

ชื่อ-สกุล:

เลขที่:

ห้อง:

ใบงานที่ 2 เครื่องดื่มเนื้อสุก

คำชี้แจงให้นักเรียนพิมพ์คำและข้อความในช่องว่างให้ถูกต้อง



เครื่องดื่ม หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า.....

คือ.....
.....
.....

ซึ่งเครื่องดื่ม แบ่งออกเป็น ประเภท โดยแต่ละประเภทจะมีข้อดี ข้อเสียที่
แตกต่างกันไป ดังนี้

1. ประเภทผลไม้ เป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์เพราะมีพวก.....และ.....
จะขึ้นอยู่กับส่วนผสมของน้ำผลไม้ว่ามีเปอร์เซ็นต์ของน้ำผลไม้สดอยู่มาก
น้อยเพียงใด

2. ประเภทน้ำนมและเครื่องดื่มที่มีนมเป็นส่วนผสมหลัก เป็นเครื่องดื่มที่มี
สารอาหารสำคัญ เช่น

3. ปัจจุบันนิยมดื่มมากขึ้น เพราะมีการทำ
บรรจุของสำเร็จรูปขาย ซึ่งถ้าสามารถดื่มแบบไม่ใส่น้ำตาลได้จะดี เพราะ
นอกจากจะได้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังทำให้สดชื่นอีกด้วย ตัวอย่างเช่น

4. เป็นเครื่องดื่มที่นิยมดื่มในตอนเช้าหรือดื่ม
เป็นอาหารว่าง คุณสมบัตินี้เด่น คือมีสาร ซึ่งจะกระตุ้นให้ผู้ดื่มรู้สึก
กระปรี้กระเปร่า แต่หากได้รับมากเกินไปจะทำให้

5. ประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มประเภทนี้โดยทั่วไปมักมีส่วนประกอบ
ของน้ำตาล สารปรุงแต่งรส ถ้าเป็นน้ำอัดลมจะมี.....และอาจมี...
..... โดยคุณค่าของเครื่องดื่มชนิดนี้จะให้.....เป็นส่วนใหญ่

6. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นี้ไม่ควรดื่มเป็นปริมาณ
มาก เพราะ
ตัวอย่าง เช่น เหล้า ไวน์ วิสกี้ โดยห้ามขายให้แก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า ปี

7. นิยมดื่มกันมาก โดยเฉพาะผู้ที่ต้องใช้
เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด ให้พลังงานแก่ร่างกายเพียง 8 แคลอรี และมีคาเฟอีน
ที่กระตุ้นระบบ ได้ ถ้าดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานอาจติดได้

