

ใบงาน ที่ 7 เรื่อง Where are nutrients?  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health and Wellness  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง Healthy Diets  
 รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Directions: Take a look at different menu and find out the ingredients. Mention all nutrients you find in each dish.

Menu	Nutrients	Ingredients
1.....	Proteins	
	Carbs	
	Fats	
	Vitamins	
	Minerals	
	Water	
2.....	Proteins	
	Carbs	
	Fats	
	Vitamins	
	Minerals	
	Water	

## Hainanese Chicken Rice



chicken-flavored rice, boiled chicken, cucumber, fermented soybean dipping  
sauce, clear soup

---

## Stewed Pork Leg on Rice



steamed rice, stewed pork leg, pickled vegetables, pickled garlic, dipping sauce

## Thai Fried Rice



steamed rice, egg, vegetables (e.g. carrot, spring onion), seasoning sauce, oil

.....

## Thai Boat Noodles



noodles, rich broth, beef or pork, meatballs, bean sprouts, coriander

## Spicy Shrimp Soup (Tom Yum Goong)



shrimp, mushrooms, lemongrass, kaffir lime leaves, chili, lime juice, fish sauce,  
broth

---

## Massaman Curry with Chicken



chicken, potatoes, onions, coconut milk, massaman curry paste, peanuts



### Pad Thai with Fresh Shrimp



rice noodles, fresh shrimp, egg, tofu, bean sprouts, Chinese chives, crushed peanuts, Pad Thai sauce

---

### Thai Papaya Salad (Som Tum Thai)



shredded green papaya, tomato, long beans, chili, garlic, fish sauce, lime juice, palm sugar, peanuts

## Stir-Fried Kale with Crispy Pork



Chinese kale, crispy pork belly, garlic, chili, oyster sauce, soy sauce

---

## Chicken Burger



burger bun, fried or grilled chicken, lettuce, tomato, cheese, sauce