

แบบทดสอบวิชาวิทยาศาสตร์

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. นักเรียนอยู่ในวัยเจริญเติบโต สารอาหารประเภทใดที่จำเป็นน้อยที่สุด

ก. โปรตีน

ข. คาร์โบไฮเดรต

ค. วิตามิน

ง. ชิงค์

2. สารอาหารชนิดใดที่ไม่ใช่สารอาหารที่ให้พลังงาน

ก. ไขมัน

ข. โปรตีน

ค. วิตามิน

ง. คาร์โบไฮเดรต

3. ตามธงโภชนาการระบุให้รับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด

ก. แป้ง ข้าว

ข. ผัก ผลไม้

ค. ไขมัน น้ำตาล

ง. เนื้อสัตว์ ถั่ว

4. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน

ก. รับประทานส้มตำทุกมื้อช่วยลดความอ้วน

ข. รับประทานอาหารเผ็ด ๆ ทำให้เจริญเติบโต

ค. รับประทานอาหารชนิดใดก็ได้แต่ต้องให้ครบ 5 หมู่

ง. รับประทานอาหารซ้ำ ๆ กันทุกมื้อ เพื่อให้สารอาหารครบถ้วน

5. สารอาหารข้อใดช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ก. ขนมหิง

ข. เส้นไหม

ค. ข้าวสวย

ง. นมถั่วเหลือง

6. อวัยวะส่วนแรกในระบบย่อยอาหารคืออวัยวะใด

ก. กระเพาะอาหาร

ข. หลอดอาหาร

ค. ลำไส้เล็ก

ง. ปาก

7. ถ้ารับประทานข้าวเหนียวหนึ่งจะเกิดกระบวนการย่อยที่อวัยวะใด

ก. ปาก

ข. หลอดอาหาร

ค. ปากและลำไส้เล็ก

ง. ปากและกระเพาะอาหาร

8. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่

ก. หน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่

ข. ทำหน้าที่ย่อยสารอาหารประเภทไขมัน

ค. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทโปรตีน

ง. ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

9. กระเพาะอาหารทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อยออกมาเพื่อย่อยอาหารในข้อใด

ก. เนยสด

ข. เผือกกวน

ค. ปลาตุ๋น

ง. ขนมปังแผ่น

10. ทดลองนำอาหารสุก แต่ไม่ผ่านการปรุงรส 3 ชนิด ได้แก่ อาหาร A B และ C

ให้นักเรียนเคี้ยวทีละชนิด ปริมาณเท่ากันและเวลาเท่ากัน จากนั้นอมไว้ในปากเป็นเวลา 1 นาที ได้ผลการทดลองดังนี้

A มีรสหวาน B ไม่มีการเปลี่ยนแปลง C มีรสหวาน

ข้อใดคือ ข้าวเหนียว ถั่วเขียว และไก่ต้ม ตามลำดับ

ก. A B และ C

ข. A C และ B

ค. B A และ C

ง. C B และ A

