



บัตรภาพกินดี มีประโยชน์

สำหรับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ชั่วโมงที่ 5

กินแป้งไม่ผิด แต่ต้องเลือกและกินให้พอดี

ปริมาณต่อ 100 กรัม



แทนพลังงาน 10 kcal



แทนคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม



ข้าวกล้อง



กล้วยหอม



แอปเปิล



ถั่วแระ



ถั่วลันเตา



ฟักทอง



มันเทศ



ที่มา : Muscleandfitnesshers สืบค้นเมื่อ 26 มกราคม 2565