

Name: _____

Grade: _____

Date: _____

แบบทดสอบ อาหารเพื่อสุขภาพ

กำหนดให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว



1 สิ่งสำคัญที่สุดในการประกอบอาหาร

2 เหตุใดจึงควรเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล

3 การปรุงอาหารชนิดใดที่ต้องทำให้อาหารสุกจนเปื่อย

4 การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาสิ่งใดเป็นสำคัญ

5 ขณะปรุงอาหาร ผู้ปรุงอาหารต้องระวังเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด

6 ในการต้มผักควรปฏิบัติอย่างไร

7 การประกอบอาหารควรทำให้พอดีและเพียงพอกับผู้รับประทานเพื่ออะไร

8 การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารจะมีผลดีในด้านใดมากที่สุด

9 ข้าวใดจัดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย

10 ข้าวใดจัดเป็นมารยาทที่ดีในการนั่งร่วมโต๊ะรับประทานอาหาร

