ใบงานที่ ๗ เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่วิธีการเลือกซื้ออาหารให้ปลอดภัย

ชื่อ.....ชั้น ..... เลขที่ .....

ต้องเลือกที่สด ไม่เหี่ยว สะอาด ปลอดสารพิษ
*บางครั้งผักอาจมีร่อยรอยการกัดแทะของแมลงเพื่อให้รู้ว่าปลอดสารพิษ

ควรเลือกซื้อตามฤดูกาล เพื่อให้ได้ผักและผลไม้ที่มีคุณภาพ

อาหารที่ปิ้งควรสุกพอดี ไม่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

ควรเลือกที่มีเนื้อแน่น หนังไม่ย่น เนื้อมีสีขาวอมชมพู ไม่มีกลิ่นเหม็น

สังเกตน้ำมันที่ใช้ทอด หากน้ำมันมีสีดำไม่ควรซื้อ

ควรเลือกที่มีสีชมพูธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นเหม็น มันควรมีสีขาว หนังบางเกลี้ยงไม่มีขนติด

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภททอด

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทปิ้งย่าง

วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้

วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้

LIVEWORKSHEETS