ข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ วิทยาศาสตร์ รหัสวิชา ว16101

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 50 นาที จำนวน 40 ข้อ จำนวน 7 หน้า คะแนนเต็ม 40 คะแนน

กลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

คำชี้แจง 1. ข้อสอบชุดนี้เป็นข้อสอบแบบ...เลือกตอบ...จำนวน.....40.....ข้อ

2. ใส่เครื่องหมายกากบาท (×) ในช่องตัวเลือกที่ถูกที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

3. ให้ทำทุกข้อในกระดาษคำตอบ

4. กรอกหัวกระดาษคำตอบให้ครบถ้วนก่อนเริ่มทำข้อสอบ

1. วิตามินและเกลือแร่ พบในอาหารประเภทใดมากที่สุด (1)

ก. เนื้อสัตว์

ข. น้ำมันพืช

ค. ผักและผลไม้

ง. ข้าว

2. อาหารในข้อใด ที่ให้สารอาหารต่างจากข้ออื่น (1)

ก. ขนมปัง

ข. เส้นหมี่

ค. คุกกี้

ง. นมถั่วเหลือง

3. ข้อใด เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุดในปริมาณอาหารเท่ากัน (1)

ก. หมูอบ

ข. แกงจืดไข่น้ำ

ค. หมูสามชั้นต้มเค็ม

ง. ข้าวผัดไก่สับปะรด

4. พืชในข้อใด ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น (1)

ก. ถั่ว

ข. อ้อย

ค. ข้าวโพด

ง. มันสำปะหลัง

5. ข้อใด เป็นอาหารจานเดียวที่มีสารอาหารครบ 5 ประเภท (1)

ก. ข้าวผัดคะน้าใส่กุ้ง

ข. ข้าวหมูทอด

ค. ข้าวไข่เจียว

ง. ข้าวมันไก่

6. อาหารในข้อใด ให้พลังงานสูงและช่วยละลายวิตามินบางชนิดให้ร่างกายนำไปใช้ได้ (1)

ก. ไก่ย่างและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ข. ข้าวมันไก่และข้าวขาหมู

ค. นมสดและนมเปรี้ยว

ง. ข้าวเหนียวและส้มตำปูม้า

7. ข้อใด เป็นอาหารที่ไม่มีโปรตีน (1)

ก. ถั่วลิสงต้ม และนมสด

ข. ปลานึ่ง และกุ้งทอด

ค. ไข่แดงสุก และไก่ทอด

ง. เผือกต้มน้ำตาล และข้าวโพดต้ม

8. ประโยชน์ที่ได้รับจากวิตามินเอ คือข้อใด (2)

ก. ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ

ข. ช่วยบำรุงสายตา

ค. ช่วยทำให้หลอดเลือดแข็งแรง

ง. ช่วยบำรุงประสาท

9. อาหารชนิดใด ช่วยละลายวิตามินในร่างกาย (2)

ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. โปรตีน

ค. ไขมัน

ง. เกลือแร่

10.สารอาหารประเภทใด มีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของร่างกายมากที่สุด (2)

ก. ไขมัน

ข. โปรตีน

ค. วิตามิน

ง. คาร์โบไฮเดรต

11.วิตามินในข้อใด ที่ช่วยให้เลือดแข็งตัว (2)

ก. วิตามินดี

ข. วิตามินอี

ค. วิตามินเค

ง. วิตามินซี

12.ถ้ารับประทานมะเขือเทศเป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคใด (2)

ก. โรคเหน็บชา

ข. โรคหลอดเลือดฝอยเปราะ

ค. โรคปากนกกระจอก

ง. โรคกระดูกอ่อน

13.ร่างกายจะได้รับประโยชน์ใด จากการรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ (2)

ก. อายุยืนมากขึ้น

ข. สุขภาพจิตดี สดชื่นแจ่มใส

ค. ประสิทธิภาพในการทำงานสูง ว่องไว

ง. ร่างกายเจริญเติบโต มีภูมิต้านทานโรคสูง

14.ข้อใด <u>ไม่ใช่</u>ประโยชน์ของไขมัน (2)

ก. ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ข. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ค. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

ง. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

15.การปฏิบัติในข้อใด ทำให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตแข็งแรงสมส่วน และมีสุขภาพจิตที่ดี (2)

