

ใบงาน: การประกอบอาหารจานเดียว (ม.1)

ชื่อ-นามสกุล: _____

ชั้น: _____

เลขที่: _____

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความในช่องว่างให้ถูกต้องสมบูรณ์ โดยศึกษาเรื่องการประกอบอาหารจานเดียว

1. คาร์โบไฮเดรต (Starch)

หน้าที่: [_____]
ตัวอย่าง: [_____]

2. โปรตีน (Protein)

หน้าที่: [_____]
ตัวอย่าง: [_____]

2. โปรตีน (Protein)

หน้าที่: [_____]
ตัวอย่าง: [_____]

3. วิตามินและแร่ธาตุ (Vegetables/Vitamins)

หน้าที่: [_____]
ตัวอย่าง: [_____]

ความสำคัญของอาหารจานเดียว:

1. [_____]
2. [_____]
3. [_____]

หลักการประกอบอาหารจานเดียว:

1. วางแผน: [_____]
2. เตรียมวัตถุดิบ: [_____]
- 3.ปรุงอาหาร: [_____]

ตัวอย่างอาหารจานเดียว:

1. _____
2. _____
3. _____

