



คำชี้แจง: ให้นักเรียนอ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง หรือเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด



1. อาหารเจอนุญาตให้ใส่กระเทียมและหัวหอมเพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมได้



2. เต้าหู้ โปรตีนเกษตร และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ทดแทนเนื้อสัตว์ ในการปรุงอาหารเจ



3. ผักจุน 5 ชนิดที่ห้ามใช้ในการปรุงอาหารเจ ได้แก่ กระเทียม, หัวหอมใหญ่/หอมแดง, หลักเกียว, กุยช่าย และใบยาสูบ



4. เราสามารถใช้น้ำปลาแท้ในการปรุงรสอาหารเจได้ เนื่องจากทำมาจากปลาขนาดเล็ก ไม่ใช่เนื้อสัตว์ใหญ่



5. การกินเจมีวัตถุประสงค์เพื่อการละเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ได้พักผ่อนจากการย่อยเนื้อสัตว์

