

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนเติมตัวสะกดในหมวดอาหารหลัก 5 หมู่

โปรตีน.....

คาร์โบ...ไฮเดรต

วิ....ามิ....

เกลือ....แร่

โ...มัน

ใบงานที่ 2

ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่



ไขมัน



โปรตีน

ใบงานที่ 3

ให้นักเรียนเลือกคำและเติมในช่องให้ถูกต้อง

คาร์โบไฮเดรต

เกลือแร่

วิตามิน



ใบงานที่ 4

1.อาหารหลักที่เราควรรับประทานให้ครบใน 1 วันมีกี่หมู่

ก. 4 หมู่

ข. 5 หมู่

ค. 6 หมู่

ง. 7 หมู่