

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวแล้วกาเครื่องหมาย (X) ลงในกระดาษคำตอบ
(๑๕ คะแนน)

๑. อาหาร หมายถึง

- ก. สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งสารและพลังงาน
เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายนำไปใช้
ประโยชน์
- ข. อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัย
เครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหารจาก
แหล่งต่างๆ
- ค. กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารใน
ร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้
- ง. อาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือ
ยามเจ็บป่วย แต่ละท้องถิ่นจะเรียกต่างกัน

๒. สารอาหารประเภทโปรตีน ให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี
ในปริมาณอาหาร ๑ กรัม

- ก. ๒ กิโลแคลอรี ข. ๔ กิโลแคลอรี
- ค. ๗ กิโลแคลอรี ง. ๙ กิโลแคลอรี

๓. สารอาหารประเภทไขมัน ให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี
ในปริมาณอาหาร ๑ กรัม

- ก. ๒ กิโลแคลอรี ข. ๔ กิโลแคลอรี
- ค. ๗ กิโลแคลอรี ง. ๙ กิโลแคลอรี

๔. สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกี่
กิโลแคลอรีในปริมาณอาหาร ๑ กรัม

- ก. ๒ กิโลแคลอรี ข. ๔ กิโลแคลอรี
- ค. ๗ กิโลแคลอรี ง. ๙ กิโลแคลอรี

๕. อาหารพื้นเมือง หมายถึง

- ก. สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งสารและพลังงาน
เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายนำไปใช้
ประโยชน์
- ข. อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัย
เครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหารจาก
แหล่งต่างๆ
- ค. กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารใน
ร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้
- ง. อาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือ
ยามเจ็บป่วย แต่ละท้องถิ่นจะเรียกต่างกัน

๖. อาหารและโภชนาการมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

- ก. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
- ข. ทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต
- ค. ทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี
- ง. ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย

๗. การเลือกซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่นได้อย่างไร

- ก. คุณภาพสูง ราคาถูก
- ข. ประหยัดเวลา มีค่าใช้จ่าย
- ค. หาง่าย ได้อาหารสด
- ง. มีให้เลือกมากมาย สะอาด

๘. ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัวไว้รับประทาน

- ก. คุณภาพสูง ข. ประหยัดเวลา
- ค. ปลอดภัย ง. หาได้ง่าย

๙. ข้อใดคือวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของภาคเหนือ

- ก. ปลาร้า ข้าวคั่ว ข. กระเทียม มะนาว
ค. ถั่วเน่า ดอกงิ้วแห้ง ง. น้ำบูดู ขมิ้น

๑๐. ข้อใดคือวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของภาคกลาง

- ก. ปลาร้า ข้าวคั่ว ข. กระเทียม มะนาว
ค. ถั่วเน่า ดอกงิ้วแห้ง ง. น้ำบูดู ขมิ้น

๑๑. ข้อใดคือวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของภาคใต้

- ก. ปลาร้า ข้าวคั่ว ข. กระเทียม มะนาว
ค. ถั่วเน่า ดอกงิ้วแห้ง ง. น้ำบูดู ขมิ้น

๑๒. ข้อใดคือวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของภาคอีสาน

- ก. ปลาร้า ข้าวคั่ว ข. กระเทียม มะนาว
ค. ถั่วเน่า ดอกงิ้วแห้ง ง. น้ำบูดู ขมิ้น

๑๓. ข้อใดกล่าวถึงภาคเหนือได้ถูกต้อง

- ก. เคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อน
ข. ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบ
ค. อาหารส่วนใหญ่นิยมใส่เครื่องเทศ
ง. รับประทานอาหารมาจากชาติอินเดีย

๑๔. ข้อใดกล่าวถึงภาคกลางได้ถูกต้อง

- ก. เคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อน
ข. ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นแบบทุ่งหญ้าเมืองร้อน
ค. อาหารส่วนใหญ่นิยมใส่กะปิเป็นส่วนประกอบ
ง. รับประทานอาหารมาจากชาติอินเดีย

