



ใบงาน

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

อาหารหลัก 5 หมู่

และสารอาหารที่ร่างกายต้องการ



คำชี้แจง ตอนที่ 1 เติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง โดยเลือกคำตอบจาก “คลังคำศัพท์”



โปรตีน • คาร์โบไฮเดรต • ไขมัน • วิตามิน • แร่ธาตุ
น้ำ • พลังงาน • ผัก • ผลไม้ • 5 หมู่



ตอนที่ 1 เติมคำในช่องว่าง (10 คะแนน) ★

- 1 อาหารที่เราควรกินให้ครบทุกวัน คือ อาหาร _____
- 2 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว เป็นแหล่งของ _____
- 3 ข้าว ขนมปัง และเส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นอาหารประเภท _____
- 4 ผักและผลไม้ให้ _____ ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
- 5 นม ปลาเล็กปลาน้อย และงาคำ เป็นแหล่งของ _____
- 6 น้ำมันพืชและถั่วให้สารอาหารประเภท _____
- 7 ร่างกายได้รับ _____ จากอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรม
- 8 ควรกิน _____ ทุกวันเพื่อให้ได้รับใยอาหารและวิตามิน
- 9 การกิน _____ หลากหลายชนิดช่วยให้ได้รับวิตามินหลายชนิด
- 10 ร่างกายควรดื่ม _____ วันละประมาณ 6-8 แก้ว

ตอนที่ 2 จัดอาหารลงในหมวดหมู่ (5 คะแนน) ★

คำชี้แจง เขียนชื่ออาหารไม่ตรงกับอาหารหลัก 5 หมู่

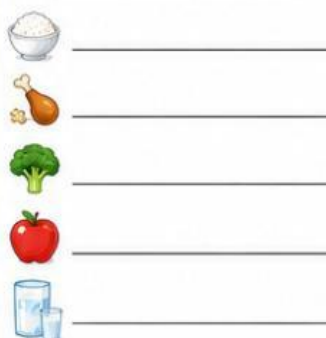
หมวดอาหาร	ตัวอย่างอาหาร
หมู่ที่ 1 โปรตีน	_____
หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต	_____
หมู่ที่ 3 วิตามิน	_____
หมู่ที่ 4 แร่ธาตุ	_____
หมู่ที่ 5 ไขมัน	_____

ตอนที่ 3 วาดจานอาหารสุขภาพ (5 คะแนน) ★

คำชี้แจง วาดจานอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมระบุชื่ออาหารแต่ละส่วน



อาหารที่ฉันเลือก



คะแนนเต็ม

20

คะแนน



★ เกณฑ์ความสำเร็จ

- ☐ 16-20 คะแนน = ดีมาก
- ☐ 11-15 คะแนน = ดี
- ☐ 6-10 คะแนน = พอใช้
- ☐ ต่ำกว่า 6 คะแนน = ควรปรับปรุง