

ชื่อ-สกุล:

ชั้น:

เลขที่:

อาหารและสารอาหาร

จงเลือกอาหาร ลงในช่องให้ตรงกับสารอาหารที่กำหนด

คาร์โบไฮเดรต

โปรตีน

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

ข้าว

ส้ม

ถั่วเหลือง

น้ำมันมะกอก

คะน้า

เส้นหมี่

เนื้อวัว

ผักกาด

กล้วย

เส้นก๋วยเตี๋ยว

ชีส

ไข่ขาว

ไข่แดง

ลูกชิ้นเนื้อ

ผักบุ้ง

แอปเปิล

เนย

น้ำมันมะพร้าว

มะละกอ

คอร์นเฟลกส์

สะเดา

ผักโขม

กุ้งเผา

เบอร์รี่

ขนมปัง