

ข้อสอบวิทยาศาสตร์ ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

1. ข้อใดให้สารอาหารประเภทโปรตีน (จ.1)

- ก. ไข่ไก่
- ข. ผักนึ่ง
- ค. พืชทอง
- ง. มันสำปะหลัง

2. หากรับประทานข้าว จะได้รับสารอาหารประเภทใดมากที่สุด (จ.1)

- ก. ไขมัน
- ข. โปรตีน
- ค. เกลือแร่
- ง. คาร์โบไฮเดรต

3. อาหารในข้อใดมีไขมันสูง (จ.1)

- ก. เนย
- ข. ผีอก
- ค. กุ้ง
- ง. น้ำตาล

4. อาหารในข้อใดให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่นมากที่สุด (จ.1)

- ก. กุ้งแม่น้ำเผา
- ข. หมูปิ้งนมสด
- ค. เค้กกล้วยหอม
- ง. ไข่ทอดหาคาใหญ่

5. หากรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ จะทำให้ได้รับสารอาหารประเภทใด (จ.1)

- ก. โปรตีนและวิตามิน
- ข. วิตามินและเกลือแร่
- ค. เกลือแร่และคาร์โบไฮเดรต
- ง. คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน

6. หากต้องการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง ควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใด (จ.1)

- ก. ยำวันเส้น
- ข. แกงจืดเต้าหู้
- ค. เนื้อติดมันทอด
- ง. ผักต้มจิ้มน้ำพริก

7. “เกลือแร่ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เราจึงไม่จำเป็นต้องรับประทาน”

จากข้อความกล่าวถูกต้องหรือไม่อย่างไร (จ.1)

- ก. ถูกต้อง เพราะร่างกายสามารถผลิตเกลือแร่ได้เอง
- ข. ถูกต้อง เพราะสามารถรับประทานสารอาหารประเภทอื่นทดแทนได้
- ค. ไม่ถูกต้อง เพราะถ้าร่างกายขาดเกลือแร่จะทำให้เสียชีวิตได้ในทันที

ง. ไม่ถูกต้อง เพราะเกลือแร่ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ จึงจำเป็นต้องรับประทาน

8. สารอาหารในข้อใดไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (จ.2)

ก. ไขมัน

ข. วิตามิน

ค. โปรตีน

ง. คาร์โบไฮเดรต

9. การรับประทานอาหารชนิดใด ช่วยให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (จ.2)

ก. ซาลาเปาไส้เผือก

ข. น้ำอ้อยคั้นสด

ค. นมถั่วเหลือง

ง. น้ำเปล่า

10. อาหารในข้อใดให้สารอาหารหลากหลายมากที่สุด (จ.2)

ก. ชีส

ข. ไข่ต้ม

ค. ขนมปังปิ้ง

ง. ทุเรียนกวน

11. ข้อใดเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันทั้งหมด (จ.2)

ก. วิตามิน A วิตามิน B2 และวิตามิน C

ข. วิตามิน A วิตามิน C และวิตามิน K

ค. วิตามิน A วิตามิน K และวิตามิน D

ง. วิตามิน A วิตามิน B2 และวิตามิน E

12. หากร่างกายขาดสารไอโอดีน จะทำให้เกิดความผิดปกติอย่างไร (จ.2)

ก. กระดูกเปราะ

ข. เป็นโรคคอพอก

ค. เป็นตะคริวง่าย

ง. เป็นหมัน

13. หากมีอาการเลือดออกตามไรฟันบ่อย ๆ ควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด (จ.2)

ก. ไขมันพืช

ข. เนื้อสัตว์สีขาว

ค. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

ง. อาหารแปรรูปจากแป้ง

14. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับน้ำ (จ.2)

ก. น้ำเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน

ข. น้ำให้ประโยชน์เช่นเดียวกับนม

ค. ร่างกายของเราสามารถขาดน้ำได้

ง. เราควรดื่มน้ำให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

15. พิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้

ธิดามีอาการผิดปกติจึงไปพบแพทย์ แพทย์แนะนำให้ธิดารับประทานอาหารประเภทไข่แดง ตับ ปลาตากแห้ง และให้ออกไปรับแสงแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้า

จากข้อมูล ธิดาน่าจะมีการผิดปกติอย่างไร (จ.2)

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ก. ผิวแห้ง | ข. มีอาการเหน็บชา |
| ค. เลือดแข็งตัวช้า | ง. ร่างกายเจริญเติบโตช้า |

16. บุคคลในข้อใดต้องการพลังงานในแต่ละวันมากที่สุด (จ.3)

- ก. เด็กชายคิม อายุ 8 ปี
- ข. เด็กหญิงปราง อายุ 10 ปี
- ค. ฟีนพ อายุ 29 ปี
- ง. ย่าเพ็ญ อายุ 75 ปี

17. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง (จ.3)

