

ใบงานที่

5.3 อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

.....

.....

2. วัยรุ่นต้องได้รับการโภชนาการวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

.....

.....

3. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

.....

.....

4. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

.....

.....

- 5 เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

.....

.....

6. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

.....

.....

7. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

.....

.....

8. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

.....

.....