

ใบงานที่ 2 เรื่อง Let's Make a Healthy Dish!

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง Happy Meal

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง I Always Eat Breakfast.

รายวิชาภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ21102 ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

Make a Healthy Plate!

Fruits
Focus on fruits.
List some fruits here.

Vegetables
Vary your veggies.
List some vegetables here.

Dairy
Get your calcium-rich foods.
List some dairy foods here.

Grains
Make at least half of your grains whole grains.
List some grains here.

Protein
Go lean with protein.
List some proteins here.

Empty Calories
Empty calories are calories from solid fats and/or added sugars with fewer or no nutrients.
List some foods that contain empty calories here.

Draw a healthy meal on the plate.

THIS HEALTHY PLATE BELONGS TO:

orientaltrading.com NINSHA 0713

www.nurulamal.com

What do you always have for breakfast?

- I (always) have
- I (always) eat

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....