

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

จัดทำโดย นางสาวศศิวิมล สิ้นสมรส

รุ่นที่ 6 (โรงเรียนอนุบาลสุพรรณบุรี) รหัส T036128

มือเช้า ... มือสำคัญ

อาจารย์สิริวรรณ สุขนิคม

มีคำกล่าวของนักโภชนาการ กล่าวว่า “Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a pauper” หรือ “หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก” เห็นได้ว่าคำกล่าวของนักโภชนาการทั้งสองท่านให้ความสำคัญกับมือเช้าเป็นอย่างมาก ทำไมมือเช้าถึงสำคัญและสำคัญอย่างไร? ดังนั้นในบทความนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารมือเช้ากัน

มือเช้าถือเป็นมือเริ่มต้นของวัน ร่างกายเมื่อได้รับอาหารมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณกับระบบการทำงานภายในร่างกายให้รู้ว่า มีพลังงานมากพอให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในร่างกายอย่างพอเพียง... แต่ถ้าหากเราไม่ได้รับประทานมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณให้ร่างกายสับสนพลังงานไว้ ด้วยเหตุนี้ทำให้มีการศึกษาพบว่าบุคคลที่ไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้า จะมีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) สูงกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ หรือหมายความว่า คนที่ไม่รับประทานมือเช้าจะอ้วนกว่าคนที่รับประทานมือเช้าเป็นประจำ นอกจากนี้ยังพบว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำยังช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี ส่งผลช่วยในเรื่องความจำและสมาธิ ช่วยลดระดับไขมันเลวหรือ แอลดีแอล-โคเลสเตอรอล (LDL Cholesterol) และสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน การรับประทานมือเช้าจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

สำหรับเด็กหรือวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยเรียน อาหารมือเช้านับเป็นมือที่สำคัญที่สุด การไม่ได้รับประทานมือเช้าจะส่งผลให้ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลงเนื่องจากขาดสมาธิ โดยมีการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เด็กที่รับประทานมือเช้าสามารถทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับประทานมือเช้า

เมื่ออาหารเช้ามีความสำคัญ การเลือกรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยอาหารเช้าที่เหมาะสมได้แก่

- ธัญพืชไม่ขัดสี, ผลไม้สด, นมไขมันต่ำหรือน้ำเต้าหู้ หรือโยเกิร์ต
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำที่ปรุงสุกแล้ว เช่น เนื้อไก่, เนื้อปลาหรือเนื้อหมูส่วนที่เป็นเนื้อแดงไม่ติดมัน

จะเห็นว่ามือเช้าเป็นมือสำคัญ การได้รับประทานมือเช้าจะทำให้คุณรู้สึกดีไปทั้งวัน "Breakfast is like exercising. If you make room for it in the morning, you'll look and feel great throughout the day." แต่อย่างไรก็ตาม นอกจากมือเช้าที่สำคัญ มืออื่นไม่ว่ามือกลางวันหรือมือเย็นก็มีความสำคัญเช่นกัน

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ : มือเช้า ... มือสำคัญ

ข้อที่ 1. จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารมือเช้า
2. เพื่อแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี
3. เพื่อบอกถึงอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ
4. เพื่อให้ตระหนักถึงข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารมือเช้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน : มือเช้า ... มือสำคัญ

ข้อที่ 2 คำถาม : เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้าหรือไม่

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ : เมื่อได้อ่านบทความข้างต้นแล้วจะแนะนำให้สมาชิกและเพื่อน ๆ ในครอบครัวรับประทานอาหารเช้า เพราะ การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยให้ระบบภายในร่างกายมีพลังงานเพียงพอสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ ยังส่งผลในเรื่องความจำและสมาธิ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด : มือเช้า ... มือสำคัญ

ข้อที่ 3 คำถาม : หากไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้าเป็นประจำ ค่าดัชนีมวลกายจะเป็นเช่นไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : หากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ จะทำให้ค่าดัชนีมวลกายสูง ส่งผลให้อ้วนกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด : มือเข้า ... มือสำคัญ

ข้อที่ 4 คำถาม : จากบทความข้างต้น นักเรียนคิดว่าปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนเราเสี่ยงการรับประทานอาหารเข้า
ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ : เกิดขึ้นได้ทุกปัจจัย ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ตรวจ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ : มือเข้า ... มือสำคัญ

ข้อที่ 5 คำถาม : ให้นักเรียนยกตัวอย่างอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะแก่การรับประทานในตอนเช้า
สัก 4-5 อย่าง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ : ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ตรวจ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบ

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