แบบฝึกทักษะ
การอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ

ชุดที่ 6

Junkfood battles & Nutrition facts

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน (อ21102)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

เสฏฐวุฒิ รอบรู้

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

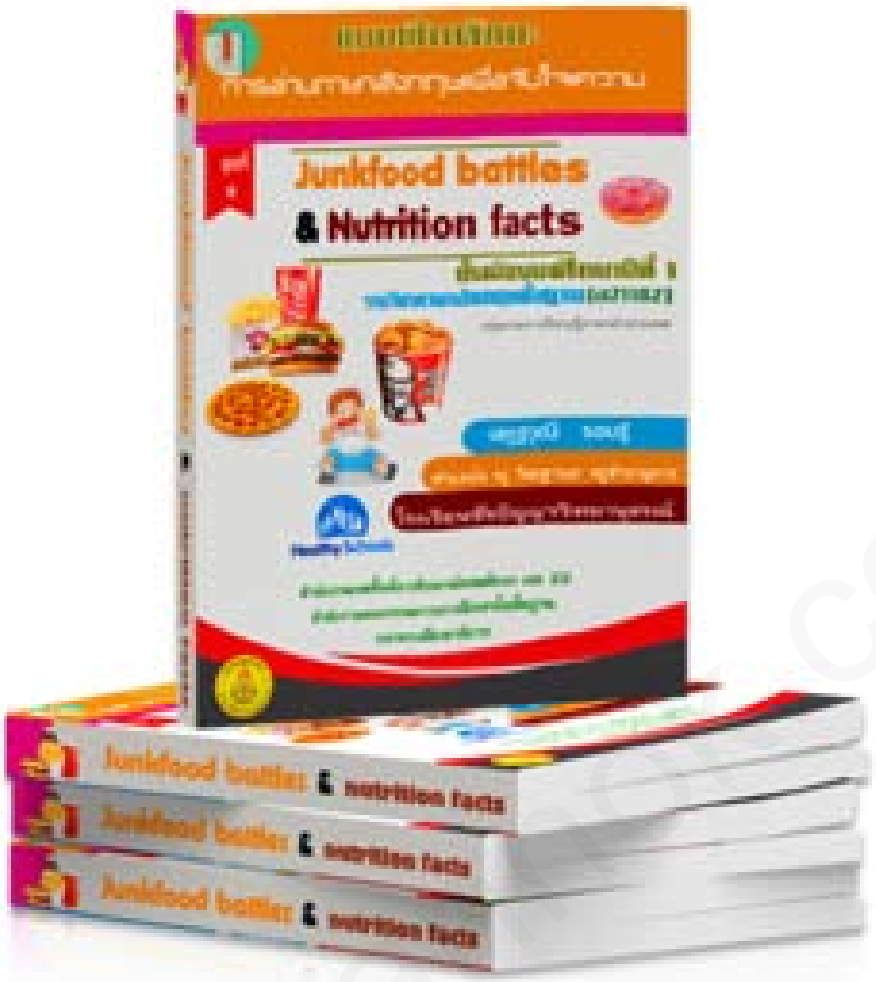
โรงเรียนชัยปัญญาวิทยานุสรณ์

Healthy Schools

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ


Junkfood battles
& Nutrition facts
Junkfood battles & nutrition facts
Junkfood battles & nutrition facts
Junkfood battles & nutrition facts

E-learning
CD

แบบฝึกทักษะ
มีทั้งหมด 10 ชุด
ควรปูพื้นฐาน
อ่านชุดแรกก่อน
นะครับ

www.Kobmee.com

คำนำ

แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ รายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน (อ21102) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) ชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะด้านการอ่านของนักเรียนให้สามารถจับใจความสำคัญและสรุปเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้ด้วยตนเองและเพื่อฝึกให้นักเรียนมีนิสัยรักการอ่านใฝ่เรียนรู้ รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง แล้วนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาแบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ ชุดนี้ โดยผ่านขั้นตอนการใช้ปรับปรุงพัฒนาและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบฝึกทักษะชุดนี้มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อจับใจความของนักเรียนได้จริง ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความชุดนี้ จะเป็นประโยชน์กับนักเรียน คุณครู รวมทั้งผู้ที่สนใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนวิชาอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสมเพื่อช่วยพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

เสฏฐวุฒิ รอบรู้

www.kroobannok.com

คำชี้แจง

1. แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ รายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน (อ21102) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) ชุดนี้ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าและคัดเลือกเนื้อหาที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในการอ่าน โดยเน้นการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่มและเพื่อนช่วยเพื่อน

แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ มีทั้งหมด 10 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 เรื่อง KANGAROOS

ชุดที่ 2 เรื่อง WINNIE-THE-POOH

ชุดที่ 3 เรื่อง ROBOT

ชุดที่ 4 เรื่อง ASEAN NATIONAL FOODS

ชุดที่ 5 เรื่อง FESTIVALS AROUND THE WORLD

ชุดที่ 6 เรื่อง JUNKFOOD BATTLES & NUTRITION FACTS

ชุดที่ 7 เรื่อง RECYCLE

ชุดที่ 8 เรื่อง ENERGY SOURCES

ชุดที่ 9 เรื่อง TSUNAMI

ชุดที่ 10 เรื่อง EARTHQUAKE

2. แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ แต่ละชุดประกอบด้วย แบบทดสอบก่อนเรียน ใบความรู้ คำศัพท์ ใบงานที่ 1 ถึงใบงานที่ 5 แบบทดสอบหลังเรียน เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน เฉลยใบงานที่ 1 ถึงใบงานที่ 5 และเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน โดยมีขั้นตอนในการฝึก 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 อ่านเนื้อเรื่องและเดาความหมายของคำศัพท์เกี่ยวกับเรื่องที่อ่านในใบความรู้

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกทักษะด้านการเรียนรู้คำศัพท์ (Vocabulary) ในใบความรู้ : Vocabulary (คำศัพท์) Exercise 1 (ใบงานที่ 1) และ Exercise 2 (ใบงานที่ 2)

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกทักษะด้านการจับใจความสำคัญและสรุปเรื่อง (Comprehension) ใน Exercise 3 (ใบงานที่ 3) และ Exercise 4 (ใบงานที่ 4)

ขั้นตอนที่ 4 ฝึกทักษะองค์ความรู้เป็นแผนผังความคิด (Mind Mapping) ใน Exercise 5 (ใบงานที่ 5)

3. แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ แต่ละชุดใช้เวลาเรียน 2 ชั่วโมง และแนะนำให้นักเรียนศึกษาบทเรียนเพิ่มเติมนอกเหนือเวลาเรียน

www.kroobannok.com

สารบัญ

เรื่อง หน้า

คำนำ
คำชี้แจง
สารบัญ
คำแนะนำสำหรับครู 1
คำแนะนำสำหรับนักเรียน 2
จุดประสงค์การเรียน 3
แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) 4
กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน 10
ใบความรู้ 11
Vocabulary (คำศัพท์) 31
Exercise 1 (ใบงานที่ 1) 32
Exercise 2 (ใบงานที่ 2) 33
Exercise 3 (ใบงานที่ 3) 34
Exercise 4 (ใบงานที่ 4) 35
Exercise 5 (ใบงานที่ 5) 36
แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) 37
กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน Post – Test 43
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน 44
เฉลย Exercise 1 (ใบงานที่ 1) 45
เฉลย Exercise 2 (ใบงานที่ 2) 46
เฉลย Exercise 3 (ใบงานที่ 3) 47
เฉลย Exercise 4 (ใบงานที่ 4) 48
เฉลย Exercise 5 (ใบงานที่ 5) 49
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน 50
บรรณานุกรม

www.kanbanrok.com

คำแนะนำสำหรับครู

แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ ชุดที่ 6

เรื่อง *Junkfood battles & Nutrition facts*

เป็นแบบฝึกที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้รายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน รหัสวิชา อ21102 โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความด้วยตนเอง ครูผู้สอนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ ชุดนี้ให้เข้าใจ
2. แนะนำรายละเอียดและวิธีการใช้แบบฝึกทักษะ
3. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินให้นักเรียนทราบ
4. แนะนำวิธีการอ่านและทำแบบฝึกหัดให้นักเรียนเข้าใจ
5. คอยให้คำแนะนำหากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยขณะศึกษาเนื้อหาบทอ่านและทำใบงาน
6. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้กระบวนการกลุ่ม และให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
7. แนะนำนักเรียนในเรื่องความซื่อสัตย์ไม่ควรดูเฉลยล่วงหน้า

