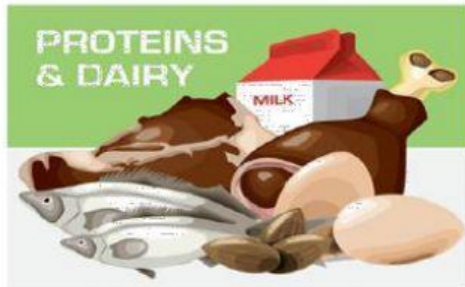


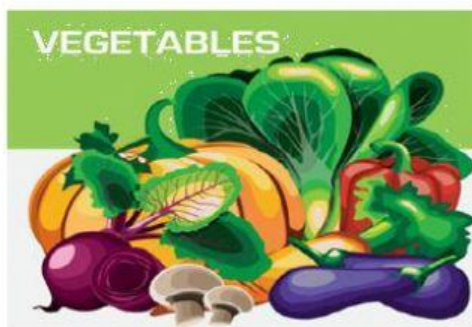
ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่.....

ใบงานที่ 3 อาหาร 5 หมู่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความกับรูปให้สัมพันธ์กัน



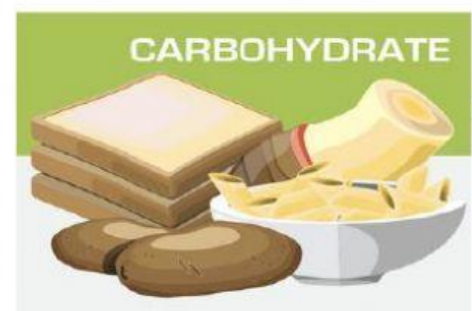
สารอาหารหมู่นี้จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างความแข็งแรง ป้องกันไม่ให้อวัยวะเกิดอาการเจ็บป่วยง่าย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อของอวัยวะ ควบคุมการทำงานของระบบทางเดินหายใจระบบย่อยอาหาร และระบบการดูดซึมของร่างกาย



สารอาหารหมู่นี้จะช่วยให้พลังงานเพื่อที่ร่างกายจะนำไปใช้ทำกิจกรรมในแต่ละวันได้เพียงพอ มีส่วนช่วยเผาผลาญไขมันไปเป็นพลังงาน เสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง อีกทั้งมีสารอนุมูลอิสระของกลูโคส หรือกรดกลูคูโรนิก ที่ช่วยขับสารพิษในตับให้ลดลง และช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย



สารอาหารหมู่นี้จะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยสะสมไขมันจากสารอาหารเอาไว้ได้ผิวหนัง ซึ่งการสะสมไขมันนี้จะช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย เมื่อร่างกายขาดพลังงาน ไขมันที่ถูกสะสมไว้ตามบริเวณต่างๆ ก็จะถูกนำออกมาใช้ทดแทน



สารอาหารหมู่นี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน สามารถป้องกันเชื้อโรค ไวรัส และแบคทีเรียต่างๆ ที่จะเข้ามาทำลายร่างกาย พร้อมทั้งช่วยบำรุงดวงตา ช่วยให้เห็นชัดเจนแม้ในที่มืด เสริมสร้างเซลล์ของระบบประสาท ไขข้อ กระดูก และระบบการย่อยอาหาร กระตุ้นให้เกิดการขับถ่ายที่ดี



วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา กระดูก ฟัน เหงือก
วิตามินบี เช่น วิตามินบี 1 บำรุงประสาท
วิตามินบี 2 บำรุงผิวหนัง
วิตามินซี ป้องกันหวัด เลือดออกตามไรฟัน
ชะลอวัย
วิตามินดี เสริมแคลเซียมและฟอสฟอรัส
วิตามินอี ลดความเสี่ยงของเซลล์
วิตามินเค ช่วยสร้างลิ่มเลือด ป้องกันกระดูกเปราะ