

วิทยาศาสตร์ ป.6 ชุดที่ 2

บทที่ 1 สารอาหาร

ตัวชี้วัดที่ 2 : บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ (ว 1.2 ป 6/2)

1. ข้อใดไม่ได้บัญญัติไว้ในโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
 2. กินอาหารประเภทไขมัน เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น
 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
 4. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
2. ใครปฏิบัติตัวที่ดีและเหมาะสมกับหลักโภชนบัญญัติ
 1. สุดา ทานอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย
 2. กานดา ดื่มน้ำอัดลมเพื่อทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย
 3. เมธี ล้างมือก่อนทานอาหารและทานอาหารที่สะอาด
 4. อุดม ดื่มนมก่อนนอนเป็นประจำ เพื่อร่างกายแข็งแรง
3. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรทานข้าววันละเท่าไร
 1. 2 ทัพพี
 2. 4 ทัพพี
 3. 6 ทัพพี
 4. 8 ทัพพี
4. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรทานผักวันละเท่าไร
 1. 2 ทัพพี
 2. 4 ทัพพี
 3. 6 ทัพพี
 4. 8 ทัพพี

5. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรดื่มนม วันละกี่แก้ว

1. 2 แก้ว 2. 4 แก้ว 3. 6 แก้ว 4. 8 แก้ว

6. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรทานเนื้อสัตว์ วันละกี่ชิ้น

1. 2 ชิ้น 2. 4 ชิ้น 3. 6 ชิ้น 4. 8 ชิ้น

7. ถ้ามือเข้ากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ

1. กวยเตี๋ยว 2. สลัดผัก 3. ยำผลไม้ 4. ส้มตำ

8. รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด

1. น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น
2. ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
3. โจ๊กหมูใส่ไข่ กวยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
4. ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น

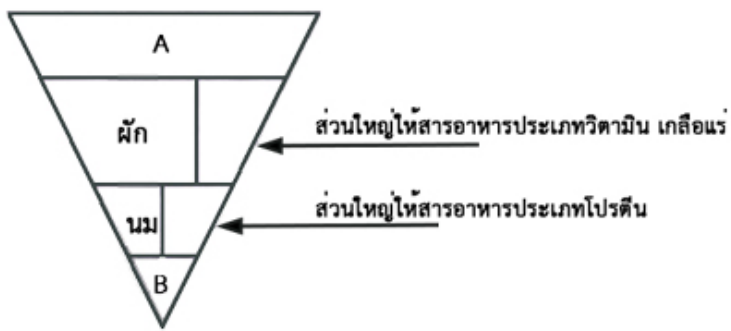
9. ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด

1. นมสด 2. เนื้อสัตว์ 3. ผัก ผลไม้ 4. ข้าวหรือกวยเตี๋ยว

10. รายการอาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานใน 1 มื้อ

1. สเต็กไก่ ขนมหั้วกระเทียม นมสด
2. ซุปหน่อไม้ ยำวันเส้น น้ำอัดลม
3. ปลาทูทอด น้ำพริกกะปิ ผักลวก ข้าวสวย
4. แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด น้ำกาแฟเย็น

11.



จากรูปงโภชนาการที่ระบุสัดส่วนของเด็กหญิงที่มีอายุ 10 ปีร่างกายสมส่วน ควรได้รับพลังงานประมาณ วันละ 1,600 กิโลแคลอรี A และ B ในงโภชนาการควรเป็นอาหารประเภทใด

1. A คือ โปรตีน B คือ ไขมัน
2. A คือ น้ำตาล B คือ ไขมัน
3. A คือ ข้าว B คือ ผลไม้
4. A คือ ข้าว B คือ น้ำตาล น้ำมัน เกลือ

12.

