

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารและสารอาหาร

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อความใดถูกต้อง

- A อาหาร คือ สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- B อาหาร คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปทุกชนิด
- C อาหารและสารอาหารคือสิ่งเดียวกัน
- D สารอาหาร คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร

1. A และ C ถูก

2. A และ D ถูก

3. B และ C ถูก

4. B และ D ถูก

2. สารอาหารชนิดใดให้พลังงานแก่ร่างกาย

- 1. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน
- 2. โปรตีน วิตามิน เกลือแร่
- 3. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
- 4. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

3. หากนักเรียนรับประทานข้าวไข่เจียวหมูสับ ในมือนั้นนักเรียนได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่อย่างไร

- 1. ครบ
- 2. ไม่ครบ ขาดโปรตีน
- 3. ไม่ครบ ขาดวิตามินและเกลือแร่
- 4. ไม่ครบ ขาดไขมัน

4. วิตามินในข้อใดละลายในน้ำได้

- 1. วิตามิน A
- 2. วิตามิน B
- 3. วิตามิน E
- 4. วิตามิน K

5. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของน้ำ

- 1. ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย
- 2. ช่วยย่อยอาหาร
- 3. ช่วยลำเลียงของเสีย
- 4. ช่วยให้ร่างกายมีพลังงาน

6. วัยใดที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและชัดเจนที่สุด

- 1. วัยเด็ก
- 2. วัยรุ่น
- 3. วัยหนุ่มสาว
- 4. วัยผู้ใหญ่

7. วัยใดที่ร่างกายไม่มีการเจริญเติบโต

- 1. วัยทารก
- 2. วัยเด็ก
- 3. วัยรุ่น
- 4. วัยชรา

8. วัยใดควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและเน้นแคลเซียม
1. วัยรุ่น
  2. วัยหนุ่มสาว
  3. วัยผู้ใหญ่
  4. วัยชรา
9. นักเรียนมีวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร
1. เลือกให้เหมาะสมกับเพศและวัย
  2. เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่
  3. ไม่รับประทานแป้งและไขมันเพราะให้พลังงานสูง
  4. ข้าว 1 และ 2 ถ้วย
10. อาหารชนิดใดให้พลังงานมากที่สุด
1. ข้าวต้ม
  2. ผลไม้
  3. สลัดผัก
  4. โรตีสอด
11. อวัยวะใดทำหน้าที่ในการย่อยโปรตีนเท่านั้น
1. ปาก
  2. หลอดอาหาร
  3. กระเพาะอาหาร
  4. ลำไส้เล็ก
12. อาหารชนิดใดไม่มีสิ่งเจือปนในอาหาร
1. แหนม
  2. ไส้กรอก
  3. ลูกชิ้น
  4. ฝรั่งสด
13. คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับตับ ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสารอาหารประเภทใด
1. โปรตีน
  2. คาร์โบไฮเดรต
  3. ไขมัน
  4. วิตามินและเกลือแร่
14. ข้อใดเรียงลำดับการย่อยอาหารในระบบย่อยอาหารถูกต้อง
1. ปาก หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่
  2. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่
  3. ปาก หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร
  4. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก
15. ข้อใดเป็นวิธีการดูแลรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร
1. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อให้ร่างกายย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น
  2. รับประทานอาหารสดเพื่อเป็นการฝึกฝนตนเอง
  3. รับประทานอาหารเฉพาะเวลาหิวเพราะร่างกายจะได้ย่อยได้เร็วขึ้น
  4. ถูกทุกข้อ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือสาร  

|              |              |
|--------------|--------------|
| 1. น้ำแข็ง   | 2. ไอศกรีม   |
| 3. น้ำเชื่อม | 4. ถูกทุกข้อ |
2. ข้อใดคือสารผสม  

|              |             |
|--------------|-------------|
| 1. น้ำเชื่อม | 2. น้ำเปล่า |
| 3. สารส้ม    | 4. ทองคำ    |
3. สารผสมในข้อใดควรแยกออกจากกันโดยการร่อน  

