แบบทดสอบ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหาร

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่.....

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อควรระวังในการทำความสะอาดเครื่องเคลือบคืออะไร

   ก. ไม่ควรล้างปนกับภาชนะชนิดอื่น

   ข. ไม่ควรแช่น้ำเพื่อรอให้เศษอาหารเปื่อย

   ค. ทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจานเท่านั้น

   ง. ไม่ควรใช้ฝอยขัด และระวังสารเคลือบกะเทาะออก

2. การเก็บอุปกรณ์ในการประกอบอาหารอย่างมีระเบียบ มีประโยชน์ตามข้อใดมากที่สุด

   ก. ยืดอายุการใช้งานให้นานขึ้น ข. ประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น

   ค. หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา ง. สามารถใช้ห้องครัวเป็นห้องอเนกประสงค์ได้

3. ข้อควรคำนึงที่สำคัญที่สุดในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปคือข้อใด

   ก. รสชาติ ข. ราคาแพง

   ค. ความสะอาด ง. เครื่องปรุงของอาหาร

4. การบริโภคผักสดให้ปลอดภัยควรล้างอย่างไร

   ก. แช่ในน้ำผสมน้ำเกลือ 1 คืน

   ข. แช่ในน้ำเย็นจัด 10 นาที

   ค. ใช้ฟองน้ำลูบกาบใบให้ทั่ว แล้วแช่ในน้ำธรรมดา 15 นาที

   ง. เปิดก๊อกให้น้ำผ่านผักทุกใบ แล้วแช่ในน้ำเกลือหรือน้ำส้มเจือจาง 10 นาที

LIVEWORKSHEETS

5. รายการอาหารมื้อเย็น ได้แก่ ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ผักลวก ปลาทูทอด ถ้าต้องการกับข้าวเพิ่มอีก 1 ชนิด นักเรียนคิดว่าอาหารชนิดใดเหมาะสมที่สุด

ก. แกงส้มผักรวม ข. แกงจืดวุ้นเส้น

ค. ผัดเผ็ดหมูป่า ง. ทอดมันปลากราย

6. รายการอาหารข้อใดที่ควรจัดไว้เป็นอาหารกลางวัน

ก. ข้าวมันไก่ เงาะลอยแก้ว

ข. แซนด์วิช โอวัลติน กล้วยหอม

ค. ข้าวต้ม ผัดผักบุ้งไฟแดง ยำไข่เค็ม ปลาอินทรีทอด ส้ม

ง. ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ปลาทูทอด ผักลวก แกงจืดวุ้นเส้น แตงโม

7. อาหารจานเดียวชนิดใด เมื่อมีปริมาณที่เท่ากันจะให้พลังงานสูงที่สุด

ก. ยำหมูย่าง ข. ข้าวผัดหมู

ค. ข้าวขาหมู ง. ข้าวต้มกระดูกหมู

8. อาหารจานเดียวชนิดใดที่มีอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่

ก. ข้าวคลุกกะปิ ข. ก๋วยเตี๋ยวปลา

ค. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ง. ข้าวผัดใบกะเพรา

9. เราควรปฏิบัติอย่างไร ถ้ามีอาหารที่เหลือจากการรับประทานในแต่ละมื้อ

ก. นำไปเก็บไว้ในตู้กับข้าว

ข. ตั้งไว้บนโต๊ะอาหารโดยใช้ฝาชีครอบไว้

ค. เปลี่ยนถ่ายใส่ภาชนะที่เล็กลงแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

LIVEWORKSHEETS

ง. ควรทิ้งไป เพราะการรับประทานอาหารเก่าจะทำให้เสียสุขภาพ

10. ถ้ามะเขือยาวย่างเหลือจากการรับประทานกับน้ำพริก สามารถนำไปดัดแปลงเป็นอาหารชนิดใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. น้ำพริกหนุ่ม

ข. ผัดเผ็ดมะเขือยาวกับหมู

ค. แกงเขียวหวานไก่ใส่มะเขือยาว

ง. แกงจืดมะเขือยาวกับกระดูกหมู

LIVEWORKSHEETS