ใบงานวิชา สุขศึกษา ม.3
เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. อาหารสำหรับบุคคลในวัยใดที่แตกต่างจากวัยอื่น

ตอบ .....

2. อายุเท่าใดที่ทารกต้องรับประทานนมแม่เพียงอย่างเดียว

ตอบ .....

3. วัยสูงอายุควรได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ชนิดใดมากที่สุด

ตอบ .....

4. เพราะเหตุใดเราจึงควรบริโภคธัญพืชเต็มรูป ไม่ขัดสี

ตอบ .....

5. ข้อใดคือความหมายของคำว่า “You are what you eat.”

ตอบ .....

6. วัยสูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใดมากที่สุด

ตอบ .....

7. อาหารประเภทใดที่บุคคลในแต่ละวัยควรรับประทานให้มาก

ตอบ .....

8. ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณกี่กิโลแคลอรี

ตอบ .....

9. วัยผู้ใหญ่ควรได้รับอาหารชนิดใดเพื่อช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

ตอบ .....

10. วัยใดที่ควร “กินให้พอดี” และ “กินให้ครบ”

ตอบ .....

ชื่อ.....**ชั้น**.....**เลขที่**.....

LIVEWORKSHEETS