

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน วิตามิน

ตัวชี้วัด ว 1.2 ป.6/1 ระบุสารอาหารและบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

1. จงนำตัวอักษรทางขวามือมาเติมลงในช่องว่างทางซ้ายมือให้สัมพันธ์กัน

- | | | |
|--|-----------------|--------------|
|1. ช่วยละลายวิตามิน เอ ดี อี เค | ก. วิตามินซี | จ. โปรตีน |
|2. ช่วยให้เลือดแข็งตัวได้เร็วขึ้น | ข. วิตามินอี | ฉ. ไขมัน |
|3. ป้องกันการเป็นโรคเหน็บชา | ค. คาร์โบไฮเดรต | ช. วิตามินบี |
|4. มีมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว | ง. วิตามินดี | ซ. วิตามินเค |
|5. บำรุงผิวพรรณต่อต้านอนุมูลอิสระ | | ณ. วิตามินเอ |

2. จากตารางแสดงปริมาณวิตามินที่มีในอาหารชนิดต่างๆ ใน 100 กรัม จงตอบคำถาม

ชนิดของอาหาร (ปริมาณ 100 กรัม)	ปริมาณวิตามิน (มิลลิกรัม)				
	A	B1	B2	C	E
มันฝรั่ง	-	0.12	0.04	46	1
ถั่วเหลือง	-	0.73	0.19	14	-
วุ้นเส้น	-	-	-	-	-
ผักกาดขาว	2	0.07	0.24	52	-
ส้มเขียวหวาน	13	0.04	0.04	42	-
นมสด	71	0.05	0.25	-	0.22
ไข่ไก่ทั้งฟอง	272	0.15	0.35	-	-

2.1 อาหารชนิดใดไม่มีวิตามินเลย

2.2 ถ้าต้องการป้องกันไม่ให้เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน ควรรับประทานอาหารชนิดใด

2.3 อาหารชนิดใดมีวิตามินเอมากที่สุด

2.4 ถ้าเราจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหน็บชา ควรรับประทานอาหารชนิดใด

2.5 ถ้าเราไม่ต้องการเป็นโรคปากนกกระจอก ควรรับประทานอาหารชนิดใด