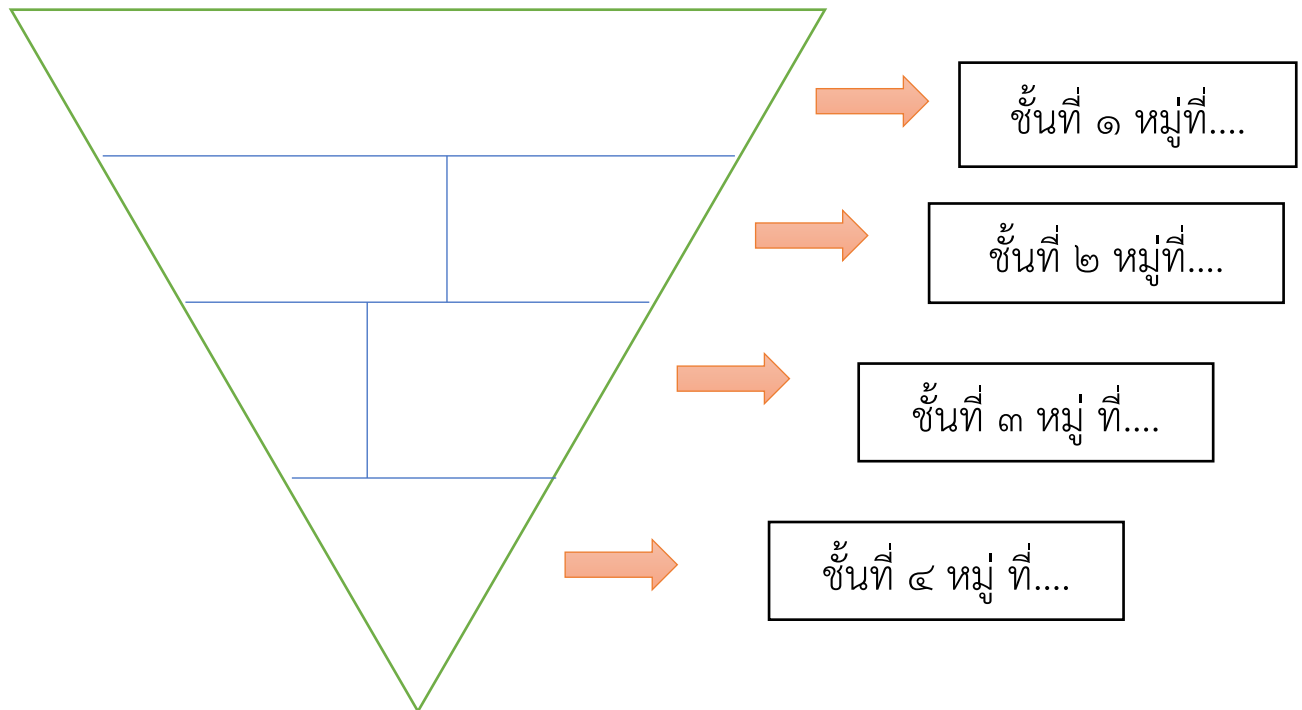


ใบงานที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อมูลหรือวาดภาพอาหารลงในธงโภชนาการแต่ละชั้น พร้อมทั้งบอกหมู่อาหาร



คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรข้อความทางขวามือเติมลงใน ○ ให้สัมพันธ์กับข้อความทางซ้าย

ข้าวและแป้ง

☐

ก. ต้ม ๒ แก้วใน ๑ วัน

ผักและผลไม้

☐

ข. รับประทานในปริมาณรองลงมาจากผักและผลไม้

เนื้อสัตว์

☐

ค. รับประทานในปริมาณที่มากที่สุด

นม

☐

ง. รับประทานในปริมาณรองลงมาจากแป้ง

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

☐

จ. รับประทานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ชื่อ..... ชั้น เลขที่

