

ชื่อ - สกุล : _____ ชื่อเล่น : _____ ห้อง : _____



อาหารและโภชนาการ



เรื่อง วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

จณำรูปเหล่านี้ไปเติมในช่องว่างที่สัมพันธ์กันมากที่สุด



สีเขียวสด ไม่เหี่ยวช้ำ ลำต้นอวบน้ำ ใบติดกับโคนแน่น
อาจมีรอยแมลงกัดแทะ

ผิวเรียบ ไม่ช้ำ มีน้ำหนัก เนื้อแน่น ชั่วติดกับผลแน่น

ตาใส เหงือกแดง เกล็ดติดแน่นกับลำตัว

สะอาด ไม่มีตัวมอด ไม่มีเศษสิ่งสกปรกเจือปน

แห้งสนิท ไม่ชื้น สีแดงเข้ม ไม่ดำคล้ำ ไม่ขึ้นรา

เปลือกขรุขระ หรือมีเส้นสีน้ำตาล ตามเปลือกส้ม

สะอาด ใส ไม่ขุ่น ก้นขวดไม่มีผง หรือตะกอน

เนื้อสีชมพู มันสีขาว ไม่มีกลิ่นเหม็น ใช้นิ้วกดแล้วไม่มีรอยบุ๋ม

สะอาด ใส ไม่ขุ่น ก้นขวดไม่มีผง หรือตะกอน

ผิวเรียบสวย ไม่มีร่องรอยกลอก
เนื้อแน่นมีกลิ่นหอม ชั่วของผลสด ไม่เหี่ยว