

ใบงาน



ป. ๑.๒ / ผ. ๒.๑

หน่วยย่อยที่ ๒

อาหารกับการรับประทานอาหาร

เรื่อง อาหารและสารอาหาร



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๑-๐๑

กิจกรรมที่ ๑ สารอาหารคืออะไร

จุดประสงค์

๑. รวบรวมข้อมูล บอกความหมายและประโยชน์ของสารอาหาร
๒. จำแนกประเภทของสารอาหาร

วัสดุ – อุปกรณ์

–

วิธีทำ

๑. ร่วมกันรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารที่พบในอาหารหลัก ๕ หมู่ และประโยชน์ของสารอาหารจากใบความรู้เรื่องประโยชน์ของสารอาหาร และจากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ นำเสนอในรูปแบบที่น่าสนใจ
๒. สืบเสาะสารอาหารในอาหารที่ตนเองรับประทานใน ๑ มื้อ บันทึกผล
๓. แลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อน ตรวจสอบความถูกต้องในการจำแนกประเภทของสารอาหารในอาหารที่รับประทาน และอภิปรายประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารบันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๑-๐๑

ใบงาน ๐๑ : อาหารกับสารอาหาร

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารที่พบในอาหารหลัก ๕ หมู่และประโยชน์ของสารอาหาร

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
 วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๑-๐๑

เขียนชื่ออาหาร จำแนกส่วนประกอบในอาหารที่รับประทาน แล้วขีด ✓ ในช่องสารอาหารที่พบ
 ในส่วนประกอบของอาหารนั้น ๆ พร้อมทั้งเขียนประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหาร

ตาราง สารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร ๑ มื้อ

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	สารอาหาร						ประโยชน์ที่ได้รับ
		โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	วิตามิน	เกลือแร่	น้ำ	

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๑-๐๑

ตาราง สารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร ๑ มื้อ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบในอาหาร	สารอาหาร						ประโยชน์ที่ได้รับ
		โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	วิตามิน	เกลือแร่	น้ำ	

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. สารอาหารหมายถึงอะไร

๒. สารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง

๓. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่อะไรบ้าง

๔. นักเรียนได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหารใน ๑ มื้อ ครบทั้ง ๖ ประเภทหรือไม่ อย่างไร



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๒ / ผ. ๒.๑-๐๑

๕. นักเรียนได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานอะไรบ้าง

๖. ถ้าใน ๑ วันเราควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๖ ประเภท อีก ๒ มื้อ
นักเรียนควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารอะไรอีกบ้าง ยกตัวอย่างอาหาร

๗. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๑.๒ / ผ.๒.๑-๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องอาหารและสารอาหาร

ขีด ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และขีด X หน้าข้อความที่ผิด

- ๑. อาหารหมักขี้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน จะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่แก่ร่างกาย
- ๒. ผักและผลไม้ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่
- ๓. อาหารหมูไขมันพืชและสัตว์ จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ๔. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น
- ๕. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดปิดเปิดได้
- ๖. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว จะให้เกลือแร่ประเภทเหล็กแก่ร่างกาย
- ๗. การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัยจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- ๘. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่ควรบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย
- ๙. เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว
- ๑๐. ถ้าขาดสารอาหารประเภทโปรตีนจะทำให้เกิดโรคหัวใจได้