

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๖

สถานการณ์ที่ ๑ เรื่อง ๗ วิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความแล้วตอบคำถาม

การให้ความสำคัญกับการเลือกทานอาหารเป็นเรื่องที่ดีเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงสัดส่วนที่เหมาะสม แต่บางครั้งเราหันไปให้ความสนใจ กับมีอาหารนอกบ้าน ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วเราสามารถเริ่มต้นง่ายๆ ได้ที่บ้านของเราเอง สิ่งสำคัญของการรักษารูปร่างไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร แต่หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครบทุกมื้อและนี่คือ ๗ วิธีง่ายๆ ที่มาแนะนำ เกี่ยวกับวิธีการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน โดยเริ่มจากที่บ้านของคุณเอง

๑. กินผลไม้ให้มากขึ้น พยายามรับประทานผลไม้วันละ ๓-๔ ผลกลาง เช่น กล้วย ส้ม หรือจะเป็นฝรั่ง ฝรั่งลูก ๖ ชิ้น โดยอาจจะใช้ตบท้ายหลังมื้ออาหาร หรือจะใช้เป็นอาหารว่างช่วงสายและช่วงบ่าย การกินผลไม้แบบผลได้ประโยชน์กว่าการดื่มในรูปแบบน้ำผลไม้เพราะคุณจะได้สารอาหารที่หลากหลายทั้งวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร เมื่อเทียบกับน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่มักจะเสริมความหวานด้วยน้ำตาลมากเป็นหลัก ใยอาหารน้อย และวิตามินตามธรรมชาติต่างๆ ที่อาจสูญเสียไปในขั้นตอนการผลิตที่ใช้ต้องความร้อน

๒. กินผักมากขึ้น ผักและผลไม้ให้วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นควรบริโภคผักในปริมาณวันละ ๔-๕ทัพพีโดยเลือกผักตามฤดูกาลที่หารับประทานได้ง่ายและ ลดโอกาสการปนเปื้อนจากปุ๋ยหรือสารเคมีลองซื้อผักเหล่านี้ติดตู้เย็นของคุณไว้ตลอด เช่นมะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลี และผักใบเขียวอื่นๆซึ่งสามารถกินได้ทั้งสดๆ แบบสลัด หรือจะทำเป็นเมนูผัดกับซอสหอยนางรมก็อร่อยได้ไม่ยาก

๓. เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด และถั่วเปลือกแข็งเพิ่มมากขึ้นอุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร ลองเพิ่มสัดส่วนของธัญพืชเต็มเมล็ดแทนธัญพืชขัดขาวที่เคยกินอยู่ เช่น หุงข้าวผสมข้าวกล้องกับข้าวขัดขาว กินขนมปังโฮลวีทหรือน้ำตาลแทนขนมปังขาว เพิ่มสัดส่วนของซีเรียลแบบโฮลเกรนในมื้อเช้า เป็นต้น นอกจากนี้หาถั่วเปลือกแข็งเช่น อัลมอนด์ ใส่ขวดโหลสวยๆ วางไว้ในห้องนั่งเล่น ก็จะทำให้ทุกคนในบ้านมีขนมกินเล่นที่มีประโยชน์แทนขนมกรุบกรอบที่มีไขมัน โซเดียม (เกลือ) และไขมันสูง

๔. รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ อาหารเช้าเป็นอาหารที่เราละเลยมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จแสดงให้เห็น ว่าการกินอาหารเช้าเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมน้ำหนักได้ดีเพราะจะท าให้หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบในช่วงสายๆ หรือการกินมื้อเที่ยงแบบจัดหนัก อาหารเช้าที่ดีควรมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งให้พลังงานได้อย่างยาวนานเช่น อาหารเช้าประเภทซีเรียลโฮลเกรนกับนมไขมันต่ำ เสริมด้วยผลไม้สดอย่างกล้วยซีก ๑ ผล เป็นต้น

๕. จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว เป็นที่ยอมรับกันว่าไขมันอิ่มตัวนั้นให้โทษต่อหลอดเลือดและหัวใจของคนเรา ดังนั้น การลดปริมาณอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวก็เป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่ควรละเลยเช่น การลด กะทิ เนย เนื้อแดง (เนื้อวัว หรือเนื้อหมูติดมัน) อาหารทอดกรอบๆ แล้วเปลี่ยนเป็นอาหารที่มีไขมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ

เช่นไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันเชิงเดี่ยว อย่าง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เนื้อปลา ถั่วอัลมอลต์ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เป็นต้น

๖. จำกัดปริมาณ ไขมันทั้งหมด แม้ว่าการเลือกที่จะตัดเจ้าไขมันอิ่มตัวทั้งหมดออก แต่คุณต้องแน่ใจว่าคุณไม่กินไขมันอื่นๆ มากเกินไปด้วย โดยการเลือกเนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันน้อย หรือลดอาหารประเภททอด หรือการผัดด้วยน้ำมัน มาเป็นการปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ย่าง ตุ่น อบ เช่นการเปลี่ยนจากไข่เจียว มาเป็นไข่ต้ม หรือการเลือกเนื้อไก่ส่วนนอกแทนส่วนสะโพก ซึ่งทำให้คุณได้ไขมันน้อยลงถึง ๕๐%

๗. เลือกรับประทานอาหารที่ท าจากนมพร่องมันเนย นมไม่ได้จำเป็นสำหรับเด็กเท่านั้นตามหลักโภชนาการแล้ว ผู้ใหญ่เองก็ควรดื่มนมทุกวันวันละ ๑ แก้ว เพียงแต่ต้องเลือกเป็นนมไขมันต่ำหรือพร่องมันเนย หรืออาจสลับเป็น โยเกิร์ตไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย ชีส ไอศกรีม นม เพราะมันจะทำให้คุณได้รับแคลเซียม วิตามินดี และสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อกระดูกที่แข็งแรงอย่าลืม ๗ ข้อนี้ ในทุก ๆ ครั้งที่สั่งอาหารมารับประทานหรือวางแผนที่จะปรุงอาหารรับประทานเอง คุณก็มีสุขภาพที่ดีได้

<https://www.goodfoodgoodlife.in.th>

คำถามที่ ๑ (แบบเลือกตอบ)

คำถาม:

ข้อใดเป็นเหตุผลที่สำคัญในการเลือกทานผลไม้แทนการดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูป?

