

แบบทดสอบเรื่อง การประกอบอาหาร

ชื่อ-สกุลชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- สิ่งสำคัญที่สุดในการประกอบอาหารคืออะไร
ก. ความรวดเร็ว ข. ความสะอาด
ค. ความสวยงาม ง. ความประหยัด
- เหตุใดจึงควรเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล
ก. คนนิยม ข. ราคาถูก
ค. รสชาติดี ง. ประหยัด
- การปรุงอาหารชนิดใดที่ต้องทำให้อาหารสุกจนเปื่อย
ก. การต้ม ข. การนึ่ง
ค. การตุ๋น ง. การทอด
- การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาสิ่งใดเป็นสำคัญ
ก. ราคา ข. ผู้ขาย
ค. คุณภาพ ง. ความนิยม
- ขณะปรุงอาหาร ผู้ปรุงอาหารต้องระวังเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด
ก. การแต่งกาย
ข. การชิมรสชาติอาหาร
ค. การโอ-จามรดอาหาร
ง. ท่าทางการปรุงอาหาร
- ในการต้มผักควรปฏิบัติอย่างไร
ก. ใช้น้ำอุ่น ข. ใช้ไฟแรง
ค. ใช้น้ำเดือด ง. ใส่ผักลงทั้งต้น
- การประกอบอาหารควรทำให้พอดีและเพียงพอกับ
ผู้รับประทานเพื่ออะไร
ก. ได้สารอาหารครบถ้วน
ข. ประหยัดและไม่สิ้นเปลือง
ค. ได้รับประทานอาหารอิมพอดิ
ง. ไม่ต้องรับประทานอาหารเช้าในมื้อต่อไป
- การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารจะมีผลดี
ในด้านใดมากที่สุด
ก. สุขภาพจิต
ข. สุขภาพกาย
ค. การอยู่ร่วมกัน
ง. ความมีมารยาท
- ข้อใดจัดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย
ก. กาแฟ ข. ผักต้ม
ค. ข้าวสุก ง. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
- ข้อใดจัดเป็นมารยาทที่ดีในการนั่งบนโต๊ะอาหาร
ก. น้อยเคี้ยวอาหารเสียงดัง
ข. นกนั่งเท้าไขว่อกบนโต๊ะ
ค. นั่งสนทนาระหว่างเคี้ยวอาหาร
ง. สัมรับช้อนส้อมหลังรับประทานอาหาร

|