

หน่วย...ชีวิตของมนุษย์และสัตว์

ใบงานที่...4



คำชี้แจง : จงทำเครื่องหมาย / หน้าข้อที่ถูก และ X หน้าข้อที่ผิด

- 1. อาหารหลักมี 6 หมู่
- 2. ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มี 2 อย่าง คือ น้ำ อาหาร
- 3. ถ้าไม่มีอากาศหายใจ เราจะตาย
- 4. ในอากาศมีแก๊สออกซิเจนจำเป็นต่อการหายใจ
- 5. คนเราควรดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว
- 6. ผลไม้มีกากใยช่วยในการขับถ่าย
- 7. อาหารหมู่ที่ 1 คือ โปรตีน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล
- 8. น้ำเป็นส่วนประกอบหลักของเลือด
- 9. อาหารหมู่ที่ 3 คือ ผักใบเขียว มีวิตามินและเกลือแร่
- 10. อาหารหมู่ที่ 5 คือ ไขมัน ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อหมู ปลา



คำชี้แจง : จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

โปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากผักและผลไม้ คาร์โบไฮเดรต

1. ฉันช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
2. ฉันเป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายเลือกใช้ ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
3. ฉันช่วยในการสร้างระบบคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ และผลไม้ต่างๆ ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?

ชื่อ.....

เลขที่.....