

ใบงานที่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

## 5.3

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

.....  
.....

2. วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

.....  
.....

3. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

.....  
.....

4. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

.....  
.....

- 5 เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

.....  
.....

6. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

.....  
.....

7. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

.....  
.....

8. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

.....  
.....

ใบงานที่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

## 5.4

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้ครบถ้วนสมบูรณ์

**แอล-คาร์นิทีน 500 มก.**  
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องหมายการค้าเจเอสพี

**ส่วนประกอบที่สำคัญ**  
ใน 1 แคปซูล ประกอบด้วย  
แอล-คาร์นิทีน แอล-ทาร์เตรต 735.3 มก.(80.10 %)  
ไท้ แอล-คาร์นิทีน 500.0 มก.  
ขนาดรับประทาน : วันละ 1 แคปซูล  
ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่  
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

คำเตือน เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน  
ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย :  
บริษัท โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด  
1014/3-4 ถนนสาธุประดิษฐ์ ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0-2284-1134

**L - Carnitine 500 mg.**  
Dietary Supplement Product (JSP™)

**Each Capsule Contains:**  
L - Carnitine L-Tartrate 735.3 mg. (80.10 %)  
Equivalent to L - Carnitine 500.0 mg.

**Direction :** Take 1 capsule daily.  
Keep out of light and reach of children.  
Store in cool dry place.

**Net weight :** 27.54 grams (30 Capsules)  
L/C  
วันที่ผลิต 705/2008  
23/06/09  
23/06/12  
ควรบริโภคก่อน

10-1-01949-1-0028

มีซองวัดทุกกินชิ้น

ชื่ออาหาร ..... ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า .....

ส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ .....

เลขสารบบอาหาร คือ ..... น้ำหนักสุทธิ .....

วัน เดือน ปีที่ผลิต ..... วัน เดือน ปีที่หมดอายุ .....

คำแนะนำในการเก็บรักษา .....

ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต .....

คุณค่าทางโภชนาการ .....

ขนาดรับประทาน .....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

## ใบงานที่ 5.5 หน่วยที่ 5 เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายสาเหตุ อาการของโรค พร้อมบอกแนวทางการป้องกันโรคที่กำหนด

โรคติดต่อ	สาเหตุ	อาการ	แนวทางการป้องกัน
1. โรคคอตีบ	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
2. โรคขาดสารอาหารโปรตีน	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
3. โรคอ้วน	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
4. โรคโลหิตจาง	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
5. โรคปากนกกระจอก	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....

ใบงานที่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**6.1**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง สมรรถภาพทางกาย**

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนระบุว่ากิจกรรมที่กำหนดให้เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด

- 1. ยืนกระโดดไกล.....ทดสอบพลังของกล้ามเนื้อ ตัวอย่าง.....
- 2. นั่งก้มตัวไปข้างหน้า.....
- 3. วัดความจุปอด.....
- 4. วัดแรงเหยียดขา.....
- 5. วิ่งเก็บของ.....
- 6. คึงข้อ ราวเดี่ยว งอแขน ห้อยตัว.....
- 7. วิ่งเร็ว 100 เมตร.....
- 8. วัดแรงบีบมือ.....
- 9. ยืนกระโดดสูง.....
- 10. ลูกนั่ง 30 วินาที.....
- 11. ทุ่มน้ำหนัก.....
- 12. ยืนกระโดดสูงซ้ำๆกัน.....ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ....ตัวอย่าง.....

2. ให้นักเรียนบอกประโยชน์และความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายมา 5 ข้อ

- 1.....
- .....
- 2.....
- .....
- 3.....
- .....
- 4.....
- .....
- 5.....
- .....

ใบงานที่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

7.1

## การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใด จึงต้องมีการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีก่อนนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

.....  
.....  
.....  
.....

2. การเข้าไปช่วยเหลือผู้ป่วยในสถานที่เกิดเหตุ จะต้องปฏิบัติอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

3. การวางแผนช่วยเหลือหรือปฐมพยาบาลผู้ป่วย จะต้องปฏิบัติอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

4. การช่วยเหลือผู้ป่วยจะต้องเลือกปฐมพยาบาล หรือเลือกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยก่อน เพราะเหตุใด

.....  
.....  
.....  
.....

5. เพราะเหตุใด การปฐมพยาบาลจึงต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วย

.....  
.....  
.....  
.....