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. ถั่วเขียวผสมกับถั่วแดง  | 2. ทรายผสมกับน้ำ            |
| 3. น้ำตาลทรายผสมกับแป้งมัน | 4. ผงตะไบเหล็กผสมกับแป้งมัน |
4. สารผสมในข้อใดควรแยกออกจากกันโดยการหยิบออก  

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. พริกและกระเทียม          | 2. ข้าวสารและเกล็ด |
| 3. ผงตะไบเหล็กผสมกับแป้งมัน | 4. ทรายและกรวด     |
5. ผ้าขาวบางเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการแยกสารผสมด้วยวิธีการใด  

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. การร่อน    | 2. การกรอง      |
| 3. การตกตะกอน | 4. การระเหยแห้ง |
6. สารผสมในข้อใดควรแยกออกจากกันโดยการระเหยแห้ง  

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1. น้ำกะทิ  | 2. น้ำเกลือ        |
| 3. น้ำปูนใส | 4. พิมเสนและการบูร |
7. การหยิบออกเหมาะกับการแยกสารผสมที่มีลักษณะและสมบัติอย่างไร  

|                                               |  |
|-----------------------------------------------|--|
| 1. เป็นของแข็งกับของแข็งที่มีขนาดใหญ่         |  |
| 2. เป็นของแข็งกับของแข็งที่มีขนาดเล็ก         |  |
| 3. เป็นของแข็งกับของแข็งที่มีขนาดใกล้เคียงกัน |  |
| 4. ถูกทุกข้อ                                  |  |
8. การแยกน้ำเกลือผสมกับผงถ่านมีลำดับขั้นตอนอย่างไร  

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. การหยิบออก การตกตะกอน | 2. การหยิบออก การระเหยแห้ง |
| 3. การหยิบออก การกรอง    | 4. การกรอง การระเหยแห้ง    |

9. นักเรียนควรแยกกรวดออกจากทรายโดยวิธีการใด

1. การทำให้ตกตะกอน
2. การกรอง
3. การใช้ตะแกรงร่อน
4. การผัด

10. การกรองควรนำไปใช้ในการแยกสารผสมชนิดใด

1. แยกของแข็งออกจากของเหลว
2. แยกของแข็งที่มีขนาดต่างกัน
3. แยกของแข็งที่ละลายในของเหลว
4. แยกของแข็งที่มีความหนาแน่นต่างกัน

11. สารผสมคู่ใดใช้วิธีการแยกสารเหมือนกัน

1. กากมะพร้าวในน้ำกะทิ - ข้าวสารในน้ำข้าวข้าว
2. ข้าวสารในน้ำข้าวข้าว - พริกกับกระเทียม
3. ปูนแดงในน้ำปูนใส - กากมะพร้าวในน้ำกะทิ
4. เศษผงในแป้งมัน - ทรายกับกรวด

12. ถ้าต้องการแยกสาร A B C และ D โดยใช้ตะแกรงร่อนที่มีขนาดรู 0.3 เซนติเมตร แล้วนำไปละลายในน้ำ ได้ผลดังตาราง

| สาร | ขนาดของสาร    | การละลายน้ำ |
|-----|---------------|-------------|
| A   | 0.5 เซนติเมตร | ได้         |
| B   | 0.7 เซนติเมตร | ไม่ได้      |
| C   | 0.2 เซนติเมตร | ได้         |
| D   | 0.4 เซนติเมตร | ไม่ได้      |

สารใดสามารถแยกออกมาได้เป็นลำดับแรก

1. A
2. B
3. C
4. D

13. จากการแยกสารและตารางในข้อที่ 12 ถ้านำสารที่เหลือจากการละลายน้ำมากรอง สารที่ผ่านกระดาษกรองคือสารใด

1. A
2. B
3. C
4. D

14. สมัยก่อนชาวบ้านที่อาศัยอยู่ริมคลองต้องใช้น้ำในคลองมาอุปโภค สิ่งใดที่ช่วยให้ตะกอนในน้ำคลองตกตะกอนได้ง่ายขึ้น

1. ก้อนหิน
2. เปลือกสมุทร
3. เปลือกสินเธาว์
4. สารส้ม

15. การทำเกลือสมุทรต้องใช้วิธีการแยกสารในข้อใด

1. การละลาย
2. การระเหย
3. การตกตะกอน
4. การรินออก