



แผนการจัดการเรียนรู้

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ คณิตศาสตร์
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

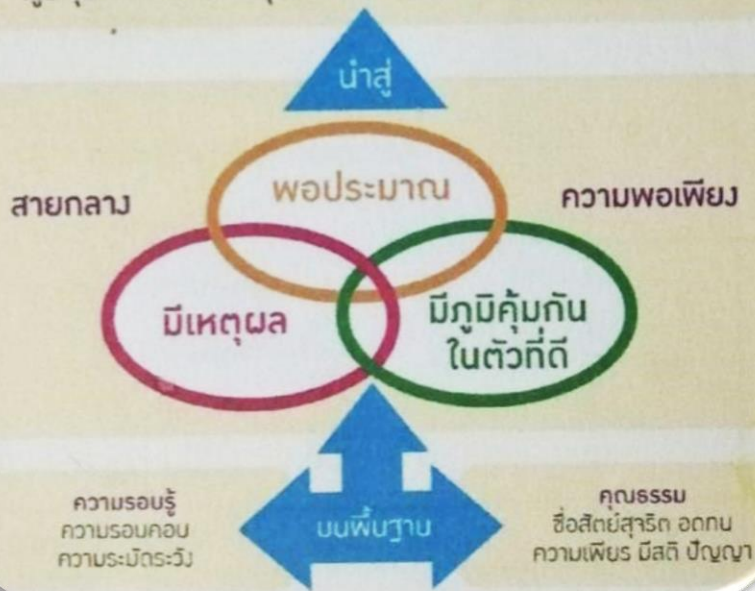
เรื่อง สถิติในชีวิตประจำวัน
รายวิชา คณิตศาสตร์พื้นฐาน
รหัสวิชา ค 33101
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประเทศชาติ ประชาชน
สมดุล ยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลง

ภูมิคุ้มกันในด้านวัตถุ / สังคม / สิ่งแวดล้อม / วัฒนธรรม



นายทองมัย พิมพันธ์
ตำแหน่ง ครู



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

วิชา คณิตศาสตร์พื้นฐาน 5

รหัสวิชา ค 33101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถิติและข้อมูลน่าคบ

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สอนโดย นายทองมัย พิมพ์พันธ์

โรงเรียนแพ้นศิลาทิพย์ศึกษา

1. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและความน่าจะเป็น

มาตรฐาน ค ๕.๑ เข้าใจและใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต มัธยฐาน ฐานนิยม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปอร์เซ็นต์ของข้อมูล

สาระที่ ๖ ทักษะและกระบวนการทางคณิตศาสตร์

มาตรฐาน ค ๖.๑ มีความสามารถในการแก้ปัญหา การให้เหตุผล การสื่อสาร การสื่อความหมายทางคณิตศาสตร์และการนำเสนอ การเชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ ทางคณิตศาสตร์และเชื่อมโยงคณิตศาสตร์กับศาสตร์อื่น ๆ และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

สาระสำคัญ

การวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางของข้อมูล เป็นการหาค่ากลางที่เป็นตัวแทนของข้อมูลทั้งหมด เพื่อสรุปเรื่องราวเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว การหาค่ากลางของข้อมูลมีวิธีหาได้หลายวิธี แต่ที่นิยมกันมีอยู่ 3 ชนิด คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต มัธยฐาน และฐานนิยม

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) เป็นการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลางที่นิยมใช้กันมากที่สุด เหมาะกับข้อมูลที่มีการกระจายอย่างสม่ำเสมอหรือค่าของข้อมูลไม่แตกต่างกันมากนัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถหาค่าเฉลี่ย มัธยฐาน และฐานนิยมได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต
3. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจสมบัติของค่าเฉลี่ยเลขคณิต
4. นักเรียนสามารถนำความรู้ และทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ เรื่องค่าเฉลี่ยเลขคณิต ไปเชื่อมโยงในชีวิตประจำวันได้
5. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ มีวินัยและมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง

สาระการเรียนรู้

1. ค่ากลางของข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
2. สมบัติของค่าเฉลี่ยเลขคณิต

1. การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตโดยทั่วไป แบ่งข้อมูลเป็น 2 วิธีคือ

1.1 ข้อมูลที่ไม่ได้แจกแจงความถี่ (Ungrouped data)

