

ใบงานสุขศึกษา

เรื่องข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนจับคู่ข้อความกับภาพให้สัมพันธ์กัน

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ



2. กินอาหารที่สุกสะอาด ไม่เน่าเสีย



3. ไม่พูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร



4. รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นเวลาไอจาม
ให้ใช้มือปิดปาก



5. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน



6. ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร



7. กินอาหารที่หลากหลาย



8. ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร

