

สื่อสำหรับครู เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วยร่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. บัตรภาพอาหารในกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

๑



ยำกุ้งสด ๑๐๐ บาท

ภาพยำกุ้งสดที่มา <https://www.google.com/search?q>



ภาพน้ำพริกผักลวก๖๐ บาท

ภาพน้ำพริกผักลวก ที่มา

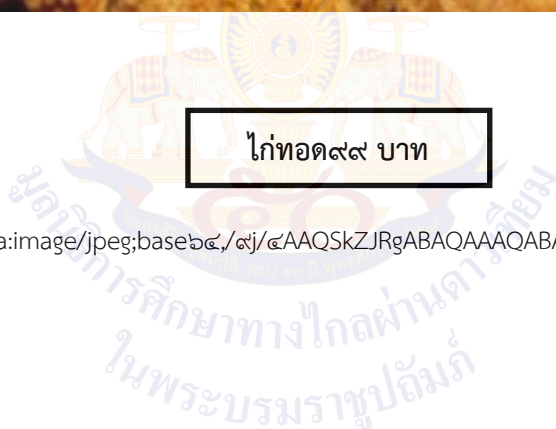
<https://i.pinimg.com/originals/bb/c๙/b๘/bbc๙b๘๕๕๐๘๐fc๑e๔e๔a๗ec๐๐๙๒๙๖d๔๒e.jpg>

๓



ไก่ทอด๙๙ บาท

ภาพไก่ทอด ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/๒wCEAAoHCBYWFR



๔



เฟรนช์ฟรายส์๖๐ บาท

ภาพเฟรนช์ฟรายส์ ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/

๕



ผัดไทย๕๐ บาท

ภาพผัดไทย ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAAD/





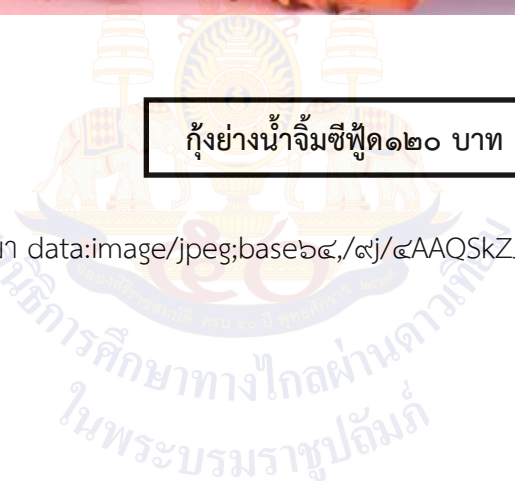
ผัดผักบุ้งไฟแดง ๕๐ บาท

ภาพผักบุ้งไฟแดง ที่มา https://i.ytimg.com/vi/_jpaHhLANao/maxresdefault.jpg



กุ้งย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด๑๒๐ บาท

ภาพกุ้งย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/





สลัดโรล๔๐ บาท

ภาพสไลด์โรล ที่มา <https://mssaradafood.com/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๐๓/๘๘๐๓๑๗๘๘>



โจ๊ก๔๐ บาท

ภาพโจ๊ก ที่มา <https://www.sgethai.com/wp-content/uploads/๒๐๒๑/๐๙/๒๑๐๙๒๐-Content>

๑๐



สุกี้แห้งทะเล๒๐ บาท

ภาพสุกี้แห้งทะเล ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๒.jpg>

๑๑



ข้าวผัดไข่ ซาบะย่าง และผักสลัด๘๐ บาท

ภาพข้าวผัดไข่ ซาบะย่าง และผักสลัด ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๔.jpg>

๑๒



แกงจืดไก่ก๋อนเต้าหู้อ่อน ๖๐ บาท

ภาพแกงจืดไก่ก๋อนเต้าหู้อ่อน ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๑๑.jpg>

๑๓



ข้าวสวยราคา ๑๐ บาท

ภาพข้าวสวย ที่มา <https://image.shutterstock.com/image-photo/bowl-full-rice-on-white-๒๖๐>

nw-๒๓๓๗๘๐๓๘๘. jpg

ในพระบรมราชูปถัมภ์



ข้าวเหนียวราคา ๑๐ บาท

ภาพข้าวเหนียว ที่มา https://www.vichaiyut.com/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๑๐/shutterstock_๖๙๖๒๘๙๑๒-๖๙๖x๔๖๔.jpg



ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ๖๐ บาท

ภาพก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ ที่มา <https://food.mthai.com/app/uploads/๒๐๑๗/๐๘/Braised-Chicken-with-Bitter-Gourd-Noodle.jpg>

๑๖



ส้มตำไทย ๔๐ บาท

ภาพส้มตำไทยที่มา https://cdn.pixabay.com/photo/2015/04/07/07/51/papaya-salad-710613_480.jpg

๑๗



แตงโม ๒๐ บาท

ภาพแตงโม ที่มา

<https://s.isanook.com/he/o/rp/rc/w๑๗๑๑๒/yatxac๑๗๑/aHRocHM๑Ly๙zLmlzYW๕vb๑suY๑๙tL๑hlLzAvdWQvMy๙xNTYwOS๙๓YXRlcm๑lbG๙uLmpwZw==.jpg>

๑๘



นมกล่อง ๒๐ บาท

ภาพนมกล่อง ที่มา

https://backend.tops.co.th/media/catalog/product/๘/๘/๘๘๕๐๑๘๘๒๗๑๑๐๓_๐๕-๐๕-๒๐๒๑.jpg

๑๙



น้ำปั่น ๒๕ บาท

ภาพน้ำปั่น ที่มา https://img.lovepik.com/photo/๕๐๐๕๙/๖๓๓๔.jpg_wh๘๖๐.jpg

๒๐



น้ำป่น ๒๕ บาท

ภาพซุชิ ที่มา https://th.anngle.org/wp-content/uploads/๒๐๑๖/๑๒/๕๐๐๕๔๙๖_s.jpg