



กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ข้อสอบ ปลายภาค ภาคเรียนที่ 1

วิชา วิทยาศาสตร์

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ ..... นามสกุล.....

- คำชี้แจง
1. ข้อสอบมีทั้งหมด 15 ข้อ 15 คะแนน
  2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. อาหารในข้อใดต่อไปนี้ให้สารอาหารประเภทเดียวกัน

- ก. ปลาช่อน – นมสด
- ข. ข้าวเหนียว – หมูปิ้ง
- ค. สลัดหอย – ไก่ทอด
- ง. ขนมปังปิ้ง – ไข่ดาว

2. สุนทรียไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล แพทย์แจ้งว่าสุนทรียควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้มากขึ้น  
อาหารในข้อใดที่สุนทรียควรรับประทานเพื่อเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

- ก. สลัดผลไม้
- ข. สดักปลา
- ค. ส้มตำปูปลาร้า
- ง. ปาท่องโก๋จิ้มนม

3. สารอาหารในข้อใดให้พลังงานแก่ร่างกายน้อยที่สุด เมื่อมีปริมาณเท่ากัน

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. ไขมัน
- ง. วิตามิน

4. ในอดีต ผู้ใหญ่มักจะบอกให้เด็ก ๆ รับประทานผักบุ้ง โดยให้เหตุผลว่า รับประทานผักบุ้งแล้วจะทำให้ตาหวาน เหตุผลใดอธิบายได้เหมาะสมที่สุด
- ก. ผักบุ้งมีวิตามินเอ ช่วยทำให้ดวงตากลมโต
  - ข. ผักบุ้งมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
  - ค. ผักบุ้งมีวิตามินอี ช่วยทำให้กล้ามเนื้อดวงตาทำงานได้มีประสิทธิภาพ
  - ง. ผักบุ้งมีวิตามินอี ช่วยทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูง
5. “นิคหน้อยอายุ 11 ปี มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน นิคหน้อยจึงเลือกรับประทานอาหารเฉพาะผักสด เพื่อควบคุมน้ำหนักและรักษารูปร่าง” จากข้อความดังกล่าวนิคหน้อยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร
- ก. เหมาะสม เพราะนิคหน้อยกำลังเข้าสู่วัยรุ่นจำเป็นต้องควบคุมน้ำหนัก
  - ข. เหมาะสม เพราะการรับประทานผักสดช่วยให้ขับถ่ายง่าย ผิวพรรณดี
  - ค. ไม่เหมาะสม เพราะผักสดให้พลังงานสูงจะทำให้นิคหน้อยมีรูปร่างอ้วนขึ้นได้
  - ง. ไม่เหมาะสม เพราะนิคหน้อยควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

6. พิจารณาข้อมูลในตารางแสดงพลังงานจากอาหารที่ควรได้รับใน 1 วันแล้วตอบคำถาม

| เพศ  | อายุ (ปี) | พลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน<br>(กิโลแคลอรี) |
|------|-----------|---------------------------------------------|
| ชาย  | 9 – 12    | 1,700                                       |
|      | 13 - 15   | 2,100                                       |
|      | 51 – 70   | 2,100                                       |
| หญิง | 4 – 5     | 1,300                                       |
|      | 13 – 15   | 1,800                                       |
|      | 31 – 50   | 1,750                                       |

ใน 1 วัน ค.ญ.มารีน่า อายุ 14 ปี รับประทานอาหารมื้อเช้าได้รับพลังงาน 800 กิโลแคลอรี มื้อกลางวันได้รับพลังงาน 850 กิโลแคลอรี มื้อเย็นได้รับพลังงาน 800 กิโลแคลอรี ค.ญ. มารีน่าได้รับพลังงานในปริมาณมากหรือน้อยกว่าที่ควรได้รับเท่าไร

- ก. น้อยกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 650 กิโลแคลอรี
- ข. มากกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 650 กิโลแคลอรี
- ค. น้อยกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 300 กิโลแคลอรี
- ง. มากกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 300 กิโลแคลอรี

7. ข้อใดส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายน้อยที่สุด

- ก. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ข. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ค. การตั้งใจเรียนหนังสือ
- ง. การพักผ่อนให้เพียงพอ

8. พิจารณตารางแสดงปริมาณโปรตีนที่เด็กช่วงอายุต่าง ๆ ต้องการในแต่ละวัน

| ช่วงอายุ      | ปริมาณโปรตีนที่ต้องการในแต่ละวัน<br>(กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม) |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| น้อยกว่า 1 ปี | 2                                                                  |
| 1 – 6 ปี      | 1.5                                                                |
| 7 – 12 ปี     | 1.3                                                                |
| 13 – 20 ปี    | 1                                                                  |

กฤษฎาอายุ 11 ปี มีน้ำหนักตัว 40 กิโลกรัม ต้องการปริมาณโปรตีนวันละเท่าใด

ก. 40 กรัม

ข. 45 กรัม

ค. 52 กรัม

ง. 55 กรัม

9. อาหารในข้อใด **ไม่**เหมาะสมที่จะให้ผู้สูงอายุรับประทาน

ก. ข้าวขาหมู

ข. ผลไม้ตามฤดูกาล

ค. ปลาหนึ่ง กับผักสด

ง. ผักลวก กับน้ำพริก

10. ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมที่สุด

ก. สวมดื่มน้ำผลไม้กล่องแทนการดื่มน้ำเปล่าทุกวัน

ข. รับประทานข้าวและแป้งเป็นอาหารหลัก และรับประทานยาเสริมวิตามิน

ค. ฟ้ารับประทานอาหารโดยมีปริมาณอาหารแต่ละหมู่เท่ากัน

ง. เล็กรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่สลับสับเปลี่ยนกันทุกวัน

11. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณน้อยกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะเหตุใด

ก. ผลไม้ เพราะไม่ให้พลังงาน อาจทำให้อ่อนเพลียง่าย

ข. น้ำตาล เพราะ อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน

ค. ผัก เพราะมีกากใยอาหารสูง อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการขับถ่าย

ง. เนื้อสัตว์ เพราะเป็นสารอาหารให้พลังงาน อาจได้รับพลังงานมากเกินไปจนความจำเป็น

12. หากได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการจะส่งผลกระทบต่ออย่างไร
- ก. ร่างกายแข็งแรงกว่าคนปกติ
  - ข. ร่างกายอ่อนเพลีย
  - ค. อาจทำให้เกิดโรคอ้วน
  - ง. ไม่สดชื่นและไม่มีแรง
13. ข้อใดเกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารจำพวกแป้งมากที่สุด
- ก. เอนไซม์อะไมเลส
  - ข. ดับและดื่มน้ำดี
  - ค. กรดไฮโดรคลอริก
  - ง. เอมไซน์เพปซิน
14. ข้อใดไม่ใช่การย่อยอาหารเชิงกล
- ก. การใช้ฟันบดเคี้ยว
  - ข. การบีบตัวของหลอดอาหาร
  - ค. การบีบตัวของกระเพาะอาหาร
  - ง. การย่อยไขมันโดยเอนไซม์ไลเปส
15. หากนักเรียนรับประทานไขมัน จะเกิดการย่อยเชิงเคมีครั้งแรกที่อวัยวะใด
- ก. ปาก
  - ข. ดับอ่อน
  - ค. ลำไส้เล็ก
  - ง. กระเพาะอาหาร