

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๑ / พ.๑.๑ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่อง อาหารและสารอาหาร

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

- ๑. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน ส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรต
แก่ร่างกาย
- ๒. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เท่านั้น
- ๓. อาหารประเภทไขมันพืชและสัตว์จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ๔. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับ
แต่วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น
- ๕. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดปิดลักเปิดได้
- ๖. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว จะให้เกลือแร่
แก่ร่างกายได้
- ๗. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารทุกประเภทจะทำให้ร่างกาย
เจริญเติบโตและแข็งแรง
- ๘. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
และไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย
- ๙. การดื่มน้ำน้อยบ้างมากบ้างสลับไปในแต่ละวัน ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- ๑๐. ในแต่ละวันหากไม่ได้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เราสามารถรับประทาน
อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันทดแทนได้ในทุกมื้อ