

# ใบงาน

## วิเคราะห์สารอาหารจากเมนูอาหาร ที่พบในชีวิตประจำวัน



ให้นักเรียนพิจารณาเมนูอาหารแต่ละข้อ แล้ววิเคราะห์  
ว่าในเมนูนั้นประกอบด้วยสารอาหารหมู่ใดบ้าง

เมนู : ข้าวผัดกุ้ง + มะเขือเทศ



1.

คาร์โบไฮเดรต : .....  
โปรตีน : .....  
ไขมัน : .....  
วิตามิน : .....

เมนู : ข้าวเหนียว + ไก่ย่าง



2.

คาร์โบไฮเดรต : .....  
โปรตีน : .....  
ไขมัน : .....  
วิตามิน : .....

เมนู : ข้าวสวย + ปลาทอด



3.

คาร์โบไฮเดรต : .....  
โปรตีน : .....  
ไขมัน : .....  
วิตามิน : .....

เมนู : แฮมเบอร์เกอร์



4.

คาร์โบไฮเดรต : .....  
โปรตีน : .....  
ไขมัน : .....  
วิตามิน : .....

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....