

ใบงาน เรื่อง การอ่านวิเคราะห์ วิเคราะห์ การใช้ภาษาของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์
หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔
รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ทบ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้อ่านเรื่อง “ลด.....อาหารขยะ” แล้ววิเคราะห์วิจารณ์ตามหัวข้อที่กำหนด

ลด.....อาหารขยะ

อาหารที่เรากินมีผล ต่อสุขภาพโดยตรง

สารอาหารต่าง ๆ ที่เราได้รับจากการกินอาหาร อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มต้นวัยเด็กส่งผลต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการต่าง ๆ ระบบการทำงานในร่างกายให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง

นอกจากนี้ สารอาหารที่มีประโยชน์จากการกินอาหารครบ ๕ หมู่ยังสามารถช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้มีประสิทธิภาพ สามารถต่อสู้สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาทำอันตรายภายในร่างกาย จึงป้องกันหรือลดภาวะการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

อาหารขยะ คืออาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำ ทั้งยังให้พลังงานสูงมากเกินความจำเป็นของร่างกาย มีปริมาณของแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง

ส่วนปริมาณของโปรตีน วิตามิน และใยอาหารมีต่ำ จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะภาวะโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นต้นตอของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน รวมถึง มะเร็ง เป็นต้น



ที่มาภาพ : <https://www.wecarelife.at/ernaehrung-esskultur/top-themen/fast-food-unter-der-lupe/fast-food-unter-der-lupe.html>

“อาหารขยะ คืออาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำ ทั้งยังให้พลังงานสูงมากเกินความจำเป็นของร่างกาย”

ที่เรียกกันว่า “อาหารขยะ” มีดังนี้

๑. อาหารปนเปื้อน

มีส่วนผสมสารเคมีทางอาหารต่าง ๆ เพื่อปรุงแต่งกลิ่น สี รส เพิ่มรสชาติความอร่อย ซึ่งเป็นสารที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ และเมื่อสะสมในร่างกายในปริมาณมาก ทำให้เกิดโทษต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

นอกจากนี้ ยังนิยมใส่สารป้องกันการเสื่อมสภาพของอาหาร เช่น สารกันเสีย ทำให้อาหารขยะสามารถเก็บรักษาได้นานขึ้น

๒. ไม่ใช่อาหารสด

มักเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบที่สามารถกินได้ง่าย สะดวกต่อการซื้อหาและเก็บรักษา เช่น ในรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็ง ที่สามารถอุ่นได้ด้วยไมโครเวฟก่อนกิน

ชนิดอาหารขยะ:

อาหารขยะมีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ขนม เครื่องดื่ม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑. แฮมเบอร์เกอร์

มีองค์ประกอบของแป้งและไขมันในปริมาณที่สูงมาก ส่วนโปรตีนนั้นมักทำจากเนื้อสัตว์ซึ่งผ่านการแปรรูปด้วยกระบวนการต่าง ๆ มีการแต่งเติมสารเคมีเพื่อเพิ่มรสชาติ เนื้อ



สัมผัสให้ชุ่ม และสารกันเสีย มักมีปริมาณใยอาหาร จากผักต่ำ พลังงานที่ได้รับจึงสูงมาก

๒. พืชซ่า

มีองค์ประกอบของแป้งสูง ส่วนองค์ประกอบที่ใช้ตัดแต่ง หน้าของพิซซ่า นั้น มักเป็นเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูปแล้ว มีคุณค่าทางอาหารต่ำ แต่ให้พลังงานสูง



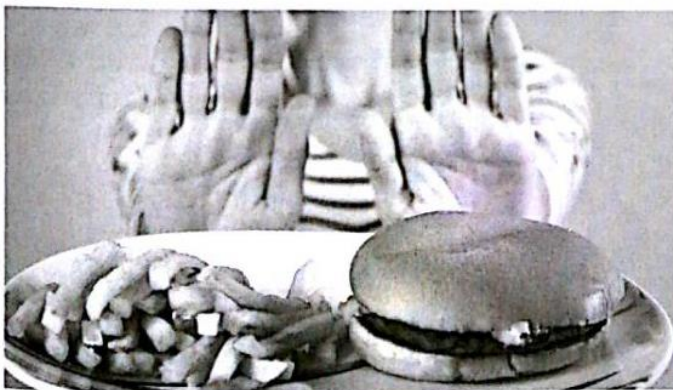
๓. เนื้อสัตว์ทอดนุ่ม

ทำจากชิ้นส่วนของเนื้อสัตว์ ที่เหลือจากการแยกเอาส่วนดี ๆ ไปทำอาหารอื่น แล้วนำมาผสม กับแป้งขนมปังกรอบ ทอดใน น้ำมันท่วมที่อุณหภูมิสูง ให้พลังงานสูง ปริมาณสารอาหารต่ำ



๔. มันฝรั่งทอด

แป้งอาหารว่างที่ทำจากพืช หัวมันฝรั่ง ซึ่งมีองค์ประกอบของ แป้งสูง สารอาหารที่มีประโยชน์ อื่นแทบไม่มี ให้พลังงานสูง นอกจากนี้ยังมีการโรยเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ



ที่มาภาพ : <https://www.motherjones.com/food/2017/10/americans-have-soured-on-junk-food-dont-worry-food-companies-have-a-plan/>

“อาหารขยะ หาซื้อง่าย กินสะดวก และจากวิถีชีวิตความเร่งรีบ ทำให้กลายเป็นอาหารประจำของ คนจำนวนมาก”

๕. ขนมกรุบกรอบ

มักมีส่วนผสมเกลือ ผงชูรส ในปริมาณมาก ซึ่งมีผลเสียต่อไต ความดันโลหิตสูง บางชนิดมีรส หวาน ทำให้ได้รับน้ำตาลมาก ซึ่ง ทำให้อ้วน และยังทำให้ฟันผุ บางชนิดใช้น้ำมันใน การทอดกรอบ ทำให้มีไขมันสูง



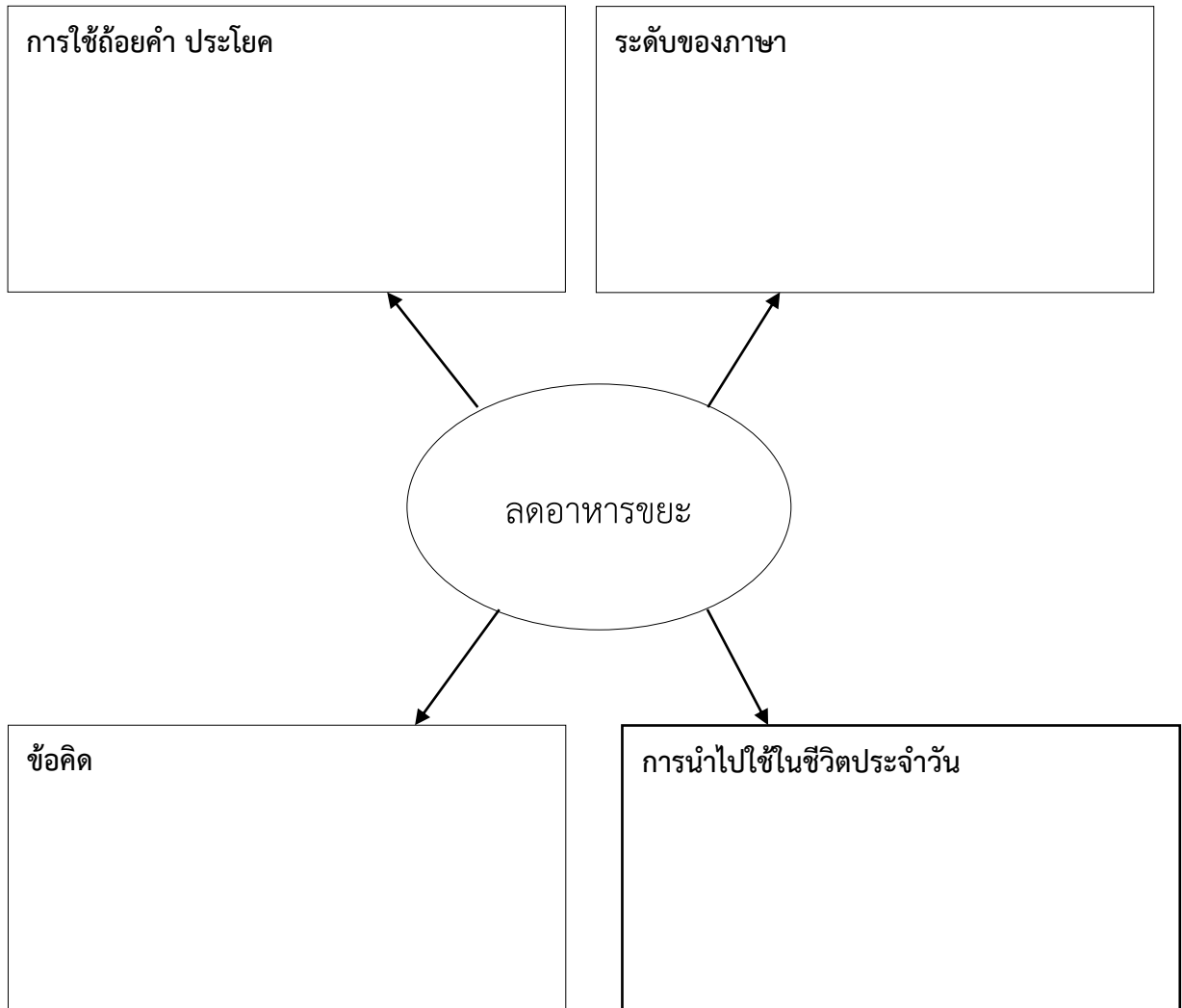
๖. น้ำอัดลม

เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของน้ำตาลสูงมาก สารแต่งสีแต่ง กลิ่นรส และอัดแก๊สเข้าไปในขวด หรือกระป๋อง ทำให้เกิดฟองและมี รสชาติซาบซ่า น้ำอัดลมจัดว่าให้พลังงานสูงมาก เพราะปริมาณน้ำตาลที่ใส่มากเกินไปความต้องการของ ร่างกาย



