

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

วิชาสุขศึกษา ป.3

ชื่อ.....ชั้นป.....

คำสั่งให้นักเรียนนำคำไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

วิตามิน

เกลือแร่

ไขมัน

- 1.....เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
- 2.....ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- 3.....ข้าว แป้ง ขนมอบ้าง เผือก มัน
- 4.....ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- 5.....ผักใบเขียว
- 6.....มีภูมิคุ้มกันต้านโรค
- 7.....ผลไม้ต่างๆ
- 8.....ทำให้ระบบขับถ่ายปกติ
- 9.....น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย ชีส
- 10.....ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

