

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๑.๑ / ผ.๑.๑ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารและสารอาหาร

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

- _____ ๑. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย
- _____ ๒. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เท่านั้น
- _____ ๓. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- _____ ๔. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น
- _____ ๕. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน
- _____ ๖. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว จะให้เกลือแร่แก่ร่างกายได้
- _____ ๗. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุกประเภทจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- _____ ๘. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย
- _____ ๙. การดื่มน้ำน้อยบ้างมากบ้างสลับไปในแต่ละวัน ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- _____ ๑๐. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เราสามารถรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