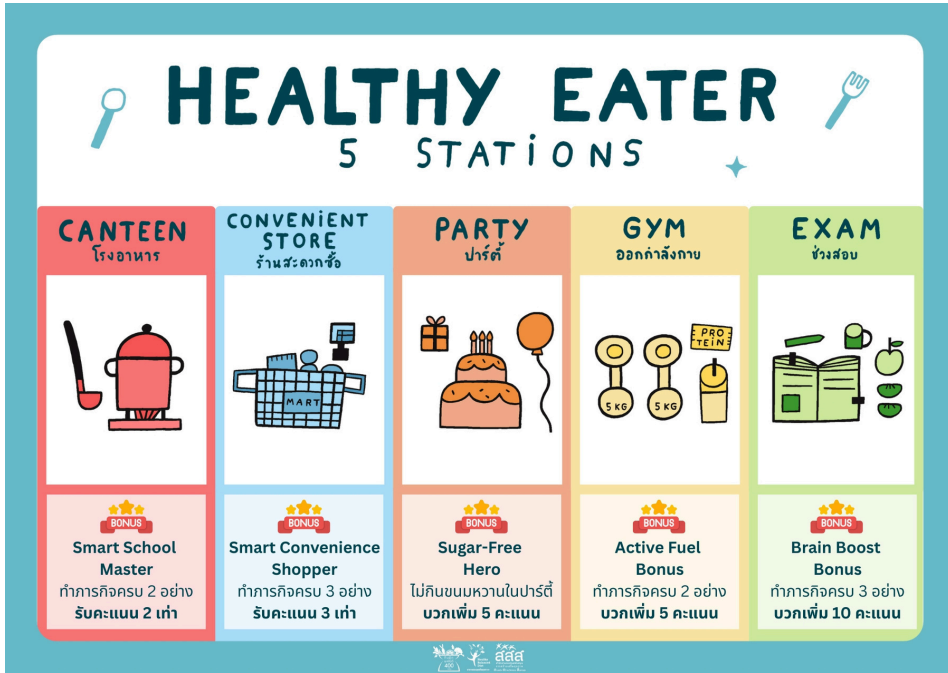


อุปกรณ์สำหรับการเล่นเกม “พีชิต 5 สถานีสุขภาพ”

กระดานเกมหลัก (ขนาด A4)



การ์ดคำถามพิเศษ



เหรียญคะแนนพิเศษ



การ์ดภารกิจ 5 สถานี



การ์ดอาหาร 5 สถานี



คู่มือการเล่นบอร์ดเกม “พีชิต 5 สถานีสุขภาพ”

ขนาด A4

คู่มือการเล่นบอร์ดเกมสำหรับวัยรุ่น

เกม “พีชิต 5 สถานีสุขภาพ”



วัตถุประสงค์ของบอร์ดเกม

- 1 สร้างความรู้ความเข้าใจในการเลือกอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
- 2 ส่งเสริมพฤติกรรมมารกินสมดุล ครบ 5 หมู่ และลดอาหารก่อโรค
- 3 ฝึกการวางแผน การตัดสินใจ และการเล่นตามกติกา
- 4 เสริมทักษะการทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- 5 เพิ่มแรงบันดาลใจให้นักเรียนใส่ใจสุขภาพ ผ่านกิจกรรมที่สนุกและท้าทาย

ภารกิจของเกม

ผู้เล่นต้องทำภารกิจที่ได้รับในแต่ละสถานี พร้อมเลือกการ์ดอาหารที่เหมาะสม เพื่อสะสมคะแนนหลังสุขภาพ และก้าวสู่การเป็น Smart Eater Champion



เกมจบโดย

ผู้เล่นทุกคนหรือทุกกลุ่มมีจำนวนครั้งในการเล่นจำกัดที่ 10 ครั้ง เมื่อเล่นครบจำนวนที่กำหนด ผู้เล่นหรือกลุ่มใดที่มีคะแนนหลังสุขภาพรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ

วัยของผู้เล่น

เหมาะสำหรับเด็กวัยรุ่น ระดับมัธยม-มหาวิทยาลัย เล่นได้สูงสุด 4 คน หรือ 4 กลุ่ม

อุปกรณ์

- 1 บอร์ดหลัก 1 ใบ/คน สำหรับวางการ์ดที่สะสม
- 2 การ์ดภารกิจ 75 ใบ (แบ่งตาม 5 สถานีสุขภาพ)
- 3 การ์ดอาหาร 75 ใบ (มีทั้งอาหารสุขภาพและอาหารก่อโรค)
- 4 การ์ดคำถามพิเศษ 20 ใบ (เสริมความรู้และลุ้นเหรียญพิเศษ)
- 5 เหรียญคะแนนพิเศษ ใช้เก็บคะแนนสะสมเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง



ที่มาของเกม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลังเติบโต ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง การเลือกกินอาหารที่ดีจึงมีความสำคัญ เกมนี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เล่น ได้ เรียนรู้การกิน ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังช่วย ฝึกนิสัยการอ่านฉลากโภชนาการ การลดหวาน มัน เค็ม และการวางแผนมื้ออาหารที่สมดุล



กติกาการเล่น

เตรียมการ์ด

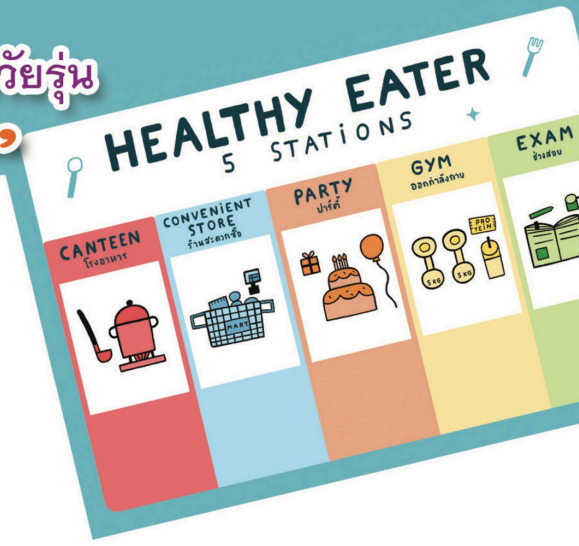
- 1 จัดการการ์ดภารกิจและการ์ดอาหารให้วางคู่กันในแต่ละสถานีและวางคว่ำหน้าไว้บนพื้นที่ว่างตรงกลางวง โดยให้วางเรียงสถานีตามลำดับที่อยู่ในบอร์ดหลัก
- 2 ผู้เล่นจะได้รับบอร์ดหลักสำหรับวางการ์ดภารกิจและการ์ดอาหารของตนเอง

เริ่มเกม

- 1 สุ่มหาผู้เล่นคนแรก (เช่น เป่ายางฉุบ)
- 2 ผู้เล่นหยิบการ์ดภารกิจของสถานีที่ต้องการเล่น อ่านภารกิจนั้นให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้รับรู้
- 3 นำการ์ดภารกิจที่สำเร็จและการ์ดอาหารที่หยิบได้ วางบนบอร์ดของตัวเองให้ตรงกับสถานีเลือกเล่น (เมื่อเลือกหยิบการ์ดภารกิจและการ์ดอาหารมาแล้วจะไม่สามารถเปลี่ยนคืนกองกลางได้)
- 4 หากหยิบได้การ์ดภารกิจที่ระบุว่า “หยิบการ์ดคำถามพิเศษ” ต้องเลือกผู้ตอบก่อน แล้วค่อยเปิดการ์ดคำถาม และหากตอบถูก ผู้ตอบจะได้รับเหรียญคะแนนพิเศษ
- 5 ผู้เล่นทุกคนต้องสะสมการ์ดภารกิจให้ครบทั้ง 5 สถานีก่อน แล้วจึงจะสามารถวางแผนหยิบการ์ดภารกิจเพิ่มเพื่อให้ได้รับคะแนนโบนัสของแต่ละสถานี
- 6 เมื่อผู้เล่นทุกคน เล่นครบ 10 ครั้ง ให้รวมคะแนนจากการ์ดภารกิจ การ์ดอาหาร ที่ได้รับ และคะแนนโบนัสตามเงื่อนไขของแต่ละสถานี รวมทั้งเหรียญคะแนนพิเศษ
- 7 ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ ได้ตำแหน่ง Smart Eater Champion และเป็นแรงบันดาลใจให้เพื่อนๆ เลือกอาหารเพื่อสุขภาพไปด้วยกัน



เกม “พีชิต 5 สถานีสุขภาพ”



วัตถุประสงค์ของบอร์ดเกม

- 1 สร้างความรู้ความเข้าใจในการเลือกอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
- 2 ส่งเสริมพฤติกรรมการกินสมดุล ครบ 5 หมู่ และลดอาหารก่อโรค
- 3 ฝึกการวางแผน การตัดสินใจ และการเล่นตามกติกา
- 4 เสริมทักษะการทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- 5 เพิ่มแรงบันดาลใจให้นักเรียนใส่ใจสุขภาพ ผ่านกิจกรรมที่สนุกและท้าทาย