รายการอาหารที่หนุ่มรับประทานในวันนี้					
มือเช้า		มือกลางวัน		มือเย็น	
ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวมันไก่	585	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่	405	ข้าวผัดปูใส่ไข่	610
น้ำเต้าหู้	45	น้ำผลไม้	150	นมสด	50

ถ้าหนุ่มรับประทานผลไม้เพิ่มเติมจากอาหาร 3 มื้อข้างต้น ให้ได้พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งผลไม้แต่ละชนิดให้พลังงาน ดังนี้

				
แตงโม	ส้ม	มะละกอสุก	กล้วย	ฝรั่ง
50 กิโลแคลอรี	20 กิโลแคลอรี	65 กิโลแคลอรี	40 กิโลแคลอรี	30 กิโลแคลอรี

จากข้อมูล หนุ่มควรเลือกซื้อผลไม้รับประทานเพิ่มเติมในข้อใด

	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
1.	กล้วย	แตงโม	มะละกอสุก
2.	แตงโม	กล้วย	ฝรั่ง
3.	ส้ม	มะละกอสุก	แตงโม
4.	มะละกอสุก	ส้ม	กล้วย

13. ต่อ โต้ง ต้ม และต้อย ไปรับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารแห่งหนึ่ง

ซึ่งแสดงรายการอาหารและพลังงานที่ได้รับ ดังตาราง

รายการอาหาร	ปริมาณ / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กระเพาะปลา	1 ชาม	150
ขนมกุยช่าย	1 ช้อน	53
ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก	1 ชาม	180
ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาแห้ง	1 ชาม	420
กุ้งฝอยชุบแป้งทอด	1 แพ	308
กะละแม	1 ช้อน	65
แกงมัสมั่นไก่	1 ถ้วย	325
สะโพกไก่ทอด	1 ช้อน	355

แต่ละคน เลือกรับประทานอาหาร ดังนี้

ต่อ : กระเพาะปลา 1 ชาม กะละแม 2 ช้อน

โต้ง : ก๋วยเตี๋ยวเรือ น้ำตก 1ชาม สะโพกไก่ทอด 1 ช้อน

ต้ม : แกงมัสมั่นไก่1 ถ้วย กุ้งฝอยชุบแป้งทอด 1 แพ

ต้อย : ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาแห้ง 1 ชาม ขนมกุยช่าย 2 ช้อน

จากข้อมูล ใครได้รับพลังงาน**มากที่สุด**

1. ต่อ
2. โต้ง
3. ต้ม
4. ต้อย

14. ข้อใดจัดอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ

1. บริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าอาหารชนิดอื่น
2. บริโภคผักดิบมากกว่าผักสุก
3. การย่อยการดูดซึมไม่ดี
4. เด็กอยู่ในภาวะต็มนมมารดา

15. โยอาหารมีความสำคัญในด้านสรีรวิทยา เพราะอะไร

1. ร่างกายใช้โยอาหารในการสร้างผนังเซลล์
2. โยอาหารเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
3. โยอาหารช่วยดูดน้ำในลำไส้ ทำให้การขับถ่ายสะดวก
4. โยอาหารให้พลังงานสูง

ตัวชี้วัดที่ 3 : ตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหาร โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ (ว 1.2 ป 6/3)

16. ข้อใดเป็นผลจากการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณตามวัย

1. เป็นโรคอ้วน
2. ตัวสูงกว่าเพื่อน
3. เป็นไข้หวัดบ่อย
4. เรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อน

17. หลักในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควรพิจารณาจากสิ่งใด

1. เพศ อายุ
2. ลักษณะรูปร่างหน้าตา
3. โรคประจำตัว และฐานะทางครอบครัว
4. อายุ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

18. ข้อใดเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน
2. รับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
3. เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ
4. รับประทานของหวานหลังอาหารค่ำทุกมื้อ

19. อาหารในข้อใดที่บุคคลทุกวัยควรหลีกเลี่ยง

1. น้ำอัดลม
2. ผักสีเหลือง
3. เครื่องในสัตว์ปีก
4. ผลไม้ที่รสเปรี้ยว

20. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ถูกต้อง

1. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย
2. การรับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนตามความต้องการของคนแต่ละวัย
3. การรับประทานอาหารตรงเวลาในทุกวันของแต่ละวัย
4. การรับประทานอาหารอย่างเดียวในแต่ละมื้อ

