ใบกิจกรรมที่ 1.1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อาหาร 5 หมู่

ชื่อ - สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง *ให้นักเรียนเลือกข้อความในกรอบด้านล่างและเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง*

1	โปรตีน	น้ำมันจากพืชและสัตว์	ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
2	ไขมัน	ผลไม้เป็นสารอาหารที่มีเส้นใย	ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
3	เกลือแร่หรือแร่ธาตุ	ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อ้อย	ให้พลังงานแก่ร่างกาย
4	คาร์โบไฮเดรต	ผักใบเขียวและผักชนิดอื่น ๆ	ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ ทำให้ไม่เกิดอาการท้องผูก
5	วิตามิน	เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ	ให้พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยให้ร่างกายอบอุ่น



อาหารหมู่ที่_____ประเภท_____ได้แก่_____

ประโยชน์ที่ได้รับ_____

_____



อาหารหมู่ที่_____ประเภท_____ได้แก่_____

ประโยชน์ที่ได้รับ_____

_____



อาหารหมู่ที่_____ประเภท_____ได้แก่_____

ประโยชน์ที่ได้รับ_____

_____



อาหารหมู่ที่_____ประเภท_____ได้แก่_____

ประโยชน์ที่ได้รับ_____

_____



อาหารหมู่ที่_____ประเภท_____ได้แก่_____

ประโยชน์ที่ได้รับ_____

_____

LIVEWORKSHEETS