



ชั้นประถมศึกษาปีที่

6

# 1000

## โจทย์น่าคิด

# วิทยาศาสตร์

สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- ◆ โจทย์แบบปรนัย 1,000 ข้อ
- ◆ ครอบคลุมทุกเนื้อหาสาระ
- ◆ ใช้ทบทวนความรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจยิ่งขึ้น
- ◆ เฉลยคำตอบทุกข้อ



วีระ ธนโชติธัญญา

# 1000 โจทย์น่าคิด วิทยาศาสตร์ ป. 6

เขียนโดย วีระ ธนโชติธัญญา

ISBN (E-book) 2026-0430-0061-4

จำหน่ายอีบุ๊ก พฤษภาคม 2569

ราคา 74 บาท

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558**

เนื้อหา รูปเล่ม และภาพประกอบในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์ฟิลิกส์เซ็นเตอร์  
ห้ามคัดลอก ยกเว้นได้รับอนุญาต

**บรรณาธิการ** กวียา เนาวประทีป

**ปก/รูปเล่ม** ฝ่ายศิลปกรรม สำนักพิมพ์ฟิลิกส์เซ็นเตอร์

**จัดทำโดย**

**ทจก. สำนักพิมพ์ฟิลิกส์เซ็นเตอร์**

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

**จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย**

**บริษัท เกรท มีเดีย เอเจนซี จำกัด**

85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทร. 0-2433-7755-7, 086-330-6425

# คำนำ

หนังสือ 1000 โจทย์นำคิด วิทยาศาสตร์ ป. 6 เล่มนี้ ผู้เขียนมุ่งที่จะให้นักเรียนได้นำไปใช้ฝึกทำเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของตัวเอง หลังจากที่ได้เรียนรู้เนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลางของกระทรวงศึกษาธิการจบแล้ว โดยผู้เขียนได้จัดทำแบบฝึกไว้ทั้งหมด 100 ชุด ชุดละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 1,000 ข้อ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด มีการแบ่งแนวข้อสอบออกตามเนื้อหาของแต่ละเรื่อง รวมถึงโจทย์ทบทวนความรู้ และเสริมความรู้วิทยาศาสตร์ในระดับประถมศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้นต่อไป

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ในระดับชั้นนี้ เพื่อผู้เรียนจะได้นำไปประยุกต์พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์

# สารบัญ

1. อาหารหลัก 5 หมู่	8
2. สารอาหารที่ให้พลังงาน	9
3. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน	10
4. สารอาหารกับการเจริญเติบโต	11
5. สัดส่วนของอาหารที่ร่างกายต้องการ	12
6. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	13
7. การเลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	14
8. การเจริญเติบโตของร่างกาย	15
9. สารที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ	16
10. ระบบย่อยอาหาร	17
11. ระบบหมุนเวียนเลือด	18
12. ระบบหายใจ	19
13. ระบบขับถ่าย	20
14. การทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบอวัยวะ	21
15. ระบบนิเวศ	22
16. องค์ประกอบของระบบนิเวศ	23
17. โชนอาหารและสายใยอาหาร	24
18. ความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ	25
19. แหล่งที่อยู่กับการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต	26
20. ทรัพยากรดิน	27
21. ทรัพยากรน้ำ	28
22. ทรัพยากรอากาศ	29
23. ทรัพยากรป่าไม้	30
24. ทรัพยากรสัตว์ป่า	31

25. มนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	32
26. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	33
27. สมบัติของสาร	34
28. การหามวล ปริมาตร และความหนาแน่น	35
29. การเปลี่ยนแปลงของสาร	36
30. การแยกสาร	37
31. สารในชีวิตประจำวัน	38
32. วงจรไฟฟ้าอย่างง่าย	39
33. ตัวนำไฟฟ้า ฉนวนไฟฟ้า	40
34. การต่อเซลล์ไฟฟ้าและหลอดไฟฟ้า	41
35. แม่เหล็กและแม่เหล็กไฟฟ้า	42
36. ประเภทของหิน	43
37. การใช้ประโยชน์จากหิน	44
38. การเปลี่ยนแปลงของหิน	45
39. ธรณีพิบัติภัย	46
40. ข้างขึ้น ข้างแรม	47
41. สุริยุปราคา จันทรุปราคา	48
42. ฤดูกาล	49
43. การศึกษาวัตถุบนท้องฟ้า	50
44. บุกเบิกอวกาศ	51
45. เทคโนโลยีอวกาศ	52
46. ทบวงนเรื่องพีช	53
47. ทบวงนเรื่องสัตว์	54
48. ทบวงนเรื่องการสร้างอาหารของพีช	55
49. ทบวงนเรื่องการสืบพันธุ์และการขยายพันธุ์พีชและสัตว์	56
50. ทบวงนเรื่องพันธุกรรม	57

