

วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



เราควรเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่มีเลข อย. ตรวจสอบบรรจุภัณฑ์ต้องไม่มีรอยบุบ ไม่เป็นสนิม และควรตรวจสอบวันที่ผลิตและวันหมดอายุที่ระบุบนบรรจุภัณฑ์ รวมถึงพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง ที่สำคัญถ้าเก็บรักษาไม่ดี อาจทำให้กระป๋องเกิดสนิม ซึ่งเป็นช่องทางให้เชื้อโรคและ แบคทีเรียเข้าสู่กระป๋องได้ โดยเฉพาะแบคทีเรียคลอสตริเดียม โบทูลินัม (Clostridium Botulinum) ที่เติบโตในที่ไร้ออกซิเจน หากกินเข้าไปอาจส่งผลให้ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ตามัว จุกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก แขนขาอ่อนแรง และเป็นอัมพาตได้ หากไม่รีบไปพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ ก็อาจทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8 ลักษณะ อาหารกระป๋องที่ไม่ควรบริโภค

1. กระป๋องบุบปี่หรือโป่งพองและเป็นสนิม
2. ฝากระป๋องไม่ควรรูปหรือพองออก
3. เมื่อเขย่าจะมีเสียงกระฉอกของน้ำกับอากาศ
4. เปิดกระป๋องแล้วมีอากาศ(ลม) พุ่งออกมาจากภายใน
5. เปิดแล้ว ได้กลิ่นบูดเน่าหรือกลิ่นผิดแปลกไปจากเดิม
6. เมื่อเทอาหารออก เห็นสนิมหรือรอยถลอกในกระป๋อง
7. อาหารที่ผลิตมานานมากหรือหมดอายุแล้ว
8. ไม่มีการแสดงสาระสำคัญของฉลาก เช่น เลขสารบบอาหาร วันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต หรือผู้นำเข้า เป็นต้น

กินอาหารกระป๋องให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ลองทำเมนูใหม่ ๆ โดยนำอาหารกระป๋องมาประกอบอาหารร่วมกับอาหารปรุงสด เช่น ใส่โปรตีนสด อย่างปลา หมู ไก่สด หรือผักที่ชอบลงไปเพิ่มเติมเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

อย่างไรก็ตามสำหรับคนรักสุขภาพ อาหารกระป๋องควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมต่อวัน นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย สังเกตความสมบูรณ์ของภาชนะบรรจุ ดูเลข อย. และวันหมดอายุก่อนรับประทานทุกครั้ง

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการเลือกอาหารกระป๋อง

1. เลือกอาหารกระป๋องที่มีเลข อย.
2. เลือกบรรจุภัณฑ์ต้องไม่มีรอยบุบ ไม่เป็นสนิม
3. เลือกอาหารกระป๋องที่ระบุวันที่ผลิตและวันหมดอายุ
4. เลือกอาหารกระป๋องที่ราคาถูก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **4. เลือกอาหารกระป๋องที่ราคาถูก**

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น
จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ถ้าเก็บรักษาไม่ดี อาจทำให้กระป๋องเกิดสนิม ซึ่งเป็นช่องทางให้เชื้อโรค และแบคทีเรียเข้าสู่กระป๋องได้		
อาหารกระป๋องควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการก่อนเลือกซื้อ		
เลือกซื้ออาหารกระป๋องที่มีเลข อย. ตรวจสอบบรรจุภัณฑ์ต้องไม่มีรอยบุบ ไม่เป็นสนิม		
แบคทีเรียคลอสติเดียม โบทูลินัม เติบโตในที่ไร้ออกซิเจน		

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ลองทำเมนูใหม่ ๆ โดยนำอาหารกระป๋องมาประกอบอาหารร่วมกับอาหารปรุงสด เช่น ใส่โปรตีนสด		
---	--	--

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ลักษณะอาหารกระป๋องที่ไม่ควรบริโภค มีกี่ข้อ อะไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ลักษณะอาหารกระป๋องที่ไม่ควรบริโภค มี 8 ข้อ คือ

1. กระป๋องบุบบี้หรือโป่งพองและเป็นสนิม
2. ฝากระป๋องไม่ควรยุบหรือพองออก
3. เมื่อเขย่าจะมีเสียงกระดกของน้ำกับอากาศ
4. เปิดกระป๋องแล้วมีอากาศ(ลม) พุ่งออกมาจากภายใน
5. เปิดแล้ว ได้กลิ่นบูดเน่าหรือกลิ่นผิดแปลกไปจากเดิม
6. เมื่อเทอาหารออก เห็นสนิมหรือรอยถลอกในกระป๋อง
7. อาหารที่ผลิตมานานมากหรือหมดอายุแล้ว
8. ไม่มีการแสดงสาระสำคัญของฉลาก เช่น เลขสารบบอาหาร วันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า เป็นต้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การกินอาหารกระป๋องให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรทำอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : นำอาหารกระป๋องมาประกอบอาหารร่วมกับอาหารปรุงสด เช่น ใส่โปรตีนสด อย่างปลา หมู ไก่สด หรือผักที่ขบลงไปเพิ่มเติมเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนคิดว่าวิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋องมีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุใด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มีประโยชน์ เพราะเราควรเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่มีเลข อย. ตรวจเช็คบรรจุภัณฑ์ต้องไม่มีรอยบุบ ไม่เป็นสนิม และควรตรวจสอบวันที่ผลิตและวันหมดอายุที่ระบุบนบรรจุภัณฑ์ รวมถึงพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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