

ใบงาน
เรื่อง ภาวะโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คำชี้แจง : ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดเป็นวิธีการลดน้ำหนักหรือวิธีการเพิ่มน้ำหนักที่ถูกต้อง

- ☐ 1. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน
- ☐ 2. รับประทานผักผลไม้มากขึ้น
- ☐ 3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย
- ☐ 4. รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ แต่ลดปริมาณอาหารให้น้อยลง โดยเฉพาะ
มื้อเย็นและลดอาหารประเภทแป้งและไขมัน
- ☐ 5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมโดยเน้นการยกน้ำหนักที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้
มากขึ้น
- ☐ 6. ปรึกษาแพทย์ในการลดความอ้วนที่ถูกวิธี
- ☐ 7. ดื่มนมทุกวันอย่างน้อย วันละ ๒ แก้ว เช่น นมรสหวาน ไม่ควรดื่มนมพร่อง
มันเนย
- ☐ 8. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเพิ่มมื้ออาหารว่างระหว่างมื้อหลัก โดย
อาจเป็นระหว่างมื้อเช้าและเที่ยง หรือระหว่างมื้อเที่ยงและเย็น โดยเลือกที่มี
พลังงานสูงและมีประโยชน์ เช่น นม ขนมปัง ขนมหวาน
- ☐ 9. ไม่ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมและไม่รับประทานขนมหวานหรือของขบเคี้ยวมาก
เกินไป
- ☐ 10. เพิ่มปริมาณการรับประทานอาหารที่ครบ ๕ หมู่ให้มากขึ้น

