

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี้ยงดีชีวีมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของอาหาร

.....
.....
.....
.....

๒. ให้นักเรียนยกตัวอย่างหลักการเลือกบริโภคอาหาร ในหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

.....
.....
.....
.....
.....

๒.๒ การเลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

.....
.....
.....
.....

๒.๓ สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

.....
.....
.....
.....

๓. ให้นักเรียนบอกหลักการกำหนดรายการอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย

.....
.....
.....
.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....