



ชื่อ

ชั้น

แบบทดสอบเรื่อง สารอาหาร ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ข้อสอบฉบับนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดตรงกับอาหารมากที่สุด
 - ก. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้พลังงาน
 - ข. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - ค. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้ว, ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 - ง. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
2. อาหารและสารอาหารแบ่งเป็นกี่หมู่และกี่ประเภทตามลำดับ
 - ก. 4 หมู่ และ 5 ประเภท
 - ข. 5 หมู่ และ 6 ประเภท
 - ค. 6 หมู่ และ 6 ประเภท
 - ง. 5 หมู่และ 5 ประเภท
3. ข้อใดไม่ใช่อาหารหมู่ที่ 2
 - ก. ปู ข. ถั่ว ค. เนื้อหมู ง. ผลไม้
4. ข้อใดเป็นสารอาหารทั้งหมด
 - ก. ไขมัน กรดอะมิโน ข. น้ำมันพืช น้ำปลา
 - ค. โปรตีน วิตามิน ง. ข้าว กลูโคส
5. อาหารกลุ่มใดให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
 - ก. นม ไข่ ถั่ว ข. ข้าว แป้ง ผัก
 - ค. กะทิ เนย โยเกิร์ต ง. ผักและผลไม้ต่าง ๆ
6. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสารอาหารประเภทโปรตีน
 - ก. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
 - ข. ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ
 - ค. เป็นตัวทำลายวิตามินบางชนิด
 - ง. ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
7. ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ให้วิตามินชนิดใด
 - ก. วิตามินเอ ข. วิตามิน บี 1

- ค.วิตามิน บี 2 ง.วิตามิน ซี
8. วิตามินซีช่วยป้องกันโรคใด
- ก.โรคเหน็บชา ข.โรคตาฟาง
- ค.โรคปากนกกระจอก ง.โรคเลือดออกตามไรฟัน
9. เด็กที่ขาดแร่ธาตุไอโอดีนจะมีอาการอย่างไร
- ก.ฟันไม่แข็งแรง ผุง่าย
- ข.มีผิวหนังหยาง เล็บเปราะ
- ค.เลือดไหลไม่หยุดเมื่อเกิดบาดแผล
- ง.ร่างกายแคระแกร็น และสติปัญญาเสื่อม
10. ไอโอดีนมีมากในอาหารประเภทใด
- ก.ผักใบเขียว ข.อาหารทะเล
- ค.เครื่องในสัตว์ ง.สัตว์ที่กินได้ทั้งกระดูก
11. วิตามินชนิดใดที่ละลายได้ในไขมัน
- ก. วิตามิน A D E L
- ข. วิตามิน A B C D
- ค. วิตามิน A D E K
- ง. วิตามิน B C E K
12. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำ
- ก.ช่วยนำของเสียออกจากร่างกาย
- ข.ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ค.ช่วยละลายแร่ธาตุและวิตามินทุกชนิด
- ง.ช่วยหล่อลื่นข้อต่อต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้คล่อง
13. หญิงมีครรภ์ควรได้รับสารอาหารในหมู่ใดมากเป็นพิเศษ
- ก.เหล็ก ข.ไอโอดีน ค.แคลเซียม ง.วิตามินเอ
14. เด็กในวัยเจริญเติบโตต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด
- ก.ไขมัน ข.โปรตีน ค.แร่ธาตุ ง.วิตามิน
15. เมื่อเทียบอาหารในปริมาณที่เท่ากัน ข้อใดให้ค่าพลังงานมากที่สุด
- ก.แครอท ข.เนื้อปลา ค.น้ำมันพืช ง.นมถั่วเหลือง

จากภาพใช้ตอบคำถามข้อ 16-17



16. อาหารกลุ่มใดที่ควรกินเป็นอาหารหลักให้มากกว่ากลุ่มอื่นใน 1 วัน ตามหลักโภชนาการ
ก.ผัก ข.ผลไม้ ค.ข้าว ง.เนื้อสัตว์
17. อาหารต่อไปนี้ควรกินปริมาณน้อย ๆ ในแต่ละวัน ตามหลักโภชนาการ ยกเว้น ข้อใด
ก.แป้ง ข.เกลือ ค.น้ำมัน ง.น้ำตาล
18. อาหารในข้อใดที่มีสารอาหารใกล้เคียงกันมากที่สุด
ก.เนื้อมะพร้าว เนื้อสัตว์ปีก และเนื้อหมู
ข.ปลาเค็ม ไข่เค็ม และหอยเค็ม
ค.ปลาหวาน ขนมหวาน และผลไม้หวาน
ง.หอยดอก ผักดอง และมะม่วงดอง
19. จากตารางแสดงค่าพลังงานของอาหารชนิดต่างๆ ถ้า ด.ญ.นิด อายุ 12 ปี พลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน เท่ากับ 1,705 กิโลแคลอรี อยากทราบว่า ด.ญ.นิด ควรเลือกกินอาหารในข้อใด เพื่อให้ร่างกายได้รับ สารอาหารครบถ้วนและได้รับพลังงานเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย

ชนิดอาหาร	พลังงาน(กิโลแคลอรี)
ข้าวเหนียวแดง	540
ข้าวตอกกะทิ	554
ข้าวมันไก่	596
ข้าวคั่วกะปิ	614
กล้วยตากแห้ง	530
ขนมจีนน้ำยา	332
ปอกไก่ 1 ชิ้น	181
หมีกรอบ	574
แฮมเบอร์เกอร์	270
ขนมเค้กช็อคโกแลต	582
น้ำส้ม 2 ออนซ์	80
ไวท์แกวล์	150

- ก.เช้า – ข้าวมันไก่ กลางวัน – แฮมเบอร์เกอร์ น้ำส้มคั้น เย็น – ข้าวผัดกะเพราไก่ หมี่กรอบ
- ข.เช้า – ข้าวหมูแดง กลางวัน – ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู เย็น – ข้าวคลุกกะปิ
- ค.เช้า – ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู กลางวัน – ขนมจีนน้ำยา น้ำส้มคั้น เย็น – ปีกไก่ 1 ชิ้น ขนมผักกาดใส่ไข่
- ง.เช้า – ข้าวมันไก่ หมี่กรอบ กลางวัน - ขนมจีนน้ำยา เย็น – แฮมเบอร์เกอร์ น้ำส้มคั้น

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ

20. ตาราง ปริมาณธาตุอาหารประเภทต่างในอาหาร 4 ชนิด

ชนิดอาหาร	ประเภทสารอาหาร		
	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
A	2	1	3
B	2	2	2
C	1	1	4
D	3	1	1

กำหนดให้ โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

จากตารางและสิ่งที่กำหนดให้ จงแสดงวิธีคำนวณพลังงานของอาหารชนิด C ในหน่วยกิโลแคลอรี

วิธีทำ อาหารชนิด C

โปรตีน = X =กิโลแคลอรี

ไขมัน = X =กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต = X =กิโลแคลอรี

รวมพลังงานทั้งหมด = + +

= กิโลแคลอรี