

1แบบทดสอบท้ายหน่วยอาหารและการย่อยอาหาร วิชา วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง 2560) ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....	คะแนน
---	--------------

คำสั่ง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **X** เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก

- อาหารข้อใดที่ให้อาหารแตกต่างจากข้ออื่น (ว 1.2 ป.6/1)

ก. เส้นหมี่	ข. ขนมปัง
ค. ข้าวสวย	ง. นมถั่วเหลือง
- สารอาหารชนิดใดที่ไม่ใช่สารอาหารที่ให้พลังงาน (ว 1.2 ป.6/3)

ก. ไขมัน	ข. วิตามิน
ค. โปรตีน	ง. คาร์โบไฮเดรต
- สารอาหารข้อใดช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย (ว 1.2 ป.6/1)

ก. คาร์โบไฮเดรต	ข. โปรตีน
ค. น้ำ	ง. ไขมัน
- ตามธงโภชนาการระบุให้รับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด (ว 1.2 ป.6/3)

ก. พืชผักผลไม้	ข. เนื้อสัตว์ นม ถั่ว
ค. น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ง. แป้ง ข้าว
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน (ว 1.2 ป.6/2)

ก. รับประทานส้มตำทุกมื้อช่วยลดความอ้วน

ข. รับประทานอาหารชนิดใดก็ได้แต่ต้องครบ 5 หมู่

ค. รับประทานอาหารเช้า ๆ กันทุกมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน

ง. รับประทานอาหารเผ็ด ๆ ทำให้เจริญอาหาร
- ทดลองนำอาหารสุกแต่ยังไม่ผ่านการปรุงรส 3 ชนิด ได้แก่ อาหาร A B และ C ให้นักเรียนเคี้ยวทีละชนิด ปริมาณอาหารเท่ากัน จากนั้นอมไว้ในปาก เป็นเวลา 1 นาที ได้ผลการทดลองดังนี้

A มีรสหวาน	B ไม่มีการเปลี่ยนแปลง	C มีรสหวาน
------------	-----------------------	------------

ข้อใดคือ ข้าวเหนียว กล้วยปัง และไก่ต้มตามลำดับ (ว 1.2 ป.6/4)

ก. C B และ A	ข. B A และ C
ค. A C และ B	ง. A B และ C

7. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่ (ว 1.2 ป.6/4)

- ก. ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือ
- ข. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทไขมัน
- ค. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทโปรตีน
- ง. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

8. ถ้ารับประทานข้าวเหนียวหนึ่งจะเกิดกระบวนการย่อยที่อวัยวะข้อใด (ว 1.2 ป.6/4)

- ก. ปากและลำไส้เล็ก
- ข. ปากและกระเพาะอาหาร
- ค. ปาก
- ง. หลอดอาหาร

9. กระเพาะอาหารทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อยออกมาเพื่อย่อยอาหารข้อใด (ว 1.2 ป.6/4)

- ก. ขนมหั้ว
- ข. เนยสด
- ค. ปลาตุ๋น
- ง. ผักกาด

ใช้เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของคนอายุ 5 – 18 ปี ตอบคำถามข้อ 10.

เกณฑ์	ชาย		หญิง	
	มวล (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	มวล (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
ผอม	20	130	20	130
สมส่วน	30	130	30	130
ท้วม	34	130	35	130
เริ่มอ้วน	37	130	38	130

10. สุนทรีมีอายุ 12 ปี มีส่วนสูง 130 ซม. และมีมวลประมาณ 30 กก. สุนทรีมีรูปร่างอยู่ในเกณฑ์ใด (ว 1.2 ป.6/3)

- ก. ผอม
- ข. ท้วม
- ค. สมส่วน
- ง. เริ่มอ้วน

11. อาหารชนิดใดให้สารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ดีที่สุด (ว 1.2 ป.6/1)

- ก. แองลิ้ง
- ข. สลัดผัก
- ค. เป็ดย่าง
- ง. ข้าวโพดต้ม

ใช้ตารางแสดงค่าพลังงานของอาหาร 4 ชนิดตอบคำถามข้อ 12.

