

T032552 นางสาวอรัชพร รอดเชียงล้ำ

ครู โรงเรียนสุพรรณภูมิ

สพ.สุพรรณบุรี เขต 1

อาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ที่ควรรู้ต่อสุขภาพ



ที่มา : <https://www.lemon8-app.com/@weawparfit/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากข้อความข้างต้น อาหารหลัก 5 หมู่ประกอบไปด้วยสิ่งใดบ้าง?

ก. โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ผักและผลไม้, วิตามิน, ไขมัน

ข. โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ผลไม้, ไขมัน

ค. นม, ไขมัน, ผัก, ผลไม้, น้ำตาล

ง. โปรตีน, ผักและผลไม้, น้ำตาล, นม, แป้ง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ก. โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ผักและผลไม้, วิตามิน, ไขมัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบปรนัย 4 ตัวเลือก

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดสรุปเป็นจริงตามบทความ

ข้อสรุป	จริง	ไม่จริง
โปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกาย		
ไขมันช่วยในการเผาผลาญ		
คาร์โบไฮเดรตช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย		
เกลือแร่เติมน้ำให้กับร่างกาย		
วิตามินได้จากการรับประทานผลไม้เพียงอย่างเดียว		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง ไม่จริง จริง จริง ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ม.1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

อาหารประเภทใดสามารถรับประทานแล้วลดไขมันได้ดี

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : 1.ข้าวกล้องกับไก่ย่างหรือปลาหนึ่ง เพราะข้าวกล้องมีไฟเบอร์สูง ไก่ย่างหรือปลาหนึ่งเป็นแหล่งโปรตีน และผักต้มช่วยเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ

คำตอบที่ : 2.สลัดอโวคาโดกับกุ้งย่าง อโวคาโดมีไขมันดี (ไขมันไม่อิ่มตัว) ที่ช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL) ในร่างกาย กุ้งย่างเป็นแหล่งโปรตีนที่มีไขมันต่ำ และผักสดช่วยให้ได้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ โดยไม่เพิ่มแคลอรี

คำตอบที่ : 3.ซูปัฟักรวม ซุปที่ทำจากผักสด เช่น แครอท, มะเขือเทศ, ข้าวโพด, และคะน้า มีไฟเบอร์สูงและมีแคลอรีต่ำ สามารถเพิ่มโปรตีนจากเต้าหู้หรือไก่ย่างเพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอ

คำตอบที่ : 4.โยเกิร์ตไขมันต่ำกับผลไม้สด โยเกิร์ตไขมันต่ำให้โปรตีนและแคลเซียม แต่มีไขมันน้อย ผลไม้สด เช่น เบอร์รี่อย่างสตรอว์เบอร์รี่หรือบลูเบอร์รี่ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินสูง

คำตอบที่ : 5.สลัดผักรวม ผักสดเช่น ผักกาดหอม, ผักโขม, มะเขือเทศ, แตงกวา ช่วยเพิ่มไฟเบอร์และวิตามินที่ดีต่อร่างกาย โปรตีนจากไก่ย่าง, ปลา, หรือเต้าหู้ โปรตีนช่วยให้ร่างกายไม่รู้สึกหิวเร็ว น้ำสลัดแบบไม่ใสครีม เช่น น้ำสลัดบัลซามิกหรือน้ำมันมะกอก ช่วยควบคุมไขมันโดยไม่เพิ่มแคลอรี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

อธิบายถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่และผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่มีความสำคัญในการให้สารอาหารที่ครบถ้วนแก่ร่างกาย เช่น โปรตีนช่วยในการเจริญเติบโต, คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน, วิตามินช่วยให้ระบบการ

ทำงานของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ, เกือบทำให้ระบบเผาผลาญทำงานได้สมบูรณ์ และ
ไขมันช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้
จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

ท 1.1 ม.3/3 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดของข้อมูลที่สนับสนุนจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ให้นักเรียนยกตัวอย่างอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ อย่างน้อย 3 ชนิด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้าวผัดไข่ ข้าวต้มปลา ข้าวกะเพราหมูสับไข่ดาว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และ
ประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต