**หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง Stay Fit**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ อ 23101**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 10 ชั่วโมง**

**1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**สาระ**

สาระที่ 1 ภาษาเพื่อการสื่อสาร

สาระที่ 3 ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

สาระที่ 4 ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก

**มาตรฐาน**

มาตรฐาน ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความ

คิดเห็นอย่างมีเหตุผล

มาตรฐาน ต 1.2 มีทักษะการสื่อสารทางภาษาในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร แสดง

ความรู้สึกและความคิดเห็นอย่างมีประสิทธิภาพ

มาตรฐาน ต 3.1 ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น และ

เป็นพื้นฐานในการพัฒนา แสวงหาความรู้ และเปิดโลกทัศน์ของตน

มาตรฐาน ต 4.1 ใช้ภาษาต่างประเทศในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในสถานศึกษา ชุมชน และสังคม

**ตัวชี้วัด**

ต1.1 ม3/1 ปฏิบัติตามคำขอร้อง คำแนะนำ คำชี้แจง และคำอธิบายที่ฟังและอ่าน

ต1.1 ม3/3 ระบุและเขียนสื่อที่ไม่ใช่ความเรียง รูปแบบต่างๆ ให้สัมพันธ์กับประโยค และข้อความ

ที่ฟังหรืออ่าน

ต1.1 ม3/4 เลือก/ระบุหัวข้อเรื่อง ใจความสำคัญ  รายละเอียดสนับสนุน และแสดงความ

คิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ  พร้อมทั้งให้เหตุผลและ

ยกตัวอย่างประกอบ

ต1.2 ม3/1 สนทนาและเขียนโต้ตอบข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง  เรื่องต่างๆใกล้ตัวสถานการณ์

ข่าว เรื่องที่อยู่ในความสนใจของสังคมและสื่อสารอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

ต1.2 ม3/2 ใช้คำขอร้อง ให้คำแนะนำ คำชี้แจง และคำอธิบายอย่างเหมาะสม

ต1.2 ม3/5 พูดและเขียนบรรยายความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ

กิจกรรมประสบการณ์ และข่าว/เหตุการณ์  พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบอย่าง

เหมาะสม

ต3.1 ม3/1 ค้นคว้า รวบรวม และสรุปข้อมูล/ ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

จากแหล่งเรียนรู้ และนำเสนอด้วยการพูดและการเขียน

ต4.1 ม3/1 ใช้ภาษาสื่อสารในสถานการณ์จริง/สถานการณ์จำลองที่เกิดขึ้นในห้องเรียน

สถานศึกษาชุมชน และสังคม

**2. สาระสำคัญ**

ใช้ทักษะทางภาษาทั้งทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน คำแนะนำ คำชี้แจง คำอธิบาย

การอ่านฉลากยา โฆษณายา คำแนะนำ คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาหาร สุขภาพ และสวัสดิการ นักเรียนจะต้องมีความเข้าใจคำศัพท์ สำนวน ภาษา โครงสร้างประโยค จะทำให้สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**3. สาระการเรียนรู้**

* 1. ความรู้

**Vocabulary:** label, relief, dosage, headache, adult, children, take, tablets, consult, physician, persists, warn, in case of, overdose, contact, immediately, symptoms, net weight, Product’s Brand Name, Manufacturer’s Name & Address, medicine, ingredients, manufacturing date, = Date, warning & caution, pressurized, container, puncture, antiseptic, plaque, determine,

Language Structure:

-Active voice and Passive voice

-Modal verb: should / ought to / need / have to + verb1 / must + verb1

(ที่เป็น infinitive without to)

Functional Exponents:

-Talking about illness and their symptoms

-Making suggestion and giving advice

3.2 ทักษะ/กระบวนการ

- การฟัง

- การพูด

- การอ่าน

- การเขียน

3.3 เจตคติ

เห็นความสำคัญของการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการอ่าน

ฉลากยา ฉลากอาหาร

**4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

1. ความสามารถในการสื่อสาร

2. ความสามารถในการคิด

     3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

**5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

1. มีวินัย

2. ใฝ่เรียนรู้

3. มุ่งมั่นในการทำงาน

**6. ชิ้นงาน/ภาระงาน**

1. บทสนทนาเกี่ยวกับการถามอาการเจ็บป่วยและวิธีการรักษาอาการเจ็บป่วย

**7. การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| การสังเกตการร่วมกิจกรรม | แบบสังเกตการร่วมกิจกรรม | มีผลการประเมินระดับดี |
| ประเมินการอ่านออกเสียง | แบบประเมินการอ่านออกเสียง | มีผลการประเมินระดับดี |
| การสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม | แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม | มีผลการประเมินระดับดี |

