



ธงโภชนาการ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงไปในช่วงว่างให้สมบูรณ์

แป้ง

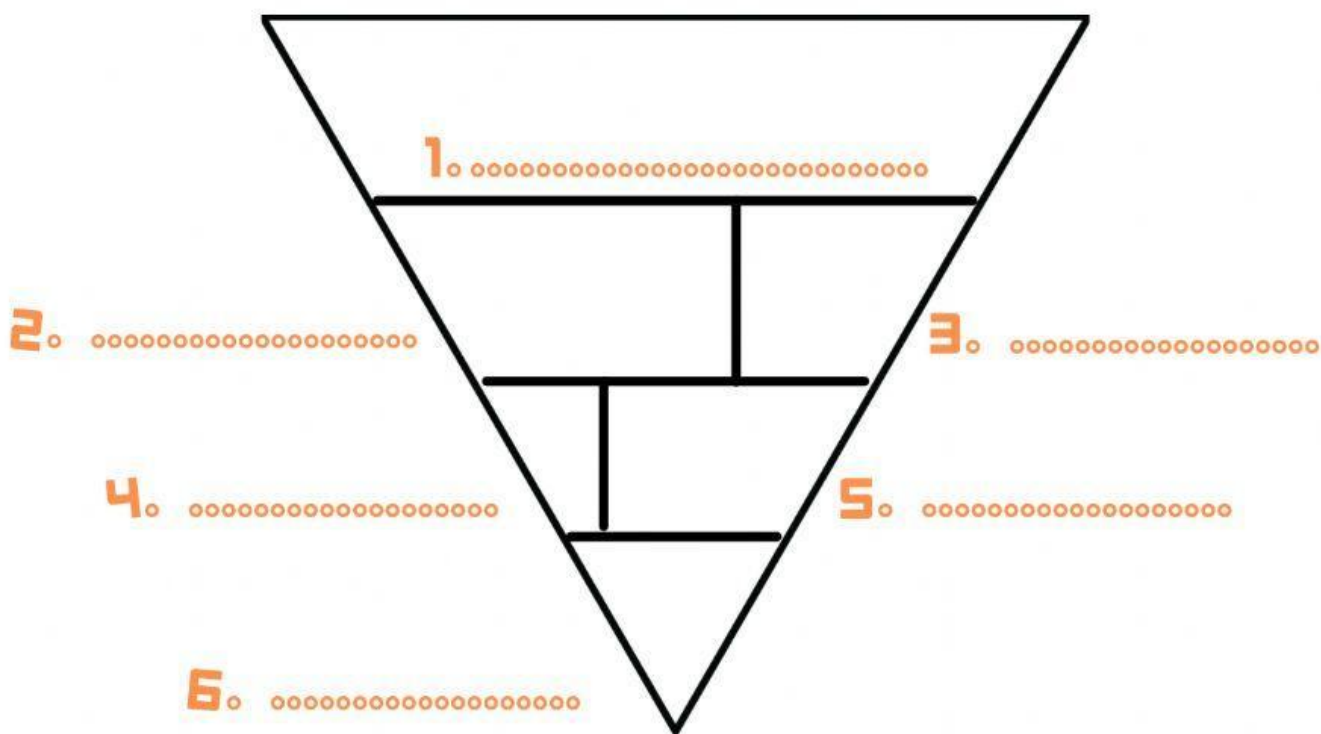
เนื้อสัตว์

ผลไม้

ผัก

ไขมัน

นม



จากธงโภชนาการทำให้ทราบว่า

1. ควรรับประทานข้าวและแป้งในปริมาณ (7).....ที่สุด เนื่องจากเป็นสารอาหารประเภท (8)..... ที่ให้พลังงาน
2. ควรรับประทาน (9)..... และ (10)..... ในปริมาณรองลงมาเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภท (11)..... และ (12)..... นอกจากนี้ยังมี (13)..... อีกด้วย
3. ควรรับประทาน (14)..... และ (15)..... ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ร่างกายได้นำสารอาหารประเภทโปรตีนไป (16)..... และ (17)..... ของร่างกาย