

ใบงาน เรื่อง อาหารและประเภทของสารอาหาร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาหาร ที่เรารับประทานมีความหลากหลาย และให้ประโยชน์ที่ต่างกัน มีปริมาณสารอาหารแตกต่างกันด้วย กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งประเภทของอาหารได้เป็น 5 หมู่ เรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1



หมู่ที่ 2



หมู่ที่ 3



หมู่ที่ 4



หมู่ที่ 5



สารอาหาร คือ สารที่เป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในร่างกาย ซึ่งได้มาจากกระบวนการย่อยอาหารแล้วนำไปใช้ประโยชน์ เช่น ให้พลังงานหรือเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ มี 6 ประเภท

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

ใบงาน เรื่อง ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาหารที่เรารับประทานมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ อาหารบางชนิดมีสารอาหารหลายประเภทในปริมาณที่ต่างกัน เช่น เนื้อสัตว์มีทั้งโปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ โดยสารอาหารแต่ละประเภทมีประโยชน์แตกต่างกัน

แหล่งที่มา	โปรตีน (Protein)	ไขมัน (Fat)	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)
ประโยชน์			
แหล่งที่มา	วิตามิน (Vitamin)	เกลือแร่ (Mineral)	น้ำ (Water)
ประโยชน์			

RESULTS

мг. 7 1.2 п.6/1

เกลือแร่	ตัวอย่างแหล่งอาหารที่พบ	ประโยชน์ต่อร่างกาย
แคลเซียม		
ฟอสฟอรัส		
เหล็ก		
ไอโอดีน		
โซเดียม		
ฟลูออไรด์		

ใบงาน เรื่อง สารอาหารที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/1

คำชี้แจง : วิเคราะห์รายการอาหารที่กำหนดให้และระบุว่าอาหารนั้นมีสารอาหารที่ได้รับจากส่วนประกอบใดบ้าง

รายการอาหาร	สารอาหารที่ได้รับจากส่วนประกอบ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมูสับ	โปรตีน ได้จาก..... คาร์โบไฮเดรต ได้จาก..... ไขมัน ได้จาก..... วิตามิน ได้จาก..... เกลือแร่ ได้จาก.....
ขนมจีนน้ำยากะทิลูกชิ้นปลา	โปรตีน ได้จาก..... คาร์โบไฮเดรต ได้จาก..... ไขมัน ได้จาก..... วิตามิน ได้จาก..... เกลือแร่ ได้จาก.....
ข้าวผัดกระเพราหมูสับไข่ดาว	โปรตีน ได้จาก..... คาร์โบไฮเดรต ได้จาก..... ไขมัน ได้จาก..... วิตามิน ได้จาก..... เกลือแร่ ได้จาก.....
ผัดไทย	โปรตีน ได้จาก..... คาร์โบไฮเดรต ได้จาก..... ไขมัน ได้จาก..... วิตามิน ได้จาก..... เกลือแร่ ได้จาก.....
สุกีน้าทะเล	โปรตีน ได้จาก..... คาร์โบไฮเดรต ได้จาก..... ไขมัน ได้จาก..... วิตามิน ได้จาก..... เกลือแร่ ได้จาก.....



ใบงาน เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเพศและวัย
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/2-3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง (สามารถสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ)

คนเรามีค่าพลังงานจากอาหารใน 1 วัน โดยประมาณแตกต่างกันตามเพศ วัย และกิจกรรม ดังนี้

- 1) พลังงาน _____ กิโลแคลอรี สำหรับเด็ก หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ
- 2) พลังงาน _____ กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่น ชายวัยทำงาน
- 3) พลังงาน _____ กิโลแคลอรี สำหรับผู้ที่ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกร กรรมกร

“ปริมาณอาหารของคนแต่ละกลุ่มใน 1 วัน”

ประเภท สารอาหาร	เด็ก หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ	วัยรุ่น ชายวัยทำงาน	ผู้ที่ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกร กรรมกร
ข้าว แป้ง เผือก มัน	 ทัพพี	 ทัพพี	 ทัพพี
ผัก	 ทัพพี	 ทัพพี	 ทัพพี
ผลไม้	 ส่วน	 ส่วน	 ส่วน
เนื้อสัตว์	 ช้อนกินข้าว	 ช้อนกินข้าว	 ช้อนกินข้าว
นม	 แก้ว	 แก้ว	 แก้ว
น้ำ	ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม (ลูกบาศก์เซนติเมตร) = _____		
น้ำตาล น้ำมัน เกลือ			



ใบงาน เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารใน 1 วัน
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/2-3

ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกและกำหนดรายการอาหารเพื่อรับประทานใน 1 วัน และให้นักเรียนวิเคราะห์ว่ารายการอาหารที่นักเรียนเลือกทานมีสารอาหารใดเป็นองค์ประกอบบ้าง

มื้ออาหาร	รายการอาหารที่เลือกทาน	สารอาหารที่ได้รับ
เช้า	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
กลางวัน	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
เย็น	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

ตอนที่ 2 คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากรายการอาหารที่นักเรียนเลือกทานใน 1 วัน เป็นอาหารที่เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ อย่างไร

ตอบ.....

2. ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารแต่ละประเภทไม่เพียงพอจะมีผลต่อร่างกายอย่างไร

ตอบ.....

3. ถ้าเราได้รับสารอาหารบางประเภทมากเกินไป จะส่งผลต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร

ตอบ.....

4. หากเพื่อนของนักเรียนมีอาการท้องผูก นักเรียนจะมีคำแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารให้เพื่อนอย่างไร

ตอบ.....

5. หากร่างกายไม่ได้รับไขมันจะส่งผลต่อการดูดซึมวิตามินชนิดใดบ้าง

ใบงาน เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/2-3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุปริมาณพลังงานที่ควรได้รับของแต่ละช่วงวัยและเพศ และตอบคำถามให้ถูกต้อง

1) เด็กนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี

พลังงาน

_____ kcal

4) กรรมกรหญิงอายุ 30 ปี

พลังงาน

_____ kcal

2) นักกีฬาชายอายุ 25 ปี

พลังงาน

_____ kcal

5) เด็กนักเรียนชายอายุ 17 ปี

พลังงาน

_____ kcal

3) หญิงชราปกติอายุ 60 ปี

พลังงาน

_____ kcal

6) เด็กแรกเกิดหญิงอายุ 1 ปี

พลังงาน

_____ kcal

7) จากความรู้เรื่องปริมาณพลังงานนักเรียนคิดว่าแต่ละคนควรได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารในแต่ละวันเท่ากันหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าปริมาณพลังงานที่ควรได้รับขึ้นอยู่กับปัจจัยใดบ้าง

8) ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ตารางแสดงปริมาณแร่ธาตุวิตามินบางชนิดในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณสารอาหาร (มีอยู่ต่ออาหาร 100 กรัม)			
	เหล็ก	แคลเซียม	วิตามิน C	วิตามิน E
ก	0.3	120	1.0	0.04
ข	7.5	4.5	0.8	0.1
ค	1.0	30	4.3	8.9
ง	2.3	50	8.0	10.3

จากตารางบุคคลที่เป็นโรคต่อไปนี้ควรทานอาหารชนิดใด

- โรคโลหิตจาง ตอบ.....
- โรคหวัด ตอบ.....
- โรคกระดูกพรุน ตอบ.....
- ภาวะมีบุตรยาก ตอบ.....

9) จากความรู้เรื่อง องค์โภชนาการ (จงระบุชนิดของอาหารให้มากที่สุด)

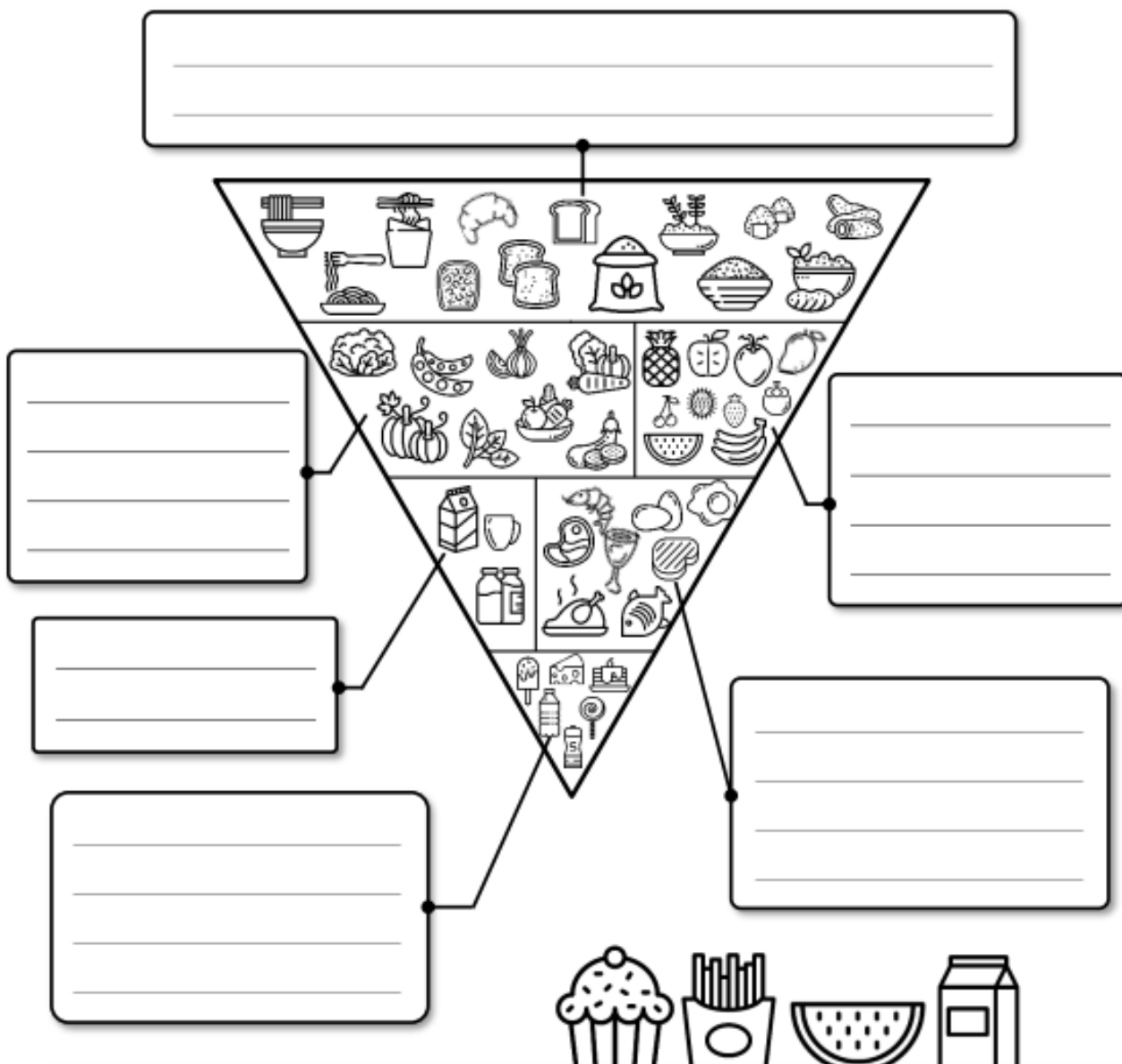
- อาหารที่ควรทานในปริมาณที่มากที่สุด คือ.....
- อาหารที่ควรทานในปริมาณที่น้อยที่สุด คือ.....

ใบงาน เรื่อง ชงโภชนาการ
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/2-3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุประเภทของอาหารและปริมาณที่ควรทานลงในช่องว่างให้ถูกต้องสมบูรณ์



ให้นักเรียนระบุข้อแนะนำในการรับประทานอาหาร (อย่างน้อย 4 ข้อ)

