

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร Food and Nutulents

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

รายวิชา วิทยาศาสตร์

โรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้องหนองหว้า

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง (โดยการลากคำตอบที่กำหนดให้ไปเติมในช่องว่าง)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามิน
เกลือแร่	รับประทาน	5	6
ให้พลังงาน	ไม่ให้พลังงาน		

- อาหารคือสิ่งที่เรา ได้และให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
- อาหารจำแนกเป็น หมู่
- สารอาหารจำแนกออกเป็น ประเภท
- สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน เป็นสารอาหารประเภท
- สารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่และน้ำ เป็นสารอาหารประเภท
- อาหารที่เป็นข้าว ขนมปัง เผือก มัน จัดเป็นสารอาหารประเภท
- การที่รับประทานผักผลไม้จะทำให้ร่างกายได้รับ
- หากต้องการป้องกันการเกิดโรคคอพอกควรได้รับ ไอโอดีน
- เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภท
- หากได้รับในปริมาณมากเกิดไปอาจเกิดการสะสมจนทำให้เกิดโรคอ้วนได้



ทำเสร็จส่งคำตอบพร้อมแคปหน้าจอไว้

เป็นหลักฐานด้วยนะคะ