

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต
กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 2

คิด วิเคราะห์ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. ร่างกายของเราปกติมีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่เท่าไร
2. ร่างกายได้รับน้ำจากกิจกรรมใด
3. ผลไม้ต่อไปนี้ แอปเปิ้ล สับปะรด มะละกอ และส้มเขียวหวานในปริมาณที่เท่ากัน ควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใดจึงจะได้รับน้ำมากที่สุด