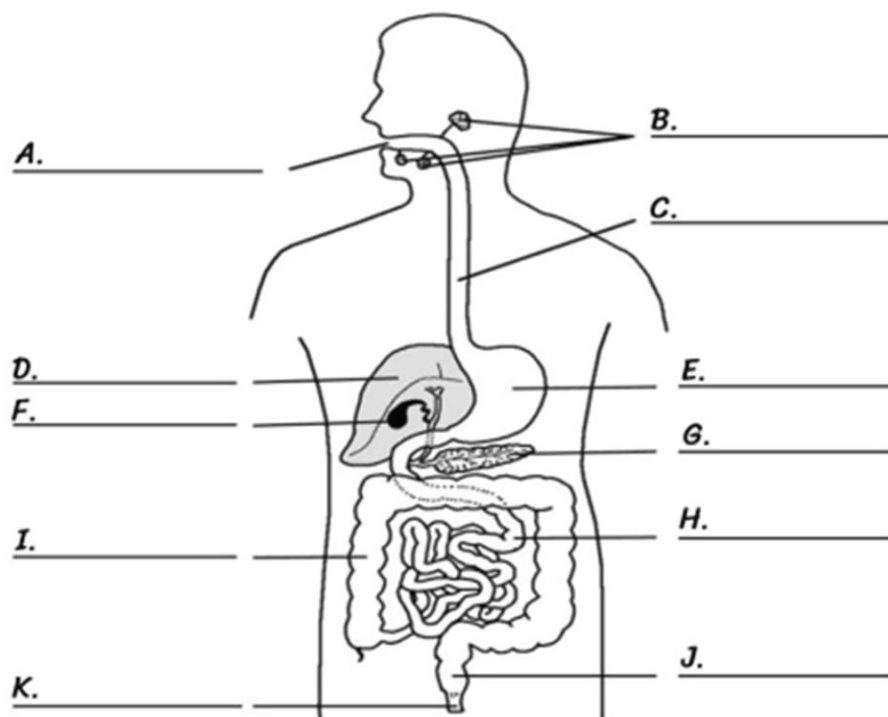
ใบงาน เรื่อง อวัยวะในระบบย่อยอาหาร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/4

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหารตามตัวอักษรที่ระบุ



สัญลักษณ์	หน้าที่
A.	
B.	
C.	
D.	
E.	
F.	
G.	
H.	
I.	
J.	
K.	

ใบงาน เรื่อง การดูแลรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/5

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ควรปฏิบัติ และเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่ควรปฏิบัติ
 พร้อมแก้ไขให้ถูกต้อง

คำตอบ	ข้อ	ข้อความ
	1	เราควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แก้ไข.....
	2	หากรู้สึกอยากรับประทานอาหารสามารถรับประทานอาหารได้ทุกประเภทอย่างไม่จำกัด แก้ไข.....
	3	เราควรเลือกทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด และรสชาติไม่จัดจนเกินไป แก้ไข.....
	4	เราไม่จำเป็นต้องทานอาหารให้ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน แต่ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แก้ไข.....
	5	เราควรรับประทานอาหารที่มีใยอาหารต่ำ เพราะช่วยลดอาการท้องผูกและริดสีดวงทวาร แก้ไข.....
	6	เราไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาดปนเปื้อนเชื้อโรคจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย แก้ไข.....
	7	เราไม่จำเป็นต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพราะร่างกายมีกลไกในการย่อยให้เล็กลงอยู่แล้ว แก้ไข.....
	8	เราควรหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และการดื่มสุราเพื่อลดอาการกระเพาะอาหารอักเสบ แก้ไข.....
	9	เราสามารถนอนหรือออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารอิ่มแล้ว แก้ไข.....
	10	เราควรกินอาหารตรงตามเวลาทุกมื้อเพื่อลดอาการกระเพาะอาหารอักเสบ แก้ไข.....



ใบงาน เรื่อง โรคและอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คะแนน

มฐ. ว 1.2 ป.6/5

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาการ	รายละเอียด	คำศัพท์ภาษาอังกฤษ/รูปภาพ
กระเพาะอาหารอักเสบ	1. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ สาเหตุ _____ _____ อาการ _____ _____ วิธีการป้องกัน _____ _____	Gastritis 
ท้องอืด	2. อาการท้องอืด สาเหตุ _____ _____ อาการ _____ _____ วิธีการป้องกัน _____ _____	Bloating 
ท้องเสีย	3. อาการท้องเสีย สาเหตุ _____ _____ อาการ _____ _____ วิธีการป้องกัน _____ _____	Diarrhea 
ท้องผูก	4. อาการท้องผูก สาเหตุ _____ _____ อาการ _____ _____ วิธีการป้องกัน _____ _____	Constipation 

