



อาหารกับความต้องการ ของร่างกาย



อาหารกับช่วงวัย

ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่าง และลากรูปภาพไปเติมให้ถูกต้อง



ต้องการไขมันและ

เพื่อใช้ในการทำงาน

กำลังเจริญเติบโตจึง

ต้องการอาหาร

ประเภท.....

ต้องการสารอาหาร

เพื่อเลี้ยงทารกในครรภ์

ต้องการโปรตีน วิตามิน และ

เกลือแร่เพื่อ.....

ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

นักเรียนหญิง อายุ 9-12 ปี ต้องการพลังงานอาหาร

.....กิโลแคลอรี

นักเรียนชาย อายุ 9-12 ปี ต้องการพลังงานอาหาร

.....กิโลแคลอรี



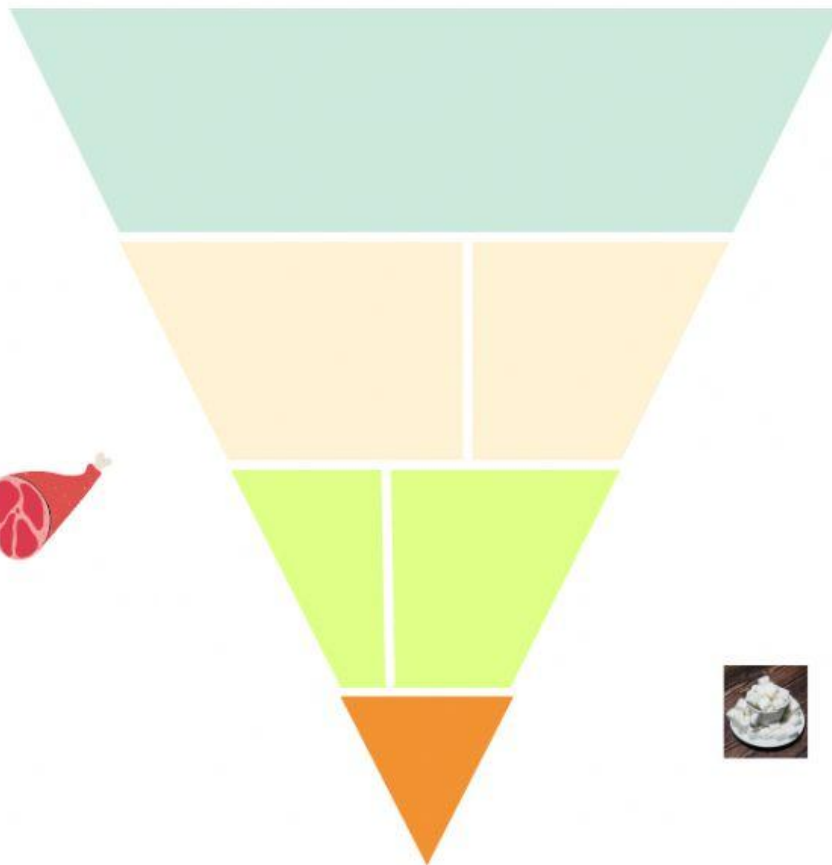


อาหารกับความต้องการ ของร่างกาย



ธงโภชนาการ

ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่าง และลากรูปภาพไปเติมให้ถูกต้อง



อาหารที่ร่างกายต้องการมากที่สุด คือ.....เพราะเป็นอาหารที่.....แก่ร่างกาย

เราต้องรับประทานผัก.....ผลไม้ เนื่องจากในผลไม้มี.....มาก

สิ่งที่เราควรกินให้น้อยที่สุด คือ.....