เฉลย วิทยาศาสตร์ ป.6 ชุดที่ 2

บทที่ 1 สารอาหาร

ตัวชี้วัดที่ 2 : บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ (ว 1.2 ป 6/2)

1. ข้อใดไม่ได้บัญญัติไว้ในโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
 2. กินอาหารประเภทไขมัน เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น
 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
 4. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
2. ใครปฏิบัติตัวที่ดีและเหมาะสมกับหลักโภชนบัญญัติ
 1. สุดา ทานอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย
 2. กานดา ดื่มน้ำอัดลมเพื่อทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย
 3. เมธี ล้างมือก่อนทานอาหารและทานอาหารที่สะอาด
 4. อุดม ดื่มนมก่อนนอนเป็นประจำ เพื่อร่างกายแข็งแรง
3. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรทานข้าววันละเท่าไร
 1. 2 ทัพพี
 2. 4 ทัพพี
 3. 6 ทัพพี
 4. 8 ทัพพี
4. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรทานผักวันละเท่าไร
 1. 2 ทัพพี
 2. 4 ทัพพี
 3. 6 ทัพพี
 4. 8 ทัพพี

5. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรดื่มนม วันละกี่แก้ว

1. 2 แก้ว

2. 4 แก้ว

3. 6 แก้ว

4. 8 แก้ว

6. จากข้อมูลของธงโภชนาการ เราควรทานเนื้อสัตว์ วันละกี่ชิ้น

1. 2 ชิ้น

2. 4 ชิ้น

3. 6 ชิ้น

4. 8 ชิ้น

7. ถ้ามือเข้ากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ

1. กวยเตี๋ยว

2. สลัดผัก

3. ยำผลไม้

4. ส้มตำ

8. รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด

1. น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น

2. ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่

3. โจ๊กหมูใส่ไข่ กวยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู

4. ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น

9. ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด

1. นมสด

2. เนื้อสัตว์

3. ผัก ผลไม้

4. ข้าวหรือกวยเตี๋ยว

10. รายการอาหารในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทานใน 1 มื้อ

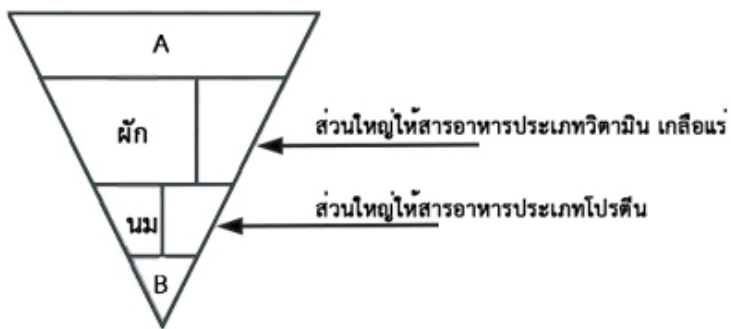
1. สเต็กไก่ ขนมหั้วกระเทียม นมสด

2. ซุปหน่อไม้ ยำวันเส้น น้ำอัดลม

3. ปลาทอด น้ำพริกกะปิ ผักลวก ข้าวสวย

4. แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด น้ำกาแฟเย็น

11.



จากรูปงโภชนาการที่ระบุสัดส่วนของเด็กหญิงที่มีอายุ 10 ปีร่างกายสมส่วน ควรได้รับพลังงานประมาณ วันละ 1,600 กิโลแคลอรี A และ B ในงโภชนาการควรเป็นอาหารประเภทใด

1. A คือ โปรตีน B คือ ไขมัน
2. A คือ น้ำตาล B คือ ไขมัน
3. A คือ ข้าว B คือ ผลไม้
4. A คือ ข้าว B คือ น้ำตาล น้ำมัน เกือบ

12.

