

វិទ្យាសាស្ត្រៈជំពូកទី៣

មេរៀនទី១៖ អាហារដើម្បីសុខភាព

I. ចូរជ្រើសរើសចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ៖

១. បណ្តាលអាហារខាងក្រោមនេះ តើបណ្តាអាហារមួយណាជាអាហារថាមពល?

ក. ចេកទុំ ល្អងទុំ ឌីឡេក

ខ. ផ្លែពោត បាយ ទឹកឃ្មុំ

គ. សាច់ត្រី សាច់មាន់ ស៊ូត

២. បណ្តាលអាហារខាងក្រោមនេះ តើបណ្តាអាហារមួយណាជាអាហារស្ថាបនា?

ក. ស្ពៃ ការ៉ុត ត្របែក

ខ. តៅហ៊ី ខ្យង សណ្តែកសៀង

គ. ត្រាវ ខ្លាញ់ នំប៉័ង

៣. បណ្តាលអាហារខាងក្រោមនេះ តើបណ្តាអាហារមួយណាជាអាហារការពារ?

ក. ម្នាស់ ស្វាយទុំ ត្រកួន

ខ. សណ្តែកដី សាច់ជ្រូក ក្តាម

គ. បាយ ខ្លាញ់ មៀន

II. ចូរផ្ដល់ចំណុច “ក” ទៅ ចំណុច “ខ” ឱ្យបានជាចម្លើយត្រឹមត្រូវ៖

ក	ខ
ក. អាហារថាមពល	១. អាហារដែលផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីការពារខ្លួនប្រាណរបស់យើងពីជំងឺនិងមេរោគផ្សេងៗព្រមទាំងជួយឱ្យយើងជាសះស្បើយផ្សេងៗនោះ។
ខ. អាហារការពារ	២. អាហារដែលផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់ធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងលូតលាស់ធំធាត់ល្អ។
គ. អាហារសាងសង់	៣. អាហារដែលផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់ធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងមានកម្លាំង។

III. ចូរដាក់ពាក្យ “ខុស” ពីមុខចម្លើយមិនត្រឹមត្រូវ និង ដាក់ពាក្យ “ត្រូវ” ពីមុខចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ៖

១. កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូត តើបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺអ្វីខ្លះ?

- ☐ ពិការខួរក្បាលនៅខ្វះជាតិអ៊ីយ៉ូតធ្ងន់ធ្ងរ
- ☐ ជំងឺពកក(កើតមានចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យ)
- ☐ ធ្វើឱ្យកើតជំងឺព្រួន
- ☐ រាងកាយលូតលាស់មិនប្រក្រតី និងខ្សោយប្រាថ្នា។

២. កង្វះជាតិដែក តើបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺអ្វីខ្លះ?

- ☐ សម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ
- ☐ កើតជំងឺគ្រុនពោះវៀន
- ☐ ការលូតលាស់ខ្សោយ
- ☐ ខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។

៣. កង្វះវីតាមីនអា តើបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺអ្វីខ្លះ?

- ☐ ខ្វាក់ភ្នែក
- ☐ កើតជំងឺលើសឈាម
- ☐ កែវភ្នែកល្អក់
- ☐ ភ្នែកខ្វាក់មាន់។