

# อาหารหลัก 5 หมู่

## The Five Food Groups

### ข้าวและแป้ง

- ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ตัวอย่างอาหาร: ข้าวขาว ขนปัง มั่นฝรั่ง ข้าวโพด บะหมี่

### โปรตีน

- ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ตัวอย่างอาหาร: เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่วเหลือง นม

### อาหาร

# 5

## หมู่

### ผัก

- ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ตัวอย่างอาหาร: ผักใบเขียว แครอท บรอกโคลี พริกทอง

### ผลไม้

- ให้วิตามิน C และไฟเบอร์ ช่วยในการขับถ่ายและป้องกันโรค
- ตัวอย่างอาหาร: ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะม่วง แอปเปิ้ล

### ผลไม้

- ให้วิตามิน C และไฟเบอร์ ช่วยในการขับถ่ายและป้องกันโรค
- ตัวอย่างอาหาร: ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะม่วง แอปเปิ้ล

เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคง่ายๆ

พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล

# The Five Food Groups อาหารหลัก 5 หมู่

เรียนรู้คำศัพท์และการใช้ประโยคภาษาอังกฤษ

## อาหารหลัก 5 หมู่

### The Five Food Groups

**โปรตีน**

- ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ตัวอย่างอาหาร: เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่วเหลือง นม

**ข้าวและแป้ง**

- ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ตัวอย่างอาหาร: ข้าวขาว ขนมปัง มันฝรั่ง ข้าวโพด บะหมี่

**ผัก**

- ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ตัวอย่างอาหาร: ผักใบเขียว แครอท บรอกโคลี ฟักทอง

**ผลไม้**

- ให้วิตามิน C และไฟเบอร์ ช่วยในการขับถ่ายและป้องกันโรค
- ตัวอย่างอาหาร: ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะม่วง แอปเปิ้ล

**ผลไม้**

- ให้วิตามิน C และไฟเบอร์ ช่วยในการขับถ่ายและป้องกันโรค
- ตัวอย่างอาหาร: ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะม่วง แอปเปิ้ล

**อาหาร 5 หมู่**

เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคง่ายๆ พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Artist : Chea Sreymom

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2025. All Rights Reserved.

# คำนำ (Introduction)

## English

The Five Food Groups help our bodies grow strong and stay healthy. In this book, children will learn what each food group is, why it is important, and how to choose good foods every day. Eating the right foods helps us have energy, think clearly, and play happily.

## อ่านว่า

เดอะ ไฟว์ ฟู้ด กรุปส์ เฮลปี เออร์ บอดดีส์ โกรว์ สตรอง แอนด์ สเตย์ เฮลธี  
อิน ดิส บ๊อค ซิลเดริน วิล เลิร์น ว็อท อีช ฟู้ด กรุป อีส  
วาย อิท อีส อิมพอร์แท้นท์ แอนด์ เฮา ทู ชูส กู๊ด ฟู้ดส์ เอเวอรี เดย์  
อีทิง เดอะ ไรท์ ฟู้ดส์ เฮลปีส อัส แสฟ เอนเนอร์จี ธิงก์ เคลียร์ลี่ แอนด์ เพลย์ แฮปปิลี

## แปลไทย

อาหารหลัก 5 หมู่ ช่วยให้ร่างกายของเราเติบโต แข็งแรง และมีสุขภาพดี  
ในหนังสือเล่มนี้ เด็กๆ จะได้เรียนรู้อาหารแต่ละหมู่ ทำไมจึงสำคัญ และจะเลือกอาหารที่ดีได้อย่างไร  
เมื่อกินอาหารที่เหมาะสม เราจะมีพลังงาน คิดได้ดีขึ้น และเล่นได้อย่างมีความสุข