



## หน่วยการเรียนรู้ กินดี อยู่ดี มีสุข (อาหารหลัก 5 หมู่)

ข้อที่ 1 อาหารหมู่ที่ 1 สารอาหารประเภทให้พลังงานหรือคาร์โบไฮเดรต ประกอบด้วย อาหารชนิดใดบ้าง

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



ข้อที่ 2 อาหารหมู่ที่ 2 สารอาหารประเภทให้พลังงานหรือคาร์โบไฮเดรต ประกอบด้วย อาหารชนิดใดบ้าง

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



ข้อที่ 3 อาหารหมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ประกอบด้วย อาหารชนิดใดบ้าง

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

