

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๒ / ผ. ๒.๒-๐๑

ใบความรู้

เรื่อง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในช่วงอายุต่างๆ

สารอาหารในอาหารที่รับประทานจะให้ปริมาณพลังงานแตกต่างกัน ดังนั้น การรับประทานอาหารในแต่ละวัน ต้องคำนึงถึงปริมาณพลังงานที่ได้รับให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละเพศและวัย ดังตาราง

หน่วยที่ใช้วัดพลังงานในอาหารเรียกว่า แคลอรี (Calorie) โดย ๑,๐๐๐ แคลอรี เท่ากับ ๑ กิโลแคลอรี

ตาราง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในช่วงอายุต่างๆ ใน ๑ วัน

อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)	
	เพศชาย	เพศหญิง
๑-๓	๑,๐๐๐	๑,๐๐๐
๔-๕	๑,๓๐๐	๑,๓๐๐
๖-๘	๑,๕๐๐	๑,๕๐๐
๙-๑๒	๑,๗๐๐	๑,๖๐๐
๑๓-๑๕	๒,๑๐๐	๑,๘๐๐
๑๖-๑๘	๒,๓๐๐	๑,๘๕๐
๑๙-๓๐	๒,๑๕๐	๑,๗๕๐
๓๑-๕๐	๒,๑๐๐	๑,๗๕๐
๕๑-๗๐	๒,๑๐๐	๑,๗๕๐
๗๑	๑,๗๕๐	๑,๕๕๐

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
 วันที่ เดือน พ.ศ.



ปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่มของธงโภชนาการ เทียบได้ตามสัดส่วนดังนี้



กลุ่มข้าว-แป้ง	ข้าวสุก ๑ ทัพพี เท่ากับก๋วยเตี๋ยว ๑ ทัพพี เท่ากับข้าวเหนียว ๑/๒ ทัพพี เท่ากับขนมจีน ๑ จับ เท่ากับขนมปัง ๑ แผ่น เท่ากับบะหมี่ ๑ ก้อน
กลุ่มผัก	ผักทองสุก ๑ ทัพพี เท่ากับผักคะน้าสุก ๑ ทัพพี เท่ากับผักบุ้งจีนสุก ๑ ทัพพี เท่ากับแตงกวาดิบ ๑/๒ ผลกลาง
กลุ่มผลไม้	ผลไม้ ๑ ส่วน เท่ากับเงาะ ๔ ผล เท่ากับฝรั่ง ๑/๒ ผลกลาง เท่ากับมะม่วงดิบ ๑/๒ ผล เท่ากับกล้วยน้ำว้า ๑ ผล เท่ากับส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่ เท่ากับมะละกอหรือสับปะรด หรือแตงโม ๖-๘ ชิ้นพอดีคำ เท่ากับลองกองหรือลำไยหรือองุ่น ๖-๘ ผล
กลุ่มเนื้อสัตว์	ปลาทุ ๑ ซ็อนกินข้าว (๑/๒ ตัว ขนาดกลาง) เท่ากับเนื้อหมู ๑ ซ็อนกินข้าว เท่ากับไข่ไก่ ๑/๒ ฟอง เท่ากับเต้าหู้แข็ง ๑/๔ ชิ้น เท่ากับถั่วเมล็ดแห้งสุก ๒ ซ็อนกินข้าว
กลุ่มนม	นมสด ๑ แก้ว เท่ากับโยเกิร์ต ๑ ถ้วย เท่ากับนมพร้อมมันเนย ๑ แก้ว

