

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารกับการดำรงชีวิต
แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย

คิด วิเคราะห์ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. ศึกษาอาหารที่กำหนดให้และวิเคราะห์สารอาหารที่เป็นองค์ประกอบ

อาหาร	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามิน	ให้พลังงาน	ไม่ให้พลังงาน
1. ข้าวมันไก่						
2. เผือกต้ม						
3. ไข่เจียว						
4. ส้มเขียวหวาน						
5. ขนมปังไส้สังขยา						

2. เหตุใดจึงจัดอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตไว้อยู่ในประเภทเดียวกัน

3. สารอาหารหมายถึงอะไร มีกี่ประเภท ได้แก่อะไรบ้าง

4. นำอาหาร A , B และ C มาทดสอบด้วยสารละลายไอโอดีน สารละลายเบเนดิกต์ และไบยูเรต ได้ผลดังนี้

อาหาร A + สารละลายไอโอดีน เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินม่วง

อาหาร B + สารละลายเบเนดิกต์ หลังต้มเปลี่ยนเป็นสีแดงอิฐ

อาหาร C + ไบยูเรต เปลี่ยนเป็นสีม่วง

สารอาหารในอาหาร A , B และ C มีสารอาหารประเภทใด

5. นิติมีอาการเลือดออกตามไรฟันและผิวหนังแห้ง อาการของนิติเกิดจากสาเหตุใด

6. วิตามินเป็นสารอาหารประเภทใด และมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

7. การทดสอบวิตามินซี ในผลไม้ 3 ชนิด คือ ผลไม้ ก ผลไม้ ข และผลไม้ ค เมื่อนำน้ำผลไม้ไปหยดในน้ำแป้งที่ผสมไอโอดีนปริมาตร 10 ลูกบาศก์เซนติเมตร เท่ากัน โดยหยดทีละหยด เมื่อน้ำเงินจางหายไป ให้จำนวนหยดของน้ำผลไม้เป็น 18 , 80 และ 25 ตามลำดับ จงเรียงลำดับปริมาณวิตามินซีจากมากไปน้อย

8. อะฟลาทอกซินจัดเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคใด และพบในอาหารชนิดใด

9. นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากสารพิษที่เกิดจากธรรมชาติได้อย่างไร

10. นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารที่มีสีสดฉูดหรือไม่ เพราะเหตุใด

11. คุณณัฏฐ์ตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 ขณะที่ลูกโอมเป็นลูกชายคนแรกอายุได้ 7 ปี คุณพ่อของโอมมีอายุ 39 ปี จงตอบคำถามต่อไปนี้ โดยใช้ข้อมูลในตารางที่ 1.4

ก. บุคคลใดในครอบครัวที่ต้องการแคลเซียมมากที่สุด

ข. คุณพ่อต้องการพลังงานเท่าไรใน 1 วัน

ค. ใน 1 วันโอมต้องการโปรตีนเท่าไร