**ชื่อเรื่อง ทำความรู้จักผลไม้ตามฤดูกาลของไทย รับประทานอย่างไรให้รักษ์โลก**

รู้หรือไม่ว่าแค่เลือกทานผลไม้ตามฤดูกาลก็ช่วยโลกได้? แค่เพียงเปลี่ยนการรับประทานแบบเดิม ๆ แล้วหันมาเลือกทานผลไม้ให้เหมาะสมตามฤดูกาลของไทยเป็นหลัก เท่านี้ก็จะเป็นการรับประทานที่รักษ์โลกมากขึ้นและมีส่วนช่วยสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืนแล้ว

ปัญหาที่โลกของเราพบเจออยู่ในปัจจุบันนั้น ด้วยเทรนด์ของคนรักสุขภาพที่กำลังมาแรง ทำให้ความนิยมในการรับประทานผลไม้เพิ่มมากยิ่งขึ้น แต่บางส่วนเป็นความนิยมรับประทานผลไม้เฉพาะอย่าง และการเพาะปลูกผลไม้ยอดนิยมที่อยู่นอกฤดูกาลให้โตทันความต้องการนั้น เกษตรกรจำเป็นจะต้องใช้สารเคมีและยาฆ่าแมลง หรือใช้ทรัพยากรน้ำจำนวนมาก หรืออาจต้องตัดแต่งพันธุกรรม ซึ่งนอกจากจะไม่รักษ์โลกแล้วยังไม่ดีต่อสุขภาพของเราอีกด้วย

เพราะฉะนั้นผลไม้ที่ได้เติบโตตามฤดูกาลตามธรรมชาติ จะเติบโตอย่างมีคุณภาพ แข็งแรง และมีราคาที่ถูกกว่า พร้อมทั้งช่วยลดการทำลายสิ่งแวดล้อมจากยาฆ่าแมลงหรือมลพิษจากการขนส่ง ในฐานะผู้ประกอบการร้านอาหารก็สามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเหลือสิ่งแวดล้อมและรณรงค์การรับประทานผลไม้อย่างรักษ์โลกมากขึ้นได้ ด้วยการเลือกใช้ผลไม้ตามฤดูกาลมาประกอบอาหารและเพิ่มความโดดเด่นให้ร้านด้วยการสร้างเมนูลิมิเต็ดที่รับประทานได้แค่ช่วงนี้

วันนี้ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชั่นส์ ชวนผู้ประกอบการมาทำความรู้จักผลไม้ตามฤดูกาลพร้อมไอเดียเมนูที่จะช่วยดึงดูดลูกค้า ลดต้นทุน และรักษ์โลกไปพร้อม ๆ กัน

1. ผลไม้หน้าร้อน (กลางเดือนกุมภาพันธ์ - กลางเดือนพฤษภาคม) เดือนแห่งผลไม้รสชาติอร่อยจัดจ้าน คลายร้อนได้อย่างรักษ์โลก

ผลไม้ประจำฤดูกาลหน้าร้อนยอดนิยมที่หารับประทานไม่ได้ง่าย ๆ ในฤดูอื่นนั้นมีหลากหลาย ได้แก่ ทุเรียน มะม่วง ลูกตาล มะยงชิด มะปราง ลิ้นจี่ เป็นผลไม้รสชาติอร่อยจัดจ้าน รับประทานแล้วสดชื่น ช่วยเติมพลังในหน้าร้อน

ลองสร้างสรรค์เมนูลิมิเต็ดเฉพาะหน้าร้อน เพื่อดึงดูดลูกค้าทั้งชาวไทยและนักท่องเที่ยว เช่น ข้าวเหนียวทุเรียนและข้าวเหนียวมะม่วง เมนูขนมหวานจากผลไม้ไทยที่ดังไกลทั่วโลก รับรองว่าดึงดูดนักท่องเที่ยวได้แน่นอน หรือมะยงชิดลอยแก้ว ลูกตาลลอยแก้วในน้ำตาลสด และลิ้นจี่ลอยแก้ว เมนูเย็นชื่นใจช่วยคลายร้อน หรือจะจัดจ้านขึ้นหน่อย เติมพลังด้วยยำลิ้นจี่ก็น่าสนใจ แต่ละจานเราสามารถใส่เนื้อผลไม้ได้เน้น ๆ เพราะเป็นฤดูที่ผลไม้เหล่านี้หาได้ง่าย ไม่ต้องกังวลเรื่องต้นทุน ซื้อใจผู้บริโภคได้ แถมช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน

2. ผลไม้หน้าฝน (กลางเดือนพฤษภาคม - กลางเดือนตุลาคม) เดือนแห่งผลไม้หลากหลายอุดมสมบูรณ์ รับประทานตามฤดูเพื่อความยั่งยืน

หน้าฝนเป็นฤดูที่มีผลไม้ประจำฤดูกาลหลากหลาย เนื่องจากหน้าดินอุดมสมบูรณ์ ผลผลิตเติบโตได้ง่าย เราสามารถช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมและหน้าดินที่อุดมสมบูรณ์เหล่านี้ไว้ด้วยการหันมาเลือกรับประทานผลไม้ประจำฤดูกาล เช่น เสาวรส มังคุด ส้มโอ น้อยหน่า ลำไย แตงไทย และกระท้อน

ผลไม้เหล่านี้สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายทั้งคาวหวาน เช่น น้อยหน่ากะทินมสด ขนมไทยแบบฟิวชั่นที่หารับประทานได้ยาก หรือเครื่องดื่มยอดฮิตอย่าง น้ำเสาวรสเข้มข้นพร้อมเนื้อเน้น ๆ  นอกจากนี้ยังมีขนมหวานยอดนิยมอื่น ๆ เช่น แตงไทยน้ำกะทิ ข้าวเหนียวเปียกลำไย และอาหารคาวรสชาติจัดจ้านอย่างตำกระท้อน หรือสองเมนูจากยูนิลีเวอร์ อย่าง[**ยำปลานิลฟูทานคู่กับน้ำยำมังคุดแซ่บ**](https://www.unileverfoodsolutions.co.th/th/recipe/%E0%B8%A2%E0%B8%B3%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%A5%E0%B8%9F%E0%B8%B9-%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%A2%E0%B8%B3%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%94%E0%B9%81%E0%B8%8B%E0%B9%88%E0%B8%9A-R90012604.html) และ[**แกงเผ็ดเป็ดย่างลำไย**](https://www.unileverfoodsolutions.co.th/th/recipe/%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9C%E0%B9%87%E0%B8%94%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%94%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A5%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%A2-R90013046.html) สามารถคลิกดูสูตรสองเมนูนี้ได้เลย

เคล็ดลับในการซื้อผลไม้ประจำฤดูกาลให้ได้ของคุณภาพนั้น ลองเลือกซื้อผลไม้คุณภาพในหน้าฝนจากเกษตรกรโดยตรง ได้ผลไม้คุณภาพดี ราคาไม่แพง และสร้างความยั่งยืนให้เศรษฐกิจได้อีกด้วย

3. ผลไม้หน้าหนาว (กลางเดือนพฤศจิกายน - ต้นเดือนกุมภาพันธ์) เดือนแห่งผลไม้ลมหนาว สร้างสรรค์เมนูรักษ์โลกได้หลากหลาย

ถึงหน้าหนาวของไทยจะไม่หนาวมากและมีระยะเวลาไม่นาน แต่ก็มีผลไม้ตามฤดูกาลมาให้เลือกรับประทานกันหลากหลาย เช่น มะละกอ ชมพู่ พุทรา สับปะรด สตรอว์เบอร์รี ลูกพลับ แอปเปิล แตงโม หรือลูกแพร เป็นต้น

สำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร ในเดือนนี้เราสามารถนำสตรอว์เบอร์รี ผลไม้ยอดฮิตมาทำขนมได้แบบไม่ต้องกั๊ก เพราะหาได้ง่าย ราคาไม่แพง และคุณภาพดี หรือจะสร้างสรรค์เมนูเอาใจคนรักสุขภาพอย่างต้มพุทราจีน หรือจะนำเสนอข้าวผัดสับปะรดสูตรดั้งเดิม เสิร์ฟในผลสับปะรด ก็เป็นอีกเมนูยอดนิยมของนักท่องเที่ยว หรือเมนูพื้นบ้านภาคใต้อย่างแกงเหลืองสับปะรดรสชาติจัดจ้าน และปิดท้ายด้วยลูกพลับเชื่อมหรือลูกแพรราดคาราเมลเป็นของหวาน หรือจะเลือกดับร้อนแบบไทย ๆ ด้วยแตงโมปลาแห้ง ที่เราแนบสูตรมาฝากกันด้วย อร่อยไปอีกแบบ สามารถเลือกได้ตามใจชอบ

หน้าหนาวเป็นฤดูที่ผลไม้เหล่านี้จะอร่อยเป็นพิเศษ ลองเพิ่มกิมมิกให้ร้านด้วยการจัดเซ็ทเมนูจากผลไม้หน้าหนาวทั้งคาวและหวาน เลือกสร้างสรรค์เมนูและจัดเซ็ทให้รสชาติเข้ากัน ดึงดูดลูกค้าได้ดี แถมมั่นใจว่าเป็นเมนูที่รักษ์โลกแน่นอน