www.kroobannok.com

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อจับใจความ ชุดที่ 6

เรื่อง *Junkfood battles & Nutrition facts*

เป็นแบบฝึกที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้รายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน รหัสวิชา อ21102 โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความด้วยตนเอง นักเรียนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วตรวจคำตอบและบันทึกคะแนน
3. ศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาบทอ่านและคำศัพท์ในใบความรู้
4. ทำแบบฝึกหัดแต่ละชุดแล้วตรวจคำตอบจนครบทุกชุด
5. ทำแบบทดสอบหลังเรียนแล้วตรวจคำตอบและบันทึกคะแนน
6. เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนเพื่อทราบผลการพัฒนา

www.krooban.com

จุดประสงค์การเรียนรู้

เรื่อง *Junkfood battles & Nutrition facts*

จุดประสงค์ปลายทาง

นักเรียนอ่านบทอ่านเรื่อง ***Junkfood battles & Nutrition facts*** แล้วสามารถจับใจความสำคัญ และสรุปเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้

จุดประสงค์นำทาง

ด้านความรู้ (K)

1. บอกความหมายคำศัพท์ของเรื่องที่อ่านได้ถูกต้อง
2. เติมคำศัพท์ลงในประโยคเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้
3. บอกรายละเอียดและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้
4. สรุปข้อมูลเรื่องที่อ่านลงในแผนผังความคิดได้

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

มีทักษะการทำงานกลุ่ม

ด้านคุณลักษณะ (A)

1. มีวินัยในการเรียน
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้
3. มีความซื่อสัตย์สุจริต

www.kruchanon.com

แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre test) ชุดที่ 6

Choose the best answer from a, b, c and d

(จงกาเครื่องหมาย X ทับอักษร a b c หรือ d ลงในคำตอบที่ถูกต้อง)

Junkfood battles & nutrition facts [1]

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 1-4

Are potato chips, soft drinks, and cookies part of your **diet?** If you're like many kids, the answer is yes. Health experts say that Americans are eating too much junk food. It makes up almost one-quarter of the American diet!

The U.S. government is helping people change their eating **habits**. More than half of Americans are overweight. Being overweight can lead to health problems.

In a recent report, the government said people should eat foods that are higher in **nutrients** and lower in fat. Nutrients give you energy and help your body stay healthy. Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and whole grains such as brown rice and whole-wheat bread.

A healthful diet is not the only way people can keep their bodies fit. The new guidelines say kids should exercise for at least one hour a day.

www.kroobaan.com

Fantastic Foods

If you think eating healthful foods is boring, think again! Nutritious foods can be fun and tasty. Just ask the kids at Meadowbrook Elementary School in Fort Worth, Texas. They recently taste-tested foods, such as sweet potato pancakes and blueberry burgers.

The U.S. Department of Agriculture held the taste test. That group wants to help schools find ways to serve healthful foods and meet the new dietary guidelines. “These new dietary guidelines represent our best... advice to help Americans live healthier and longer lives,” said one government official.

*Adapted from[1] : www.readworks.org/.../passages-**junk-food-***

Hidden Sugar

Experts say that kids are eating too much sugar. If you look at a food label, you might have trouble spotting the sugar. That’s because sugar can have many different names.

Here are some of them :

- corn sweetener
- fructose
- lactose
- corn syrup
- glucose
- maltose
- dextrose
- sucrose
- molasses

ที่มา : ภาพประกอบอินเทอร์เน็ต

www.kroobannok.com

1. It is an opinion that
    a. healthy food is boring.
    b. healthy food is not boring.
    c. healthy food tastes good.
    d. all of the above.

2. It is a fact that
    a. nutrients give you energy.
    b. blueberry burgers are delicious.
    c. exercise is not fun.
    d. watching television is fun.

3. It is a _____ that kids in Meadowbrook Elementary School ate sweet potato pancakes.
    a. opinion
    b. fact
    c. mistake
    d. joke

4. Some different names for sugar are.
    a. glucose, molasses, and cream.
    b. honey, fructose and salt.
    c. lactose, maltrose and dextrose.
    d. sucrose, corn syrup and cinnamon.

www.krobannok.com

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 5-10

Nutrition Facts Comprehension Quiz [1]

Directions : Compare the nutritional value of the four items & respond to the questions. Item A

Item A – Vegetable Chips	Item B – Rice Cakes
Nutrition Facts Serving Size 1 oz (28g/about 14 chips) Serving Per Container about 8	**Nutrition Facts** Serving Size 18 Mini Cakes (30g) Serving Per Container about 6
Amount Per Serving	**Amount Per Serving**
Calories 150 Calories from Fat 80	**Calories** 140 Calories from Fat 45
% **Daily Value***	% **Daily Value***
Total Fat 9 g **14%**	**Total Fat 5 g** **8%**
Saturated Fat 1 g 5%	Saturated Fat 0.5 g 4%
Trans Fat 0 g **0%**	**Trans Fat 0 g** **0%**
Cholesterol 0 mg 0%	Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 150 mg 6%	**Sodium** 410 mg 17%
Total Carbohydrate 16 g 5%	**Total Carbohydrate** 21 g 7%
Dietary Fiber 3 g 12%	Dietary Fiber 1 g 4%
Sugars 3 g	Sugars 1 g
Protein 1 g	**Protein 2 g**
Vitamin A 8% Vitamin C 8% Calcium 2% Iron 2%	Vitamin A 0% Vitamin C 0% Calcium 0% Iron 0%

www.kroobannok.com

Item C – Fruit & Nut Trail Mix

Nutrition Facts
Serving Size 1/3 cup (44g)
Serving Per Container about 21
Amount Per Serving
Calories 170 Calories from Fat 40
% **Daily Value***
Total Fat 4.5 g **7%**
Saturated Fat 2 g 11%
Trans Fat 0 g **0%**
Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 30 mg 1%
Total Carbohydrate 31 g 10%
Dietary Fiber 2 g 8%
Sugars 22 g
Protein 2 g
Vitamin A 0% Vitamin C 2%
Calcium 2% Iron 4%

Item D – Pretzel Twists

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz. (About 8 pretzels)
Serving Per Container about 10
Amount Per Serving
Calories 110 Calories from Fat 10
% **Daily Value***
Total Fat 1 g **1%**
Saturated Fat 0 g 0%
Trans Fat 0 g **0%**
Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 230 mg 10%
Total Carbohydrate 23 g 8%
Dietary Fiber 1 g 4%
Sugars 3 g
Protein 2 g
Vitamin A 0% Vitamin C 0%
Calcium 0% Iron 8%

Adapted from[1] : http://www.ereadingworksheets.com/free-reading-worksheets/reading-comprehension-worksheets/Nutrition Facts Comprehension Worksheet PDF

www.kiobin.nok.com

5. Which item has the most sugars per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

6. Which item has the fewest calories per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

7. Which item has the most total fat per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

8. Which item contains the most iron?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

9. Which item contains the least iron?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

10. Which item has the most saturated fat per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

www.krobannok.com

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง Junkfood battles & Nutrition facts

Name.....No.....Class.....

			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
			10	
ข้อ	a	b	c	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ผมตอบได้ครับ

www.kroobannok.com

ใบความรู้

Junkfood battles & nutrition facts

Are potato chips, soft drinks, and cookies part of your **diet?** If you're like many kids, the answer is yes. Health experts say that Americans are eating too much junk food. It makes up almost one-quarter of the American diet!

The U.S. government is helping people change their eating **habits**. More than half of Americans are overweight. Being overweight can lead to health problems.

In a recent report, the government said people should eat foods that are higher in **nutrients** and lower in fat. Nutrients give you energy and help your body stay healthy. Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and whole grains such as brown rice and whole-wheat bread.

A healthful diet is not the only way people can keep their bodies fit. The new guidelines say kids should exercise for at least one hour a day.

