



ใบงาน

สารอาหารในอาหาร

วิชาวิทยาศาสตร์ ป.6



ชื่อ-สกุล

ชั้น

เลขที่

วาดภาพอาหารที่ฉันชอบ



สารอาหารที่ได้รับ

1. คาร์โบไฮเดรต



2. โปรตีน



3. ไขมัน



4. วิตามิน



5. เกลือแร่



6. น้ำ



★ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่พบในอาหารของฉัน



ชื่อเมนูอาหาร

ประโยชน์ของสารอาหาร



1

2

3

ตกแต่งสร้างสรรค์



ระบายสี ตกแต่งวาดลายให้สวยงาม



รู้หรือไม่ ?



การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสม ควบคู่กับการดื่มน้ำสะอาด
และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
จะช่วยให้เราเจริญเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดี



- 1 ข้าว-แป้ง 8-12 ทัพพี
- 2 ผัก 4-6 ทัพพี
- 3 ผลไม้ 3-5 ส่วน
- 4 เนื้อสัตว์ 6-9 ช้อนกินข้าว
- 5 นม 1-2 แก้ว
- 6 น้ำ วันละ 6-8 แก้ว

กินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ
จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ทุกวัน