

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.6/1 ระบุสารอาหาร บอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อมูลลงในตารางให้สมบูรณ์



คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่

|                               |                               |                                  |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <p>1. ปลาทอด</p> <p>.....</p> | <p>2.กล้วย</p> <p>.....</p>   | <p>3. น้ำมันพืช</p> <p>.....</p> |
| <p>4. ถั่ว</p> <p>.....</p>   | <p>5. ผักกาด</p> <p>.....</p> | <p>6. ส้ม</p> <p>.....</p>       |
| <p>7. ไข่</p> <p>.....</p>    | <p>8. ข้าว</p> <p>.....</p>   | <p>9. พริก</p> <p>.....</p>      |