

ชื่อเรื่องผักพื้นบ้าน

คนไทยส่วนใหญ่ใช้ “ผักพื้นบ้าน” เป็นส่วนผสมในตำรับอาหาร ที่นิยมบริโภคในภูมิภาคต่างๆ อาทิ ภาคเหนือ ผักคราดหัวแหวน ใช้ทำแกง แก้อาการปวดฟัน ผักเสี้ยว นิยมแกงใส่ปลาลายง มีรสเปรี้ยว งานวิจัยจากญี่ปุ่นระบุว่า มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อาทิ ผักแขยง ผักหวาน ขณะที่ภาคกลางและภาคตะวันออก อาทิ ตับเต่า บอนจิ้น หรือตาลปัตรฤๅษี ผักน้ำ ชะมวง สำหรับภาคใต้ แกงส่วนใหญ่มีกลิ่นหอมจากขมิ้น ซึ่งช่วยเรื่องการอักเสบในทางเดินอาหาร นิยมกินขนมจีนกับยอดมันปู ซึ่งมีรสฝาด มัน เป็นยาสมานแก้ อาการอักเสบ และยังนิยมกินผักเหลียงและสะตอ การนำผักพื้นบ้านประจำถิ่นมาปรุงประกอบอาหาร นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย ในการสร้างเสริมสุขภาพและรักษาโรคโดยไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี ในแต่ละภาคของประเทศไทยมีผักพื้นบ้านสามารถเลือกกินได้ตลอดปี และประชาชนควรเพิ่ม การกินผักพื้นบ้านให้มากขึ้น เพราะนอกจากจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังเป็นการอนุรักษ์ ผักพื้นบ้าน ให้ลูกหลานรู้จักและบริโภคต่อได้

https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_116966

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถามผกในข้อใดที่งานวิจัยจากญี่ปุ่นระบุว่า มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน

1. ผักคราดหัวแหวน
2. ผักเสี้ยว
3. ตับเต่า
4. บอนจิ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. ผักเสี้ยว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บทความ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถามจากบทความ เรื่อง ผักพื้นบ้าน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
ผักเสี้ยว นิยมแกงใส่ปลาอย่าง มีรสเปรี้ยว		
คนไทยส่วนใหญ่ใช้ “ผักพื้นบ้าน” เป็นส่วนผสมในตำรับอาหาร		
การนำผักพื้นบ้านประจำถิ่นมาปรุงประกอบอาหาร นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย		
งานวิจัยจากญี่ปุ่นระบุว่าผักเสี้ยว มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน		
จากบทความนี้ทุกคนควรหันมาบริโภคเพราะนอกจากจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้ลูกหลานรู้จักและบริโภคต่อไป		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ข้อคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บทความ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ หน้าข้อความให้ถูกต้อง

.....ภาคเหนือนิยมใช้ผักคราดหัวแหวนในการประกอบอาหาร

.....ผักคราดหัวแหวนสามารถแก้อาการปวดท้องได้

.....ผักพื้นบ้านสามารถสร้างเสริมสุขภาพและรักษาโรคโดยไม่ต้องพึ่งยา

.....ภาคใต้นิยมรับประทานเสตอกกับผักหวาน

.....สำหรับภาคใต้ แ่งส่วนใหญ่มีสีเหลืองจากขมิ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ✓, ✗, ✓, ✓, ✓,

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บทความ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดคนไทยส่วนใหญ่ใช้ “ผักพื้นบ้าน” เป็นส่วนผสมในตำรับอาหาร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะผักพื้นบ้านมักเกิดขึ้นในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน

: ตำรับอาหารส่วนใหญ่จะมีผักพื้นบ้านส่วนผสมเพราะได้ในท้องถิ่นของตนเอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บทความ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่ผักพื้นบ้านเป็นของดีมีประโยชน์

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เห็นด้วยเพราะว่าผักพื้นบ้านเป็นของหาง่ายและมีประโยชน์
- เห็นด้วยเพราะผักพื้นบ้านบางชนิดมีสรรพคุณทางยาสามารถรักษาโรคได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บทความ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย