



ใบงานที่ 3

ชื่อ.....เลวที่.....

วิชาสุขศึกษา 5

เรื่อง..การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัย

1. ให้นักเรียนเขียนอธิบายอาหาร 5 หมู่ ให้ถูกต้อง

หมู่ อาหาร	ให้สารอาหาร	ประเภทอาหาร
หมู่ที่ 1		
หมู่ที่ 2		
หมู่ที่ 3		
หมู่ที่ 4		
หมู่ที่ 5		

2. หน่วยการตวงปริมาณอาหาร มีอะไรบ้าง

3. รงโภชนาการ มีหน้าที่ใช้ทำอะไร

4. หลักการกำหนดรายการอาหาร มีอะไรบ้าง