Fantastic Foods

If you think eating healthful foods is boring, think again! Nutritious foods can be fun and tasty. Just ask the kids at Meadowbrook Elementary School in Fort Worth, Texas. They recently taste-tested foods, such as sweet potato pancakes and blueberry burgers.

The U.S. Department of Agriculture held the taste test. That group wants to help schools find ways to serve healthful foods and meet the new dietary guidelines. "These new dietary guidelines represent our best... advice to help Americans live healthier and longer lives," said one government official.

www.kroobannok.com

Hidden Sugar

Experts say that kids are eating too much sugar. If you look at a food label, you might have trouble spotting the sugar. That's because sugar can have many different names.

Here are some of them :

corn sweetener

fructose

lactose

corn syrup

glucose

maltose

dextrose

sucrose

molasses

www.kruobannok.com

www.kroobannok.com

กินดีมีสุข

อาหาร หมายถึง สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งที่สสารและพลังงาน เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งทุกวันนี้อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่เป็นพิษ มีโทษเพราะกว่าผลผลิตจะมาถึงผู้บริโภคต้องผ่านกระบวนการต่าง ๆ เพื่อรักษาสภาพของวัตถุดิบไว้ให้ใหม่สดอยู่เสมอ จึงต้องมีการเติมสารเคมีเข้า หรือถ้าหากอยากกินอาหารที่ไม่มีในฤดูกาลนั้น ๆ ในฤดูกาลอื่นก็จะมีกรรมวิธีผลิตต่าง ๆ ออกมาอีก ซึ่งต้องใช้สารเคมีทั้งนั้น และกระแสบริโภคนิยมในปัจจุบันกำลังมาแรง เช่น อาหารฟาสฟูด (Fast food) เพราะเป็นอาหารที่สะดวกและอร่อยจากการเติมสารเคมีลงไป ทำให้คนติดในรสชาติอร่อย เกิดการกินอาหารตามใจปากจนลืมนึกความลำบากที่จะตามในภายหลังซึ่งเป็นโทษภัยของอาหารที่จะตามมา และการกินอาหารตามกระแสนิยมนั้นเหมือนเป็นการแสดงถึงความทันสมัย

เพราะฉะนั้นการเลือกรับประทานอาหารควรพิจารณาก่อนรับประทานทุกครั้ง ว่าอาหารที่กำลังจะรับประทานให้คุณหรือให้โทษอย่างใดทั้งที่รู้ว่าเป็นโทษก็ควรเลี่ยง เช่น อาหารที่มีรสจัดจ้าน อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น รับประทานให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป รับประทานอาหารให้ตรงเวลาอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด คือในช่วงเวลา 07.00 น. - 09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่กระเพาะจะทำงานได้เต็มประสิทธิภาพสูงสามารถหลั่งกรดมาย่อยอาหารมากที่สุด ขณะที่กำลังรับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียด

เลี่ยงการกินข้าวคำน้ำคำเพราะจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะเจือจาง ส่งผลต่อการย่อยที่ไม่ดี เลือกรับประทานผักและเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย เลือกกินผักอย่างหลากหลายและควรกินทั้งผักสุกและผักดิบ ไม่ควรกินผักชนิดเดิม ๆ ซ้ำกัน ติดต่อกันหลายวัน อย่างน้อยใน 1 วัน ควรกินผักไม่ต่ำกว่า 5 ชนิด ส่วนเนื้อสัตว์ควรเลาะหนังหรือส่วนที่ติดมันออกเพื่อลดแคลอรี่ลงบ้าง เนื้อวัวและเนื้อหมูย่อยยากเกินไปควรหันมากินเนื้อปลาแทนบ้าง เพราะย่อยง่าย มีไขมันน้อย **กินให้ครบทุกสิ่งที่ธรรมชาติมี**

พยายามรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ ให้หลากสี เป็นต้นว่า สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบล็อกเคอรี่ สีส้มแครอท สีดำถั่วดำ อย่ายึดติดอยู่กับการกินอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกัน มีสารอาหารต่างชนิดกัน ยังเป็นการเพิ่มสีสันในการับประทานด้วย และอาหารที่ดีสุดก็คือ อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เกิดตามฤดูกาล เพราะอาหารที่ปรุงขึ้นนั้นได้ปรับสมดุลของอาหารไว้อยู่แล้ว อย่างเช่น แกงหน่อไม้ ในหน่อไม้จะพิษอยู่ที่มีผลต่อข้อกระดูก จึงได้มีการเติมน้ำย่านางลงไปเพื่อดับพิษเพราะย่านางมีฤทธิ์เย็น หรือในต่างประเทศ เช่น ชาวแอฟริกันจะกินข้าวโพดซึ่งจะย่อยยากจึงต้องกินพริกและเครื่องเพื่อช่วยย่อยได้ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของแต่ละพื้นที่เลือกอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายในขณะนั้น ๆ ถ้าหากอยู่ในช่วงที่กำลังไม่สบายควรเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดทุกชนิด และเลือกรับประทานที่มีรสชาติอ่อนและย่อยง่าย เช่น ข้าวต้มหรือโจ๊ก เป็นต้น และสำหรับผู้ที่กำลังฟื้นตัว สามารถรับประทานอาหารที่เป็นข้าวธรรมดาได้แต่รสชาติอาหารยังเป็นรสชาติที่อ่อนอยู่และกินในปริมาณที่น้อย แต่สามารถกินได้ทุกเมื่อ ถ้าหากหิวเพราะช่วงที่ไม่สบายกระเพาะไม่ค่อยได้ทำงานหนัก จึงต้องค่อย ๆ ทานไปก่อน และสามารถทานได้บ่อยเพราะร่างกายกำลังอยู่ในช่วงซ่อมแซม จึงต้องการอาหารเป็นตัวช่วย ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของอาหารด้วยซึ่งเริ่มมาตั้งแต่กระบวนการผลิตอาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนของสารเคมี และควรเป็นอาหารที่สด ใหม่ สะอาด ต้องรู้จักเปลี่ยนกับความที่คุ้นชินกับอาหารแบบเดิม แล้วหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ดังนั้นหลักการเลือกบริโภคอาหารจึงสรุปได้ ดังนี้

หลักการเลือกอาหารบริโภคในชีวิตประจำวัน

1. เลือกรับประทานอาหารสด อาหารธรรมชาติ ที่ดัดแปลงหรือผ่านขบวนการน้อยที่สุด ปรุงใหม่ ๆ มากกว่าอาหารสำเร็จรูป

2. เลือกรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดในแต่ละวัน

3. หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่งเจือสีสังเคราะห์ สารฟอกสี ผงชูรส อาหารหมักดอง ใช้สารเคมี เช่น สารไนเตรท ได้แก่ แฮม เบคอน ไส้กรอก

4. หลีกเลี่ยงอาหารขบเคี้ยว อาหารมีคุณค่าน้อย เช่น น้ำอัดลม ไอศกรีม อาหารกรอบ ๆ ที่มีรสเค็ม มันฝรั่งทอด

5. หลีกเลี่ยงการใช้น้ำตาลและอาหารหวานจัด หันมาใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

6. เลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากพืชและสัตว์

7. รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ทุกมื้ออาหาร ให้มีความหลากหลายทั้งด้าน ชนิด และ สี