ก. ออกกำลังกายเป็นประจำ

ข. ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งเสพติดทุกชนิด

ค. กินอาหารที่ดีมีประโยชน์

ง. ถูกทุกข้อ

16.บุคคลในวัยใด ต้องการโปรตีนมากที่สุด (3)

ก. วัยเด็ก

ข. วัยรุ่น

ค. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยชรา

17.ใคร ต้องการคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด (3)

ก. นุชชอบเล่นคอมพิวเตอร์

ข. แก้มชอบนอนกลางวัน

ค. มดชอบทำงานฝีมือ

ง. หญิงชอบเล่นกีฬา

18.วัยชราควรรับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด (3)

ก. ไขมัน

ข. โปรตีน

ค. วิตามิน

ง. เกลือแร่

19.หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ (3)

ก. เหล็กและไอโอดีน

ข. แคลเซียมและฟอสฟอรัส

ค. ฟอสฟอรัสและเหล็ก

ง. ฟอสฟอรัสและไอโอดีน

20.นักเรียนควรดื่มเครื่องดื่มในข้อใด เป็นประจำ (3)

ก. ชาร้อน

ข. นมสด

ค. กาแฟเย็น

ง. น้ำผลไม้

21.เด็กในวัยเจริญเติบโต ต้องกินอาหารประเภทใดเป็นประจำทุกวัน (3)

ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล

ข. เนื้อสัตว์ ไข่ นม

ค. ผัก และผลไม้

ง. ไขมันสัตว์ และน้ำมันพืช

22.ในการรับประทานไก่ย่างกับสลัดครีมผลไม้ นักเรียนได้รับสารอาหารในข้อใด ตามลำดับ (4)

ก. โปรตีน ไขมัน วิตามิน

ข. วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน

ค. ไขมัน วิตามิน เกลือแร่

ง. โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

23.บุคคลใด รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ (4)

ก. ใบเฟิร์นดื่มนม แต่ไม่กินผลไม้

ข. ต้นข้าวกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ชอบกินเค็ม

ค. นิดากินแต่ผัก และผลไม้

ง. ริสากินอาหารครบทุกหมู่

24.ความสัมพันธ์ ข้อใดผิด (4)

ก. โปรตีน – ให้พลังงาน

ข. เกลือแร่ – ทำให้สุขภาพดี

ค. วิตามิน – ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย

ง. ไขมัน – ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

25.ถ้าเราต้องการสารอาหารประเภทเดียวกับข้าว เราสามารถรับประทานอาหารชนิดใดแทนได้ (4)

ก. นม

ข. เต้าหู้

ค. ไข่แดง

ง. ขนมปัง

26.สารอาหารประเภทใด ที่เมื่อกินในปริมาณมากๆ จะทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด (5)

ก. ไขมัน

ข. วิตามิน

ค. โปรตีน

ง. คาร์โบไฮเดรต

27.นักเรียนรับประทานอาหารข้อใด จึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด (5)

ก. กาแฟ – ขนมปัง

ข. ต้มผักกาดดอง – องุ่น

ค. ชาร้อน – ขนมเค้ก

ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า – ส้ม

28.นายอุดมอายุ 19 ปี ร่างกายต้องการพลังงานวันละ 1,950 กิโลแคลอรี่ นายอุดมกินอาหาร 3 มื้อ ดังนี้

มื้อเช้า ข้าวหมกไก่ 1 จาน ได้พลังงาน 520 กิโลแคลอรี่

มื้อเที่ยง ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน ได้พลังงาน 450 กิโลแคลอรี่

มื้อเย็น ขนมจีนแกงเขียวหวาน 1 จาน ได้พลังงาน 515 กิโลแคลอรี่

นายอุดมได้รับพลังงานเพียงพอหรือไม่ (5)

ก. เพียงพอ

ข. ไม่สามารถสรุปได้

ค. ขาดพลังงานอีก 465 กิโลแคลอรี่

ง. ขาดพลังงานอีก 460 กิโลแคลอรี่

29.ข้อใด <u>ไม่ใช่</u>หลักปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี (5)

ก. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย

ข. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน

ค. เลือกกินอาหารเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ

ง. กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

30.อวัยวะใด อยู่ในระบบย่อยอาหารทั้งหมด (6)

