แบบทดสอบ เรื่อง อาหารและสารอาหาร
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ..... ชั้น ป.6/..... เลขที่.....

<u>ให้นักเรียนตอบ **ถูก** หน้าข้อความที่ถูก และตอบ **ผิด** หน้าข้อความที่ผิด</u>

..... 1. เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภทไขมัน

..... 2. วิตามินและเกลือแร่ พบได้ในกลุ่มผักและผลไม้

..... 3. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน

..... 4. วิตามิน A D E และ K เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ

..... 5. เพศชาย อายุ 9-12 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี

..... 6. หากร่างกายขาดไอโอดีน จะทำให้เกิดโรคคอพอก

..... 7. คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

..... 8. กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม จัดอยู่ในชั้นที่ 1 ของธงโภชนาการ

..... 9. ธงโภชนาการ คือ ภาพจำลองสัดส่วนอาหารที่แนะนำให้คนไทยบริโภคใน 1 วัน โดยกำหนดเป็นภาพธงปลายแหลม

..... 10. การรับประทานอาหารหวานจัดและเค็มจัด จัดเป็นข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ครูจริยา มากคำ (ครูอีฟ)

LIVEWORKSHEETS