

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน สารอาหาร

ตัวชี้วัด ว 1.2 ป.6/1 ระบุสารอาหารและบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

คำสั่ง จากรูปภาพอาหารที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ให้นักเรียนบอกว่าในส่วนประกอบของอาหารนั้นมีอะไรบ้างที่เป็น

สารอาหารประเภทโปรตีน (ข้อละ 5 คะแนน)

1. ชื่ออาหาร ก๋วยเตี๋ยวหมู



ส่วนประกอบของอาหาร	ให้พลังงาน แก่ร่างกาย
ลูกชิ้น	
แผ่นก๊วย	
พริก	
เนื้อหมู	
เส้นก๋วยเตี๋ยว	

2. ชื่ออาหาร สลัดปลาทูน่า



ส่วนประกอบของอาหาร	ให้พลังงาน แก่ร่างกาย
ทูน่า	
ผักสลัด	
มะเขือเทศ	
น้ำสลัด	

3. ชื่ออาหาร ผัดผัก



ส่วนประกอบของอาหาร	มีสารอาหารโปรตีน
ข้าวโพด	
กะหล่ำ	
หน่อไม้ฝรั่ง	
ซีอิ๊วขาว	
น้ำมัน	