**8. กิจกรรมการเรียนรู้**

**ชั่วโมงที่ 1-2**

**1) จุดประสงค์การเรียนรู้**

พูดสอบถามเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลได้

**2) กิจกรรมการเรียนรู้**

**ขั้นนำเสนอ (Presentation)**

1.นักเรียนทำแบบทดสอบ Pre-test

2.ครูแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนรู้ว่านักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสอบถามอาการเจ็บป่วยและพูดแนะนำวิธีการดูแลรักษา

3.ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนเกี่ยวกับคำศัพท์ สำนวนเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย และนำเสนอคำศัพท์ใหม่เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยให้นักเรียนเดาความหมายของคำศัพท์และฝึกออกเสียงดังต่อไปนี้ Fever, Cough, Backache, Sick or Nauseous, Measles, Stuffy, nose Dizzy, Chicken pox, Cold, Diarrhea, Stomach ache, Flu

2. ครูนำเสนอบทสนทนาที่ใช้ในการสอบถามอาการเจ็บป่วยและการแนะนำในการปฏิบัติตัว

A: What’s wrong? / What’s the matter?

B: I am /have............................................

A: You should/shouldn’t + verb 1…………………..

**ขั้นฝึก (Practice)**

1.นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 5 คน ศึกษาคำศัพท์ในใบงานที่1 โดยจับคู่คำศัพท์เกี่ยวกับความเจ็บป่วยและอาการกับภาพ แล้วช่วยกันเฉลยตรวจสอบความถูกต้องโดยครูเพิ่มเติมรูปแบบประโยคที่ใช้พูดถึงอาการเจ็บป่วยจะใช้ Verb to be เมื่อพูดถึงการไม่สบายทั่วไป และจะใช้ Verb to have เมื่อพูดถึงอาการเจ็บป่วยเฉพาะโรค เช่น I am sick. I have a cold.

**2 .**ให้นักเรียนฝึกสนทนาโดยใช้คำศัพท์ในใบงานที่1เช่น

A: What’s the matter?

B: I have a stuffy nose.

A: You should drink warm water, you shouldn’t eat ice cream.

**ขั้นนำไปใช้ (Production)**

1.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับคำศัพท์ สำนวน และโครงสร้างประโยคในบทเรียน

2.นักเรียนดูใบงานเรื่อง “What kind of medicine do you take?” ใส่ชื่ออาการเจ็บป่วยให้ถูกต้อง และแต่งบทสนทนาเกี่ยวกับการถามอาการเจ็บป่วยและการแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกต้อง

**3) สื่อและแหล่งเรียนรู้**

ใบงานที่ 1 เรื่อง Illness, injuries and symptoms

**4) การวัดผลและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| การสังเกตการร่วมกิจกรรม | แบบสังเกตการร่วมกิจกรรม | มีผลการประเมินระดับดี |
| ตรวจใบงาน | ใบงานเรื่อง “What kind of medicine do you like to take?” | แต่งบทสนทนาถูกต้องตั้งแต่ 8 ข้อขึ้นไป |

**ชั่วโมงที่ 3-4**

**1) จุดประสงค์การเรียนรู้**

อ่านบทอ่านแล้วจับใจความสำคัญได้

**2) กิจกรรมการเรียนรู้**

**ขั้นก่อนการอ่าน (Pre-reading)**

1.ครูแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนรู้ โดยดูภาพในใบงานที่ 2 เรื่อง Influenza แล้วเดาว่านักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับอะไร

2. ครูทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการสอบถามอาการเจ็บป่วยและพูดแนะนำวิธีการดูแลรักษา

