

ใบงานที่ 8 เรื่องธงโภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนเติมข้อความเกี่ยวกับสารอาหารเรื่องธงโภชนาการให้ถูกต้อง

ผลไม้	นม	ข้าว-แป้ง	ผัก	น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	เนื้อสัตว์
วันละ 4 ทศพี	วันละ 3 ส่วน	วันละน้อย ๆ	วันละ 8 ทศพี	วันละ 6 ช้อน กินข้าว	วันละ 3 แก้ว

