

รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ21102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง Shall We Have Food Stalls?

ครูผู้สอน

ครูชนิษฐา

มาลัยพ่อง

ครูวัลลภ

ใจหมั่น



Shall We Have Food Stalls?



What kinds of food are healthy to eat?



What kinds of food are unhealthy to eat?



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถใช้คำคุณศัพท์ในการบรรยายอาหารที่มี/ไม่มีประโยชน์ มาบรรยายประเภทอาหารได้
2. นำโครงสร้างทางภาษาเรื่องการใช้ expressing the opinion phrases มาแสดงความคิดเห็นของตนเองในเรื่องอาหารได้

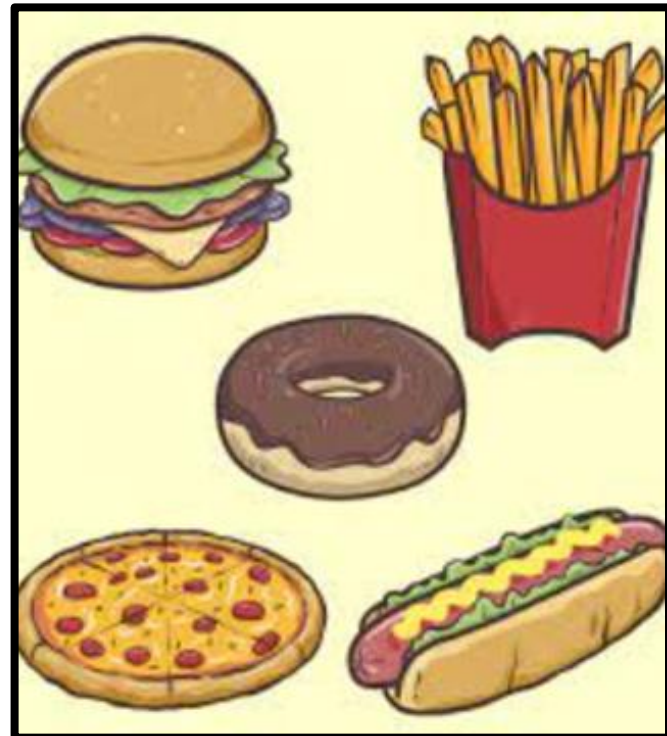
1.

สามารถใช้คำคุณศัพท์ในการบรรยายอาหารที่มี/ไม่มีประโยชน์มาบรรยาย
ประเภทอาหารได้

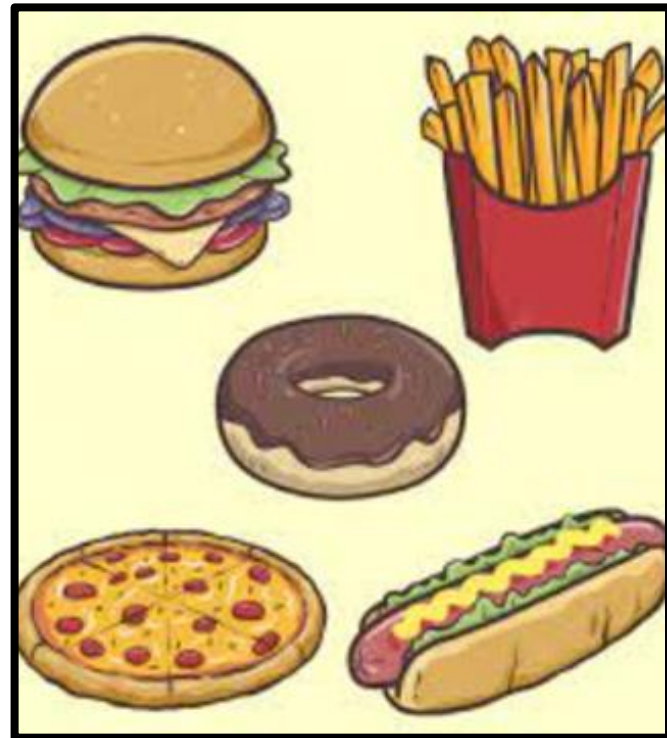
Word Bank!



healthy



healthy



high calories



high calories



non-fat



sugar-coated



sugar-coated



fermented



fermented



2.

นำโครงสร้างทางภาษาเรื่องการใช้ expressing the opinion phrases มาแสดง
ความคิดเห็นของตนเองในเรื่องอาหารได้

Let's Think about It!



Chocolate Chip Cookies

Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value *

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%



Let's check!

Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value *

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0 %

Calcium 0% Iron 2 %

1. What is the serving size?

12 grams

2. How many calories are in one serving?

57 calories

3. How many calories from fat are in one serving?

25 calories

Let's check!

Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value *

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?

8 grams

5. How many grams of sugar are there per serving?

4 grams

6. Which is the highest percent daily value in this chocolate chip cookies?

Sat. Fat is the highest % daily value.

Let's check!

Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value *

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0 %

Calcium 0% Iron 2 %

7. How much cholesterol is in 12 g of chocolate chip cookies?

0 mg.

8. Do you think this product is good for you? Why?

(I think, this product is not good because it contains high sodium.)

Phrases to Express Your Opinion

- 'In my opinion.....'
- 'I think that
- 'I would say that.....'
- 'I guess that.....'
- 'I bet that.....'



Phrases to Express Your Opinion

- 'In my opinion.....'
- 'I think that
- 'I would say that.....'
- 'I guess that.....'
- 'I bet that.....'



Example

I think, this product is not good because it contains high sodium.

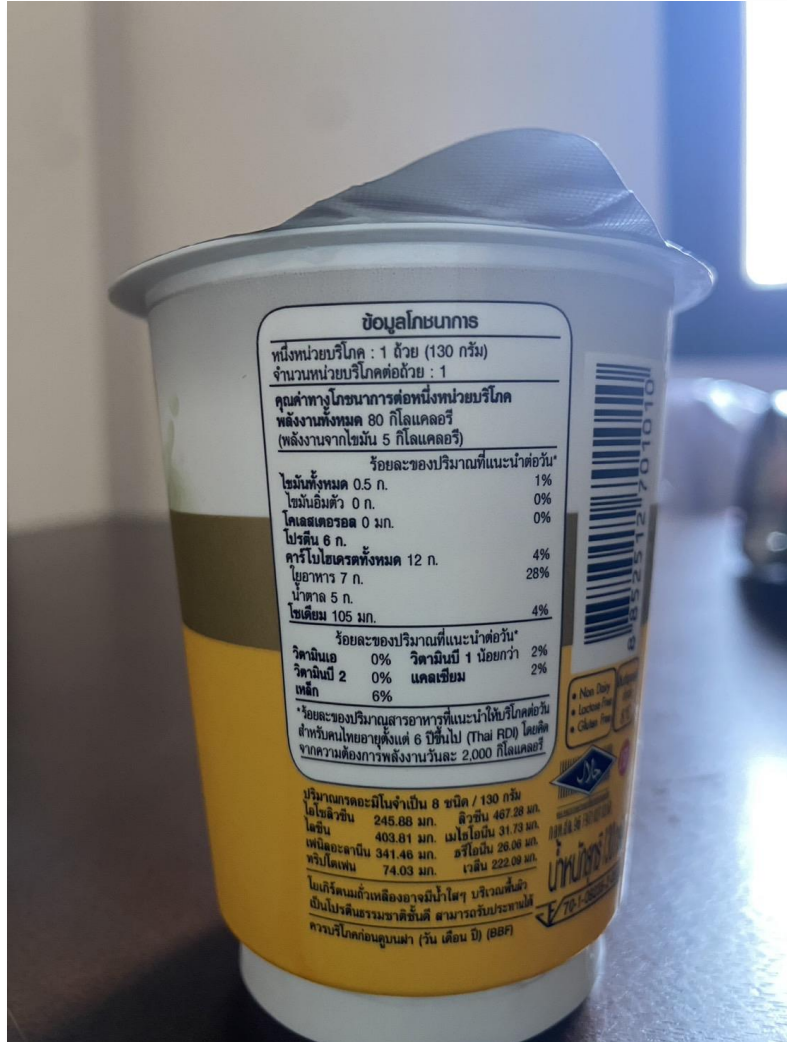
Group Work

Instruction :

Read the food label and answer the questions.

1. What is the serving size?
.....
2. How many calories are in one serving?
.....
3. How many calories from fat are in one serving?
.....
4. How many grams of carbohydrate are there per serving?
.....
5. How many grams of sugar are there per serving?
.....
6. Which is the highest percent daily value in this food?
.....
7. How much cholesterol is this food?
.....
8. Do you think this product is good for you? Why?
.....

Group 1



1. What is the serving size?
.....

2. How many calories are in one serving?
.....

3. How many calories from fat are in one serving?
.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?
.....

5. How many grams of sugar are there per serving?
.....

6. Which is the highest percent daily value in this food?
.....

7. How much cholesterol is this food?
.....

8. Do you think this product is good for you? Why?
.....



Group 2



1. What is the serving size?

.....

