



รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา **อ23101** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

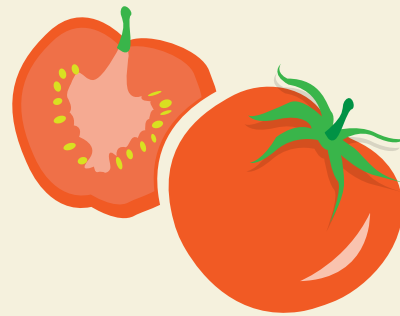
หน่วยที่ 2 Health & Wellness

เรื่อง Healthy Nutrients

ครูผู้สอน ครูศุภณัฐ รักพงษ์



Healthy Nutrients





Objectives



1. Be able to pronounce vocabulary related to essential nutrients for the body.



2. Be able to identify the functions and sources of essential nutrients for the body.



Food Group Sort



ใบงานที่ 5 เรื่อง Nutrients and Functions
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health and Wellness
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง Healthy Nutrients
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Part A

Directions: Look at the pictures and sort the food into five groups based on how you think they belong together.



Worksheet 5

Nutrients and Functions

Part A

Directions:

Look at the pictures and sort the food into 5 groups based on how you think they belong together.

Protein

Carb (Carbohydrates)

Fat

Vitamin

Mineral



1
meat



8
rice



11
Pork fat
chunks



18
tomatoes



17
calcium



16
dairy



2
noodles



20
margarine



19
oranges



7
potassium



9
eggs



4
pasta



3
olive
oil



6
guavas



14
zinc



15
beans



10
flour



5
avocados



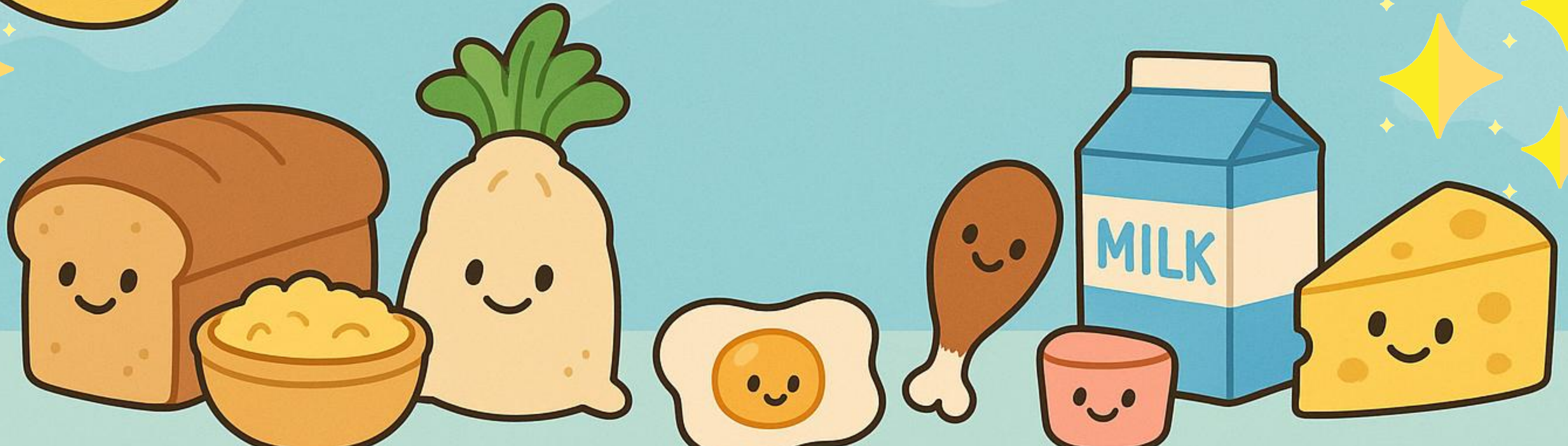
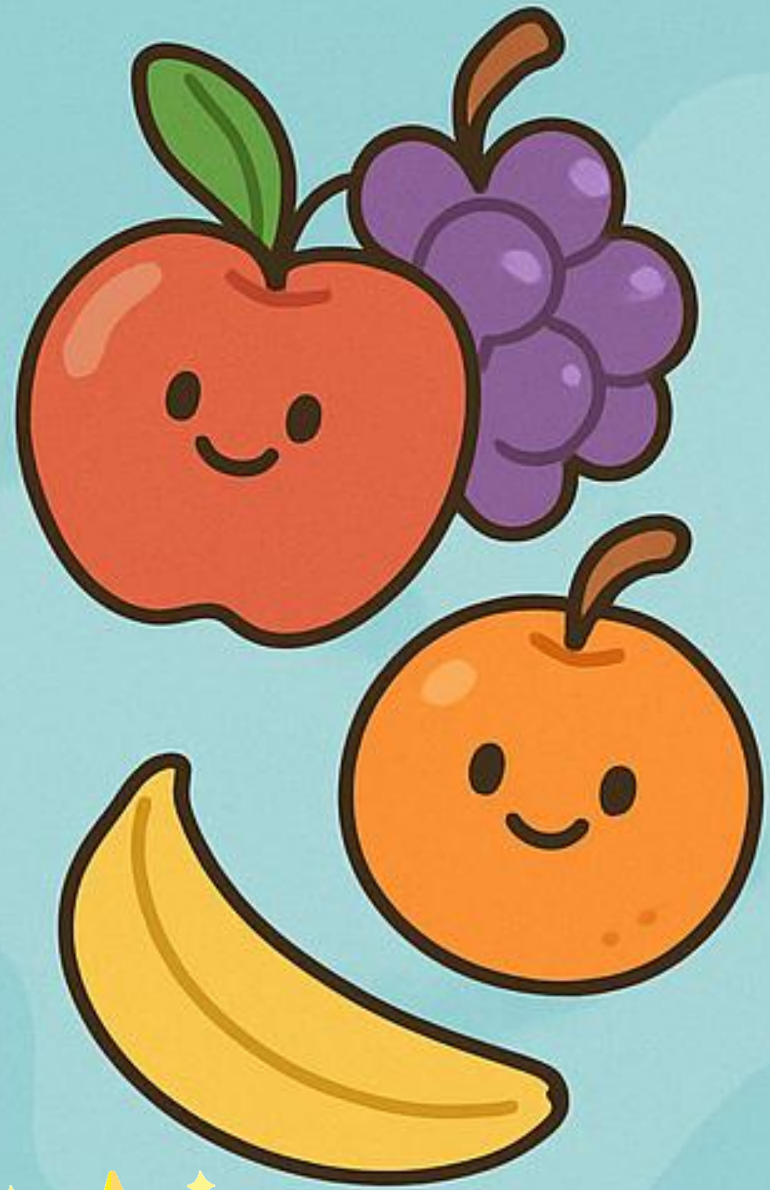
13
green
vegetables



12
iron



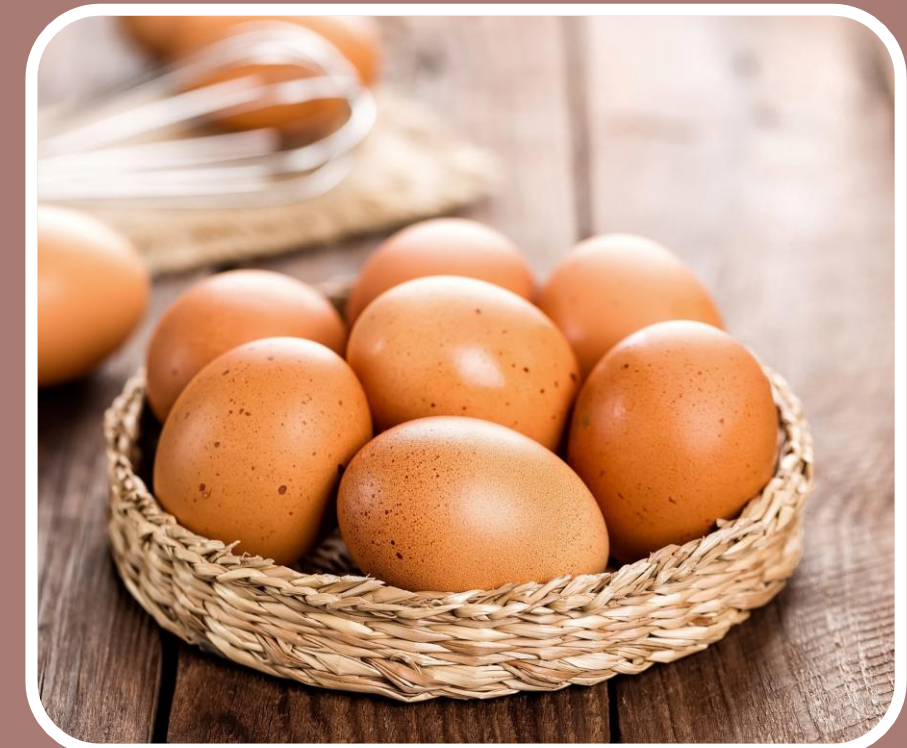
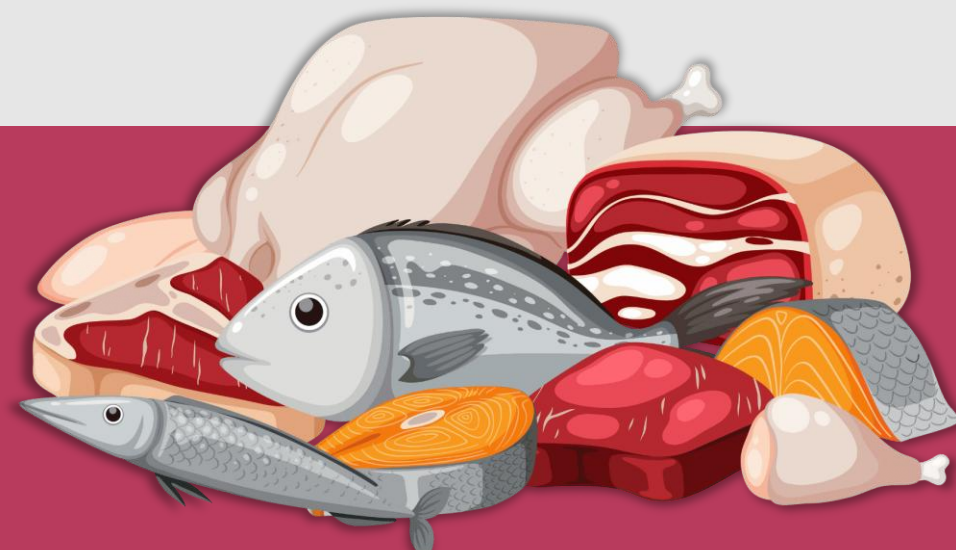
Nutrients And Functions



Proteins

Functions:

- Builds and repairs tissues.
- Produces enzymes and hormones.
- Develops muscle.





Carbs

(Carbohydrates)

Functions:

- Gives energy to the body.
- Fuels brain and muscle.



Fats

Functions:

- Gives energy.
- Supports cell growth.
- Protects organs and insulates the body.

