

ชื่อ:

เลขที่ :

ชั้น :

การเลือกซื้ออาหาร ม.1

1. นักเรียนเลือกผลไม้มา 1 ชนิด และบอก
การเลือกซื้อผลไม้ที่ว่าควรเลือกอย่างไร

2. ถ้านักเรียนต้องการลดน้ำหนัก จะเลือก
ซื้อเนื้อไก่ส่วนไหน เพราะอะไร

ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ภาพกับคำตอบที่ถูกต้อง



ปากปิดสนิทหรือหุบลงทันทีเมื่อสัมผัส
เปลือกไม่ขาดออกจากกัน

หนังมันเงา เหงือกแดง ตาใส ท้องไม่แตก
เนื้อมัดแล้วไม่บวม

มีสีแดงสด ไม่มีไขมันสีเหลืองไม่เขียว

หัวติดแน่นกับลำตัว ตาใส เปลือกใส

มีสีชมพูอ่อน ไม่ซีด ไม่มีรอยเขียว และไม่มี
เลือดไหลซึม

มีน้ำหนักตัวเนื้อแน่น และไม่มียกมัน

ถูก

ผิด

☐☐

นมควรเลือกกล่องที่สีซีด และกล่องบวม

☐☐

ปลากระป๋องเลือกซื้อกระป๋องที่ไม่บวม ฉลากไม่ซีดจาง

☐☐

น้ำดื่มมีเครื่องหมาย อย. ฝาขวดปิดสนิท น้ำไม่รั่วซึม

