# ข้อสอบร่วมในเครือซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ วิทยาศาสตร์ รหัสวิชา ว16101

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

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

## กลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

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

2. ใส่เครื่องหมายกากบาท (×) ในช่องตัวเลือกที่ถูกที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

3. ให้ทำทุกข้อในกระดาษคำตอบ

4. กรอกหัวกระดาษคำตอบให้ครบถ้วนก่อนเริ่มทำข้อสอบ

**1. ข้อใด ไม่ใช่สารอาหาร (จ.1)**

ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. สีผสมอาหาร

ค. เกลือแร่

ง. น้ำ

**2. ถ้าต้องการให้กระดูกและฟันแข็งแรง นักเรียนต้องรับประทานอาหารประเภทใด (จ.1)**

ก. น้ำอัดลม

ข. ข้าวต้มหมู

ค. นมสด

ง. กล้วยแขก

**3. อาหารในข้อใดต่อไปนี้ ให้พลังงานน้อยที่สุด (จ.1)**

ก. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมู

ข. ข้าวผัดกระเพราไก่

ค. หมี่กรอบ

ง. สเต็กปลาแซลมอน

**4. สารอาหาร หมายถึงอะไร (จ.1)**

ก. สิ่งที่ให้พลังงาน

ข. สิ่งที่ไม่ให้พลังงาน

ค. สารเคมีที่เป็นองค์ประกอบของอาหาร

ง. สิ่งที่กินได้และก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย

**5. หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ (จ.1)**

ก. เหล็กและไอโอดีน

ข. แคลเซียมและฟอสฟอรัส

ค. ฟอสฟอรัสและเหล็ก

ง. แคลเซียมและไอโอดีน

**6. วิตามินและแร่ธาตุ ได้จากอาหารหมู่ใด (จ.1)**

**หมู่ 1 เนื้อ นม ไข่ ถั่ว**

**หมู่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก**

**หมู่ 3 พืช ผักต่างๆ**

**หมู่ 4 ผลไม้**

**หมู่ 5 ไขมัน**

ก. หมู่ 1 และ 2

ข. หมู่ 3 และ 4

ค. หมู่ 1, 2, 3 และ 4

ง. หมู่ 4 และ 5

**7. ถ้าต้องการให้กระดูกแข็งแรง ควรรับประทานอาหารประเภทใด (จ.1)**

ก. อาหารทะเล เนย

ข. ตับ ปลาตัวเล็กๆ

ค. มะเขือเทศ ถั่วเหลือง

ง. ข้าวซ้อมมือ ผักใบเขียว

**8. ประโยชน์ที่ได้รับจากวิตามินเอ คือข้อใด (จ.2)**

ก. ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ

ข. ช่วยบำรุงสายตา

ค. ช่วยทำให้หลอดเลือดแข็งแรง

ง. ช่วยบำรุงประสาท

**9. ข้อใดถูกต้อง เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร (จ.2)**

ก. โปรตีนช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ข. วิตามินช่วยให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ

ค. คาร์โบไฮเดรตช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก

ง. เกลือแร่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

**10. ผักชนิดหนึ่งเป็นแหล่งของวิตามิน A, B2, และ C หากแม่นำผักชนิดนี้ไปล้างน้ำก่อนนำมาประกอบอาหาร วิตามินชนิดใดจะไม่สูญเสียไป (จ.2)**

ก. วิตามิน A

ข. วิตามิน B2

ค. วิตามิน C

ง. วิตามิน A และ C

**11.การรับประทานส้ม ฝรั่ง กล้วย และมะเขือเทศ ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง (จ.2)**

**1) โรคเหน็บชา**

**2) โรคหวัด**

**3) โรคลักปิดลักเปิด**

**4) โรคปากนกกระจอก**

ก. 1, 2

ข. 2, 3

ค. 3, 4

ง. 1, 4

**12.ถ้าเราต้องการสารอาหารประเภทเดียวกับข้าว เราสามารถรับประทานอาหารชนิดใดแทนได้ (จ.2)**

ก. นม

ข. เต้าหู้

ค. ไข่แดง

ง. ขนมปัง

**13.อาหารข้อใด ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (จ.2)**

ก. ไข่

ข. ถั่ว

ค. ข้าว

**14.คนที่ขาดวิตามินซี มักมีโอกาสเป็นโรคใดได้ง่าย (จ.2)**

ก. โรคหวัด

ข. โรคตาฟาง

ค. โรคเหน็บชา

ง. โรคปากนกกระจอก

**15.สารอาหารในข้อใด ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย (จ.2)**

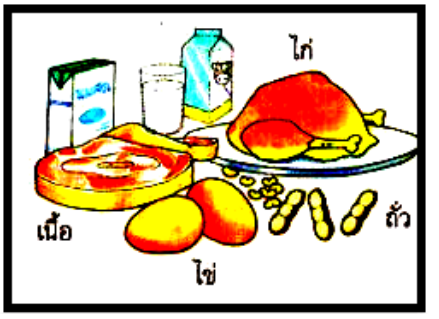
ก. คาร์โบไฮเดรต

ข. โปรตีน

ค. ไขมัน

ง. น้ำ

**16.**




**จากรูปภาพอาหาร เหมาะสมกับวัยใด ในการรับประทานให้เหมาะสม (จ.3)**

ก. วัยเด็ก

ข. วัยผู้ใหญ่

ค. วัยชรา

ง. วัยทอง

ง. เนย

กลุ่มสาระฯ วิทยาศาสตร์ ป.6 กลางภาคแรก 2565 จำนวน 40 ข้อ หน้า 4

**17.เด็กในวัยเจริญเติบโต ควรรับประทานอาหารประเภทใด มากที่สุด (จ.3)**

ก. แป้ง ผัก ผลไม้ต่างๆ

ข. แป้ง น้ำตาล ไข่

ค. เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ต่างๆ

ง. เนื้อสัตว์ นม ไข่

**18.ทำไม วัยรุ่นจึงต้องการสารอาหารที่มีเกลือแร่สูง (จ.3)**

ก. เกลือแร่ให้พลังงานมาก

ข. เกลือแร่ให้ความอบอุ่น

ค. เกลือแร่ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ง. เกลือแร่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและเสริมสร้างสุขภาพ

