

ใบงาน อาหารหลัก 5 หมู่

ชื่อ-สกุลระดับชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำภาพอาหารที่มีความสัมพันธ์กับอาหารหมู่ที่1-5มาใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง



หมู่ที่ 1 โปรตีน

เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่ง
พลังงานหลักที่ร่างกายต้องการเพื่อใช้ในการทำ
กิจกรรมต่างๆ และการทำงานของอวัยวะต่างๆ



หมู่ที่ 3 เกลือแร่

อาหารหมู่นี้มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและช่วยให้ระบบ
ต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ



หมู่ที่ 4 วิตามิน

เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความสำคัญต่อ
การทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน
ระบบย่อยอาหาร และการเจริญเติบโต



หมู่ที่ 5 ไขมัน

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในการให้พลังงาน
และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน

