



แบบทดสอบวัดผลกลางภาคเรียนที่ 1

รายวิชา วิทยาศาสตร์

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

โรงเรียนชุมชนบ้านโคก

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 60 นาที

ชื่อ.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- อาหารในข้อใดต่อไปนี้จะให้สารอาหารประเภทเดียวกัน
 - ปลาทูน้า - นมสด
 - ข้าวเหนียว - หนุ่บั้ง
 - สาหร่าย - โกว่ทอด
 - ขนมปังบั้ง - ไข่ดาว
- สุนทรีไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล แพทย์แจ้งว่าสุนทรีควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้มากขึ้น อาหารในข้อใดที่สุนทรีควรรับประทานเพื่อเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์
 - สลัดผลไม้
 - สเต็กปลา
 - ส้มตำปูปลาร้า
 - ปาต่องโก้วจิ้มนม
- สารอาหารในข้อใดให้พลังงานแก่ร่างกายน้อยที่สุด เมื่อมีปริมาณเท่ากัน
 - โปรตีน
 - คาร์โบไฮเดรต
 - ไขมัน
 - วิตามิน
- ในอดีต ผู้ใหญ่มักจะบอกให้เด็ก ๆ รับประทานผักบั้ง โดยให้เหตุผลว่า รับประทานผักบั้งแล้วจะทำให้ตาหวาน เหตุผลใดอธิบายได้เหมาะสมที่สุด
 - ผักบั้งมีวิตามินเอ ช่วยทำให้ดวงตากลมโต
 - ผักบั้งมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
 - ผักบั้งมีวิตามินอี ช่วยทำให้กล้ามเนื้อดวงตาทำงานได้มีประสิทธิภาพ
 - ผักบั้งมีวิตามินอี ช่วยทำให้มันตามีสีสวยงาม
- “นิตหน้อยอายุ 11 ปี มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน นิตหน้อยจึงเลือกรับประทานอาหารเฉพาะผักสด เพื่อควบคุมน้ำหนักและรักษารูปร่าง” จากข้อความดังกล่าว นิตหน้อยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร
 - เหมาะสม เพราะนิตหน้อยกำลังเข้าสู่วัยรุ่นจำเป็นต้องควบคุมน้ำหนัก
 - เหมาะสม เพราะการรับประทานผักสดช่วยให้ขับถ่ายง่าย ผิวพรรณดี
 - ไม่เหมาะสม เพราะผักสดให้พลังงานสูงจะทำให้ นิตหน้อยมีรูปร่างอ้วนขึ้นได้
 - ไม่เหมาะสม เพราะนิตหน้อยควรรับประทานอาหารเช้าทั้ง 5 หมู่

6. พิจารณาข้อมูลในตารางแสดงพลังงานจากอาหารที่ควรได้รับใน 1 วันแล้วตอบคำถาม

เพศ	อายุ (ปี)	พลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน (กิโลแคลอรี)
ชาย	9 – 12	1,700
	13 – 15	2,100
	51 – 70	2,100
หญิง	4 – 5	1,300
	13 – 15	1,800
	31 – 50	1,750

ใน 1 วัน ด.ญ.มารีน่า อายุ 14 ปี รับประทานอาหารมื้อเช้าได้รับพลังงาน 800 กิโลแคลอรี มื้อกลางวันได้รับพลังงาน 850 กิโลแคลอรี มื้อเย็นได้รับพลังงาน 800 กิโลแคลอรี ด.ญ. มารีน่าได้รับพลังงานในปริมาณมากหรือน้อยกว่าที่ควรได้รับเท่าไร

ก. น้อยกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 650 กิโลแคลอรี

ข. มากกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 650 กิโลแคลอรี

ค. น้อยกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 300 กิโลแคลอรี

ง. มากกว่าพลังงานที่ควรได้รับ 300 กิโลแคลอรี

7. ข้อใดส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายน้อยที่สุด

ก. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ข. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ค. การตั้งใจเรียนหนังสือ

ง. การพักผ่อนให้เพียงพอ

8. พิจารณาตารางแสดงปริมาณโปรตีนที่เด็กช่วงอายุต่าง ๆ ต้องการในแต่ละวัน

ช่วงอายุ	ปริมาณโปรตีนที่ต้องการในแต่ละวัน (กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)
น้อยกว่า 1 ปี	2
1 – 6 ปี	1.5
7 – 12 ปี	1.3
13 – 20 ปี	1

