



ใบงานเรื่อง อาหารและสารอาหาร



ให้นักเรียนวิเคราะห์สารอาหารจากรูป แลวนำข้อความที่กำหนดให้เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ข้าว

เนื้อหมู

แตงกวา

มะเขือเทศ

คะน้า

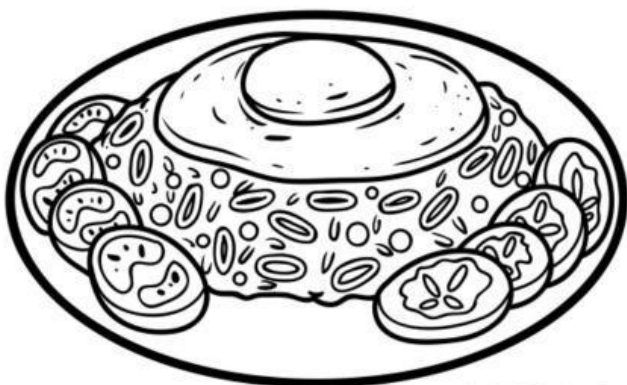
แครอท

ไข่ไก่

ต้นหอม

เนื้อหมู

ข้าวผัดหมูไข่ดาว



ผักบุ้ง

โปรตีน.....

คาร์โบไฮเดรต.....

ไขมัน.....

เกลือแร่.....

วิตามิน.....

น้ำ.....

เส้น

เนื้อหมู

ลูกชิ้นหมู

ผักบุ้ง

ถั่วงอก

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูลูกชิ้น



เต้าหู้

น้ำ

เนื้อหมู

โปรตีน.....

คาร์โบไฮเดรต.....

ไขมัน.....

เกลือแร่.....

วิตามิน.....

น้ำ.....

ชื่อ ชั้น เลขที่