ชื่อ-สกุล .....

ชั้น ป.6/..... เลขที่ .....

ใบงานวิทยาศาสตร์ ป.6
เรื่อง สารอาหาร

เติมความรู้คู่สุขภาพดี

ตอนที่ 1 เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สารอาหารชนิดใดเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย
   - ก. โปรตีน
   - ข. คาร์โบไฮเดรต
   - ค. ไขมัน
   - ง. วิตามิน

2. สารอาหารใดช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
   - ก. โปรตีน
   - ข. ไขมัน
   - ค. วิตามิน
   - ง. เกลือแร่

3. ข้อใดเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง
   - ก. ข้าวสวย
   - ข. กล้วย
   - ค. ไข่ต้ม
   - ง. ขนมปัง

4. วิตามินและเกลือแร่มีหน้าที่สำคัญอย่างไร
   - ก. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
   - ข. ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย
   - ค. ทำให้ร่างกายอบอุ่น
   - ง. สร้างกล้ามเนื้อ

5. หากร่างกายขาดน้ำจะเกิดผลอย่างไร
   - ก. ร่างกายแข็งแรง
   - ข. ร่างกายสดชื่น
   - ค. ร่างกายอ่อนเพลีย
   - ง. ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว

ตอนที่ 2 เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต คือ .....
2. อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ให้สารอาหารประเภท .....
3. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภท .....
4. การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอช่วยให้ร่างกาย .....
5. ไขมันมีหน้าที่ช่วย ..... และช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน

ตอนที่ 3 ตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่ เพราะเหตุใด

   .....

   .....

2. ยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนชอบมา 3 ชนิด พร้อมบอกว่าส่วนใหญ่ให้สารอาหารประเภทใด

อาหารที่ชอบ	สารอาหารที่ได้รับส่วนใหญ่
1.	
2.	
3.	

3. เพราะเหตุใดเราจึงควรรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน

   .....

   .....

4. หากรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะเกิดผลอย่างไร

   .....

5. นักเรียนคิดว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำคัญอย่างไร

   .....

กินดี อยู่ดี มีพลัง พร้อมเรียนรู้ทุกวัน

LIVEWORKSHEETS