การเลือกรับประทานผลไม้ตามฤดูกาลเป็นอีกวิธีง่าย ๆ ที่นอกจะเป็นการรับประทานที่รักษ์โลก ดีต่อสิ่งแวดล้อม และช่วยโลกได้อย่างยั่งยืนแล้ว ยังดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค เพราะได้รับประทานผลไม้คุณภาพดี แข็งแรง ปลอดสารพิษ และไม่ผ่านการตัดแต่งพันธุกรรม ในฐานะผู้ประกอบการร้านอาหาร ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชั่นส์ขอเชิญชวนผู้ประกอบทุกคนมาร่วมส่งต่อเมนูอาหารจากผลไม้ดี ๆ ให้ผู้บริโภค เพื่อสุขภาพที่ดีและเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความยั่งยืนแก่โลกของเรา มาร่วมขับเคลื่อนไปพร้อม ๆ กับเรา

ที่มา : https://www.unileverfoodsolutions.co.th/th/chef-inspiration/sustainable-restaurants/seasonal-fruits-in-thailand.html

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**คำถามที่** บทความนี้มีสำระสำคัญตรงกับข้อใดมากที่สุด

1. ผลไม้ไทย
2. ผลไม้ตามฤดูกาลไทย
3. การเลือกรับประทานและทำเมนูอาหารจากผลไม้ไทย
4. การเลือกรับประทานและทำเมนูอาหารจากผลไม้ตามฤดูกาลไทยเพื่อรักษ์โลก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. การเลือกรับประทานและทำเมนูอาหารจากผลไม้ตามฤดูกาลไทยเพื่อรักษ์โลก

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

จากบทความ เรื่อง ทำความรู้จักผลไม้ตามฤดูกาลของไทย รับประทานอย่างไรให้รักษ์โลก ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น | ข้อเท็จจริง | ความคิดเห็น |
| ผลไม้ที่ได้เติบโตตามฤดูกาลตามธรรมชาติ จะเติบโตอย่างมีคุณภาพ แข็งแรง และมีราคาที่ถูกกว่า พร้อมทั้งช่วยลดการทำลายสิ่งแวดล้อมจากยาฆ่าแมลงหรือมลพิษจากการขนส่ง |  |  |
| ทุเรียน มะม่วง ลูกตาล มะยงชิด มะปราง ลิ้นจี่ เป็นผลไม้รสชาติอร่อยจัดจ้าน รับประทานแล้วสดชื่น |  |  |
| หน้าฝนเป็นฤดูที่มีผลไม้ประจำฤดูกาลหลากหลาย เนื่องจากหน้าดินอุดมสมบูรณ์ ผลผลิตเติบโตได้ง่าย |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากบทความข้างต้น ผลไม้ตามฤดูกาลไทย มีกี่ฤดู คือฤดูอะไรบ้าง

คำตอบ …………………………………………………..

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผลไม้ตามฤดูกาลไทย มี 3 ฤดู คือ ผลไม้ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม การที่เรารับประทานผลไม้ตามฤดูกาลไทย ช่วยรักษ์โลกอย่างไร

คำตอบ …………………………………………………..

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ 1 : เกษตรกรลดการใช้สารเคมี ลดการใช้น้ำในการปลูกและดูแลผลไม้

คำตอบที่ 2 : ช่วยลดมลพิษในการขนส่งผลไม้นอกพื้นที่ นอกฤดูกาล

คำตอบที่ 3 : ลดต้นทุนของเกษตรกรและผู้ประกอบการร้านอาหารทั้งค่าใช้จ่าย มลพิษการขนส่ง และคุณภาพของผลไม้

คำตอบที่ 4 : การเลือกซื้อผลไม้จากเกตรกรโดยตรงจะช่วยให้เศรษฐกิจยั่งยืน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

จากบทความข้างต้น การเลือกรับประทานผลไม้ตามฤดูกาลสามารถช่วยรักษ์โลกได้ นอกจากการรับประทานเราสามารถรักษ์โลกด้วยวิธีอื่นจากผลไม้ตามฤดูกาลได้อีกหรือไม่ อย่างไร ให้นักเรียนอธิบาย พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

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

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ 1 : นำผลไม้ไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เช่น นำเปลือกมังคุดไปสกัดสี ย้อมผ้า นำเปลือกกล้วยไปทำเป็นอาหารสัตว์ นำกะลามะพร้าวไปทำเป็นภาชนะ เป็นต้น

คำตอบที่ 2 : นำเมล็ดผลไม้ไปเพาะปลูกในครัวเรือน ด้วยวิธีธรรมชาติ ลดใช้สารเคมี ใช้น้ำเหลือใช้ในการเพาะปลูก

คำตอบที่ 3 : นำผลไม้ตามฤดูกาลมาเป็นสื่อการเรียนรู้ หรือ แหล่งเรียนรู้ภายนอกเพื่อปลูกฝังให้ทุกคนเห็นคุณค่าและความสำคัญของผลไม้ตามฤดูกาล การเพาะปลูกอย่างเหมาะสมเพื่อรักษ์โลก และก่อให้เกิดเจคติที่ดีต่อการเลือกรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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