

แบบทดสอบ เรื่อง สารอาหาร  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

- ข้อใดคืออาหารประเภทโปรตีน
  - ไข่ต้ม
  - ข้าวผัด
  - ผักชีอิ้ว
  - ปาต่องไก่
- ข้อใดคือสารอาหารที่ให้พลังงาน
  - คาร์โบไฮเดรต
  - โปรตีน
  - ไขมัน
  - ถูกทุกข้อ
- อาหารมีกี่หมู่
  - 4 หมู่
  - 6 หมู่
  - 5 หมู่
  - 7 หมู่
- ข้อใดเป็นสารอาหารทั้งหมด
  - ไขมัน กรดอะมิโน
  - โปรตีน ผลไม้
  - น้ำมันพืช น้ำปลา
  - ข้าว กลูโคส
- ข้อใดเป็นความหมายของสารอาหาร
  - วัตถุดิบที่นำมาปรุงแต่งเป็นอาหาร
  - สิ่งที่พบตามเมนูอาหารทั่วไป
  - องค์ประกอบทางเคมีของอาหาร
  - ถูกทั้งข้อ ก.และ ข้อ ข.
- เมื่อเทียบอาหารในปริมาณที่เท่ากัน ข้อใดให้พลังงานมากที่สุด
  - แครอท
  - น้ำมันพืช
  - เนื้อปลา
  - วิตามิน
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำ
  - ช่วยนำของเสียออกจากร่างกาย
  - ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
  - ช่วยละลายแร่ธาตุและวิตามินทุกชนิด
  - ช่วยหล่อลื่นข้อต่อต่างๆให้เคลื่อนไหวได้คล่อง
- อาหารชนิดใดให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
  - โปรตีน
  - ไขมัน
  - เกลือแร่
  - วิตามิน
- ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้สารอาหารใดมากที่สุด
  - คาร์โบไฮเดรต
  - เกลือแร่
  - ไขมัน
  - โปรตีน
- ถ้าต้องการให้ร่างกายมีแรงในการทำงาน ควรกินอาหารในข้อใด
  - ผลไม้
  - ผักสด
  - นมสด
  - ข้าว