

ชื่อเรื่อง ผลไม้เมืองร้อน

ประโยชน์ของ

ผลไม้เมืองร้อน

สับปะรด ช่วยย่อย ลดอาการแน่นท้อง ลดการอักเสบ ลดการจับตัวของเกร็ดเลือด	 กล้วย อุดมไปด้วยวิตามินบี 6 ต้านเครียด ฟอนคลาย ควบคุมความดันโลหิต	มะม่วงสุก อุดมไปด้วยแคโรทีนอยด์ ลดความเสี่ยงมะเร็งต่าง ๆ ต้านมะเร็งต้านมะเร็ง	 มะละกอ ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ป้องกันโรคหลอดเลือด	มังคุด บำรุงกระดูก บำรุงผิวพรรณ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน บำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคภูมิแพ้
--	--	---	---	---







อยากให้ทุก ๆ คนมีสุขภาพดี อย่าลืมติดตามชม
 รายการ **"สุขภาพแจ๋ว"**
 ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.05 น. ทางไทยทีวีสีช่อง 3 และ

ที่มา “ผลไม้เมืองร้อน: ชุกสุข,” เติลินวิธ, รายการสุขภาพแจ๋ว(กรกฎาคม, ๒๕๕๕) , หน้า ๔.

คำถามที่ ๑

๒ คะแนน

จากถ้อยความ “ผลไม้เมืองร้อน” มังคุดมีประโยชน์ตามข้อใด

๑. ป้องกันความดัน
๒. ป้องกันมะเร็งเต้านม
๓. ป้องกันโรคหัวใจ
๔. ป้องกันโรคภูมิแพ้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๔. ป้องกันโรคภูมิแพ้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป.๑: ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ
แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีวินัยรักการอ่าน

คำถามที่ ๒

๒ คะแนน

ถ้อยความ “จากผลไม้เมืองร้อน” ถ้านักเรียนมีอาการจุกเสียด แน่นท้อง เราควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด

๑. มังคุด
๒. แก้ว
๓. มะละกอสุก
๔. สับปะรด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๔. สับปะรด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป.๑: ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีวินัยรักการอ่าน

คำถามที่ ๓

๒ คะแนน

จากถ้อยความ “ผลไม้เมืองร้อน”

การรับประทาน แก้ว ทุกวัน มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร

๑. ไม่เป็นโรคมะเร็ง
๒. ไม่เป็นโรคหัวใจ
๓. ไม่เป็นโรคกระเพาะ
๔. ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๔. ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป.๑: ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีวินัยรักการอ่าน

คำถามที่ ๔

๕ คะแนน

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	แอปเปิ้ล เป็นผลไม้เมืองร้อน		
๒	การรับประทานสับปะรดช่วยย่อยอาหารได้ดี		
๓	กล้วยมีวิตามินบี ๑๒		
๔	การรับประทานมังคุดช่วยให้กระดูกแข็งแรง		
๕	มะละกอสุกมีสารแคโรทีนอยด์ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง		
๖	การรับประทานผลไม้ทุกวัน จะมีสุขภาพแข็งแรง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ใช่ , ใช่ , ไม่ใช่ , ใช่, ไม่ใช่ , ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เลือกตอบแบบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป.๑: ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ

แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีวินัยรักการอ่าน

คำถามที่ ๕

๒ คะแนน

ถ้าเราอยากให้คุณแม่เป็นคนอารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย นักเรียนจะแนะนำคุณแม่
รับประทานผลไม้ชนิดใด เพราะเหตุใด

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กล้วย เพราะ อุดมไปด้วยวิตามินบี ๖ ช่วยคลายเครียดและผ่อนคลาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เลือกตอบแบบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป.๑: ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ
แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีวินัยรักการอ่าน