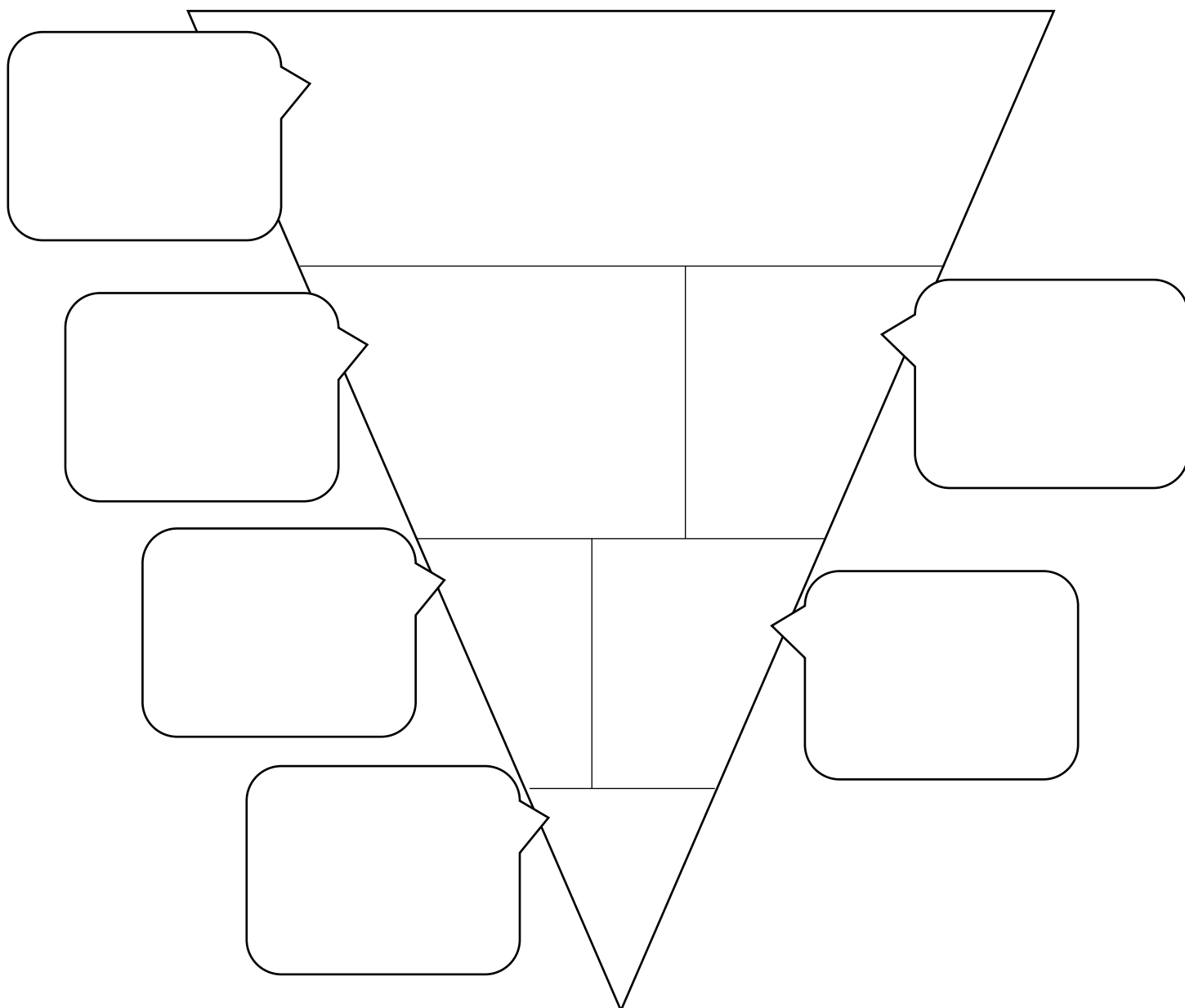


ชื่อ-นามสกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ 3 กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

คำสั่ง : ให้นักเรียนเติมองค์ประกอบของธงโภชนาการลงในกรอบความคิด และแจกแจงอาหารที่กำหนดให้ลงในธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ



ข้าวสวย	เนื้อหมู	ผักบุ้ง	เกลือ	หมีขาว	เนื้อไก่
มะม่วง	ข้าวเหนียว	น้ำตาล	แครอท	ขนมจีน	ไข่
น้ำมันพืช	เงาะ	นม	ผักกาด	แตงโม	มะละกอ