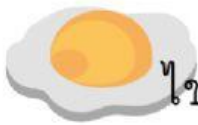


อาหารและสารอาหาร

อาหาร (food) คือ สิ่งที่เรารับประทานได้โดยปลอดภัยและให้สารอาหารต่าง ๆ
ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในประเทศไทยมักจำแนกเป็น 5 หมู่
หมู่ 1 โปรตีน หมู่ 2 คาร์โบไฮเดรต หมู่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ หมู่ 4 วิตามิน หมู่ 5 ไขมัน

จงเลือกประเภทของอาหารที่ถูกต้อง



ไข่ดาว

ตอบ



แตงโม

ตอบ



แครอท

ตอบ



เฟือง

ตอบ



เนื้อไก่

ตอบ



น้ำมันดอกทานตะวัน

ตอบ



ขนมปัง

ตอบ



บล็อกโคลี่

ตอบ



เนื้อวัว

ตอบ



นมวัว

ตอบ



นางสาวปิยภาวค์ สุตา 63856001