

**ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ 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.....ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๒.....ให้สารอาหาร

หมู่ที่ ๓.....ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๔.....ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๕.....ให้สารอาหาร.....