2. How many calories are in one serving?

.....

3. How many calories from fat are in one serving?

.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?

.....

5. How many grams of sugar are there per serving?

.....

6. Which is the highest percent daily value in this food?

.....

7. How much cholesterol is this food?

.....

8. Do you think this product is good for you? Why?

.....



Group 3

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระปุก : ประมาณ 11			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 1.5 ก.			2%
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.			5%
คอเลสเตอรอล 0 มก.			0%
โปรตีน 2 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 26 ก.			9%
ใยอาหาร 2 ก.			8%
น้ำตาล 14 ก.			
โซเดียม 65 มก.			3%
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามิน เอ 0%	วิตามิน บี1 0%		
วิตามิน บี2 0%	แคลเซียม 0%		
เหล็ก น้อยกว่า 2%			
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน =9; โปรตีน =4; คาร์โบไฮเดรต =4			
บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ			

1. What is the serving size?

.....

2. How many calories are in one serving?

.....

3. How many calories from fat are in one serving?

.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?

.....

5. How many grams of sugar are there per serving?

.....

6. Which is the highest percent daily value in this food?

.....

7. How much cholesterol is this food?

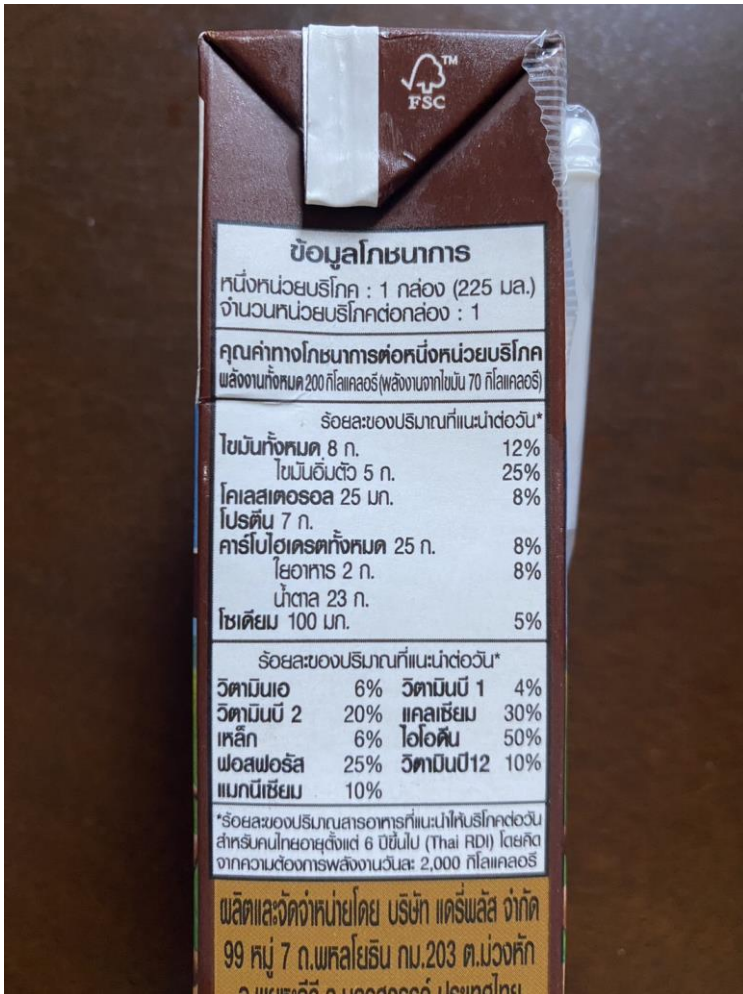
.....

8. Do you think this product is good for you? Why?

.....



Group 4



1. What is the serving size?

.....

2. How many calories are in one serving?

.....

3. How many calories from fat are in one serving?

.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?

.....

5. How many grams of sugar are there per serving?

.....

6. Which is the highest percent daily value in this food?

.....

7. How much cholesterol is this food?

.....

8. Do you think this product is good for you? Why?

.....



Group 5

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)
หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม (Serving size : 30g)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง (Serving(s) per container) : ประมาณ 13 (about 13)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)
พลังงานทั้งหมด 200 กิโลแคลอรี (Total energy 200 kcal)
[(พลังงานจากไขมัน 150 กิโลแคลอรี)(Energy from fat 150 kcal)]

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* (Percent Thai RDI)		
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	17 ก. (g)	26%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	1.5 ก. (g)	8%
ไขมันทรานส์ (Trans fat)	0 ก. (g)	
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	0 มก. (mg)	0%
โปรตีน (Protein)	7 ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	5 ก. (g)	2%
ใยอาหาร (Dietary fiber)	3 ก. (g)	12%
น้ำตาล (Sugar)	2 ก. (g)	
โซเดียม (Sodium)	140 มก. (mg)	7%
โพแทสเซียม (Potassium)	190 มก. (mg)	5%

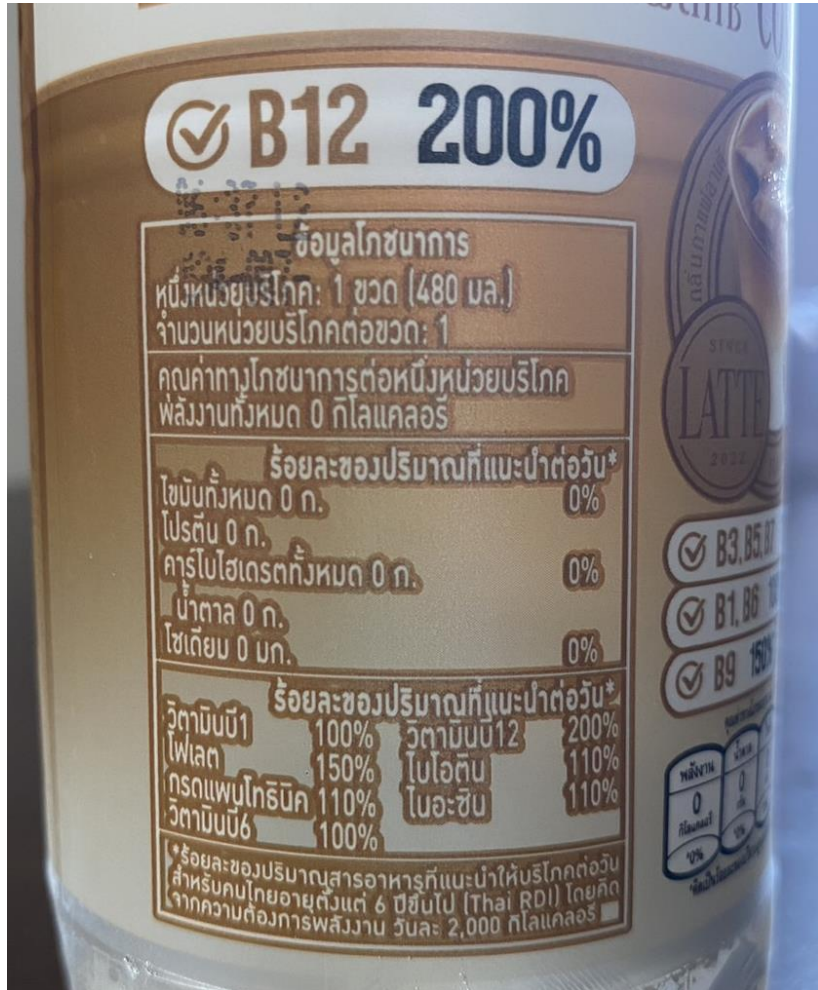
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* (Percent Thai RDI)			
วิตามินเอ (Vitamin A)	0%	วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	2%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	15%	แคลเซียม (Calcium)	10%
เหล็ก (Iron)	8%	วิตามินดี (Vitamin D)	0%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI)
โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)

1. What is the serving size?
.....
2. How many calories are in one serving?
.....
3. How many calories from fat are in one serving?
.....
4. How many grams of carbohydrate are there per serving?
.....
5. How many grams of sugar are there per serving?
.....
6. Which is the highest percent daily value in this food?
.....
7. How much cholesterol is this food?
.....
8. Do you think this product is good for you? Why?
.....



Group 6



1. What is the serving size?

.....

2. How many calories are in one serving?

.....

3. How many calories from fat are in one serving?

.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?

.....

5. How many grams of sugar are there per serving?

.....

6. Which is the highest percent daily value in this food?

.....

7. How much cholesterol is this food?

.....



8. Do you think this product is good for you? Why?

.....



Wrap Up



1.  สามารถใช้คำคุณศัพท์ในการบรรยายอาหารที่มี/ไม่มีประโยชน์ มาบรรยายประเภทอาหารได้
2.  นำโครงสร้างทางภาษาเรื่องการใช้ expressing the opinion phrases มาแสดงความคิดเห็นของตนเองในเรื่องอาหารได้

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง Food Fair

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาภาษาอังกฤษ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

