แบบทดสอบ เรื่อง ร่างกายของเรา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ..... ชั้น ป.6/..... เลขที่.....

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เส้นหมี่ นมถั่วเหลือง ข้าวสวย เผือก เนื้อไก่ต้ม ขนมจีน กล้วยน้ำว้า มะเขือเทศ อาหารข้อใดที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน
   ก. เผือก ขนมจีน
   ข. เส้นหมี่ ข้าสวย
   ค. กล้วยน้ำว้า มะเขือเทศ
   ง. นมถั่วเหลือง เนื้อไก่ต้ม
2. สารอาหารข้อใดช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
   ก. คาร์โบไฮเดรต ข. โปรตีน
   ค. ไขมัน ง. น้ำ
3. นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใดจึงจะได้อาหารหลักครบ 5 หมู่
   ก. ราดหน้าไก่ ข. ขนมปังทาเนย
   ค. นมเปรี้ยว ง. ไอศกรีม
4. ตามธงโภชนาการระบุให้รับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด
   ก. แป้ง-ข้าว ข. พืช ผัก ผลไม้
   ค. น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ง. เนื้อสัตว์ นม ถั่ว
5. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน
   ก. รับประทานส้มตำทุกมื้อช่วยลดความอ้วน
   ข. รับประทานอาหารเผ็ด ๆ ทำให้เจริญอาหาร
   ค. รับประทานอาหารชนิดใดก็ได้แต่ต้องครบ 5 หมู่
   ง. รับประทานอาหารซ้ำ ๆ กันทุกมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน
6. อวัยวะใดเป็นส่วนแรกของระบบย่อยอาหาร
   ก. กระเพาะอาหาร ข. หลอดอาหาร
   ค. ลำไส้เล็ก ง. ปาก
7. ถ้ารับประทานไก่ทอด จะเกิดการย่อยที่อวัยวะในข้อใด
   ก. กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก
   ข. หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่
   ค. ทวารหนัก ตับอ่อน
   ง. ปาก ตับ
8. อวัยวะในข้อใดมีหน้าที่สร้างน้ำดี
   ก. หลอดอาหาร ข. ลำไส้เล็ก
   ค. ปาก ง. ตับ
9. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่
   ก. ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่
   ข. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทไขมัน
   ค. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทโปรตีน
   ง. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
10. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่**ไม่ถูกต้อง**ในการดูแลรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้เป็นปกติ
   ก. รับประทานอาหารตรงเวลา
   ข. รับประทานอาหารที่มีรสจัด
   ค. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
   ง. รับประทานอาหารหลากหลายชนิดครบ 5 หมู่

ครูจริยา มากคำ (ครูอีฟ)

LIVEWORKSHEETS