

ชื่อ-นามสกุลชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ 1 อาหารกับสารอาหาร

คำสั่ง : ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของสารอาหารประเภทต่างๆพร้อมแหล่งสารอาหารให้ถูกต้อง

สารอาหาร	ประโยชน์ที่ได้รับ	แหล่งสารอาหาร
คาร์โบไฮเดรต		
โปรตีน		
ไขมัน		
วิตามิน		
แร่ธาตุ		
น้ำ		