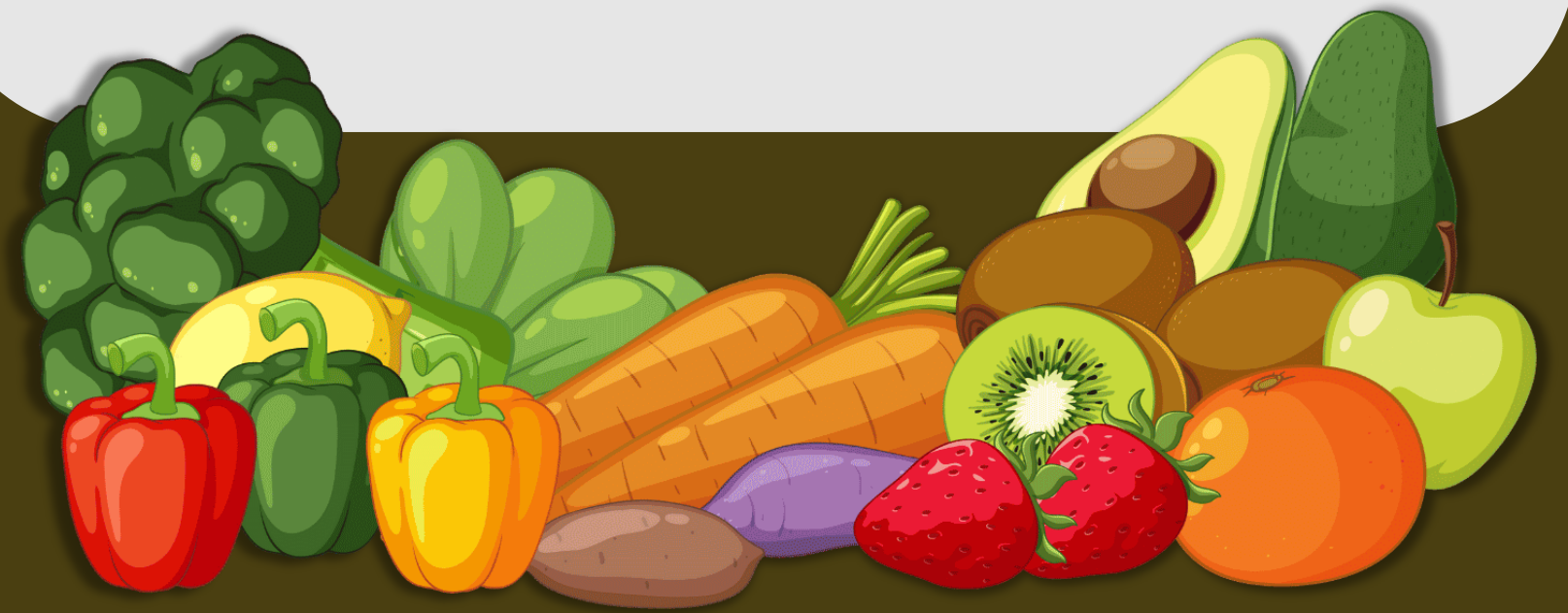
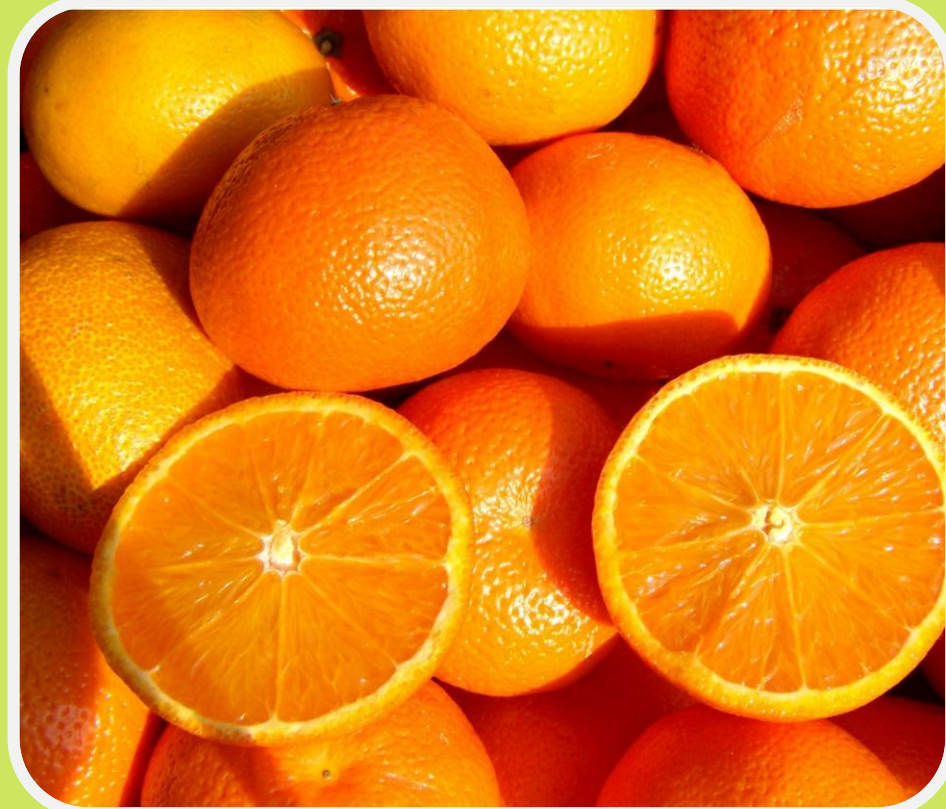




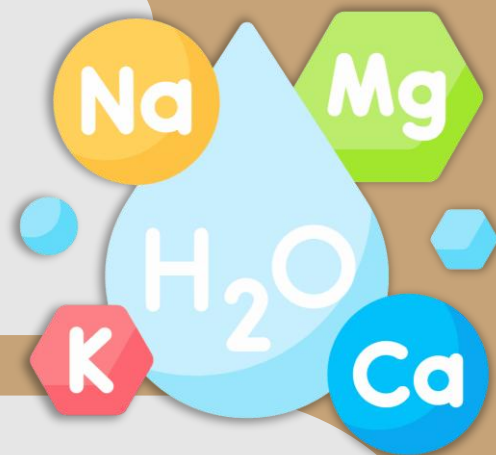
Vitamins

Functions:

- **Supports various bodily functions (e.g., vision, skin health, immune function).**



Minerals



Functions:

- Supports bones and teeth.