**19.ร่างกายของคนเรา ต้องการน้ำประมาณวันละกี่ลิตร (จ.3)**

ก. 1 ลิตร

ข. 2 ลิตร

ค. 3 ลิตร

ง. 4 ลิตร

**20.วัยชราควรรับประทานอาหารประเภทใดน้อยที่สุด (จ.3)**

ก. ไขมัน

ข. โปรตีน

ค. วิตามิน

ง. เกลือแร่

**21.บุคคลในวัยใด ต้องการโปรตีนมากที่สุด (จ.3)**

ก. วัยทารก

ข. วัยรุ่น

ค. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยชรา

**22.นักเรียนรับประทานอาหารข้อใด จึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด (จ.4)**

ก. กาแฟ – ขนมปัง

ข. ต้มผักกาดดอง – องุ่น

ค. ชาร้อน – ขนมเค้ก

ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า – ส้ม

**23.การรับประทานไก่ย่างกับสลัดครีมผลไม้ นักเรียนได้รับสารอาหารในข้อใด ตามลำดับ (จ.4)**

ก. โปรตีน ไขมัน วิตามิน

ข. วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน

ค. ไขมัน วิตามิน เกลือแร่

ง. โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

**24.ข้อใด <u>ไม่ใช่</u>หลักปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี (จ.4)**

ก. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย

ข. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน

ค. เลือกกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ

ง. กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

**25.สารอาหารประเภทใด ที่เมื่อกินในปริมาณมากๆ จะทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด (จ.4)**

ก. วิตามิน

ข. โปรตีน

ค. คาร์โบไฮเดรต

ง. ไขมัน

**26.นักเรียนอยู่ในวัยเจริญเติบโต ต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด (จ.5)**

ก. โปรตีน

ข. คาร์โบไฮเดรต

ค. ไขมัน

ง. วิตามิน

**27.การกินอาหารตามหลักโภชนาการ คืออะไร (จ.5)**

ก. กินอาหารให้ครบทุกหมู่ ในปริมาณพอเหมาะ

ข. กินอาหารให้ครบทุกหมู่ ในปริมาณมาก

ค. กินอาหารบางหมู่ ในปริมาณมาก

ง. กินอาหารบางหมู่ ในแต่ละวัน

**28.อ้างอิงตามธงโภชนาการ สารอาหารหมู่ใดที่เราควรรับประทานมากที่สุด (จ.5)**

ก. กลุ่มข้าวและแป้ง

ข. กลุ่มผักผลไม้

ค. กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม

ง. กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

**29.ใคร ต้องการสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด (จ.5)**

ก. อั้มไปหาหนังสือที่ห้องสมุด

ข. มิ้นท์ไปวาดรูปที่สวนสาธารณะ

ค. โดมไปออกกำลังกายที่สวนสุขภาพ

ง. แพนเค้กเล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ที่บ้าน

**30.กระบวนการใด ที่ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจและระบบหมุนเวียนเลือดต้องทำงานร่วมกัน (จ.6)**

ก. สร้างเม็ดเลือด

ข. สร้างกล้ามเนื้อ

ค. สร้างภูมิคุ้มกัน

ง. สร้างพลังงาน

**31.ไขมัน ถูกย่อยในบริเวณใดเป็นที่แรก (จ.6)**

ก. กระเพาะอาหาร

ข. หลอดอาหาร

ค. ลำไส้ใหญ่

ง. ลำไส้เล็ก

**32.โปรตีนถูกย่อยครั้งแรก ในส่วนใดของร่างกาย (จ.7)**

ก. กระเพาะอาหาร

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดอาหาร

ง. ปาก

**33.ข้อใด กล่าวถึงการย่อยอาหารได้ถูกต้อง (จ.7)**

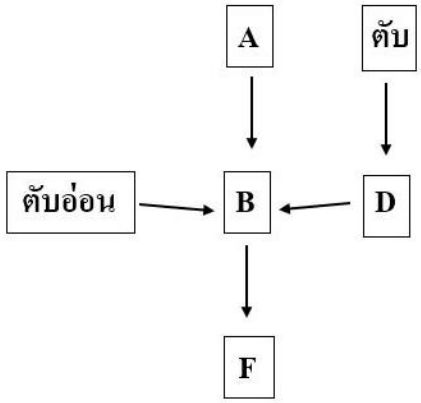
ก. น้ำดีช่วยให้ไขมันแตกตัวเป็นเม็ดเล็กๆ

ข. ลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่ย่อยคาร์โบไฮเดรต

ค. ลำไส้เล็กไม่มีการย่อย แต่มีการดูดซึมสารอาหารมากที่สุด

ง. สารอาหารประเภทแรกที่ถูกย่อยในกระเพาะอาหาร คือ แป้ง

**34.พิจารณาแผนภาพ แสดงอวัยวะบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร**




**จากแผนภาพ ข้อใด คือ A B และF ตามลำดับ (จ.7)**

ก. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร

ข. หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก

ค. กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่

ง. ปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก

**35.สารอาหารที่ได้จากการย่อยอาหาร จะลำเลียงไปทั่วร่างกายด้วยระบบใด (จ.7)**

ก. ระบบย่อยอาหาร

ข. ระบบหมุนเวียนเลือด

ค. ระบบหายใจ

ง. ระบบขับถ่าย

**36.ข้อใด กล่าวถูกต้อง (จ.8)**

**1) ไขมันถูกย่อยทางเคมีครั้งแรกที่ลำไส้เล็ก**

**2) น้ำลายในปากจะย่อยแป้งให้เป็นกลูโคส**

**3) โปรตีนย่อยทางเคมีครั้งแรกที่กระเพาะอาหาร**

**4) วิตามินถูกย่อยที่ลำไส้เล็ก**

ก. 1 และ 2

ข. 1 และ 3

ค. 2 และ 3

ง. 2 และ 4

**37.น้ำดีส่งจากถุงน้ำดีมาสู่ลำไส้เล็ก เพื่ออะไร (จ.8)**

ก. เป็นเอนไซม์ช่วยย่อยแป้ง

ข. เป็นเอนไซม์ช่วยย่อยไขมัน

ค. ช่วยทำให้มีสภาวะเป็นกรด

ง. ทำให้ไขมันแตกกระจายเป็นก้อนเล็ก

**38.ผู้ป่วยโรคตับอักเสบ มีภาวะบกพร่องในการสร้างน้ำดี จึงไม่ควรรับประทานอาหารในข้อใด (จ.9)**

ก. ยำวุ้นเส้น

ข. ข้าวขาหมู

ค. ปลานึ่ง

ง. ข้าวต้มกุ้ง

**39.พฤติกรรมใด มีผลเสียต่อการทำงานของระบบย่อยอาหาร (จ.9)**

ก. เคี้ยวอาหารช้าๆ

ข. กินอาหารรสจืด

ค. กินอาหารไม่ตรงเวลา

ง. ดื่มน้ำหลังกินอาหารเสร็จแล้ว

**40.พฤติกรรมในข้อใด ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี (จ.9)**

ก. ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร

ข. กินอาหารที่มีรสหวานมากๆ

ค. กินอาหารในปริมาณมากๆ

ง. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

SALESIAN EDUCATION CENTER

# กระดาษคำตอบ

โรงเรียน กลางภาค 1/2565

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 | | | | | | |