

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้น ป.3

หน่วยที่ 9 : อาหารสุขภาพ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารชนิดใดที่ให้พลังงานมากที่สุด ถ้ามีปริมาณเท่ากัน

- ก. ปลา ข. คะน้า
- ค. ผีอก ง. แดงโม

2. ผักและผลไม้ มีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้โตเร็ว
- ข. ทำให้แข็งแรง
- ค. ให้ความอบอุ่น
- ง. ทำให้ท้องไม่ผูก



3. ในฤดูหนาว เราควรกินอาหารชนิดใดในปริมาณมากเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

- ก. มะม่วง
- ข. พักทอง
- ค. เนื้อปลา
- ง. เนื้อหมูติดมัน

4. อาหารหมูใดที่ควรกินในปริมาณมากที่สุดในแต่ละวัน

- ก. หมูที่ 1 ข. หมูที่ 2
- ค. หมูที่ 3 ง. หมูที่ 4

5. มะละกอให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

- ก. ให้พลังงาน
- ข. ให้ความอบอุ่น
- ค. ให้ภูมิต้านทานโรค
- ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



6. นักเรียนควรกินข้าวสลับกับอาหารใด

- ก. ชมพู
- ข. ขนมหัง
- ค. หมูทอด
- ง. กะหล่ำปลี



7. นักเรียนจะบริโภคอาหารชนิดใด เพื่อให้ได้โปรตีน มากที่สุด

- ก. ข้าวเหนียวหัง ข. กล้วยทอด
- ค. ขนมหัง ง. ถั่วเขียวต้ม

8. นักเรียนควรรับประทานไข่แทนเนื้อสัตว์ในปริมาณเท่าใด

- ก. 1/2 ฟอง ข. 1 ฟอง
- ค. 2 ฟอง ง. มากกว่า 2 ฟอง

9. กลุ่มอาหารในข้อใดสามารถรับประทานทดแทนนมได้

- ก. เงาะ 4 ผล
- ข. โยเกิร์ต 1 ถ้วย
- ค. ขนมหัง 1 แผ่น
- ง. ผักบั้งจีนสุก 1 ทัพพี



10. ถ้านักเรียนไม่ชอบดื่มนม นักเรียนสามารถบริโภคอาหารในข้อใดทดแทนได้

- ก. ขนมหัง ข. ปลาซาร์ดีน
- ค. ไข่ไก่ ง. ทูเรียน

สร้างสรรค์ผลงาน โดย มิสศิริอร ทองอัม "มัสอรศรี"