จากวิถีชีวิตความเร่งรีบ ผู้คน จำนวนมากไม่สะดวกที่จะประกอบ อาหารเอง การหาซื้ออาหารกินใน ระหว่างการเดินทางที่หาซื้อง่าย กิน สะดวก โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์การกิน เช่น จาน ชาม ช้อน และราคาไม่แพงมาก ประกอบกับกลยุทธ์การโฆษณาประ- ชาสัมพันธ์ ทำให้อาหารขยะที่เป็น อาหารด่วน (fast food) เป็นอาหาร ประจำของผู้คนจำนวนมาก 🍔

เขียนผังความคิดวิเคราะห์วิจารณ์การใช้ภาษาของสื่อสิ่งพิมพ์



แบบทดสอบ เรื่อง การอ่านวิเคราะห์ วิเคราะห์ การใช้ภาษาของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ท๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจงให้อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ แล้วเขียนวิเคราะห์วิจารณ์ ตามหัวข้อที่กำหนดให้

(๑๐ คะแนน - ได้ ๖ ขึ้นถือว่าผ่าน ข้อละ ๒ คะแนน)

กทม.ชงสำนักนายกฯ รื้อฟื้นจัด‘พิธีโล้ชิงช้า’

เมื่อวันที่ 17 เมษายน ที่ศาลาว่าการ กทม. พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (กทม.) เปิดเผยภายหลังเป็นประธานการประชุมคณะผู้บริหาร กทม. ครั้งที่ 10/2561 ว่า ที่ประชุมมีการหารือถึงการจัดพิธีโล้ชิงช้า เนื่องจากมองว่าเสาชิงช้าสร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 และตั้งอยู่บริเวณหน้าศาลาว่าการ กทม.พอดี จึงมีแนวคิดอยากรื้อฟื้น เพื่อสร้างการรับรู้ ให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้ถึงพิธีดังกล่าว อีกทั้งกรุงเทพฯ สร้างตั้งแต่ปี พ.ศ.2325 เป็นเวลา 236 ปี และพิธีโล้ชิงช้าได้ยกเลิกไปตั้งแต่ปี พ.ศ.2475 ในสมัยรัชกาลที่ 7 ผ่านมาเป็นเวลา 86 ปี ที่พิธีโล้ชิงช้าได้เลิกไป คนรุ่นหลังที่เคยเห็นแทบจะไม่มี หรือคนที่เคยเห็นอาจจะจำความไม่ได้แล้ว อย่างไรก็ตาม การจัดพิธีโล้ชิงช้าเป็นเพียงแนวคิดของ กทม. เท่านั้น ไม่สามารถทำได้โดยพลการ ต้องประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักพระราชวัง กรมศิลปากร ฝ่ายความมั่นคง ทหาร ฝ่ายพราหมณ์ เบื้องต้น กทม.จะเสนอเรื่องไปยังรัฐบาลก่อน หากรัฐบาลเห็นด้วย ก็จะต้องขอพระบรมราชานุญาตจากสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว กทม.คาดว่าจะใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ในการเตรียมข้อมูลเสนอเรื่องไปยังสำนักนายกรัฐมนตรี ก่อนขอความเห็นชอบจากรัฐบาล

“ส่วนความคืบหน้าการปรับปรุงเสาชิงช้าขณะนี้ใกล้เสร็จแล้ว เหลือเพียงการปูกระเบื้อง ซึ่งต้องสั่งทำกระเบื้องพิเศษ คาดว่าจะปูกระเบื้องแล้วเสร็จภายในเดือนเมษายนนี้ แต่หากได้รับความเห็นชอบในการรื้อฟื้นพิธีโล้ชิงช้า กทม.มีแนวคิดว่าจะไม่ใช่เสาชิงช้าปัจจุบัน แต่อาจจะต้องสร้างเสาชิงช้าสำรองขึ้นมาในการประกอบพิธี ทั้งนี้ ต้องรอความชัดเจนจากการหารือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อน” พล.ต.อ.อัศวินกล่าว

(มติชน ๑๘ เมษายน ๒๕๖๑ : ๗)

๑. ผู้เขียนข่าวใช้ภาษา ถ้อยคำ และประโยค ลักษณะใด เหมาะสมหรือไม่

.....

๒. จุดมุ่งหมายของผู้เขียนคืออะไร

.....

๓. เนื้อหาโดยสรุปของข่าวคืออะไร

.....

๔. นักเรียนได้ประโยชน์อะไรจากข่าวนี้

.....

๕. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....