

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ประโยชน์ คือ อาหารหลัก ๕ หมู่ สดใหม่



๓ ป

ปลอดภัย คือ อาหารที่สด สะอาด
ปราศจากสารปนเปื้อนและเชื้อโรค

ประหยัด คือ อาหารที่มีตามฤดูกาล
หรืออาจปลูกรับประทานเอง



๓ ส

สงวนคุณค่า คือ การปรุง
อาหารอย่างถูกวิธี รักษา
คุณค่าของสารอาหาร

สุกเสมอ คือ อาหารที่
ผ่านการปรุงสุก



สะอาดปลอดภัย คือ อาหารสดสะอาด
ภาชนะอาหารสะอาดเสมอ