



ฉลาดเลือก ฉลาดกิน



แบบทดสอบ
หลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรข้อที่นักเรียนคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง
ลงในกระดาษคำตอบ

- 1.) การรับประทานอาหารในข้อใดเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ก. โดน้ำท	ข. วันกระทิ
ค. กลั๊ยแซก	ง. สหรัยอบกรอบ

- 2.) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนคนใดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) “น้อยที่สุด”

ก. เด็กชายนิคชอบรับประทานข้าวไข่เจียว แพนเค้ก โกโก้ปั่น
ข. เด็กหญิงหน้อยชอบรับประทานบะหมี่น้ำหมูสับ ฝรั่ง น้ำเต้าหู้
ค. เด็กหญิงหนูชอบรับประทานข้าวเหนียวหมูทอด ขนมครก น้ำส้มเกล็ดหิมะ
ง. เด็กชายน้อยชอบรับประทานโรตีสายทวน ขนมปังทอดกรอบ ชานมไข่มุก

- 3.) ถ้าเด็กชายมะระชอบรับประทานขนมขาไก่ สหรัยอบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคใดมากที่สุด

ก. โรคไต	ข. โรคอ้วน
ค. โรคมะเร็ง	ง. โรคเบาหวาน

- 4.) อาหารจานเดียวในข้อใดที่จัดว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง

ก. เย็นตาโฟ	ข. ข้าวหมูแดง
ค. เกาเหลาลูกชิ้น	ง. ข้าวคะน้ำหมูกรอบ

- 5.) การรับประทานอาหารในข้อใดเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) “มากที่สุด”

ก. ข้าวต้มหมู เยลลี่ น้ำส้มคั้นสด
ข. กระทะปลาแดดแ่ง แอปเปิ้ล น้ำอัดลม
ค. บะหมี่กรอบราดหน้า ขนมเค้ก ชานมเย็น
ง. ข้าวผัดกระทะเผาไก่ไข่ดาว สับปะรด น้ำเปล่า