

ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_



บ.๑.๑ / ผ.๑.๑ - ๐๒

## ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารและสารอาหาร

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

- \_\_\_\_\_ ๑. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย
- \_\_\_\_\_ ๒. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เท่านั้น
- \_\_\_\_\_ ๓. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- \_\_\_\_\_ ๔. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น
- \_\_\_\_\_ ๕. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน
- \_\_\_\_\_ ๖. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว จะให้เกลือแร่แก่ร่างกายได้
- \_\_\_\_\_ ๗. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุกประเภทจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- \_\_\_\_\_ ๘. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย
- \_\_\_\_\_ ๙. การดื่มน้ำน้อยบ้างมากบ้างสลับไปในแต่ละวัน ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- \_\_\_\_\_ ๑๐. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เราสามารถรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