

## บัตรกิจกรรมที่ 2

### ประโยชน์และสรรพคุณของน้ำพริกแจ่วบอง

ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถามต่อไปนี้

ถ้าถูก ให้กาเครื่องหมาย ( ✓ ) หน้าข้อความ

ถ้าผิด ให้กาเครื่องหมาย ( × ) หน้าข้อความ

ข้อใดกล่าวถึงประโยชน์และสรรพคุณของอาหารน้ำพริกแจ่วบองได้ถูกต้อง

- .....1. ปลาแห้ง ให้สารอาหารไขมัน โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และไนอาซีน
- .....2. ปลาร้า ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามิน ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และไนอาซีน
- .....3. กระเทียม แก้วโรคหืด กลาก เกลิ้อน ให้วิตามินซี ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญอาหารและขับลม
- .....4. ข้า (เหน้าแก่) แก้วเกลิ้อน แก้วอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด แก้วอาการท้องผูก
- .....5. มะขามเปียก แก้วอาการท้องผูก