

ใบงานวิทยาศาสตร์ เรื่อง ระบบย่อยอาหารของมนุษย์

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่การย่อยอาหารให้ถูกต้อง

การย่อยเชิงกล

กระบวนการสลายอนุภาคอาหารให้มีขนาดเล็กที่สุด จนสามารถดูดซึมเข้าไปในเซลล์ได้

การย่อยเชิงเคมี

เป็นกระบวนการทำให้อาหารมีขนาดเล็กลง โดยการบดเคี้ยว รวมทั้งการบีบตัวของทางเดินอาหาร ยังไม่สามารถทำให้อาหารมีขนาดเล็กที่สุด จึงไม่สามารถดูดซึมเข้าเซลล์ได้

การย่อยอาหาร

เป็นการย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กที่สุด โดยใช้เอนไซม์ ผลจากการย่อยทางเคมีเมื่อถึงจุดสุดท้าย จะได้สารโมเลกุลเล็กที่สุดที่สามารถดูดซึมเข้าสู่เซลล์ได้

2. เรียงลำดับอวัยวะที่เป็นทางเดินอาหารให้ถูกต้อง

ลำไส้เล็ก

หลอดอาหาร

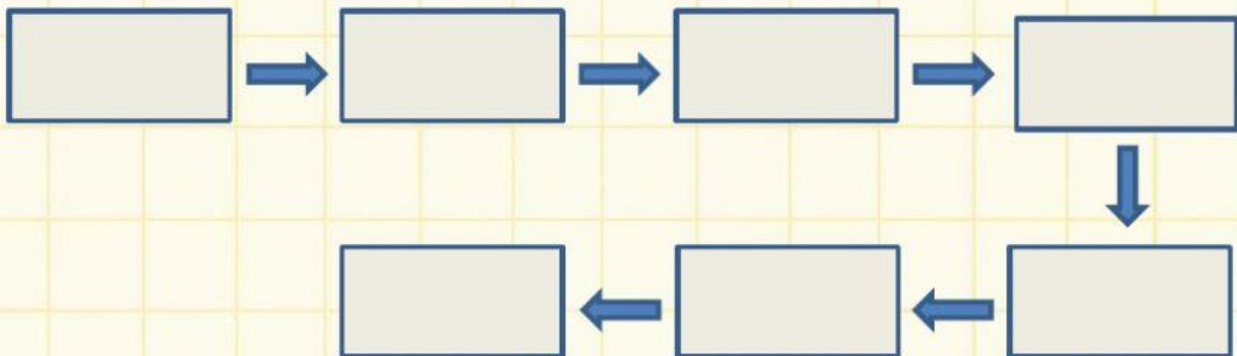
คอหอย

ปาก

ลำไส้ใหญ่

กระเพาะอาหาร

ทวารหนัก



ใบความรู้เรื่องสารอาหาร

หมู่ที่ ๑

โปรตีน

โปรตีน ถือว่าเป็นธาตุอาหารที่สำคัญที่สุดในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว



หมู่ที่ ๒

คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของมนุษย์ อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เมล็ดธัญพืช



หมู่ที่ ๓

เกลือแร่

เกลือแร่หรือแร่ธาตุ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งซึ่งร่างกายต้องการอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยเสริมสร้างและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เช่น กระดูก ฟัน เลือด บางชนิดเป็นส่วนประกอบของสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตในร่างกาย เช่น ธาตุโพแทสเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส เป็นต้น อาหารประเภท เกลือแร่หรือแร่ธาตุ ได้แก่ ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ



อาหารหลัก 5 หมู่

โปรตีน



คาร์โบไฮเดรต



เกลือแร่



วิตามิน



ไขมัน



หมู่ที่ ๔

วิตามิน

วิตามิน เป็นสารอาหารที่ร่างกายของเรารวบรวมได้ปริมาณน้อย แต่ก็ไม่สามารถขาดได้ ถ้าขาดจะทำให้ระบบร่างกายของเรามีความผิดปกติหรือเกิดโรคต่างๆ อาหารที่ให้วิตามิน ได้แก่ ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ



หมู่ที่ ๕

วิตามิน

วิตามิน เป็นสารอาหารที่ร่างกายของเรารวบรวมได้ปริมาณน้อย แต่ก็ไม่สามารถขาดได้ ถ้าขาดจะทำให้ระบบร่างกายของเรามีความผิดปกติหรือเกิดโรคต่างๆ อาหารที่ให้วิตามิน ได้แก่ ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ



3.เติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



อาหารหมู่ที่

ประโยชน์



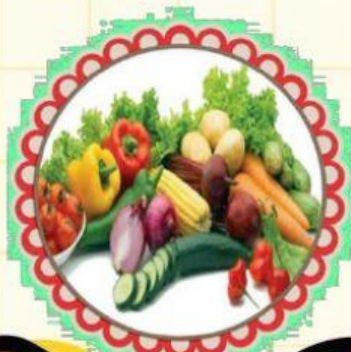
อาหารหมู่ที่

ประโยชน์



อาหารหมู่ที่

ประโยชน์



อาหารหมู่ที่

ประโยชน์



อาหารหมู่ที่

ประโยชน์

4. นำชื่ออาหารไปเติมลงในหมวดหมู่ให้ถูกต้อง

กะทิ	ปลาทุ	เงาะ	ข้าว	ขนมปัง
น้ำมัน	ไข่	น้ำตาล	ผักกาด	มังคุด
ผักคะน้า	เนย	นม	ทุเรียน	

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

วิตามิน

เกลือแร่

ไขมัน