51. ทบทวนเรื่องแรง	58
52. ทบทวนเรื่องแสง	59
53. ทบทวนเรื่องเสียง	60
54. ทบทวนเรื่องความร้อน	61
55. ทบทวนเรื่องไฟฟ้า	62
56. ทบทวนเรื่องบรรยากาศ	63
57. ทบทวนเรื่องระบบสุริยะ	64
58. ทบทวนเรื่องกลุ่มดาว	65
59. เทคโนโลยีสารสนเทศ	66
60. ที่สุดในโลกเรื่องภูมิศาสตร์	67
61. ที่สุดในโลกเรื่องพืชและสัตว์	68
62. นักประดิษฐ์	69
63. นักสำรวจ	70
64. การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ทางวิทยาศาสตร์	71
65. คำถามน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์	72
66. คำถามน่ารู้เกี่ยวกับพืช	73
67. คำถามน่ารู้เกี่ยวกับสัตว์	74
68. คำถามน่ารู้เกี่ยวกับหิน ดิน และแร่	75
69. คำถามน่ารู้เกี่ยวกับเชื้อเพลิงธรรมชาติ	76
70. คำถามน่ารู้เกี่ยวกับภูมิศาสตร์ประเทศไทย	77
71. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 1	78
72. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 2	79
73. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 3	80
74. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 4	81
75. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 5	82
76. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 6	83

77. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 7	84
78. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 8	85
79. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 9	86
80. ข้อสอบพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 10	87
81. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 1	88
82. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 2	89
83. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 3	90
84. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 4	91
85. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 5	92
86. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 6	93
87. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 7	94
88. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 8	95
89. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 9	96
90. แนวข้อสอบแข่งขันทางวิชาการ ชุดที่ 10	97
91. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 1	98
92. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 2	99
93. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 3	100
94. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 4	101
95. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 5	102
96. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 6	103
97. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 7	104
98. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 8	105
99. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 9	106
100. พิชิตข้อสอบเข้า ม. 1 ชุดที่ 10	107



## 1

## อาหารหลัก 5 หมู่

ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. อาหารคืออะไร
  - (1) สารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
  - (2) สิ่งที่ย่อยได้และมีประโยชน์ต่อร่างกาย
  - (3) สารเคมีที่ย่อยได้และมีประโยชน์ต่อร่างกาย
  - (4) สารอินทรีย์ที่ย่อยได้และไม่เป็นพิษต่อร่างกาย
2. อาหารหมู่ที่ 1 คือข้อใด
  - (1) ส้ม องุ่น
  - (2) ข้าว มันเทศ
  - (3) ไข่ เนื้อไก่
  - (4) เนย มันหมู
3. อาหารหมู่ที่ 2 คือข้อใด
  - (1) ขนมอบัง ผีอก
  - (2) เต้าหู้ เต้าเจี้ยว
  - (3) ผักบุง มะเขือเทศ
  - (4) ปลาทุ หอยแครง
4. อาหารหมู่ที่ 3 คือข้อใด
  - (1) นม ถั่ว
  - (2) ผีอก มัน
  - (3) ผักบุง แครอต
  - (4) กะทิ โยเกิร์ต
5. อาหารหมู่ที่ 4 คือข้อใด
  - (1) สาหรู ขนมอบัง
  - (2) เต้าหู้ วุ้นเส้น
  - (3) เนย มัสตาร์ด
  - (4) ผรั่ง มะขามป้อม
6. อาหารหมู่ที่ 5 คือข้อใด
  - (1) ผัก ผลไม้
  - (2) ไข่ เนื้อสัตว์
  - (3) น้ำมันจากพืชและสัตว์
  - (4) ข้าวและอาหารที่ทำจากแป้ง
7. กินอาหารในข้อใดได้สารอาหารมากที่สุด
  - (1) ข้าวไข่เจียว
  - (2) ข้าวผัดหมูใส่ไข่
  - (3) ข้าวเหนียวหมูบึ่ง
  - (4) ข้าวเหนียวส้มตำ
8. ข้อใดไม่ใช่อาหารประเภทแป้ง
  - (1) วุ้นเส้น
  - (2) ขนมอบัง
  - (3) มักกะโรนี
  - (4) เส้นขนมจีน
9. เราสามารถทดสอบแป้งในอาหารด้วยสารใด
  - (1) สารละลายไอโอดีน
  - (2) สารละลายเบนเนดิกต์
  - (3) สารละลายเบเนดิกต์
  - (4) สารละลายเจนเซียนไวโอเลต
10. จากข้อ 9. ผลการทดสอบพบว่ามีแป้งจะให้ผลอย่างไร
  - (1) ให้ตะกอนสีแดงอิฐ
  - (2) ไม่เปลี่ยนสีสารละลาย
  - (3) เปลี่ยนสีสารละลายเป็นไม่มีสี
  - (4) เปลี่ยนสีสารละลายเป็นสีน้ำเงินเข้ม



## 2

## สารอาหารที่ให้พลังงาน

ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. สารอาหารประเภทใดให้พลังงานมากที่สุดเมื่อเทียบปริมาณที่เท่ากัน
  - (1) ไขมัน
  - (2) โปรตีน
  - (3) คาร์โบไฮเดรต
  - (4) ทั้งไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานเท่ากัน
2. ข้อใดคือประโยชน์ของโปรตีน
  - (1) สร้างภูมิคุ้มกันโรค
  - (2) ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ
  - (3) ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
  - (4) ถูกทุกข้อ
3. ข้อใดเป็นแหล่งอาหารที่ให้โปรตีน
  - (1) ผัก ผลไม้
  - (2) ไข่ เนื้อสัตว์
  - (3) ข้าว มันเทศ
  - (4) เนย น้ำมันพืช
4. อาหารในข้อใดให้โปรตีนที่ได้จากพืช
  - (1) สาหร่าย ขนมหจิม
  - (2) วุ้นเส้น เต้าหู้
  - (3) เส้นหมี่ ซาลาเปา
  - (4) มักกะโรนี สปาเกตตี
5. ข้อใดเป็นแหล่งอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต
  - (1) ผัก ผลไม้
  - (2) นม เนื้อสัตว์
  - (3) เนย น้ำมันพืช
  - (4) เกี้ยว เส้นก๋วยเตี๋ยว
6. คาร์โบไฮเดรตประเภทน้ำตาลแล็กโทสพบในอาหารข้อใด
  - (1) ผลไม้
  - (2) น้ำผึ้ง
  - (3) นมแม่
  - (4) ข้าวซ้อมมือ
7. คอเลสเตอรอลพบมากในอาหารข้อใด
  - (1) หัวเผือก หัวมัน
  - (2) เนื้อปลา น้ำมันพืช
  - (3) ไข่แดง ไขมันสัตว์
  - (4) นมวัว ถั่วเมล็ดแห้ง
8. สารอาหารประเภทใดเมื่อนำมาถูกกับกระดาษแล้วทำให้กระดาษโปร่งใส
  - (1) ไขมัน
  - (2) โปรตีน
  - (3) คาร์โบไฮเดรต
  - (4) โปรตีนและไขมัน
9. อาหารในข้อใดเมื่อทดสอบด้วยสารละลายเบนเดกิตต์แล้วจะได้ตะกอนสีแดงอิฐ
  - (1) เนื้อบด
  - (2) น้ำมันพืช
  - (3) น้ำแป้งสุก
  - (4) น้ำตาลกลูโคส
10. อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ วุ้นเส้นสามารถกินทดแทนอาหารประเภทใดได้
  - (1) ผัก
  - (2) แป้ง
  - (3) เนื้อสัตว์
  - (4) ไขมันสัตว์