8. รับประทานผลไม้สดทุกวัน

9. ให้เวลาในการรับประทานอาหารที่มีความผ่อนคลายไม่เร่งรีบ

10. รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

11. ก่อนเลือกอาหารคำนึงถึงคุณค่าอาหารต่อสุขภาพ ควบคู่กับความถูกใจ

12. เลือกรับประทานอาหารในท้องถิ่นเป็นประจำและเกิดตามฤดูกาล

www.kroonarmon.com

Junk food

วันนี้สังคมไทยเปลี่ยนไปมาก เต็มไปด้วยการแข่งขันเร่งรีบประกอบกับการโฆษณายุคโลกาภิวัตน์ในสหัสวรรษใหม่ ข้อมูลข่าวสารไหลมาตามช่องทางต่าง ๆ ถึงตัวผู้บริโภคได้รวดเร็วจนบางครั้งไม่รู้ตัวเสียด้วยซ้ำไป ที่สำคัญเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใดไม่มีใครพิสูจน์จนกว่าจะได้ลองเอง วิถีชีวิตและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของคนเมืองทำให้ต้องฝากปากท้องกับอาหารสำเร็จรูป และอาหารจานด่วนซึ่งส่วนมากจะมาในรูปอาหารตะวันตก ประเภทสะดวก เร็ว อิ่ม (แต่แพง) เพราะซื้อหาได้ทั่วไป ถูกปากคนรุ่นใหม่ใส่บรรจุภัณฑ์เก๋ไก๋พกพาไปได้ทั่ว รับประทานได้ทุกที่

www.kroobannok.com

คำว่า Junk Food เป็นศัพท์แสลงของอาหารที่มีสารอาหารจำกัดหรือที่เรียกกันว่า อาหารขยะ อาหารไร้ประโยชน์ อาหารที่นักโภชนาการไม่เคยแนะนำอะไรทำนองนี้ แต่ขึ้นชื่อว่า Junk Food จะต้องประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น น้ำตาล ไขมัน แป้ง และมีส่วนประกอบโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้อยมาก ตัวอย่างเช่นขนมขบเคี้ยวรสเค็ม รสหวาน ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวานทุกชนิด อาหารทอด อาหารจานด่วนบางชนิด และน้ำอัดลม หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Empty Calorie มีความหมายว่าไม่มีอะไรที่เป็นประโยชน์เลยเทียบกับอาหารไทยโดยพื้นฐานแล้วในหนึ่งจานให้คุณค่าหลากหลาย ไขมันต่ำกว่า อุดมด้วยสมุนไพร ที่เป็นคุณต่อสุขภาพ แต่ด้วยความเร่งรัดของวิถีชีวิตทำให้คนไม่มีเวลาเลือกหา และไม่ยอมเสียเวลา ปรุงอาหารรับประทานเองอย่างน้อยหนึ่งมื้อ ในหนึ่งวันของใครหลายคน จึงเลือก Junk Food เป็นทางออก ขณะเดียวกันก็ยอมเสียสตางค์แพง ๆ เลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาเติมเต็มทดแทนส่วนที่ขาดหายไป ...ถ้าคนไทยไม่รู้จักแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนซ์ฟราย พิซซ่า แต่ยังคงกินน้ำพริกปลาทูข้าวกล้อง ส้มตำ ข้าวเหนียวไก่ย่าง แกงส้ม... โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน เบาหวาน และอื่น ๆ อีกมากมาย ก็ไม่น่าจะเจอในคนอายุน้อย ๆ เหมือนที่พบมากในปัจจุบัน

Junk Food ส่วนใหญ่ จะให้พลังงานที่ได้มาจาก ส่วนประกอบ 3 อันดับแรกคือ น้ำตาล ไขมัน และแป้ง ดังนั้น ต้องพิจารณาให้ดี อาหารสำเร็จรูปบางชนิด จะมีฉลากโภชนาการแจ้งให้ทราบ

อาหาร Junk Food ยอดนิยม ยังขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการทำงาน ของร่างกายอยู่หลายชนิดและในทางตรงกันข้ามก็มีพลังงานหรือสารอาหารบางตัว ที่ยังไม่สมดุลกับความต้องการการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้พร้อมสำหรับชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ และแข็งแรงในรูปแบบง่าย ๆ

ซึ่งเรา สามารถท่องจำขึ้นใจ เป็นเสียงเดียวกันว่า

หนึ่ง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สอง รับประทานอาหาร ให้ถูกหลักโภชนาการ

สาม พักผ่อนให้เพียงพอ

www.kroobannok.com

รู้ไหมว่า? อาหารขยะซึ่งอาหารที่เต็มไปด้วยไขมัน เกลือ และน้ำตาล แต่มีสารจำเป็นต่อร่างกายเพียงน้อยนิด มีโทษต่อร่างกายมากมาย โทษของอาหารขยะ มีอะไรบ้าง? เรามาดูรายการตามสารอาหารที่มีมากเกินความจำเป็นในอาหารขยะเหล่านี้กัน

ไขมัน

อาหารขยะจะมี ไขมันอิ่มตัว และ ไขมันจำพวกทรานส์ ในปริมาณมากเกินพอโทษของอาหารขยะที่มีปริมาณไขมันมากเกินพอก็คือไขมันเหล่านี้จะกระจายไปทั่วร่างกายและเกิดการสะสมในเส้นเลือดและอุดตันเส้นเลือดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

เกลือ

อาหารขยะที่มีปริมาณของเกลือเกินความจำเป็น มีโทษต่อร่างกายคือมันจะไปเพิ่มปริมาตรเลือด เกลือที่มากเกินพอเหล่านี้จะเป็นต้นเหตุทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำไว้ น้ำเกลือที่มีมากเกินไปในเส้นเลือดจะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง จริง ๆ แล้วร่างกายคนเราต้องการเกลือในปริมาณเล็กน้อย ประมาณ 2,4000 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อทำให้ร่างกายของเราทำงานได้อย่างสมดุลเหมาะสม เมื่อร่างกายรับเกลือในปริมาณมากเกินพอร่างกายจะเสียสมดุลระหว่างปริมาณของเหลวที่นำเข้าและกำจัดออกจากร่างกายผลเสียที่ตามมาก็คือไตของเราไม่สามารถทำหน้าที่กำจัดของเสียได้ดีเท่าที่ควรอาจจะนำไปสู่การป่วยเป็นโรคไตได้

www.kroobannok.com

น้ำตาล

น้ำตาลขัดขาว ที่มีมากเกินไปในอาหารขยะมีโทษต่อร่างกายก็คือไปทำลายแคลเซียมในร่างกาย เป็นต้นเหตุของโรคฟันผุ ฟันเป็นโพรงและยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกผุอีกด้วย เชื่อไหมว่าโดยปกติแล้วร่างกายเก็บสะสมน้ำตาลไว้ที่ตับในรูปของกลูโคสแต่ก็เป็นเพียงในปริมาณที่จำกัด น้ำตาลที่ได้รับมากเกินพอจะถูกเก็บสะสมในกระแสเลือดในรูปกรดไขมัน ดังนั้นการบริโภคน้ำตาลในปริมาณมากเกินพอจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ และส่งผลเสียอื่น ๆ ต่อสุขภาพ

อาหารขยะมีโทษต่อร่างกายขนาดนี้แล้ว เราคงต้องเพลา ๆ ลง หากจัดเป็นพวกโรคเบอร์เกอร์ลิซึมจนขาดไม่ได้ละก็ ลองหันไปรับประทานเบอร์เกอร์ที่สอดไส้ด้วย ผักกาด มะเขือเทศ เนื้อย่อยง่าย ฯลฯ ก็คงจะดีกว่า แทนที่จะรับประทานแต่มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบลองทานพวกผักทอดกรอบอร่อย ๆ ที่ใส่เกลือในปริมาณน้อย ๆ แทนที่จะเลือกรับประทานขนมเค้กลูกกวด น้ำอัดลมหวาน ๆ เราลองหันไปรับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้กันดีกว่าอาหารขยะ หากรับประทานนานครั้งตามโอกาสก็ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพเท่าใดนัก แต่หากรับประทานประจำหละ? คงไม่ดีแน่ ...

