

สารอาหาร

โปรตีน (protein)

ชื่อ _____
 ชั้น _____ เลขที่ _____
 โรงเรียน _____



คาร์โบไฮเดรต



คาร์โบไฮเดรต เป็น สารอาหาร ที่จำเป็น สำหรับ ร่างกาย เพราะ ให้ พลังงาน สำหรับ ใช้ ใน การ ทำงาน และ เป็น แหล่ง ของ พลังงาน หลัก สำหรับ ร่างกาย

วิตามิน (vitamin)



วิตามิน เป็น สารอาหาร ที่จำเป็น สำหรับ ร่างกาย เพราะ ช่วย ใน การ ควบคุม และ ควบคุม การ ทำงาน ของ ร่างกาย และ ช่วย ใน การ ป้องกัน โรค ต่าง ๆ

ไขมัน (lipid)



ไขมัน เป็น สารอาหาร ที่จำเป็น สำหรับ ร่างกาย เพราะ ช่วย ใน การ ควบคุม และ ควบคุม การ ทำงาน ของ ร่างกาย และ ช่วย ใน การ ป้องกัน โรค ต่าง ๆ