



ชื่อ-สกุล
ชั้น ป.3/..... เลขที่

ตอนที่ 1 มารู้จักอาหาร 5 หมู่กันเถอะ!

คำชี้แจง : ตอบคำถามให้ถูกต้องและเขียนคำตอบลงในช่องว่าง

- 1 อาหาร 5 หมู่ มีอะไรบ้าง?
- 2 อาหารหมู่ที่ 1 มีอะไรเป็นตัวอย่างบ้าง?
- 3 อาหารหมู่ที่ 2 มีอะไรเป็นตัวอย่างบ้าง?
- 4 ผักจัดอยู่ในอาหารหมู่ที่เท่าไร?
- 5 ผลไม้จัดอยู่ในอาหารหมู่ที่เท่าไร?
- 6 น้ำมันและไขมันจัดอยู่ในอาหารหมู่ที่เท่าไร?

ตอนที่ 2 คิดก่อนตอบ

- 7 เพราะเหตุใดเราจึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่?
- 8 ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้เป็นประจำ อาจเกิดผลอย่างไร?
- 9 ถ้านักเรียนรับประทานขนมหวานและอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะเป็นอย่างไร?
- 10 นักเรียนคิดว่าอาหารมีเชื้อสำคัญหรือไม่ เพราะเหตุใด?

ตอนที่ 3 นักเรียนเป็นนักคิดตัวน้อย



สถานการณ์ :
น้องตันกล้ากินข้าวกับไข่ และต้มมัน
แต่ไม่กินผักและผลไม้เลย

- 11 นักเรียนคิดว่าน้องตันกล้ากินอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่ เพราะเหตุใด?
- 12 นักเรียนจะแนะนำให้น้องตันกล้าเพิ่มอาหารชนิดใด?
- 13 ถ้านักเรียนเป็นคนจัดอาหารให้น้องตันกล้า 1 มื้อ นักเรียนจะจัดเมนูอะไรให้?

ตอนที่ 4 เมนูสุขภาพของฉัน

- 14 จงยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนชอบในแต่ละหมู่



หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง และเผือกมัน



หมู่ที่ 3 ผัก



หมู่ที่ 4 ผลไม้



หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

ตอนที่ 5 วาดเมนูแสนอร่อย

- 15 วาดภาพอาหาร 1 มื้อที่มีอาหารครบ 5 หมู่ พร้อมเขียนชื่ออาหาร

ชื่อเมนู : _____

อาหารที่อยู่ในเมนูมีอะไรบ้าง?

เมนูสุขภาพของฉัน

"กินอาหารครบ 5 หมู่ เลือกอาหารหลากหลาย ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
ร่างกายแข็งแรง พร้อมเรียนรู้ทุกวัน!"