



แบบทดสอบ เรื่อง ร่างกายของเรา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ..... ชั้น ป.6/..... เลขที่.....

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว



- เส้นไหม้ นมถั่วเหลือง ข้าวสวย ผือก เนื้อไก่ต้ม ขนมนจีน
กล้วยน้ำว้า มะเขือเทศ อาหารข้อใดที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน
ก. ผือก ขนมนจีน
ข. เส้นไหม้ ข้าวสวย
ค. กล้วยน้ำว้า มะเขือเทศ
ง. นมถั่วเหลือง เนื้อไก่ต้ม
- สารอาหารข้อใดช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
ก. คาร์โบไฮเดรต ข. โปรตีน
ค. ไขมัน ง. น้ำ
- นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใดจึงจะได้
อาหารหลักครบ 5 หมู่
ก. ราดหน้าไก่ ข. ขนมนปิงทาเนย
ค. นมเปรี้ยว ง. ไอศกรีม
- ตามธงโภชนาการระบุให้รับประทานอาหารประเภทใด
น้อยที่สุด
ก. แป้ง-ข้าว ข. พืช ผัก ผลไม้
ค. น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ง. เนื้อสัตว์ นม ถั่ว
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมี
สัดส่วน
ก. รับประทานส้มตำทุกมื้อช่วยลดความอ้วน
ข. รับประทานอาหารเผ็ด ๆ ทำให้เจริญอาหาร
ค. รับประทานอาหารชนิดใดก็ได้แต่ต้องครบ 5 หมู่
ง. รับประทานอาหารเช้า ๆ กันทุกมื้อ เพื่อให้ได้
สารอาหารครบถ้วน
- อวัยวะใดเป็นส่วนแรกของระบบย่อยอาหาร
ก. กระเพาะอาหาร ข. หลอดอาหาร
ค. ลำไส้เล็ก ง. ปาก
- ถ้ารับประทานไก่ทอด จะเกิดการย่อยที่อวัยวะในข้อใด
ก. กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก
ข. หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่
ค. ทวารหนัก ดับอ่อน
ง. ปาก ดับ
- อวัยวะในข้อใดมีหน้าที่สร้างน้ำดี
ก. หลอดอาหาร ข. ลำไส้เล็ก
ค. ปาก ง. ดับ
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่
ก. ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่
ข. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทไขมัน
ค. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทโปรตีน
ง. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
- ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในการดูแลรักษา
อวัยวะในระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้เป็นปกติ
ก. รับประทานอาหารตรงเวลา
ข. รับประทานอาหารที่มีรสจัด
ค. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
ง. รับประทานอาหารหลากหลายชนิดครบ 5 หมู่



ครูจรรยา มากคำ (ครูอีฟ)

LIVEWORKSHEETS