แบบทดสอบวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

มฐ.ว1.1 ป.3/1, ป.3/2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา จำนวน (10 ข้อ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ชื่อ – สกุล_____**ชั้น**_____**เลขที่**

1. ข้อใดเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเจริญเติบโตของมนุษย์ (ป 3/1)
   - ก. น้ำหวาน น้ำอัดลม
   - ข. อาหาร น้ำ อากาศ
   - ค. เครื่องนุ่งห่ม เครื่องประดับ
   - ง. ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม

2. อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ให้สารอาหารประเภท (ป 3/1)
   - ก. ไขมัน
   - ข. โปรตีน
   - ค. วิตามิน
   - ง. คาร์โบไฮเดรต

3. สารอาหารที่ช่วยให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย คือ (ป 3/1)
   - ก. ไขมัน
   - ข. โปรตีน
   - ค. วิตามิน
   - ง. เกลือแร่หรือแร่ธาตุ

4. สารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงาน คือ (ป 3/1)
   - ก. ไขมัน
   - ข. โปรตีน
   - ค. วิตามิน
   - ง. คาร์โบไฮเดรต

5. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทใดมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ (ป 3/2)
   - ก. โปรตีน ไขมัน
   - ข. โปรตีน วิตามิน
   - ค. เกลือแร่ วิตามิน
   - ง. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

6. ข้าวไข่เจียวประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ อะไรบ้าง (ป 3/1)
   - ก. หมู่ที่ 1, 2
   - ข. หมู่ที่ 1, 2, 5
   - ค. หมู่ที่ 1, 2, 3, 4,
   - ง. หมู่ที่ 1, 2, 3, 4, 5

7. ถ้าเพื่อนมีอาหารท้องผูก นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อรับประทานอาหารข้อใดจึงเหมาะสม (ป 3/2)
   - ก. มะละกอสุก สับปะรด
   - ข. น้ำอัดลม ชาไข่มุก
   - ค. กุ้งชุบแป้งทอด สปาเก็ตตี้
   - ง. ขนมปังเนยสด ข้าวเหนียวหมูปิ้ง

8. หากนักเรียนต้องการทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ควรเลือกทานอาหารตามข้อใด (ป 3/2)
   - ก. ข้าวไข่เจียว ผัดผักรวม แตงโม
   - ข. ไก่ทอด ไข่ทอด ซี่โครงทอดกระเทียม
   - ค. ข้าวต้มหมูสับ ไก่ KFC เฟรนช์ฟรายส์ชีส
   - ง. สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มตำผลไม้รวม

9. ถ้านักเรียนรับประทานอาหาร***ไม่***ครบ 5 หมู่จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนอย่างไร (ป 3/2)
   - ก. ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ
   - ข. ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง
   - ค. ร่างกายไม่เจริญเติบ เจ็บป่วยง่าย
   - ง. ร่างกายมีความต้านทานโรคดี ไม่เจ็บป่วย

10. ข้อใดกล่าว***ไม่***ถูกต้อง (ป 3/2)
    - ก. เราต้องการอาหารน้ำ และอากาศเพื่อการดำรงชีวิต
    - ข. เราต้องการอาหารเพราอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย
    - ค. เราควรรับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำ ๆ กัน
    - ง. เราใช้อากาศในการหายใจ

ครูสิเรียม สุขชัง

LIVEWORKSHEETS