

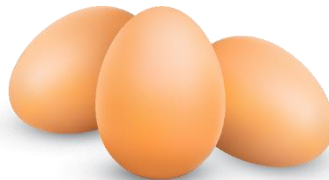
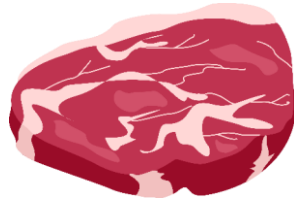
ใบความรู้สำหรับครูที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



อาหารหลัก ๕ หมู่



หมู่ที่ ๑ ได้สารอาหารโปรตีน



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๒ ได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต



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



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๓ ได้สารอาหารเกลือแร่



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๔ ได้สารอาหารวิตามิน



ใบความรู้สำหรับครูที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



อาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่ที่ ๕ ได้สารอาหารไขมัน



"การรับประทานอาหารครบทั้ง ๕ หมู่"

จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย

อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดี

ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ

