ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

**เก็บคะแนนสอบย่อย ครั้งที่ 1 เรื่อง อาหารและสารอาหาร**
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนกดเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว เสร็จแล้ว Finish ด้านล่างสุด

1. สารอาหารมีกี่ประเภท

ก. 4 ประเภท ข. 5 ประเภท

ค. 6 ประเภท ง. 7 ประเภท

2. อาหารในข้อใดต่อไปนี้ให้สารอาหารเหมือนกัน

ก. ข้าวเหนียว – หมูปิ้ง

ข. ขนมปัง – ไข่ดาว

ค. ข้าวต้ม ไก่ทอด

ง. ยำผลไม้ ไก่ต้ม

3. เราควรเลือกกินอาหารในข้อใดต่อไปนี้เพื่อให้ได้รับสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

ก. ข้าว น้ำพริกปลาทู มะเขือชุบไข่ทอด

ข. ข้าว ไข่ต้ม มันเชื่อม

ค. ข้าว ไก่ทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ง. ขนมปัง ไข่ดาว นมสด

4. สารอาหารชนิดใดให้พลังงานแก่ร่างกาย

ก. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ข. โปรตีน วิตามิน เกลือแร่

ค. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ง. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

5. รายการอาหารในข้อใดเหมาะสมกับวัยรุ่นมากที่สุด

ก. สลัดผัก น้ำเปล่า นมเปรี้ยว

ข. ข้าวต้มกุ้ง ผัดซีอิ๊ว ข้าวผัดหมู

ค. ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ลูกอม น้ำผลไม้

ง. โดนัท ข้าวโพดคั่ว ไก่ทอด น้ำอัดลม

LIVEWORKSHEETS

6. ข้อใดคือการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

ก. เลือกรับประทานอาหารราคาแพง ๆ

ข. เลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อยถูกปาก

ค. เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากผัก และผลไม้เท่านั้น

ง. เลือกรับประทานอาหารในครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ให้หลากหลาย

7. วัยใดควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและเน้นแคลเซียม

ก. วัยชรา

ข. วัยรุ่น

ค. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยหนุ่มสาว

8. ในหนึ่งวันบุคคลในข้อใดต้องการปริมาณพลังงานมากที่สุด

ก. เด็กหญิงอายุ 10 ปี

ข. เด็กชายอายุ 16 ปี

ค. ผู้หญิงอายุ 33 ปี

ง. ผู้ชายอายุ 61 ปี

9. นักเรียนมีวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

ก. เลือกให้เหมาะสมกับเพศและวัย

ข. เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่

ค. ไม่รับประทานแป้งและไขมันเพราะให้พลังงานสูง

ง. ข้อ 1 และ 2 ถูกต้อง

10. อาหารชนิดใดไม่มีสิ่งเจือปนในอาหารต้องใช้แรงในการเดินมากขึ้น

ก. ฝรั่งสด

ข. แหนม

ค. ไส้กรอก

ง. ลูกชิ้น

LIVEWORKSHEETS