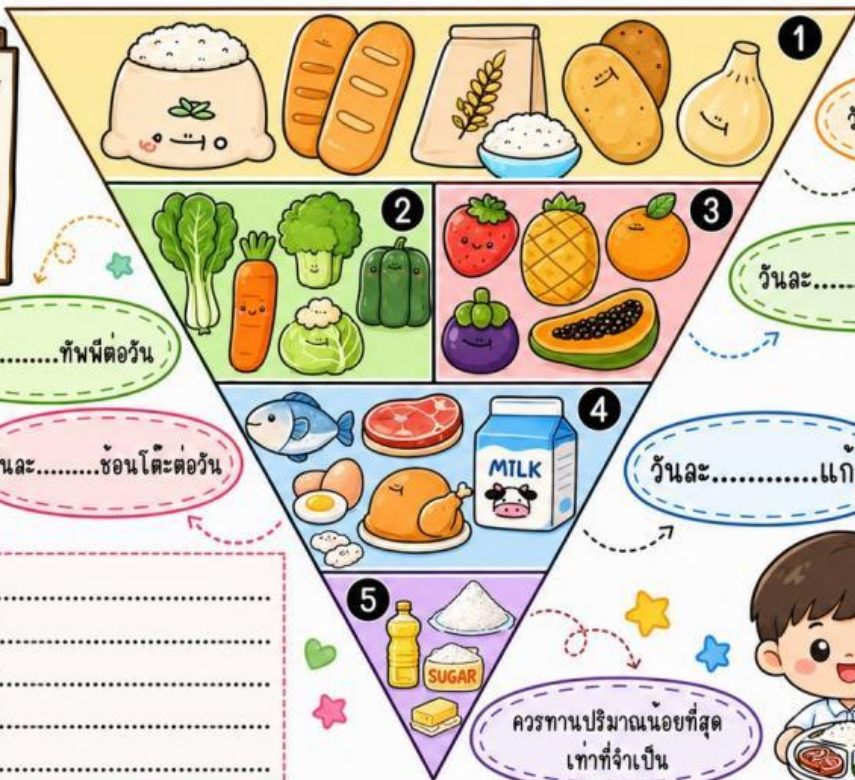
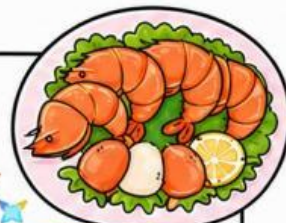


ธงโภชนาการ

ว 1.2 ป.6/2 แนวทางการเลือกทานอาหาร



วันละ.....ทัพพีต่อวัน

วันละ.....ส่วนต่อวัน

วันละ.....ทัพพีต่อวัน

วันละ.....ช้อนโต๊ะต่อวัน

วันละ.....แก้ว

ควรทานปริมาณน้อยที่สุด
เท่าที่จำเป็น

ธงโภชนาการแสดงสัดส่วน
อาหารในแต่ละกลุ่ม เหมาะ
สำหรับประชาชนทั่วไป
ที่ไม่มีโรคประจำตัว

นอกจากน้ำก็เป็นสารอาหาร
หนึ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้
โดยน้ำช่วยในระบบต่างๆ
ของร่างกายทำงานได้เป็น
ปกติ เราควรดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



- หมายเลข 1 คือ กลุ่ม.....
- หมายเลข 2 คือ กลุ่ม.....
- หมายเลข 3 คือ กลุ่ม.....
- หมายเลข 4 คือ กลุ่ม.....
- หมายเลข 5 คือ กลุ่ม.....

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