

ใบกิจกรรม

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นอาหาร 5 หมู่ เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

หมู่ที่ 1

เกลือแร่หรือแร่ธาตุ (พืชผัก)

หมู่ที่ 2

วิตามิน (ผลไม้)

หมู่ที่ 3

โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว)

หมู่ที่ 4

คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง
น้ำตาล เผือก มัน)

หมู่ที่ 5

ไขมัน (ไขมันจากพืชและ
สัตว์)