



งานที่ ๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ อาหารและโภชนาการ เรื่องหลักการเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
วิชาการงานอาชีพ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ โรงเรียนหมู่บ้านเศรษฐกิจ(พุ่มประดับราษฎร์สามัคคี)

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นหลักการเลือกบริโภคอาหาร
และเครื่องดื่ม และ ✕ หน้าข้อความที่ผิด



เลือกซื้ออาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ



ดูวันที่ผลิต หรือวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ



เลือกซื้ออาหารที่มีมาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย



ซื้ออาหารที่มีตามฤดูกาล มีคุณภาพดี และมีราคาแพง



เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก



เลือกรับประทานผลไม้เป็นประจำ และรับประทานผักให้น้อย



รับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด และรสเค็มจัด