

หน่วย แรงแและพลังงานในชีวิตประจำวัน

เรื่อง อาหารที่ให้พลังงาน

ระดับชั้นอนุบาล ๑

ครูผู้สอน นางสาวปาริชาติ ชัยงาม



อาหารหลัก 5 หมู่



หมู่ที่ 1



หมู่ที่ 3



หมู่ที่ 5



หมู่ที่ 2



หมู่ที่ 4

อาหารที่ให้พลังงาน



หมู่ที่ 1 โปรตีน



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต



หมู่ที่ 5 ไขมัน



โปรตีน

- ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
 - ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอภายในร่างกาย
 - ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายในกรณีร่างกายขาดพลังงาน
 - ช่วยสร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน และน้ำนม
- รวมไปถึงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วย



คาร์โบไฮเดรต

- ช่วยทำให้ร่างกายมีเรียวแรง สามารถขยับเขยื้อนและเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ
- ช่วยให้ฟื้นตัวจากอาการป่วยได้ดี
- เป็นอาหารของเซลล์และเนื้อเยื่อในสมอง



ไขมัน

ไขมันเป็นส่วนสำคัญในการดูดซึม นอกจากนี้ ไขมันยังเป็นองค์ประกอบที่ช่วยหล่อลื่นอวัยวะและกระดูก ช่วยให้ผิวหนังของเรามีความชุ่มชื้น ทั้งยังช่วยให้ร่างกายมีความอบอุ่น



มาทำอาหารที่ให้
พลังงานกันเถอะ

