

# แบบทดสอบวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

มฐ.ว.1.1 ป.3/1, ป.3/2

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา จำนวน (10 ข้อ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ชื่อ - สกุล \_\_\_\_\_

ชั้น \_\_\_\_\_

เลขที่ \_\_\_\_\_

<p>1. ข้อใดเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเจริญเติบโตของมนุษย์ (ป 3/1)</p> <p>ก. น้ำหวาน น้ำอัดลม</p> <p>ข. อาหาร น้ำ อากาศ</p> <p>ค. เครื่องนุ่งห่ม เครื่องประดับ</p> <p>ง. ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม</p>	<p>6. ข้าวไข่เจียวประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ อะไรบ้าง (ป 3/1)</p> <p>ก. หมู่ที่ 1, 2</p> <p>ข. หมู่ที่ 1, 2, 5</p> <p>ค. หมู่ที่ 1, 2, 3, 4,</p> <p>ง. หมู่ที่ 1, 2, 3, 4, 5</p>
<p>2. อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ให้สารอาหารประเภท (ป 3/1)</p> <p>ก. ไขมัน</p> <p>ข. โปรตีน</p> <p>ค. วิตามิน</p> <p>ง. คาร์โบไฮเดรต</p>	<p>7. ถ้าเพื่อนมีอาหารท้องผูก นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อรับประทานอาหารข้อใดจึงเหมาะสม (ป 3/2)</p> <p>ก. มะละกอสุก สับปะรด</p> <p>ข. น้ำอัดลม ชาไข่มุก</p> <p>ค. กุ้งชุบแป้งทอด สปาเก็ตตี้</p> <p>ง. ขนมปังเนยสด ข้าวเหนียวหมูบั้ง</p>
<p>3. สารอาหารที่ช่วยให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย คือ (ป 3/1)</p> <p>ก. ไขมัน</p> <p>ข. โปรตีน</p> <p>ค. วิตามิน</p> <p>ง. เกลือแร่หรือแร่ธาตุ</p>	<p>8. หากนักเรียนต้องการทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ควรเลือกทานอาหารตามข้อใด (ป 3/2)</p> <p>ก. ข้าวไข่เจียว ผัดผักรวม แดงโม</p> <p>ข. ไก่ทอด ไข่ทอด ซีโรงทอดกระเทียม</p> <p>ค. ข้าวต้มหมูสับ ไก่ KFC เฟรนช์ฟรายส์ชีส</p> <p>ง. สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มตำผลไม้รวม</p>
<p>4. สารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงาน คือ (ป 3/1)</p> <p>ก. ไขมัน</p> <p>ข. โปรตีน</p> <p>ค. วิตามิน</p> <p>ง. คาร์โบไฮเดรต</p>	<p>9. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนอย่างไร (ป 3/2)</p> <p>ก. ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ</p> <p>ข. ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง</p> <p>ค. ร่างกายไม่เจริญเติบโต เจ็บป่วยง่าย</p> <p>ง. ร่างกายมีความต้านทานโรคดี ไม่เจ็บป่วย</p>
<p>5. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทใดมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ (ป 3/2)</p> <p>ก. โปรตีน ไขมัน</p> <p>ข. โปรตีน วิตามิน</p> <p>ค. เกลือแร่ วิตามิน</p> <p>ง. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน</p>	<p>10. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง (ป 3/2)</p> <p>ก. เราต้องการอาหารน้ำ และอากาศเพื่อการดำรงชีวิต</p> <p>ข. เราต้องการอาหารเพราะอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย</p> <p>ค. เราควรรับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำ ๆ กัน</p> <p>ง. เราใช้อากาศในการหายใจ</p>