ข้อสอบร่วมในเครือซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ วิทยาศาสตร์ รหัสวิชา ว16101

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

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

กลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

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

2. ใส่เครื่องหมายกากบาท (×) ในช่องตัวเลือกที่ถูกที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

3. ให้ทำทุกข้อในกระดาษคำตอบ

4. กรอกหัวกระดาษคำตอบให้ครบถ้วนก่อนเริ่มทำข้อสอบ

1. สารอาหารใด ที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (1)

ก. โปรตีน วิตามิน คาร์โบไฮเดรต

ข. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ค. วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน

ง. วิตามิน เกลือแร่ น้ำ

2. เผือกและมัน ให้สารอาหารประเภทใด (1)

ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. เกลือแร่

ค. วิตามิน

ง. ไขมัน

3. ข้อใด ไม่ถูกต้อง (1)

ก. แอปเปิ้ล มะละกอ กล้วย ส้ม : วิตามิน

ข. หมู เห็ด เป็ด ไก่ : โปรตีน

ค. ส้มตำ น้ำตก ไก่ย่าง : ไขมัน

ง. หมู หมึก กุ้ง : โปรตีน

4. ข้อใด จัดเป็นสารอาหารประเภทเดียวกัน (1)

ก. ปลา กุ้ง ข้าวโพด

ข. ข้าวเหนียว เนย ฝรั่ง

ค. มัน หอยแครง อ้อย

ง. น้ำตาล ขนมปัง เผือก

5. เด็กชายต้น มักจะรับประทานขนมปังทาเนยไข่ดาว เป็นอาหารเช้าทุกวัน เด็กชายต้นจะได้รับสารอาหารใดบ้าง (1)

ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ค. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน

ง. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

6. กลุ่มที่ 1 : ข้าวสาลี มันเทศ เผือก
กลุ่มที่ 2 : เนื้อวัว ถั่วดำ ปลานิล
กลุ่มที่ 3 : เนยแข็ง มันหมู น้ำมันตับปลา
จากข้อมูลนี้ ข้อใดระบุประเภทของสารอาหารได้ถูกต้อง (1)

ก. กลุ่มที่ 1 = คาร์โบไฮเดรต
กลุ่มที่ 3 = โปรตีน

ข. กลุ่มที่ 2 = โปรตีน
กลุ่มที่ 3 = ไขมัน

ค. กลุ่มที่ 1 = โปรตีน
กลุ่มที่ 2 = คาร์โบไฮเดรต

ง. กลุ่มที่ 2 = คาร์โบไฮเดรต
กลุ่มที่ 3 = ไขมัน

7. ผัดเปรี้ยวหวานใส่กุ้ง มีสารอาหารมากมาย <u>ยกเว้น</u>ข้อใด (1)

ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. วิตามิน

ค. ไขมัน

ง. โปรตีน

8. สารอาหารจำพวกใด ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน (2)

ก. วิตามินเอ แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส

ข. วิตามินบี ไอโอดีน แมกนีเซียม

ค. วิตามินดี ฟอสฟอรัส แคลเซียม

ง. วิตามินซี แคลเซียม แมกนีเซียม

9. สารอาหารในข้อใด จำเป็นต่อการเจริญเติบโตในด้านความสูงมากที่สุด (2)

ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. ไขมัน

ค. โปรตีน

ง. วิตามินและแร่ธาตุ

10. สารอาหารประเภทใด ที่เมื่อกินในปริมาณมากๆ จะทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด (2)

ก. ไขมัน

ข. โปรตีน

ค. น้ำตาล

ง. คาร์โบไฮเดรต

11.ผู้ที่ชอบรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว จะมีโอกาสเป็นโรคใดได้น้อย (2)

ก. ตาฟาง

ข. เหน็บชา

ค. กระดูกอ่อน

ง. เลือดออกตามไรฟัน

12.อาหารประเภทใด ที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้เลยโดยที่ไม่ต้องย่อย (2)

ก. ผัดไท หอยทอด

ข. ส้มตำ ไข่เจียว

ค. น้ำส้มคั้น สลัดผัก

ง. ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ

13.สารอาหารประเภทใด ที่ให้พลังงานและความอบอุ่น (2)

ก. โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ

ข. โปรตีน แร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต

ค. โปรตีน แร่ธาตุ น้ำ

ง. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

14.สารอาหารประเภทใด ที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ขาด<u>ไม่ได้</u> (2)

ก. เกลือแร่

ข. โปรตีน

ค. ไขมัน

ง. คาร์โบไฮเดรต

15.สารอาหารประเภทไขมันใต้ผิวหนัง เมื่อถูกแสงแดด จะสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินชนิดใด (2)

