

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

วิตามินซี ★

❤ รับไม่เพียงพอเป็นหมัน

วิตามินเอ ★

❤ อยู่ในผลไม้รสเปรี้ยว

วิตามินบี1 ★

❤ ป้องกันฟันผุ

วิตามินบี2 ★

❤ ป้องกันโลหิตจาง

ธาตุเหล็ก ★

❤ ป้องกันโรคคอพอก

ธาตุไอโอดีน ★

❤ หากขาดเลือกแข็งตัวช้า

ฟลูออไรด์ ★

❤ ขาดแล้วเป็นโรคตาฟาง

วิตามินอี ★

❤ ป้องกันโรคกระดูกอ่อน

วิตามินดี ★

❤ ป้องกันโรคปากนก
กระดูก

วิตามินเค ★

❤ ขาดแล้วเกิดโรคเหน็บชา