

แบบทดสอบ เรื่อง สารอาหาร
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

1. ข้อใดคืออาหารประเภทโปรตีน

- ☐ ก ไช้ต้ม
- ☐ ข ข้าวผัด
- ☐ ค ผัดซีอิ๊ว
- ☐ ง ปาท่องโก๋

2. ข้อใดคือสารอาหารที่ให้พลังงาน

- ☐ ก คาร์โบไฮเดรต
- ☐ ข โปรตีน
- ☐ ค ไขมัน
- ☐ ง ถูกทุกข้อ

3. อาหารมีกี่หมู่

- ☐ ก 4 หมู่
- ☐ ข 6 หมู่
- ☐ ค 5 หมู่
- ☐ ง 7 หมู่

4. ข้อใดเป็นสารอาหารทั้งหมด

- ☐ ก ไขมัน กรดอะมิโน
- ☐ ข โปรตีน ผลไม้
- ☐ ค น้ำมันพืช น้ำปลา
- ☐ ง ข้าว กากูโคส

5. ข้อใดเป็นความหมายของสารอาหาร

- ☐ ก วัตถุดิบที่นำมาปรุงแต่งเป็นอาหาร
- ☐ ข สิ่งที่พบตามเมนูอาหารทั่วไป
- ☐ ค องค์ประกอบทางเคมีของอาหาร
- ☐ ง ถูกทั้งข้อ ก. และ ข้อ ข.

6. เมื่อเทียบอาหารในปริมาณที่เท่ากัน ข้อใดให้พลังงานมากที่สุด

- ☐ ก แครอท
- ☐ ข น้ำมันพืช
- ☐ ค เนื้อปลา
- ☐ ง วิตามิน

7. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำ

- ☐ ก ช่วยนำของเสียออกจากร่างกาย
- ☐ ข ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ☐ ค ช่วยละลายแร่ธาตุและวิตามินทุกชนิด
- ☐ ง ช่วยหล่อลื่นข้อต่อต่างๆ ให้เคลื่อนไหวได้คล่อง

8. อาหารชนิดใดให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

- ☐ ก โปรตีน
- ☐ ข ไขมัน
- ☐ ค เกลือแร่
- ☐ ง วิตามิน

9. ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้สารอาหารใดมากที่สุด

- ☐ ก คาร์โบไฮเดรต
- ☐ ข เกลือแร่
- ☐ ค ไขมัน
- ☐ ง โปรตีน

10. ถ้าต้องการให้ร่างกายมีแรงในการทำงาน

ควรกินอาหารในข้อใด

- ☐ ก ผลไม้
- ☐ ข ผักสด
- ☐ ค นมสด
- ☐ ง ข้าว