วิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สารอาหารกับการเจริญเติบโตของร่างกาย

ว 1.2 ป.6/1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

ชื่อ.....นามสกุล.....

เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

สารอาหารคืออะไร ?

ตอบ.....

.....

.....

.....

.....

อาหารเป็นสิ่งที่เป็นต่อร่างกาย เมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไปร่างกาย จะได้รับสารอาหาร ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี

- อาหารมีหลายชนิด เช่น.....

.....

.....

อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ในแต่ละวันเราควรทานให้ครบ 5 หมู่ กรมอนามัย ได้แบ่งประเภทไว้ ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

สารอาหารประเภท

.....

อาหารหมู่ที่ 2

.....

.....

.....

.....

.....

สารอาหารประเภท

.....

อาหารหมู่ที่ 3

.....

.....

.....

.....

.....

สารอาหารประเภท

.....

อาหารหมู่ที่ 4

.....

.....

.....

.....

.....

สารอาหารประเภท

.....

อาหารหมู่ที่ 5

.....

.....

.....

.....

.....

สารอาหารประเภท

.....

LIVEWORKSHEETS