

ใบงาน เรื่อง อาหารและประเภทของสารอาหาร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาหาร ที่เรารับประทานมีความหลากหลาย และให้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน มีปริมาณสารอาหารแตกต่างกันด้วย กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งประเภทของอาหารได้เป็น 5 หมู่ เรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1



หมู่ที่ 2



หมู่ที่ 3



หมู่ที่ 4



หมู่ที่ 5



สารอาหาร คือ สารที่เป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในร่างกาย ซึ่งได้มาจากกระบวนการย่อยอาหารแล้วนำไปใช้ประโยชน์ เช่น ให้พลังงานหรือเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ มี 6 ประเภท

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____