## 3

## สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน

ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. วิตามินซีมีมากในอาหารข้อใด
  - (1) ถั่วต่างๆ
  - (2) ปลาทะเล
  - (3) ผักใบเขียว
  - (4) ผลไม้รสเปรี้ยว
2. ข้างล่างและข้างซอมน้อมีวิตามินชนิดใด
  - (1) วิตามินบี 1
  - (2) วิตามินบี 2
  - (3) วิตามินบี 6
  - (4) วิตามินบี 12
3. แสงแดดอ่อนๆ มีวิตามินชนิดใด
  - (1) วิตามินเอ
  - (2) วิตามินดี
  - (3) วิตามินอี
  - (4) วิตามินเค
4. วิตามินเคมีประโยชน์อย่างไร
  - (1) ช่วยบำรุงประสาท
  - (2) ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ
  - (3) ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
  - (4) ช่วยให้เกิดแข็งตัวเมื่อเกิดบาดแผล
5. แร่ธาตุในข้อใดช่วยควบคุมสมดุลน้ำในร่างกาย
  - (1) โซเดียม
  - (2) แคลเซียม
  - (3) ฟลูออไรด์
  - (4) โพสฟอรัส
6. ปลาที่กินได้ทั้งกระดูกมีแร่ธาตุชนิดใดอยู่มาก
  - (1) เหล็ก
  - (2) โซเดียม
  - (3) แคลเซียม
  - (4) โพสฟอรัส
7. ไอโอดีนพบมากในอาหารข้อใด
  - (1) อาหารทะเล
  - (2) เครื่องในสัตว์
  - (3) ผลไม้และผักใบเขียว
  - (4) น้ำมันพืชและไขมันสัตว์
8. สารอาหารต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างและช่วยรักษาสุขภาพฟันได้ ยกเว้นข้อใด
  - (1) วิตามินซี
  - (2) วิตามินดี
  - (3) ฟลูออไรด์
  - (4) ไอโอดีน
9. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำ
  - (1) ช่วยนำของเสียออกจากร่างกาย
  - (2) ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
  - (3) ช่วยละลายแร่ธาตุและวิตามินทุกชนิด
  - (4) ช่วยหล่อลื่นข้อต่อต่างๆ ให้เคลื่อนไหวได้คล่อง
10. สารเคมีในข้อใดใช้ทดสอบน้ำในอาหาร
  - (1) ต่างทับทิม
  - (2) จุนสีสะตุ
  - (3) ดินประสิว
  - (4) ดินสอพอง



## 4

## สารอาหารกับการเจริญเติบโต

ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือโรคที่เกิดจากการขาดโปรตีน
  - (1) โรคคิซัน
  - (2) โรคโปลิโอ
  - (3) โรคเบาหวาน
  - (4) โรคตาบอด
2. หากร่างกายขาดสารอาหารประเภทไขมัน จะขาดวิตามินชนิดใดไปด้วย
  - (1) B1 B2
  - (2) B1 B2 C
  - (3) A C D
  - (4) A D E K
3. โรคกระดูกอ่อนเกิดจากการขาดสารอาหารในข้อใด
  - (1) วิตามินเอ      (2) วิตามินดี
  - (3) วิตามินอี      (4) วิตามินเค
4. เด็กที่ขาดไอโอดีนจะมีอาการอย่างไร
  - (1) ฟันไม่แข็งแรง ฟุ่่งาย
  - (2) มีผิวหนังหยาบและเล็บเปราะ
  - (3) เลือดไหลไม่หยุดเมื่อเกิดบาดแผล
  - (4) มีร่างกายแคระแกร็นและสติปัญญาเสื่อม
5. คนที่เป็นโรคโลหิตจางอาจเป็นเพราะร่างกายขาดสารอาหารในข้อใด
  - (1) เหล็ก
  - (2) โซเดียม
  - (3) ไอโอดีน
  - (4) ฟอสฟอรัส
6. ถ้าร่างกายมีอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า แสดงว่าขาดสารอาหารในข้อใด
  - (1) วิตามินเอ      (2) วิตามินซี
  - (3) วิตามินบี 1      (4) วิตามินบี 2
7. โรคปากนกกระจอกเกิดจากร่างกายขาดสารอาหารในข้อใด
  - (1) วิตามินบี 1
  - (2) วิตามินบี 2
  - (3) แคลเซียม
  - (4) ฟอสฟอรัส
8. ผู้ใหญ่ทางภาคเหนือและภาคอีสานมักเป็นโรคคอหอยพอกเกิดจากร่างกายขาดสารอาหารในข้อใด
  - (1) โซเดียม
  - (2) แคลเซียม
  - (3) ไอโอดีน
  - (4) ฟอสฟอรัส
9. ถ้าร่างกายขาดวิตามินซีจะเป็นโรคอะไร
  - (1) โรคตาฟาง
  - (2) โรคเหน็บชา
  - (3) โรคลักปิดลักเปิด
  - (4) โรคความดันโลหิตต่ำ
10. ถ้าร่างกายขาดวิตามินชนิดใดจะเป็นหวัดง่าย
  - (1) วิตามินซี      (2) วิตามินดี
  - (3) วิตามินอี      (4) วิตามินเค