1.2 ข้อมูลที่ได้แจกแจงความถี่ (grouped data)

1.1 การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่ไม่ได้แจกแจงความถี่หรือข้อมูลดิบ

ค่าเฉลี่ยเลขคณิตหาได้โดยการนำข้อมูลทุกค่ามารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อมูลทั้งหมด

1) กรณีทราบค่าของข้อมูลทุกหน่วยได้จากประชากร การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตของประชากร

$$\begin{array}{l} \text{ดังนี้} \\ \text{สูตร} \\ \text{โดยที่} \end{array} \quad \mu = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N}$$

μ แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของประชากร
 x_i แทน ข้อมูลตัวที่ i
 N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2). กรณีทราบค่าของข้อมูลบางหน่วยในประชากร (ตัวอย่าง) การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตของตัวอย่าง มีดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

โดยที่ \bar{x} แทนค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง
 x_i แทน ข้อมูลตัวที่ i
 n แทน ขนาดของตัวอย่าง

1.2 การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่แจกแจงความถี่ ถ้าให้ $x_1, x_2, x_3, \dots, x_k$ เป็นค่าของข้อมูลตัวที่ 1, 2, 3, ..., k และ $f_1, f_2, f_3, \dots, f_k$ เป็นความถี่ของข้อมูลแต่ละตัวตามลำดับแล้วจะได้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต คือ

1) กรณีทราบค่าของข้อมูลทุกหน่วยที่ได้จากประชากร การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตของประชากร ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \mu = \frac{\sum_{i=1}^N f_i x_i}{\sum_{i=1}^N f_i} = \frac{\sum_{i=1}^N f_i x_i}{N}$$

2) กรณีทราบค่าของข้อมูลที่ได้จากตัวอย่าง การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตของตัวอย่าง ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n f_i x_i}{n}$$

1. ตัวอย่างการแก้ปัญหาโจทย์การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต
2. สมบัติของค่าเฉลี่ยเลขคณิต

สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร : ได้อย่างมีความรู้ มีเหตุผล และมีคุณธรรม

ความสามารถในการคิด : คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ

ความสามารถในการแก้ปัญหา : ใช้หลักการแก้ปัญหบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต : มีหลักการใช้ชีวิตพอเพียง พอประมาณ และมีภูมิคุ้มกัน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้ : นักเรียนแสดงออกถึงความเป็นผู้มีความสนใจใฝ่รู้ มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ และความเชื่อมั่นในตนเอง

อยู่อย่างพอเพียง : นักเรียนมีทักษะการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. ใบกิจกรรมที่ 1 ทานอย่างไรไม่ให้อ้วน
2. ใบกิจกรรมที่ 2 ทานอย่างไรพอเพียงเลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้าน K	สังเกตการตอบคำถาม	คำถามระหว่างการจัดการเรียนรู้	นักเรียนตอบคำถามได้ ถูกต้องร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมดถือว่าผ่าน
ด้าน P	ตรวจใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ทานอย่างไรไม่ให้อ้วน ตรวจใบกิจกรรมที่ 2 ทานอย่างไรพอเพียง เลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ	ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ทานอย่างไรไม่ให้อ้วน ใบกิจกรรมที่ 12 ทานอย่างไรพอเพียงเลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ	นักเรียนทุกคนทำถูกต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 ของคะแนนทั้งหมดถือว่าผ่าน
ด้าน A	สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไปถือว่าผ่าน

3. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ :

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจ้งให้นักเรียนทราบถึงจุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อเรียนจบแผนการเรียนรู้แล้ว นักเรียนจะรับรู้อะไรบ้าง
2. ครูทบทวนเรื่องการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตที่ศึกษาในช่วงที่ผ่านมา โดยยกตัวอย่างประกอบ เช่น เด็กหญิงชาลี ใช้เงินใน 1 สัปดาห์ ดังนี้ 50 , 67, 120 ,56,77 ,a ,80 คิดเป็นค่าเฉลี่ย 156 บาทจงหาว่าวันที่ 6 ชาลีให้เงินกี่บาท
3. ครูเสนอแนะให้นักเรียนว่าเราสามารถนำเรื่องค่าเฉลี่ยมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น คำนวณรายจ่ายเฉลี่ยแต่ละเดือนใช้มากใช้น้อยอย่างไร เหมาะสมหรือไม่มีวิธีการควบคุมรายได้และรายจ่ายอย่างไรหรือครูเสนอแนะให้นักเรียนหาค่าเฉลี่ยคะแนนสอบ แคลอรีอาหารที่ทานไปในแต่ละวันเพื่อควบคุมน้ำหนัก หรือ เกรดเฉลี่ย 5 ภาคเรียน ฯลฯ
4. ครูยกตัวอย่างคณิตศาสตร์ในชีวิตประจำวัน คือ



