T042220 นางเสาวณิต สังข์ทอง

เรื่อง กินดีได้ดี กินไม่ดีได้โรค

1.ชื่อเรื่อง

กินดีได้ดี กินไม่ดีได้โรค

T042220

2. ที่มา

https://fda.go.th/kmonline/detailarticle/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84/

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2541. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ
- แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. กินฉลาด ปราศจากโรค. 2555-2558
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. 2548. อาหารและน้ำ ความอยู่รอดและความสุขที่ยั่งยืน. วี ทู อาร์ สตาร์ดัสท์. กรุงเทพฯ

3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง)

2-10-2567

T042220 นางเสาวณิต สังข์ทอง

เนื้อหาบทความ

กินดีได้ดี : 9 ข้อ สู่การกินดี ห่างไกลโรค

ปัญหาโภชนาการของคนไทย เกิดจากหลากหลายสาเหตุ แต่หนึ่งในสาเหตุที่สำคัญคือ คนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง ทำให้ขาดความรู้และเจตคติที่ดีต่อการกินอาหารที่นำไปสู่การมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดี ตามโภชนบัญญัติ 9 ข้อ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

พยายามกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย ไม่จำเจอยู่เพียงอาหารไม่กี่ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ส่วน “น้ำหนักตัว” เป็นเครื่องบ่งชี้อย่างง่ายถึงภาวะสุขภาพ ในผู้ใหญ่ที่กินอาหารได้เหมาะสม จะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม มีรูปร่างที่ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป และมีน้ำหนักตัวค่อนข้างคงที่ หากสังเกตเห็นว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากน้ำหนักปกติ แสดงให้เห็นว่าเริ่มกินอาหารมากเกินไปแล้ว ควรต้องหันมาควบคุมหรือลดปริมาณให้น้อยลง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดัน มะเร็งบางชนิด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ทำได้โดยการกินอาหารให้เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ประมาณ 20-30 นาที/ครั้ง (สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง) ดังนั้น จึงควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวเป็นระยะ อย่างน้อยเดือนละครั้ง เพื่อการดูแลสุขภาพและรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญในการให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีน้อย และเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ ควรเลือกกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารแป้ง เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ให้กินเป็นบางมื้อ อาหารแป้งเป็นอาหารที่ผ่านการแปรรูป ใยอาหารจะมีน้อยกว่าในข้าว แต่เหนือสิ่งอื่นใดการกินหารแต่ละประเภทก็ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพราะถ้ากินข้าวและแป้งมากเกินความต้องการ สิ่งเหล่านั้นก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

T042220

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ เช่น สารแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย นอกจากนี้ใยอาหารที่ได้จากการกินผักและผลไม้ยังช่วยในการขับถ่าย พร้อมนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมของสารเหล่านั้น ผักและผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายและเป็นประจำจะไม่ทำให้เกิดโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปี สามารถเลือกหามาบริโภคกันได้ทุกฤดูกาล ดังนั้นจึงควรสร้างพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ให้เกิดขึ้นกับทุกคน และทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

T042220

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ

ปลา : เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต เนื้อปลามีฟอสฟอรัสและไอโอดีน ทำให้กระดูกแข็งแรง และป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน : การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน จะช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย

ไข่ : เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ไข่หาซื้อง่าย ปรุงและกินง่าย เด็กควรกินวันละฟอง ผู้ใหญ่ภาวะปกติควรกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ส่วนคนที่มีปัญหาภาวะโคเลสเตอรอลสูงควรลดปริมาณลง

ถั่วเมล็ดแห้ง : เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูกและมีหลากหลายชนิด เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้ำนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ ฯลฯ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

น้ำนม เป็นอาหารที่มีประโยชน์ และเป็นแหล่งอาหารที่ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญคือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส นอกจากนั้นยังมีโปรตีน วิตามินบี 2 น้ำตาลแลคโตส ช่วยให้ร่ากายเจริญเติบโต จึงเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับคนทุกวัย สำหรับกรณีที่ห่วงว่า การดื่มนมมากๆ อาจทำให้อ้วนได้ เราก็สามารถเลือกดื่มนมพร่องไขมันได้ และในเวลาเดียวกันควรควบคุมปริมาณไขมันในอาหารชนิดอื่นด้วย เพราะเพียงไขมันจากนมอย่างเดียวไม่น่าที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน

ปริมาณการดื่มนมที่แนะนำ คือ เด็ก 1-2 แก้วต่อวัน ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 1 แก้วต่อวัน และก่อนซื้อนมทุกครั้ง ควรสังเกต วัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุหรือไม่ รวมทั้งควรเลือกเฉพาะนมที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ถึงแม้ไขมันจะเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูงที่นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายก็ต้องการไขมันเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน เพียงแต่จะต้องควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันที่จะบริโภคให้เหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และอาหารที่ใช้น้ำมันจำนวนมากในการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง จึงควรกินในปริมาณที่เหมาะสม

T042220

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

ส่วนประกอบสำคัญของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบทั้ง 2 ชนิดเมื่อบริโภคมากเกินไป จะเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งวิธีปฏิบัตินอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดแล้ว เราควรพยายามรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดา หรือปรุงรสชาติเพิ่มเติมให้น้อยที่สุด

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาดนับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารพิษ สิ่งแปลกปลอมต่างๆ และควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการผลิตที่ถูกต้อง มีการเก็บรักษาที่เหมาะสม อาหารสำเร็จรูปควรบรรจุในภาชนะที่เหมาะสม สะอาด มีฉลากที่ถูกต้อง บอกวันหมดอายุ ส่วนประกอบ ชื่ออาหาร สถานที่ผลิต นอกจากนี้ควรมีสุขนิสัยที่ดีในการ

รับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การใช้ช้อนกลาง หรือใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารมากกว่าการใช้มือ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เมื่อดื่มมาก จะมีผลทำให้การทำงานของระบบสมองและประสาทช้าลง ทำให้เกิดการขาดสติได้ง่าย และนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคตับแข็งและการขาดสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ดังนั้นควรลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

T042220

คำถามที่ 1: ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับโภชนบัญญัติข้อที่ 1?

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ไม่จำเป็นต้องหลากหลาย
2. น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นหมายถึงภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น
3. การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ทำได้โดยการลดปริมาณอาหารเท่านั้น
4. ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์

เฉลย/แนวคำตอบ: **ข้อ 4. ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์**

คำถามที่ 2: การกินข้าวและอาหารประเภทแป้งควรปฏิบัติอย่างไร?

1. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเพื่อเพิ่มใยอาหารและสารอาหาร
2. เน้นกินอาหารประเภทแป้งเป็นหลักในทุกมื้อ
3. ลดการกินข้าวและอาหารประเภทแป้งทุกชนิดเพื่อเลี่ยงโรคอ้วน
4. กินอาหารประเภทแป้งเท่านั้น เนื่องจากให้พลังงานสูง

เฉลย/แนวคำตอบ: **ข้อ 1. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเพื่อเพิ่มใยอาหารและสารอาหาร**

T042220 นางเสาวณิต สังข์ทอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

T042220

1. **ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับโภชนบัญญัติข้อที่ 1**
   - ก. การดูแลน้ำหนักตัวไม่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
   - ข. การกินอาหารครบ 5 หมู่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
   - ค. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแสดงว่าร่างกายกำลังได้รับสารอาหารครบถ้วน
   - ง. การชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์เป็นสิ่งที่ควรทำ

2. **ข้อใดคือประโยชน์ของการกินปลาแทนเนื้อสัตว์ตามโภชนบัญญัติข้อที่ 4**
   - ก. ลดการสะสมไขมันในเส้นเลือด
   - ข. เพิ่มปริมาณฟอสฟอรัสและไอโอดีนในร่างกาย
   - ค. ลดปัญหาการย่อยอาหาร
   - ง. เพิ่มไขมันชนิดดีให้ร่างกาย

3. **เหตุใดการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดจึงสำคัญ ตามโภชนบัญญัติข้อที่ 7**
   - ก. ช่วยลดการเกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูง
   - ข. ช่วยลดการสะสมไขมันในเส้นเลือด
   - ค. ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
   - ง. ทำให้รสชาติอาหารคงเดิม

คำตอบ:

1. ข
2. ข
3. ก

เฉลย/แนวคำตอบ:

คำถามที่ 1: โภชนบัญญัติข้อที่ 1 กล่าวถึงการกินอาหารครบ 5 หมู่และควบคุมน้ำหนักตัว โดยการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

คำถามที่ 2: การกินปลาช่วยเพิ่มฟอสฟอรัสและไอโอดีนในร่างกาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อกระดูกและการป้องกันการขาดสารอาหาร

T042220

คำถามที่ 3: การหลีกเลี่ยงรสหวานจัดและเค็มจัด ช่วยลดความเสี่ยงของโรคอ้วนและความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของคนไทย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

T042220 นางเสาวณิต สังข์ทอง

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นเหตุผลสำคัญที่แนะนำให้กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทนข้าวขาว?

