

สารบัญ

อาหารไทย	๓
ประเภทของอาหารไทย	๑๑
ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย	๔๔
อาหารในท้องถิ่น	๔๖
อาหารไทยตามฤดูกาลและเทศกาล	๕๐
วิธีปรุงอาหารบางวิธีที่น่าสนใจ	๕๔
ศิลปะการปรุงอาหารไทย	๖๒
มารยาทในการรับประทานอาหารไทย	๖๓
โภชนาการ	๗๑
ประเภทสารอาหาร บทบาท แหล่งที่มา และความต้องการของร่างกาย	๗๓
โปรตีน	๗๕
คาร์โบไฮเดรต	๗๗
ไขมัน	๘๐
วิตามิน	๘๔
แร่ธาตุ	๘๒
น้ำ	๘๗
ใยอาหาร	๘๘
การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ	๘๘
ทฤษฏีโภชนาการและการแก้ไขปัญหา	๑๐๗
การปลูกพืชไร่ดิน	๑๓๓
ความหมายและรูปแบบการปลูกพืชไร่ดิน	๑๓๖
ความเป็นมา	๑๓๘
หลักการและเทคนิคการปลูกพืชไร่ดิน	๑๔๕
ข้อดีและข้อเสียของการปลูกพืชไร่ดิน	๑๘๑

ช.อ.

๒ ก.ค. ๕๙.



สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน

โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ฉบับเสริมการเรียนรู้

เล่ม ๒

	อ.อ.
เลขหมู่	039. 95911.
	ค ๒๔
	ด ๒
เลขทะเบียน	13668
วันที่	5 ก.ค. 2549

34454