

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การเลือกรับประทานอาหาร

ที่มีประโยชน์

ประโยชน์ คือ อาหารหลัก ๕ หมู่ สดใหม่

๓ ป

ปลอดภัย คือ อาหารที่สด สะอาด
ปราศจากสารปนเปื้อนและเชื้อโรค

ประหยัด คือ อาหารที่มีตามฤดูกาล
หรืออาจปลูกรับประทานเอง



สงวนคุณค่า คือ การปรุง
อาหารอย่างถูกวิธี รักษา
คุณค่าของสารอาหาร

๓ ส

สุกเสมอ คือ อาหารที่ผ่าน
การปรุงสุก

สะอาดปลอดภัย คือ อาหารสดสะอาด

ภาชนะอาหารสะอาดเสมอ

