

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต**  
**กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 4**

**คิด วิเคราะห์ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้**

1. ชายและหญิงที่มีอายุ 20-29 ปี มีความต้องการอาหารในปริมาณที่เท่ากันหรือไม่ อย่างไร
2. สารอาหารประเภทใดที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน
3. หญิงปกติกับหญิงมีครรภ์มีความต้องการอาหารในปริมาณที่เท่ากันหรือไม่ อย่างไร
4. เพราะเหตุใดหญิงในวัย 13-49 ปี จึงมีความต้องการธาตุเหล็กในปริมาณมากกว่าหญิงในวัยอื่น ๆ