(Ca, P)

- Supports metabolism.

(Na, K)

- Supports nerves and muscles. (Mg, Ca)

Calcium (Ca)



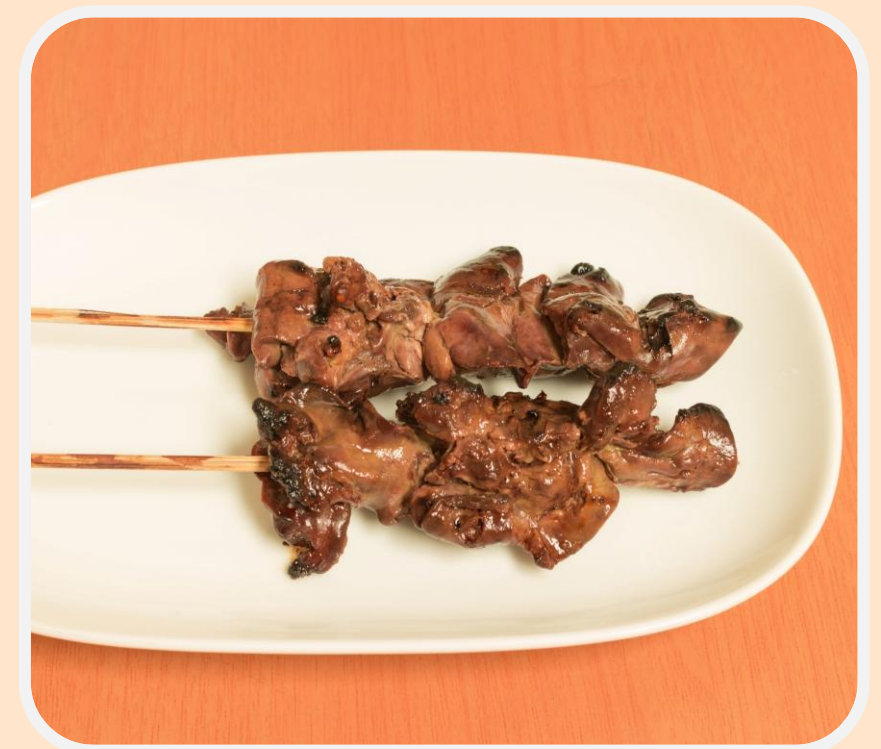
Potassium (K)

