

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต
กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ 1

คิด วิเคราะห์ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนศึกษาลักษณะของผู้ป่วยในรูปต่อไปนี้แล้วตอบคำถามให้สัมพันธ์กับอาการของผู้ป่วยให้ถูกต้อง

1. ผู้ป่วยมีอาการคอพอก



ขาดแร่ธาตุใด.....

ควรรับประทานอาหารประเภทใด.....

2. กล้ามเนื้อลีบ หัวโต ฟุงป่อง



ขาดสารอาหารประเภทใด.....

สารอาหารที่ขาดพบในอาหารประเภทใด.....

3. ลักษณะผู้ป่วย ผิวหนังแห้งหยาบ



ขาดวิตามินชนิดใด.....

ควรรับประทานอาหารประเภทใด.....

4. ลักษณะเลือดออกตามไรฟัน เหงือกอักเสบ



ขาดวิตามินชนิดใด.....

ควรรับประทานอาหารประเภทใด.....

ตอนที่ 2 จำแนกสารอาหารจากอาหารที่กำหนดให้ลงในตารางดังต่อไปนี้

อาหาร \ สารอาหาร	วิตามิน	แร่ธาตุ	คาร์โบไฮเดรต		โปรตีน	ไขมัน
			แป้ง	น้ำตาล		
เนย						
นม						
ไข่						
ปลาไส้ตัน						
เผือก						
น้ำอ้อย						
ส้ม						
มะพร้าว						
ขนมปังจืด						
ผักบุ้ง						

ตอนที่ 3 ให้จับคู่สารอาหารกับอาการเมื่อขาดสารอาหารที่มีความสัมพันธ์กัน

กลุ่ม ก

ฟอสฟอรัส
โปรตีน
วิตามินซี
วิตามินบี 6
วิตามินอี
วิตามินเค
วิตามินบี 2
ธาตุไอโอดีน
ธาตุเหล็ก

กลุ่ม ข

โรคเอ่อหรือสติปัญญาต่ำ
เลือดไหลไม่หยุด
กระดูกอ่อน
ตาขโมย
เป็นหมัน
โลหิตจาง
ปากนกกระจอก
ประสาทเสื่อม
เลือดออกตามไรฟัน