ชื่อ:

ชั้น เลขที่

อาหารและสารอาหาร (วิตามินและแร่ธาตุ)

โยงเส้นจับคู่แร่ธาตุและประโยชน์ของแร่ธาตุแต่ละชนิด

แร่ธาตุ	ประโยชน์
แคลเซียม	ป้องกันโรคคอพอก
ฟลูออไรด์	เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง
เหล็ก	ไม่เป็นตะคริวง่าย
ไอโอดีน	ป้องกันฟันผุ
โซเดียม	ป้องกันโรคโลหิตจาง

เลือกคำตอบใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. วิตามิน B และ C ละลายได้ใน.....
2. วิตามิน A D E และ K ละลายได้ใน.....
3. ประโยชน์ของวิตามิน A คือ.....
4. ประโยชน์ของวิตามิน C คือ.....
5. วิตามินบี 1 ป้องกันโรค.....

   และวิตามินบี 2 ป้องกันโรค.....

LIVEWORKSHEETS