

ใบงานที่ 2 เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน  
หน่วยที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย  
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วัน/เดือน/ปี	อาหารที่ รับประทาน	ปริมาณ แคลอรี	กิจกรรมเผา ผลาญ	ปริมาณ แคลอรี	แคลอรี คงเหลือ	หมายเหตุ

(.....)

ลงชื่อผู้บันทึก

## อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.๓)

เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

ภาพที่เกี่ยวข้อง : นำเสนอเมนูอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์

ภาพที่ ๑ : <https://bit.ly/2UXVgjV>

[https://www.chillpainai.com/src/wewakeup/scoop/img\\_scoop/INFO/ann1.jpg](https://www.chillpainai.com/src/wewakeup/scoop/img_scoop/INFO/ann1.jpg)

ภาพที่ ๒ : <https://bit.ly/2VrQll7>

<http://www.thailandbestbeauty.com/wp-content/uploads/2017/08/1-112.jpg>

ภาพที่ ๓ : <https://bit.ly/2ExlgSD>

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/tong1.jpg>

ภาพที่ ๔ : <https://bit.ly/2ZA4wsX>

<https://s.isanook.com/he/0/ud/2/12649/exercise2.jpg>

ภาพที่ ๕ : <https://bit.ly/2L122AP>

[https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic\\_2015/running-eating3-600.jpg](https://img.kapook.com/u/2015/supparat/Infographic_2015/running-eating3-600.jpg)

ภาพที่เกี่ยวข้อง : เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ ๑ : <https://bit.ly/2UHPLWo>

<https://www.moph.go.th/uploads/news/image/cb8da967d193db035ed007666c5467b2.jpg>

เกร็ดความรู้ ๒ : <https://bit.ly/2IFscXU>

<http://www.lovefitt.com/system/wp-content/uploads/2013/11/6-best-breakfast-1.jpg>

เกร็ดความรู้ ๓ : <https://bit.ly/2IGlgbE>

<http://kudson4u.ran4u.com/userfiles/fckeditor/81146/image/boot-up-metabolisium.jpg>