

“อะโวคาโด” ผลไม้มากประโยชน์



ที่มา : <https://mgroonline.com/infographic/detail/9650000118963>

ภาพจาก <https://mgroonline.com>

โดย: ผู้จัดการออนไลน์

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอะโวคาโด

1. บำรุงประสาทและสมอง
2. เป็นแหล่งไขมันอิ่มตัวสูง
3. มีโพแทสเซียมและไฟเบอร์สูง
4. ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: 2 เป็นแหล่งไขมันอิ่มตัวสูง

กระบวนการอ่าน: รู้ตำแหน่งข้อสนเทศในเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: การบอกเล่าอธิบายเหตุผล (Exposition)

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบปรนัย 4 ตัวเลือก

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดสรุปเป็นจริงตามบทความ

ข้อสรุป	จริง	ไม่จริง
อะโวคาโดให้พลังงาน 160 กิโลแคลอรี		
วิตามินเคในอะโวคาโดช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด		
โพแทสเซียมในอะโวคาโดช่วยป้องกันโรคเหน็บชา		
การบริโภคอะโวคาโดช่วยในการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี		
คนเราควรบริโภคอะโวคาโดทุกวัน เพราะมีรสหวาน ใยอาหารสูง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: จริง จริง ไม่จริง จริง ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การมีความเข้าใจในบทความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: การบอกเล่าอธิบายเหตุผล (Exposition)

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เพราะเหตุใด อะโวคาโดจึงเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : 1. เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายกว่า 20 ชนิด

คำตอบที่ : 2. มีไขมันชนิดที่ดี และมีน้ำตาลน้อย ไฟเบอร์สูง ช่วยลดน้ำหนักได้ดี

คำตอบที่ : 3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงประสาท สมอง และดวงตา

คำตอบที่ : 4. ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ควบคุมความดันโลหิต

กระบวนการอ่าน: การมีความเข้าใจในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: การบอกเล่าอธิบายเหตุผล (Exposition)

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ให้นักเรียนยกตัวอย่างประโยชน์ของอะโวคาโด อย่างน้อย 5 ข้อ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เป็นแหล่งของไขมันชนิดดี

2. ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา

3. ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

4. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด

5. บำรุงประสาท สมอง และดวงตา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: การบอกเล่าอธิบายเหตุผล (Exposition)

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากข้อความที่ว่า “อะโวคาโด เป็นสุดยอดซูเปอร์ฟู้ดของสายสุขภาพ” คุณเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1. ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา
2. เป็นแหล่งของไขมันชนิดดี
3. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด
4. บำรุงประสาท สมอง และดวงตา
5. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง
6. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
7. มีโพแทสเซียม ไฟเบอร์สูง ช่วยในการลดน้ำหนัก
8. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด และต้านอนุมูลอิสระ
9. ช่วยป้องกันภาวะซีดโลหิตจาง และช่วยควบคุมความโลหิต

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: การบอกเล่าอธิบายเหตุผล (Exposition)

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบอิสระ

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