

แบบทดสอบ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหาร

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- ข้อควรระวังในการทำความสะดวกเครื่องเคลือบคืออะไร
 - ไม่ควรล้างปนกับภาชนะชนิดอื่น
 - ไม่ควรแช่น้ำเพื่อรอให้เศษอาหารเปื่อย
 - ทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจานเท่านั้น
 - ไม่ควรใช้ฝอยขัด และระวังสารเคลือบกะเทาะออก
- การเก็บอุปกรณ์ในการประกอบอาหารอย่างมีระเบียบ มีประโยชน์ตามข้อใดมากที่สุด
 - ยืดอายุการใช้งานให้นานขึ้น
 - ประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น
 - หยิบง่าย หยัดก็รู้ ดูก็งามตา
 - สามารถใช้ห้องครัวเป็นห้องอเนกประสงค์ได้
- ข้อควรคำนึงที่สำคัญที่สุดในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปคือข้อใด
 - รสชาติ
 - ราคาแพง
 - ความสะดวก
 - เครื่องปรุงของอาหาร
- การบริโภคผักสดให้ปลอดภัยควรล้างอย่างไร
 - แช่น้ำผสมน้ำเกลือ 1 คืน
 - แช่น้ำเย็นจัด 10 นาที
 - ใช้ฟองน้ำถูเบาไปให้ทั่ว แล้วแช่น้ำธรรมดา 15 นาที
 - เปิดก๊อกให้น้ำผ่านผักทุกใบ แล้วแช่น้ำเกลือหรือน้ำส้มเจือจาง 10 นาที

5. รายการอาหารมือเย็น ได้แก่ ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ผักลวก ปลาทอด ถ้าต้องการกับข้าวเพิ่มอีก

1 ชนิด นักเรียนคิดว่าอาหารชนิดใดเหมาะสมที่สุด

ก. แกงส้มผักรวม

ข. แกงจืดวุ้นเส้น

ค. ผัดเผ็ดหมูป่า

ง. ทอดมันปลากราย

6. รายการอาหารข้อใดที่ควรจัดไว้เป็นอาหารกลางวัน

ก. ข้าวมันไก่ เจาะลอยแก้ว

ข. แชนด์วิช โอวัลติน กล้วยหอม

ค. ข้าวต้ม ผัดผักบุ้งไฟแดง ยำไข่เค็ม ปลาอินทรีทอด ส้ม

ง. ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ปลาทอด ผักลวก แกงจืดวุ้นเส้น แตงโม

7. อาหารจานเดียวชนิดใด เมื่อมีปริมาณที่เท่ากันจะให้พลังงานสูงที่สุด

ก. ยำหมูย่าง

ข. ข้าวผัดหมู

ค. ข้าวขาหมู

ง. ข้าวต้มกระดูกหมู

8. อาหารจานเดียวชนิดใดที่มีอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่

ก. ข้าวคลุกกะปิ

ข. ก๋วยเตี๋ยวปลา

ค. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

ง. ข้าวผัดใบกะเพรา

9. เราควรปฏิบัติอย่างไร ถ้ามีอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

ก. นำไปเก็บไว้ในตู้กับข้าว

ข. ตั้งไว้บนโต๊ะอาหารโดยใช้ผ้าชีครอบไว้

ค. เปลี่ยนถ่ายใส่ภาชนะที่เล็กลงแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

ง. ควรทิ้งไป เพราะการรับประทานอาหารเก่าจะทำให้เสียสุขภาพ

10. ถ้ามะเขียวยาวงเลื้อยจากการรับประทานกับน้ำพริก สามารถนำไปดัดแปลงเป็นอาหารชนิดใดจึงจะ

เหมาะสมที่สุด

ก. น้ำพริกหนุ่ม

ข. ผัดเผ็ดมะเขียวกับหมู

ค. แกงเขียวหวานไก่ใส่มะเขียวก

ง. แกงจืดมะเขียวกับกระดุกหมู