



ชื่อ-สกุล
ชั้น ป.3/..... เลขที่

ตอนที่ 1 มารู้จักอาหาร 5 หมู่กันเถอะ!

คำชี้แจง : ตอบคำถามให้ถูกต้องและเขียนคำตอบลงในช่องว่าง

1 อาหาร 5 หมู่ มีอะไรบ้าง?

2 อาหารหมู่ที่ 1 มีอะไรเป็นตัวอย่างบ้าง?

3 อาหารหมู่ที่ 2 มีอะไรเป็นตัวอย่างบ้าง?

4 ผักจัดอยู่ในอาหารหมู่ที่เท่าไร?

5 ผลไม้จัดอยู่ในอาหารหมู่ที่เท่าไร?

6 น้ำมันและไขมันจัดอยู่ในอาหารหมู่ที่เท่าไร?

ตอนที่ 2 คิดก่อนตอบ

7 เพราะเหตุใดเราจึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่?

8 ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้เป็นประจำ อาจเกิดผลอย่างไร?

9 ถ้านักเรียนรับประทานขนมหวานและอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะเป็นอย่างไร?

10 นักเรียนคิดว่าอาหารมีคุณค่าสำคัญหรือไม่ เพราะเหตุใด?

ตอนที่ 3 นักเรียนเป็นนักคิดตัวน้อย



สถานการณ์ :
น้องตันกล้ากินข้าวกับไข่ และต้มมัน
แต่ไม่กินผักและผลไม้เลย

11 นักเรียนคิดว่าน้องตันกล้ากินอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่?
เพราะเหตุใด?

12 นักเรียนจะแนะนำให้น้องตันกล้าเพิ่มอาหารชนิดใด?

13 ถ้านักเรียนเป็นคนจัดอาหารให้น้องตันกล้า 1 มื้อ นักเรียนจะจัดเมนูอะไรให้?

ตอนที่ 4 เมนูสุขภาพของฉัน

14 จงยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนชอบในแต่ละหมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง และเผือกมัน

หมู่ที่ 3 ผัก

หมู่ที่ 4 ผลไม้

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

ตอนที่ 5 วาดเมนูแสนอร่อย

15 วาดภาพอาหาร 1 มื้อที่มีอาหารครบ 5 หมู่ พร้อมเขียนชื่ออาหาร

ชื่อเมนู :

อาหารที่อยู่ในเมนูมีอะไรบ้าง?

เมนูสุขภาพของฉัน

"กินอาหารครบ 5 หมู่ เลือกอาหารหลากหลาย ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
ร่างกายแข็งแรง พร้อมเรียนรู้ทุกวัน!"