

ใบงาน เรื่อง อาหารและสารอาหาร Food and Nutulents

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

รายวิชา วิทยาศาสตร์

โรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้องหนองหว้า

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนนำคำตอบที่กำหนดให้เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง (ลากคำตอบไปเติมลงในช่องว่าง)

วิตามิน B1	วิตามิน E	ไม่ให้พลังงาน	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน
วิตามิน C	วิตามิน K	4.5 กิโลแคลอรี	9 กิโลแคลอรี	ธาตุเหล็ก	น้ำ
ให้พลังงาน	แคลเซียม	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไอโอดีน	วิตามิน B2

คำถาม	คำตอบ	คำถาม	คำตอบ
1.วิตามินชนิดใดช่วยในการทำงานของระบบสืบพันธุ์		10.สารอาหารใดมี2ประเภทได้แก่ละลายในน้ำ/ละลายในไขมัน	
2.สารอาหารใดช่วยทำให้ร่างกายเป็นปกติ เช่น ไอโอดีน		11.เกลือแร่ชนิดใดป้องกันโรคโลหิตจาง และไม่อ่อนเพลียง่าย	
3.สารอาหารใดช่วยละลายและดูดซึมวิตามิน ADEK		12.คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ให้พลังงานหรือไม่	
4.เกลือแร่ชนิดใดช่วยสร้างเซลล์และซ่อมแซมส่วนสึกหรอ		13.วิตามิน ชนิดใดช่วยให้เลือดแข็งตัวได้ดีเมื่อเกิดแผล	
5.สารอาหารใดช่วยควบคุมอุณหภูมิและลำเลียงสารอาหาร		14.ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานเท่าไร	
6.เกลือแร่ชนิดใดเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง		15.วิตามินชนิดใดป้องกันโรคปากนกกระจอก	
7.วิตามินและเกลือแร่ ให้พลังงานหรือไม่		16.คาร์โบไฮเดรต/โปรตีน 1กรัม ให้พลังงานเท่าไร	
8.สารอาหารใดให้พลังงานพบมากในข้าว แป้ง น้ำตาล		17.วิตามินชนิดใดป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันและโรคหวัด	
9.วิตามินชนิดใดป้องกันโรคเหน็บชา บำรุงริมฝีปากและลิ้น		18.เกลือแร่ชนิดใดพบมากในเกลือ ช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก	