

แบบฝึกหัด บทที่ 2

อาหารแลกเปลี่ยน (รายบุคคล)

ชื่อ-นามสกุล : ลำดับ.....โรงเรียน/สพป.....

คำชี้แจง : ใส่ปริมาณอาหารที่สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ในแต่ละกลุ่มให้ถูกต้อง



กลุ่มข้าว-แป้ง



ข้าวเหนียว.....ทัพพี

กล้วยเตี้ยวเส้นเล็ก.....ทัพพี

ขนมจีน.....จับ

ขนมปัง.....แผ่น



กลุ่มผัก



ผักใบสุก.....ทัพพี



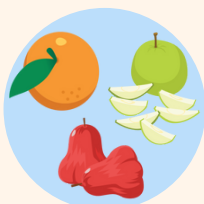
ผักหัว-ผล.....ทัพพี



กลุ่มผลไม้



ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1 ส่วน =ผล



ผลไม้ที่ขนาดผลกลาง 1 ส่วน =ผล



แบบฝึกหัด บทที่ 2

อาหารแลกเปลี่ยน (รายบุคคล)

ชื่อ-นามสกุล : ลำดับ.....โรงเรียน/สพป.....

คำชี้แจง : ใส่ปริมาณอาหารที่สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ในแต่ละกลุ่มให้ถูกต้อง



กลุ่มผลไม้



ผลไม้ที่ขนาดผลใหญ่ 1 ส่วน =ชิ้นพอคำ



กลุ่มเนื้อสัตว์-ไข่-ถั่ว



เนื้อหมู, เนื้อไก่, เนื้อปลา
1 ช้อนกินข้าว



ไข่ไก่.....ฟอง

เต้าหู้หลอด.....หลอด

เต้าหู้แข็ง.....ชิ้น



กลุ่มนม (แคลเซียม)



นมรสจืด
1 แก้ว



ปลาตัวเล็กกินทั้งก้าง.....ช้อนกินข้าว

ปลากระป๋องกินทั้งก้าง.....ชิ้น