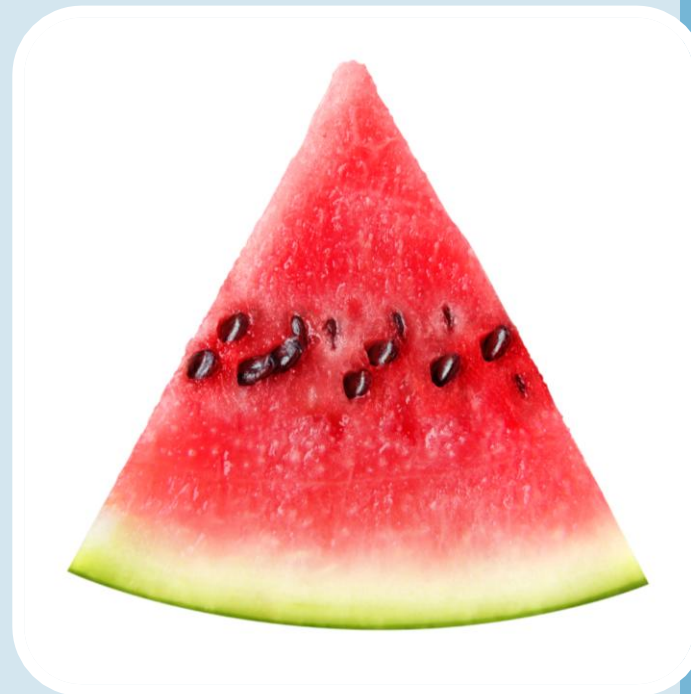
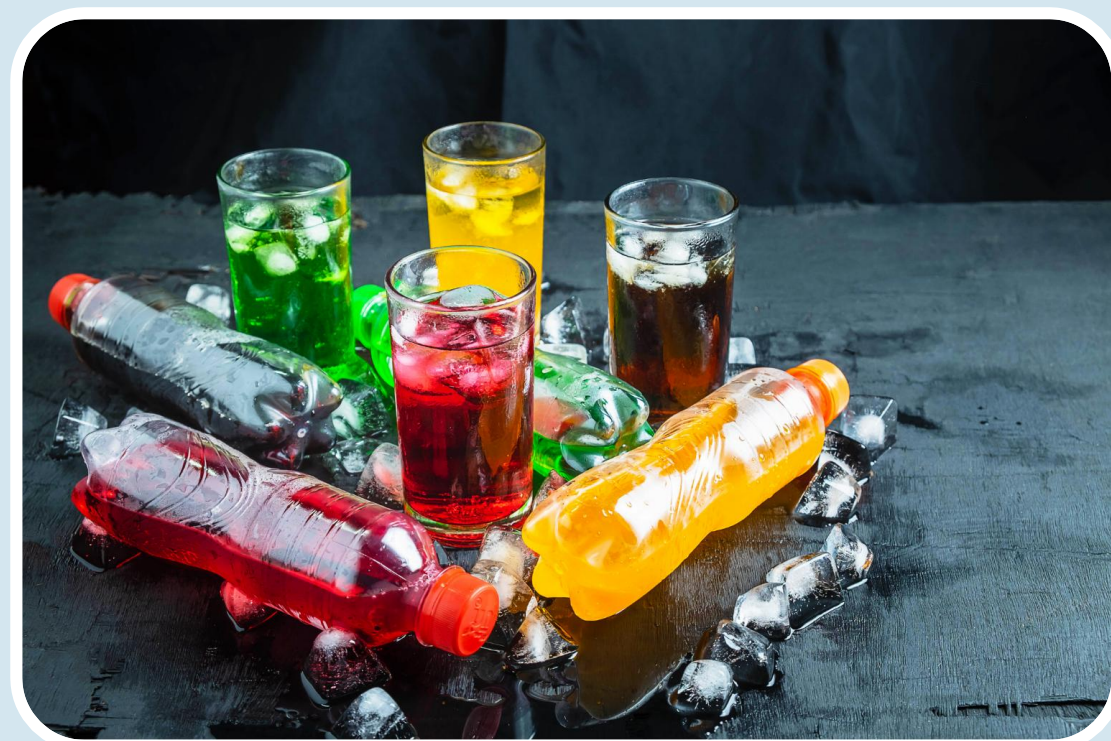


Zinc (Zn)



Iron (Fe)





Water

Functions:

- Maintains hydration and body temperature.
- Supports digestion.
- Removes waste products.



ใบงานที่ 5 เรื่อง Nutrients and Functions
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health and Wellness
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง Healthy Nutrients
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Part B

Directions: Match nutrients with the correct functions and sources.

proteins	A. protects organs and insulates the body.
<u>SOURCES:</u>	
carbohydrates	B. supports bones, teeth, metabolism and
<u>SOURCES:</u>	hydration.
fats	C. builds and repairs tissues.
<u>SOURCES:</u>	
vitamins	D. regulates body temperature.
<u>SOURCES:</u>	
minerals.....	E. supports various bodily functions such as
<u>SOURCES:</u>	vision, skin health, immune function.
Water	F. acts as primary source of energy for the
<u>SOURCES:</u>	body.

Worksheet 5

Nutrients and Functions

Part B

Directions:
Match nutrients
with the correct
functions and
sources.

proteins **C.** **builds and repairs tissues.**

sources:

meat, dairy, eggs, and beans

Carbohydrates **F.** **acts as primary source of energy**
for the body.

sources:

flour, rice, and grains

fats **A.** **protects organs and insulates the body.**

sources:

oil, margarine, butter, fatty meat, avocado

vitamins **E.** **supports various bodily functions**

sources: **such as vision, skin health, immune function.**

vegetables and fruits

minerals **B.** **supports bones, teeth, metabolism**

sources: **and hydration.**

meat, dairy, rice, fruits and vegetables

water **D.** **regulates body temperature.**

sources:

drinking water, fruits and beverages

ใบงานที่ 6 เรื่อง Station Category
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health and Wellness
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง Healthy Nutrients
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

[illegible]

Directions:

**Study the ingredients
of the given dishes,
then put each
ingredient in the
correct category.**



[illegible]



A top-down view of a wooden table with several Thai dishes. In the top left is a small bowl of green chili sauce. Next to it is a bowl of shrimp in a light brown sauce. To the right is a large bowl of papaya salad with shrimp and tomatoes. Further right is a bowl of chicken in a yellow curry with green beans. In the bottom left is a bowl of chicken in a light brown sauce. In the bottom center is a bowl of rice with shredded vegetables and herbs. In the bottom right is a bowl of chicken in a light brown sauce with a lime wedge. A red and white patterned cloth is visible in the bottom left corner.

