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

ใบงาน เรื่อง การเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง
หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารเปียก
รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ง๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ และให้ทำเครื่องหมายถูก (✓)หน้าข้อความที่ถูกต้องทำเครื่องหมายผิด(✗) หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

..... ๑. นมสด ควรดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุ นมบรรจุขวดหรือถุงควรเก็บไว้ในตู้เย็น ส่วนนมกล่อง เก็บได้โดยไม่ต้องแช่เย็น

..... ๒. การซื้อปลาเค็ม ควรซื้อปลาที่มีความเค็มมากๆ เพื่อป้องกันการเน่าเสียและตากแดดให้แห้งสนิท

..... ๓. ไม่ควรล้างอาหารแห้งด้วยน้ำ เพราะจะทำให้สูญเสียคุณค่าของอาหารไป

..... ๔. ควรซื้ออาหารแห้งในปริมาณมาก เพราะสามารถเก็บไว้ได้นานๆ

..... ๕. ไม่ซื้ออาหารแห้งที่มีกลิ่นหืน โดยควรเลือกอาหารแห้งที่มีลักษณะ สีที่สดใหม่ ไม่แตกหัก

..... ๖. อาหารแห้งทุกชนิด ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ

..... ๗. อาหารกระป๋องเมื่อเปิดแล้วและเหลือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น

..... ๘. การซื้ออาหารกระป๋องให้สังเกตที่ฉลากโภชนาการ หรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล ไขมัน หรือเกลือสูงเกินไป

..... ๙. เก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่สูงมากกว่า ๑๐ เซนติเมตร เพื่อป้องกันความสกปรกจากพื้นและสัตว์นำโรค

..... ๑๐ .ควรอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋องทุกครั้ง และพิจารณา สังเกต ความผิดปกติของอาหาร

LIVEWORKSHEETS