สุขภาพเราเลือกได้ ใส่ใจเลือกรับประทาน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ เท่านี้ร่างกายก็จะแข็งแรงปราศจากโรคต่าง ๆ

www.kroobannok.com

ส่วนใหญ่อาหาร Fast food
จะเป็นอาหารประเภท Junk Food
ดังภาพข้างบนครับ

ฉลากโภชนาการก็คือฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของสินค้า หรือผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิดที่ติดไว้บนหีบห่อหรือภาชนะบรรจุ เพื่อให้ผู้ซื้อหรือผู้บริโภคได้ทราบถึงคุณสมบัติของสินค้าเหล่านั้นก่อนตัดสินใจซื้อโดยแสดงเป็นกรอบข้อมูลโภชนาการซึ่งระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ ทำให้เราทราบได้ว่าอาหารชนิดนั้นที่เรารับประทานเข้าไปมีสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน โดยข้อมูลที่แสดงในฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด จะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณที่คนทั่วไปบริโภคแต่ละครั้งมากน้อยเท่าใด หน่วยที่แสดงอาจจะเป็นกระป๋อง กล่อง ชิ้น ถ้วย แก้ว ช้อนโต๊ะ ตามด้วยหน่วยของน้ำหนักหรือปริมาตรอยู่ในวงเล็บ เช่น กรัม หรือ มิลลิลิตร แล้วแต่ประเภทของผลิตภัณฑ์ เช่น หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กระป๋อง (160 กรัม) หมายถึง กินครั้งละ 1 กระป๋องหรือ 160 กรัม จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุหมายถึง กระป๋อง กล่อง ชิ้น หรือถ้วยนี้ บริโภคได้กี่ครั้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับภาชนะบรรจุที่ผู้ผลิตบรรจุอาหารไว้ ถ้าขนาดใหญ่ก็อาจบริโภคได้หลายครั้ง เช่น จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 1 หมายความว่าสามารถกินหมดกระป๋องภายใน 1 ครั้ง แต่ถ้าเขียนว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 3 หมายความว่า 1 กระป๋องให้แบ่งกินได้ 3 ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อบริโภคในปริมาณหนึ่งหน่วยแล้ว จะได้รับพลังงานมากน้อยเท่าใดและได้มาจากสารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณน้ำหนักจริงเท่าใด และปริมาณที่บริโภคนี้คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน เช่น หนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารกระป๋อง ให้พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี่ เป็นไขมันทั้งหมด 6 กรัม ประกอบด้วยไขมันอิ่มตัว 1 กรัม โคเลสเตอรอล 45 มิลลิกรัม โปรตีน 11 กรัม คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด 8 กรัม ใยอาหารน้อยกว่า 1 กรัม น้ำตาล 5 กรัม และโซเดียม 390 มิลลิกรัม เป็นต้น

ร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภคนั้น มีปริมาณร้อยละเท่าใดเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำว่าควรได้รับต่อวัน โดยยึดข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับความต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี่ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นหลัก เช่น ถ้าปริมาณอาหารที่บริโภคต่อครั้งให้คาร์โบไฮเดรต 3% ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ก็ต้องบริโภคคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่น ๆ อีก 97%

Thai RDI (Thai Recommend Daily Intake) หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป

www.kroohanno.com

4 วิธีง่าย ๆ ในการตรวจสอบฉลากโภชนาการก่อน

เช็คที่ 1 เช็คว่าปริมาณพลังงานต่อ 1 หน่วยบริโภคเท่าไหร่

เช็คที่ 2 เช็คว่าปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัวมีเท่าไหร่ ในหนึ่งวันเราควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัมต่อวัน เพราะไขมันอิ่มตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้โคเรสตอรอลในร่างกายสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

เช็คที่ 3 เช็คว่ามีปริมาณน้ำตาลเท่าไหร่ วันหนึ่งเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนชา น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ต้องการจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสม ทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น

เช็คที่ 4 เช็คว่ามีปริมาณเกลือ (โซเดียม) เท่าไหร่ในวันหนึ่งเราควรได้รับเกลือโซเดียมไม่เกิน 2300 มิลลิกรัม การได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไตและความดันโลหิตสูง

เสียเวลาซักหน่อย อ่านซักนิดเลือก
รับประทานให้ถูก ให้พอดี เพื่อ
สุขภาพที่ดีและรูปร่างที่ดี

www.kroobannok.com

ประโยชน์ของการแสดงฉลากโภชนาการ คือเป็นการให้ข้อมูลความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้บริโภคในการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อ และบริโภคอาหารตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพนอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์ด้วย โดยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยที่ต้องควบคุมการบริโภคอาหารควรให้ความสนใจกับข้อมูลโภชนาการของสารอาหารที่ต้องระมัดระวังในการเลือกซื้อ และบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสำหรับผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูงและผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ผู้บริโภคยังสามารถใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการในการประมาณปริมาณความเพียงพอและความเหมาะสมของสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ ด้วย

ทั้งนี้ในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายนั้น ต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะ กล่าวคือพลังงานทั้งหมดไม่เกิน 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 1600 และ 2400 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุและผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากตามลำดับ โดยมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในแต่ละวันดังนี้ (อ้างอิงจากความต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี่)

◆

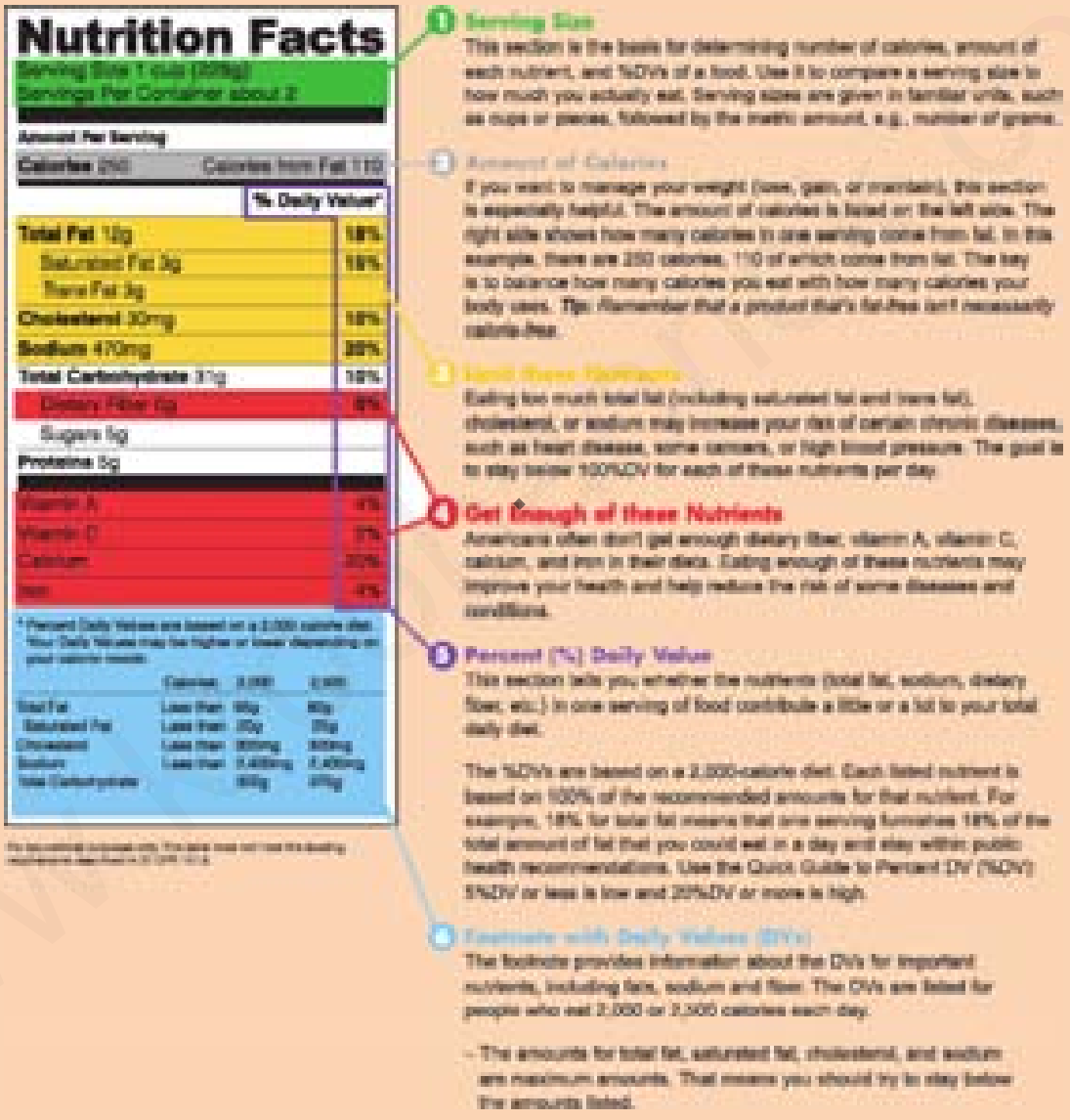
คาร์โบไฮเดรต	300	กรัมต่อวันหรือคิดเป็นร้อยละ 55-65 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
ไขมัน	65	กรัมต่อวันหรือคิดเป็นร้อยละ 20-30 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
ไขมันอิ่มตัว	20	กรัมต่อวัน
โปรตีน	50	กรัมต่อวันหรือคิดเป็นร้อยละ 15 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
โคเลสเตอรอล	ไม่เกิน 300	มิลลิกรัมต่อวัน
น้ำตาล	ไม่เกิน 300	กรัมต่อวัน
โซเดียม	ไม่เกิน 2400	มิลลิกรัมต่อวัน
แคลเซียม	800	มิลลิกรัมต่อวัน
เหล็ก	15	มิลลิกรัมต่อวัน
วิตามินเอ	800	ไมโครกรัมอาร์อี
วิตามินบี	1.5	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	150	ไมโครกรัม

