

ขีด ✓ ใน  ของอาหารที่มีประโยชน์ และ

ขีด ✗ ใน  ของอาหารที่ไม่ควรรับประทาน



เบียร์



ไอศกรีม



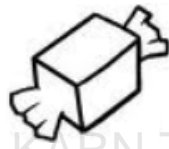
องุ่น



นม



มะม่วง



ลูกกวาด



ไก่ทอด



กาแฟ



กะหล่ำปลี



โจ๊กหมู



อาหาร  
กระป๋อง



อาหารที่  
แมลงวันตอม