

ชื่อ:

เลขที่:

ชั้น:

การเลือกซื้ออาหาร ม.1

1. นักเรียนเลือกผลไม้มา 1 ชนิด และบอก
การเลือกซื้อผลไม้ที่ว่าควรเลือกอย่างไร

2. ถ้านักเรียนต้องการลดน้ำหนัก จะเลือก
ซื้อเนื้อไก่ส่วนไหน เพราะอะไร

ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ภาพกับคำตอบที่ถูกต้อง



ไก่



ทุเรียน



ผลไม้



หอย



ปลา



กะหล่ำปลี



เนื้อ



มะนาว



ปู

ปากปิดสนิทหรือหุบลงทันทีเมื่อสัมผัส
เปลือกไม่ขาดออกจากกัน

ผิวบางเรียบ ไม่เหี่ยว เวลากดดูต้องนุ่ม หากแข็งจะไม่มีน้ำ

หนังมันเงา เหลืองแดง ตาใส ท้องไม่แตก
เนื้อดกแล้วไม่บวม

มีสีแดงสด ไม่เขียว ไขมันมันสีขาว

หัวติดแน่นกับลำตัว ตาใส เปลือกใส

มีสีชมพูอ่อน ไม่ซีด ไม่มีรอยเขียว และไม่มีเลือดไหลซึม

หัวแน่นๆและมีน้ำหนักมาก มีสีเขียวมากกว่าสีขาว

มีน้ำหนักตัว เมื่อใช้นิ้วกดบนหลัง จะมีเสียงแน่นทึบ

ผิวของผลสดไม่ช้ำหรือน้ำ ผิวเรียบไม่มี รอยบุบ หรือถลอก
การเลือกซื้อจะต้องดูลักษณะเฉพาะของผลนั้นๆ ควบคู่กัน

ถูก

☐

ผิด

☐☐☐☐☐☐☐

ควรซื้อผลไม้ในฤดูกาลจะได้ราคาที่ถูกกว่า

นมควรเลือกกล่องที่สีซีด และกล่องบวม

ปลากระป๋องเลือกซื้อกระป๋องที่ไม่บุบ ฉลากไม่ซีดจาง

น้ำดื่มมีเครื่องหมาย อย. ฝาขวดปิดสนิท น้ำไม่รั่วซึม



LIVEWORKSHEETS

