

I SPY MY FOOD

สำรวจพฤติกรรม การกินใน 1 วัน



ชื่อ

ชั้น/..... อายุ

เมนู

จำนวน

พลังงาน
(กิโลแคลอรี)


 1

+

 2

+

 3

+


 4

+

 5

+

 6

+


 7

+

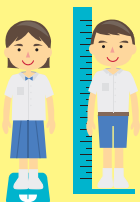
 8

+

 9

รวมปริมาณพลังงานใน 1 วัน
นำค่าพลังงาน 1 - 9 มาบวกรวมกัน

กิจกรรม I SPY MYSELF



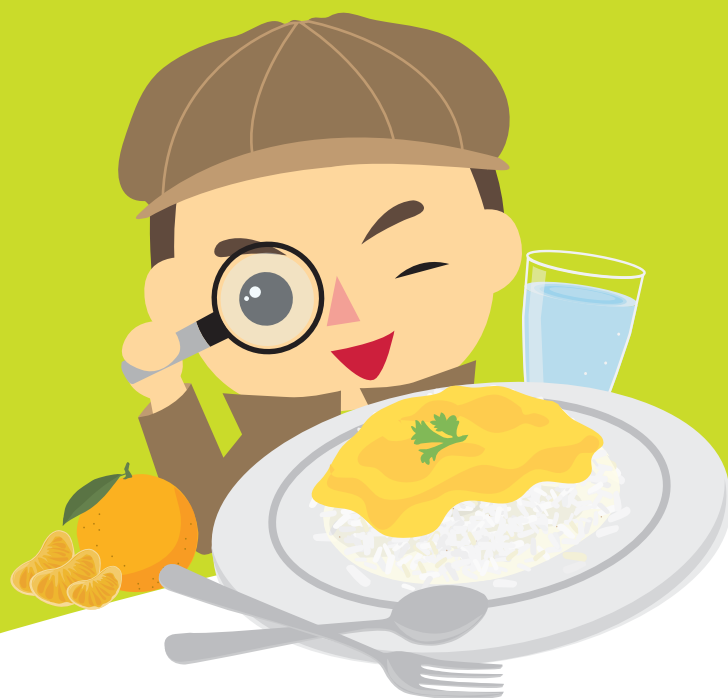
น้ำหนัก

ส่วนสูง

เช็คความอ่อน-พอม

กิโลกรัม

เซนติเมตร



กิจกรรม | SPY MY FOOD
และกิจกรรม | SPY MYSELF

(เอกสารนี้ใช้สำหรับทำสำเนาเท่านั้น)