

ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ชีวิตของเรา ใบงานที่ 5 ประโยชน์ของสารอาหาร

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.3/2 ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหาร น้ำ และอากาศ โดยการดูแลตนเองและสัตว์ที่ได้รับสิ่งเหล่านี้อย่างเหมาะสม
คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

โปรตีน

วิตามินและเกลือแร่จากผลไม้

วิตามินและเกลือแร่จากผัก

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

1. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 1 ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
2. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 2 เป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายเลือกใช้ ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
3. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 3 ช่วยในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
4. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 4 เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
5. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 5 เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ได้แก่ น้ำมันพืช เนย ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