

ใบงานวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง อาหารและระบบย่อยอาหาร

ใบงานที่ 3 อาหาร 5 หมู่

คะแนน

ชื่อ - สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____


ตัวชี้วัด ว 1.2 ป.6/1 ระบุสารอาหารและบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำชื่ออาหารไปเติมลงในหมวดหมู่อาหารต่างๆให้ถูกต้อง

ปลา	โยเกิร์ต	ข้าวสุก	ผักคะน้า	กล้วย
น้ำมันหมู	ถั่วเหลือง	เนื้อไก่	นม	มะเขือ
น้ำตาล	มะม่วง	เนื้อหมู	ตำลึง	น้ำมันพืช



คาร์โบไฮเดรต




โปรตีน



วิตามินเกลือแร่จากผัก



วิตามินเกลือแร่จากผลไม้



ไขมัน
