

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร Food and Nutulents

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

รายวิชา วิทยาศาสตร์

โรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้องหนองหว้า

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง (โดยการลากคำตอบที่กำหนดให้ไปเติมในช่องว่าง)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามิน
เกลือแร่	รับประทาน	5	6
ให้พลังงาน	ไม่ให้พลังงาน		

1. อาหารคือสิ่งที่เรา ได้และให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
2. อาหารจำแนกเป็น หมู่
3. สารอาหารจำแนกออกเป็น ประเภท
4. สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน เป็นสารอาหารประเภท
5. สารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่และน้ำ เป็นสารอาหารประเภท
6. อาหารที่เป็นข้าว ขนมปัง เผือก มัน จัดเป็นสารอาหารประเภท
7. การที่รับประทานผักผลไม้จะทำให้ร่างกายได้รับ
8. หากต้องการป้องกันการเกิดโรคคอพอกควรได้รับ ไอโอดีน
9. เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภท
10. หากได้รับในปริมาณมากเกิดไปอาจเกิดการสะสมจนทำให้เกิดโรคอ้วนได้



ทำเสร็จส่งคำตอบพร้อมแคปหน้าจอไว้

เป็นหลักฐานด้วยนะคะ