

หน่วย...ชีวิตของมนุษย์และสัตว์



ใบงานที่...5

คำชี้แจง : จงทำเครื่องหมาย X ตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง



1. นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

ก. อาหารที่อร่อย

ข. อาหารที่สุกๆดิบๆ

ค. อาหารที่สะอาดและมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

ง. กินขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมมากๆ

2. อาหารหมู่ใดให้พลังงานมากที่สุด

ก. หมู่ที่ 1

ข. หมู่ที่ 2

ค. หมู่ที่ 5

ง. หมู่ที่ 3

3. อาหารหมู่ใดทำให้ร่างกายอบอุ่น

ก. หมู่ที่ 2

ข. หมู่ที่ 4

ค. หมู่ที่ 5

ง. หมู่ที่ 3

4. ในหนึ่งวันเราควรดื่มน้ำสะอาดวันละกี่แก้ว

ก. 1-2 แก้ว

ข. 4-5 แก้ว

ค. 6-8 แก้ว

ง. 3 แก้ว

5. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

ก. ตอนเช้าเป็นเวลาเร่งรีบไม่ควรกินอาหารเช้า

ข. ควรกินข้าวน้อยๆ กินผักเยอะๆ

ค. เด็กๆ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในทุกๆ วัน

ง. ไขมันเป็นอันตรายไม่ควรรับประทาน

6. อาหารในข้อใดที่ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย

ก. พืชผักผลไม้ต่างๆ

ข. ไขมันจากสัตว์และพืช

ค. เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว

ง. ข้าว

7. อาการใดที่แสดงว่าร่างกายของเราขาดน้ำ

ก. ร่างกายซูบซีด

ข. ปากแห้ง

ค. หน้ามืด

ง. อิ่ม

8. เมื่อเห็นเพื่อนกินผลไม้รสเปรี้ยว เราจะมีอาการตอบสนองอย่างไร

ก. น้ำลายสอ

ข. ขนลุก

ค. รู้สึกหิว

ง. ปวดหัว

ชื่อ.....

เลขที่.....