แบบทดสอบ อาหารและร่างกายของเรา

ข้อสอบ	คำตอบ			
1. สารอาหารใดให้พลังงานมากที่สุด	วิตามิน	ไขมัน	โปรตีน	เกลือแร่
2. ใครต้องการสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด	ฟ้าอ่านหนังสือ	น้ำวาดรูป	ฝนออกกำลังกาย	แดงเล่นเกม
3. อาหารประเภทถั่วสามารถชดเชยอาหารประเภทใด	แป้ง	ไขมัน	วิตามิน	เนื้อสัตว์
4. ไอโอดีนมีมากในเมนูอาหารประเภทใด	สลัดผัก	ยำรวมมิตรทะเล	ยำไข่ต้ม	แกงจืดเต้าหู้
5. วิตามินชนิดใดละลายในไขมันไม่ได้	A	D	C	K
6. วิตามินชนิดใดดูแลการมองเห็น	A	D	E	K
7. ถ้านักเรียนมีอาการเหน็บชาบ่อยต้องรับประทานอาหารใด	นม	ข้าวซ้อมมือ	อาหารทะเล	เนย
8. เมนูใดที่เหมาะสมกับวัยเรียนมากที่สุด	หมูกระทะ	ส้มตำ	ข้าวผัดหมู	ข้าวเหนียวหมูปิ้ง
9. ผงชูรสใส่ในอาหารเพื่อวัตถุประสงค์ใด	ถนอมอาหาร	เพิ่มสีสัน	เพิ่มรสชาติ	เพิ่มกลิ่นหอม
10. ถ้าเรารับประทานอาหารรสจัดเกินไปจะเป็นเช่นไร	รู้สึกอยากอาหารเพิ่มขึ้น	รู้สึกปวดท้อง	รู้สึกเบื่ออาหาร	รู้สึกสดชื่น

By Kru Patchara

LIVEWORKSHEETS