



## ใบงาน

### เรื่อง อาหารและสารอาหาร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สารอาหารจากรูปภาพที่กำหนดให้ แล้วนำข้อความที่กำหนดให้ไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

กุ้ง

ข้าวสวย

น้ำปลาซีอิ๊วขาว

น้ำตาลทราย

แครอท

แตงกวา

น้ำมันหอย

มะเขือเทศ

น้ำมันพืช

ไข่



ข้าวผัดกุ้ง

โปรตีน :

คาร์โบไฮเดรต :

ไขมัน :

วิตามิน :

เกลือแร่ :



ชื่อ-สกุล

ชั้น

เลขที่