



ธงโภชนาการ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงไปในช่วงว่างให้สมบูรณ์

แป้ง

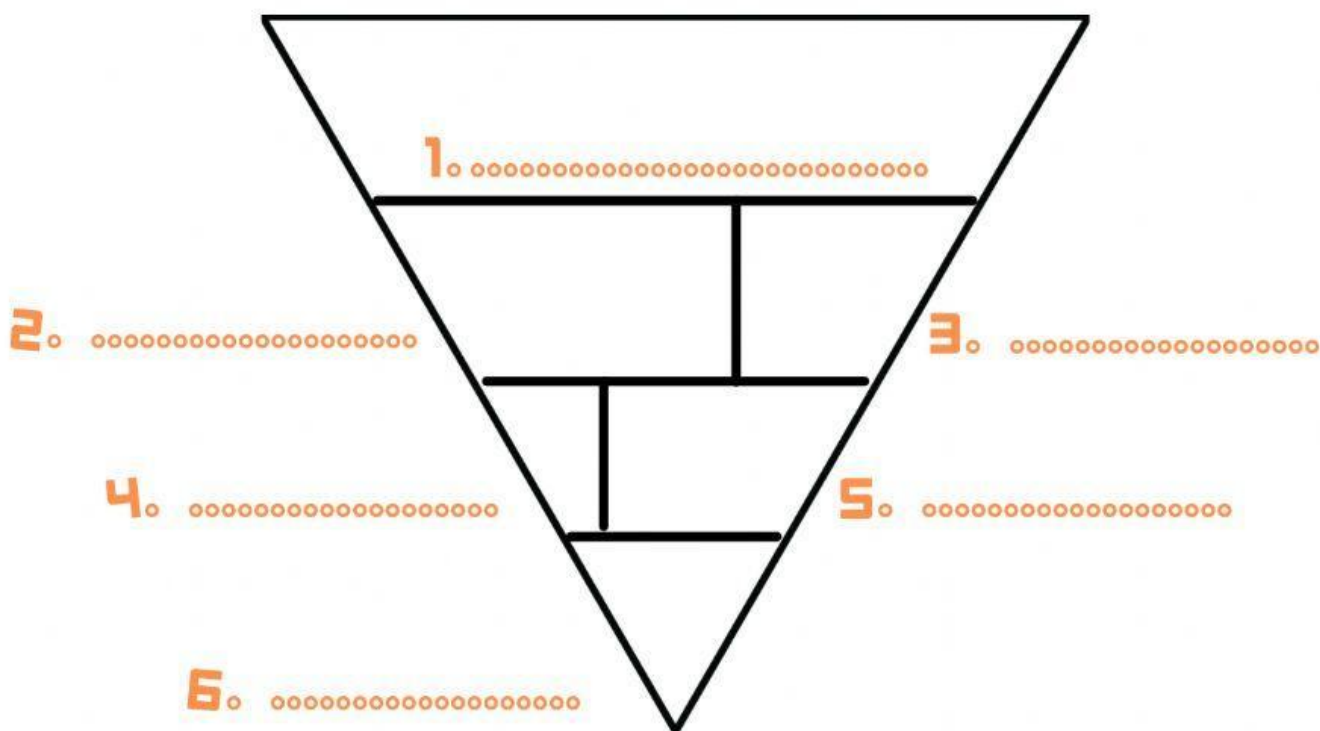
เนื้อสัตว์

ผลไม้

ผัก

ไขมัน

นม



จากธงโภชนาการทำให้ทราบว่า

- ควรรับประทานข้าวและแป้งในปริมาณ (7).....ที่สุด เนื่องจากเป็นสารอาหารประเภท (8)..... ที่ให้พลังงาน
- ควรรับประทาน (9)..... และ (10)..... ในปริมาณรองลงมาเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภท (11)..... และ (12)..... นอกจากนี้ยังมี (13)..... อีกด้วย
- ควรรับประทาน (14)..... และ (15)..... ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ร่างกายได้นำสารอาหารประเภทโปรตีนไป (16)..... และ (17)..... ของร่างกาย