

แบบฝึกหัด เรื่อง สารอาหาร

ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จากสถานการณ์และข้อความในตาราง นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ ให้เขียนเครื่องหมาย ✓

ในช่อง “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ในแต่ละข้อความ

นักเรียนชายอายุ 12 ปี คนหนึ่ง ปกติไม่ได้ออกกำลังกาย และคิดว่าตนเองอ้วนมาก จึงพยายามจะลดน้ำหนัก โดยเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณมากทุกมื้อ ซึ่งต้องมีเนื้อสัตว์ทอดหรือเนื้อสัตว์ย่างทุกมื้อ และพยายามลดอาหารพวกแป้งโดยลดปริมาณข้าว หรือในบางวัน จะไม่รับประทานข้าวหรือแป้งชนิดอื่น ๆ รวมทั้งไม่รับประทานผลไม้ เนื่องจากคิดว่าผลไม้ จะทำให้น้ำหนักของตนเองเพิ่มขึ้นอีก โดยในระหว่างวันจะดื่มน้ำเปล่า 9-10 แก้ว และดื่มน้ำอัดลม 1-2 แก้ว เด็กคนนี้ปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลาเดือนกว่า แต่น้ำหนักไม่ลดลงเลย นอกจากนี้เริ่มมีอาการ เบื่ออาหาร อิดโรย ไม่มีแรง เป็นเหน็บชาบ่อย ๆ

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1. สาเหตุที่เด็กคนนี้ไม่สามารถลดน้ำหนักได้เพราะอาหารที่รับประทาน ต่อวันจะให้พลังงานมากกว่า 2,100 กิโลแคลอรี		
2. เด็กคนนี้ทำถูกต้องแล้วที่งดรับประทานข้าวหรือแป้ง แม้จะไม่เห็นผล ในช่วงแรก ๆ แต่ถ้าทำต่อไปเรื่อย ๆ จะลดน้ำหนักได้และมีสุขภาพดี		
3. ถ้าอยากลดอาการเบื่ออาหารหรือไม่อยากมีอาการผิดปกติต่าง ๆ เด็กคนนี้ควรรับประทานผลไม้และผักเพิ่ม		
4. การดื่มน้ำอัดลมเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักไม่ลดลง		
5. เด็กคนนี้ควรปรับสัดส่วนของอาหารโดยลดปริมาณของเนื้อสัตว์ลง		

2. หากมีคนมาแนะนำนักเรียนว่า “ใส่ผงชูรสมาก ๆ ก็ทำให้อาหารอร่อยแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องใส่เครื่องปรุงรสอื่น ๆ และจะทำให้ปลอดภัยต่อร่างกายมากขึ้นด้วย” นักเรียนจะเชื่อหรือไม่ เพราะเหตุใด และควรทำอย่างไรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ในสังคมหนึ่งมีความเชื่อว่าเด็กที่อ้วนคือเด็กที่มีความสมบูรณ์และน่ารัก นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....