



# ใบกิจกรรมที่ 7



## (จากใบความรู้เรื่อง ไขมัน และความมัน)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/3 (ควรรู้)

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

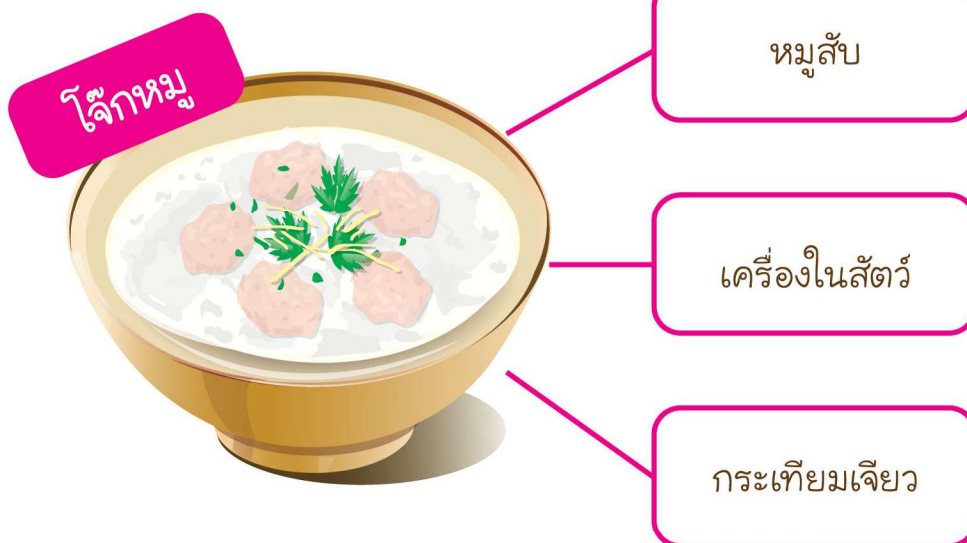
หลังจากคุณครูให้ความรู้เรื่องไขมัน และความมันแล้ว คุณครูทดสอบความเข้าใจโดยฝึกให้นักเรียนแยกแยะส่วนประกอบอาหารเพื่อบอกแหล่งที่มาของไขมันในอาหารชนิดต่างๆ

**ไขมัน** พบได้ในน้ำมันพืช น้ำมันหมู ไขมันนม เนย น้ำกะทิ และไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และถั่วเปลือกแข็งชนิดต่างๆ ถ้ากินไขมันมากเกินไป อาจทำให้อ้วน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

### กิจกรรม ไขมันจำ มาจากไหน

จงบอกที่มาของไขมันในอาหารชนิดต่างๆ ตามตัวอย่าง

ตัวอย่าง



ก๋วยเตี๋ยวน้ำ  
หมูสับ



แหล่งของไขมัน

ข้าวมันไก่



แหล่งของไขมัน

ขนมครก



แหล่งของไขมัน

.....  
ลงชื่อ ผู้ปกครอง