ภารกิจของเกม

ผู้เล่นต้องทำภารกิจที่ได้รับในแต่ละสถานี พร้อมเลือกการ์ดอาหารที่เหมาะสม เพื่อสะสมคะแนนพลังสุขภาพ และก้าวสู่การเป็น Smart Eater Champion



เกมจบโดย

ผู้เล่นทุกคนหรือทุกกลุ่มมีจำนวนครั้งในการเล่นจำกัดที่ 10 ครั้ง เมื่อเล่นครบจำนวนที่กำหนด ผู้เล่นหรือกลุ่มใดที่มีคะแนนพลังสุขภาพรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ



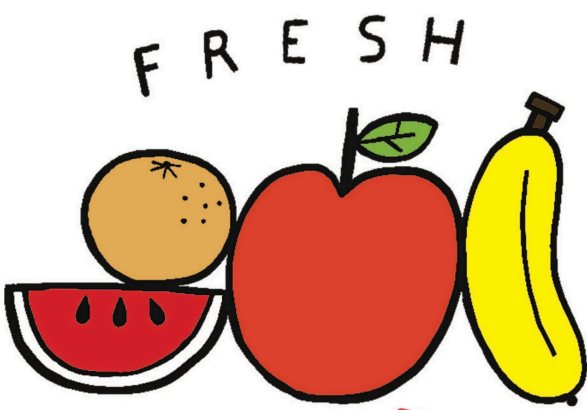
วัยของผู้เล่น

เหมาะกับเด็กวัยรุ่น ระดับมัธยม-มหาวิทยาลัย เล่นได้สูงสุด 4 คน หรือ 4 กลุ่ม

อุปกรณ์

- 1 บอร์ดหลัก 1 ใบ/คน สำหรับวางการ์ดที่สะสม
- 2 การ์ดภารกิจ 75 ใบ (แบ่งตาม 5 สถานีสุขภาพ)
- 3 การ์ดอาหาร 75 ใบ (มีทั้งอาหารสุขภาพและอาหารก่อโรค)
- 4 การ์ดคำถามพิเศษ 20 ใบ (เสริมความรู้และลุ้นเหรียญพิเศษ)
- 5 เหรียญคะแนนพิเศษ ใช้เก็บคะแนนสะสมเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง





ที่มาของเกม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลังเติบโต ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง การเลือกกินอาหารที่ดีจึงมีความสำคัญ เกมนี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เล่น ได้ เรียนรู้การกินครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังช่วยฝึกนิสัยการอ่านฉลากโภชนาการ การลดหวาน มัน เค็ม และการวางแผนมื้ออาหารที่สมดุล

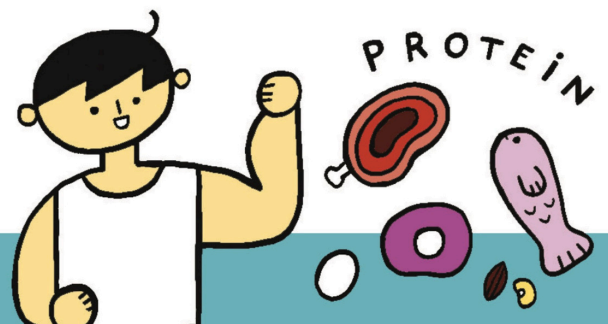
กติกาการเล่น

เตรียมการ์ด

- 1 จัดการ์ดภารกิจและการ์ดอาหารให้วางคู่กันในแต่ละสถานีและวางคว่ำหน้าไว้บนพื้นที่ว่างตรงกลางวง โดยให้วางเรียงสถานีตามลำดับที่อยู่ในบอร์ดหลัก
- 2 ผู้เล่นจะได้รับบอร์ดหลักสำหรับวางการ์ดภารกิจและการ์ดอาหารของตนเอง

เริ่มเกม

- 1 สุ่มหาผู้เล่นคนแรก (เช่น เป่ายางฉุบ)
- 2 ผู้เล่นหยิบการ์ดภารกิจของสถานีที่ต้องการเล่น อ่านภารกิจนั้นให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้รับรู้
- 3 นำการ์ดภารกิจที่สำเร็จและการ์ดอาหารที่หยิบได้ วางบนบอร์ดของตัวเองให้ตรงกับสถานีเลือกเล่น (เมื่อเลือกหยิบการ์ดภารกิจและการ์ดอาหารมาแล้วจะไม่สามารถเปลี่ยนคืนกองกลางได้)
- 4 หากหยิบได้การ์ดภารกิจที่ระบุว่า “หยิบการ์ดคำถามพิเศษ” ต้องเลือกผู้ตอบก่อน แล้วค่อยเปิดการ์ดคำถาม และหากตอบถูก ผู้ตอบจะได้รับเหรียญคะแนนพิเศษ
- 5 ผู้เล่นทุกคนต้องสะสมการ์ดภารกิจให้ครบทั้ง 5 สถานีก่อน แล้วจึงจะสามารถวางแผนหยิบการ์ดภารกิจเพิ่มเพื่อให้ได้รับคะแนนโบนัสของแต่ละสถานี
- 6 เมื่อผู้เล่นทุกคน เล่นครบ 10 ครั้ง ให้รวมคะแนนจากการ์ดภารกิจ การ์ดอาหาร ที่ได้รับ และคะแนนโบนัสตามเงื่อนไขของแต่ละสถานี รวมทั้งเหรียญคะแนนพิเศษ
- 7 ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ ได้ตำแหน่ง Smart Eater Champion และเป็นแรงบันดาลใจให้เพื่อนๆ เลือกอาหารเพื่อสุขภาพไปด้วยกัน





HEALTHY EATER

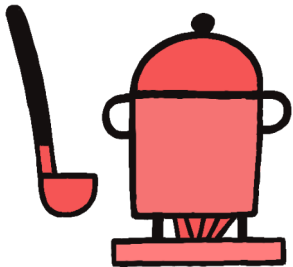


5 STATIONS



CANTEEN

โรงอาหาร



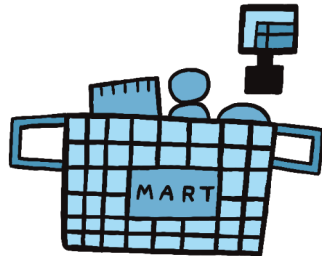
BONUS

Smart School
Master

ทำภารกิจครบ 2 อย่าง
รับคะแนน 2 เท่า

CONVENIENT STORE

ร้านสะดวกซื้อ



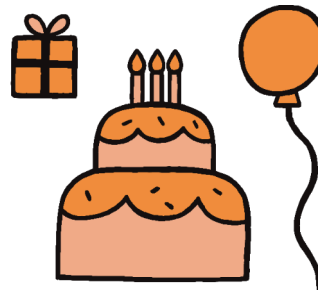
BONUS

Smart Convenience
Shopper

ทำภารกิจครบ 3 อย่าง
รับคะแนน 3 เท่า

PARTY

ปาร์ตี้



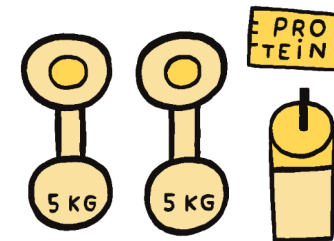
BONUS

Sugar-Free
Hero

ไม่กินขนมหวานในปาร์ตี้
บวกเพิ่ม 5 คะแนน

GYM

ออกกำลังกาย



BONUS

Active Fuel
Bonus

ทำภารกิจครบ 2 อย่าง
บวกเพิ่ม 5 คะแนน

EXAM

ช่วงสอบ



BONUS

Brain Boost
Bonus

ทำภารกิจครบ 3 อย่าง
บวกเพิ่ม 10 คะแนน

H



**การ์ด
คำถามพิเศษ**



Q1

คำถามพิเศษ




**คุณกินอาหารเช้า
เป็นประจำทุกวัน
ใช่หรือไม่?**



A1


ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
เยี่ยมมากที่กินอาหารเช้า
เป็นประจำ




ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
ร่างกายไม่ได้รับพลังงาน
สมองไม่ปลอดโปร่ง คิดช้า
ทำให้ไม่พร้อมในการเรียน
หากขาดอาหารเช้า!

Q2

คำถามพิเศษ



**คุณเชื่อว่าอาหารที่ดีต่อ
สุขภาพสามารถช่วยให้
ร่างกายแข็งแรง
และเรียนได้ดีขึ้น
ใช่หรือไม่?**



A2

ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
โครงการอาหารสมดุลเพื่อสุขภาพจะ
ขอยืนยันว่าอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและ
เรียนได้ดีขึ้นเป็นเรื่องจริง!



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
อาหารที่ดีจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย
มีผลต่อสมองในเรื่องความจำ สามารถ
ทำให้ไม่ป่วยบ่อย และยังส่งผล
ต่อสุขภาพในอนาคต

การ์ดคำถามพิเศษ : มีจำนวนทั้งหมด 11 ใบ
การ์ดรหัส H มี 1 ใบ เป็นการ์ดที่วางด้านบน
ของการ์ดคำถามพิเศษ
การ์ดรหัส Q1-10 เป็นด้านหน้าซึ่งคำถาม
การ์ดรหัส A1-10 เป็นด้านหลังซึ่งเป็นคำตอบ

Q3

คำถามพิเศษ



คุณมักซื้ออาหาร
หรือขนมตามกระแส
โซเชียลมีเดียมากกว่า
นึกถึงคุณค่าทางอาหาร
ใช่หรือไม่?



