

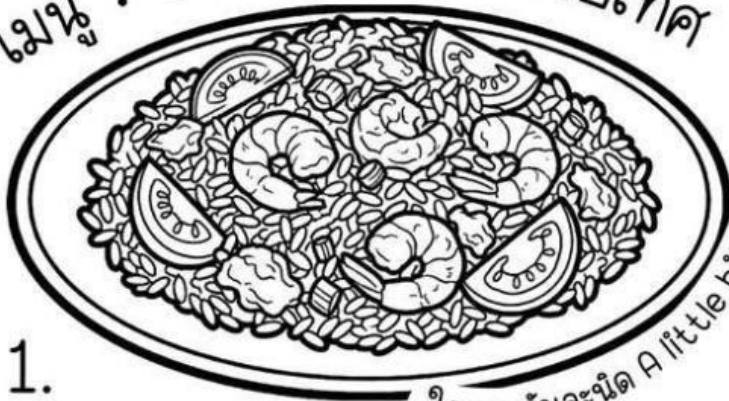
# ใบงาน

## วิเคราะห์สารอาหารจากเมนูอาหาร ที่พบในชีวิตประจำวัน

ให้นักเรียนพิจารณาเมนูอาหารแต่ละข้อ แล้ววิเคราะห์  
ว่าในเมนูนั้นประกอบด้วยสารอาหารหมู่ใดบ้าง



เมนู : ข้าวผัดกุ้ง + มะเขือเทศ



1.

คาร์โบไฮเดรต : .....

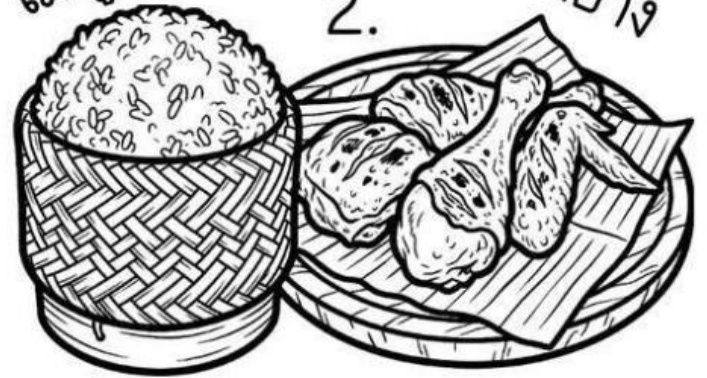
โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

ใบงานวันละนิด A little bit more

เมนู : ข้าวเหนียว + ไก่ย่าง



2.

คาร์โบไฮเดรต : .....

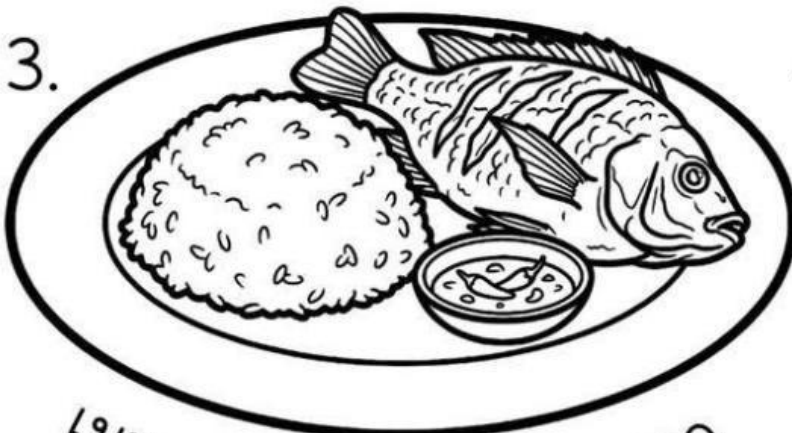
โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

ใบงานวันละนิด

A little bit more

3.



เมนู : ข้าวสวย + ปลาทอด

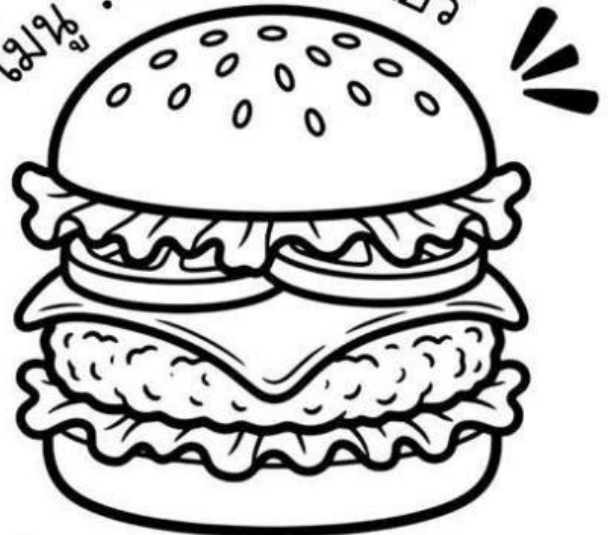
คาร์โบไฮเดรต : .....

โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

4.



เมนู : แฮมเบอร์เกอร์

คาร์โบไฮเดรต : .....

โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

ชื่อ.....