ใบงาน

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

อาหารหลัก 5 หมู่
และสารอาหารที่ร่างกายต้องการ

คำชี้แจง ตอนที่ 1 เติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง โดยเลือกคำตอบจาก “คลังคำศัพท์”

คลังคำศัพท์

โปรตีน • คาร์โบไฮเดรต • ไขมัน • วิตามิน • แร่ธาตุ
น้ำ • พลังงาน • ผัก • ผลไม้ • 5 หมู่

ตอนที่ 1 เติมคำในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. อาหารที่เราควรกินให้ครบทุกวัน คือ อาหาร _____ .....
2. เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว เป็นแหล่งของ _____ .....
3. ข้าว ขนมปัง และเส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นอาหารประเภท _____ .....
4. ผักและผลไม้ให้ _____ ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง .....
5. นม ปลาเล็กปลาน้อย และงาดำ เป็นแหล่งของ _____ .....
6. น้ำมันพืชและถั่วให้สารอาหารประเภท _____ .....
7. ร่างกายได้รับ _____ จากอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรม .....
8. ควรกิน _____ ทุกวันเพื่อให้ได้รับใยอาหารและวิตามิน .....
9. การกิน _____ หลากหลายชนิดช่วยให้ได้รับวิตามินหลายชนิด .....
10. ร่างกายควรดื่ม _____ วันละประมาณ 6–8 แก้ว .....

ตอนที่ 2 จัดอาหารลงในหมวดหมู่ (5 คะแนน)

คำชี้แจง เขียนชื่ออาหารให้ตรงกับอาหารหลัก 5 หมู่

หมวดอาหาร	ตัวอย่างอาหาร
หมู่ที่ 1 โปรตีน	_____
หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต	_____
หมู่ที่ 3 วิตามิน	_____
หมู่ที่ 4 แร่ธาตุ	_____
หมู่ที่ 5 ไขมัน	_____

ตอนที่ 3 วาดจานอาหารสุขภาพ (5 คะแนน)

คำชี้แจง วาดจานอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่
พร้อมระบุชื่ออาหารแต่ละส่วน

อาหารที่ฉันเลือก

_____
_____
_____
_____
_____

คะแนนเต็ม **20** คะแนน

เกณฑ์ความสำเร็จ

- ☐ 16–20 คะแนน = ดีมาก
- ☐ 11–15 คะแนน = ดี
- ☐ 6–10 คะแนน = พอใช้
- ☐ ต่ำกว่า 6 คะแนน = ควรปรับปรุง

LIVEWORKSHEETS