



ฉลาดเลือก ฉลาดกิน



แบบทดสอบ
หลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรข้อที่นักเรียนคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง
ลงในกระดาษคำตอบ

- 1.) การรับประทานอาหารในข้อใดเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ก. โดนต์	ข. วุ้นกระทิ
ค. กล้วยแขก	ง. สหรัยอบกรอบ
- 2.) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนคนใดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) “น้อยที่สุด”

ก. เด็กชายนิคชอบรับประทานข้าวไข่เจียว แพนเค้ก โกโก้ปั่น	ข. เด็กหญิงน้อยชอบรับประทานบะหมี่น้ำหมูสับ ฝรั่ง น้ำเต้าหู้
ค. เด็กหญิงหนูชอบรับประทานข้าวเหนียวหมูทอด ขนมครก น้ำส้มเกล็ดหิมะ	ง. เด็กขายน้อยชอบรับประทานโรตีสันยวหวาน มันฝรั่งทอดกรอบ ชานมไข่มุก
- 3.) ถ้าเด็กชายมะระชอบรับประทานขนมขาไก่ สหรัยอบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคใดมากที่สุด

ก. โรคไต	ข. โรคอ้วน
ค. โรคมะเร็ง	ง. โรคเบาหวาน
- 4.) อาหารจานเดียวในข้อใดที่จัดว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง

ก. เย็นตาโฟ	ข. ข้าวหมูแดง
ค. เกาเหลาลูกชิ้น	ง. ข้าวคะน้าหมูกรอบ
- 5.) การรับประทานอาหารในข้อใดเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) “มากที่สุด”

ก. ข้าวต้มหมู เยลลี่ น้ำส้มคั้นสด	ข. กระเพาะปลาน้ำแดง แอปเปิ้ล น้ำอัดลม
ค. บะหมี่กรอบราดหน้า ขนมเค้ก ชานมเย็น	ง. ข้าวผัดกระเพราไก่ไข่ดาว สัปปะรด น้ำเปล่า