

แบบทดสอบหน่วยที่ 2 เรื่องอาหารกับการเสริมสร้างคุณภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ข้อความต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

- | | | | |
|---|---|------------------------|---|
| 1. เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจ
โภชนาการบัญญัติ 9 ประการ | ● | 1. ข้าว | ● |
| 2. ควรได้รับวันละ 8-12 ท็อปปี | ● | 2. ทารก 6 เดือนแรก | ● |
| 3. ควรได้รับวันละ 6-12 ซ่อนกินข้าว | ● | 3. เนื้อสัตว์ | ● |
| 4. ควรได้รับวันละ 4-6 ท็อปปี | ● | 4. วิตามินเอ | ● |
| 5. ถ้ากินน้ำมันแม่เพียงอย่างเดียว ก็จะได้รับ
วิตามินเอ ที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต | ● | 5. วัยผู้ใหญ่ | ● |
| 6. อายุ 0-11 เดือน | ● | 6. ขาดธาตุเหล็ก | ● |
| 7. ควรได้รับวิตามินดีเท่ากับ 5 ไมโครกรัม | ● | 7. ธงโภชนาการ | ● |
| 8. ควรได้รับวิตามินบีหนึ่งเท่ากับ 0.3 มิลลิกรัม
ต่อวัน | ● | 8. อายุ 6-11 เดือน | ● |
| 9. เด็กวัยก่อนเรียน | ● | 9. ผัก | ● |
| 10. ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,000 กิโล
แคลอรี | ● | 10. อายุ 1-5 ปี | ● |
| 11. ความต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี | ● | 11. อายุ 0-5 เดือน | ● |
| 12. การเจริญเติบโตชะงัก เสี่ยงการเป็นโรค
กระดูกพรุน | ● | 12. ทารก | ● |
| 13. มีภาวะโลหิตจาง ส่งผลต่อศักยภาพการ
เรียนรู้ | ● | 13. อายุ 9-10 ปี(หญิง) | ● |
| 14. ถ้าขาดจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคคอพอก | ● | 14. แคลเซียม | ● |
| 15. ขาดแล้วเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหน็บชา | ● | 15. ขาดไอโอดีน | ● |
| 16. โรคปากนกกระจอก | ● | 16. กระบวนการแก่ | ● |
| 17. โรคลักปิดลักเปิด | ● | 17. ขาดวิตามินซี | ● |
| 18. สายตาพร่ามัว | ● | 18. ขาดวิตามินบี2 | ● |
| 19. บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป | ● | 19. ขาดวิตามินบี 1 | ● |
| 20. มีการสลายของเซลล์มากกว่าการสร้าง ทำให้
อวัยวะต่าง ๆ ทรุดโทรม | ● | 20. อายุ 1-3 ปี | ● |

