

	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	
	วิชา การงานอาชีพ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	จำนวน ๑๐ ข้อ
ชื่อ-สกุล	ชั้น	เลขที่

คำชี้แจง : ๑. แบบทดสอบมีจำนวน ๑๐ ข้อ

๒. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ข้อที่ถูกต้องที่สุดลงในกระดาษคำตอบ

ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑-๓

“...นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ ผู้บริโภคที่ทำอาหารกินกันเองที่บ้าน การล้างทำความสะอาดวัตถุดิบก่อนกินหรือนำมาปรุงอาหารเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้างหรือการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค และละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ที่สัมผัสมาก่อนที่อาจติดเชื้อโควิด-19 โดยไม่รู้ตัวได้ การป้องกันจึงต้องล้างผักผลไม้ให้สะอาด ซึ่งทำได้ ๓ วิธีคือ วิธีที่ ๑ ให้ล้างด้วยน้ำไหล โดยแช่น้ำนาน ๑๕ นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านและคลี่ใบผักไปมานาน ๒ นาที เหมาะสำหรับการล้างผักจำนวนน้อย วิธีที่ ๒ แช่น้ำผสมน้ำส้มสายชู ๕ เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร แช่นาน ๑๕ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด และวิธีที่ ๓ ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (เบกกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ ๑๐ ลิตร แช่ทิ้งไว้ ๑๕ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ซึ่งทั้ง ๓ วิธีนี้จะช่วยลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสและลดสารพิษตกค้างในผักผลไม้ได้ ...”

ที่มา : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/280164/>

๑. หลักการเตรียมอาหารในข้อใดที่สำคัญที่สุด

- ก. การล้างวัตถุดิบให้สะอาด
- ข. การปรุงอาหารให้สุกและร้อน
- ค. การเลือกวิธีการล้างผักที่เหมาะสม
- ง. การปรุงอาหารที่คงคุณค่าทางโภชนาการ

๒. การล้างวัตถุดิบที่มีปริมาณน้อย ควรเลือกใช้วิธีการตามข้อใด

- ก. ล้างด้วยน้ำไหล
- ข. แช่น้ำผสมโซเดียมคลอไรด์
- ค. แช่น้ำผสมโซเดียมไฮโปคลอไรต์
- ง. แช่น้ำผสมน้ำส้มสายชู ๕ เปอร์เซ็นต์

๓. ข้อใดคือวัตถุประสงค์หลักของการล้างวัตถุดิบที่สัมพันธ์กับการระบาดของโควิด-19 มากที่สุด
- ก. เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง
 - ข. เพื่อกำจัดเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ
 - ค. เพื่อกำจัดละอองฝอยน้ำมูก น้ำลาย
 - ง. เพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค
๔. ผู้ที่ต้องซื้ออาหารจากร้านต่าง ๆ มารับประทานในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ควรดูอาหารในข้อใด
- ก. ผักเปรี้ยวหวาน
 - ข. ต้มยำปลากระพง
 - ค. ก๋วยเตี๋ยวหลอด
 - ง. แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย
๕. การประกอบอาหารวิธีใดที่เหมาะสมกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- ก. การนึ่ง
 - ข. การผัด
 - ค. การทอด
 - ง. การเจียว
๖. ข้อใดไม่ใช่หลักการประกอบอาหารจานเดียวโดยยึดหลักความปลอดภัยและประโยชน์ด้านโภชนาการ
- ก. มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่
 - ข. ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นหรือตามฤดูกาล
 - ค. ใช้วัตถุดิบที่สะอาด มีคุณภาพไม่มีสิ่งเจือปน
 - ง. ปรงรส สี กลิ่นโดยใช้รส สี กลิ่นตามธรรมชาติของอาหาร
๗. ข้อใดเป็นจุดเด่นของอาหารจานเดียวที่ดีกว่าอาหารสำหรับ
- ก. มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่
 - ข. เป็นอาหารที่ประกอบง่าย ขั้นตอนไม่ซับซ้อน
 - ค. สมาชิกในครอบครัวสามารถเลือกรับประทานตามความชอบ
 - ง. เป็นอาหารที่สามารถตกแต่งให้น่ารับประทานได้หลายรูปแบบ
๘. “การทำข้าวผัดกุ้งใส่ไข่ในครั้งต่อไปควรเพิ่มผักคะน้าเพื่อให้ได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น” จัดเป็นขั้นตอนใดของทักษะกระบวนการทำงาน
- ก. การวิเคราะห์งาน
 - ข. การวางแผนในการทำงาน
 - ค. การประเมินผลการทำงาน
 - ง. การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน

๙. การจัดตกแต่งอาหารรูปแบบใดที่ใช้วัสดุ อุปกรณ์แตกต่างไปจากพวกมากที่สุด
- ก. การใช้ผักผลไม้แกะสลัก
 - ข. การใช้ผักที่รับประทานร่วมกับอาหาร
 - ค. การใช้ภาชนะจัดเสิร์ฟที่มีรูปทรงแปลกตา
 - ง. การใช้ดอกไม้สดมาวางข้างอาหารโดยใช้สีสันทัดกัน
๑๐. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของการจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟต์จะทราบได้อย่างไรว่าจุดเริ่มต้นอยู่ส่วนใด
- ก. การจัดโต๊ะต้องสะดวกต่อการให้บริการของพนักงาน
 - ข. การจัดอาหารจะต้องตั้งอาหารสำคัญไว้ที่หัวโต๊ะ
 - ค. แขกสามารถเลือกอาหารเองตามความชอบ
 - ง. ควรจัดจาน ช้อนส้อมที่จะเสิร์ฟให้สะดวกต่อการหยิบใช้