A3

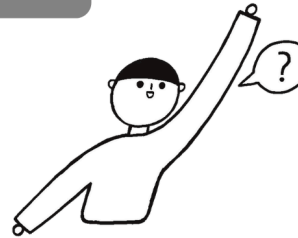
ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
เก่งมากที่คุณให้ความสำคัญกับ
สารอาหารและประโยชน์มากกว่า
ความนิยม



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ใช่
คราวหน้าต้องเบรกตัวเองใน
การซื้ออาหารหรือขนมตาม
กระแส! เพราะส่วนใหญ่มีให้โทษ
กับร่างกายมากกว่าประโยชน์

Q4

คำถามพิเศษ



คุณรู้สึกว่าการรับประทานอาหาร
มักไม่อร่อยเท่าอาหาร
จานด่วนหรือขนมหวาน
ใช่หรือไม่?



A4

ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
เป็นเรื่องน่าชื่นชมที่คุณเชื่อว่า
อาหารสุขภาพก็สามารถทำให้
อร่อยได้หากรู้วิธีการปรุง



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ใช่
อาจเพราะคุณคิดว่าอาหารสุขภาพ
มีรสจืดชืดและไม่ชวนกิน
ขอโอกาส! เปิดใจลองจะรู้ว่า
อาหารสุขภาพไม่แย่อย่างที่คิด

Q5

คำถามพิเศษ



คุณให้ความสำคัญกับ
รูปลักษณ์ของอาหาร
เช่น สี สัน การจัดจาน
มากกว่าคุณค่าโภชนาการ
ใช่หรือไม่?



A5

ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
เป็นคำตอบที่ดีเยี่ยม
เพราะอาหารสุขภาพก็มีสีสันจาก
ธรรมชาติที่ดูน่ากินได้และมี
ประโยชน์ต่อร่างกาย



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ใช่
การให้ความสนใจเรื่องสารอาหาร
เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า
รูปลักษณ์ของอาหาร

Q6

คำถามพิเศษ



คุณเคยลองวางแผน
มื้ออาหารให้ครบ
5 หมู่ในแต่ละวัน
ใช่หรือไม่?



A6

ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
การวางแผนมื้ออาหารเพื่อให้ได้
รับสารอาหารที่ครบถ้วนเป็นเรื่อง
ที่ดีต่อร่างกายของคุณ



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
หาโอกาสวางแผนมื้ออาหาร
ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพ
ของคุณที่ดีขึ้น!

Q7

คำถามพิเศษ



คุณเคยพิจารณา
ฉลากโภชนาการ
ก่อนซื้ออาหาร
ใช่หรือไม่?



A7

ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
การอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อหรือ
เลือกกินเป็นสิ่งที่ทำให้คุณรู้ถึง
สารอาหารที่จะได้รับ เก่งมาก!



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
เพื่อให้รู้ปริมาณน้ำตาล โซเดียม
ไขมัน และพลังงานของ
อาหารนั้นๆ คุณควรอ่าน
ฉลากโภชนาการ

Q8

คำถามพิเศษ



คุณคิดว่าการดูแล
สุขภาพด้วยการกิน
อาหารดีๆ เป็น
เรื่องสำคัญตั้งแต่วัยรุ่น
ใช่หรือไม่?



ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
เป็นเรื่องที่ดีมากที่คุณให้
ความสำคัญเรื่องการกิน
อาหารที่ดีตั้งแต่วัยรุ่น และ
เป็นกำลังใจในการทำต่อไป!



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
แน่นอนว่าพฤติกรรมอาหาร
ที่ดีควรเริ่มตั้งแต่วัยรุ่นเพื่อ
ป้องกันการเกิดโรคในอนาคต

Q9

คำถามพิเศษ



คุณพยายามเลือกกินผัก
และผลไม้ ทุกมื้อ ทุกวัน
ใช่หรือไม่?



A9

ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
คุณคือคนเก่ง! ขอแค่พยายาม
เลือกกินผักและผลไม้ให้ได้
ทุกมื้อ ทุกวัน ก็จะช่วยให้
มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
ในผัก ผลไม้ มีทั้งวิตามิน
เกลือแร่ ใยอาหาร และ
สารพฤกษเคมี ที่ล้วนมีประโยชน์

Q10

คำถามพิเศษ



คุณพยายามเลี่ยงอาหาร
ที่มีไขมันทรานส์หรือ
อาหารทอดบ่อยๆ
ใช่หรือไม่?



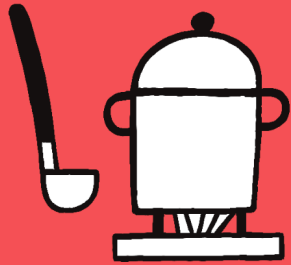
ได้รับ 1 เหรียญ หากตอบ ใช่
เป็นความพยายามที่ดี!
เพราะการกินอาหารทอดและ
อาหารที่มีไขมันทรานส์ไม่ให้
ประโยชน์อะไรกับร่างกายเลย



ไม่ได้รับเหรียญ หากตอบ ไม่ใช่
ควรเลือกอาหารประเภทต้ม อย่าง นึ่ง
แทนอาหารทอดและอาหารที่มีไขมัน
ทรานส์จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
เบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด

A10

A

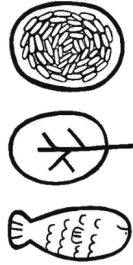


CANTEEN



B1

+3



หยุดการกินอาหาร
ที่มีข้าว ผัก และโปรตีน

A

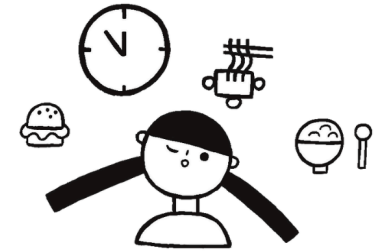


CANTEEN



B2

+3



หยุดการกินอาหาร 1 ใบ
ที่จะกินเป็นมื้อกลางวัน

A

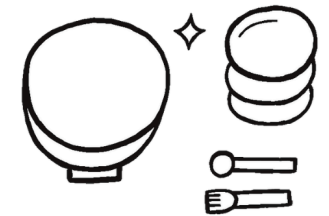


CANTEEN



B3

+2

DON'T WASTE
FOOD!

กินอาหารหมดจาน
คืนการ์ดอาหารที่มี
เข้ากองกลาง

การ์ดภารกิจสถานีโรงอาหาร :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง

จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส C เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส D1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง

บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

A



CANTEEN



B4

+2



จงบอกชื่อ
สารอาหารที่มีในจานนี้

A



CANTEEN



B5



หยิบการ์ดคำถามพิเศษ
1 ใบ ใครตอบ
คนนั้นได้คะแนน

A



CANTEEN



B6

+3



ชวนเพื่อนหยิบ
การ์ดอาหารที่ดี
ต่อสุขภาพคนละ 1 ใบ

A



CANTEEN



B7

+2



* Ultra Processed Food

ไม่มีการ์ดอาหารแปรรูป
เช่น ไส้กรอก แฮม หมูยอ
ในถาดอาหาร
(หากมีไม่ได้คะแนน)

A



CANTEEN



B8

+3



หยิบการ์ดอาหาร
ที่มีโปรตีน 1 ใบ



A



CANTEEN

B9

+3



หยิบการ์ดข้าวกล้อง
เพื่อกินแทนข้าวขาว

A



CANTEEN



B10

+2



งดของหวาน คินการ์ด
ขนมหรือเครื่องดื่มหวาน
เข้ากองกลาง



A



CANTEEN

B11

+2



ดื่มน้ำเปล่าในมือนี้
(หากไม่มีการ์ดน้ำอัดลม
หรือน้ำหวานจะได้คะแนน)

A



CANTEEN



B12

+3



หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ
เพื่อกินเป็นของหวาน
หลังอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



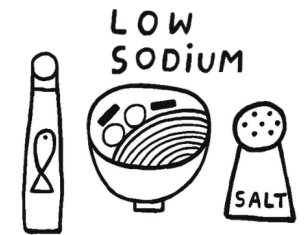
A



CANTEEN

B13

+2



ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส
เกลือ หรือเครื่องปรุง
รสเค็มอื่นๆ เพิ่มในอาหาร

A

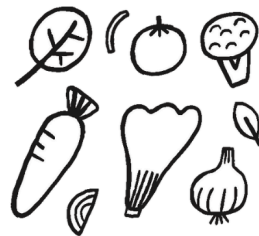


CANTEEN



B14

+2



หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ
ที่มีผักเป็นส่วนประกอบ
ของอาหาร “แล้วบอกเพื่อน
ว่าผักนั้นคืออะไร”



