

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงาน เรื่อง ธงโภชนาการ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อมูลปริมาณการรับประทานอาหารใน 1 วัน ตามหลักของธงโภชนาการ



ตอบหน่อย?

1. ธงโภชนาการมีความสำคัญอย่างไร _____
2. ใน 1 วัน อาหารใดควรทานเป็นปริมาณมากที่สุด _____
3. ใน 1 วัน อาหารใดควรทานเป็นปริมาณน้อยที่สุด _____
4. นักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามหลักของธงโภชนาการหรือไม่ อย่างไร _____