## 5

## สัดส่วนของอาหารที่ร่างกายต้องการ

ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ในแต่ละวันเราควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละกี่แก้ว
  - (1) 1 – 2 แก้ว
  - (2) 3 – 5 แก้ว
  - (3) 6 – 8 แก้ว
  - (4) 10 – 12 แก้ว
2. เด็กในวัยเจริญเติบโตต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด
  - (1) โปรตีน
  - (2) ไขมัน
  - (3) แร่ธาตุ
  - (4) วิตามิน
3. ข้อใดเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการพลังงานจากอาหาร
  - ก. อายุ
  - ข. สภาพของร่างกาย
  - ค. ลักษณะของกิจกรรมที่ทำ
  - (1) ก. และ ข.
  - (2) ก. และ ค.
  - (3) ข. และ ค.
  - (4) ก., ข. และ ค.
4. บุคคลในวัยใดที่ต้องการพลังงานจากอาหารมากที่สุดใน 1 วัน
  - (1) วัยเด็ก
  - (2) วัยรุ่นชาย
  - (3) วัยรุ่นหญิง
  - (4) วัยผู้ใหญ่
5. เพศหญิงในข้อใดต้องการพลังงานจากอาหารเพิ่มมากกว่าปกติ
  - (1) เด็กหญิง
  - (2) วัยรุ่นหญิง
  - (3) ผู้ใหญ่หญิงปกติ
  - (4) ผู้ใหญ่หญิงมีครรภ์
6. กิจกรรมใดใช้พลังงานมากที่สุด เมื่อคิดระยะทางที่เท่ากัน คือ บันได 10 ชั้น
  - (1) เดินลงบันได
  - (2) เดินขึ้นบันได
  - (3) วิ่งขึ้นบันได
  - (4) ยกของหนักขึ้นบันได
7. บุคคลในอาชีพใดใช้พลังงานในการทำงานมากที่สุด
  - (1) คนขับแท็กซี่
  - (2) คนงานก่อสร้าง
  - (3) พนักงานออฟฟิศ
  - (4) พนักงานขับรถโดยสาร
8. เพราะเหตุใดเพศหญิงจึงต้องการธาตุเหล็กมากที่สุด
  - (1) ต้องใช้พลังงานมากกว่า
  - (2) ต้องการสารอาหารมากกว่า
  - (3) ต้องเสียเลือดจากการมีประจำเดือน
  - (4) ต้องสร้างต่อมน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก
9. นักเรียนคิดว่าอาหารในข้อใดเมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากันจะให้พลังงานมากที่สุด
  - (1) ข้าวมันไก่
  - (2) กระเพาะปลา
  - (3) ขนมจีนน้ำยา
  - (4) หอยแมลงภู่ทอด
10. ข้อใดเป็นหน่วยวัดปริมาณพลังงานในอาหาร
  - (1) จูล
  - (2) โมล
  - (3) แคลอรี
  - (4) ฟาเรนไฮต์