เกณฑ์	หน่วยบริโภค	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กล้วยเตี้ยเนื้อสับ	1 จาน	370
เส้นใหญ่ราดหน้าไก่	1 จาน	397
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	32
มะม่วงสุก	1 ผล	98

12. หากต้องการรับประทานอาหารให้ได้รับพลังงานมากที่สุด ควรเลือกรับประทานอาหารตามข้อใด (ว 1.2 ป.6/2)

- ก. เส้นใหญ่ราดหน้าไก่กับมะม่วงสุก
- ข. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับกับมะม่วงสุก
- ค. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับกับส้มเขียวหวาน
- ง. เส้นใหญ่ราดหน้ากับส้มเขียวหวาน

13. วัตถุเจือปนชนิดใดเมื่อใส่ลงในอาหารแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย (ว 1.2 ป.6/3)

- ก. สีผสมอาหาร
- ข. ผงชูรส
- ค. สารแต่งกลิ่น
- ง. โปแทสเซียมไอโอไดด์จากเกลือแกง

พิจารณาข้อมูลในตารางแสดงพลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน ของแต่ละช่วงอายุ แล้วตอบคำถามข้อ 14.

เพศ	อายุ (ปี)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ชาย	9 – 12	1,700
	13 – 15	2,100
	16 – 18	2,300
หญิง	9 – 12	1,750
	13 – 15	1,800
	16 – 18	1,850

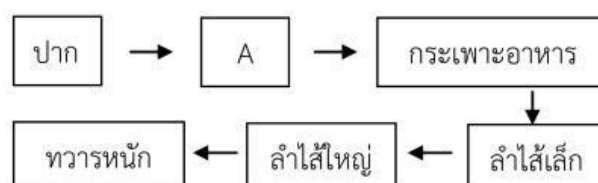
14. ใน 1 วัน ด.ช.ต๋ม อายุ 14 ปี ได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารมื้อเช้า 700 กิโลแคลอรี มื้อกลางวัน 800 กิโลแคลอรี มื้อเย็น 650 กิโลแคลอรี ด.ช.ต๋ม ได้รับพลังงานในปริมาณมากหรือน้อยกว่าที่ควรได้รับเท่าไร (ว 1.2 ป.6/3)

- ก. มากกว่าที่ควรได้รับ 50 กิโลแคลอรี
- ข. มากกว่าที่ควรได้รับ 60 กิโลแคลอรี
- ค. น้อยกว่าที่ควรได้รับ 60 กิโลแคลอรี
- ง. น้อยกว่าที่ควรได้รับ 50 กิโลแคลอรี

15. น้ำดีผลิตจากอวัยวะใด (ว 1.2 ป.6/4)

- ก. ตับ
- ข. ถุงน้ำดี
- ค. ลำไส้เล็ก
- ง. ปาก

พิจารณาข้อมูลในแผนผัง แล้วตอบคำถามข้อ 16.



16. จากแผนผัง A หมายถึงข้อใด (ว 1.2 ป.6/4)

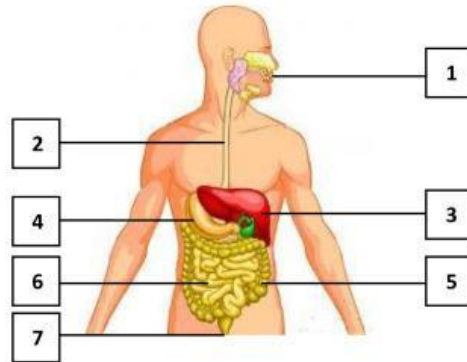
ก. หลอดอาหาร

ข. ตับอ่อน

ค. ตับ

ง. หัวใจ

ดูภาพแล้วตอบคำถามข้อ 17 – 19



17. หมายเลขใดที่มีการดูดซึมสารอาหารมากที่สุด (ว 1.2 ป.6/4)

ก. หมายเลข 1

ข. หมายเลข 4

ค. หมายเลข 5

ง. หมายเลข 6

18. หมายเลขใดไม่ได้ทำหน้าที่ย่อยอาหาร (ว 1.2 ป.6/4)

ก. หมายเลข 1

ข. หมายเลข 2

ค. หมายเลข 4

ง. หมายเลข 6

19. การย่อยอาหารสิ้นสุดที่หมายเลขใด (ว 1.2 ป.6/4)

ก. หมายเลข 1

ข. หมายเลข 3

ค. หมายเลข 4

ง. หมายเลข 6

20. บุคคลใดปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหารได้ถูกต้อง (ว 1.2 ป.6/5)

ก. เอชชอบรับประทานอาหารรสเปรี้ยว

ข. บีบีรับประทานอาหารหมักสามชั้น

ค. ซีกินผักสดโดยไม่ล้างผักให้สะอาด

ง. ดีชอบรับประทานอาหารตรงต่อเวลา