**อิ่มอุ่นฟาร์มนม**

1.ชื่อ : อิ่มอุ่นฟาร์มนม

2. ที่มา : www.imaunfarmnom.com

3. ผู้เขียน : เจ้าของสมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล

4. วัน / เดือน / ปี : วันที่ 27 กันยายน ค.ศ. 2007

**คุณค่าทางโภชนาการของนม : *ประโยชน์มากล้น!***

ผลิตภัณฑ์นมจาก อิ่มอุ่นฟาร์มนม  ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินบี 12 ไรโบฟลาวิน และโพแทสเซียม    วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจาก อิ่มอุ่นฟาร์มนม   เป็นส่วนสำคัญของมื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ    การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิ่มอุ่นฟาร์มนม  ทุกวัน เป็นวิธีที่ดีที่จะมั่นใจได้ว่าคุณได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิ่มอุ่นฟาร์มนม  ช่วยในการลดน้ำหนักตัวให้ได้ผลดีขึ้น และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม  นมช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก  นอกจากนี้ นมช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และยังช่วยป้องกันมะเร็ง  นมหนึ่งแก้วอัดแน่นไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ

นายแพทย์บิล เซียร์  รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์  ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ที่เออร์ไวน์ กล่าวว่า  นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่สำคัญไว้มากมายในที่เดียว   สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล (IDFA) สนับสนุนแนวคิดนี้  อันที่จริง IDFA กล่าวว่า  ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพจำนวนมากก็คงจะเห็นด้วยว่า นมมีสารอาหารครบถ้วนและเป็นสารอาหารที่จำเป็นถึง 9 ชนิด  นอกจากจะเป็นแหล่งอันอุดมสมบูรณ์ของแคลเซียมและวิตามินดี นมยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ โปรตีน และ โพแทสเซียม อยู่ในปริมาณมาก  ผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นสิ่งที่แพทย์แนะนำ  การใช้ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับมานานแล้วจากกลุ่มผู้ที่ทำงานด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์  รวมถึงมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติ สมาคมศัลยแพทย์ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ องค์กรด้านการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา และองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

**คำถามที่ 1** จากเรื่อง “อิ่มอุ่นฟาร์มนม” เลือกเพื่อตอบคำถามจากความเห็นของ IDFA ข้อความใดที่ผู้เชี่ยวชาญและองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพมีความเห็นตรงกัน

1. การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นเหตุให้เกิดโรคอ้วน
2. นมเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นอยู่มาก
3. นมมีวิตามินมากกว่าเกลือแร่
4. การดื่มนมเป็นสาเหตุหลักของโรคกระดูกพรุน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2.นมเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นอยู่มาก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

**คำถามที่ 2** จากเรื่อง “อิ่มอุ่นฟาร์มนม” จุดประสงค์หลักของเนื้อเรื่องนี้คืออะไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพื่อเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์นมจาก อิ่มอุ่นฟาร์มนม กับผลิตภัณฑ์นมอื่นๆและเพื่อสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จากอิ่มอุ่นฟาร์มนม

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)**

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ ในการเขียนบทความใช่หรือไม่ จงคลิกเลือก **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของ บทความใช่หรือไม่** | **ใช่** | **ไม่ใช่** |
| เพื่อตั้งข้อสงสัยถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ จากนมที่มีต่อสุขภาพโดยทั่วไป |  |  |
| เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเลิกดื่มนมในทันที |  |  |
| เพื่ออภิปรายผลการวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับนมวัว |  |  |
| เพื่อชี้ให้เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับนม และผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนม |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่หรือไม่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

**คำถามที่ 4 จากเรื่องนมวัว ให้พิมพ์คำตอบของนักเรียนเพื่อตอบคำถาม นำเสนอผลจากการวิจัยบางเรื่องที่อาจทำให้ผู้อ่าน 'ประหลาดใจ' จงระบุผลจากการวิจัยมาหนึ่งเรื่อง**

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

**คำถามที่ 5** จากทั้งสองแหล่งข้อมูลทางด้านขวา สามารถเลือกอ่านโดยคลิกตัวเลือกในตารางเพื่อตอบคำถามจากบทความเกี่ยวกับนมทั้งสองเนื้อเรื่อง  ข้อความในตารางข้างล่างเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น    จงคลิกเลือก **ข้อเท็จจริง** หรือ **ความคิดเห็น**  ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น** | **ข้อเท็จจริง** | **ความคิดเห็น** |
| การศึกษาล่าสุดเกี่ยวกับประโยชน์ ต่อสุขภาพของนมให้ผลที่น่าประหลาดใจ |  |  |
| การศึกษาต่างๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การดื่มนมมีผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ |  |  |
| หลายการศึกษาได้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับ ความสามารถของนมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก |  |  |
| การดื่มนมและผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนม เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ดีที่สุด |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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