ภาพที่ 1 แซนวิช
<http://www.bloggang.com>



ภาพที่ 2 แซมเบอร์เกอร์
<http://www.bloggang.com>

ในงานวันวิชาการ โรงเรียนทุ่งสงวิทยา มีนักเรียนกลุ่มหนึ่งจำนวน 6 คนลงทุนขายแซนวิช และ แซมเบอร์เกอร์โดยซื้อวัสดุดังนี้

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. ขนมปังแซนวิช | เป็นเงิน 50 บาท |
| 2. ขนมปังเบอร์เกอร์ | เป็นเงิน 50 บาท |
| 3. มะเขือเทศ | เป็นเงิน 22 บาท |
| 4. ไข่กรอก | เป็นเงิน 60 บาท |
| 5. มายองเนส | เป็นเงิน 89 บาท |
| 6. ทอมใหญ่ | เป็นเงิน 20 บาท |
| 7. แสม | เป็นเงิน 60 บาท |
| 8. แครอท | เป็นเงิน 20 บาท |
| 9. ผักกาดหอม | เป็นเงิน 50 บาท |
| 10. ซอสมะเขือเทศ | เป็นเงิน 29 บาท |

เฉลี่ยเป็นเงินที่แต่ละคนต้องลงทุนเท่ากับ $\frac{450}{6} = 75$ บาท

ในทางสถิติ เราเรียกค่าเฉลี่ยดังกล่าวว่า ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

5. นักเรียนทำใบกิจกรรมอย่างไรไม่ให้อ้วน โดยครูเขียนสูตรลดน้ำหนักแล้วให้นักเรียนคำนวณหาปริมาณแคลอรีในแต่ละสัปดาห์พร้อมอธิบายว่าทำไมทานแต่ละสูตรต่างกันอย่างไร

6. นักเรียนทำใบกิจกรรม ทานอย่างไรพอเพียงเลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ โดยครูมีรายการอาหารมาให้ให้นักเรียนคำนวณปริมาณอาหารเฉลี่ยที่ควรทานในแต่ละสัปดาห์

7. นักเรียนออกมานำเสนอรายการที่เลือกทานว่าเลือกอย่างไร เพราะเหตุใด

8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมที่ทำในคาบเรียนนี้

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ทานอย่างไรไม่ให้อ้วน
2. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง ทานอย่างไรพอเพียงเลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ

เวลาเรียน : 1 ชั่วโมง

ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีการสอน 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด 2. การคัดเลือกเนื้อหาที่จะสอน 3. การค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ 4. การวัดผลประเมินผล		คุณธรรมของครู 1. ความอดทน 2. ความเพียรพยายาม 3. ความเสียสละ 4. ความยุติธรรม	
หลักพอเพียง	พอประมาณ	มีเหตุผล	หลักการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวที่ดี
ประเด็น			
เนื้อหา	ออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เหมาะสมกับวัย ความสามารถ และเวลาของผู้เรียน	เลือกเนื้อหาการเรียนรู้ ได้สอดคล้องตรงตาม หลักสูตรและมาตรฐาน การเรียนรู้	วางแผนการเรียนการสอน ตามเนื้อหาได้อย่างเป็น ขั้นตอน
เวลา	กำหนดเวลาในการจัด กิจกรรมได้เพียงพอ เหมาะสม	มีการวางแผนการ จัดการเรียนการสอน เป็นลำดับขั้นตอน แบ่ง สรรเวลาในแต่ละ กิจกรรมได้เหมาะสม	ให้คำแนะนำแก่นักเรียนให้ สามารถทำกิจกรรมได้ทัน ตามกำหนดเวลา
การจัดกิจกรรม	มีความยากง่าย เหมาะสมกับ วัยและศักยภาพของผู้เรียน	กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้อง ตามสาระการเรียนรู้และ ตัวชี้วัด	เตรียมกิจกรรมเพื่อรองรับ เมื่อเกิดปัญหาปลูกฝังให้ นักเรียนเกิดคุณลักษณะอัน พึงประสงค์ และพัฒนา สมรรถนะที่สำคัญตามที่ กำหนด
สื่อ/อุปกรณ์	ทันสมัย น่าสนใจ ประหยัด คุ่มค่า หาง่าย	ผู้เรียนเกิดความสนใจ เห็นความสำคัญสิ่งที่อยู่ ใกล้ตัว	การกำหนดข้อตกลงในการใช้ สื่อ อุปกรณ์