www.thongbanmuk.com

นอกจากฉลากแล้วการเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้ปลอดภัย และได้คุณค่าทางโภชนาการยังต้องพิจารณาลักษณะอาหาร เช่น สี และร่องรอยการเสียจาก จุลินทรีย์สภาพภาชนะบรรจุ ต้องมีสภาพสมบูรณ์ ไม่มีรอยฉีกขาด รั่วซึม บุบ บวมหรือ บูบี้ รวมถึงสภาวะการเก็บรักษาซึ่งต้องมีความเหมาะสมกับผลิตภัณฑ์

จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่าฉลากอาหารและฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัยและให้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของตนเองรวมถึงใช้ข้อมูลที่ระบุฉลากในการเปรียบเทียบ และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพมีคุณค่าทางโภชนาการ และความคุ้มค่าที่ดีกว่า ก่อนซื้ออาหารครั้งต่อไปใส่ใจฉลากซักนิด

การอ่านฉลากโภชนาการ



การอ่านฉลากโภชนาการ

(สำหรับผลิตภัณฑ์ตัวอย่างดังกล่าวเป็นฉลากโภชนาการตามข้อกำหนดขององค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา)

1. serving size 1 cup หรือ บอกเป็น mg.

แปลว่า ค่าของสารอาหารที่อยู่ด้านล่างทั้งหมดจะคิดจากปริมาณของ 1 serving
serving per container ในตัวอย่างใส่เลข 2 ไว้ แปลว่าถ้าเราทานทั้งกล่องจะได้ปริมาณสารอาหารเป็นสองเท่าของปริมาณที่ระบุไว้ด้านล่างพวกมันฝรั่งทอดห่อใหญ่ บางอันจะเป็น 3 ก็ต้องคูณสามเข้าไป

2. calorie

พลังงานที่ได้รับต่อหนึ่ง serving
อาหารที่มี calorie ต่ำจะประมาณ 40 แคลอรี่
ปานกลางประมาณ 100 แคลอรี่
สูงประมาณ 400 แคลอรี่
อันนี้เทียบจากปริมาณแคลอรี่ ต่อวัน 2000 แคลอรี่ คนตัวเล็กต้องต่ำกว่านี้

3. limit these nutrient

เป็นกลุ่มสารอาหารที่ควรระวังไม่ให้ได้รับมากเกินไป ได้แก่ cholesterol, sodium ดูเป็น % daily value คือ เปอร์เซ็นต์ที่ควรได้รับจากทั้งหมดของวัน ยิ่งต่ำยิ่งดี ถ้าสูงกว่า 20% ยิ่งแย่

4. Get enough of these

เป็นพวกสารอาหารและวิตามินเกลือแร่ต่าง ๆ อันนี้ ต้องได้รับให้เพียงพอ ยิ่งมากยิ่งดี

5. % Daily value

เปอร์เซ็นต์ของอาหารที่ได้รับจากอาหารเทียบกับที่ควรได้ในหนึ่งวัน
ถ้าสูง คือ เกินกว่า 20% ถ้าต่ำ คือ น้อยกว่า 5%

6. foot note การแสดงรายละเอียดของข้อมูลของสารอาหารที่จะได้รับในแต่ละวัน

www.kroobannok.com

Vocabulary

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
diet (n., v.)	ไดเอท	ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
health experts (n.)	เฮลธ์ เอคซ์เพิร์ท	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
junk food (n.)	จังค์ ฟุด	อาหารขยะ (อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย)
habits (n., v.)	แฮบ บิท	นิสัย, ความเคยชิน
overweight (n., adj.)	โอ เวอะเวท	น้ำหนักเกิน
nutrient (n.)	นู เทรียนท์	คุณค่าทางด้านอาหาร
nutrition facts (n.)	นูทริชั่น แฟค	ข้อมูลโภชนาการ
guideline (n.)	ไกด์ ไลน์	ตัวชี้นำ
exercise (n., v.)	เอค เซอไซซ์	การออกกำลังกาย
government official (n.)	กัฟ เวิอร์เมินท์ อะฟิช เชิล	ข้าราชการ
food label (n.)	ฟุด เล เบิล	ฉลากอาหาร
spotting (n., v.)	สพอท ทิง	มุ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่ง
maltose (n.)	มอลโทส	น้ำตาลมอลโทส

www.kroobannok.com

Match the words to their meanings. (10 points)

X

____ 1. habits
____ 2. overweight
____ 3. guideline
____ 4. diet
____ 5. exercise
____ 6. food label
____ 7. spotting
____ 8. maltose
____ 9. health experts
____ 10. junk food

Y

a. ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
b. อาหารขยะ (อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย)
c. ฉลากอาหาร
d. ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
e. นิสัย, ความเคยชิน
f. น้ำตาลมอลโทส
g. น้ำหนักเกิน
h. มุ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่ง
i. การออกกำลังกาย
j. ตัวชี้นำ

Name.....No.....Class.....

www.kroobannok.com

EXERCISE 2

Complete the sentences with the words given. (10 points)

whole grains Health experts habits nutrients bodies fit
healthful foods lactose guidelines overweight health

1. The U.S. government is helping people change their eating _____.
2. _____ say that Americans are eating too much junk food.
3. The government said people should eat foods that are higher in _____.
4. More than half of Americans are _____.
5. Being overweight can lead to _____ problems.
6. A healthful diet is not the only way people can keep their _____.
7. The new _____ say kids should exercise for at least one hour a day.
8. Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and _____.
9. If you think eating _____ is boring, think again!
10. Some different names for sugar are _____, maltrose and dextrose.

Name.....No.....Class.....

www.khobannor.com

EXERCISE 3

Write T in front of the statements that are true and F in front of the statements that are false. (10 points)

_____ 1 Health experts say that Americans are not eating too much junk food.

_____ 2 The government said people should eat foods that are higher in nutrients and higher in fat.

_____ 6 Nutrients give you energy and help your body stay healthy.

_____ 7 Kids should exercise for at least one hour a day.

_____ 3 Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and chocolates.

_____ 4 Some different names for sugar are glucose, molasses, and cream.

_____ 5 A healthful diet is the only way people can keep their bodies fit.

_____ 8 Experts say that kids are eating too much sugar.

_____ 9 A nutrition fact label is details the serving size of the food.

_____ 10 Junk foods are the foods that have a little nutrient value.

Name.....No.....Class.....

www.kroonenmorks.com

EXERCISE 4

Answer the following questions. (10 points)

1. What is a fast food?

.....

.....

2. What are junk foods?

.....

.....

3. Why are junk foods so bad for you?

.....

.....

4. What is on a nutrition fact label?

.....

.....

5. Can you show some example of junk foods?

.....

