

ใบงานที่ ๗ เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่วิธีการเลือกซื้ออาหารให้ปลอดภัย

ชื่อ.....ชั้น เลขที่

ต้องเลือกที่สด ไม่เหี่ยว
สะอาด ปลอดภัย
*บางครั้งผักอาจมีร่องรอยการกัดแทะ
ของแมลงเพื่อให้รู้ว่าปลอดภัย

ควรเลือกซื้อตามฤดูกาล
เพื่อให้ได้ผักและผลไม้
ที่มีคุณภาพ

อาหารที่ปรุงควรสุกพอดี
ไม่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

ควรเลือกที่มีเนื้อแน่น หนังไม่ยุ่น
เบื่่อมีสีขาวอมชมพู ไม่มีกลิ่นเหม็น

สังเกตน้ำมันที่ไขทอด
หากน้ำมันมีสีดำไม่ควรซื้อ

ควรเลือกที่มีสีชมพูธรรมชาติ
ไม่มีกลิ่นเหม็น มันควรมีสีขาว
หนังบางเกลี้ยงไม่มีขนติด

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทปิ้งย่าง



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้



วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้

