

ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

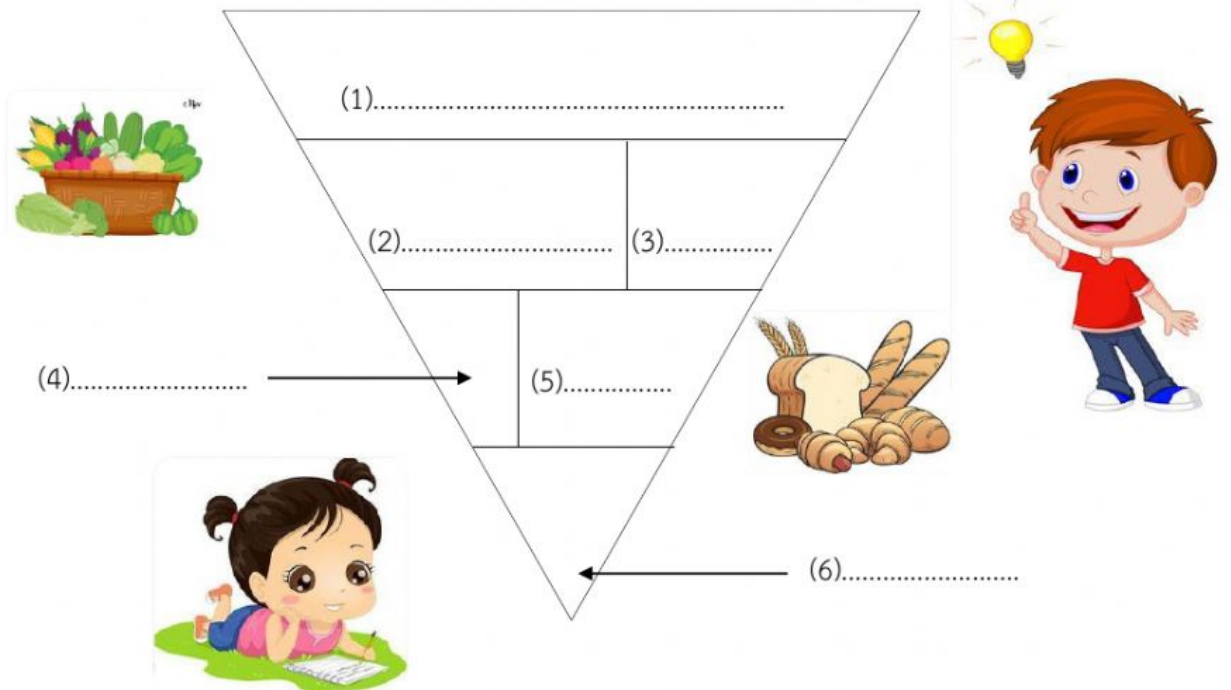
เรื่อง ธงโภชนาการ

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.6/3 ตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหารโดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์ถูกต้อง



จากธงโภชนาการทำให้ทราบว่า

- ควรรับประทานข้าวและแป้งในปริมาณ (7)ที่สุด เนื่องจากเป็นสารอาหารประเภท (8)ที่ให้พลังงาน
- ควรรับประทาน (9)และ (10)ในปริมาณรองลงมาเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภท (11)และ (12)นอกจากนี้ยังมี (13)อีกด้วย
- ควรรับประทาน (14)และ (15)ในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อให้ร่างกายได้นำสารอาหารประเภทโปรตีนไป (16)และ (17)ของร่างกาย

