



เมนูอาหาร ของฉัน



Module 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกเมนูอาหารที่นักเรียนรับประทานเมื่อวานนี้ ทั้งอาหารมื้อหลัก รวมทั้งขนม เครื่องดื่ม ตามที่นักเรียนได้รับประทานจริงทุกชนิดพร้อมปริมาณที่รับประทาน และให้นักเรียนออกแบบเมนูอาหารของวันพรุ่งนี้ ที่นักเรียนคิดว่า จะรับประทานเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

เมนูอาหาร มื้ออาหาร	เมนูอาหารที่ฉันกินเมื่อวาน	เมนูอาหารที่ฉันจะกินในวันพรุ่งนี้ อย่าง “ฉลาดเลือก ฉลาดกิน”
มื้อเช้า (รวมถึงอาหารระหว่างมื้อจนถึง มื้อกลางวัน)	1. อาหารจานหลัก 2. เครื่องดื่ม 3. อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ผลไม้ (โปรดระบุ)	1. อาหารจานหลัก 2. เครื่องดื่ม 3. อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ผลไม้ (โปรดระบุ)
มื้อกลางวัน (รวมถึงอาหารระหว่างมื้อจนถึงมื้อเย็น)	1. อาหารจานหลัก 2. เครื่องดื่ม 3. อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ผลไม้ (โปรดระบุ)	1. อาหารจานหลัก 2. เครื่องดื่ม 3. อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ผลไม้ (โปรดระบุ)
มื้อเย็น (รวมถึงระหว่างมื้อจนถึงเช้านอน)	1. อาหารจานหลัก 2. เครื่องดื่ม 3. อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ผลไม้ (โปรดระบุ)	1. อาหารจานหลัก 2. เครื่องดื่ม 3. อาหารอื่นๆ เช่น ขนม ผลไม้ (โปรดระบุ)