ใบกิจกรรมที่ 6

(จากใบความรู้เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/2 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

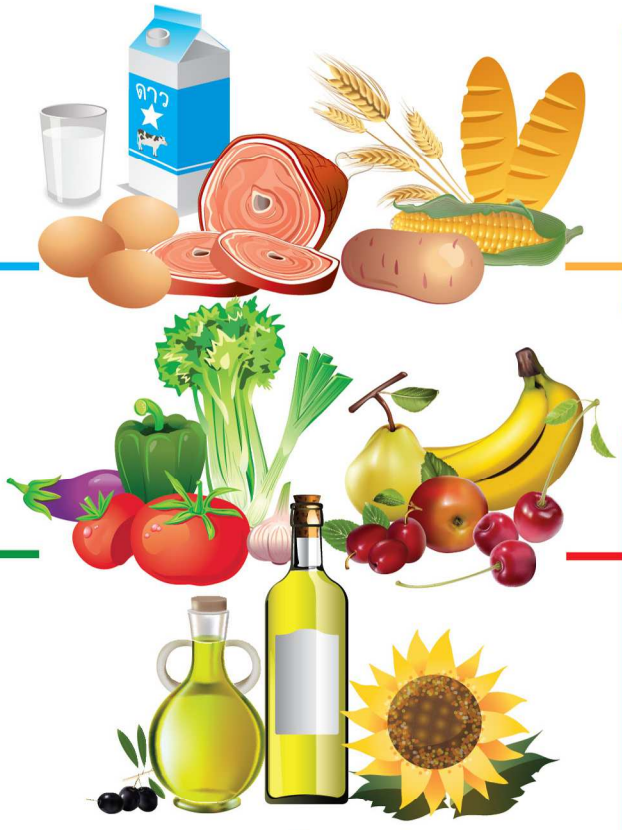
อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวม 5 กลุ่ม โดยอาหารที่ให้สารอาหารเหมือนกันจะถูกจัดอยู่ในหมู่เดียวกัน

หมู่ที่ 1
เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง

หมู่ที่ 2
ข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง

ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และมีใยอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และมีใยอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก

หมู่ที่ 5
ไขมัน และน้ำมันจากพืช และสัตว์

ให้สารอาหารไขมัน ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

กิจกรรม อาหารที่นักเรียนกิน ครบ 5 หมู่หรือไม่

ในแต่ละวันเราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะในแต่ละหมู่เป็นแหล่งของสารอาหารที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปอาหารที่เรากินส่วนใหญ่ เช่น อาหารจานเดียว มักประกอบด้วยอาหารหมู่ต่างๆ ผสมกันอยู่ ดังนั้น เพื่อให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น อยากให้นักเรียนวาดรูปอาหารที่ชอบกิน หรือตัดภาพอาหารมาติดลงในวงกลมด้านล่าง แล้ววิเคราะห์ว่าอาหารจานนี้ประกอบด้วยอาหารหมู่ใดบ้าง

หมู่ที่ 1
เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2
ข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง

วาดรูปอาหาร
หรือติดภาพอาหารที่นี่

หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

หมู่ที่ 5
ไขมัน และน้ำมันจากพืช และสัตว์

อาหารจานนี้
ครบ 5 หมู่หรือไม่

☐ ครบ 5 หมู่
☐ ไม่ครบ 5 หมู่

.....
ลงชื่อ ผู้ปกครอง