

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร



คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สารอาหารและคุณค่าของอาหารจากรูปที่กำหนดให้ แล้วนำข้อความที่กำหนดให้ไปเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

| | | | | |
|--------|-----------|-----------------|------------|-----|
| กุ้ง | ข้าวสวย | น้ำปลาซีอิ๊วขาว | น้ำตาลทราย | น้ำ |
| แตงกวา | น้ำมันหอย | มะเขือเทศ | น้ำมันพืช | ไข่ |



ข้าวผัดกุ้ง

| | | | | | |
|--------------|---|----------------------|---|----------------|----------------------|
| คาร์โบไฮเดรต | ➔ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | มีประโยชน์ คือ | <input type="text"/> |
| โปรตีน | ➔ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | มีประโยชน์ คือ | <input type="text"/> |
| ไขมัน | ➔ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | มีประโยชน์ คือ | <input type="text"/> |
| วิตามิน | ➔ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | มีประโยชน์ คือ | <input type="text"/> |
| เกลือแร่ | ➔ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | มีประโยชน์ คือ | <input type="text"/> |
| น้ำ | ➔ | <input type="text"/> |  | มีประโยชน์ คือ | <input type="text"/> |