ชื่อ-สกุล .....

ชั้น ป.6/..... เลขที่ .....

# ใบงานวิทยาศาสตร์ ป.6

# เรื่อง สารอาหาร

เติมความรู้ คู่สุขภาพดี

## 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