

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง การดูแลสุขภาพร่างกาย



คำชี้แจง : จงเลือกที่กำหนดให้เติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง

ให้พลังงาน / ให้ร่างกายอบอุ่น / หมู่ที่3 / หมู่ที่1 / 3-4 วันต่อสัปดาห์
2 วันต่อสัปดาห์ / 20-30 นาที / 15-20 นาที / 8-10 ชั่วโมงต่อวัน
7-9 ชั่วโมงต่อวัน / เบอร์เกอร์ พิซซ่า / ข้าวผัด ผัดซีอิ๊ว / 1 ครั้ง / 2 ครั้ง
ระบบต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ / ร่างกายขาดสารอาหาร

1. อาหารหมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรตช่วยอะไรกับร่างกาย _____



2. อาหารจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ และพืชตระกูลถั่ว เป็นอาหารหมู่ใด _____



3. อาหารหมู่ที่ 3 ไขมันช่วยอะไรกับร่างกาย _____



4. อาหารจำพวก ผัก และ ผลไม้ เป็นอาหารหมู่ใด _____



5. อาหารที่ครบ 5 หมู่ และ ดีต่อสุขภาพ คือ _____

6. เราควรออกกำลังกายที่วันต่อสัปดาห์ถึงจะดีต่อสุขภาพ _____



7. ใน 1 วัน เราควรออกกำลังกายที่นาทีต่อวัน _____

8. ในการนอนที่ดีต่อสุขภาพ ควรนอนกี่ชั่วโมงต่อวัน _____



9. ในการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยกี่ครั้งต่อปี _____



10. ผลของการดูแลสุขภาพร่างกายจะส่งผลอย่างไรแก่ร่างกาย

