

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงาน เรื่อง ประโยชน์ของสารอาหาร



คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่สารอาหารและประโยชน์ให้สัมพันธ์กัน



วิตามินเอ



วิตามินดี



วิตามินบี 1



วิตามินอี



วิตามินเค



วิตามินซี



วิตามินบี 2



วิตามินบี 12



ป้องกันโรคเหน็บชา



ป้องกันการเป็นหมัน



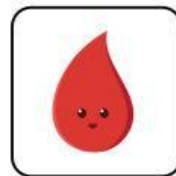
ป้องกันการอักเสบที่ตาและปาก
(โรคปากนกกระจอก)



บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ



ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้
แข็งแรง



สร้างเม็ดเลือดแดง
ป้องกันโลหิตจาง



ช่วยในการแข็งตัวของเลือด
ให้เลือดแข็งตัวตามปกติ



ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง
ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน