

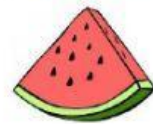
ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

กลุ่มข้าว แป้ง

กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว

กลุ่มพืชผัก ผลไม้



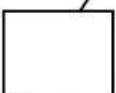
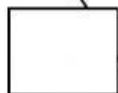
1.



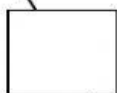
2.



3.



4.



ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

-4.1 การรับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำๆ กัน จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร
-4.2 กิจกรรมในชีวิตประจำวันทำให้แต่ละคนต้องการปริมาณอาหารแตกต่างกัน
-4.3 อาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับทารกแรกเกิด คือ นมแม่
-4.4 เด็กก่อนวันเรียนมีความสุขจนจึงต้องการอาหารประเภทข้าว แป้ง ที่ให้พลังงานมากที่สุด
-4.5 วัยเรียนต้องการไขมันเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายมากกว่าวัยอื่น
-4.6 สารอาหารประเภทโปรตีนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเพราะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
-4.7 การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากและขาดการออกกำลังกาย จำทำให้เกิดโรคอ้วน
-4.8 ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้มากกว่าอาหารประเภทอื่น เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
-4.9 วัยรุ่นควรรับประทานผักผลไม้ในสัดส่วนที่น้อยกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะไม่ช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย
-4.10 การกินพอดี คือ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ไม่ซ้ำซากจำเจ และเหมาะสมกับวัย