

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดต่อไปนี้**ไม่**ถูกต้อง
 - ก. อาหาร คือ สิ่งที่กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ข. โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่เกี่ยวกับอาหาร
 - ค. อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ วิตามิน และน้ำ
 - ง. สารอาหาร คือ สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ
2. ข้อใดต่อไปนี้**ไม่**ใช่คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ
 - ก. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ข. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคแก่ร่างกาย
 - ค. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - ง. ช่วยสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอขึ้นใหม่
3. บุคคลที่ขาดสารอาหารหรือได้รับอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายมีลักษณะเป็นอย่างไร
 - ก. อ้วน
 - ข. ท้วม
 - ค. สมส่วน
 - ง. แคระแกรน
4. ถ้าร่างกายขาดธาตุไอโอดีน (Iodine) จะทำให้เป็นโรคใด
 - ก. โรคเก๊าท์
 - ข. โรคคอพอก
 - ค. โรคโลหิตจาง
 - ง. โรคนิ้วในกระเพาะปัสสาวะ
5. ข้อใด**ไม่**ใช่ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี 9 ข้อหรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 - ก. กินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ
 - ข. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
 - ค. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ
 - ง. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
6. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีประโยชน์อย่างไร
 - ก. เป็นแนวทางสำหรับการรับประทานอาหารที่คุ้มค่า
 - ข. เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าอุปโภคและบริโภค
 - ค. เป็นแนวทางที่ใช้ในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไก
 - ง. เป็นแนวทางที่ทำให้ได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างหลากหลายและได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

7. น้องวินเพิ่งคลอดได้ 7 วัน อาหารชนิดใดที่เหมาะสมกับน้องวิน
 - ก. นมมารดา
 - ข. โจ๊กหมูใส่ไข่
 - ค. กลั้วน้ำว่าสุกบด
 - ง. ข้าวต้มปลากระพง
8. อาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานมากที่สุด
 - ก. กุ้งแช่น้ำปลา
 - ข. ส้มตำปูปลาร้า
 - ค. ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่
 - ง. ข้าวผัดกระเพราหมูติดมัน
9. ข้อใด**ไม่**ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลในแต่ละช่วงวัย ต้องการปริมาณสารอาหารที่แตกต่างกัน
 - ก. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน
 - ข. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน
 - ค. การเจริญเติบโตและสักรของร่างกาย
 - ง. ความสามารถของระบบย่อยอาหารของร่างกาย
10. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. การเลือกรับประทานอาหารอย่างเดียวในแต่ละมื้อ
 - ข. การรับประทานอาหารตรงเวลาในทุกวันของคนแต่ละวัย
 - ค. การรับประทานอาหารที่เพียงพอกับความต้องการและการทำงานของร่างกาย
 - ง. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย
11. ข้อใดต่อไปนี้คือความหมายของคำว่า “ภาวะทุพโภชนาการ”
 - ก. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน
 - ข. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารเบี่ยงเบนไปจากปกติ
 - ค. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการ
 - ง. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ

12. ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อที่ต้องเกี่ยวกับประเภทของภาวะทุพโภชนาการ

ก. แบ่งได้ 2 ประเภท คือภาวะโภชนาการขาดและภาวะโภชนาการเกิน

ข. แบ่งได้ 2 ประเภท คือภาวะโภชนาการบกพร่องและภาวะโภชนาการครบถ้วน

ค. แบ่งได้ 3 ประเภท คือภาวะโภชนาการขาดภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการเกินครบถ้วน

ง. แบ่งได้ 3 ประเภท คือภาวะโภชนาการบกพร่องภาวะโภชนาการครบถ้วนและภาวะทุพโภชนาการ

13. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของภาวะโภชนาการขาด

ก. การเพิ่มขึ้นของอายุ

ข. การขาดแคลนอาหาร

ค. การขาดความรู้ทางโภชนา

ง. การมีโรคประจำตัวตั้งแต่เกิด

14. ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดโรคที่เรียกว่าโรคอะไร

ก. โรคคานซาง

ข. โรคคานซอโม

ค. โรคคานเปื่อย

ง. โรคคานโตนด

15. การขาดสารไอโอดีนจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ก. เป็นโรคเหน็บชา

ข. มีเลือดออกตามไรฟัน

ค. เลือดจาง ผิวพรรณซีด

ง. สติปัญญาทึบ ผลการเรียนรู้ต่ำ

16. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของภาวะโภชนาการเกิน

ก. เพศ

ข. พันธุกรรม

ค. โรคบางชนิด

ง. การทำงานหนัก

17. ข้อใดเป็นผลกระทบในด้านสุขภาพจากปัญหาภาวะโภชนาการ

ก. มีรูปร่างอ้วนจึงหาซื้อเสื้อผ้าใส่ยาก

ข. มีน้ำหนักตัวน้อยทำให้บุคลิกภาพไม่ดี

ค. มีรูปร่างอ้วนจึงเหนื่อยง่ายเมื่อทำงานหนัก

ง. มีน้ำหนักตัวน้อยจึงชอบโดนเพื่อน ๆ แกล้ง

18. ข้อใดไม่ใช่ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากปัญหาภาวะโภชนาการเกิน

ก. ปวดขาเวลาเดิน

ข. การหายใจลำบาก

ค. ระดับของไขมันในเลือดผิดปกติ

ง. รับประทานอาหารได้เพิ่มมากขึ้น

19. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบจากการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน

ก. ปัญหาทางจิตใจ

ข. ปัญหาทางการเงิน

ค. ปัญหาสุขภาพอ่อนแอ

ง. ปัญหาความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ

20. ข้อใดเป็นผลกระทบจากการมีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานหรือโรคผอม

ก. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

ข. ทำให้สามารถทำงานได้อย่างปกติ

ค. ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง

ง. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ

21. ข้อใดไม่ใช่วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว

ก. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข. ใช้การคำนวณหาค่า BMI (Body Mass Index)

ค. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ง. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับปริมาณไขมันตามเกณฑ์น้ำหนัก

22. เครื่องชั่งน้ำหนักในข้อใดไม่เหมาะสมกับการนำมาใช้ชั่งน้ำหนักตัวของมนุษย์

ก. เครื่องชั่งน้ำหนักตัวดิจิทัล

ข. เครื่องชั่งน้ำหนักตัวแบบสปริง

ค. เครื่องชั่งน้ำหนักตัวแบบแขวน

ง. เครื่องชั่งน้ำหนักตัวแบบคานเลื่อน

23. ด.ญ.สมพร อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 21.54 แสดงว่ามีค่าดัชนีมวลกายเป็นอย่างไร

ก. อ้วน

ข. ผอม

ค. ท้วม

ง. สมส่วน

24. ด.ช.อลงกรณ์ มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร และมีน้ำหนัก 64 กิโลกรัมจะมีค่าดัชนีมวลกายเท่าใด

ก. 22

ข. 23

ค. 24

ง. 25

25. นักเรียนคิดว่าจำเป็นหรือไม่ ที่นักเรียนต้องรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ก. จำเป็น เพราะเป็นค่านิยมที่ต้องรูปร่างดี

ข. จำเป็น เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ

ค. ไม่จำเป็น เพราะถ้าน้ำหนักเกินก็สามารถพึ่งยาลดความอ้วนได้

ง. ไม่จำเป็น เพราะยังอยู่ในวัยเรียน เป็นผู้ใหญ่แล้วค่อยเริ่มลดน้ำหนัก

