

แบบทดสอบก่อนเรียน ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดมีความหมายตรงกับอาหารมากที่สุด
 - ก. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้พลังงาน
 - ข. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - ค. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 - ง. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้คุณค่าและประโยชน์กับร่างกาย

2. การทดลองไบยูเรต เป็นวิธีการใช้ทดสอบสารอาหารประเภทใด

ก. แร่ธาตุ	ข. โปรตีน
ค. ไขมัน	ง. คาร์โบไฮเดรต

3. ข้อใดเป็นหน่วยวัดพลังงานความร้อนในอาหาร

ก. จูล	ข. องศาเซลเซียส
ค. แคลอรี	ง. กรัม

4. ถ้ารับประทานมะเขือเทศเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคอะไร

ก. โรคเหน็บชา	ข. โรคกระดูกอ่อน
ค. โรคปากนกกระจอก	ง. หลอดเลือดฝอยเปราะ

5. ข้อใดบอกโทษของการขาดวิตามินดังกล่าวได้ถูกต้อง

ก. วิตามินเค – เป็นหมัน	ข. วิตามินบี 1 – เหน็บชา
ค. วิตามินเอ – กระดูกอ่อน	ง. วิตามินอี – เลือดแข็งตัวช้า

6. สารอาหารประเภทโปรตีนมีองค์ประกอบใดที่ต่างจากสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

ก. คาร์บอน กับ ออกซิเจน	ข. ไฮโดรเจน กับ ออกซิเจน
ค. ไนโตรเจน กับ ออกซิเจน	ง. ไนโตรเจน กับ ฟอสฟอรัส

7. ข้อใด กล่าวไม่ถูกต้อง
 - ก. โรคขาดสารอาหารส่วนใหญ่จะเกิดกับเด็กวัยรุ่น
 - ข. เด็กที่มีรูปร่างอ้วนอาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้
 - ค. เด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหารเพราะรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่
 - ง. เด็กที่ขาดโปรตีนจะเป็นอันตรายมากกว่าขาดสารอาหารประเภทอื่นๆ

8. ผู้ที่อยู่ในวัยใดควรได้รับสารอาหารมากกว่าวัยอื่นๆ
- ก. ผู้ที่ให้นมบุตร
ข. ผู้ที่อยู่ในวัยเด็ก
ค. ผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น
ง. ผู้ที่อยู่ในวัยชรา
9. นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด
- ก. นมถั่วเหลือง
ข. ปาท่องโก๋
ค. ก๋วยเตี๋ยว
ง. ขนมครก
10. ข้อใดเรียงลำดับการใช้พลังงานจากมากไปหาน้อย
- ก. เขียนหนังสือ, ล้างจาน, ล้างรถ
ข. ล้างรถ, เขียนหนังสือ, ล้างจาน
ค. ล้างรถ, ล้างจาน, เขียนหนังสือ
ง. ล้างจาน, ล้างรถ, เขียนหนังสือ
11. ข้อใดจัดเป็นสารเสพติดประเภทเดียวกัน
- ก. โคเคน, แอมเฟตามีน, โบกกระท่อม
ข. ยาเค, ยาอี, ยาดีไซน์เนอร์
ค. บุหรี่, ทินเนอร์, ไวน์
ง. ฝิ่น, กัญชา, เฮโรอีน
12. สารเสพติด (A) เหล้าแข็ง และ (B) แสตมปีมฤตยู จัดอยู่ในสารเสพติดประเภทใด
- ก. (A) สารกดประสาท (B) สารกระตุ้นประสาท
ข. (A) สารหลอนประสาท (B) สารกดประสาท
ค. (A) ยานอนหลับ (B) สารหลอนประสาท
ง. (A) สารกระตุ้นประสาท (B) ยานอนหลับ
13. ข้อใดคือสารเสพติดประเภทกดประสาทร้ายแรงที่สุด
- ก. มอร์ฟีน
ข. โคเคน
ค. ยาเค
ง. เฮโรอีน
14. การเสพยาอีมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายอย่างไร
- ก. สมองเสื่อม ทำลายเส้นประสาทอย่างรุนแรง โดยเฉพาะสารสื่อประสาท
ข. กดประสาทส่วนกลางทำให้รู้สึกมึนชา อาการเจ็บป่วยต่างๆ หายไป
ค. สมองทำงานน้อยลง คลุ้มคลั่ง พุดไม่ชัด เดิน โซเซ
ง. ตื่นเต้น ช่างพูด หัวเราะเสียงดัง มีอาการง่วงนอน
15. ข้อใด ไม่ใช่ผลของการติดสารเสพติด
- ก. ภูมิคุ้มกันต่ำ น้ำหนักลด
ข. โกรธง่าย ก้าวร้าว เชื่องช้า
ค. กล้ามเนื้ออ่อนแรง ขอบตาคั่ว
ง. เหงื่อออก กล้ามเนื้อล้า ปวดเมื่อย

16. เมื่อรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป จะเก็บสะสมไว้ใช้ในรูปของอะไรก่อน
- | | |
|-----------------|-------------|
| ก. ไขมัน | ข. ไกลโคเจน |
| ค. คาร์โบไฮเดรต | ง. ไขมัน |
17. สารอาหาร A เมื่อหยุดสารละลายไอโอดีนแล้ว เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน และหยุดสารละลายเบนดิกต์ แล้วนำไปต้ม จะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง สารอาหาร A มีสารอาหารอะไรบ้าง
- | | |
|------------------|-------------------|
| ก. แป้งและน้ำตาล | ข. ไขมันกับโปรตีน |
| ค. โปรตีนกับแป้ง | ง. น้ำตาลกับไขมัน |
18. ปริมาณความร้อน 1 kcal หมายความว่าอย่างไร
- | | |
|---|---|
| ก. น้ำ 1 กรัม มีอุณหภูมิสูงขึ้น 1°C | ข. น้ำ 1 กิโลกรัม มีอุณหภูมิสูงขึ้น 1°C |
| ค. น้ำ 1 กรัม มีอุณหภูมิลดลง 1°C | ง. น้ำ 1,000 กรัม มีอุณหภูมิลดลง 1°C |
19. aflatoxin คืออะไร
- | | |
|--------------------------------------|--|
| ก. สารพิษที่สร้างจากเชื้อราชนิดหนึ่ง | ข. สารพิษที่สร้างมาจากแบคทีเรียชนิดหนึ่ง |
| ค. เชื้อราที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง | ง. เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วง |
20. หลักการสำคัญในการเลือกกินอาหารคือข้อใด
- | |
|---|
| ก. กินอาหารให้ครบทุกประเภทในปริมาณพอเหมาะ |
| ข. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิษเจือปน |
| ค. กินอาหารที่มีคุณภาพโดยไม่คำนึงถึงราคา |
| ง. 1 และ 2 ถูก |

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต
ผังมโนทัศน์ (Concept Maps)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนสามารถ

1. ทดสอบ แป้ง น้ำตาล โปรตีน ไขมัน วิตามินซีได้
2. อธิบายแนวทางการบริโภคอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วน ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย ได้ปริมาณพลังงานที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
3. อธิบายวัตถุดิบและสารปนเปื้อนในอาหารที่มักพบในชีวิตประจำวันได้
4. เลือกบริโภคอาหารได้อย่างปลอดภัยเหมาะสมกับเพศและวัยให้ได้สารอาหารและปริมาณพลังงานเพียงพอ