

1. นักเรียนอยู่ในวัยเจริญเติบโต สารอาหารประเภทใดที่จำเป็นน้อยที่สุด

- ก. โปรตีน
ค. วิตามิน

- ข. คาร์โบไฮเดรต
ง. ชิงค์



2. สารอาหารชนิดใดที่ **ไม่ใช่** สารอาหารที่ให้พลังงาน

- ก. ไขมัน
ค. วิตามิน

- ข. โปรตีน
ง. คาร์โบไฮเดรต



3. ตามธงโภชนาการระบุให้รับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด

- ก. แป้ง ข้าว
ค. ไขมัน น้ำตาล

- ข. พืช ผัก ผลไม้
ง. เนื้อสัตว์ ถั่ว

4. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน

- ก. รับประทานส้มตำทุกมื้อช่วยลดความอ้วน
ข. รับประทานอาหารเผ็ดๆ ทำให้เจริญอาหาร
ค. รับประทานอาหารชนิดใดก็ได้แต่ต้องให้ครบ 5 หมู่
ง. รับประทานอาหารซ้ำๆ กันทุกมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน



5. สารอาหารข้อใดช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

- ก. ขนมอบัง
ค. ข้าวสาลี

- ข. เส้นไหม
ง. นมถั่วเหลือง



6. อวัยวะส่วนแรกในระบบย่อยอาหารคืออวัยวะใด

- ก. กระเพาะอาหาร
ค. ลำไส้เล็ก

- ข. หลอดอาหาร
ง. ปาก

7. ถ้ารับประทานข้าวเหนียวหนึ่งจะเกิดกระบวนการย่อยที่อวัยวะในข้อใด

- ก. ปาก
ค. ปากและลำไส้เล็ก

- ข. หลอดอาหาร
ง. ปากและกระเพาะอาหาร



8. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่

- ก. ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่
ข. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทไขมัน
ค. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทโปรตีน
ง. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต



9. กระเพาะอาหารทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อยออกมาเพื่อย่อยอาหารในข้อใด

- ก. เนยสด
ค. ปลาตุ๋น

- ข. ผีอกหวาน
ง. ขนมอบังแผ่น

10. ทดลองนำอาหารสุก แต่ยังไม่ผ่านการปรุงรส 3 ชนิด ได้แก่ อาหาร A B และ C ให้นักเรียนเคี้ยวทีละชนิด ปริมาณเท่ากันและเวลาเท่ากัน จากนั้นอมไว้ในปากเป็นเวลา 1 นาที ได้ผลการทดลองดังนี้

A มีรสหวาน B ไม่มีการเปลี่ยนแปลง C มีรสหวาน

ข้อใดคือ ข้าวเหนียว กส่ายปัง และไก่ต้มตามลำดับ

- ก. A B และ C
ค. B A และ C

- ข. A C และ B
ง. C B และ A