๑๕. ข้อใดกล่าวถึงภาคใต้ได้ถูกต้อง

- ก. เคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อน
ข. ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นแบบทุ่งหญ้าเมืองร้อน
ค. อาหารส่วนใหญ่นิยมใส่ถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบ
ง. รสชาติอาหารค่อนข้างเผ็ดร้อน

๑๖. ภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าภาคอื่นๆ ถือได้ว่าเป็น "อู่ข้าวอู่น้ำ" ที่สำคัญของประเทศไทย

- ก. ภาคกลาง ข. ภาคอีสาน
ค. ภาคใต้ ง. ภาคเหนือ

๑๗. ลักษณะอาหารพื้นเมืองของภาคกลางมีรสชาติอย่างไร

- ก. รสเผ็ดจัด เค็ม ข. รสจืด ไม่นิยมใส่น้ำตาล
ค. รสเค็ม เผ็ด ง. รสชาติกลมกล่อม

๑๘. ข้อใดเป็นผักพื้นบ้านของภาคอีสานทั้งหมด

- ก. ผักแพรว ผักติ้ว ผักหวาน
ข. ลูกเหลียง สะตอ ยอดมันปู
ค. ผักตบเต้า ดอกแค ถั่วพู
ง. ผักชะมวง ยอดมันปู ผักแขยง

๑๙. ข้อใดเป็นผักพื้นบ้านของภาคใต้ทั้งหมด

- ก. ผักแพรว ผักติ้ว ผักหวาน
ข. ลูกเหลียง สะตอ ยอดมันปู
ค. ผักตบเต้า ดอกแค ถั่วพู
ง. ผักชะมวง ยอดมันปู ผักเสี้ยว

๒๐. อาหารในข้อใดเป็นอาหารของภาคเหนือ

- ก. แกงอ่อมหมู แกงส้ม ข. แกงโฮะ น้ำพริกอ่อง
ค. ไก่ทอดและ แกงเหลือง ง. แกงแค แกงไตปลา

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ ถ้าถูกต้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ถ้าผิดให้ทำเครื่องหมาย X (๕ คะแนน)

- ๑. "มัม" เป็นการนำตับและเนื้อวัวมาต้ไ้ในกระเพาะปัสสาวะของวัว
- ๒. ภาคกลางมีลักษณะภูมิประเทศเป็นทะเล และป่าโกงกาง
- ๓. ภาคอีสานได้ชื่อว่าเป็น "อู่ข้าวอู่น้ำ" ของไทย
- ๔. อาหารพื้นบ้านของภาคอีสานจะมีรสจัดและน้ำน้อย
- ๕. อาหารพื้นเมืองภาคกลาง ประกอบไปด้วย แกงเขียวหวาน แกงอ่อม น้ำพริกอ่อง
- ๖. ผ้าปาเต๊ะ เป็นผ้าพื้นเมืองของภาคกลาง
- ๗. วัตถุคิบที่ขึ้นชื่อของภาคกลาง คือ น้ำบูดู เครื่องเทศ
- ๘. การแต่งกายของผู้ชายภาคอีสานสมัยก่อนนิยมใช้ผ้าคาดเอวด้วยผ้าขาวม้า
- ๙. ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง เป็นอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน
- ๑๐. น้ำปลาร้าทำจากปลาทะเลสดหมักกับเม็ดเกลือ

ตอนที่ ๓ คำชี้แจง จงเขียนอธิบายคำตอบให้ถูกต้อง (๕ คะแนน)

๑. อาหารพื้นเมือง หมายถึง (๑ คะแนน)

๒. จงบอกเมนูขึ้นชื่อของแต่ละภาค อย่างน้อยภาคละ ๓ ชนิด (๑ คะแนน)

๓. จงบอกวิธีการประกอบอาหารของภาคอีสานมาอย่างน้อย 10 วิธี (๓ คะแนน)