A



CANTEEN

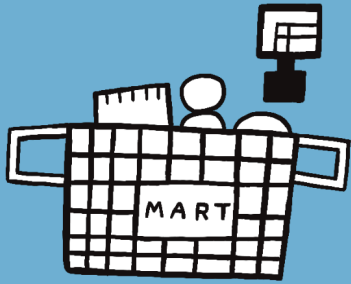
B15

+2



หลีกเลี่ยงของทอด
ไม่มีการ์ดอาหารทอดบนจาน
(หากมีจะไม่ได้คะแนน)

C



CONVENIENT
STORE



D1

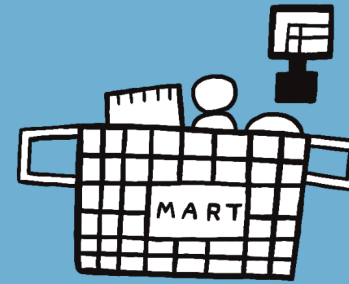
+3



หยิบการ์ดเครื่องดื่ม
ที่ซื้อเป็นประจำ
จากร้านสะดวกซื้อ 1 ใบ



C



CONVENIENT
STORE



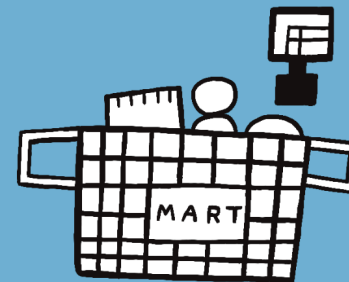
D2

+2



ขอการ์ดภารกิจ 1 ใบ
จากเพื่อนที่มีคะแนนสะสม
พลังสุขภาพสูงสุด
โดยให้เพื่อนเลือกให้

C



CONVENIENT
STORE



D3

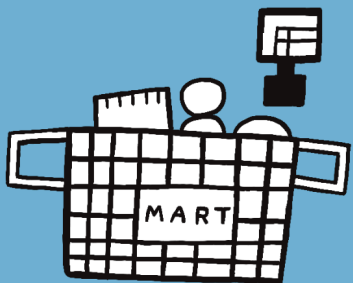
+3



ฟังสัญญาณความอึด
ของร่างกาย ยังอึดอยู่
เลยงดซื้อของว่างทุกชนิด

การ์ดภารกิจสถานีร้านสะดวกซื้อ :
มีการ์ดด้านหน้า-หลัง
จำนวนทั้งหมด 15 ใบ
การ์ดรหัส C เป็นด้านหน้าของทุกใบ
การ์ดรหัส D1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง
บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

C



CONVENIENT
STORE



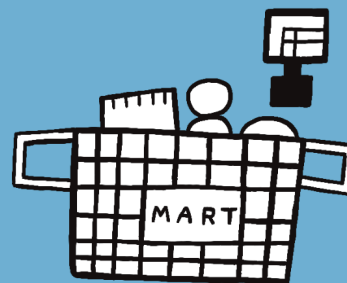
D4

+3



แนะนำเพื่อนซื้อ
ของว่างสุขภาพดี
ทุกคนหยิบการ์ดอาหาร
คนละ 1 ใบ

C



CONVENIENT
STORE



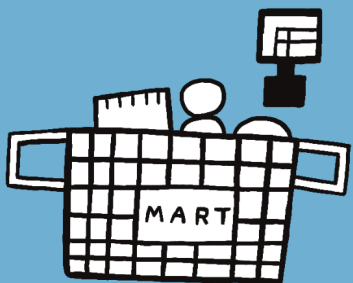
D5

+2



ชวนเพื่อนลดน้ำหนัก
ทุกคนคีนการ์ดอาหาร
ไม่ดีเข้ากองกลาง

C

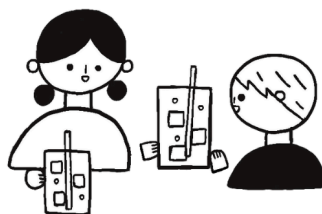


CONVENIENT
STORE



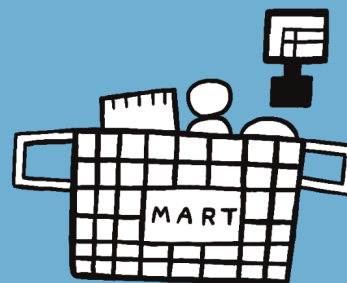
D6

+2



หยิบการ์ดเรื่องดี
ให้เพื่อนที่อยากได้ 1 ใบ

C



CONVENIENT
STORE



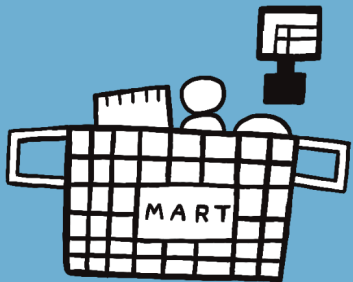
D7

+2



กินถั่วหรือธัญพืชอบ
แบบไม่เค็ม

C



CONVENIENT STORE

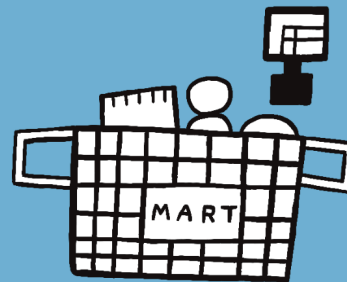


D8



หยิบการ์ดคำถามพิเศษ
1 ใบ ใครตอบ
คนนั้นได้คะแนน

C



CONVENIENT STORE



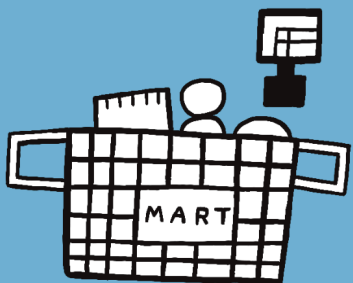
D9

+3



งดซื้อน้ำหวานทุกชนิด
คืนการ์ดน้ำหวาน
เข้ากองกลาง

C



CONVENIENT STORE



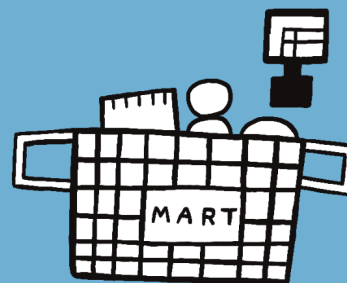
D10

+2



หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป
ไม่มีไส้กรอก ลูกชิ้น
หมวยอ ปูอัด
(หากมีคืนการ์ดเข้ากองกลาง)

C



CONVENIENT STORE



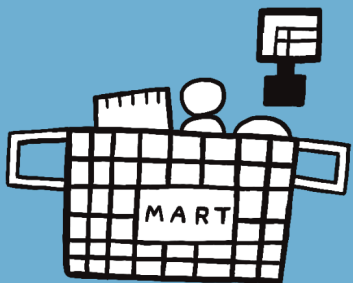
D11

+3



สังเกตสัญลักษณ์ทางเลือก
เพื่อสุขภาพก่อนเลือกซื้อ
ของว่าง แบ่งให้เพื่อน
เห็นสัญลักษณ์ด้วยนะ

C

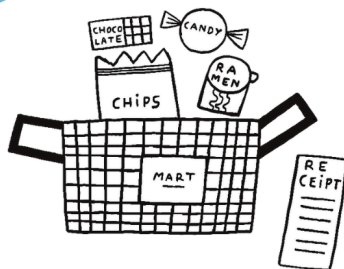


CONVENIENT STORE



D12

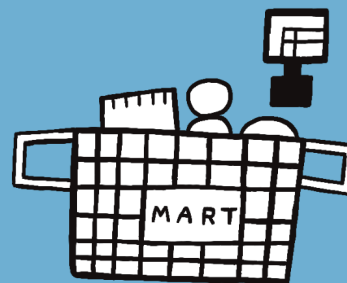
+2



สำรวจอาหารที่ซื้อประจำ
จากร้านสะดวกซื้อ
หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ



C

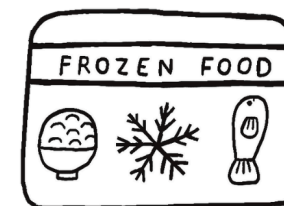


CONVENIENT STORE



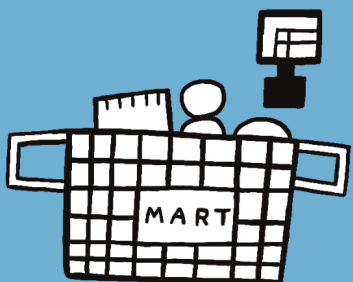
D13

+1



ถ้าต้องกินอาหารแช่แข็ง
หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ
ที่จะเลือกซื้อ

C

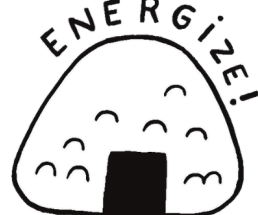


CONVENIENT STORE



D14

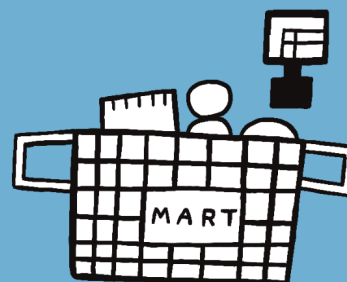
+3



ซื้ออาหารว่างกินรองท้อง
หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ



C



CONVENIENT STORE



D15

+2



กินโยเกิร์ตธรรมชาติ
แทนโยเกิร์ตผลไม้
รสหวาน

E



PARTY



F1

+2



เลือกเค้กชิ้นเล็กที่สุดและ
แบ่งครึ่งกับเพื่อนเพื่อควบคุม
ปริมาณการกินในระดับพอดี
(Mindful Eating)