ก. วิตามินเอ

ข. วิตามินดี

ค. วิตามินอี

ง. วิตามินเค

16.ถ้าครอบครัวของนักเรียนรับประทานอาหารเจ นักเรียนอาจขาดสารอาหารประเภทใด (3)

ก. โปรตีน

ข. ไขมัน

ค. คาร์โบไฮเดรต

ง. วิตามิน

17.ถ้าต้องการให้คุณยายสุขภาพดี นักเรียนควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด ที่จะให้คุณยาย (3)

ก. ผัดผักรวมมิตร

ข. ข้าวผัดหมูใส่ผักคะน้า

ค. ผัดเปรี้ยวหวานใส่กุ้ง

ง. ไก่ชุบแป้งทอด

18.สารอาหารพวกใดที่ จำเป็นที่สุดที่นักเรียนควรได้รับ (3)

ก. วิตามิน

ข. คาร์โบไฮเดรต

ค. ไขมัน

ง. โปรตีน

19.ถ้าราคาเท่ากันนักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด จึงจะให้คุณค่าทางอาหารดีที่สุด (3)

ก. นมถั่วเหลือง

ข. กล้วยบวชชี

ค. ปาท่องโก๋

ง. สลัดผัก

20.นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารหมู่ใดให้มากที่สุดเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต ไม่แคระแกร็น (3)

ก. โปรตีน

ข. เกลือแร่

ค. คาร์โบไฮเดรต

ง. ไขมัน

21.

ชนิดของสารอาหารที่ขาด	จำนวนคนไทย
โปรตีน	20,000
ธาตุเหล็ก	5,000
วิตามิน บี 1	8,000
ไอโอดีน	1,500

จากตาราง จำนวนคนไทยที่ขาดสารอาหารชนิดต่างๆ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ควรรณรงค์ให้บริโภคอาหารประเภทใด เป็นอันดับแรก (3)

ก. บริโภคข้าวให้มากๆ

ข. บริโภคนมและเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น

ค. บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น

ง. บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

22.ข้อใดกล่าวถูกต้อง เกี่ยวกับผู้ที่ดื่มนมเป็นประจำ (4)

ก. มีกระดูกแข็งแรง

ข. มีฟันแข็งแรง

ค. มีผิวหนังชุ่มชื้นไม่แห้งกร้าน

ง. ถูกต้องทุกข้อ

23.ข้อใดกล่าวถูกต้อง เกี่ยวกับวิตามิน (4)

ก. วิตามินเอ ป้องกันโรคเหน็บชา

ข. วิตามินบี ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด

ค. วิตามินซี บำรุงสายตา

ง. วิตามินดี เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

24.อาหารชนิดใด ให้สารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ดีที่สุด (4)

ก. เป็ดย่าง

ข. สลัดผัก

ค. แกงเลียง

ง. ข้าวโพดต้ม

25.ข้อใด <u>ไม่ใช่</u>ประโยชน์ของไขมัน (4)

ก. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน A, D, E, K

ข. เป็นแหล่งพลังงานหลักของสมองและเม็ดเลือดแดง

ค. เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ฮอร์โมนในกลุ่มสเตียรอยด์

ง. เป็นฉนวนช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย

26.นักเรียนจะมีวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร ให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน (5)

ก. รับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อย

ข. รับประทานอาหารที่มีสีสันสวยงาม

ค. รับประทานอาหารให้หลากหลายชนิด

ง. รับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ

27.บุคคลใด ควรได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารมากที่สุด (5)

ก. สินชัย อายุ 30 ปี เป็นชาวนา

ข. แก้วตา อายุ 14 ปี เป็นนักเรียน

ค. สมชาย อายุ 17 ปี เป็นผู้เข้าแข่งขันโต้วาที

ง. ญาญ่า อายุ 26 ปี เป็นนักประชาสัมพันธ์ของโรงแรม

28.ข้อใด เป็นการปฏิบัติตนในการกินอาหารได้ถูกต้อง (5)

ก. เด็กในวัยเรียนควรดื่มนมสดเป็นอาหารหลัก

ข. ผู้ใหญ่ควรกินอาหารประเภทไขมันให้มาก

ค. วัยรุ่นควรกินไข่แทนข้าว

ง. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์

29.อาหารประเภทใด ที่ควรรับประทานมากที่สุดตามหลักโภชนาการ ใน 1 วัน (5)

ก. ข้าว แป้ง

ข. เนื้อสัตว์

ค. ผัก ผลไม้

ง. น้ำตาล เกลือแร่

30.เมื่อมนุษย์รับประทานอาหาร อาหารจะเข้าสู่ร่างกายผ่านอวัยวะใดบ้าง ตามลำดับ (6)

