

ใบงานวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง อาหารและระบบย่อยอาหาร

ใบงานที่ 3 อาหาร 5 หมู่

คะแนน

ชื่อ - สกุล \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

ตัวชี้วัด ว 1.2 ป.6/1 ระบุสารอาหารและบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำชื่ออาหารไปเติมลงในหมวดหมู่อาหารต่างๆให้ถูกต้อง

|           |            |          |          |           |
|-----------|------------|----------|----------|-----------|
| ปลา       | โยเกิร์ต   | ข้าวสุก  | ผักคะน้า | กล้วย     |
| น้ำมันหมู | ถั่วเหลือง | เนื้อไก่ | นม       | มะเขือ    |
| น้ำตาล    | มะม่วง     | เนื้อหมู | ตำลึง    | น้ำมันพืช |

คาร์โบไฮเดรต

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

โปรตีน

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

วิตามินเกลือแร่จากผัก

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

วิตามินเกลือแร่จากผลไม้

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

ไขมัน

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |