



เครื่องคั่ว

กาแฟเย็น

1 แก้ว (200มล.)



115

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



กาแฟเย็น

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

โกโก้เย็น

1 แก้ว (200มล.)



210
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

เล่นวอลเลย์บอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.82

โกโก้เย็น

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

No.89

น้ำเต้าหู้

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

น้ำเต้าหู้

1 แก้ว (200มล.)



75

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

เต้น

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ชาเขียว
ผสมน้ำผึ้งมะนาว
1 ขวด (420มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

ชาเขียว
ผสมน้ำผึ้งมะนาว
1 ขวด (420มล.)



220
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

เล่นบาสเกตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

No.84

ชาไข่มุก

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

ชาไข่มุก

1 แก้ว (200มล.)



150
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

แบดมินตัน
(แข่งขัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.85

ชาดำเย็น

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

ชาดำเย็น

1 แก้ว (200มล.)



110

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

เล่นฟุตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

ชาเย็น

1 แก้ว (200มล.)



100
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น
(ที่สวนสาธารณะ)

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไปได้)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.86

ชาเย็น

1 แก้ว (200มล.)

sss



เครื่องดื่ม

นมจืด

1 กล่อง (225มล.)



110
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.87

นมจืด

1 กล่อง (225มล.)

sss



เครื่องดื่ม

No.90

น้ำเปล่า

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

น้ำเปล่า

1 แก้ว (200มล.)



0

กิโลแคลอรี

น้ำ มีความจำเป็นต่อชีวิต เป็นส่วนประกอบสำคัญของเลือด น้ำเหลือง และทุกเซลล์ของร่างกาย โดยปกติร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ ร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว

น้ำ ช่วยย่อยอาหารและนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย น้ำช่วยจับถ่ายของเสีย ทำให้ผิวพรรณสดชื่น ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

น้ำเปล่า ที่สะอาดเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุดต่อร่างกาย

ควรดื่มน้ำตามสุข

**วันละ
6-8 แก้ว**





เครื่องดื่ม

No.88

นมเปรี้ยว

รสผลไม้รวม

1 กล่อง (200มล.)

sss



เครื่องดื่ม

นมเปรี้ยว

รสผลไม้รวม

1 กล่อง (200มล.)



125

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ขัดห้องน้ำ

ปานกลาง

เต้น

หนัก

เต้นแอโรบิก



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

No.91

น้ำผัก

ผลไม้รวม 100%

1 กล่อง (200มล.)

sss



เครื่องดื่ม

น้ำผัก

ผลไม้รวม 100%

1 กล่อง (200มล.)



50

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนล้างจาน

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.92

น้ำมะพร้าว

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

น้ำมะพร้าว

1 แก้ว (200มล.)



120

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

No.93

น้ำลำไย

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องคั้น

น้ำลำไย

1 แก้ว (200ml.)



100

กิโหลเคลอรี่

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

ט

กวาดพื้น

ปานกลาง

ดิบร้อน
(ที่สวนสาธารณะ)

หลัก

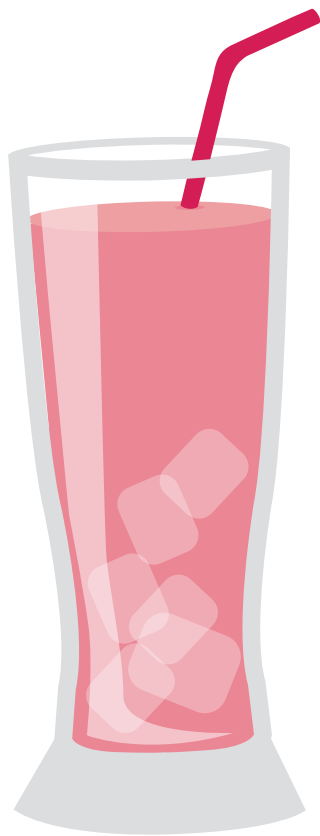
ว่ายนํ้า
(ทั่วไป)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล





เครื่องดื่ม

No.94

นมแดงเย็น

1 แก้ว (200มล.)

sss



เครื่องดื่ม

นมแดงเย็น

1 แก้ว (200มล.)



