

วิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ.....นามสกุล.....

สารอาหารกับการเจริญเติบโตของร่างกาย  
ว 1.2 ป.6/1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

**สารอาหารคืออะไร ?**



ตอบ.....  
.....  
.....  
.....  
.....

อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย  
เมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป  
ร่างกาย จะได้รับสารอาหาร ซึ่ง  
จะช่วยให้ร่างกายของเราเจริญ  
เติบโตและมีสุขภาพดี

- อาหารมีหลายชนิด เช่น.....



**อาหารหลัก 5 หมู่**

อาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญ  
เติบโตและดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ในแต่ละวันเราควรทานให้  
ครบ 5 หมู่ กรมอนามัย ได้แบ่งประเภทไว้ มีดังนี้

**อาหารหมู่ที่ 1**

1



สารอาหารประเภท.....

**อาหารหมู่ที่ 2**

2



สารอาหารประเภท.....

**อาหารหมู่ที่ 3**

3



สารอาหารประเภท.....

**อาหารหมู่ที่ 4**

4



สารอาหารประเภท.....



**อาหารหมู่ที่ 5**

5



สารอาหารประเภท.....