

ชื่อกลุ่ม

สถานการณ์ที่ 5

รู้จักเลียง ไม่เลียง เปาหวาน

ทานแป้งให้เป็น
อาหารประเภท ข้าว แป้ง พืชตระกูลหัว ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย ควรทานให้เหมาะสมและพอดี ไม่ควรดหรือจกัามากเกินไป

เพิ่มผัก ผลไม้
ทานผักก้าน ผักใบ ผักใบเขียวทุกชนิด เพราะมีใยอาหารสูง ทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลงและร่างกายดึงน้ำตาลไปใช้ได้พอดี

ออกกำลังกาย
เป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง

อย่าลืม! ตรวจสอบภาพประจำปี

กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ชลบุรี
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

1422

1. ข้อมูลจากภาพเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร (What)
2. ผู้ส่งข้อมูลคือใคร (Who)
3. วัน เวลา ในการเผยแพร่ (When)
4. แหล่งข้อมูล (Where)
5. ทำไมจึงส่งข้อมูลนี้ (Why)
6. ได้รับข้อมูลอย่างไร (How)

- | | | |
|--------------------|-------------|----------------|
| 7. ข้อมูลมีความ | น่าเชื่อถือ | ไม่น่าเชื่อถือ |
| เพราะ..... | | |
| | | |
| 8. นักเรียนจะเลือก | เผยแพร่ต่อ | ไม่เผยแพร่ต่อ |
| เพราะ..... | | |
| | | |