ชื่อ..... นามสกุล.....

แบบทดสอบก่อน-หลังเล่นเกมลด หวาน มัน เค็ม

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย x ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. อาหารที่มีโซเดียมสูงมักจะมีรสชาติอย่างไร

ก. รสชาติจะเค็มกว่าอาหารที่มีโซเดียมต่ำ

ข. รสชาติจะเปรี้ยวกว่าอาหารที่มีโซเดียมต่ำ

2. เราควรบริโภคโซเดียมไม่เกินกี่มิลลิกรัมต่อวัน

ก. ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือเท่ากับเกลือประมาณ 1 ช้อนชา)

ข. ไม่เกิน 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือเท่ากับเกลือประมาณ 1/2 ช้อนชา)

3. คุณตาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง นักเรียนคิดว่าคุณตาควรรับประทานอาหารมื้อกลางวันเมนูใดที่มีโซเดียมน้อยกว่า

ก. บะหมี่สำเร็จรูป 1 ซอง

ข. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง 1 ชาม

4. นักเรียนควรรับประทานน้ำตาลไม่เกินกี่ช้อนชาต่อวัน

ก. ไม่เกิน 5 ช้อนชา

ข. ไม่เกิน 4 ช้อนชา

5. ระหว่างกล้วยบวดชีกับทับทิมกรอบ นักเรียนควรเลือกรับประทานของหวานชนิดใดที่มีน้ำตาลน้อยกว่า แต่มีวิตามินและเกลือแร่มากกว่า

ก. กล้วยบวดชี

ข. ทับทิมกรอบ

6. ในช่วงวันหยุด นักเรียนควรเลือกดื่มเครื่องดื่มชนิดใดที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่า

ก. ชาเขียวรสดั้งเดิม 1 ขวด

ข. ชานมไข่มุก 1 แก้ว

7. นักเรียนควรได้รับน้ำมันจากอาหารไม่เกินกี่ช้อนชาต่อวัน

ก. ไม่เกิน 4 ช้อนชา

ข. ไม่เกิน 5 ช้อนชา

8. พี่น้ำผึ้งที่อยู่ข้างบ้านกำลังต้องการลดความอ้วน นักเรียนช่วยแนะนำพี่น้ำผึ้งว่าควรจะรับประทานอาหารเมนูใดที่มีไขมันน้อยกว่า

ก. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่น้ำลูกชิ้น 1 ชาม

ข. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู1 ชาม

9. ต้นกล้ามักชอบกินขนมครก 4 คู่เป็นประจำทุกเย็น ซึ่งอาจทำให้อ้วนได้ ต้นกล้าควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ได้รับน้ำตาลเกิน

ก. รับประทานขนมครก 4 คู่ต่อวันเหมือนเดิม เพราะเป็นขนมที่ต้นกล้าชอบ

ข. รับประทานขนมครกน้อยลงเหลือไม่เกิน 2 คู่ต่อวัน

10. หากพี่ขวัญใจอยากเปลี่ยนมาทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็มน้อยลง พี่ขวัญใจควรเลือกเมนูอาหารกลุ่มไหนจะดีกว่า

ก. เส้นหมี่น้ำลูกชิ้น, เต้าหู้นมสดฟรุตสลัด, ชานมไข่มุก

ข. ข้าวมันไก่, ทับทิมกรอบ, ชานมไข่มุก

แบบทดสอบก่อน-หลังเล่นเกมลด หวาน มัน เค็ม (เฉลยสำหรับคุณครู)

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย x ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. อาหารที่มีโซเดียมสูงมักจะมีรสชาติอย่างไร

ก. รสชาติจะเค็มกว่าอาหารที่มีโซเดียมต่ำ

ข. รสชาติจะเปรี้ยวกว่าอาหารที่มีโซเดียมต่ำ

2. เราควรบริโภคโซเดียมไม่เกินกี่มิลลิกรัมต่อวัน

ก. ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือเท่ากับเกลือประมาณ 1 ช้อนชา)

ข. ไม่เกิน 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน (หรือเท่ากับเกลือประมาณ 1/2 ช้อนชา)

3. คุณตาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง นักเรียนคิดว่าคุณตาควรรับประทานอาหารมื้อกลางวันเมนูใดที่มีโซเดียมน้อยกว่า

ก. บะหมี่สำเร็จรูป 1 ซอง

ข. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง 1 ชาม

4. นักเรียนควรรับประทานน้ำตาลไม่เกินกี่ช้อนชาต่อวัน

ก. ไม่เกิน 5 ช้อนชา

ข. ไม่เกิน 4 ช้อนชา

5. ระหว่างกล้วยบวดชีกับทับทิมกรอบ นักเรียนควรเลือกรับประทานของหวานชนิดใดที่มีน้ำตาลน้อยกว่า แต่มีวิตามินและเกลือแร่มากกว่า

ก. กล้วยบวดชี

ข. ทับทิมกรอบ

6. ในช่วงวันหยุด นักเรียนควรเลือกดื่มเครื่องดื่มชนิดใดที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่า

ก. ชาเขียวรสดั้งเดิม 1 ขวด

ข. ชานมไข่มุก 1 แก้ว

7. นักเรียนควรได้รับน้ำมันจากอาหารไม่เกินกี่ช้อนชาต่อวัน

ก. ไม่เกิน 4 ช้อนชา

ข. ไม่เกิน 5 ช้อนชา

8. พี่น้ำผึ้งที่อยู่ข้างบ้านกำลังต้องการลดความอ้วน นักเรียนช่วยแนะนำพี่น้ำผึ้งว่าควรจะรับประทานอาหารเมนูใดที่มีไขมันน้อยกว่า

ก. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่น้ำลูกชิ้น 1 ชาม

ข. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู1 ชาม

9. ต้นกล้ามักชอบกินขนมครก 4 คู่เป็นประจำทุกเย็น ซึ่งอาจทำให้อ้วนได้ ต้นกล้าควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ได้รับน้ำตาลเกิน

ก. รับประทานขนมครก 4 คู่ต่อวันเหมือนเดิม เพราะเป็นขนมที่ต้นกล้าชอบ

ข. รับประทานขนมครกน้อยลงเหลือไม่เกิน 2 คู่ต่อวัน

10. หากพี่ขวัญใจอยากเปลี่ยนมาทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็มน้อยลง พี่ขวัญใจควรเลือกเมนูอาหารกลุ่มไหนจะดีกว่า

ก. เส้นหมี่น้ำลูกชิ้น, เต้าหู้นมสดฟรุตสลัด, ชานมไข่มุก

ข. ข้าวมันไก่, ทับทิมกรอบ, ชานมไข่มุก