



ใบกิจกรรมที่ 4



(จากใบความรู้เรื่อง กินตามธงโภชนาการ)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

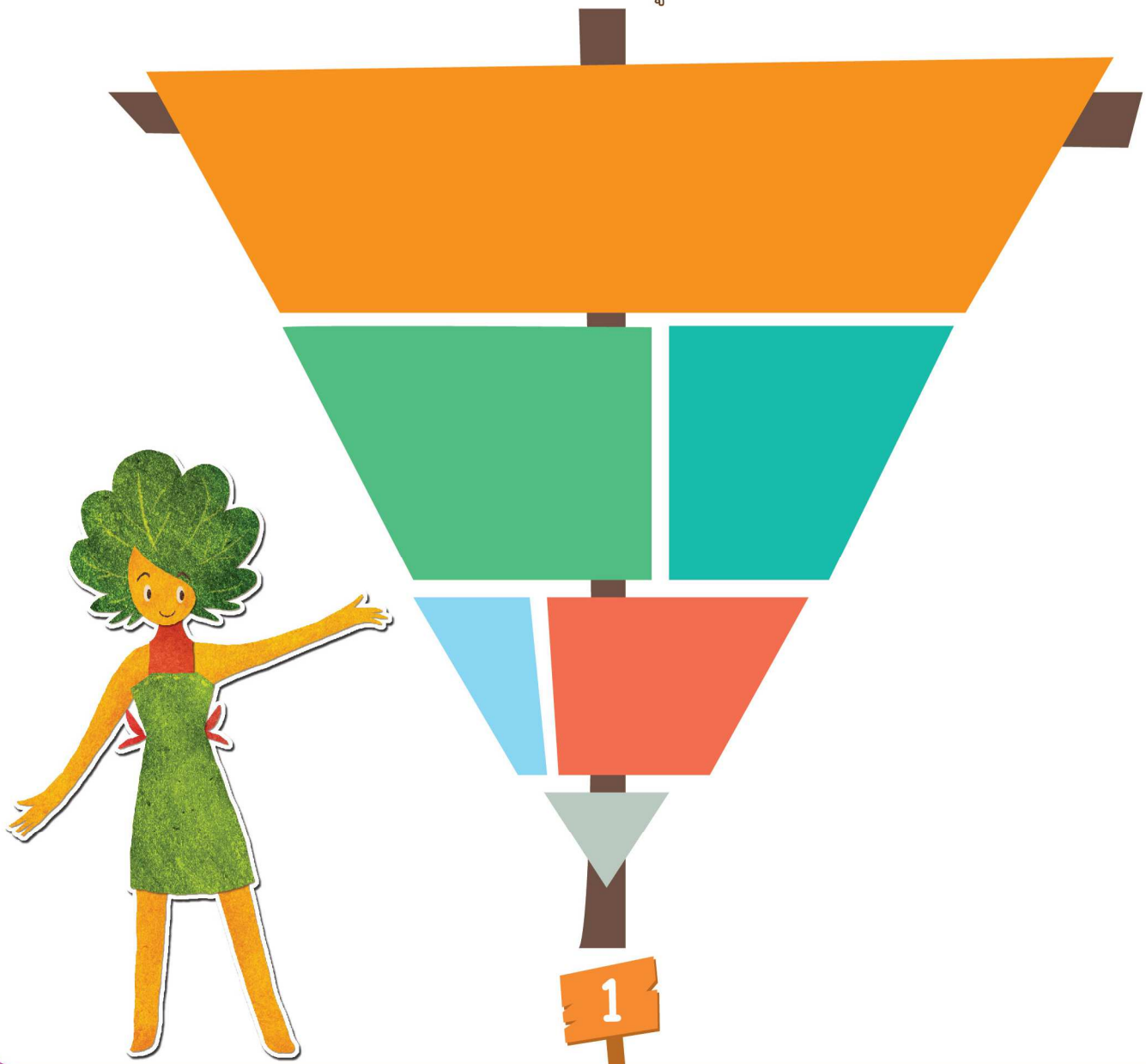
ธงโภชนาการ คือแนวทางการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้คุณค่าโภชนาการครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดแบ่งออกเป็นชั้นๆ ตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลาย ที่ควรรับประทานใน 1 วัน

ชื่อ ด.ช./ด.ญ.

ชั้น เลขที่

กิจกรรม

ให้นักเรียน นำภาพอาหารจากหน้า 2 มาติดลงในตำแหน่งที่ถูกต้องบนธงโภชนาการ แล้วตอบคำถามในหน้าที่ 2



คำถาม

1 อาหารกลุ่มใดที่นักเรียน ควรกินในปริมาณมากที่สุด

ตอบ

2 อาหารกลุ่มใดที่นักเรียน ควรกินในปริมาณน้อยที่สุด

ตอบ

3 นักเรียน ควรกินผักให้ได้วันละกี่ทัพพี

ตอบ

4 ถ้านักเรียน มีอาการท้องผูก ควรกินอาหารกลุ่มใดให้เพียงพอ

ตอบ

5 ถ้านักเรียน ไม่อยากกินข้าว นักเรียนสามารถกินอาหารชนิดใดทดแทนได้บ้าง

ตอบ

6 อาหารกลุ่มใดเป็นแหล่งของแคลเซียม

ตอบ

ลงชื่อ ผู้ปกครอง

