

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร



คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สารอาหารและคุณค่าของอาหารจากรูปที่กำหนดให้ แล้วนำข้อความที่กำหนดให้ไปเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

กุ้ง	ข้าวสวย	น้ำปลาซีอิ๊วขาว	น้ำตาลทราย	น้ำ
แตงกวา	น้ำมันหอย	มะเขือเทศ	น้ำมันพืช	ไข่



ข้าวผัดกุ้ง

คาร์โบไฮเดรต	➔			มีประโยชน์ คือ	
โปรตีน	➔			มีประโยชน์ คือ	
ไขมัน	➔			มีประโยชน์ คือ	
วิตามิน	➔			มีประโยชน์ คือ	
เกลือแร่	➔			มีประโยชน์ คือ	
น้ำ	➔			มีประโยชน์ คือ	

