

### คำถามท้ายบท

1. สารอาหารหมู่ใดบ้าง ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และอธิบายบทบาทที่สำคัญของอาหารในกลุ่มนี้
2. วิตามินชนิดใดบ้างที่ไม่ละลายน้ำ และให้ยกตัวอย่างประโยชน์ของวิตามินในกลุ่มนี้มา 1 ชนิด
3. วิตามินชนิดใดที่ช่วยในการบำรุงสายตา
4. วิตามินชนิดใดที่ช่วยในการบำรุงกระดูก
5. ธงโภชนาการ มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร อธิบายพอสังเขป