สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่อง : อาหารตามวัย

ระดับชั้น : มัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง โดยเลือกจากกล่องคำศัพท์ด้านล่าง

1. **วัยเด็ก** ควรได้รับสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตอย่าง _____



2. **วัยรุ่น** ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง เพื่อเสริมสร้าง _____



3. **ผู้ใหญ่** ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและลดการบริโภค _____



4. **ผู้สูงอายุ** ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและเสริมด้วยอาหารที่มี _____



5. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ช่วยให้ร่างกายได้รับ _____ และป้องกันโรคต่าง ๆ



6. การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมี _____ และขับของเสียออกจากร่างกาย



7. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มจัด เพราะอาจทำให้เกิด _____ ได้ในอนาคต



8. การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย ช่วยให้มี _____ ที่ดีและแข็งแรง



9. อาหารที่มีประโยชน์ ควรประกอบด้วย ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และ _____



10. การกินอาหารตรงเวลาในแต่ละมื้อ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่าง _____



คลังคำศัพท์

สมอง | สุขภาพ | พลังงาน | วิตามิน | แคลเซียม | โรคอ้วน | ภูมิคุ้มกัน | คุณภาพชีวิต | โปรตีน | พลังงาน

LIVEWORKSHEETS