๑. ผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่มากกว่าน้ำผลไม้
๒. ผลไม้มีน้ำตาลน้อยกว่าความหวานในน้ำผลไม้
๓. ผลไม้ให้ใยอาหารมากกว่า
๔. ผลไม้ราคาถูกกว่าน้ำผลไม้

คำตอบที่: ๓. ผลไม้ให้ใยอาหารมากกว่า

กระบวนการอ่าน: การหาเหตุผลจากเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: การเลือกทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ

แหล่งที่มา: ข้อความในเนื้อเรื่อง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำการเลือกทานอาหาร

ประเภทของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: การเลือกตอบ

ความสอดคล้องมาตรฐานและตัวชี้วัด: ท.๑.๑ ป.๖/๓ อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลา แล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๒ (แบบเลือกตอบเชิงซ้อน)

คำถาม:

จากข้อมูลในข้อที่ ๑-๗ ข้อใดบ่งชี้ว่าเป็นวิธีการรักษารูปร่างที่ไม่ต้องการการอดอาหาร?

๑. กินผักมากขึ้น
๒. จำกัดไขมันอิ่มตัว
๓. เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากธัญพืช
๔. การทานอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสม

คำตอบที่: ๔. การทานอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสม

กระบวนการอ่าน: การตีความหมายของข้อความในเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: การรักษารูปร่างโดยไม่ต้องอดอาหาร

แหล่งที่มา: ข้อความในเนื้อเรื่อง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ประเภทของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: การเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องมาตรฐานและตัวชี้วัด: ท.๑.๑ ป.๖/๔ แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ (แบบเติมคำตอบแบบปิด)

คำถาม:

การเลือกทาน _____ เป็นการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพแทนการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
เช่น เนื้อสัตว์ติดมันและอาหารทอด

คำตอบ: ไขมันชนิดดี (เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก หรือถั่วอัลมอลต์)

เฉลย/แนวคำตอบ: ไขมันชนิดดี (เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก หรือถั่วอัลมอลต์)

กระบวนการอ่าน: การเติมคำที่เหมาะสม

สถานการณ์: การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: ข้อความในเนื้อเรื่อง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำการเลือกอาหาร

ประเภทของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: การเติมคำ

ความสอดคล้องมาตรฐานและตัวชี้วัด: ท.๔.๑ ป.๖/๑ วิเคราะห์ชนิดและหน้าที่ของคำในประโยค

คำถามที่ ๔ (แบบเติมคำตอบแบบเปิด)

คำถาม:

จาก ๗ วิธีการที่กล่าวถึงในเนื้อเรื่อง คุณคิดว่าแบบไหนคือวิธีที่สำคัญที่สุดในการรักษาสุขภาพและทำไม?

คำตอบ: คำตอบอาจแตกต่างกันไปตามความเห็นของแต่ละคน แต่คำตอบที่เหมาะสมอาจเป็น:

การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนและสมดุลในสัดส่วนที่เหมาะสม (ตามข้อ ๗) เป็นวิธีที่สำคัญที่สุด เพราะการรับประทานอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของร่างกาย

เฉลย/แนวคำตอบ: การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนและสมดุลในสัดส่วนที่เหมาะสม

กระบวนการอ่าน: การแสดงความเข้าใจในหลักการแนะนำ

สถานการณ์: การเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาสุขภาพ

แหล่งที่มา: ข้อความในเนื้อเรื่อง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ประเภทของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: การเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑ ป.๖/๔ แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ (แบบเติมคำตอบแบบอิสระ)

คำถาม: หากคุณต้องการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเพื่อรักษารูปร่างและสุขภาพ คุณจะเลือกวิธีใดจากทั้ง ๗ วิธีในบทความนี้ และทำไม?

คำตอบ: คำตอบสามารถยกตัวอย่างได้หลากหลายตามประสบการณ์ของนักเรียน เช่น

- เลือกรับประทานอาหารที่มีธัญพืชเต็มเมล็ดและผักมากขึ้น เพราะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และใยอาหารที่ดีต่อระบบย่อยอาหาร
- หรือเลือกกินผลไม้มากขึ้นเพราะผลไม้มีวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย

เฉลย/แนวคำตอบ: คำตอบสามารถปรับเปลี่ยนตามความคิดเห็นของนักเรียน

กระบวนการอ่าน: การแสดงความคิดและการตัดสินใจตามหลักการในเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: การเลือกวิธีที่เหมาะสมในการรักษารูปร่างและสุขภาพ

แหล่งที่มา: ข้อความในเนื้อเรื่อง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ประเภทของเนื้อเรื่อง: ข้อความแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: การตอบคำถามแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๓.๑ ป.๖/๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่อง ที่ฟังและดู