ข้าวต้มกุ้ง, ไข่ลวก | ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ | ส้มเขียวหวาน | ข้าวสวย, หมูทอด, กล้วยไข่ | ขนมเปียกปูน, น้ำใบเตย | น้ำเก๊กฮวย, กล้วยทอด

ข้าวสวย, ไก่ผัดขิง, ส้มเขียวหวาน | ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไก่ตุ๋น, ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | ข้าวกล้อง, แกงจืดผักกาดขาว, ฝรั่ง | ข้าวสวย, ไข่เจียว, น้ำส้มคั้น

ขนมถั่วแปบ, น้ำส้มคั้น | ข้าวต้มปลา, มะละกอสุก | ข้าวสวย, ยำวุ้นเส้น, มะละกอ | นมสดรสจืด, ข้าวต้มมัดไส้กล้วย | ก๋วยเตี๋ยวไก่, กล้วยบวชชี

ขนมปังทาเนย, นมสด | ขนมไข่, น้ำส้มคั้น | ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ | ข้าวต้มกุ้ง, นมสด | ข้าวผัดกุ้ง, ไข่ดาว, ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ข้าวสวย, ผัดเปรี้ยวหวานไก่ | ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว, ฝรั่ง | นมสด, สับปะรด | น้ำตะไคร้, ทองม้วน | ข้าวต้มมัดไส้กล้วย, น้ำใบเตย

ใบงาน เรื่อง รายการอาหารตามวัย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนยกตัวอย่าง รายการอาหารสำหรับวัยต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยใน 1 วัน (พ 4.1 ม.3/1)

วัย	มื้อ	รายการ
เด็กก่อนวัยเรียน 	เช้า	
	อาหารว่าง	
	กลางวัน	
	อาหารว่าง	
	เย็น	
เด็กวัยเรียน 	เช้า	
	อาหารว่าง	
	กลางวัน	
	อาหารว่าง	
	เย็น	
เด็กวัยรุ่น 	เช้า	
	อาหารว่าง	
	กลางวัน	
	อาหารว่าง	
	เย็น	
วัยผู้ใหญ่ 	เช้า	
	อาหารว่าง	
	กลางวัน	
	อาหารว่าง	
	เย็น	
ผู้สูงอายุ 	เช้า	
	อาหารว่าง	
	กลางวัน	
	อาหารว่าง	
	เย็น	

LIVEWORKSHEETS