

แบบทดสอบ เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง
ก. ไม่ออกกำลังกาย
ข. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
ค. ตรวจสอบสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
ง. รับประทานอาหารมื้อเย็นน้อย
- พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด
ก. ดื่มน้ำก่อนอาหาร
ข. หลังรับประทานอาหารควรนอนพักผ่อน
ค. หยุดใช้ยาเมื่อการอักเสบหาย
ง. ออกกำลังกาย
- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร
ก. ดื่มน้ำมากๆ
ข. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
ค. กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
ง. แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
- พฤติกรรมใดต่อไปนี้ไม่ใช่โภชนบัญญัติ
ก. การกินอาหารครบ 5 หมู่
ข. การดื่มนมสด
ค. การดื่มน้ำชา กาแฟ
ง. การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ
ก. ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มากๆ
ข. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว
ค. เด็กวัยเรียนควรดื่มน้ำสะอาด
ง. เด็กวัยเรียนควรกินอาหารประเภทวิตามิน
- ถ้ามือเข้าน้ำแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ
ก. ส้มตำ
ข. สลัดผัก
ค. ยำผลไม้
ง. ก๋วยเตี๋ยว
- เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
ก. ทำให้มีรูปร่างดี
ข. ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
ค. ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ง่าย
ง. ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
- ข้อใดไม่ใช่หลักโภชนบัญญัติ
ก. กินเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ
ข. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
ค. กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
ง. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
- รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด
ก. น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น
ข. ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
ค. ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น
ง. โจ๊กหมูใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
- การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร
ก. ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
ข. แปรงฟันเฉพาะตอนเช้า
ค. ดื่มน้ำน้อยๆ ฟันจะได้สวย
ง. ทานน้ำหอมเมื่อไม่ได้อาบน้ำ