แหล่งเรียนรู้/ฐานการเรียนรู้	เป็นแหล่งเรียนรู้ใกล้ตัว	มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	การกำหนดข้อตกลงในการใช้แหล่งเรียนรู้
การประเมินผล	ใช้วิธีการที่เหมาะสมและเที่ยงตรง	วัดได้ตรงตามตัวชี้วัด	การมีแบบประเมินและเกณฑ์การวัดที่ชัดเจน

ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ 1. นักเรียนสามารถหาค่าเฉลี่ย มัชยฐาน และฐานนิยมได้ 2. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต 3. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจสมบัติของค่าเฉลี่ยเลขคณิต 4. สามารถนำความรู้ และทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ เรื่องค่าเฉลี่ยเลขคณิต ไปเชื่อมโยงในชีวิตประจำวันได้	คุณธรรม 1. ความมีวินัยในตนเอง 2. มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ 3. ความรับผิดชอบ 4. ความสามัคคี มีน้ำใจ
---	---

พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. สามารถแบ่งเวลาได้เหมาะสมกับกิจกรรมและภาระงาน 2. สามารถนำความรู้เรื่องค่าเฉลี่ยมาประมาณการกินในแต่ละมื้อได้ 3. สามารถทำกิจกรรมที่ตรงกับวัยและความสามารถของแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม	1. การแบ่งเวลาภาระหน้าที่ที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคนทำให้ปฏิบัติหน้าที่ได้ 2. เลือกทานอาหารได้อย่างประหยัดและเกิดประโยชน์ 3. ทำประโยชน์ให้แก่สังคมคือเป็นตัวอย่างในการเลือกรับประทานอาหาร	1. รู้จักบทบาทหน้าที่และปฏิบัติตามหน้าที่ได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสมทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2. สามารถทานอาหารที่มีประโยชน์ 3. มีร่างกายแข็งแรงปลอดโรค

ผู้เรียนได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 4 มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

องค์ประกอบ	ด้าน	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	ด้าน	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
องค์ประกอบ	ความรู้	- ใช้วัสดุ กระดาษ หน้าเดียวมาทำเป็นงาน - ใช้ความรู้เรื่องสถิติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน	- เป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตที่ดีมีสุข	- มีความรู้ที่จะเลือกทานอาหารจากท้องถิ่นและตามความเหมาะสม	- วัฒนธรรมการอยู่อาศัยการใส่ใจในท้องถิ่นของกินในท้องถิ่น
	ทักษะ	- ทักษะการเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์	- ทักษะการเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ในแต่ละวัน	- ทักษะการเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ทานอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น	- มีการสืบทอดการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี
	ค่านิยม	- ตระหนักและเห็นคุณค่าของการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์	- เกิดค่านิยมในการทานอาหารที่เหมาะสม	- มีการเลือกวัตถุดิบในครัวเรือนมาใช้ประโยชน์มากขึ้น	- เกิดความภาคภูมิใจในรูปร่าง ร่างกายแข็งแรงและปลอดโรค

บันทึกหลังการสอน

ผลที่เกิดกับผู้เรียน

ผลที่เกิดกับผู้เรียนด้านความรู้ (Knowledge)

.....

ผลที่เกิดกับผู้เรียนด้านทักษะ (Practice)

.....

ผลที่เกิดกับผู้เรียนด้านเจตคติ (Attitude)

.....

ปัญหาและอุปสรรค

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

แนวทางแก้ไข

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

ลงชื่อ ผู้สอน

(นายทองมัย พิมพ์พันธ์)

วันที่ / /

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายวิชาการ

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

ลงชื่อ

(.....)

วันที่ / /

ความเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

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

ลงชื่อ

(.....)

