

เรื่องกล้วย...(ไม่)กล้วย

“กล้วย”ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าที่นับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันคงพบเห็นปลูกไว้ภายในบ้านด้วยวิธีการปลูกที่แสนง่าย และไม่ต้องดูแลมากแต่ให้ผลตลอดทั้งปี หรือถ้าบ้านไหนปลูกไม่ได้ ในตลาดก็มีให้เลือกซื้อแทบทุกแห่ง ด้วยสารพัดคุณประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า ตั้งแต่การสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย กล้วยยังเป็นแหล่งสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ โปรตีน กรดอะมิโน อาร์จินินและฮิสติดีน ดังนั้น กล้วยน้ำว้าบดจึงเป็นเมนูยอดฮิตที่คุณแม่มักทำให้น้องๆ หนูๆ กินกัน

กล้วยน้ำว้ายังช่วยควบคุมน้ำหนักควบคุมเบาหวาน และป้องกันความดันโลหิตสูงการกินกล้วยน้ำว้าเป็นประจำจะทำให้คลายเครียดและลดอาการซึมเศร้า เพราะกล้วยสุกมีกรดอะมิโนทริปโทเฟน ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย มีอารมณ์ผ่อนคลาย และมีความสุข

นอกจากนี้ กล้วยน้ำว้ายังมีสารแทนนินที่แก้ท้องเสียได้ เรื่องกล้วยยังไม่หมดเท่านี้ เพราะอีกสิ่งที่คุณอาจไม่ถึงคือ กล้วยน้ำว้าดับกลิ่นปากตอนเช้าได้ โดยกินหลังตื่นนอนทันที สรรพคุณของกล้วยนั้นมากมาย ใครไม่ชอบกินกล้วยควรทบทวนใหม่แล้วคุณจะได้รู้ว่า “กล้วยน้ำว้า” ไม่ใช่แค่เรื่องกล้วยๆอีกต่อไป

ที่มา : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/banana/>

กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 15 ก.ย. 62

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานกล้วยมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของกล้วย
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคกล้วยในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีการปลูกกล้วย

แนวคำตอบ : คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2. เพื่อบอกประโยชน์ของกล้วย

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : บทความ

ประเภทของเนื้อเรื่อง : ให้ความรู้

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม.1/2 จับใจความเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบ

จากบทความข้างต้น ข้อความใดต่อไปนี้เป็นประโยชน์ของกล้วยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่” หรือถ้าข้อใดไม่เป็นประโยชน์ของกล้วยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ไม่ใช่” ดังตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ
การเจริญเติบโตของร่างกาย	ใช่ / ไม่ใช่
กล้วยน้ำว้าช่วยควบคุมน้ำหนักควบคุมเบาหวาน	ใช่ / ไม่ใช่
กล้วยน้ำว้ามีวิธีปลูกที่ง่าย และไม่ต้องดูแลมากแต่ให้ผลตลอดทั้งปี	ใช่ / ไม่ใช่

แนวคำตอบ : การเจริญเติบโตของร่างกาย ตอบ ใช่

กล้วยน้ำว้าช่วยควบคุมน้ำหนักควบคุมเบาหวาน ตอบ ใช่

กล้วยน้ำว้ามีวิธีปลูกที่ง่าย และไม่ต้องดูแลมากแต่ให้ผลตลอดทั้งปี ตอบ ไม่ใช่

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 3 ข้อ

ได้คะแนนบางส่วน ตอบถูก 2 ข้อ

ไม่ได้คะแนน ตอบถูก 1 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : บทความ

ประเภทของเนื้อเรื่อง : ให้ความรู้

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม.1/2 จับใจความเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

จากบทความข้างต้นกล้วยมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

.....
.....

แนวคำตอบ : คะแนนเต็ม เมื่อนักเรียนเขียนคำตอบที่บ่งบอกถึงประโยชน์ของกล้วย เช่น

- เป็นแหล่งสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ โปรตีน กรดอะมิโน อาร์จินินและฮีสติดีน

- ช่วยควบคุมน้ำหนักควบคุมเบาหวาน

- ป้องกันความดันโลหิตสูง

- คลายเครียดและลดอาการซึมเศร้า

- แก้วทองเสียว

ไม่ได้คะแนน เมื่อนักเรียนเขียนคำตอบอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของกล้วย หรือไม่เขียนคำตอบ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : บทความ

ประเภทของเนื้อเรื่อง : ให้ความรู้

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม.1/2 จับใจความเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำถามแบบเปิด

เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวนักเรียน หันมาสนใจรับประทานกล้วยน้ำว้าอย่างไรบ้าง โปรดยกตัวอย่างให้ชัดเจน

.....

.....

แนวคำตอบ : คะแนนเต็ม ตอบโดยบอกข้อปฏิบัติพร้อมยกตัวอย่างมาอย่างน้อยที่สุด 1 ตัวอย่าง เช่น

- แนะนำสมาชิกในครอบครัว โดยการบอกประโยชน์ของกล้วยที่มีต่อการป้องกันโรค
- แนะนำสมาชิกในครอบครัว โดยการบอกคุณค่าทางโภชนาการของกล้วย

ไม่ได้คะแนน บอกการปฏิบัติแต่ไม่ยกตัวอย่างหรือไม่ชัดเจน หรือกว้างเกินไป หรือไม่ตอบ เช่น

- แนะนำการขยายพันธุ์ต้นกล้วย

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : บทความ

ประเภทของเนื้อเรื่อง : ให้ความรู้

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม.1/2 จับใจความเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

จากบทความข้างต้นนักเรียนสามารถเพื่อเพิ่มมูลค่าของกล้วยน้ำว้า อย่างไรได้บ้าง

.....

.....

แนวคำตอบ : คะแนนเต็ม ตอบโดยบอกการเพิ่มมูลค่าของกล้วยอย่างน้อยที่สุด 1 อย่าง เช่น

- นำไปทำกล้วยตาก
- นำไปทำกล้วยอบน้ำผึ้ง

ไม่ได้คะแนน ตอบไม่ชัดเจน หรือกว้างเกินไป หรือไม่ตอบ เช่น

- นำกล้วยไปทอด

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : บทความ

ประเภทของเนื้อเรื่อง : ให้ความรู้

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม.1/2 จับใจความเรื่องที่อ่าน