แบบฝึกหัด

ชื่อ-นามสกุล.....

เลขที่.....ชั้น.....

1. อาหารมีกี่หมู่

ก. 4 หมู่ ข. 5 หมู่ ค. 6 หมู่ ง. 7 หมู่

2. ข้อใด ไม่ใช่ อาหารหมู่ที่ 2

ก. ปู ข. ถั่ว ค. เนื้อหมู ง. ผลไม้






3. อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ วุ้นเส้น สามารถกินชดเชยอาหารข้อใดได้

ก. แป้ง ข. ไขมัน ค. ผลไม้ ง. เนื้อสัตว์

4. วิตามินซีช่วยป้องกันโรคใด

ก. โรคเหน็บชา ข.โรคตาฟาง

ค.โรคปากนกกระจอก ง. โรคเลือดออกตามไรฟัน

5. อาหารกลุ่มใดให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

ก. นม ไข่ ถั่ว ข. ข้าว แป้ง เผือก

ค. กะทิ เนย โยเกิร์ต ง. ผักและผลไม้ต่างๆ

LIVEWORKSHEETS

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำ
ก. ช่วยนำของเสียออกจากร่างกาย
ข. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
ค. ช่วยละลายแร่ธาตุและวิตามินทุกชนิด
ง. ช่วยหล่อลื่นข้อต่อต่างๆ ให้เคลื่อนไหวได้คล่อง

7. ข้อใดเป็นความหมายของ “ สารอาหาร ”
ก. วัตถุดิบที่นำมาปรุงแต่งเป็นอาหาร
ข. องค์ประกอบทางเคมีของอาหาร
ค. สิ่งที่พบตามเมนูอาหารทั่วไป
ง. ข้อ ก. และข้อ ค. ถูกต้อง

8. ข้อใดเป็นสารอาหารทั้งหมด
ก. ไขมัน กรดอะมิโน
ข. น้ำมันพืช น้ำปลา
ค.โปรตีน ผลไม้
ง. ข้าว กลูโคส

9. ข้อใดตรงกับอาหารมากที่สุด
ก. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้พลังงาน
ข. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
ค. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ง. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

10. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสารอาหารประเภทโปรตีน
ก.เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค
ข.ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ
ค. เป็นตัวทำลายวิตามันบางชนิด
ง. ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

GOOD LUCK

LIVEWORKSHEETS