

ทำไมต้องกิน อาหาร

อาหารหลัก 5 หมู่

ในแต่ละวันเราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลายเพราะในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีสารอาหารใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเรา ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

กินเพื่อให้หายหิว



กินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
และเจริญเติบโต

กินเพื่อให้มีชีวิตรอดอยู่ได้

หมู่ที่ 1 โปรตีน

โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี



ประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง
และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย

หมู่ที่ 2

คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี



ประโยชน์ ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3

เกลือแร่



ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย
ให้เป็นปกติ และมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายสะดวก

กินเพื่อให้มีแรงทำงาน และเรียนหนังสือ

หมู่ที่ 4

วิตามิน



เด็กอายุ 6-8 ปี
ต้องการพลังงาน
1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน



เด็กอายุ 9-12 ปี
ต้องการพลังงาน
1,700 กิโลแคลอรีต่อวัน

ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย
ให้เป็นปกติ และมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายสะดวก

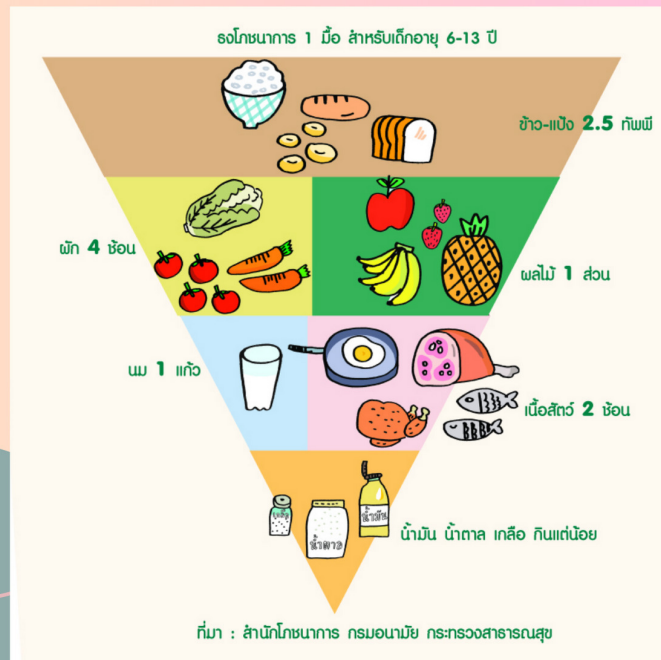
หมู่ที่ 5

ไขมัน

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี



ประโยชน์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เอ ดี อี เค



อาหารหลัก 5 หมู่



ก

กลุ่มงานอนามัย
โรงเรียนวัดประชาวศาราม