E



PARTY



F2

+3



เป็นเจ้าของวันเกิด
ของการ์ดอาหาร
ของเพื่อนคนละ 1 ใบ

E



PARTY



F3

+2



ฉลองเรียนจบ
ได้หยิบการ์ดภารกิจ
เพิ่ม 1 ใบ

การ์ดภารกิจสถานีปาร์ตี้ :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง
จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส E เป็นด้านหน้าของทุกใบ
การ์ดรหัส F1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง
บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

E



PARTY



F4

+3



หยิบการ์ดเครื่องดื่ม
ในงานปาร์ตี้ 1 ใบ

E



PARTY



F5

+3



ปฏิเสธของหวาน
หรือเครื่องดื่มหวานทั้งหมด
คืนการ์ดอาหารไม่ดี
เข้ากองกลาง

E

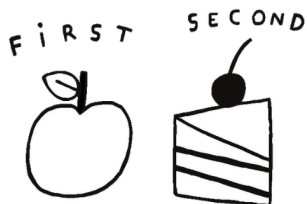


PARTY



F6

+2



เริ่มต้นกินของดีก่อน
เพื่อจำกัดปริมาณของหวาน
ด้วยการกินผลไม้แล้วตามด้วย
เค้ก 1 คำ

E



PARTY



F7

+3



เลือกการ์ดอาหารให้
เพื่อนคนไหนก็ได้ 1 ใบ
เพื่อเป็นของขวัญวันเกิด

E

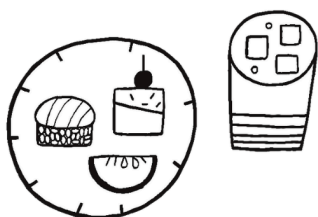


PARTY



F8

+2



หยุดการ์ด 1 ใบ ที่เป็น
ชุดอาหารและเครื่องดื่ม
เพื่อเตรียมไว้รับแขก
ในงานปาร์ตี้

E



PARTY



F9

+2



เพลอกินอาหารหวาน
เกินไปแล้ว ต้องหยุดกิน
ด้วยการหยุดเล่น 1 รอบ

E



PARTY



F10

+3



ชวนเพื่อนเลือกผลไม้หรือ
อาหารสุขภาพ โดยให้ทุกคน
หยุดการ์ดอาหาร
คนละ 1 ใบ

E



PARTY



F11

+2



บอกให้เพื่อนๆ รู้ว่า
การกินขนมหวานมากเกินไป
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
อย่างไรบ้าง

E



PARTY



F12



หยิบการ์ดคำถามพิเศษ
1 ใบ ใครตอบ
คนนั้นได้คะแนน

E



PARTY



F13

+3



ฉันตั้งใจว่าจะไม่กินขนม
เกิน 1 ชิ้น ในปาร์ตี้
และทำได้สำเร็จ

E

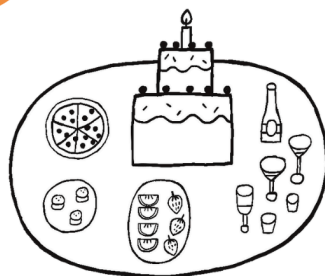


PARTY



F14

+3



หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ
ที่คุณเลือกกินอย่างแรก
ในงานปาร์ตี้

E

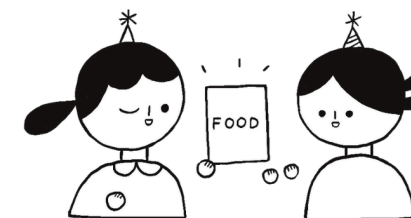


PARTY



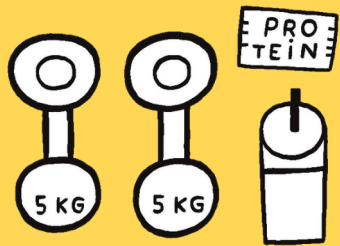
F15

+2



หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ
ให้เพื่อนที่มีการ์ดอาหาร
น้อยที่สุดหรือไม่มีเลย

G



GYM



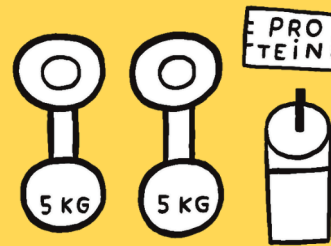
H1

+2



เพลอกินของทอดหลัง
ออกกำลังกาย **คืนการ์ด**
ของทอดเข้ากองกลาง

G



GYM



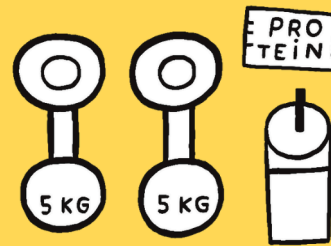
H2

+2



ควรงินอาหารก่อน
ออกกำลังกาย
30-60 นาที

G

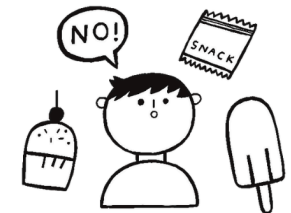


GYM



H3

+2



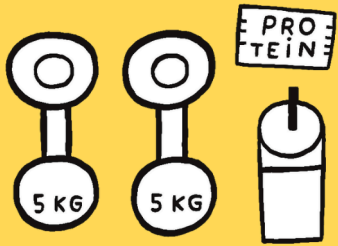
ปฏิเสธของว่างแจกฟรี
ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
ทุกคน**คืนการ์ด**อาหารไม่ดี
เข้ากองกลาง

การ์ดภารกิจสถานีโรงยิม :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง
จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส G เป็นด้านหน้าของทุกใบ
การ์ดรหัส H1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง
บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

G



GYM



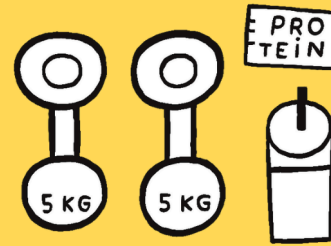
H4

+2



หลังออกกำลังกาย
 จิบไม่กินอาหารที่น้ำตาลสูง
 หรือน้ำอัดลม
 (หากมีคีนการ์ดเข้ากองกลาง)

G

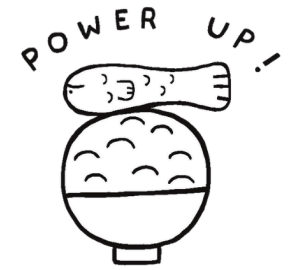


GYM



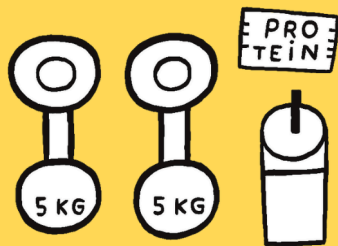
H5

+3



ออกกำลังกายเหนื่อย
 แล้วเลือก**หยิบการ์ดอาหาร**
หรือเครื่องดื่ม ให้เพื่อน 2 คน
 คนละ 1 ใบ

