



แบบทดสอบ เรื่อง อาหารและสารอาหาร
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ..... ชั้น ป.6/..... เลขที่.....

ให้นักเรียนตอบ ถูก หน้าข้อความที่ถูก และตอบ ผิด หน้าข้อความที่ผิด

- 1. เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภทไขมัน
- 2. วิตามินและเกลือแร่ พบได้ในกลุ่มผักและผลไม้
- 3. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน
- 4. วิตามิน A D E และ K เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ
- 5. เพศชาย อายุ 9-12 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี
- 6. หากร่างกายขาดไอโอดีน จะทำให้เกิดโรคคอพอก
- 7. คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
- 8. กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม จัดอยู่ในชั้นที่ 1 ของธงโภชนาการ
- 9. ธงโภชนาการ คือ ภาพจำลองสัดส่วนอาหารที่แนะนำให้คนไทยบริโภคใน 1 วัน โดยกำหนดเป็นภาพธงปลายแหลม
- 10. การรับประทานอาหารหวานจัดและเค็มจัด จัดเป็นข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