ใบงาน สารอาหารในอาหาร

วิชาวิทยาศาสตร์ ป.6

ชื่อ-สกุล .... ชั้น .... เลขที่ ....

วาดภาพอาหารที่ฉันชอบ

ชื่อเมนูอาหาร ....

สารอาหารที่ได้รับ

1. คาร์โบไฮเดรต ☐	2. โปรตีน ☐
3. ไขมัน ☐	4. วิตามิน ☐
5. เกลือแร่ ☐	6. น้ำ ☐

★ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่พบในอาหารของฉัน

ประโยชน์ของสารอาหาร

1 ....

2 ....

3 ....

ตกแต่งสร้างสรรค์

ระบายสี ตกแต่งลวดลายให้สวยงาม

รู้หรือไม่ ?

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสม ควบคู่กับการดื่มน้ำสะอาด
และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
จะช่วยให้เราเจริญเติบโตแข็งแรงและ**มีสุขภาพดี**

1. ข้าว-แป้ง .... 8-12 ทัพพี
2. ผัก .... 4-6 ทัพพี
3. ผลไม้ .... 3-5 ส่วน
4. เนื้อสัตว์ .... 6-9 ช้อนกินข้าว
5. นม .... 1-2 แก้ว
6. น้ำ .... วันละ 6-8 แก้ว

กินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ
จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ทุกวัน

LIVEWORKSHEETS