- ก. ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุดในทุกช่วงวัย
- ข. หญิงตั้งครรภ์ต้องการสารอาหารทุกประเภทสูงกว่าคนวัยอื่น ๆ
- ค. ถ้าเราได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการอาจเสี่ยงเป็นโรคอ้วน
- ง. ถ้าเราได้รับพลังงานน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ จะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง

18. อาหารในข้อใดสามารถรับประทานแทนข้าวสุกแล้วจะทำให้ได้รับสารอาหารคล้ายกัน (จ.3)

- | | |
|--------------|---------------|
| ก. เต้าหู้ | ข. ขนมหิน |
| ค. มะละกอสุก | ง. ก๋วยเตี๋ยว |

19. เด็กชายบอลเป็นนักกีฬาประจำโรงเรียน จำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมทุกวัน ทั้งตอนเช้าและตอนเย็น

เด็กชายบอลควรเพิ่มการรับประทานอาหารในข้อใดจึงจะเหมาะสมมากที่สุด (จ.3)

- ก. ผักใบเขียว
- ข. ธัญพืชต่าง ๆ
- ค. ผลไม้รสเปรี้ยว
- ง. ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์

20. ใครรับประทานอาหารได้เหมาะสมที่สุด (จ.3)

- ก. บิ๋มดื่มน้ำอัดลมแทนการดื่มน้ำเปล่าเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น
- ข. เจมรับประทานอาหารครบ 5 หมู่โดยเปลี่ยนเมนูอาหารทุกมื้อ
- ค. พิมรับประทานอาหารเมนูโปรดทุกวัน โดยมีปริมาณอาหารแต่ละหมู่เท่ากัน
- ง. นุ่นรับประทานยาเสริมวิตามินทุกวันเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

21. อ่านข้อความ

ภูผาอายุ 12 ปี รับประทานข้าวมีดละ 2-3 ทัพพี ครบทั้ง 3 มื้อ รับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 180 กรัม รับประทานผักในมื้อเย็น 4 ทัพพี รับประทานผลไม้วันละ 3 ส่วน และดื่มนมวันละ 3 กล่อง

ภูผารับประทานอาหารได้เหมาะสมกับช่วงวัยหรือไม่ อย่างไร (จ.3)

- ก. เหมาะสม เพราะรับประทานอาหารแต่ละกลุ่มได้สัดส่วนเหมาะสมกับเพศและวัย
- ข. ไม่เหมาะสม ควรรับประทานข้าวและเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า
- ค. ไม่เหมาะสม ควรรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า
- ง. ไม่เหมาะสม เพราะรับประทานอาหารมากเกินไป

22. เพราะเหตุใด เราจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทวิตามิน (จ.4)

- ก. เพราะร่างกายไม่สามารถสร้างวิตามินได้เอง
- ข. เพราะร่างกายต้องการวิตามินในปริมาณมาก
- ค. เพราะวิตามินให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้
- ง. เพราะวิตามินสามารถทดแทนสารอาหารประเภทอื่นได้

23. อาหารในข้อใดมีสารอาหารที่ช่วยสร้างเซลล์กล้ามเนื้อมากที่สุด (จ.4)

- ก. อกไก่หนึ่ง
- ข. บัวลอยน้ำจิง
- ค. ผัดผักรวมมิตร
- ง. ข้าวต้มมัดใส่กล้วย

24. การรับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไร (จ.4)

- ก. ช่วยรักษาโรค
- ข. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ค. สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย

ง. สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ

25. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณน้อยกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะเหตุใด (จ.4)

ก. ผลไม้ เพราะไม่ให้พลังงาน อาจทำให้อ่อนเพลียง่าย

ข. ผัก เพราะมีกากใยอาหารสูง อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการขับถ่าย

ค. น้ำตาล เพราะอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน

ง. เนื้อสัตว์ เพราะเป็นสารอาหารให้พลังงาน อาจได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกินความจำเป็น

26. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเพศและวัย (จ.5)

ก. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข. หลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัดและเค็มจัด

ค. รับประทานของทอดเป็นประจำทุกมื้อ

ง. รับประทานข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ ได้

27. อาหารในข้อใดมีสารอาหารครบถ้วนมากที่สุด (จ.5)

ก. ข้าวต้มกุ้ง

ข. ไก่บาร์บีคิวย่าง

ค. ขนมปังสังขยาใบเตย

ง. ข้าวคลุกน้ำพริกกะปิกับปลาทอด

28. อาหารในข้อใดไม่เหมาะสมที่จะให้ผู้สูงอายุรับประทาน (จ.5)

ก. ข้าวมันไก่ทอด

ข. ผลไม้ตามฤดูกาล

ค. ผักลวกกับน้ำพริก

ง. ปลากระพงนึ่งกับผักสด

29. พิจารณาตารางแสดงปริมาณโปรตีนที่แต่ละช่วงอายุต้องการในแต่ละวัน (จ.5)

ช่วงอายุ	ปริมาณโปรตีนที่ต้องการในแต่ละวัน (กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)
น้อยกว่า 1 ปี	2
1 – 6 ปี	1.5
7 – 12 ปี	1.3
13 – 20 ปี	1

อัมอายุ 14 ปี มีน้ำหนักตัว 48 กิโลกรัม ต้องการปริมาณโปรตีนวันละเท่าใด

ก. 18.2 กรัม

ข. 48 กรัม

ค. 52 กรัม

ง. 55 กรัม

30. ข้อใดเรียงลำดับทางเดินอาหารได้ถูกต้อง (จ.6)

- ก. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก
- ข. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่
- ค. ปาก กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก
- ง. ปาก กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่

31. การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อในทางเดินอาหาร ทำให้อาหารเคลื่อนที่ไปตามทางเดินอาหาร กระบวนการดังกล่าวจะ**ไม่พบ**ในอวัยวะใด (จ.6)

- ก. ปาก
- ข. กระเพาะอาหาร
- ค. ลำไส้เล็ก
- ง. หลอดอาหาร

32. ตับอ่อนเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารอย่างไร (จ.7)

- ก. เป็นทางผ่านของอาหาร
- ข. ทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหาร
- ค. สร้างเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยอาหาร
- ง. ช่วยปรับสภาพความเป็นกรดเบสให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหาร

33. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการย่อยอาหารที่กระเพาะอาหาร (จ.7)

- ก. มีสภาพเป็นเบส
- ข. มีหน้าที่ในการย่อยและดูดซึมน้ำ
- ค. รับเอนไซม์จากตับเพื่อย่อยอาหารทุกประเภท
- ง. สร้างเอนไซม์เพปซิน เพื่อย่อยสารอาหารประเภทโปรตีน

34. อวัยวะใดทำหน้าที่ในการย่อยและดูดซึมสารอาหารทุกประเภท (จ.7)

- ก. หลอดอาหาร
- ข. กระเพาะอาหาร
- ค. ลำไส้เล็ก
- ง. ลำไส้ใหญ่

35. พิจารณาตารางข้อความที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะในระบบย่อยอาหารต่อไปนี้

- ปาก : A
- B : สร้างกรดไฮโดรคลอริก
- C : ย่อยสารอาหารทุกประเภท
- ลำไส้ใหญ่ : D

ข้อใดกล่าวถูกต้อง (จ.7)

ก. A หมายถึง มีเอนไซม์อะไมเลสย่อยคาร์โบไฮเดรตทุกประเภท

ข. B มีการย่อยสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก

ค. C คือ ตับ

ง. D หมายถึง ดูดซึมสารอาหารทุกประเภท

36. เพราะเหตุใดเราจึงควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน (จ.8)

ก. ทำให้ได้รับสารอาหารมากขึ้น

ข. เพื่อให้ลิ้นสามารถดูดซึมสารอาหารได้

ค. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในช่องปาก

ง. เพื่อให้อาหารสามารถย่อยในอวัยวะย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น

37. ผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับ จะส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร (จ.8)

ก. ส่งผลต่อการย่อยสารอาหารประเภทโปรตีน

ข. ส่งผลต่อการย่อยสารอาหารประเภทไขมัน

ค. ส่งผลต่อการดูดซึมสารอาหารประเภทโปรตีน

ง. ส่งผลต่อการดูดซึมสารอาหารประเภทไขมัน

38. ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร (จ.9)

ก. ดื่มน้ำปริมาณมากในแต่ละครั้ง

ข. งดรับประทานอาหารที่มีอุณหภูมิต่ำ ๆ

ค. รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่

ง. รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเป็นประจำ

39. เพราะเหตุใดการรับประทานผักและผลไม้จึงช่วยลดอาการท้องผูกได้ (จ.9)

ก. ช่วยย่อยอาหารได้

ข. เพิ่มการดูดซึมสารอาหาร

ค. เร่งการเผาผลาญสารอาหาร

ง. มีใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย

40. บุคคลใดต่อไปนี้มีเสี่ยงต่อการเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารมากที่สุด (จ.9)

ก. ปิ่นไม่ชอบบอกรำลึงกาย

ข. ปรางชอบดื่มน้ำผลไม้แบบกั้นสด

ค. ปุณรับประทานอาหารรสจัดเป็นประจำ

ง. ปริมไม่ชอบรับประทานอาหารทะเลทุกชนิด

ข้อ	ก.	ข.	ค.	ง.	ข้อ	ก.	ข.	ค.	ง.
1.	✕				21.	✕			
2.				✕	22.	✕			
3.	✕				23.	✕			
4.			✕		24.				✕
5.		✕			25.			✕	
6.			✕		26.			✕	
7.				✕	27.				✕
8.		✕			28.	✕			
9.			✕		29.		✕		
10.		✕			30.		✕		
11.			✕		31.	✕			
12.		✕			32.			✕	
13.			✕		33.				✕
14.	✕				34.			✕	
15.				✕	35.		✕		
16.			✕		36.				✕
17.	✕				37.		✕		
18.		✕			38.			✕	
19.				✕	39.				✕
20.		✕			40.			✕	