



ใบงาน 3 เรื่อง สารอาหารที่ร่างกายต้องการ

ให้นักเรียน ทำเครื่องหมาย หน้าข้อความให้ถูกต้อง



- ☐ 1. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ไขมัน ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรต แก่ร่างกาย
- ☐ 2. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เท่านั้น
- ☐ 3. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ☐ 4. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุวิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น
- ☐ 5. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ☐ 6. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว จะให้เกลือแร่แก่ร่างกายได้
- ☐ 7. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุกประเภทจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- ☐ 8. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไป
- ☐ 9. การดื่มน้ำน้อยบ้างมากบ้างสลับไปในแต่ละวัน ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- ☐ 10. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เราสามารถรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ

