

ใบงานอาหารหลัก 5 หมู่

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาหารหมู่ที่ 2
ประโยชน์



อาหารหมู่ที่ 5
ประโยชน์

อาหารหมู่ที่ 4
ประโยชน์

อาหารหมู่ที่ 3
ประโยชน์

อาหารหมู่ที่ 1
ประโยชน์

จงนำอาหารไปเติมในหมวดหมู่ให้ถูกต้อง

มะละกอ	ผักคะน้า	เนย	น้ำตาลทราย	ฟักทอง
ข้าวสาลี	ผักบุ้ง	มะเขือเทศ	แครอท	น้ำกะทิ
บิทรูท	ไข่เป็ด	ปลา	เนื้อ	น้ำมันปาล์ม

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

- ข้อใดคืออาหารหมู่คาร์โบไฮเดรต

ก เนื้อ,นม,ไข่,ถั่ว	ข น้ำมันงุ่นและน้ำมันดอกทานตะวัน	ค ข้าว,แป้ง,เผือก,มัน	ง ผักทุกชนิด
---------------------	----------------------------------	-----------------------	--------------
- อาหารที่ให้พลังงานสูงสุด

ก เนื้อ,นม,ไข่,ถั่ว	ข ไขมันจากพืชและสัตว์	ค ข้าว,แป้ง,เผือก,มัน	ง ผลไม้รสหวาน
---------------------	-----------------------	-----------------------	---------------
- อาหารหมู่ใดให้พลังงานในปริมาณที่เท่ากัน

ก วิตามิน,เกลือแร่	ข คาร์โบไฮเดรต,ไขมัน	ค คาร์โบไฮเดรต,โปรตีน	ง โปรตีน,ไขมัน
--------------------	----------------------	-----------------------	----------------
- อาหารในข้อใดไม่ให้พลังงาน แต่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้

ก วิตามิน,เกลือแร่	ข คาร์โบไฮเดรต,ไขมัน	ค คาร์โบไฮเดรต,โปรตีน	ง โปรตีน,ไขมัน
--------------------	----------------------	-----------------------	----------------