



เพิ่ม คุณค่า บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป



- ต้มน้ำให้เดือด
ต้มเส้น 1-2 นาทีเทน้ำทิ้ง
เพื่อลดความเค็ม
และโซเดียม จากนั้น
เติมน้ำต้มจนสุก



- เพิ่ม ผัก ไข่ เนื้อสัตว์
หรือเต้าหู้ เพื่อเพิ่มคุณค่า
สารอาหาร



- ควรเลี่ยงใส่ผงปรุงรส
หมดซอง และเลี่ยงกิน
น้ำซุปรวมดก้วย



- เลือกซื้อแบบที่มี
ตราสัญลักษณ์
“ทางเลือกเพื่อสุขภาพ”



ไม่ควรกินเกิน
วันละ 1 ซอง
ไม่เกินสัปดาห์
ละ 2-3 ซอง
และไม่ควร
กินดิบ

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : มิถุนายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนเดียวกรมอนามัย



คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดไม่ใช่วิธีการเพิ่มคุณค่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

1. เลือกซื้อแบบที่มีตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกเพื่อสุขภาพ”
2. เลี่ยงการใส่ผงปรุงรสหมดซองและเลี่ยงกินน้ำซุพหมดถ้วย
3. ราคาและปริมาณของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
4. เพิ่มผัก ไข่ เนื้อสัตว์เพื่อเพิ่มคุณค่าสารอาหาร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ราคาและปริมาณของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งของสารสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป 3/3 : ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

ท 1.1 ป 3/5 : สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง เพิ่มคุณค่าอะไหล่กิ่งสำเร็จรูป ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จง
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ว่าง

ข้อความที่เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
2.1 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ควรกินเกินวันละ 1 ชอง		
2.2 การใส่วัตถุเติมเต็ม เช่น เนื้อสัตว์ ผัก จะทำให้บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปน่ารับประทานมากขึ้น		
2.3 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารทางเลือก สำหรับคนที่ไม่มีเวลาทำอาหารรับประทาน		
2.4 เลือกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่มีตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกเพื่อสุขภาพ”		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

2.1 ข้อเท็จจริง	2.2 ความคิดเห็น
2.3 ความคิดเห็น	2.4 ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบผสม**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป 3/3 : ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
ท 1.1 ป 3/5 : สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความเรื่อง เพิ่มคุณค่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้อความใดต่อไปนี้เป็นวิธีการที่ถูกต้อง ที่ผู้บริโภคควรพิจารณาในการเลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

(สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)

- A. เลือกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่มีตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกเพื่อสุขภาพ”
- B. บรรจุภัณฑ์บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่จำเป็นต้องบอกข้อมูลโภชนาการ
- C. เลี่ยงการใส่ผงปรุงรสหมดซอง และเลี่ยงกินน้ำซุพหมดถ้วย
- D. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสามารถทานดิบได้
- E. เพิ่มผัก ไข่ เนื้อสัตว์หรือเต้าหู้ เพื่อเพิ่มคุณค่าสารอาหาร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : A , C , E

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป 3/3 : ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
ท 1.1 ป 3/5 : สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดในปัจจุบัน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจึงได้รับความนิยมและกลายเป็นทางเลือก สำหรับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ ?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านค้าทั่วไป
2. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีรสชาติให้เลือกหลากหลาย
3. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปช่วยประหยัดเวลาในการทำอาหารรับประทาน
4. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีราคาที่ไม่แพง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป 3/3 : ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
ท 1.1 ป 3/5 : สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากคำกล่าวที่ว่า “ **บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป สะดวกซื้อ สะดวกทาน รสชาติอร่อย** ” นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น จงอธิบายตามแนวคิดของนักเรียนมาพอสังเขป

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

: เพราะบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหาซื้อได้ง่าย สะดวกในการรับประทาน

: เพราะเราสามารถซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ตามร้านสะดวกซื้อ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีบรรจุภัณฑ์เป็นทั้งแบบซองแบบกระปุกและแบบถ้วย สะดวกในการรับประทาน

: เพราะปัจจุบันไม่ว่าเราจะไปที่ใดก็สามารถหาซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้จากทุกพื้นที่ สะดวกในการรับประทานและมีราคาที่ไม่แพง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป 3/3 : ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
ท 1.1 ป 3/5 : สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน