



แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ วิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หน่วยที่ 1 ร่างกายของเรา

ชื่อ- สกุล ชั้น

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. สารอาหารชนิดใดที่ไม่ใช่สารอาหารที่ให้พลังงาน
ก. ไขมัน
ข. โปรตีน
ค. วิตามิน
ง. คาร์โบไฮเดรต
2. สารอาหารข้อใด ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
ก. คาร์โบไฮเดรต
ข. โปรตีน
ค. ไขมัน
ง. น้ำ
3. อาหารข้อใดที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น
ก. ขนมปัง
ข. ข้าวสวย
ค. เส้นหมี่
ง. นมถั่วเหลือง
4. ตามธงโภชนาการระบุให้รับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด
ก. แป้ง ข้าว
ข. พืช ผัก ผลไม้
ค. น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
ง. เนื้อสัตว์ นม ถั่ว
5. ข้อใดกล่าวถูกต้อง เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน
ก. รับประทานส้มตำทุกมื้อช่วยลดความอ้วน
ข. รับประทานอาหารเผ็ด ๆ ทำให้เจริญอาหาร
ค. รับประทานอาหารชนิดใดก็ได้แต่ต้องครบ ๕ หมู่
ง. รับประทานอาหารเช้า ๆ กันทุกมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน
6. อวัยวะใดเป็นส่วนแรกของระบบย่อยอาหาร
ก. กระเพาะอาหาร
ข. ลำไส้เล็ก
ค. หลอดอาหาร
ง. ปาก

7. ทดลองนำอาหารสุกแต่ยังไม่ผ่านการปรุงรส ๓ ชนิด ได้แก่ อาหาร A B และ C

“ให้นักเรียนเคี้ยวที่ละชนิด ปริมาณอาหารเท่ากัน และเวลาเท่ากัน
จากนั้น อมไว้ในปากเป็นเวลา ๑ นาที “

ได้ผลการทดลอง ดังนี้

- A. มีรสหวาน
- B. ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- C. มีรสหวาน

ข้อใดคือ ข้าวเหนียว กล้วยปิ้ง และไก่ต้ม ตามลำดับ

- ก. A B และ C
- ค. B A และ C

- ข. A C และ B
- ง. B และ A

8. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่

- ก. ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่
- ข. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทไขมัน
- ค. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทโปรตีน
- ง. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

9. ถ้ารับประทานข้าวเหนียวแข็ง จะเกิดกระบวนการย่อยที่อวัยวะในข้อใด

- ก. ปาก
- ค. ปากและลำไส้เล็ก

- ข. หลอดอาหาร
- ง. ปากและกระเพาะอาหาร

10. กระเพาะอาหารทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อยออกมา เพื่อย่อยอาหารข้อใด

- ก. เนยสด
- ค. ปลาตุ๋น

- ข. เผือกหวาน
- ง. ขนมปังแผ่น