

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง โดยลากคำที่กำหนดให้ใส่ในช่องว่าง

คาร์โบไฮเดรต

โปรตีน

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

รับประทาน

5

5+1

ให้พลังงาน

ไม่ให้พลังงาน

- 1.อาหารคือสิ่งที่เรา ได้ และให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
- 2.อาหารจำแนกออกเป็น หมู่
- 3.สารอาหารจำแนกออกเป็น ประเภท
- 4.สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นสารอาหารที่
- 5.สารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ และน้ำ เป็นสารอาหารที่
6. อาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก จัดเป็นสารอาหารประเภท
7. การรับประทานผัก ผลไม้ จะทำให้ร่างกายได้รับ
8. หากต้องการป้องกันการเกิดโรคปากนกกระจอก ควรได้รับ B2
9. เนื้อ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภท
10. หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจสะสมจนกลายเป็นโรคอ้วน