



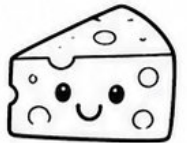
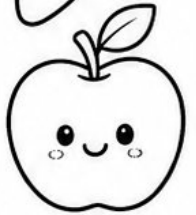
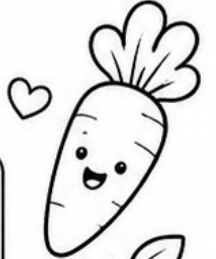
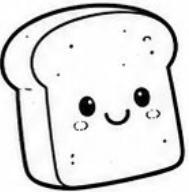
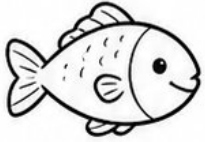
ใบงาน สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

(ตะกร้าอาหารสุขภาพ)

คะแนน

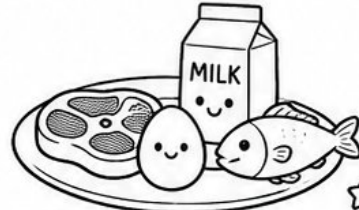
ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



★ คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

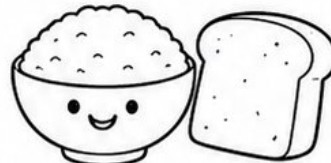
1. อาหารในข้อใดจัดอยู่ในหมู่ที่ 1 (โปรตีน) ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ?

- ☐ ก. ผักคะน้าและมะเขือเทศ
- ☐ ข. ข้าวสวยและขนมปัง
- ☐ ค. เนื้อสัตว์ นม และไข่
- ☐ ง. น้ำมันมะพร้าวเป็นต้นและเนย



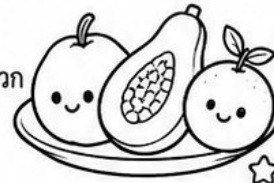
2. หากนักเรียนต้องการพลังงานในการเล่นในสนาม นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารหมู่ใดเป็นหลัก?

- ☐ ก. ข้าวและแป้ง (คาร์โบไฮเดรต)
- ☐ ข. น้ำมันพืช (ไขมัน)
- ☐ ค. เนื้อปลา (โปรตีน)
- ☐ ง. ส้มและกล้วย (วิตามิน)



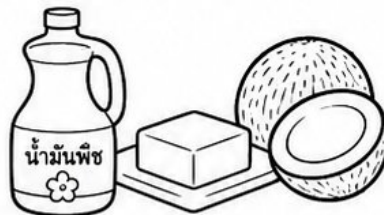
3. การรับประทานผลไม้ต่างๆ เช่น ฝรั่ง มะละกอ และส้ม จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทใดและช่วยในเรื่องใด?

- ☐ ก. ได้เกลือแร่ ช่วยบำรุงกระดูก
- ☐ ข. ได้วิตามิน ช่วยให้ร่างกายทำงานปกติและขับถ่ายสะดวก
- ☐ ค. ได้โปรตีน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ
- ☐ ง. ได้ไขมัน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น



4. อาหารในหมู่ที่ 5 (ไขมันจากพืชและสัตว์) มีประโยชน์เด่นชัดในเรื่องใดแก่ร่างกายของเรา?

- ☐ ก. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- ☐ ข. ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก
- ☐ ค. ช่วยบำรุงสายตา
- ☐ ง. ให้ความอบอุ่นและพลังงานแก่ร่างกาย



5. ฟักทอง แครอท และผักบุ้ง จัดอยู่ในอาหารหมู่ใด?

- ☐ ก. หมู่ที่ 1
- ☐ ข. หมู่ที่ 3
- ☐ ค. หมู่ที่ 5
- ☐ ง. หมู่ที่ 2