วันที่ / /

ความเห็นผู้อำนวยการโรงเรียนแทนศิลาทิพย์ศึกษา

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

ลงชื่อ

(นายประสาน กองทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพลพิทยาคม

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการโรงเรียนแทนศิลาทิพย์ศึกษา

วันที่ / /

ใบกิจกรรม 1

เรื่องทานอย่างไรไม่ให้อ้วน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนค้นหาความรู้เรื่องจำนวนแคลอรีจากรายการอาหารที่กำหนดให้ และคำนวณหาปริมาณเฉลี่ยแคลอรีที่ได้ใน 1 วัน ต่อ สัปดาห์ ดังนี้

ก่อนอาหารต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว งดน้ำตาล น้ำมันหมู แอลกอฮอล์ ของทอดทุกชนิดด้วยนะค่ะ

วันที่	มื้ออาหาร	รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรีต่อหน่วย	รวม
วันที่ 1	เช้า	น้ำผลไม้คั้น หรือโยเกิร์ต	1 ถ้วย		
	กลางวัน	ไข่ต้ม	2 ฟอง		
	เย็น	สลัดผัก			
วันที่ 2	เช้า	น้ำผลไม้คั้น หรือโยเกิร์ต	1 ถ้วย		
	กลางวัน	ไข่ต้ม	2 ฟอง		
	เย็น	สลัดผัก			
วันที่ 3	เช้า	กาแฟไม่ใส่น้ำตาล หรือโยเกิร์ต	1 ถ้วย		
	กลางวัน	เกาเหลาลูกชิ้น (หมู, เนื้อ)	1 ชาม		
	เย็น	สลัดผัก			
วันที่ 4	เช้า	น้ำผลไม้คั้น หรือกาแฟดำ และขนมปัง	1 แผ่น		
	กลางวัน	สลัดผัก และไก่ย่าง	1 ชิ้น		
	เย็น	โยเกิร์ต	1 ถ้วย		
วันที่ 5	เช้า	น้ำผลไม้คั้น หรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล			
	กลางวัน	ส้มตำ และไก่ย่าง	1 ชิ้น		
	เย็น	สลัดผัก			
วันที่ 6	เช้า	น้ำผลไม้คั้น หรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล	1 ถ้วย		
	กลางวัน	ปลานึ่ง หรือ ปลาเผา ไม่จำกัด			
	เย็น	สลัดผัก			
วันที่ 7	เช้า	ข้าว และเนื้อ หรือไข่ต้ม 1 ฟอง	1 ทัพพี 1 ชิ้น		
	กลางวัน	เกาเหลาลูกชิ้น (หมู, เนื้อ)	1 ชาม		
	เย็น	สับปะรด	1 ชิ้น		
รวม					
เฉลี่ยจำนวนแคลอรีที่ได้ต่อ 1 วัน/สัปดาห์					

ใบกิจกรรม 2

เรื่องทานอย่างไรพอเพียงเลี้ยงชีพอย่างเพียงพอ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกรายการที่กำหนดให้ที่นักเรียนจะรับประทาน ใน 1 อาทิตย์ และคำนวณหาปริมาณเฉลี่ยแคลอรีที่ได้ใน 1 วัน ต่อ สัปดาห์ ลงตาราง

วันที่	มื้ออาหาร	รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรีต่อหน่วย	รวม
วันที่ 1	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
วันที่ 2	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
วันที่ 3	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
วันที่ 4	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
วันที่ 5	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
วันที่ 6	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
วันที่ 7	เช้า				
	กลางวัน				
	เย็น				
รวม					
เฉลี่ยจำนวนแคลอรีที่ได้ต่อ 1 วัน/สัปดาห์					

