

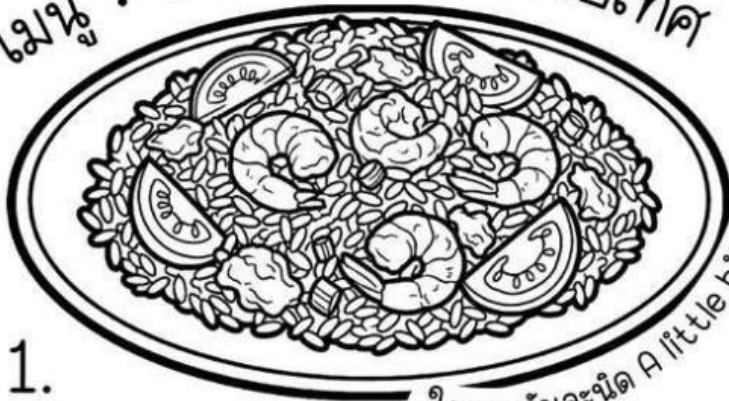
ใบงาน

วิเคราะห์สารอาหารจากเมนูอาหาร ที่พบในชีวิตประจำวัน

ให้นักเรียนพิจารณาเมนูอาหารแต่ละข้อ แล้ววิเคราะห์
ว่าในเมนูนั้นประกอบด้วยสารอาหารหมู่ใดบ้าง



เมนู : ข้าวผัดกุ้ง + มะเขือเทศ



1.

คาร์โบไฮเดรต :

โปรตีน :

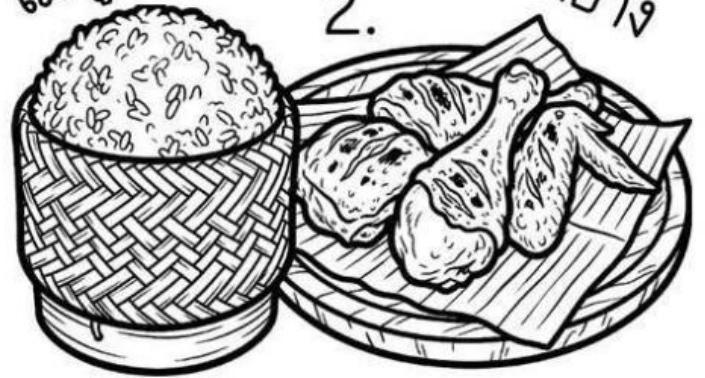
ไขมัน :

วิตามิน :

ใบงานวันละนิด

A little bit more

เมนู : ข้าวเหนียว + ไก่ย่าง



2.

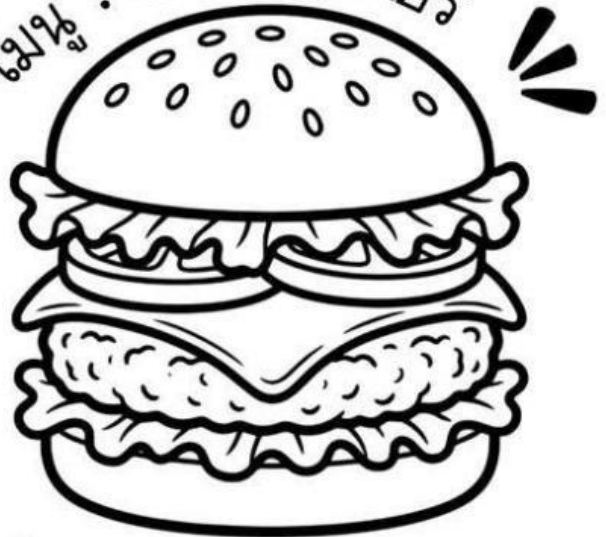
คาร์โบไฮเดรต :

โปรตีน :

ไขมัน :

เมนู : แฮมเบอร์เกอร์

4.

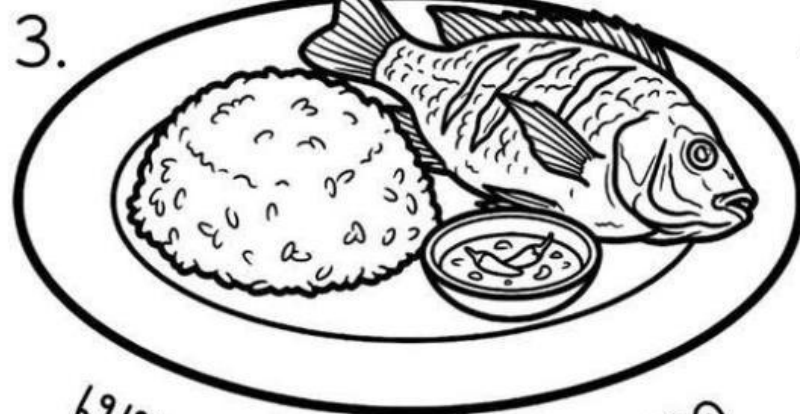


คาร์โบไฮเดรต :

โปรตีน :

ไขมัน :

วิตามิน :



เมนู : ข้าวสวย + ปลาทอด

คาร์โบไฮเดรต :

โปรตีน :

ไขมัน :

วิตามิน :

ชื่อ.....