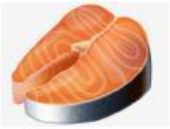
ใบงาน อาหารหลัก 5 หมู่

ชื่อ-สกุล .....ระดับชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำภาพอาหารที่มีความสัมพันธ์กับอาหารหมู่ที่1-5มาใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

หมู่ที่ 1 โปรตีน	เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย			
หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต	อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายต้องการเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ และการทำงานของอวัยวะต่างๆ			
หมู่ที่ 3 เกลือแร่	อาหารหมู่นี้มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและช่วยให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ			
หมู่ที่ 4 วิตามิน	เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบย่อยอาหาร และการเจริญเติบโต			
หมู่ที่ 5 ไขมัน	เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในการให้พลังงาน และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน			

LIVEWORKSHEETS