

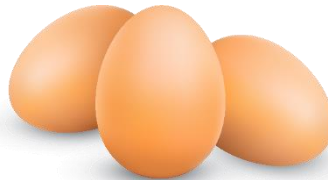
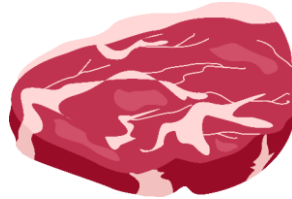
ใบความรู้สำหรับครูที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อาหารหลัก ๕ หมู่



หมู่ที่ ๑ ได้สารอาหารโปรตีน



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๒ ได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต



ใบความรู้สำหรับครูที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๓ ได้สารอาหารเกลือแร่



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๔ ได้สารอาหารวิตามิน



ใบความรู้สำหรับครูที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๕ ได้สารอาหารไขมัน



"การรับประทานอาหารครบทั้ง ๕ หมู่"
จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย
อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดี
ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ

