

ใบงานที่2 เรื่องอาหารและพลังงาน

คำสั่ง : ให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับเพศและวัยโดยเลือกเมนูอาหารจากตารางด้านบนแล้วจึงนำไปเติมลงในตารางด้านล่าง

แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา 240kcal	ยากิโซบะ 400 kcal	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ 370 kcal	ก๋วยเตี๋ยวเส้น 300 kcal
แกงกะหรี่ไก่ 450 kcal	ไวตามิลค์ 150 kcal	ข้าวเหนียวหมูทอด 440 kcal	ฟรุ๊ตเค้ก 400 kcal
ขนมหัวผักกาดผัดใส่ไข่ 630kcal	บัวลอยเผือก 300 kcal	ขนมบ้าบิ่น 130 kcal	ชามะนาว 100 kcal

ผู้บริโภค	ปริมาณกิโลแคลอรีที่ควรได้รับต่อวัน	เมนูอาหาร
เด็กหญิงแก้ว อายุ 4 ขวบ		
เด็กชายขาว อายุ 14 ปี		
เด็กหญิงแดง อายุ 13 ปี		
นายจาม อายุ 16 ปี		
นางสาวเกรส อายุ 19 ปี		