G



GYM

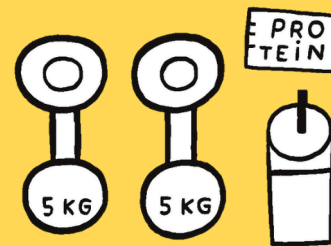


H6



หยิบการ์ดคำถามพิเศษ
 1 ใบ ใครตอบ
 คนนั้นได้คะแนน

G



GYM



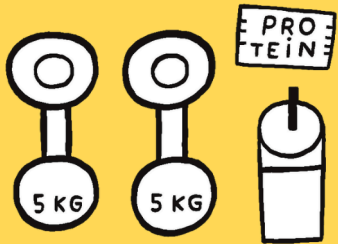
H7

+2



หยิบการ์ดนมจืด
 หรือ**การ์ดนมจากพืช**
 เพื่อดื่มหลังออกกำลังกาย

G

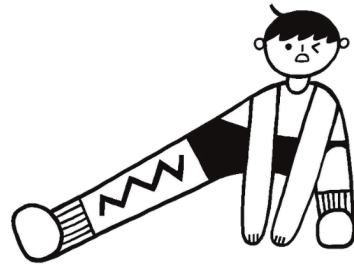


GYM



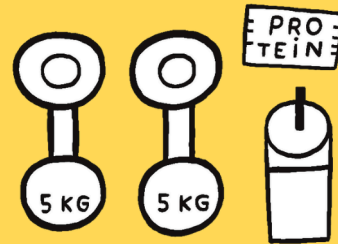
H8

+3



รอบนี้เป็นตะคริวกินยา
รอบหน้าหยุดเล่น 1 ครั้ง

G



GYM



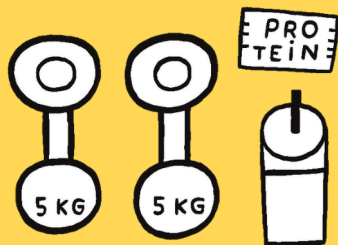
H9

+3



ควรดื่มน้ำเปล่าก่อน
ออกกำลังกายประมาณ
30-60 นาที

G



GYM



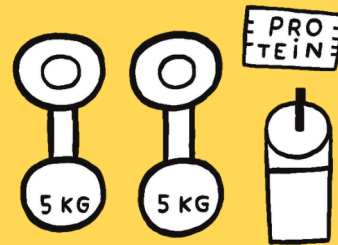
H10

+2



ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือ
น้ำหวานก่อนออกกำลังกาย

G



GYM



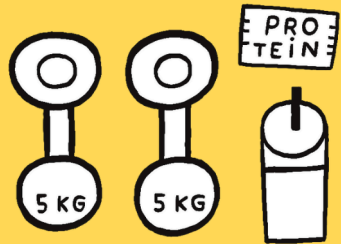
H11

+3



หลังออกกำลังกายต้อง
ดื่มน้ำเปล่าทันทีภายใน
10-15 นาที

G



GYM



H12

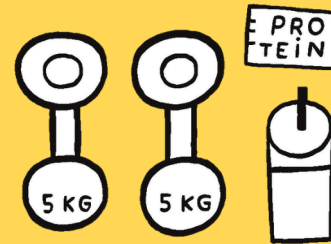
+3



หยิบการ์ดผลไม้สดเพื่อกิน
 หลังออกกำลังกาย
 แทนน้ำผลไม้กล่อง
 หรือขนมหวาน



G



GYM



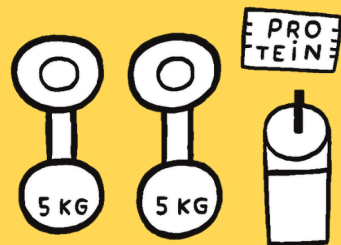
H13

+3



หยิบการ์ดที่มีเมนูโปรตีน
 คุณภาพดี 1 ใบ เพื่อกิน
 ก่อนหรือหลังออกกำลังกาย

G



GYM



H14

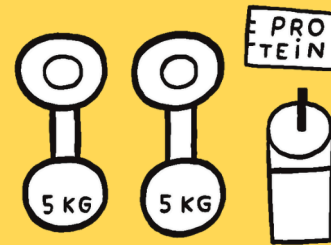
+2



การกินโปรตีนหลัง
 ออกกำลังกายจะช่วย
 ซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้ดี



G



GYM



H15

+3



หยิบการ์ดชุดอาหาร
 และเครื่องดื่ม 1 ใบ
 ที่เหมาะกับการกินก่อนหรือ
 หลังออกกำลังกาย

I

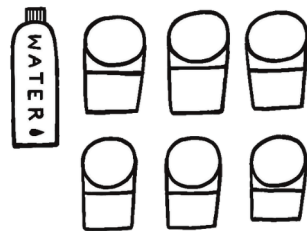


EXAM



J1

+3



ดื่มน้ำเปล่าครบ 6 แก้ว
ในวันอ่านหนังสือ

I



EXAM



J2

+2



กินผลไม้หวานธรรมชาติ
ก่อนเข้าสอบเพิ่มความสดชื่น

I



EXAM



J3

+3



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม
ที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงสอบ
ให้เพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย

การ์ดภารกิจสถานีช่วงสอบ :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง

จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส I เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส J1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง

บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

I



EXAM



J4

+3



หยิบการ์ดอาหาร 1 ใบ
เพื่อเลือกเป็นอาหารว่าง
ระหว่างอ่านหนังสือ



I



EXAM



J5

+3



ขอการ์ดภารกิจจากเพื่อน
คนไหนก็ได้ 1 ใบ

I



EXAM



J6

+2



หยิบการ์ดเครื่องดื่ม 1 ใบ
ที่ช่วยกระตุ้นความสดชื่น
ระหว่างอ่านหนังสือสอบ

I



EXAM



J7

+3



ไม่มีการ์ดน้ำอัดลม ขนม
เพื่อแสดงการงดขนมและ
น้ำอัดลม ตลอดช่วงสอบ 1 วัน
(หากมีให้คืนการ์ดเข้ากองกลาง)

I

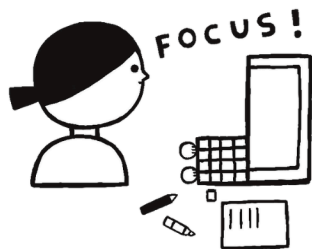


EXAM



J8

+2



หยิบการ์ดภารกิจเพิ่ม 1 ใบ
เพราะไม่กินของจุกจิก
ระหว่างอ่านหนังสือเลย
หากไม่หิวจริง

I

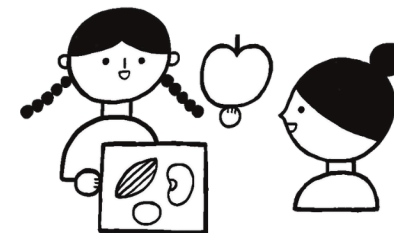


EXAM



J9

+3



แบ่งปันของว่างสุขภาพ
ให้เพื่อนในห้องอ่านหนังสือ
โดยให้เพื่อนหยิบการ์ด
อาหารคนละ 1 ใบ

I

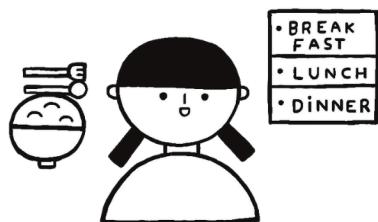


EXAM



J10

+3



วางแผนการกินอาหาร
ก่อนสอบ 1 มื้อให้สมดุล
แล้วบอกเมื่อนั้นกับเพื่อน

I



EXAM



J11

+2



งดขนมกรุบกรอบเค็มจัดหรือ
อาหารแปรรูปในช่วงเตรียมสอบ
(หากมีการ์ดขนมหรือ
อาหารแปรรูปให้คืนเข้ากองกลาง)

I

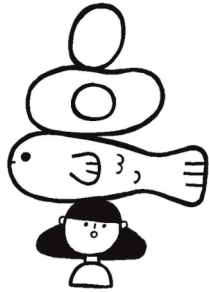


EXAM



J12

+3



หยิบการ์ดที่มีปลาหรือไข่
เพื่อกินเป็นมือเช้า

I



EXAM



J14



หยิบการ์ดคำถามพิเศษ
1 ใบ ใครตอบ
คนนั้นได้คะแนน

I



EXAM



J13

+3



หยิบการ์ดคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
1 ใบ เพื่อให้ได้รับวิตามินบีและ
แมกนีเซียม ช่วยการทำงานของ
ระบบประสาทและสมอง
ลดความเครียด

I

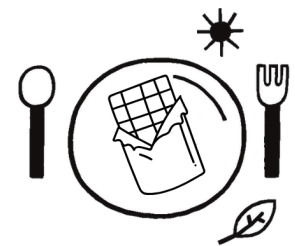


EXAM



J15

+3



หยิบการ์ดดาร์กช็อกโกแลต
เพื่อกินเป็นอาหารว่างที่
ช่วยลดความเครียดได้ดี

K1



ไส้กรอกทอด

L1

สถานีโรงพยาบาล

เป็นอาหารแปรรูป มีไขมัน
และโซเดียมสูง อาจทอด
ด้วยน้ำมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
-2 คะแนน

K2



ไข่เจียว

L2

สถานีโรงพยาบาล

ได้โปรตีนจากไข่
แต่ใช้น้ำมันทอด ทำให้ไขมัน
และพลังงานเพิ่มขึ้น
+1 คะแนน

K3



ไข่ต้ม

L3

สถานีโรงพยาบาล

โปรตีนคุณภาพดี
เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
พัฒนาสมอง
+3 คะแนน

การ์ดอาหารสถานีโรงพยาบาล :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง

จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส K1-15 เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส L1-15 เป็นด้านหลังซึ่ง

บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

K4



อกไก่นี้้ง

L4

สถานีโรงพยาบาล

โปรตีนสูง ไขมันน้อย
ไม่ทอด ปรงน้อย ไม่แปรรูป
+3 คะแนน

K5



ข้าวกล้อง

L5

สถานีโรงพยาบาล

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
ให้พลังงานยาวนาน
ไม่หิวบ่อย
+3 คะแนน

