ให้นักเรียนนำข้อความไปเติมในธงโภชนาการให้ถูกต้อง

กลุ่มข้าว แป้ง

วันละ 1-2 แก้ว

3-5 ส่วนต่อวัน

8-12 ทัพพีต่อวัน

กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม

กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล และเกลือ

กลุ่มผักและผลไม้

6-12 ช้อนโต๊ะต่อวัน

ปริมาณน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น

4-6 ทัพพีต่อวัน



นอกจากสารอาหารในธงโภชนาการแล้ว น้ำก็เป็นสารอาหารหนึ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้

โดยน้ำช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ เราควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

LIVEWORKSHEETS