

# รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ21101  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## เรื่อง Healthy Nutrient

ผู้สอน ครูชนิษฐา มาลัยผ่อง



# Unit 5 Eating Out

## Healthy Nutrient



Can you remember the names of  
junk food?

What are their names?

Do you know healthy nutrients?

What are they?

# Healthy Nutrient

สารอาหารที่มีประโยชน์

Calcium



Dairy products



**Green leafy vegetables**

**Bony fish**



# Citrus fruits

Vitamin C



ส้ม

Orange

ส้มเปลือกหนา



Grapefruit



มะนาวฝรั่ง

Lemon



Limes

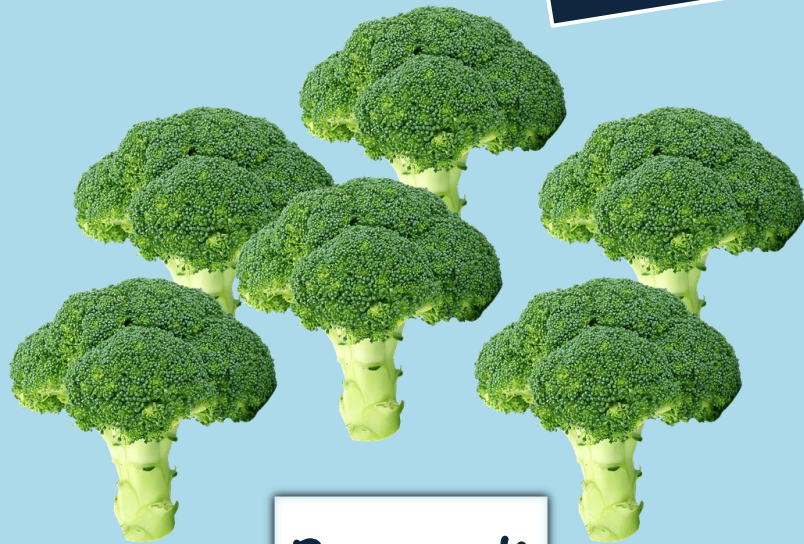
มะนาว



# Vitamin C



Strawberries



Broccoli

# B vitamins

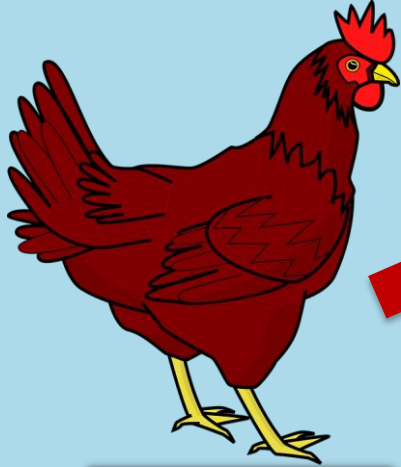


Whole grains



Bread

# B vitamins



Poultry



Eggs





Iodine



Seafood

Zinc

Seafood



Meat



Beans



# ใบงานที่ 41.1

## เรื่อง Reading the text

(สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

## Directions:

Read the text below then make a tick (/)  
if the statements are true  
and a cross (x) if the statements are false.

Items	Statements	Mark
1.	We eat green leafy vegetables for getting the calcium.	✓
2.	Seafood is a good source of iodine.	✗
3.	Vitamin C helps support immune system.	✓
4.	Bony fish and sea food are sources of calcium - iodine.	✗
5.	Milk, yogurt and cheese give the calcium.	✓



# Directions:

Brainstorm about the  
healthy nutrients.

# I mostly eat..when I feel..

Be aware of your  
eating habits.

Am I really hungry?

A. hungry

B. bored

C. comfort

look at the question

How much should I eat?

The simple answer is “eat less”.

“not much”

look at the question

How much should I eat?

Using smaller plates and  
glasses is a great way to  
avoid over eating.