

ชื่อ

ชั้น

เลขที่



แบบทดสอบหลังเรียน วิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารและสารอาหาร เรื่อง การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. ใครสามารถดูแลตนเองได้ดีและเหมาะสมที่สุด

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัย ต่อสุขภาพ)

1. เดชาออกกำลังกายอย่างหนัก เพื่อให้มีสุขภาพดี
2. ปรีชาดื่มกาแฟทุกเช้าก่อนไปทำงาน เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว
3. ชวัญใจรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้ขับถ่ายได้ง่าย
4. เกียวก้อยรับประทานอาหารมือเช้าเพียงเล็กน้อย เพื่อลดความอ้วน

2. ตาราง ปริมาณธาตุเหล็กที่นักเรียน 4 คน ได้รับต่อวัน ที่สุด

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทาง ในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

นักเรียน	ปริมาณธาตุเหล็ก (มิลลิกรัมต่อวัน)
คนที่ 1	10
คนที่ 2	15
คนที่ 3	20
คนที่ 4	16

หากเด็กในวัยเรียนต้องได้รับธาตุเหล็ก 15 มิลลิกรัมต่อวัน จากตาราง นักเรียนคนใดมีโอกาสเป็นโรคโลหิตจางมากที่สุด

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 คนที่ 1 | 2 คนที่ 2 |
| 3 คนที่ 3 | 4 คนที่ 4 |





3. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 เด็กที่มีรูปร่างอ้วนอาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้
- 2 โรคขาดสารอาหารส่วนใหญ่จะเกิดกับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่
- 3 เด็กที่ขาดโปรตีนจะเป็นอันตรายมากกว่าขาดสารอาหารประเภทอื่น
- 4 เด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหารมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่

4. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการใช้พลังงานจากสารอาหารได้ถูกต้องมากที่สุด

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 ในขณะที่ทำงานเบา ๆ ผู้หญิงจะใช้พลังงานมากกว่าผู้ชาย
- 2 ขณะนอนหลับเป็นเวลาที่ใช้พลังงานจากสารอาหารมากที่สุด
- 3 ผู้ชายและผู้หญิงจะใช้พลังงานแตกต่างกันในการทำกิจกรรมชนิดเดียวกัน
- 4 ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยจะใช้พลังงานมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักมากในการทำกิจกรรมชนิดเดียวกัน

5. ข้อใดไม่ใช่การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 กอรับประทานผักสดและผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน
- 2 น้อยรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัวปริมาณมาก
- 3 เวียร์รับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้มีความหลากหลาย
- 4 นนที่รับประทานข้าวสลับกับอาหารที่ทำมาจากแป้งเป็นบางมื้อ

6. ไขมันเป็นสิ่งที่ควรรับประทานในข้อใดมากที่สุดเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 ตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหาร โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1 ข้าว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ | 2 น้ำมันพืช ผลไม้ |
| 3 ผักใบเขียว | 4 แคร้ รอท เนย |





7. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กในวัยเรียนรับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ
- 2 การรับประทานอาหารเช้าไม่เต็มเพราะความเร่งรีบ
- 3 การรับประทานอาหารเช้าที่บ้านกับครอบครัว
- 4 การรับประทานอาหารเช้าต่าง ๆ ไม่เป็นเวลา

8. หากนักเรียนมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระลำบากควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใด
(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 ข้าวขาหมู
- 2 พืชทะเล
- 3 สลัดทูน่าผักสด
- 4 ไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว

9. พิจารณาตารางแสดงที่รับจากอาหารต่าง ๆ แล้วตอบคำถาม

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวคลุกกะปิ	296	614
ข้าวผัดกะเพราไก่	293	554
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	244	557
เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นเนื้อวัว	447	226
หมี่กะทิ	272	466

น้ำฝนอายุ 12 ปี ในแต่ละวันน้ำฝนต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี

จากตารางและข้อมูลในกรอบ น้ำฝนต้องรับประทานอาหารเช้า เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายต่อวัน

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดกะเพราไก่ หมี่กะทิ
- 2 ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่ เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นเนื้อวัว หมี่กะทิ
- 3 ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดกะเพราไก่ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่
- 4 ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดกะเพราไก่ เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นเนื้อวัว



10. พิจารณตารางจำนวนคนไทยที่ขาดสารอาหารชนิดต่าง ๆ จากการสำรวจ แล้วตอบคำถาม

ชนิดของสารอาหารที่ขาด	จำนวนคนไทย
โปรตีน	20,000
ธาตุเหล็ก	5,000
วิตามินบี	8,000
ไอโอดีน	15,000

จากตารางข้อมูล เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้าควรณรงค์ให้บริโภคอาหารประเภทใดเป็นอันดับแรก

(ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.6/2 บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ)

- 1 บริโภคข้าวให้มาก ๆ
- 2 บริโภคนมและเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น
- 3 บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น
- 4 บริโภคอาหารที่ปรุงด้วยเกลือไอโอดีนเป็นประจำ

