



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัด เรื่องสารอาหาร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดตรงกับอาหารมากที่สุด

ก. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้พลังงาน

ข. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ค. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ง. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

2. สารอาหารประเภทใดบ้างที่ให้พลังงาน

ก. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ข. วิตามิน เกลือแร่ น้ำ

ค. โปรตีน เกลือแร่ น้ำ

ง. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน

3. อาหารและสารอาหารแบ่งเป็นกี่หมู่และกี่ประเภทตามลำดับ

ก. 4 หมู่ และ 5 ประเภท

ข. 5 หมู่และ 6 ประเภท

ค. 6 หมู่ และ 6 ประเภท

ง. 5 หมู่และ 5 ประเภท

4. ข้อใดไม่ใช่อาหารหมู่ที่ 2

ก. ปู

ข. ถั่ว

ค. เนื้อหมู

ง. ผลไม้

5. ข้อใดเป็นสารอาหารทั้งหมด

ก. ไขมัน กรดอะมิโน

ข. น้ำมันพืช น้ำปลา

ค. โปรตีน วิตามิน

ง. ข้าว กลูโคส

6. อาหารกลุ่มใดให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

ก. นม ไข่ ถั่ว

ข. ข้าว ขนมจีน เผือก

ค. กะทิ เนย นมเปรี้ยว

ง. ผักและผลไม้ต่าง ๆ

7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสารอาหารประเภทโปรตีน

ก. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ข. ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ

ค. เป็นตัวทำลายวิตามินบางชนิด

ง. ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

8. ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ให้วิตามินชนิดใด

ก. วิตามินเอ

ข. วิตามิน บี 1

ค. วิตามิน บี 2

ง. วิตามิน ซี

9. อาหารชนิดใดให้สารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ดีที่สุด

ก. แองเลียง

ข. ข้าวโพดต้ม

ค. เป็ดย่าง

ง. สลัดผัก

10. สารอาหารประเภทไขมันมีประโยชน์กับร่างกายอย่างไร

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ก. ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง | ข. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย |
| ค. ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย | ง. ช่วยให้ร่างกายมีความคล่องแคล่ว |

11. วิตามินซีช่วยป้องกันโรคใด

- | | | | |
|---------------|-------------|-------------------|------------------------|
| ก. โรคเหน็บชา | ข. โรคตาฟาง | ค. โรคปากนกกระจอก | ง. โรคเลือดออกตามไรฟัน |
|---------------|-------------|-------------------|------------------------|

12. เด็กที่ขาดแร่ธาตุไอโอดีนจะมีอาการอย่างไร

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ก. ฟันไม่แข็งแรง ผุง่าย | ข. มีผิวหนังหยาบ เล็บเปราะ |
| ค. เลือดไหลไม่หยุดเมื่อเกิดบาดแผล | ง. ร่างกายแคระแกร็น และสติปัญญาเสื่อม |

13. ไอโอดีนมีมากในอาหารประเภทใด

- | | | | |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------------|
| ก. ผักใบเขียว | ข. อาหารทะเล | ค. เครื่องในสัตว์ | ง. สัตว์ที่กินได้ทั้งกระดูก |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------------|

14. วิตามินชนิดใดที่ละลายได้ในไขมัน

- | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ก. วิตามิน A D E K | ข. วิตามิน A B C D | ค. วิตามิน A D E K | ง. วิตามิน B C E K |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|

15. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ก. ช่วยนำของเสียออกจากร่างกาย | ข. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย |
| ค. ช่วยละลายแร่ธาตุและวิตามินทุกชนิด | ง. ช่วยหล่อลื่นข้อต่อต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้คล่อง |

16. เด็กในวัยเจริญเติบโตต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

- | | | | |
|----------|-----------|------------|------------|
| ก. ไขมัน | ข. โปรตีน | ค. แร่ธาตุ | ง. วิตามิน |
|----------|-----------|------------|------------|

17. หญิงมีครรภ์ควรได้รับสารอาหารในหมู่ใดมากเป็นพิเศษ

- | | | | |
|----------|------------|-------------|--------------|
| ก. เหล็ก | ข. ไอโอดีน | ค. แคลเซียม | ง. วิตามินเอ |
|----------|------------|-------------|--------------|

18. เมื่อเทียบอาหารในปริมาณที่เท่ากัน ข้อใดให้ค่าพลังงานมากที่สุด

- | | | | |
|----------|-------------|--------------|-----------------|
| ก. แครอท | ข. เนื้อปลา | ค. น้ำมันพืช | ง. นมถั่วเหลือง |
|----------|-------------|--------------|-----------------|

19. กล้วยหอม พบสารอาหารประเภทใดบ้าง

- | | | | |
|-----------------------|----------|-----------------------|--------------|
| ก. ไขมัน,คาร์โบไฮเดรต | ข.โปรตีน | ค. วิตามินและเกลือแร่ | ง. ถูกทุกข้อ |
|-----------------------|----------|-----------------------|--------------|

20. วิตามินใดช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน

- | | | | |
|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ก. วิตามิน A | ข. วิตามิน B1 | ค. วิตามิน D | ง.วิตามิน K |
|--------------|---------------|--------------|-------------|