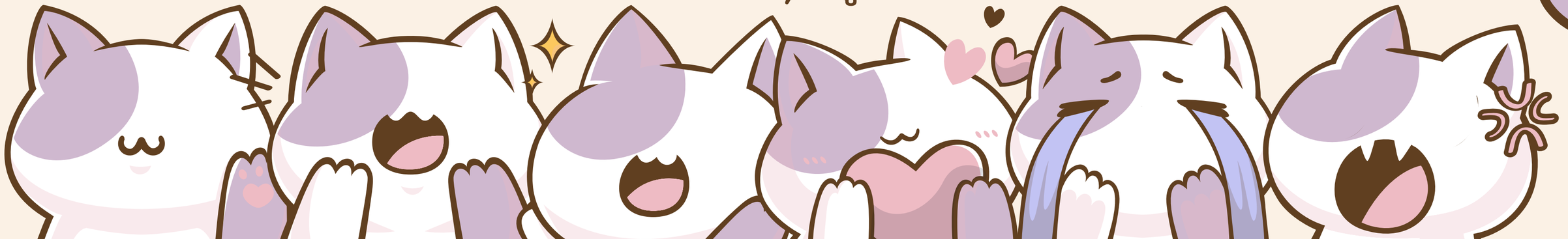
ใบงานที่ ๒

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

Presented by ครูกานต์



กระดูกเป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย มีหน้าที่ช่วยให้ ร่างกายทรงตัวและเคลื่อนไหว ในกระดูกของมนุษย์เราประกอบด้วย แคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุหลักและทำงานร่วมกับฟอสฟอรัส ร่างกาย จะนำแคลเซียมที่มีอยู่ในกระดูกไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่ออวัยวะอื่นๆ และเมื่อกินอาหารที่มีแคลเซียม เลือดก็จะส่งต่อมายังกระดูก เพื่อทำ ให้กระดูกแข็งแรงดังเดิม วิธีป้องกันโรคกระดูกเสื่อมหรือโรคกระดูกพรุน คือกินอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส และ แมกนีเซียม เช่น อาหารจำพวกถั่วเหลือง ปลาซาร์ดีน บร็อกโคลี เพื่อเพิ่มแคลเซียม เนื้อ นม ไข่ ปลา เพื่อป้องกัน โรคกระดูกพรุน ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี เมล็ดทานตะวันเพื่อเพิ่มแมงกานีสในการสร้างกระดูก เป็นต้น

คำถาม

๑. อะไรทำหน้าที่เป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย

ตอบ

๒. กระดูกประกอบไปด้วยแร่ธาตุใดที่สำคัญ

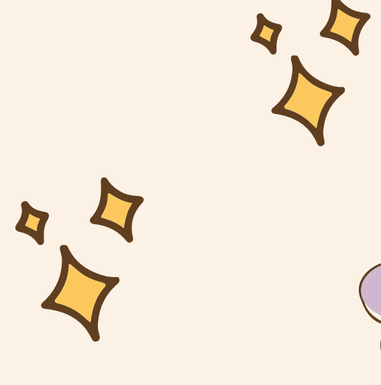
ตอบ

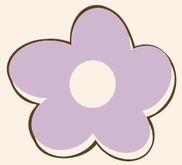
๓. เมื่อเรากินแคลเซียมเข้าไปส่วนใดมีหน้าที่ส่งต่อไปยังกระดูก

๔. เพื่อป้องกันโรคกระดูกเสื่อมเราควรบริโภคอะไร

๕. ใจความสำคัญของบทความนี้คืออะไร

เฉลย





เฉลย

๑. อะไรทำหน้าที่เป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย (กระดูก)

๒. กระดูกประกอบไปด้วยแร่ธาตุใดที่สำคัญ (แคลเซียม)

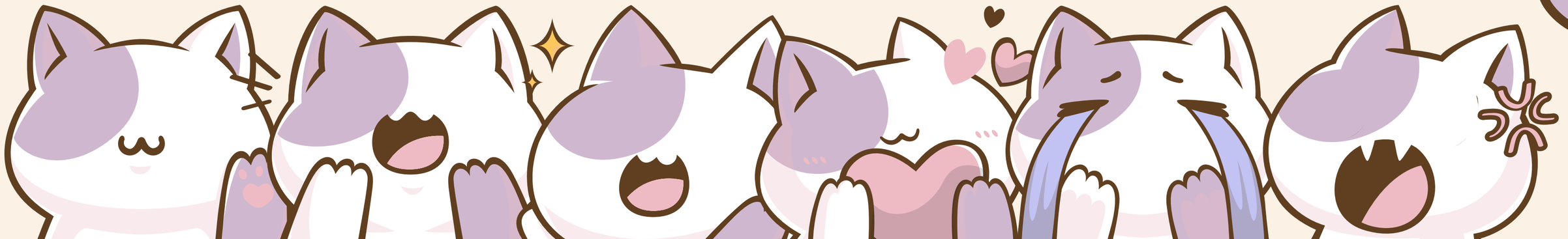
๓. เมื่อเรากินแคลเซียมเข้าไปส่วนใดมีหน้าที่ส่งต่อไปยังกระดูก (เลือด)

๔.เพื่อป้องกันโรคกระดูกเสื่อมเราควรบริโภคอะไร

(ควรบริโภคอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส และแมกนีเซียม เช่น อาหารจำพวกถั่วเหลือง ปลาซาร์ดีน บร็อกโคลี เพื่อเพิ่มแคลเซียม เนื้อ นม ไข่ ปลา เพื่อป้องกัน โรคกระดูกพรุน ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี เมล็ดทานตะวันเพื่อเพิ่มแมงกานีสในการสร้างกระดูก เป็นต้น)

๕. ใจความสำคัญของบทความนี้คืออะไร

(กระดูกเป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย เราควรดูแลกระดูกให้แข็งแรง และควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส และแมกนีเซียม ซึ่งช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

Q&A Session?

THANK YOU