

รหัสนักศึกษา..... ชื่อ-สกุล..... sec.....

ใบงานที่ 2 หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

045101101 อาหารเพื่อสุขภาพ 2/2566

1. วิเคราะห์การบริโภคอาหารใน 1 วัน.....

มือเช้า

มือกลางวัน

มือเย็น

ได้รับคาร์โบไฮเดรตประมาณ.....กรัม $\times 4 =$ กิโลแคลอรีต่อกรัม

ได้รับโปรตีนประมาณ.....กรัม $\times 4 =$ กิโลแคลอรีต่อกรัม

ได้รับไขมันประมาณ.....กรัม $\times 4 =$ กิโลแคลอรีต่อกรัม

ได้รับพลังงานทั้งหมดกิโลแคลอรีต่อกรัมต่อวัน

2.แนวทางการปรับปรุง ตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....