ใบงาน วิเคราะห์สารอาหารจากเมนูอาหารที่พบในชีวิตประจำวัน

ให้นักเรียนพิจารณาเมนูอาหารแต่ละข้อ แล้ววิเคราะห์ว่าในเมนูนั้นประกอบด้วยสารอาหารหมู่ใดบ้าง

เมนู : ข้าวผัดกุ้ง + มะเขือเทศ

1.

คาร์โบไฮเดรต : .....

โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

เมนู : ข้าวเหนียว + ไก่ย่าง

2.

คาร์โบไฮเดรต : .....

โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

เมนู : ข้าวสวย + ปลาทอด

3.

คาร์โบไฮเดรต : .....

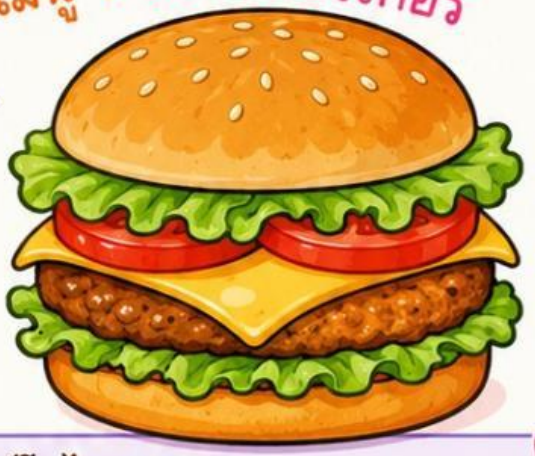
โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

เมนู : แฮมเบอร์เกอร์

4.



คาร์โบไฮเดรต : .....

โปรตีน : .....

ไขมัน : .....

วิตามิน : .....

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

LIVEWORKSHEETS