

สารอาหารคืออะไร ?



ตอบ.....
.....
.....
.....
.....

♥♥ อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย
เมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป
ร่างกาย จะได้รับสารอาหาร ซึ่ง
จะช่วยให้ร่างกายของเราเจริญ
เติบโตและมีสุขภาพดี

- อาหารมีหลายชนิด เช่น.....

.....
.....



อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญ
เติบโตและดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ในแต่ละวันเราควรทานให้
ครบ 5 หมู่ กรัมอนามัย ได้แบ่งประเภทไว้ ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1

1



สารอาหารประเภท

อาหารหมู่ที่ 2

2



สารอาหารประเภท

อาหารหมู่ที่ 3

3



สารอาหารประเภท

อาหารหมู่ที่ 4

4



สารอาหารประเภท

อาหารหมู่ที่ 5

5



สารอาหารประเภท