150

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ



ปานกลาง

เดินขึ้นบันได



หนัก

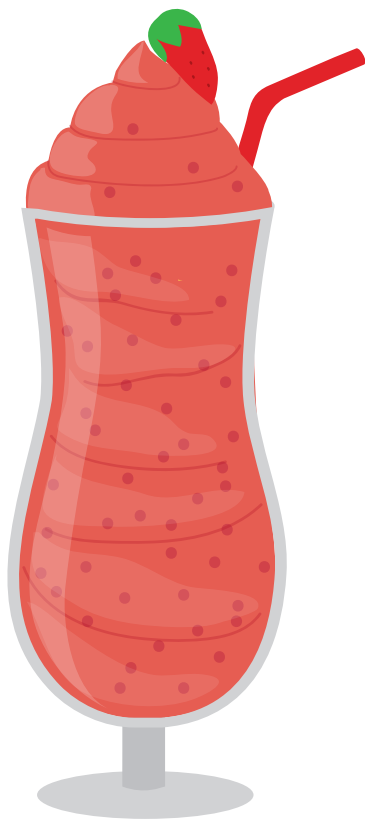
แบดมินตัน
(แข่งขัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

No.95

สตอว์เบอร์รี่ปั่น

1 แก้ว (475มล.)

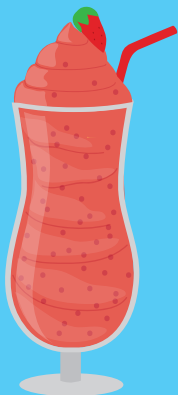
สสส



เครื่องดื่ม

สตอร์วเบอร์รี่ปั่น

1 แก้ว (475มล.)



300
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ขนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

No.96

น้ำส้ม

1 แก้ว (200มล.)

สสส



เครื่องดื่ม

น้ำส้ม

1 แก้ว (200มล.)



90

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ขนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.97

น้ำอ้อย

1 แก้ว (200มล.)



เครื่องดื่ม

น้ำอ้อย

1 แก้ว (200มล.)



240
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.98

น้ำอัดลม

1 กระป๋อง (325 มล.)

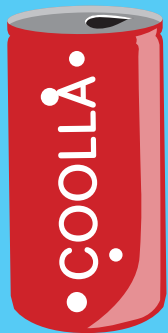
sss



เครื่องดื่ม

น้ำอัดลม

1 กระป๋อง (325มล.)



240
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

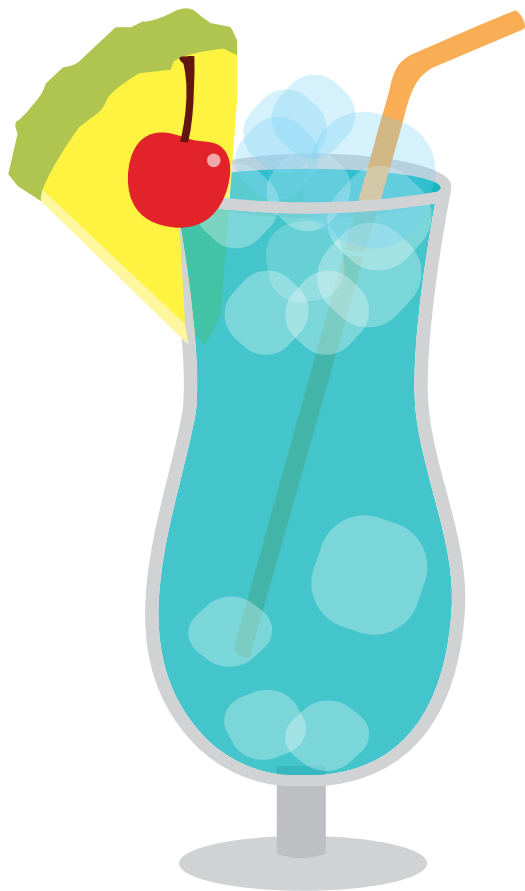
เต้นแอโรบิก



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส



เครื่องดื่ม

No.99

น้ำผลไม้ โซดา

1 แก้ว (200มล.)

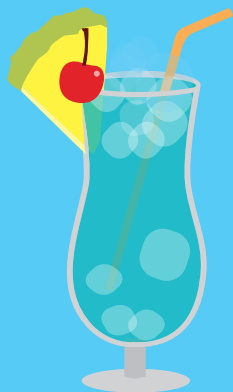
sss



เครื่องดื่ม

น้ำผลไม้โซดา

1 แก้ว (200มล.)



150
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ



ปานกลาง

เดินขึ้นบันได



หนัก

แบดมินตัน
(แข่งขัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เครื่องดื่ม

No.100

มอลต์

ช็อกโกแลตเย็น

1 แก้ว (200มล.)

sss



เครื่องดื่ม

มอลต์
ช็อกโกแลตเย็น

1 แก้ว (200 มล.)



210
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

เล่นวอลเลย์บอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

สสส