

ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนบันทึกรายการอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน พร้อมบอกชื่อสารอาหารที่มีในอาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารมื้อเช้า	อาหารมื้อกลางวัน	อาหารมื้อเย็น
.....
อาหารมื้อเช้า ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่	อาหารมื้อกลางวัน ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่	อาหารมื้อเย็น ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่
.....

หมู่ที่ ๑ ให้สร้างอาหาร

หมู่ที่ ๒ ให้สร้างอาหาร

หมู่ที่ ๓ ให้สร้างอาหาร

หมู่ที่ ๔ ให้สร้างอาหาร

หมู่ที่ ๕ ให้สร้างอาหาร