

ชื่อ-สกุล

ชั้น ป.6/..... เลขที่

ใบงานวิทยาศาสตร์ ป.6

เรื่อง สารอาหาร

เพิ่มความรู้อัน
คู่สุขภาพดี



ตอนที่ 1 เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สารอาหารชนิดใดเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. ไขมัน
- ง. วิตามิน



2. สารอาหารใดช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

- ก. โปรตีน
- ข. ไขมัน
- ค. วิตามิน
- ง. เกลือแร่



3. ข้อใดเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง

- ก. ข้าวสวย
- ข. ก๋วยเตี๋ยว
- ค. ไข่ต้ม
- ง. ขนมปัง

4. วิตามินและเกลือแร่มีหน้าที่สำคัญอย่างไร

- ก. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ข. ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย
- ค. ทำให้ร่างกายอบอุ่น
- ง. สร้างกล้ามเนื้อ



5. หากร่างกายขาดน้ำจะเกิดผลอย่างไร

- ก. ร่างกายแข็งแรง
- ข. ร่างกายสดชื่น
- ค. ร่างกายอ่อนเพลีย
- ง. ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว



ตอนที่ 2 เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต คือ
2. อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ให้สารอาหารประเภท
3. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภท
4. การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอช่วยให้ร่างกาย
5. ไขมันมีหน้าที่ช่วย และช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน



ตอนที่ 3 ตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....



2. ยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนชอบมา 3 ชนิด พร้อมบอกว่าคุณสมบัติให้สารอาหารประเภทใด



| อาหารที่ชอบ | สารอาหารที่ได้รับส่วนใหญ่ |
|-------------|---------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

3. เพราะเหตุใดเราจึงควรรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน

.....

4. หากรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะเกิดผลอย่างไร

.....

5. นักเรียนคิดว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำคัญอย่างไร

.....

