



## **Importance of different types of food**

ความสำคัญของอาหารประเภทต่างๆ

Choose the correct answers from the following given options below

เลือกคำตอบที่ถูกต้องจากตัวเลือกที่ระบุด้านล่าง

1. Which of the following food help us grow and repair our muscles and tissues?

อาหารใดต่อไปนี้จะช่วยให้เราเติบโตและซ่อมแซมกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของคุณ

- a. Carbohydrates
- b. Proteins
- c. Minerals

2. Which of the following food give us energy?

อาหารใดต่อไปนี้จะให้พลังงานแก่เรา

- a. Vitamins
- b. Proteins
- c. Carbohydrates

3. Which of the following food help us stay fit and healthy?

อาหารใดต่อไปนี้จะช่วยให้เรามีสุขภาพดี

- a. Minerals and vitamins
- b. Fats
- c. Carbohydrates

4. Which of the following food help us keep our body warm?

อาหารใดต่อไปนี้จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

- a. Fats
- b. Minerals
- c. Vitamins

By Teacher Kinley