Station Category



**Let's
Review!**

Carbs

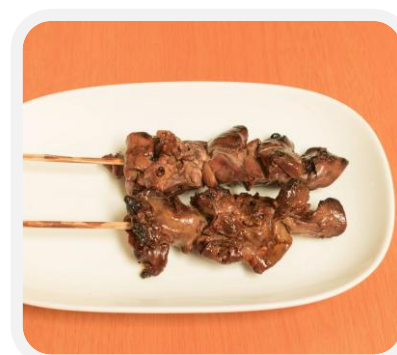


Nutrients

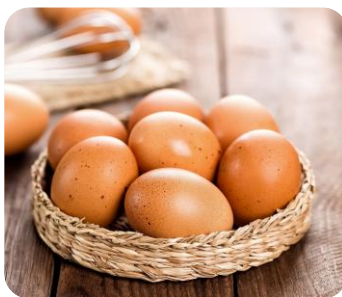
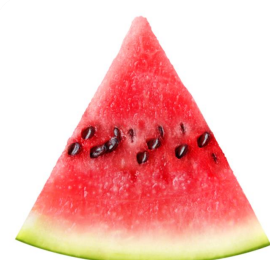
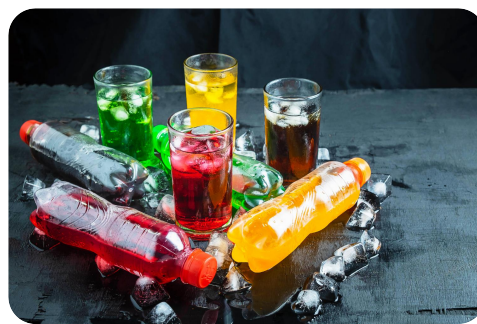
Fats

Vitamins

Minerals



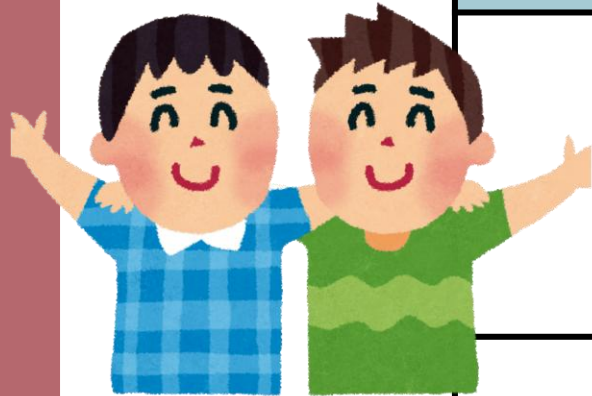


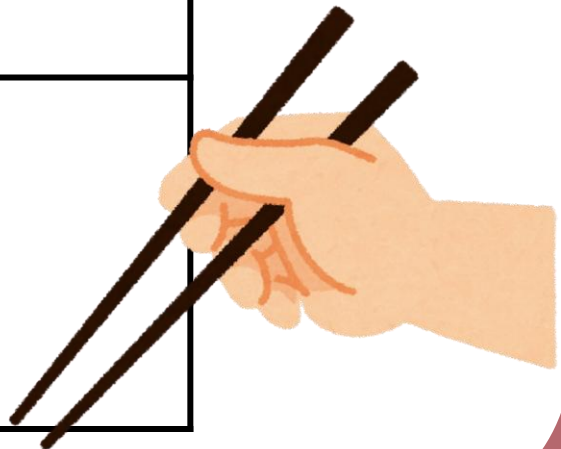
Water



Proteins



Irregular Verb List

Base Form	Past Simple	Past Participle
 cling	clung	clung
hang	hung	hung 
 hear	heard	heard
hold	held	held 



บทเรียนครั้งต่อไป

Healthy diets



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3





สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบความรู้ที่ 5

เรื่อง Presentation Guideline

2. ใบงานที่ 7

เรื่อง Where are nutrients?

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3





*“Don’t dig your grave with
your own knife and fork.”*

-- English Proverb- --