ก. ปาก --> กระเพาะอาหาร -- > หลอดอาหาร --> ลำไส้เล็ก --> ลำไส้ใหญ่

ข. ปาก --> หลอดอาหาร --> กระเพาะอาหาร --> ลำไส้เล็ก --> ลำไส้ใหญ่

ค. ปาก --> หลอดอาหาร --> กระเพาะอาหาร --> ลำไส้ใหญ่ --> ลำไส้เล็ก

ง. ปาก --> กระเพาะอาหาร --> หลอดอาหาร ---> ทวารหนัก --> ลำไส้เล็ก

31.การย่อยอาหาร <u>ไม่</u>เกิดขึ้นที่อวัยวะใด (6)

ก. ลำไส้ใหญ่ หลอดอาหาร

ข. ปาก หลอดอาหาร

ค. ลำไส้เล็ก ปาก

ง. คอหอย หลอดอาหาร

32.ตับอ่อน มีหน้าที่สำคัญอย่างไร (7)

ก. ผลิตน้ำดีสำหรับการย่อยไขมัน

ข. ผลิตเอนไซม์สำหรับการย่อยโปรตีนเท่านั้น

ค. ผลิตเอนไซม์สำหรับการย่อยคาร์โบไฮเดรตเท่านั้น

ง. ผลิตเอนไซม์หลายชนิดสำหรับการย่อยอาหารหลายชนิด

33.เด็กหญิงธนิดารับประทานข้าวเหนียวหมูปิ้ง อยากทราบว่า ข้าวเหนียวและหมูปิ้งถูกย่อยที่อวัยวะใด เป็นลำดับแรกในระบบย่อยอาหาร (7)

ก. หมูปิ้งถูกย่อยในกระเพาะอาหารเป็นลำดับแรกด้วยน้ำย่อยเพปซิน

ข. ข้าวเหนียวถูกย่อยในปากเป็นลำดับแรกด้วยน้ำย่อยอะไมเลสในน้ำลาย

ค. ข้าวเหนียวและหมูปิ้งถูกย่อยที่กระเพาะอาหารเป็นลำดับแรก

ง. ถูกต้องทั้ง ก และ ข

34.การย่อยอาหารในขั้นตอนแรกเริ่มจากอวัยวะใด และย่อยอาหารประเภทใด (7)

ก. ปากย่อยโปรตีน

ข. ลำไส้เล็กย่อยไขมัน

ค. ปากย่อยคาร์โบไฮเดรต

ง. กระเพาะอาหารย่อยโปรตีน

35.อวัยวะใด ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่บางส่วนที่ยังเหลือในกากอาหาร (7)

ก. ไส้ติ่ง

ข. ไส้ตรง

ค. ลำไส้เล็ก

ง. ลำไส้ใหญ่

36.“การย่อยอาหารโดยอาศัยน้ำย่อยหรือเอนไซม์ใช้เร่งปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย” ข้อใดกล่าวถูกต้อง (8)

ก. การย่อยเชิงกล

ข. การย่อยเชิงเคมี

ค. การย่อยอาหาร

ง. การย่อยสารอาหาร

37.ระบบย่อยอาหาร มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร (8)

ก. เตือนให้ร่างกายรับรู้ถึงอันตรายต่างๆ

ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย

ค. แลกเปลี่ยนแก๊สเพื่อใช้ในการเผาผลาญอาหาร

ง. เปลี่ยนอาหารให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำไปใช้ได้

38.คนไข้ที่ถูกตัดถุงน้ำดีทิ้งไป ควรงดบริโภคอาหารชนิดใด (9)

ก. เต้าหู้

ข. ขนมปัง

ค. ปลาสำลี

ง. หมูสามชั้น

39.หากเพื่อนของนักเรียน มีอาการท้องผูกเป็นประจำ นักเรียนจะแนะนำเพื่อนอย่างไร (9)

ก. ให้รับประทานผักผลไม้เยอะๆ

ข. หมั่นออกกำลังกายเสมอ

ค. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว

ง. ถูกทุกข้อ

40.พฤติกรรมการรับประทานอาหารของใครที่จะส่ง<u>ผลเสีย</u>ต่อระบบย่อยอาหารมากที่สุด (9)

ก. นายไก่ชอบทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ

ข. นายเป็ดเลือกทานหมูปิ้งที่มีมันหมูน้อย ๆ

ค. นางแมวมักชักชวนเพื่อนๆ ทานหมูกระทะเกือบทุกวัน

ง. น้องกีมไม่ชอบทานน้ำหวาน น้ำอัดลม และขนมหวาน มักจะเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ

SALESIAN EDUCATION CENTER

กระดาษคำตอบ

โรงเรียน กลางภาค 1/2564

ชื่อ _____ เลขที่สอบ _____

สาระฯ วิทยาศาสตร์ ชั้น ป.6

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

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

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

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

สาระฯ ที่						
คะแนน						