แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

“ทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคไตได้”

เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างหนึ่งไม่เพียงร่างกายจะขาดเกลือไม่ได้แม้แต่อาหารที่ ปรุงถึงจะมีสีและกลิ่นหอมเพียงใด หากไม่เติมเกลือลงไปบ้างก็คงไม่มีใครอยากชิมเป็น ครั้งที่ ๒ แน่แต่โทษของเกลือก็มีอยู่มากมาย ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์ ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมเพียง ๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หากกินเกลือมาก เกินไปการดูดซึมเกลือของร่างกายเกินความต้องการทำให้เกิดโทษ วงการแพทย์ได้ยืนยันว่า หากร่างกายดูดซึมเกลือมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ ไปจนกระทั่งมีผิวหยาบ ผมร่วง น้ำหนัก เพิ่ม และไขข้ออักเสบ เป็นต้น

ถ้าเช่นนั้นเราควรจะบริโภคเป็นปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม องค์การ อนามัยโลกได้เสนอว่า ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกลือ เกินวันละ ๖ กรัมหรือประมาณ ๑ ช้อน ชา ในเมื่อการควบคุมการดูดซึมเกลือมีความสำคัญเช่นนี้เราก็ควรใส่ใจให้มาก วิธีที่ดีที่สุด คือ ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อยตั้งแต่เด็ก ที่จริงแล้วการกินเกลือแต่น้อยนั้นง่ายนิดเดียว เพียงแค่รู้จักปรุงอาหารเลือก อาหารที่สดและหลากหลายก็สามารถลิ้มรสชาติจากธรรมชาติได้ และลดการใช้ เครื่องปรุงที่มีรสจัด ใช้สาหร่ายทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ ปรุงอาหารก็จะลดปริมาณการ ใช้เกลือลงได้ หากกินข้าวซึ่งมีรสจืดเป็นอาหารหลักและจำเป็นต้องเติมเครื่องปรุงใน อาหารเพื่อให้เกิดความสมดุล วิธีที่ดีที่สุดคือควรเปลี่ยนมากินผักสดเป็นอาหารหลัก ข้าว เป็นอาหารรอง ในการปรุงอาหารประเภทผักควรใช้เครื่องปรุงให้น้อยที่สุด

(จากหนังสือ ๑๐๐ คำถามเรื่องอาหารการกิน ของ วิมลรัตน์ วศินนิติวงศ์)

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : ทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคไตได้

ข้อความใดไม่ปรากฏในบทความนี้

1. เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ร่างกายขาดไม่ได้
2. ร่างกายต้องการโซเดียมมากกว่า 500 มิลลิกรัม/วัน
3. เกลือเป็นสาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ
4. ใช้สาหร่ายทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ ปรุงอาหารจะช่วยลดปริมาณการใช้เกลือลงได้

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2 ร่างกายต้องการโซเดียมมากกว่า 500 มิลลิกรัม/วัน

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ได้ตอบ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 2 : ทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคไตได้

จากบทความ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “ทำไมอาหารรสเค็มจัดทำให้เกิดโรคไตได้” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย √ ในช่อง **ใช่** ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย √ ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ร่างกายดูดซึมเกลือมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ	√	
2	ผู้ใหญ่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 6 กรัมหรือประมาณ 1 ช้อนชา		√
3	วิธีที่ดีที่สุดคือ ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อยในวัยผู้ใหญ่ทุกวัน		√
4	ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์		√
5	เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างหนึ่งที่ร่างกายจะขาดเกลือไม่ได้	√	
6	การใช้สาหร่ายทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ ปรุงอาหารก็จะลดปริมาณการใช้เกลือลงได้	√	
7	ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมมากกว่า 500 มิลลิกรัมต่อวัน	√	
8	การกินเกลือแต่น้อยจากการรู้จักปรุงอาหารเลือกอาหารที่สดและหลากหลาย	√	

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม	ตอบถูกทั้ง 8 ข้อ
ได้คะแนนบางส่วน	ตอบถูก 4 ข้อ
ไม่ได้คะแนน	ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

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)

คำถามที่ 3 : ทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคไตได้

ถ้านักเรียนต้องการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ ไป จนกระทั่งมีผิวหยาบ ผมร่วง น้ำหนักเพิ่ม และไขข้ออักเสบต้องทำอย่างไร

ก.....

ข.....

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ต้องตอบ ข้อ ก. ผู้ใหญ่ควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา

ข้อ ข. ใช้สาหร่ายทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ในการปรุงอาหารและรับประทานผักสด

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือให้คำตอบแสดงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือไม่ตอบ

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)

คำถามที่ 4 : ทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคไตได้

ข้อความด้านล่างในตารางเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเกลือ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความใดที่จริงหรือไม่จริง เกี่ยวกับบทความทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคได้ โดยใช้เครื่องหมายวงกลม ดังตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ
เกลือเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคไต	จริง / ไม่จริง
ผู้ใหญ่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ ๖ กรัม	จริง / ไม่จริง
เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างหนึ่งที่ร่างกายจะขาดเกลือไม่ได้	จริง / ไม่จริง
ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมมากกว่า ๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน	จริง / ไม่จริง
ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์	จริง / ไม่จริง

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 5 ข้อ

คะแนนบางส่วน ตอบถูก 3 ข้อ

ไม่ได้คะแนน ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำตอบ)

คำถามที่ 5 : ทำไมอาหารรสเค็มจัด ทำให้เกิดโรคไตได้

นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความที่ว่า “การควบคุมการดูดซึมเกลือ มีความสำคัญ”

.....

.....

.....

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ต้องเลือกเหตุผลมาอย่างใดอย่างหนึ่งและต้องสอดคล้องกับบทความ

ไม่ได้คะแนน ตอบไม่ตรงประเด็น หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน