



ข้อสอบตามตัวชี้วัด

วิชา วิทยาศาสตร์ รหัส วิชา ว 16101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวชี้วัด ว 1.2 ป.6/1 ระบุสารอาหารและบอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทจากอาหารที่ตนเองรับประทาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือผลจากการขาดสารอาหารประเภทโปรตีน(ว 1.2 ป.6/1)

ก. สายตาพร่ามัว

ค. มีเลือดออกตามไรฟัน

ข. เล็บฉีกขาดง่าย

ง. กระดูกเปราะและหักง่าย

2. นักร้องมีตบาคมือ ทำให้เลือดไหลไม่หยุด นักเรียนคิดว่านักร้องขาดวิตามินชนิดใด(ว 1.2 ป.6/1)

ก. วิตามินบี 1

ค. วิตามินอี

ข. วิตามินเค

ง. วิตามินดี

3. นักเรียนควรแนะนำให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเนื่องจากการขาดวิตามินเอ ให้บริโภคอาหารประเภทใดเป็นอันดับแรก
(ว 1.2 ป.6/1)

ก. ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง เนื้อมะพร้าว

ค. ส้ม กล้วย ถั่วเหลือง

ข. นมสด ไข่แดง แครอท

ง. เนย ปลา ไข่แดง

4. ตาราง ปริมาณวิตามินเอที่เด็ก 4 คน ได้รับในแต่ละวัน

เด็ก	ปริมาณวิตามินเอที่ได้รับ (IU)
คนที่ 1	4,000
คนที่ 2	18,608
คนที่ 3	1,500
คนที่ 4	6,300

ถ้าร่างกายต้องการวิตามินเอในแต่ละวันอยู่ที่ 4,000-5,000 IU จากตาราง เด็กคนใดมีโอกาสเป็นโรคทางด้านสายตา
มากที่สุด(ว 1.2 ป.6/1)

ก. เด็กคนที่ 1

ค. เด็กคนที่ 3

ข. เด็กคนที่ 2

ง. เด็กคนที่ 4

5. ตาราง วิตามินที่พบในผักต่าง ๆ (ว 1.2 ป.6/1)

ชนิดของผัก	วิตามินในผัก			
1	A	B1	D	K
2	B1	C	K	B2
3	A	D	E	K
4	A	C	D	E

คนที่ไม่มีโรคไข้มันจะทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมวิตามินในผักชนิดใดได้ทั้งหมด(ว 1.2 ป.6/1)

ก. ชนิดที่ 1

ค. ชนิดที่ 3

ข. ชนิดที่ 2

ง. ชนิดที่ 4

6. ตาราง ปริมาณธาตุเหล็กที่นักเรียน 4 คนได้รับ(ว 1.2 ป.6/1)

นักเรียน	ปริมาณธาตุเหล็ก (มิลลิกรัมต่อวัน)
คนที่ 1	10
คนที่ 2	15
คนที่ 3	20
คนที่ 4	16

ถ้าเด็กในวัยเรียนต้องได้รับธาตุเหล็ก 15 มิลลิกรัมต่อวัน จากตาราง นักเรียนคนใดมีโอกาสเป็นโรคโลหิตจางมากที่สุด

ก. นักเรียนคนที่ 1

ค. นักเรียนคนที่ 3

ข. นักเรียนคนที่ 2

ง. นักเรียนคนที่ 4

7. อาหารในข้อใดต่อไปนี้ให้สารอาหารเหมือนกัน (ว 1.2 ป.6/1)

ก. ถั่วลิสงคัม - นมสด

ค. ข้าวเหนียว - หมูบึ่ง

ข. ขนมหึง - ไข่ดาว

ง. ไก่ทอด - มันฝรั่งทอด

8. เราควรเลือกกินอาหารในข้อใดต่อไปนี เพื่อให้ได้รับสารอาหารชนิดต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

ก. ขนมปัง ไข่ดาว นมสด

ค. ข้าว ไก่ทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ข. ข้าว ไข่ต้ม มันเชื่อม

ง. ข้าว น้ำพริกปลาทุ มะเขือชุบไข่ทอด

9. ถ้านักเรียนมีอาการโรคปากนกกระจอกบ่อยๆ นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด(ว 1.2 ป.6/1)

ข้อ	อาหารปริมาณ 100 กรัม	ปริมาณวิตามินบี 2
ก.	เห็ดฟาง	0.33 มิลลิกรัม
ข.	นมสด	0.16 มิลลิกรัม
ค.	ไข่ไก่	0.40 มิลลิกรัม
ง.	ตับไก่	1.32 มิลลิกรัม

10. ข้อความใดถูกต้อง(ว 1.2 ป.6/1)

ก. อาหาร คือ สิ่งที่ได้รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ข. อาหาร คือ สิ่งที่เราได้รับประทานเข้าไปทุกชนิด

ค. อาหารและสารอาหารคือสิ่งเดียวกัน

ง. สารอาหาร คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร

ก. ข้อ ก และ ค

ค. ข้อ ข และ ค

ข. ข้อ ก และ ง

ง. ข้อ ข และ ง

ชื่อ.....เลขที่.....