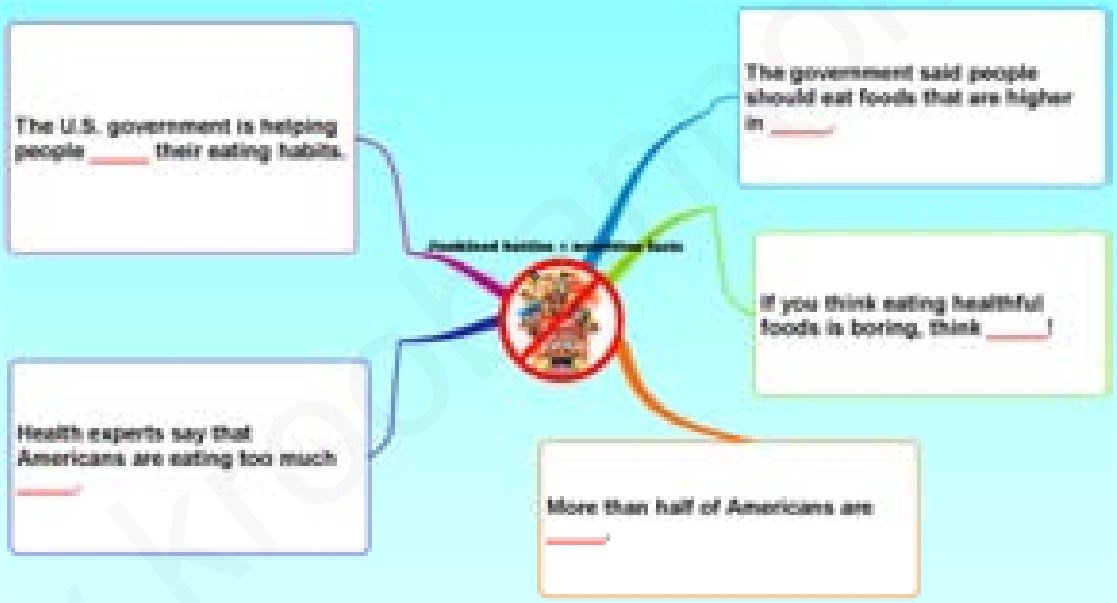
.....

Name.....No.....Class.....

www.kroobannok.com

EXERCISE 5

Fill in the Mind Mapping. (10 points)



Name.....No.....Class.....

www.kobonbook.com

แบบทดสอบหลังเรียน (Post test) ชุดที่ 6

Choose the best answer from a, b, c and d

(จงกาเครื่องหมาย X ทับอักษร a b c หรือ d ลงในคำตอบที่ถูกต้อง)

Junkfood battles & nutrition facts

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 1-4

Are potato chips, soft drinks, and cookies part of your **diet?** If you're like many kids, the answer is yes. Health experts say that Americans are eating too much junk food. It makes up almost one-quarter of the American diet!

The U.S. government is helping people change their eating **habits**. More than half of Americans are overweight. Being overweight can lead to health problems.

In a recent report, the government said people should eat foods that are higher in **nutrients** and lower in fat. Nutrients give you energy and help your body stay healthy. Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and whole grains such as brown rice and whole-wheat bread.

A healthful diet is not the only way people can keep their bodies fit. The new guidelines say kids should exercise for at least one hour a day.

www.kroobaan.com

Fantastic Foods

If you think eating healthful foods is boring, think again! Nutritious foods can be fun and tasty. Just ask the kids at Meadowbrook Elementary School in Fort Worth, Texas. They recently taste-tested foods, such as sweet potato pancakes and blueberry burgers.

The U.S. Department of Agriculture held the taste test. That group wants to help schools find ways to serve healthful foods and meet the new dietary guidelines. “These new dietary guidelines represent our best... advice to help Americans live healthier and longer lives,” said one government official.

Hidden Sugar

Experts say that kids are eating too much sugar. If you look at a food label, you might have trouble spotting the sugar. That’s because sugar can have many different names.

Here are some of them :

- corn sweetener
- fructose
- lactose
- corn syrup
- glucose
- maltose
- dextrose
- sucrose
- molasses

www.kroobannok.com

1. It is an opinion that
   a. healthy food is boring.
   b. healthy food is not boring.
   c. healthy food tastes good.
   d. all of the above.

2. It is a fact that
   a. nutrients give you energy.
   b. blueberry burgers are delicious.
   c. exercise is not fun.
   d. watching television is fun.

3. It is a _____ that kids in Meadowbrook Elementary School ate sweet potato pancakes.
   a. opinion
   b. fact
   c. mistake
   d. joke

4. Some different names for sugar are.
   a. glucose, molasses, and cream.
   b. honey, fructose and salt.
   c. lactose, maltrose and dextrose.
   d. sucrose, corn syrup and cinnamon.

www.khobannok.com

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 5-10

Nutrition Facts Comprehension Quiz

Directions : Compare the nutritional value of the four items & respond to the questions. Item A

Item A – Vegetable Chips

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz (28g/about 14 chips)
Serving Per Container about 8
Amount Per Serving
Calories 150 Calories from Fat 80
% **Daily Value***
Total Fat 9 g **14%**
Saturated Fat 1 g 5%
Trans Fat 0 g **0%**
Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 150 mg 6%
Total Carbohydrate 16 g 5%
Dietary Fiber 3 g 12%
Sugars 3 g
Protein 1 g
Vitamin A 8% Vitamin C 8%
Calcium 2% Iron 2%

Item B – Rice Cakes

Nutrition Facts
Serving Size 18 Mini Cakes (30g)
Serving Per Container about 6
Amount Per Serving
Calories 140 Calories from Fat 45
% **Daily Value***
Total Fat 5 g **8%**
Saturated Fat 0.5 g 4%
Trans Fat 0 g **0%**
Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 410 mg 17%
Total Carbohydrate 21 g 7%
Dietary Fiber 1 g 4%
Sugars 1 g
Protein 2 g
Vitamin A 0% Vitamin C 0%
Calcium 0% Iron 0%

www.kroobannok.com

Item C – Fruit & Nut Trail Mix

Nutrition Facts
Serving Size 1/3 cup (44g)
Serving Per Container about 21
Amount Per Serving
Calories 170 Calories from Fat 40
% **Daily Value***
Total Fat 4.5 g **7%**
Saturated Fat 2 g 11%
Trans Fat 0 g **0%**
Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 30 mg 1%
Total Carbohydrate 31 g 10%
Dietary Fiber 2 g 8%
Sugars 22 g
Protein 2 g
Vitamin A 0% Vitamin C 2%
Calcium 2% Iron 4%

Item D – Pretzel Twists

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz. (About 8 pretzels)
Serving Per Container about 10
Amount Per Serving
Calories 110 Calories from Fat 10
% **Daily Value***
Total Fat 1 g **1%**
Saturated Fat 0 g 0%
Trans Fat 0 g **0%**
Cholesterol 0 mg 0%
Sodium 230 mg 10%
Total Carbohydrate 23 g 8%
Dietary Fiber 1 g 4%
Sugars 3 g
Protein 2 g
Vitamin A 0% Vitamin C 0%
Calcium 0% Iron 8%

www.kioobi.nok.com

5. Which item has the most sugars per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

6. Which item has the fewest calories per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

7. Which item has the most total fat per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

8. Which item contains the most iron?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

9. Which item has the most saturated fat per serving?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

10. Which item contains the least iron?
    a. Vegetable Chips
    b. Rice Cakes
    c. Fruit & Nut Trail Mix
    d. Pretzel Twists

www.krobannok.com

กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง Junkfood battles & Nutrition facts

Name.....No.....Class.....

			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
			10	
ข้อ	a	b	c	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ผมตอบได้ครับ

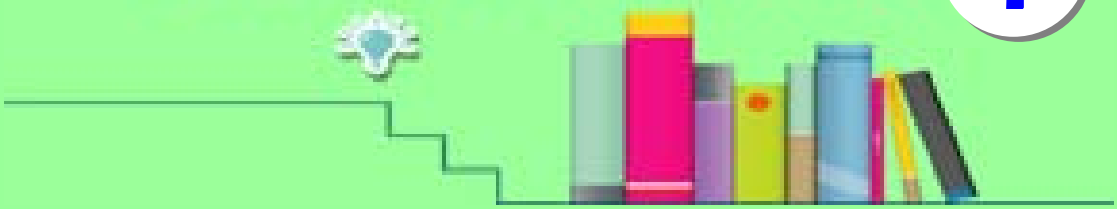
www.kroobannok.com

ชุดที่ 6

1. d
2. a
3. b
4. c
5. c
6. d
7. c
8. d
9. b
10. c

www.kroobannok.com

Answer exercise 1



Match the words to their meanings. (10 points)

X

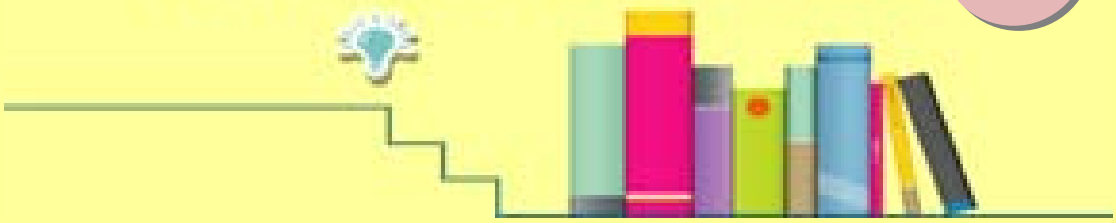
__e__ 1. habits
__g__ 2. overweight
__j__ 3. guideline
__a__ 4. diet
__i__ 5. exercise
__c__ 6. food label
__h__ 7. spotting
__f__ 8. maltose
__d__ 9. health experts
__b__ 10. junk food

Y

a. ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
b. อาหารขยะ (อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย)
c. ฉลากอาหาร
d. ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
e. นิสัย, ความเคยชิน
f. น้ำตาลมอลโทส
g. น้ำหนักเกิน
h. มุ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่ง
i. การออกกำลังกาย
j. ตัวชี้นำ

www.kroobannok.com

Answer exercise 2



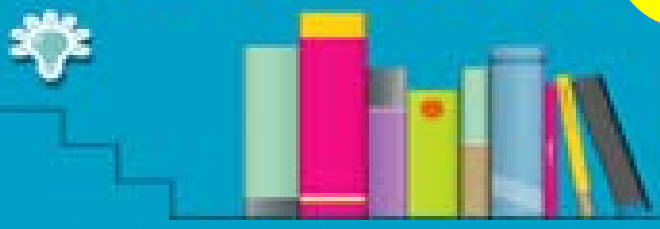
Complete the sentences with the words given. (10 points)

whole grains Health experts habits nutrients bodies fit
healthful foods lactose guidelines overweight health

1. The U.S. government is helping people change their eating habits.
2. Health experts say that Americans are eating too much junk food.
3. The government said people should eat foods that are higher in nutrients.
4. More than half of Americans are overweight.
5. Being overweight can lead to health problems.
6. A healthful diet is not the only way people can keep their bodies fit.
7. The new guidelines say kids should exercise for at least one hour a day.
8. Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and whole grains.
9. If you think eating healthful foods is boring, think again!
10. Some different names for sugar are lactose, maltrose and dextrose.

www.kroobannok.com

Answer exercise 3



Write T in front of the statements that are true and F in front of the statements that are false. (10 points)

__F__ 1 Health experts say that Americans are not eating too much junk food.

__F__ 2 The government said people should eat foods that are higher in nutrients and higher in fat.

__T__ 6 Nutrients give you energy and help your body stay healthy.

__T__ 7 Kids should exercise for at least one hour a day.

__F__ 3 Some foods that are good sources of nutrients are fruits, vegetables, and chocolates.

__F__ 4 Some different names for sugar are glucose, molasses, and cream.

__F__ 5 A healthful diet is the only way people can keep their bodies fit.

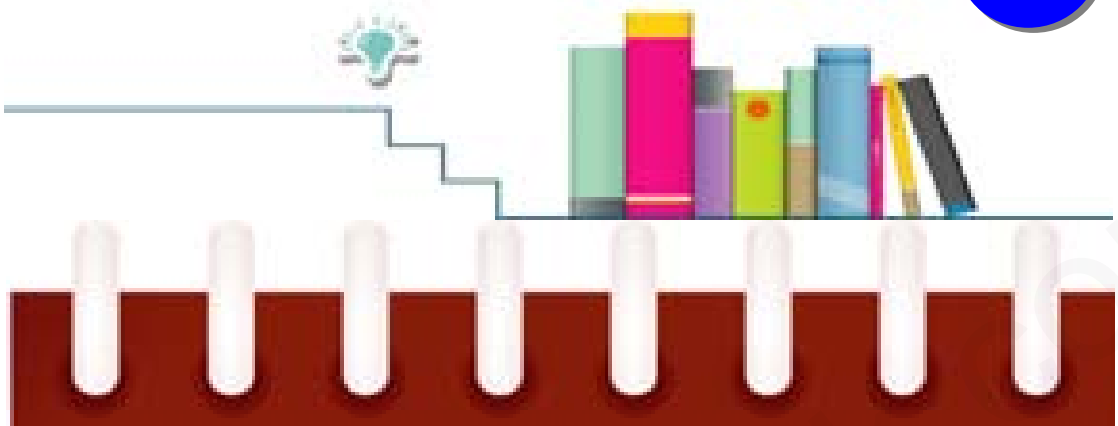
__T__ 8 Experts say that kids are eating too much sugar.

__T__ 9 A nutrition fact label is details the serving size of the food.

__T__ 10 Junk foods are the foods that have a little nutrient value.

www.printmax.com

Answer exercise 4



Answer the following questions. (10 points)

1. What is fast food?
   Fast food is the food that can prepared and served very quickly.

2. What are junk foods?
   Some of foods that are of little nutrient value.

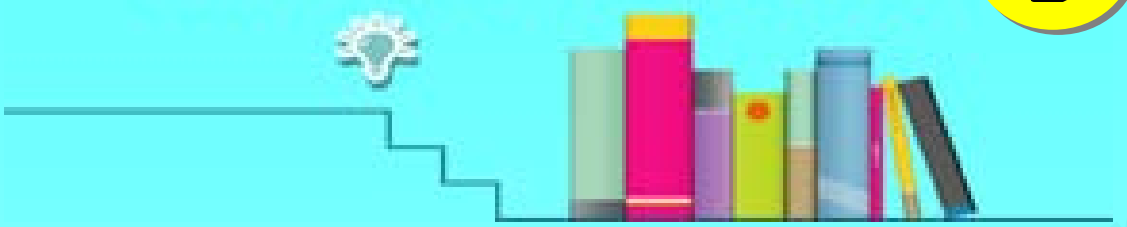
3. Why is junk foods so bad for you?
   It can cause health problem if eaten regularly.

4. What is on a nutrition fact label?
   It details the serving size of the food.

5. Can you show some example of junk foods?
   Hamburger, Pizza, French fries, Candy, Soda, etc.

www.kroobanok.com

Answer exercise 5



Fill in the Mind Mapping. (10 points)

www.kroobannok.com

ชุดที่ 6

1. d
2. a
3. b
4. c
5. c
6. d
7. c
8. d
9. c
10. b

www.kroobannok.com

บรรณานุกรม

“ฉลากโภชนาการ” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.l3nr.org/posts/457642 สืบค้น 14 กันยายน 2556

“ฉลากโภชนาการ อ่านสักนิดก่อนจะซื้อก่อนจะกิน” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.lovefitt.com/tips-tricks/ฉลากโภชนาการ อ่านสักนิดก่อนจะซื้อก่อนจะกิน สืบค้น 14 กันยายน 2556

“อาหารขยะ..ราคาแพง และมีภัย” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://guru.sanook.com/8392อาหารขยะ..ราคาแพง และมีภัย สืบค้น 14 กันยายน 2556

“อาหารและโภชนาการ” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.healthcarethai.com/อาหารและโภชนาการ สืบค้น 14 กันยายน 2556

“9 วิธีกินดีเพื่อสุขภาพ” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.nurse.cmu.ac.th/hf/nutrition1/nine.htm สืบค้น 14 กันยายน 2556

“Junk Food หรือ อาหารขยะ” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.yourhealthyguide.com/article/an-junk-food.html สืบค้น 14 กันยายน 2556

“junk-food-battles” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.readworks.org/.../passages-junk-food-battles_files.pd สืบค้น 14 กันยายน 2556

“Nutrition Facts” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.ereadingworksheets.com/free-reading-worksheets/reading-comprehension-worksheets/Nutrition Facts Comprehension Worksheet PDF สืบค้น 14 กันยายน 2556

www.kroobannok.com