คำตอบ: .....

เฉลย: เพราะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมากกว่าข้าวขาว

2. ในกลุ่มคนที่มีปัญหาภาวะโคเลสเตอรอลสูง ควรกินไข่ในปริมาณเท่าใดต่อสัปดาห์?

คำตอบ: .....

เฉลย: ควรลดปริมาณลง หรือไม่เกิน 1-2 ฟองต่อสัปดาห์

4. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควรทำควบคู่กับการ_____อย่างต่อเนื่อง

คำตอบ: .....

เฉลย: ออกกำลังกาย

T042220

5. **ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรส_____จัด และ_____จัด**

คำตอบ: .....

คำ**เฉลย:** หวาน, เค็ม

6. อาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมสำหรับทุกวัยคือ_____

คำตอบ: .....

เฉลย: นม

7. ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมี_____มากกว่าข้าวขัดสีจนขาว

คำตอบ: .....

เฉลย: วิตามินและใยอาหาร

8. **การกินไข่สำหรับผู้ใหญ่ที่มีภาวะปกติควรกินสัปดาห์ละกี่ฟอง?**

คำตอบ: .....

เฉลย: 2-3 ฟอง

9. **การกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัดมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคอะไร?**

คำตอบ: .....

เฉลย: โรคอ้วนและโรคความดันโลหิตสูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

T042220

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

1. คำถาม: จากข้อโภชนบัญญัติ 9 ข้อ การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติทำได้อย่างไร?

คำตอบ: .....

เฉลย/แนวคำตอบ: ควบคุมการรับประทานอาหารให้เหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประมาณ 20-30 นาที/ครั้ง (สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง)

2. คำถาม: ทำไมจึงควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทนข้าวที่ขัดสีจนขาว?

คำตอบ: .....

เฉลย/แนวคำตอบ: เพราะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และใยอาหารมากกว่าข้าวขัดสีจนขาว

3. คำถาม: การกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร?

คำตอบ: .....

เฉลย/แนวคำตอบ: ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว

4. คำถาม: ทำไมการกินพืชผักและผลไม้เป็นประจำจึงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน?

คำตอบ: .....

เฉลย/แนวคำตอบ: พืชผักและผลไม้ให้พลังงานต่ำ มีใยอาหารช่วยขับถ่าย และลดการสะสมของไขมัน

5. **คำถาม**: วิธีปฏิบัติที่ควรทำเพื่อลดความเสี่ยงจากอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดคืออะไร?

คำตอบ: .....

เฉลย/แนวคำตอบ: หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงรสมาก กินอาหารรสธรรมดา และปรุงรสให้น้อยที่สุด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

T042220

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

1. คำถาม :พฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมควรคำนึงถึงข้อใดบ้าง?

คำตอบ:ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่, หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด, และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เฉลย/แนวคำตอบ:การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่, ลดการกินหวานจัดและเค็มจัด, หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

2. คำถาม :ควรทำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด?

คำตอบ:ควรควบคุมน้ำหนัก, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, และลดการกินอาหารไขมันสูง

เฉลย/แนวคำตอบ:ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์, ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

3. คำถาม :เพราะเหตุใดเราควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ไม่สะอาด?

คำตอบ:เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค, พยาธิ, และสารพิษ

เฉลย/แนวคำตอบ:ช่วยลดความเสี่ยงจากเชื้อโรค, สิ่งปนเปื้อน และการเจ็บป่วย

การบูรณาการและตีความ:

การตั้งคำถามเน้นการจับใจความสำคัญและเชื่อมโยงเหตุผลจากเนื้อหาในบทความเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอย่างครบถ้วน.

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

T042220