ก. ปอด ม้าม ไต

ข. ตับ ไต ลำไส้ใหญ่

ค. ฟัน ตับ ลำไส้เล็ก

ง. ปาก ปอด กระเพาะอาหาร

31.การย่อยอาหารเริ่มต้นและสิ้นสุดที่ใดตามลำดับ (6)

ก. ปาก กระเพาะอาหาร

ข. ปาก ลำไส้เล็ก

ค. ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่

ง. กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก

32.ถ้านักเรียนรับประทานข้าวต้มกุ้งเป็นอาหารกลางวัน อวัยวะใดที่ย่อยกุ้งต้มเป็นลำดับแรก (7)

ก. ลำไส้เล็ก

ข. ลำไส้ใหญ่

ค. หลอดอาหาร

ง. กระเพาะอาหาร

33.นักเรียนรับประทานข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวเหนียวและหมูปิ้งจะถูกย่อยครั้งแรกที่อวัยวะใด (7)

ก. ข้าวเหนียวถูกย่อยที่ปาก หมูปิ้งถูกย่อยที่กระเพาะอาหาร

ข. ข้าวเหนียวและหมูปิ้งถูกย่อยที่กระเพาะอาหาร

ค. ข้าวเหนียวถูกย่อยที่ปาก หมูปิ้งถูกย่อยที่ลำไส้เล็ก

ง. ข้าวเหนียวถูกย่อยที่ลำไส้เล็ก หมูปิ้งถูกย่อยที่กระเพาะอาหาร

34.ในระบบย่อยอาหารของมนุษย์ อวัยวะใดดูดซึมอาหารได้มากที่สุด (7)

ก. ปาก

ข. ลำไส้เล็ก

ค. ลำไส้ใหญ่

ง. หลอดอาหาร

35.ข้อใด เป็นหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร (7)

ก. สร้างพลังงานให้แก่เซลล์

ข. นำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย

ค. ดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วเข้าสู่กระแสเลือด

ง. นำอาหารและแก๊สออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ

36.น้ำดีที่ผลิตจากตับ มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหารอย่างไร (8)

ก. ย่อยอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน

ข. ทำให้ไขมันแตกตัวมีขนาดเล็กลง

ค. ทำให้ลำไส้เล็กมีการดูดซึมเพิ่มขึ้น

ง. ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่

37.ระบบย่อยอาหาร มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร (8)

ก. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย

ข. เตือนให้ร่างกายรับรู้ถึงอันตรายต่างๆ

ค. แลกเปลี่ยนแก๊สเพื่อใช้ในการเผาผลาญอาหาร

ง. เปลี่ยนอาหารให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำไปใช้ได้

38.พฤติกรรมในข้อใด ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี (9)

ก. ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร

ข. กินอาหารที่มีรสหวานมากๆ

ค. กินอาหารในปริมาณมากๆ

ง. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

39.พฤติกรรมใด มีผลเสียต่อการทำงานของระบบย่อยอาหาร (9)

ก. เคี้ยวอาหารช้าๆ

ข. กินอาหารรสจืด

ค. กินอาหารไม่ตรงเวลา

ง. ดื่มน้ำหลังกินอาหารเสร็จแล้ว

40.ใคร ที่มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมากที่สุด (9)

ก. ไก่กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัดเสมอ

ข. แก้วกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่

ค. เกดกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

ง. กุ้งดื่มน้ำหวานก่อนกินอาหารทุกมื้อ

SALESIAN EDUCATION CENTER

กระดาษคำตอบ

โรงเรียน กลางภาค 1/2563

ชื่อ _____ เลขที่สอบ _____

สาระฯ วิทยาศาสตร์ ชั้น ป.6

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

	1 ก A	2 ข B	3 ค C	4 ง D
1			■	
2				■
3			■	
4	■			
5	■			
6		■		
7				■
8		■		
9			■	
10		■		
11			■	
12			■	
13				■
14		■		
15				■
16	■			
17				■
18	■			
19		■		
20		■		

	1 ก A	2 ข B	3 ค C	4 ง D
21		■		
22	■			
23				■
24		■		
25				■
26	■			
27				■
28			■	
29			■	
30			■	
31		■		
32				■
33	■			
34		■		
35			■	
36		■		
37				■
38				■
39			■	
40	■			

	1 ก A	2 ข B	3 ค C	4 ง D
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				

สาระฯ ที่						
คะแนน						