

วิเคราะห์สารอาหาร (ทำลงในสมุด)

สังเกตภาพอาหาร แล้วตอบคำถามต่อไปนี้



ภาพที่ 1 ข้าวผัดกุ้ง



ภาพที่ 2 ข้างเหนียวหมูปิ้ง

1.1 จากภาพที่ 1 ประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง

- 1) โปรตีน =
- 2) คาร์โบไฮเดรต =
- 3) เกลือแร่ =
- 4) วิตามิน =
- 5) ไขมัน =
- 6) น้ำ =

1.2 ข้าวผัดกุ้ง สารอาหารครบ 6 ประเภท หรือไม่ อย่างไร

(ครบ/ไม่ครบ ขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง)

2.1 จากภาพที่ 2 ประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง

- 1) โปรตีน =
- 2) คาร์โบไฮเดรต =
- 3) เกลือแร่ =
- 4) วิตามิน =
- 5) ไขมัน =
- 6) น้ำ =

2.2 ข้างเหนียวหมูปิ้ง สารอาหารครบ 6 ประเภท หรือไม่ อย่างไร

(ครบ/ไม่ครบ ขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง)