

- ◇ สูดยอด
- ◇ ดีมากๆ
- ◇ โอเค
- ◇ พยายามอีก

ใบงานที่ 2 ประโยชน์ของสารอาหาร

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____



: 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 |

รู้หยา คัดสาค่า : ให้นักเรียนฝึกท่องและท่องให้ครูฟัง



เอ >> ตา ชา >> บี
 อี >> หมัน ฟัน >> ซี
 ดี >> ดูกเด่ เค >> เลือดออก
 จอก >> บี 2 บี 12 >> เลือดจาง