รายการอาหารที่หนุ่มรับประทานในวันนี้					
มือเช้า		มือกลางวัน		มือเย็น	
ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวมันไก่	585	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่	405	ข้าวผัดปูใส่ไข่	610
น้ำเต้าหู้	45	น้ำผลไม้	150	นมสด	50

ถ้าหนุ่มรับประทานผลไม้เพิ่มเติมจากอาหาร 3 มื้อข้างต้น ให้ได้พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งผลไม้แต่ละชนิดให้พลังงาน ดังนี้

				
แตงโม	ส้ม	มะละกอสุก	กล้วย	ฝรั่ง
50 กิโลแคลอรี	20 กิโลแคลอรี	65 กิโลแคลอรี	40 กิโลแคลอรี	30 กิโลแคลอรี

จากข้อมูล หนุ่มควรเลือกซื้อผลไม้รับประทานเพิ่มเติมในข้อใด

	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
1.	กล้วย	แตงโม	มะละกอสุก
2.	แตงโม	กล้วย	ฝรั่ง
3.	ส้ม	มะละกอสุก	แตงโม
4.	มะละกอสุก	ส้ม	กล้วย

13. ต่อ โต้ง ต้ม และต้อย ไปรับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารแห่งหนึ่ง

ซึ่งแสดงรายการอาหารและพลังงานที่ได้รับ ดังตาราง

รายการอาหาร	ปริมาณ / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กระเพาะปลา	1 ชาม	150
ขนมกุยช่าย	1 ช้อน	53
ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก	1 ชาม	180
ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาแห้ง	1 ชาม	420
กุ้งฝอยชุบแป้งทอด	1 แพน	308
กะละแม	1 ช้อน	65
แกงมัสมั่นไก่	1 ถ้วย	325
สะโพกไก่ทอด	1 ช้อน	355

แต่ละคน เลือกรับประทานอาหาร ดังนี้

ต่อ : กระเพาะปลา 1 ชาม กะละแม 2 ช้อน

โต้ง : ก๋วยเตี๋ยวเรือ น้ำตก 1ชาม สะโพกไก่ทอด 1 ช้อน

ต้ม : แกงมัสมั่นไก่ 1 ถ้วย กุ้งฝอยชุบแป้งทอด 1 แพน

ต้อย : ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาแห้ง 1 ชาม ขนมกุยช่าย 2 ช้อน

จากข้อมูล ใครได้รับพลังงาน**มากที่สุด**

1. ต่อ
2. โต้ง
3. ต้ม
4. ต้อย

14. ข้อใดจัดอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ

1. บริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าอาหารชนิดอื่น
2. บริโภคผักดิบมากกว่าผักสุก
3. การย่อยการดูดซึมไม่ดี
4. เด็กอยู่ในภาวะต็มนมมารดา

15. โยอาหารมีความสำคัญในด้านสรีรวิทยา เพราะอะไร

1. ร่างกายใช้โยอาหารในการสร้างผนังเซลล์
2. โยอาหารเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
3. โยอาหารช่วยดูดน้ำในลำไส้ ทำให้การขับถ่ายสะดวก
4. โยอาหารให้พลังงานสูง

ตัวชี้วัดที่ 3 : ตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหาร โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ (ว 1.2 ป 6/3)

16. ข้อใดเป็นผลจากการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณตามวัย

1. เป็นโรคอ้วน
2. ตัวสูงกว่าเพื่อน
3. เป็นไขหวัดบ่อย
4. เรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อน

17. หลักในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควรพิจารณาจากสิ่งใด

1. เพศ อายุ
2. ลักษณะรูปร่างหน้าตา
3. โรคประจำตัว และฐานะทางครอบครัว
4. อายุ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

18. ข้อใดเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน
2. รับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
3. เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ
4. รับประทานของหวานหลังอาหารค่ำทุกมื้อ

19. อาหารในข้อใดที่บุคคลทุกวัยควรหลีกเลี่ยง

1. น้ำอัดลม
2. ผักสีเหลือง
3. เครื่องในสัตว์ปีก
4. ผลไม้ที่รสเปรี้ยว

20. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ถูกต้อง

1. การรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย
2. การรับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนตามความต้องการของคนแต่ละวัย
3. การรับประทานอาหารตรงเวลาในทุกวันของแต่ละวัย
4. การรับประทานอาหารอย่างเดียวในแต่ละมื้อ