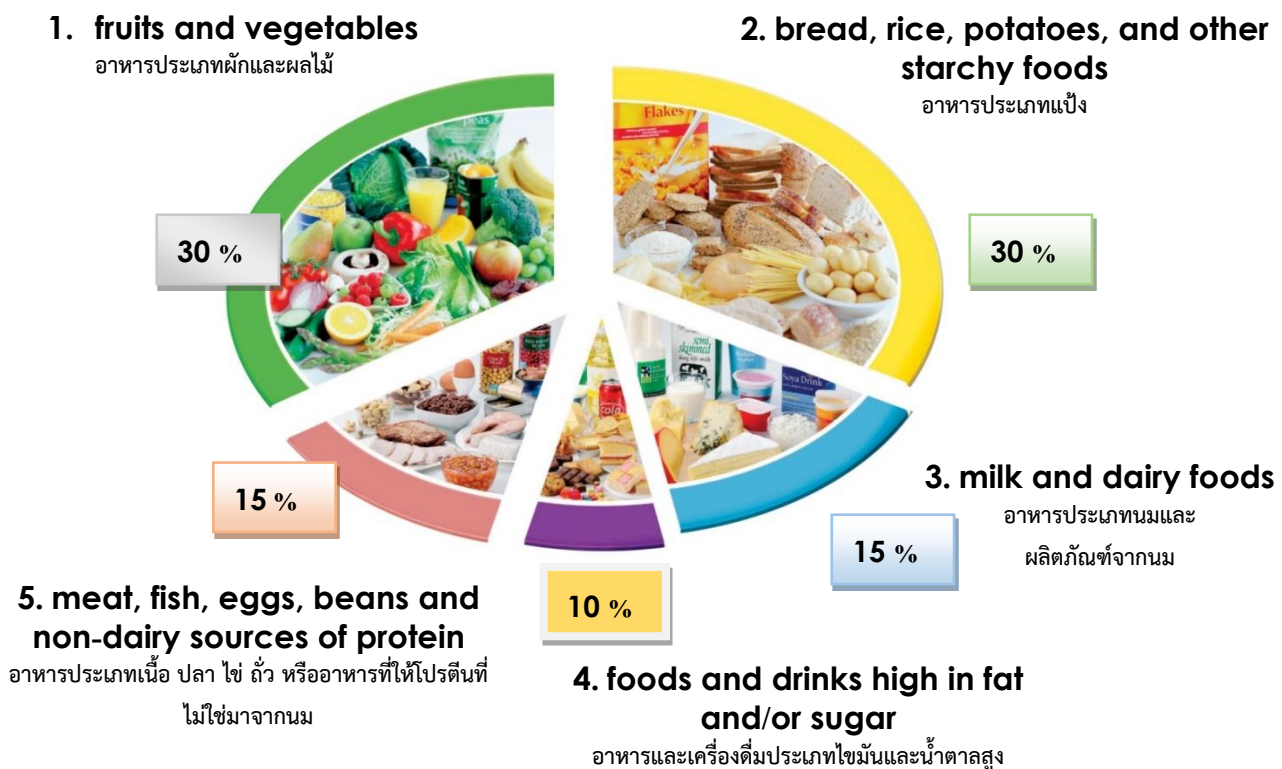


ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง Benefits of Healthy Food
หน่วยเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง Healthy Living
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง Good Food Good Health
รายวิชา อ15101 ภาษาอังกฤษ ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Five Food Groups



There are five food groups that help us stay healthy.

Group 1 is all about fruits and vegetables. They give us vitamins and minerals for a strong body.

Group 2 has foods like bread, rice, and potatoes. They give us the energy to play and have fun.

Group 3 is for milk and dairy foods. They make our bones strong.

Group 4 includes foods and drinks that have a lot of fat and sugar, so we should not eat them a lot.

Group 5 is special protein foods like meat, fish, eggs, and beans. They help our muscles grow big and strong.