K6



ปังเย็นนมชมพู

L6

สถานีโรงพยาบาล

น้ำแดงและนมข้นหวาน
มีน้ำตาลสูง ทำให้อ้วนง่าย
-3 คะแนน

K7



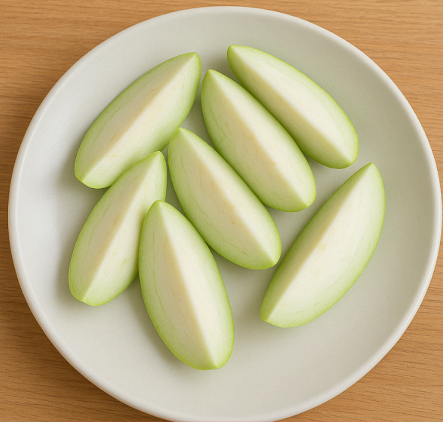
วุ้นผลไม้

L7

สถานีโรงพยาบาล

มีส่วนผสมของธรรมชาติ
หวานพอเหมาะ
ถ้ากินไม่มาก ถือว่าพอใช้ได้
+1 คะแนน

K8



ฝรั่งสด ไม่จิ้มพริกเกลือ

สถานีโรงพยาบาล

ใยอาหารสูง น้ำตาลต่ำ
ไม่มีการปรุงแต่ง
+3 คะแนน

L8

K9



ผักชุบแป้งทอด

สถานีโรงพยาบาล

เมนูผักแต่มีไขมันสูง
ไม่เหมาะสมบ่อย
-2 คะแนน

L9

K10



ผัดผักบุ้งไฟแดง (ใส่น้ำมันน้อย)

สถานีโรงพยาบาล

ได้ไฟเบอร์ดี มีน้ำมันบ้าง
แต่ควรควบคุมปริมาณ
+3 คะแนน

L10

K11



ต้มจืดผักกาดขาว

สถานีโรงพยาบาล

มีใยอาหาร ไขมันต่ำ
เหมาะกับทุกวัย
+3 คะแนน

L11

K12



ข้าวเหนียวหมูปิ้ง

สถานีโรงอาหาร

พลังงานสูง ไขมันสูง
ไม่มีไฟเบอร์
+1 คะแนน

L12



ข้าวผัดแฮม

สถานีโรงอาหาร

โซเดียมสูง ไขมันสูง
กินบ่อย เสี่ยงความดันสูง
ในอนาคต
-1 คะแนน

L13

K14



ข้าวกล้องปลาย่างและผัก 2 สี

สถานีโรงอาหาร

มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
ไฟเบอร์สูง อิ่มนาน
ปรุงด้วยการย่าง
ทำให้ไขมันต่ำ
+3 คะแนน

L14



ขนมจีนแกงเขียวหวาน

สถานีโรงอาหาร

พลังงานสูง
กินเส้นพอบประมาณ
และกินผักในแกงด้วย
+2 คะแนน

L15

M1



ถั่วหรือธัญพืชอบไม่เค็ม 1 ห่อเล็ก

N1

สถานีร้านสะดวกซื้อ

อึมนาน ช่วยลดหัว
พลังงานสูง
กินวันละไม่เกิน 1 ชองเล็ก
+2 คะแนน

M2



น้ำเปล่าแช่เย็น

N2

สถานีร้านสะดวกซื้อ

ดับกระหายดีที่สุด
ไม่มีน้ำตาล ไม่มีแคลอรี
+3 คะแนน

M3



แซนด์วิชไข่ใส่มายองเนส

N3

สถานีร้านสะดวกซื้อ

มีโปรตีนดี
แต่ไขมัน โซเดียม
จากมายองเนสสูง
และมีสารกันบูด
-2 คะแนน

การ์ดอาหารสถานีร้านสะดวกซื้อ :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง

จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส M1-15 เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส N1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง

บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

M4



นมถั่วเหลืองไม่หวานกล่องเล็ก

M6



ข้าวต้มปลาแซ่แข็ง

N4

สถานีร้านสะดวกซื้อ

แคลเซียมและโปรตีนสูง
ไขมันดี ต้มได้ประจำ
+3 คะแนน

N6

สถานีร้านสะดวกซื้อ

ย่อยง่าย มีโปรตีนจากปลา
เหมาะสำหรับรองท้อง
แต่ควรเติมผักหากทำได้
+2 คะแนน

M5



พิซซ่าแซ่แข็ง

M7



นมเปรี้ยวขวดเล็ก

N5

สถานีร้านสะดวกซื้อ

อาหารแปรรูป ไม่มีผัก
มีไขมันอิ่มตัว และโซเดียมสูง
ทำให้อ้วนง่าย
-3 คะแนน

N7

สถานีร้านสะดวกซื้อ

น้ำตาลสูง ต้มง่าย
แต่ควบคุมปริมาณยาก
หากดื่มบ่อยอาจเสี่ยงอ้วน
-1 คะแนน

M8



นมจืดพาสเจอร์ไรส์ (ไม่มีน้ำตาล)

N8

สถานีร้านสะดวกซื้อ

โปรตีนดี
แคลเซียมสูง ไม่มีน้ำตาล
เหมาะเป็นของว่างระหว่างมือ
+3 คะแนน

M9



ขนมปังไส้ครีม

N9

สถานีร้านสะดวกซื้อ

รองท้องได้เร็ว
แต่น้ำตาลสูง
ไฟเบอร์ต่ำ อิ่มไม่นาน
-2 คะแนน

M10



ขนมกรุบกรอบรสชีส

N10

สถานีร้านสะดวกซื้อ

ไม่มีคุณค่าทางอาหาร
มีไขมันทรานส์และ
โซเดียมสูง เสี่ยงกินเพลิน
-3 คะแนน

M11



กล้วยหอม 1 ผล

N11

สถานีร้านสะดวกซื้อ

หวานจากธรรมชาติ
ย่อยง่าย มีโพแทสเซียม
พลังงานพอเหมาะ
+3 คะแนน

M12



โยเกิร์ตธรรมชาติ

N12

สถานีร้านสะดวกซื้อ

น้ำตาลต่ำ
มีโพรไบโอติกส์
ดีต่อระบบย่อยอาหาร
+3 คะแนน

M13



น้ำอัดลม

N13

สถานีร้านสะดวกซื้อ

น้ำตาลสูงมาก
มีแก๊สทำให้ท้องอืด
เสี่ยงอ้วน ไม่ดีต่อสุขภาพ
-3 คะแนน

M14



น้ำผลไม้แท้ 100% กล่องเล็ก

N14

สถานีร้านสะดวกซื้อ

มีวิตามิน และน้ำตาล
จากธรรมชาติ
ดื่มได้ไม่เกิน 1 กล่องต่อวัน
+1 คะแนน

M15



มันฝรั่งทอดกรอบห่อเล็ก

N15

สถานีร้านสะดวกซื้อ

สารอาหารน้อย
ไขมันและโซเดียมสูง
ควรอ่านฉลากโภชนาการ
ก่อนกิน
-3 คะแนน

O1



ถั่วอบไม่เค็ม

P1

สถานีปาร์ตี้

ไขมันดี มีโปรตีนจากพืช
กินไม่เกิน 1 กำมือ
+2 คะแนน

O2



ลูกชิ้นทอดกับน้ำจิ้มหวาน

P2

สถานีปาร์ตี้

ไขมันสูง โปรตีนแปรรูป
น้ำจิ้มมีน้ำตาลมาก
ไม่เหมาะกับการกินเยอะ
-3 คะแนน

O3



ขนมปังแอมชีส

P3

สถานีปาร์ตี้

ไขมันสูง ไม่มีใยอาหาร
กินชิ้นเล็กๆ คู่กับผักสลัด
-2 คะแนน

การ์ดอาหารสถานีปาร์ตี้ :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง

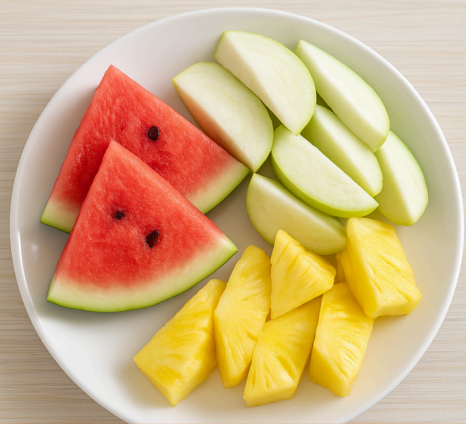
จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส O1-15 เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส P1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง

บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

O4



ผลไม้สด (แตงโม/ฝรั่ง/สับปะรด)

สถานีปาร์ตี้

อาหารจากธรรมชาติ
เพิ่มใยอาหาร ชับถ่ายได้ดี
กินแทนขนม
+3 คะแนน

P4

O5



ขนมปังโฮลวีตอกไก่ย่าง

สถานีปาร์ตี้

ขนมปังไม่ขัดสี
โปรตีนดีไม่ทอด
ถ้ากินคู่กับผักจะดีที่สุด
+2 คะแนน

P5

O6



สาकुใส่หมู

สถานีปาร์ตี้

โปรตีนจากถั่ว กินคู่กับผัก
จำกัดปริมาณ
+1 คะแนน

P6

O7



ข้าวปั้นใส่ทูน่าและไข่

สถานีปาร์ตี้

โปรตีนดี ไขมันต่ำ
ไม่ทอด
+2 คะแนน

P7

O8



P8

สถานีปาร์ตี้

สารอาหารน้อย
ไขมันและน้ำตาลสูงมาก
ไม่ควรกินพร้อมกัน
-3 คะแนน

O9



P9

สถานีปาร์ตี้

มีโปรตีน แต่ไม่มีผัก
ควรจำกัดปริมาณ
ได้ความสดชื่นจากสมุนไพรร
+2 คะแนน

O10



P10

สถานีปาร์ตี้

มีไฟเบอร์และวิตามิน
ควรราดน้ำสลัดน้อยๆ
น้ำเปล่าช่วยให้สดชื่น
ไม่เพิ่มแคลอรี
+3 คะแนน

O11



P11

สถานีปาร์ตี้

มีโปรตีนและไฟเบอร์
อิมพอดี้ ไขมันต่ำ
ไม่มีน้ำตาล
+3 คะแนน

O12



ชุดอาหารและเครื่องดื่ม
ผลไม้สด ไข่ต้ม และน้ำเปล่า

P12

สถานีปาร์ตี้

พลังงานน้อย ได้โปรตีน
และความสดชื่น
เหมาะกับทุกคน
+3 คะแนน

O13



น้ำอัดลม

P13

สถานีปาร์ตี้

มีน้ำตาลสูง
แก้วละ 6-8 ช้อนชา
ดื่มบ่อยเสี่ยงอ้วน
และเบาหวาน
-3 คะแนน

O14



น้ำผลไม้สด 100%

P14

สถานีปาร์ตี้

ให้ความสดชื่น มีวิตามิน
แต่น้ำตาลธรรมชาติสูง
ควรดื่ม 1 แก้วเล็กๆ
+2 คะแนน

O15



น้ำเปล่าเย็น

P15

สถานีปาร์ตี้

ดื่มได้ตลอดงานปาร์ตี้
ไม่เพิ่มพลังงาน
ดับกระหายดีที่สุดใน
+3 คะแนน

Q1



ไข่ต้ม 1-2 ฟอง

R1

สถานีโรงยิม

ย่อยง่าย ไขมันต่ำ
ไม่มีน้ำตาล ไม่มีเกลือ
เหมาะสำหรับกิน
หลังออกกำลังกาย
+3 คะแนน

Q2



นมจืดพาสเจอร์ไรส์ 1 กล่อง

R2

สถานีโรงยิม

โปรตีนคุณภาพดี
เสริมแคลเซียม
กระดูกแข็งแรง
+3 คะแนน

Q3



ขนมปังโฮลวีต

R3

สถานีโรงยิม

มีไฟเบอร์ อิ่มนาน
ควรทานหรือแยมน้อยๆ
กินได้ไม่เกิน 2 แผ่น
+2 คะแนน

การ์ดอาหารสถานีโรงยิม :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง
จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส Q1-15 เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส R1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง

บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

Q4



ข้าวไข่เจียวหมูสับ

R4

สถานีโรงยีม

มีโปรตีน พลังงาน
และไขมันจากน้ำมันทอดสูง
เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง
และกินคู่กับผัก
+2 คะแนน

Q5



ชุดอาหารและเครื่องดื่ม
เค้กกล้วยหอมและน้ำผลไม้ 100%

R5

สถานีโรงยีม

พลังงานจากน้ำตาล
และไขมันสูง
โยอาหารน้อย ย่อยเร็ว
-2 คะแนน

Q6



ซีเรียลธัญพืชไม่หวานและนมจืด

R6

สถานีโรงยีม

เลือกซีเรียลที่มีใยอาหารสูง
แบบไม่หวาน
จะให้พลังงานพอเหมาะ
มีโปรตีนดี
+2 คะแนน

Q7



ชุดอาหารและเครื่องดื่ม
ขนมปังโฮลวีตทาเนยถั่ว
และนมถั่วเหลือง (ไม่หวาน)

R7

สถานีโรงยีม

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
ย่อยช้า ไขมันดี โปรตีนสูง
กินก่อนหรือหลัง
ออกกำลังกาย
+2 คะแนน

Q12



น้ำเปล่า

สถานี योगิม

ไม่มีพลังงาน
ควรจิบน้ำต่อเนื่อง
หลังออกกำลังกาย
+3 คะแนน

R12

Q13



ไก่ทอดและข้าวเหนียว

สถานี योगิม

มีโปรตีน ไขมัน
และพลังงานสูง ย่อยช้า
ไม่ควรกินก่อนและหลัง
ออกกำลังกาย
-2 คะแนน

R13

Q14



ชุดอาหารและเครื่องดื่ม
นมจืดและกล้วยหอม

สถานี योगิม

โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต
จากธรรมชาติ
เติมพลัง เพิ่มกล้ามเนื้อ
กินได้ทั้งก่อนหรือ
หลังออกกำลังกาย
+3 คะแนน

R14

Q15



นมจืด

สถานี योगิม

โปรตีนสูง
เหมาะสำหรับดื่ม
ก่อนหรือหลัง
ออกกำลังกาย
+3 คะแนน

R15

S1



กาแฟเย็นใส่นมข้นหวาน

T1

สถานะช่วงสอบ

ปริมาณน้ำตาลและไขมันสูง
 ทำให้พลังงานพุ่งและตกเร็ว
 ทำให้ไม่มีสมาธิ
-2 คะแนน

S2



ข้าวสวยและปลาทอด

T2

สถานะช่วงสอบ

มีโอเมก้า-3 และโปรตีนดี
 ช่วยการทำงานของสมอง
 แต่การทอดอาจทำให้
 โอเมก้า-3 ลดลง
+2 คะแนน

S3



ไข่ต้มและข้าวกล้อง

T3

สถานะช่วงสอบ

โปรตีนคุณภาพดี
 มีโคลีน ช่วยเรื่องความจำ
 ข้าวกล้องย่อยช้า อิ่มนาน
 เหมาะอย่างยิ่งสำหรับมือเช้า
+3 คะแนน

การ์ดอาหารสถานะช่วงสอบ :

มีการ์ดด้านหน้า-หลัง
 จำนวนทั้งหมด 15 ใบ

การ์ดรหัส S1-15 เป็นด้านหน้าของทุกใบ

การ์ดรหัส T1- 15 เป็นด้านหลังซึ่ง
 บอกภารกิจของการ์ดนั้นๆ

S4



S6



T4

สถานีช่วงสอบ

ัญชันมีสารพฤกษเคมี
ชื่อแอนโทไซยานิน
ช่วยการไหลเวียนเลือด
มะนาวมีวิตามินซี
และรสเปรี้ยวช่วยให้สดชื่น
+2 คะแนน

T6

สถานีช่วงสอบ

มีคาเฟอีนเล็กน้อย
กระตุ้นสมองเบาๆ
จำกัดการกิน 1-2 ชิ้นเล็ก
เพื่อไม่ให้พลังงานเกิน
+2 คะแนน

S5



S7



T5

สถานีช่วงสอบ

มีน้ำตาลสูง ไม่มีกากใย
ดื่มแล้วน้ำตาลพุ่ง
สมองตื่นชั่วคราว
แล้วอ่อนเพลียตามมา
-2 คะแนน

T7

สถานีช่วงสอบ

อุดมด้วยวิตามินบี
และแมกนีเซียม
เพิ่มประสิทธิภาพของ
ระบบประสาทและสมอง
ลดเครียด อารมณ์ดี
+3 คะแนน

S8



เครื่องดื่มชูกำลัง

S10



ผลไม้

T8

สถานีช่วงสอบ

คาเฟอีนสูง น้ำตาลมาก
กระตุ้นให้ตื่นตัวได้เร็ว
และลดลงเฉียบพลัน
ทำให้ใจสั่น ปวดหัว
-3 คะแนน

T10

สถานีช่วงสอบ

เป็นแหล่งพลังงานของสมอง
ช่วยให้คิดไว มีสมาธิ
สดชื่น ไม่อ่อนเพลีย
ระหว่างสอบ
+3 คะแนน

S9



กล้วยหอม

S11



ถั่วอบไม่เค็ม 1 ฝ่ามือ

T9

สถานีช่วงสอบ

มีกรดอะมิโนทริปโตเฟน
ช่วยให้อารมณ์ดี
และมีแมกนีเซียม
ช่วยลดความเครียด
+3 คะแนน

T11

สถานีช่วงสอบ

ไขมันดี โปรตีนสูง
ดีต่อสมองและหัวใจ
แต่ต้องควบคุมปริมาณ
เพราะพลังงานสูง
+3 คะแนน

S12



โยเกิร์ตธรรมชาติ
(สูตรน้ำตาลน้อย)

T12

สถานีช่วงสอบ

มีโปรตีน แคลเซียม
และไฟเบอร์สูง
เลือกสูตรไม่เติมน้ำตาล
เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า
+2 คะแนน

S13



น้ำเปล่า

T13

สถานีช่วงสอบ

น้ำช่วยให้สมองทำงาน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
โดยเฉพาะช่วงอ่านหนังสือ
+3 คะแนน

S14



นมจืด

T14

สถานีช่วงสอบ

ช่วยให้หลับสบาย
พักผ่อนในคืนก่อนสอบ
+3 คะแนน

S15



มันฝรั่งทอดกรอบ

T15

สถานีช่วงสอบ

ไขมันและโซเดียมสูง
ไม่มีสารอาหารหลัก
เสี่ยงกินเพลินทำให้
ไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ
-3 คะแนน