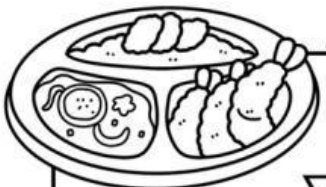
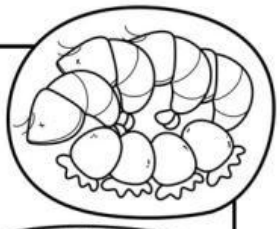
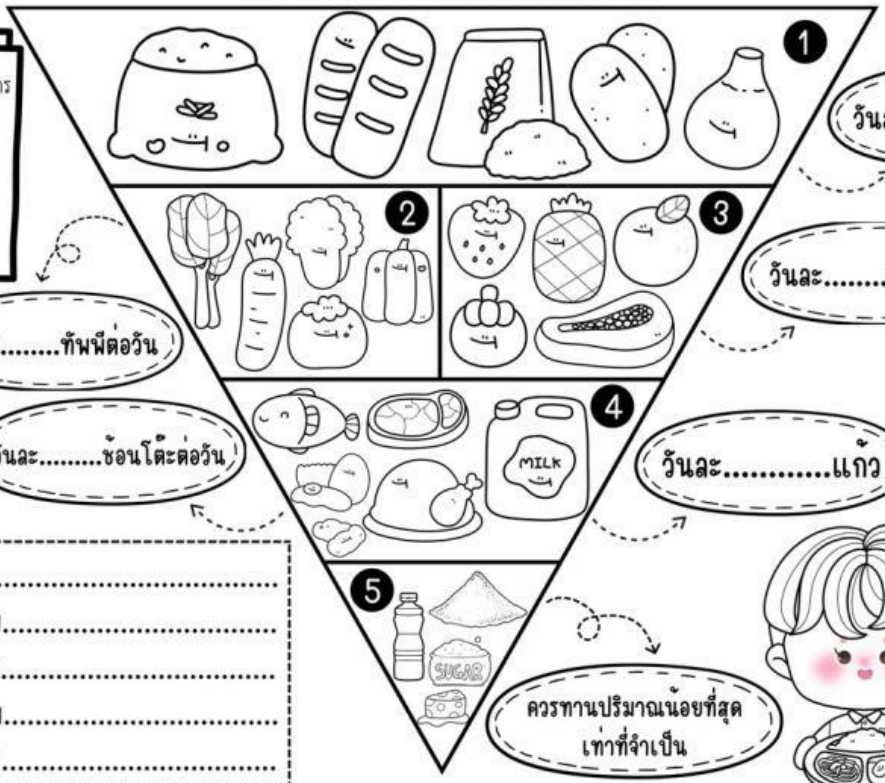
ธงโภชนาการ

ว 1.2 ป.6/2 แนวทางการเลือกทานอาหาร





นอกจากนี้น้ำก็เป็นสารอาหารหนึ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ โดยน้ำช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ เราควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



วันละ.....ทัพพีต่อวัน

วันละ.....ส่วนต่อวัน

วันละ.....ทัพพีต่อวัน

วันละ.....ช้อนโต๊ะต่อวัน

วันละ.....แก้ว

ควรทานปริมาณน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น

ธงโภชนาการแสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่ม เหมาะสำหรับประชาชนทั่วไปที่ไม่มีโรคประจำตัว

หมายเลข 1 คือ กลุ่ม.....

หมายเลข 2 คือ กลุ่ม.....

หมายเลข 3 คือ กลุ่ม.....

หมายเลข 4 คือ กลุ่ม.....

หมายเลข 5 คือ กลุ่ม.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

LIVEWORKSHEETS