



ชื่อ:

ชั้น

เลขที่



อาหารและสารอาหาร (วิตามินและแร่ธาตุ)



โยงเส้นจับคู่แร่ธาตุและประโยชน์ของแร่ธาตุแต่ละชนิด

แร่ธาตุ

แคลเซียม

ฟลูออไรด์

เหล็ก

ไอโอดีน

โซเดียม

ประโยชน์

ป้องกันโรคคอพอก

เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

ไม่เป็นตะคริวง่าย

ป้องกันฟันผุ

ป้องกันโรคโลหิตจาง



เลือกคำตอบใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง



1. วิตามิน B และ C ละลายได้ใน.....

2. วิตามิน A D E และ K ละลายได้ใน.....

3. ประโยชน์ของวิตามิน A คือ.....

4. ประโยชน์ของวิตามิน c คือ.....

5. วิตามินบี 1 ป้องกันโรค.....

และวิตามินบี 2 ป้องกันโรค.....

