

ชื่อ: _____ ชั้น: _____ เลขที่: _____

ลายเซ็นครู: _____

เรื่องกินเพื่อย่อย ย่อยเพื่อใช้

- ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองรับประทานใน 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)
 - เขียนชื่ออาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ พร้อมใส่ปริมาณโดยประมาณ
- วิเคราะห์ว่าอาหารในแต่ละมื้อประกอบด้วย สารอาหารหลัก อะไรบ้าง ได้แก่
 - โปรตีน (กี่กรัม)
 - คาร์โบไฮเดรต (กี่กรัม)
 - ไขมัน (กี่กรัม)
- คำนวณพลังงานจากสารอาหารแต่ละชนิด โดยใช้เกณฑ์ดังนี้
 - โปรตีน 1 กรัม = 4 Kcal
 - คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม = 4 Kcal
 - ไขมัน 1 กรัม = 9 Kcal
 - ตัวอย่างการคำนวณ: โปรตีน 10 กรัม $\times 4 = 40 \text{ kcal}$
- เขียนผลการคำนวณพลังงานรวมของแต่ละมื้อ
- เมื่อครบทั้ง 3 มื้อแล้ว ให้ รวมพลังงานทั้งหมดที่ได้รับทั้งวัน และเขียนคำตอบลงในใบงาน

พลังงานจากสารอาหาร	
สารอาหารที่ให้พลังงาน	
ปริมาณสารอาหาร 1 กรัม ให้พลังงาน	
คาร์โบไฮเดรต	= 4 Kcal.
โปรตีน	= 4 Kcal.
ไขมัน	= 9 Kcal.
สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน	
วิตามิน	= 0 Kcal.
เกลือแร่	= 0 Kcal.
น้ำ	= 0 Kcal.

การคำนวณkcal มื้ออาหารของเรา

มื้อเช้ามื้อ:

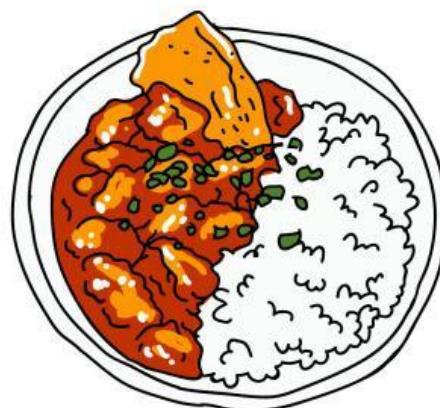
โปรตีน	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
คาร์โบไฮเดรต	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
ไขมัน	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
รวมพลังงานทั้งหมด Kcal.	

มื้อเที่ยงมื้อ:

โปรตีน	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
คาร์โบไฮเดรต	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
ไขมัน	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
รวมพลังงานทั้งหมด Kcal.	

มื้อเย็นมื้อ:

โปรตีน	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
คาร์โบไฮเดรต	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
ไขมัน	กรัม
ได้จาก	คิดเป็นพลังงาน = kcal.
รวมพลังงานทั้งหมด Kcal.	



รวมพลังงานทั้งหมด3มื้อ.....Kcal.