



## หน่วยการเรียนรู้ กินดี อยู่ดี มีสุข (อาหารหลัก 5 หมู่)

ข้อที่ 4 อาหารหมู่ที่ 4 สารอาหารประเภทเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน หรือวิตามิน ประกอบด้วย อาหารชนิดใดบ้าง

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



ข้อที่ 5 อาหารหมู่ที่ 5 สารอาหารประเภทให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย หรือไขมัน ประกอบด้วย อาหารชนิดใดบ้าง

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



ข้อที่ 6 เด็ก ๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ อาหารประเภทใดบ้าง

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