กฤษฎาอายุ 11 ปี มีน้ำหนักตัว 40 กิโลกรัม ต้องการปริมาณโปรตีนวันละเท่าใด

ก. 40 กรัม

ข. 45 กรัม

ค. 52 กรัม

ง. 55 กรัม

9. อาหารในข้อใด ไม่เหมาะสมที่จะให้ผู้สูงอายุรับประทาน
- | | |
|---------------------|----------------------|
| ก. ข้าวขาหมู | ข. ผลไม้ตามฤดูกาล |
| ค. ปลานึ่ง กับผักสด | ง. ผักลวก กับน้ำพริก |
10. ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมที่สุด
- ก. สวดยดน้ำผลไม้กล่องแทนการดื่มน้ำเปล่าทุกวัน
- ข. ภายรับประทานข้าวและแป้งเป็นอาหารหลัก และรับประทานยาเสริมวิตามิน
- ค. ฝารับประทานอาหารโดยมีปริมาณอาหารแต่ละหมู่เท่ากัน
- ง. เลือรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่สลับสับเปลี่ยนกันทุกวัน
11. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณน้อยกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะเหตุใด
- ก. ผลไม้ เพราะไม่ให้พลังงาน อาจทำให้อ่อนเพลียง่าย
- ข. น้ำตาล เพราะ อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน
- ค. ผัก เพราะมีกากใยอาหารสูง อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการขับถ่าย
- ง. เนื้อสัตว์ เพราะเป็นสารอาหารให้พลังงาน อาจได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกินไป
12. หากได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการจะส่งผลกระทบต่ออย่างไร
- ก. ร่างกายแข็งแรงกว่าคนปกติ
- ข. ร่างกายอ่อนเพลีย
- ค. อาจทำให้เกิดโรคอ้วน
- ง. ไม่สดชื่นและไม่มีแรง
13. ข้อใดเกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารจำพวกแป้งมากที่สุด
- ก. เอนไซม์อะไมเลส
- ข. ดับและถุงน้ำดี
- ค. กรดไฮโดรคลอริก
- ง. เอมไซน์เพปซิน
14. ข้อใดไม่ใช่การย่อยอาหารเชิงกล
- ก. การใช้ฟันบดเคี้ยว
- ข. การบีบตัวของหลอดอาหาร
- ค. การบีบตัวของกระเพาะอาหาร
- ง. การย่อยไขมันโดยเอนไซม์ไลเปส
15. หากนักเรียนรับประทานไขมัน จะเกิดการย่อยเชิงเคมีครั้งแรกที่อวัยวะใด
- ก. ปาก ข. ตับอ่อน ค. ลำไส้เล็ก ง. กระเพาะอาหาร

16. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
- ก. กระเพาะอาหารสามารถย่อยสารอาหารประเภทโปรตีน
 - ข. ผักและผลไม้จะถูกย่อยจากเอนไซม์ในลำไส้เล็ก
 - ค. เอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารในลำไส้เล็กผลิตมาจากตับอ่อนทั้งหมด
 - ง. ตับทำหน้าที่ผลิตเอนไซม์เพื่อใช้ในการย่อยอาหารส่งไปที่กระเพาะอาหาร
17. ข้อใดต่อไปนี้มีมีความเกี่ยวข้องกันมากที่สุด
- ก. กรดไฮโดรคลอริก – ไขมัน
 - ข. เอนไซม์จากตับอ่อน – วิตามิน
 - ค. เอนไซม์เรนิน – โปรตีนในนม
 - ง. น้ำดี – คาร์โบไฮเดรต
18. บุคคลใดปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับการดูแลสุขภาพวัยชราในระบบย่อยอาหาร
- ก. โดมรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ
 - ข. เมย์เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนทุกครั้ง
 - ค. เก้ารับประทานอาหารที่มีกากใยสูงเป็นประจำ
 - ง. แดงรับประทานอาหารตรงเวลา
19. การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลอย่างไร
- ก. ทำให้การลำเลียงสารต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ
 - ข. ช่วยให้มีการผลิตเอนไซม์ได้มากขึ้น
 - ค. ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
 - ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
20. การออกกำลังกายทันทีภายหลังรับประทานอาหารจะมีผลอย่างไรต่อร่างกาย
- ก. ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
 - ข. เกิดอาการจุกเสียด
 - ค. เกิดอาการท้องเสีย
 - ง. มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