

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ. ๑.๑ / ผ.๑.๑ - ๐๑

กิจกรรมที่ ๑ สารอาหารคืออะไร

จุดประสงค์

๑. รวบรวมข้อมูลและบอกความหมายและประโยชน์ของสารอาหาร
๒. ระบุประเภทของสารอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน

วัสดุ-อุปกรณ์

-

วิธีทำ

๑. ร่วมกันรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารที่พบในอาหารและประโยชน์ของสารอาหารจากใบความรู้เรื่องประโยชน์ของสารอาหารและแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ
๒. สืบเสาะสารอาหารและจำแนกประเภทของสารอาหารในอาหารที่ตนเองรับประทานใน ๑ มื้อ บันทึกผล
๓. แลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อน ตรวจสอบความถูกต้องในการจำแนกประเภทของสารอาหารในอาหารที่รับประทาน และอภิปรายประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารบันทึกผล



ชื่อ-สกุล บ้าน เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๑ : อาหารกับสารอาหาร

บันทึกผลการทำกิจกรรม

เขียนชื่ออาหาร จำแนกส่วนประกอบในอาหารที่รับประทาน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง
สารอาหารที่พบในส่วนประกอบของอาหารนั้น ๆ พร้อมทั้งเขียนประโยชน์ที่ได้รับ

ตาราง สารอาหารและประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร ๑ มื้อ

[illegible]

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



ตาราง สารอาหารและประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร ๑ มื้อ (ต่อ)

[illegible]