

ใบกิจกรรมที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ประโยชน์ของสารอาหาร

ชื่อ-นามสกุล

ชั้น

เลขที่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่สารอาหารและประโยชน์ให้สัมพันธ์กัน

- | | | |
|-----------------|---|---|
| 1) วิตามินเอ | ● | ● ป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา |
| 2) วิตามินดี | ● | ● ป้องกันการเป็นหมัน |
| 3) วิตามินบี 1 | ● | ● ป้องกันการอักเสบที่ตาและปาก (โรคปากนกกระจอก) |
| 4) วิตามินอี | ● | ● บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ |
| 5) วิตามินเค | ● | ● ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง |
| 6) วิตามินซี | ● | ● สร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง |
| 7) วิตามินบี 2 | ● | ● ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ให้เลือดแข็งตัวตามปกติ |
| 8) วิตามินบี 12 | ● | ● ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน |



รู้วิทย์ คิดจำ : ให้นักเรียนฝึกท่อง

เอ >> ตา
อี >> หมัน
ดี >> ดูก
จอก >> บี 2

ชา >> บี
ฟัน >> ซี
เค >> เลือดออก
บี 12 >> เลือดจาง

