

ใบงานวิชาสุขศึกษา เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านเชิงดอย(ดอยสะเก็ดศึกษา) ผู้สอนครูเพียงใจ มะมา



ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (ศึกษาจากใบงานก่อนตอบคำถาม)

1. การได้รับสารอาหารมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะใด .....
2. การได้รับสารอาหารน้อยเกินไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการใด .....
3. สิ่งที่รับเข้าสู่ร่างกายแล้วให้ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษหรือเป็นพิษภัยต่อร่างกาย หมายถึงอะไร .....
4. อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากอะไร 1. .....
   และ 2. .....
5. ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้อกัยสุขภาพและการเจริญเติบโต หมายถึงอะไร .....
6. สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ คืออะไร .....
7. หากบุคคลได้รับอาหารไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม อาจทำให้สุขภาพไม่ดี หรือที่เรียกว่าอะไร .....
8. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ ดังนี้
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
   5. .....





9. สารอาหารมีทั้งหมด 6 ชนิด ดังนี้
   1. ..... 2. .....
   3. ..... 4. .....
   5. ..... 6. .....
10. สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต พบในอาหารหมู่ใดบ้าง 1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....
11. ผลไม้ที่มีรสหวานและพบคาร์โบไฮเดรต เช่นอะไรบ้าง 1. ..... 2. .....
12. คาร์โบไฮโดรจะถูกย่อเป็นสารใดร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ .....
13. คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงานประมาณเท่าใด (ระบุหน่วยด้วย) .....
14. ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นอะไร .....
15. อวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่กำจัดสารพิษในเลือด โดยมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบที่สำคัญคืออะไร .....
16. วัยรุ่นต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยวันละเท่าใด(ระบุหน่วยด้วย) .....
17. สารอาหารที่พบอยู่ในอาหารหมู่เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นมและถั่วเมล็ดแห้ง หมายถึงอะไร .....
18. สารอินทรีย์ที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของโปรตีน คืออะไร .....
19. กรดอะมิโนจำเป็นในผู้ใหญ่มีอยู่ 8 ชนิด ได้แก่อะไรบ้าง 1. ..... 2. ..... 3. .....
    4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. ..... 8. .....
20. กรดอะมิโนจำเป็นในเด็กมี 10 ชนิดเพิ่มจากผู้ใหญ่มาอีก 2 ชนิด คืออะไร .....
21. สารอาหารที่อยู่ในอาหารหมู่ไขมันต่างๆ ทั้งจากพืชและสัตว์ หมายถึงอะไร .....
22. ระหว่างไขมันที่ได้รจากพืชและไขมันที่ได้จากสัตว์ชนิดไหนมีคุณค่าทางโภชนการมากกว่ากัน .....
23. ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานเท่าใด (ระบุหน่วย) .....
24. วิตามินอะไรบ้างที่ละลายในไขมัน .....
25. ไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของอวัยวะบางอย่างของร่างกาย เช่นอะไรบ้าง 1. ..... 2. .....
26. ถ้าร่างกายขาดพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตก็จะเอาไขมันที่สะสมไว้ตามส่วนใดมาใช้แทน .....
27. กลุ่มของเซลล์ที่มักมีลักษณะเหมือนกัน ทำหน้าที่ร่วมกัน หมายถึงอะไร .....



LIVEWORKSHEETS