

แบบฝึกออนไลน์ 2 วันที่ 26 พ.ย. 2564

รายวิชาการงานอาชีพ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนเลือก เครื่องหมาย / หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และเลือกเครื่องหมาย x คำตอบที่ผิด

- 1.....กิจกรรมในชีวิตประจำวันทำให้แต่ละคนต้องการปริมาณอาหารแตกต่างกัน
- 2.....วัยเด็กมีความต้องการโปรตีนมากกว่าผู้สูงอายุ
- 3.....นมสดเหมาะกับผู้สูงอายุมากกว่านมธัญพืช
- 4.....อาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสำหรับการรณรงค์เกิด คือ นมแม่
- 5.....การรับประทานอาหารทำให้พลังงานมากและขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดโรคอ้วน
- 6.....มือเย็นเป็นมือที่สำคัญที่สุด
- 7.....ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้มากกว่าอาหารประเภทอื่น เมื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- 8.....การกินพอดี คือ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ไม่ซ้ำซากจำเจ และเหมาะสมกับวัย
- 9.....ระบบเผาผลาญลดลง ร่างกายเริ่มเสื่อมถอย ควรเลือกทานอาหารที่ย่อยง่าย
- 10.....วัยรุ่น (อายุ 12-20 ปี) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีกิจกรรมเยอะ จึงต้องการอาหารพลังงานสูง

