

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบงาน

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

วิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1

ให้นักเรียนเลือกหมายเลขหมู่ 1-5 ลงในช่องว่างใต้ภาพอาหารให้ถูกต้อง

หมู่ที่ 1



หมู่ที่ 2



หมู่ที่ 3

หมู่ที่ 4

หมู่ที่ 5



ตอนที่ 2

ให้นักเรียนเลือกหมู่อาหารให้ตรงกับประโยชน์ที่กำหนดให้

ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ช่วยในการขับถ่าย

ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ช่วยให้สมองทำงานได้ดีและช่วยดูดซึมวิตามินได้

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรค



กินอย่างไรให้สุขภาพดี



ตอนที่ 3

คลิกเลือกกินอย่างไรให้สุขภาพดีที่ถูกต้อง
(สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.

☐

ควรกินอาหารให้
ครบ 5 หมู่



2.

☐

ควรเน้นกินผักและผลไม้



3.

☐

ควรกินอาหารชนิดเดิม
ทุกวัน ไม่ต้องกินให้
หลากหลาย



4.

☐

ควรลดอาหารหวาน
มัน เค็ม



5.

☐

ควรดื่มน้ำสะอาด
ให้เพียงพอ

