

แบบทดสอบ

เรื่อง อาหารและโภชนาการ (เครื่องหมาย)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1. เครื่องดื่มหมายถึงข้อใด

- ก. สิ่งที่แปรรูปมาจากพืชผักและผลไม้เป็นของเหลวและบริโภคด้วยการดื่ม
- ข. อาหารที่จัดเตรียมขึ้นเพื่อใช้สำหรับดื่มมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก
- ค. สิ่งที่แปรรูปมาจากพืชผักผลไม้เป็นของเหลวและบริโภคด้วยการดื่ม มีสรรพคุณทางยา
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

2. เครื่องดื่มสมุนไพรหมายถึงข้อใด

- ก. สิ่งที่แปรรูปมาจากพืชผักและผลไม้เป็นของเหลวและบริโภคด้วยการดื่ม
- ข. อาหารที่จัดเตรียมขึ้นเพื่อใช้สำหรับดื่มมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก
- ค. สิ่งที่แปรรูปมาจากพืชผักผลไม้เป็นของเหลวและบริโภคด้วยการดื่มมีสรรพคุณทางยา
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

3. เครื่องดื่มแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆคือข้อใด

- ก. เครื่องดื่มประเภทนม เครื่องดื่มประเภทพืชผักผลไม้สมุนไพร เครื่องดื่มประเภทธัญพืช
- ข. เครื่องดื่มประเภทมีประโยชน์ เครื่องดื่มไม่มีประโยชน์ และ เพื่อสุขภาพ
- ค. เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ไม่มีแอลกอฮอล์ และ น้ำอัดลม
- ง. เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม เครื่องดื่มประเภทนม และ น้ำสมุนไพร

4. ข้อใดคือเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

ก. นม

ข. ชา กาแฟ น้ำอัดลม

ค. น้ำผักและน้ำผลไม้

ง. น้ำสมุนไพร

5. นมประกอบด้วยสารแคลเซียม คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัสป้องกันโรคในข้อใด

- ก. โรคกระดูกพรุน
- ข. โรคเลือดออกตามไรฟัน
- ค. โรคอ้วน
- ง. โรคไขหวัดใหญ่

6. เครื่องดื่มในข้อใดดื่มเพื่อลดความเสี่ยงของโรค
มะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคอัลไซเมอร์

ก. น้ำชาเขียว

ข. น้ำผักและผลไม้

ค. นมสด

ง. น้ำอัดลม

7. ในการเตรียมประกอบเครื่องดื่มควรเลือกใช้วัตถุดิบ ประเภทผักและผลไม้ในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

- ก. เลือกผักและผลไม้ที่มีความอวบ อ้วน และใหญ่
- ข. เลือกผักและผลไม้ที่ไม่มีรอยแมลงกัดแทะ
- ค. เลือกผักและผลไม้ที่มีความสดใหม่
- ง. เลือกผักและผลไม้ที่มีราคาไม่แพง

8. ถ้าต้องการบำรุงสายตาควรรับประทานเครื่องดื่ม ที่ประกอบจากวัตถุดิบในข้อใด

- ก. เผือก ฟักทอง กล้วยหอม
- ข. สับปะรด ผักคะน้า ส้มโอ
- ค. ฟักทอง ผักบุ้ง แครอท
- ง. เงาะ ตำลึง มันแกว

9. การตกแต่งเครื่องดื่มนี้อะไรสำคัญอย่างไร

- ก. สิ่งที่ทำมาตกแต่งจะต้องมีสีสด หรือมีขนาดใหญ่มองเห็นได้ชัดเจน
- ข. สิ่งที่ทำมาตกแต่งจะต้องเป็นของที่ประดับให้เกิดความสวยงาม
- ค. สิ่งที่ทำมาตกแต่งจะต้องช่วยเพิ่มมูลค่าให้แก่เครื่องดื่ม
- ง. สิ่งที่ทำมาตกแต่งรสชาติไม่ขัดกันกับเครื่องดื่ม

10. เพราะเหตุใด การเลิร์ฟเครื่องดื่มที่ใส น้ำแข็งจึงควรเลิร์ฟ ทันทึ

- ก. ป้องกันไม่ให้เครื่องดื่มมีรสชาติจืดชืด
- ข. ทำให้เครื่องดื่มตกตะกอนไวกว่าปกติ
- ค. ช่วยให้ผู้ดื่มคลายร้อนได้ทันที
- ง. ทำให้เครื่องดื่มเสียได้ง่าย

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนวาดรูประบายสี เครื่องดื่ม พร้อมตกแต่ง และ บอกสรรพคุณของเครื่องดื่ม

ชื่อเครื่องดื่ม

สรรพคุณ