

แบบทดสอบย่อย อาหารหลัก 5 หมู่ ม.3 ครูเบญจวรรณ นัตรมงคล

ชื่อ..... เลขที่ชั้น.....

1. ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ภาพกับคำ ดังนี้

	คาร์โบไฮเดรต
	ไขมัน
	วิตามิน
	เกลือแร่
	โปรตีน

เลือกคำตอบที่ถูกต้อง (โดยการเติม ก ข ค ง ลงในช่อง)

- รายการอาหารในข้อใดเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด
 - ราดหน้าทะเล ไก่ทอด ข้าวเหนียวมะม่วง
 - แกงเขียวหวานไก่ เนื้อทอด ทับทิมกรอบ
 - ข้าวต้มปลา สลัดผักทูน่า น้ำผลไม้สด
 - สเต็กปลา เป็ดพะโล้ ทูเรียนกวน
- บุคคลในข้อใดรับประทานอาหารได้สัดส่วนตามหลักธงโภชนาการ
 - คิม น้ำผลไม้แทนน้ำเปล่า
 - รับประทานอาหารทุกรส
 - รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก
 - รับประทานขนมหวานทุกมื้ออาหาร

3. การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสมกับวัยจะส่งผลอย่างไร

- ก. ลดน้ำหนักและลดไขมัน
- ข. มีร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน
- ค. มีหน้าตาและผิวพรรณดี
- ง. ป้องกันโรคติดต่อ

4. การกินพอดี ตรงกับข้อใด

- ก. รับประทานอาหารราคาถูก
- ข. รับประทานอาหารแค่พออิ่ม
- ค. รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเป็นประจำ
- ง. รับประทานอาหารครบทุกหมู่ และเพียงพอต่อร่างกาย

5. ในมือเข้านักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด

- ก. ไข่ไก่ นมสด
- ข. ยำมาม่วง น้ำผลไม้
- ค. สลัดผัก ขนมปังไส้ไก่
- ง. ไข่ดาว ไส้กรอกทอด

.....