

ชื่อ-สกุล: _____

เลขที่ _____

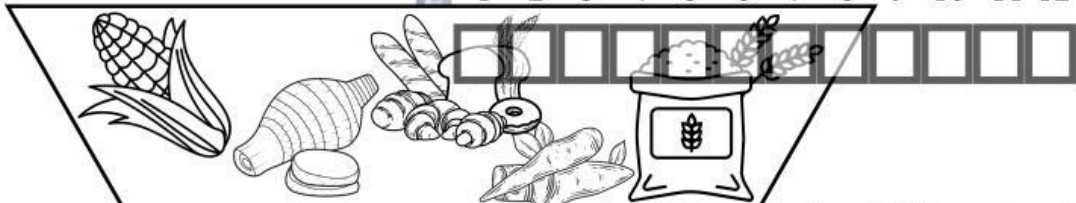
การบริโภคอาหาร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสรุปข้อมูลการรับประทานอาหารลงในแผนภาพพร้อมวิเคราะห์ความเหมาะสมทางโภชนาการ

กลุ่มข้าว - แป้ง วันละ 8-12 ทัพพี



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



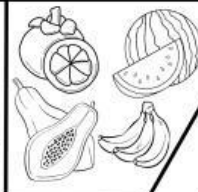
กลุ่มผัก วันละ 5-6 ทัพพี

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



กลุ่มผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



กลุ่มนม วันละ 1-2 แก้ว

1	2
---	---



กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ วันละ 6-12 ทัพพี

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



การรับประทานอาหารของนักเรียนเหมาะสม
ครบถ้วนหรือไม่





กิจกรรมสำรวจผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุส่วนประกอบ สารอาหาร วัตถุเจือปนตลอดจนข้อมูลการผลิตและวันหมดอายุ จากฉลากของผลิตภัณฑ์อาหารได้

ชื่อของ ผลิตภัณฑ์ อาหาร	ส่วนประกอบ	วัตถุเจือปนใน อาหาร	สารอาหาร						วัน เดือน ปีที่ ผลิต/วันหมด อายุ
			คาร์โบ ไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามิน	แร่ธาตุ	อย.	



จากการสำรวจฉลากผลิตภัณฑ์นักเรียนสามารถจำแนกวัตถุเจือปนในอาหารได้กี่ประเภท อะไรบ้าง
