

ใบงานอาหารหลัก 5 หมู่

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาหารหมู่ที่ 2
ประโยชน์



อาหารหมู่ที่ 5
ประโยชน์

อาหารหมู่ที่ 4
ประโยชน์

อาหารหมู่ที่ 3
ประโยชน์

อาหารหมู่ที่ 1
ประโยชน์

จงนำอาหารไปเติมในหมวดหมู่ให้ถูกต้อง

มะละกอ	ผักคะน้า	เนย	น้ำตาลทราย	ฟักทอง
ข้าวสาลี	ผักบุ้ง	มะเขือเทศ	แครอท	น้ำกะทิ
บิทรูท	ไข่เป็ด	ปลา	เนื้อ	น้ำมันปาล์ม

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคืออาหารหมู่คาร์โบไฮเดรต

ก เนื้อ,นม,ไข่,ถั่ว

ข น้ำมันงุ่นและน้ำมันดอกทานตะวัน

ค ข้าว,แป้ง,เผือก,มัน

ง ผักทุกชนิด

2. อาหารที่ให้พลังงานสูงสุด

ก เนื้อ,นม,ไข่,ถั่ว

ข ไขมันจากพืชและสัตว์

ค ข้าว,แป้ง,เผือก,มัน

ง ผลไม้รสหวาน

3. อาหารหมู่ใดให้พลังงานในปริมาณที่เท่ากัน

ก วิตามิน,เกลือแร่

ข คาร์โบไฮเดรต,ไขมัน

ค คาร์โบไฮเดรต,โปรตีน

ง โปรตีน,ไขมัน

4. อาหารในข้อใดไม่ให้พลังงาน แต่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้

ก วิตามิน,เกลือแร่

ข คาร์โบไฮเดรต,ไขมัน

ค คาร์โบไฮเดรต,โปรตีน

ง โปรตีน,ไขมัน