รายการอาหาร

ไข่เจียว	1 ฟอง	215 กิโลแคลอรี
ไข่ดาว	1 ฟอง	215 กิโลแคลอรี
ไข่ดาวทรงเครื่อง	1 ฟอง	250 กิโลแคลอรี
ไข่ต้ม	1 ฟอง	73 กิโลแคลอรี
ไข่ตุ๋น	1 ฟอง	75 กิโลแคลอรี
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	1 ฟอง	159 กิโลแคลอรี
ไขนกกกระทา	1 จานเล็ก	191 กิโลแคลอรี
ไข่พะโล้	1 ถ้วย	180 กิโลแคลอรี
ไข่ยัดไส้	1 จาน	310 กิโลแคลอรี
ไขลวก	1 ฟอง	75 กิโลแคลอรี
ไขสุกเขย	1 ฟอง	205 กิโลแคลอรี
ไขหงส์	1 ใบ	58 กิโลแคลอรี
ครองแครงกรอบเค็ม	1 ตัว	19 กิโลแคลอรี
ครัวซอง	1 ชิ้น	235 กิโลแคลอรี
ครีมชุปไก่	1 ถ้วย	160 กิโลแคลอรี
คอหมูย่าง	1 จาน	200 กิโลแคลอรี
คะน้าหมูกรอบ	1 จาน	420 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดหน้าเค็มหมูใส่ไข่	1 จาน	370 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดหมูน้ำพริกเผา	1 จาน	665 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน	557 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดแหม่ม	1 จาน	610 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดอเมริกัน	1 จาน	790 กิโลแคลอรี
ข้าวพะเนงเนื้อ	1 จาน	457 กิโลแคลอรี
ข้าวโพดต้ม	1 ผัก	200 กิโลแคลอรี
ข้าวมันไก่	1 จาน	596 กิโลแคลอรี
ข้าวมันไก่ทอด	1 จาน	695 กิโลแคลอรี
ข้าวเม้าทอด	1 ชิ้น	209 กิโลแคลอรี
ข้าวย่ำปึกซี่ไค้	1 จาน	248 กิโลแคลอรี
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	1 จาน	483 กิโลแคลอรี
ข้าวราดหน้าไก่	1 จาน	400 กิโลแคลอรี
ข้าวสุตว์ไก่	1 จาน	465 กิโลแคลอรี
ข้าวสวย	1 ทัพพี	68 กิโลแคลอรี
ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1 ทัพพี	80 กิโลแคลอรี
ข้าวสวย (ข้าวขาว)	1 ทัพพี	80 กิโลแคลอรี

กระเพาะปลา	1 ขาม	150 กิโลแคลอรี
กระเพาะปลาคุนน้ำแดง	1 ขาม	225 กิโลแคลอรี
กล้วยไข่	1 ลูก	40 กิโลแคลอรี
กล้วยคลูกมะพร้าว	1 ถ้วย	100 กิโลแคลอรี
กล้วยฉาบ	1 ชิ้น	29 กิโลแคลอรี
กล้วยทอด (กล้วยแขก)	1 ชิ้น	50 กิโลแคลอรี
กล้วยน้ำว้า	1 ลูก	36 กิโลแคลอรี
กล้วยนวลขี้	1 ถ้วยเล็ก	152 กิโลแคลอรี
กล้วยหอม	1 ลูก	77 กิโลแคลอรี
ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	1 ขาม	240 กิโลแคลอรี
ก๋วยจั๊บน้ำเย็น	1 ขาม	235 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวแซก	1 ขาม	380 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	1 จาน	435 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกุ้ง	1 ถ้วย	320 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเรียง	1 ถ้วย	370 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสัน	1 จาน	370 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวผัดกะเพราไก่	1 จาน	440 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน	557 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดหมู	1 จาน	610 กิโลแคลอรี
ข้าวผัดอเมริกัน	1 จาน	790 กิโลแคลอรี
ข้าวพะเนียงเนื้อ	1 จาน	457 กิโลแคลอรี
ข้าวโพดต้ม	1 ฝัก	200 กิโลแคลอรี
ข้าวมันไก่	1 จาน	596 กิโลแคลอรี
ข้าวมันไก่ทอด	1 จาน	695 กิโลแคลอรี
ข้าวเม้าทอด	1 ชิ้น	209 กิโลแคลอรี
ข้าวย่ำมีกะทิ	1 จาน	248 กิโลแคลอรี
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	1 จาน	483 กิโลแคลอรี
ข้าวราดหน้าไก่	1 จาน	400 กิโลแคลอรี
ข้าวสุรุ่ยไก่	1 จาน	465 กิโลแคลอรี
ข้าวสวย	1 ทัพพี	68 กิโลแคลอรี
ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1 ทัพพี	80 กิโลแคลอรี
ข้าวสวย (ข้าวขาว)	1 ทัพพี	80 กิโลแคลอรี

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้

แค่คิดที่จะเริ่มต้น.....ก็ไม่มีอะไรยากเกินทำได้

