



ใบงาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5

เรื่อง การเลือกบริโภคอาหารเจเพื่อสุขภาพ



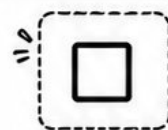
คะแนน: ____ / 5

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

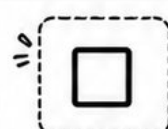


คำชี้แจง: ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ หากเห็นว่าถูกต้องตามหลักการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีให้ตอบว่า 'ถูก' หากเห็นว่าไม่ถูกต้องให้ตอบว่า 'ผิด'

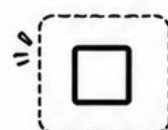
1. การล้างผักสดให้สะอาดด้วยน้ำไหลผ่านหรือแช่น้ำส้มสายชูอย่างถูกวิธี ช่วยลดสารเคมีตกค้างก่อนนำมาปรุงอาหารเจได้ดี



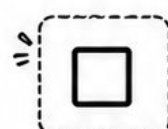
2. เนื่องจากอาหารเจไม่มีเนื้อสัตว์เลย เราจึงควรเลือกรับประทานถั่ว เมล็ดธัญพืช และเต้าหู้ เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ



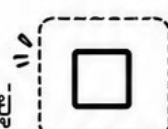
3. อาหารเจที่มีน้ำมันเยิ้มหรือปรุงรสเป็นอาหารที่ดีต่อระบบการทำงานของไตและหัวใจของเด็กวัยเจริญเติบโต



4. การกินเจที่ถูกต้องตามประเพณีและดีต่อสุขภาพจิตใจ ควรควบคู่ไปกับการรักษาศีลและการทำจิตใจให้สงบผ่องใส



5. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทั่วไปที่มีผงปรุงรสสับสามารถนำมาใช้รับประทานเป็นอาหารเจได้ทันที เพราะไม่มีชิ้นเนื้อสัตว์จริงเป็นอาหารเจจริงผสมอยู่



กินเจ
สุขภาพดี
กายใจ
เป็นสุข



เลือกกินเจ
เลือกสุขภาพดี
เริ่มที่ตัวเรา



อิมบุญ อิมใจ
สุขภาพดี
ไปด้วยกัน



อาหารดี
ชีวิตดี
มีพลัง

