ว 1.2 ป.3/2

ใบงานวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ ที่ 1 ตัวเรา เรื่อง อาหาร 5 หมู่

ชื่อ - สกุล _____ชั้น_____เลขที่ _____

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกข้อความในกรอบด้านล่างเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1	โปรตีน	น้ำมันจากพืชและสัตว์	ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และแข็งแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
2	ไขมันจากพืชและสัตว์	ผลไม้ เป็นอาหารที่มีเส้นใย	ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
3	วิตามินและเกลือแร่จากผัก	ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อ้อย	ให้พลังงานแก่ร่างกาย
4	คาร์โบไฮเดรต	ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ	ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ ทำให้ไม่เกิดอาการท้องผูก
5	วิตามินและเกลือแร่จากผลไม้	เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ	ให้พลังงานแก่ร่างกายช่วยให้ร่างกายอบอุ่น



อาหารหมู่ที่ _____ ประเภท_____ ได้แก่_____
ประโยชน์_____
_____



อาหารหมู่ที่ _____ ประเภท_____ ได้แก่_____
ประโยชน์_____
_____



อาหารหมู่ที่ _____ ประเภท_____ ได้แก่_____
ประโยชน์_____
_____



อาหารหมู่ที่ _____ ประเภท_____ ได้แก่_____
ประโยชน์_____
_____



อาหารหมู่ที่ _____ ประเภท_____ ได้แก่_____
ประโยชน์_____
_____

LIVEWORKSHEETS