

ใบงาน

อาหารหลัก 5 หมู่



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำอธิบายเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โดยให้ระบุแหล่งที่พบ และประโยชน์ของอาหารแต่ละประเภท

Protein



Carbohydrate



Mineral



Vitamin



Fat & Oil



ใบงาน

สารอาหาร 6 ประเภท



คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุประเภทของสารอาหารทั้ง 6 ประเภท และอธิบายรายละเอียดมาพอสังเขป

ให้พลังงาน



ไม่ให้พลังงาน



ใบงาน

วิตามิน (Vitamin)



คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุตัวอย่างแหล่งอาหารที่พบ บอกประโยชน์ และอาการที่จะเกิดตามมาเมื่อขาดวิตามินชนิดต่าง ๆ

วิตามิน B1

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



วิตามิน A

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



วิตามิน B2

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



วิตามิน D

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



วิตามิน C

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



วิตามิน E

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



วิตามิน K

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
อาการเมื่อขาด.....



ใบงาน

เกลือแร่ (Mineral)



คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุตัวอย่างแหล่งอาหารที่พบ บอกประโยชน์ และอาการที่จะเกิดตามมาเมื่อขาดเกลือแร่หรือแร่ธาตุชนิดต่าง ๆ

แคลเซียม (Ca)

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
.....
อาการเมื่อขาด.....

ฟอสฟอรัส (P)

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
.....
อาการเมื่อขาด.....

ไอโอดีน (I)

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
.....
อาการเมื่อขาด.....

เหล็ก (Fe)

แหล่งที่พบ.....
ประโยชน์.....
.....
อาการเมื่อขาด.....

ใบงาน

อาหารจานโปรด



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเมนูอาหารจานโปรดของตนเอง พร้อมทั้งระบุประเภทของสารอาหารที่พบ ระบุองค์ประกอบที่พบสารอาหารแต่ละประเภท และบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท



อาหาร	สารอาหาร	องค์ประกอบ	ประโยชน์
 ก๋วยเตี๋ยวหมี่เหลืองหมูหมัก	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน	ไข่, เนื้อหมู เส้นหมี่เหลือง ผักชนิดต่าง ๆ ผักบุ้ง น้ำมัน, กากหมู	ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้ความต้อร่างกาย ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย บำรุงสายตา ช่วยในการดูดซึมวิตามิน A, D, E, K

