แบบฝึกออนไลน์ 2 วันที่ 26 พ.ย. 2564
รายวิชาการงานอาชีพ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนเลือก เครื่องหมาย / หน้าคำตอบที่ถูก และเลือกเครื่องหมาย x คำตอบที่ผิด

1.....กิจกรรมในชีวิตประจำวันทำให้แต่ละคนต้องการปริมาณอาหารแตกต่างกัน

2.....วัยเด็กมีความต้องการโปรตีนมากกว่าผู้สูงอายุ

3.....นมสดเหมาะกับผู้สูงอายุมากกว่านมข้นหวานเนย

4.....อาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสำหรับทารกแรกเกิด คือ น้ำนมแม่

5.....การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากและขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดโรคอ้วน

6.....มื้อเย็นเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด

7.....ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้มากกว่าอาหารประเภทอื่น เมื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

8.....การกินอยู่ดี คือ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ไม่ซ้ำซากจำเจและเหมาะสมกับวัย

9.....ระบบเผาผลาญลดลง ร่างกายเริ่มเสื่อมถอย ควรเลือกทานอาหารที่ย่อยง่าย

10.....วัยรุ่น (อายุ 12-20 ปี) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีกิจกรรมเยอะ จึงต้องการอาหารพลังงานสูง





LIVEWORKSHEETS