**ขั้นระหว่างอ่าน (While-reading)**

1.นักเรียนอ่านบทความในใบงานที่ 2 เรื่อง Influenza พร้อมทั้งเดาความหมายของคำศัพท์

โดยครูเฉลยเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

2.นักเรียนอ่านบทความอีกครั้งพร้อมตอบคำถามในใบงานที่ 2 เรื่อง Influenza

**ขั้นหลังการอ่าน (Post-reading)**

1.นักเรียนเขียนสรุปอาการของ Influenza การแนะนำในการปฏิบัติตัว

2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคำศัพท์ สำนวน โครงสร้างประโยคและวิธีการในการอ่านจับใจความสำคัญ

**3) สื่อและแหล่งเรียนรู้**

1.ใบงานที่ 2 เรื่อง Influenza

**4) การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| ตรวจใบงาน | ใบงาน เรื่อง Influenza | คำตอบถูกต้อง 8 ข้อขึ้นไป |

**ชั่วโมงที่ 5-6**

**1) จุดประสงค์การเรียนรู้**

อ่านข้อความแล้วบอกรายละเอียด สรุปใจความสำคัญ ตีความ วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นได้

**2) กิจกรรมการเรียนรู้**

**ขั้นก่อนการอ่าน (Pre-reading)**

1.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภาวะโภชนาการในปัจจุบัน ว่ามีปัญหาอะไรบ้าง ร้ายแรงหรือไม่ และมีสาเหตุจากอะไร โดยครูบันทึกคำตอบลงบนกระดาน

2. ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนโดยให้บอกชื่ออาหาร จากภาพใน PowerPoint แล้วให้นักเรียนบอกว่าอาหารที่อยู่ในภาพเป็นอาหารประเภทใด

**ขั้นระหว่างอ่าน (While-reading)**

1.นักเรียนอ่านบทความในใบงานที่ 3 เรื่อง What do you eat? พร้อมทั้งเดาความหมาย

ของคำศัพท์ โดยครูเฉลยเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

2.นักเรียนอ่านบทความอีกครั้งพร้อมตอบคำถามท้ายใบงาน โดยครูและนักเรียนตรวจคำตอบพร้อมกัน

3.นักเรียนทำใบงานที่ 4 เรื่อง Junk Food or Healthy Food แล้วครูและนักเรียนตรวจเฉลยคำตอบพร้อมกัน

4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับผลเสียของการบริโภคอาหารประเภท Junk Food แล้วรวบรวมสรุปผลการอภิปรายแล้วค้นคว้าจากสื่อต่าง ๆเพิ่มเติมให้สมบูรณ์เพื่อใช้ในการรณรงค์

**ขั้นหลังการอ่าน (Post-reading)**

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มสำรวจอาหาร ที่นักเรียนและเพื่อนชอบบริโภคว่ามีอะไรบ้าง แล้วนำมาแยกว่าอะไรบ้างที่เป็น Junk Food และวางแผนรณรงค์ลดการบริโภคอาหารประเภท Junk Food ทางสื่อต่าง ๆ ของโรงเรียนเช่น เสียงตามสาย เว็บไซด์ เป็นต้น แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน

2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคำศัพท์ สำนวน และรูปประโยคที่เรียนรู้ในบทอ่าน

**3) สื่อและแหล่งเรียนรู้**

1.ใบงานที่ 3 เรื่อง What do you eat?

2.ใบงานที่ 4 เรื่อง Junk Food or Healthy Food

**4) การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| ตรวจใบงาน | ใบงาน เรื่อง What do you eat? | คำตอบถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป |
| ตรวจใบงาน | ใบงาน เรื่อง Junk Food or Healthy Food | คำตอบถูกต้อง 12 ข้อขึ้นไป |

**ชั่วโมงที่ 7=8**

**1) จุดประสงค์การเรียนรู้**

อ่านฉลากยาแล้วบอกรายละเอียด สรุปใจความสำคัญ ตีความ วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นได้

**2) กิจกรรมการเรียนรู้**

**ขั้นก่อนการอ่าน (Pre-reading)**

1. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ

2. ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนเรื่องคำศัพท์เกี่ยวกับยาโดยให้นักเรียนดูตัวอย่างยาประเภทต่าง ๆ ว่านักรู้จักยาตัวใดบ้าง ใช้รักษาโรคอะไร มีวิธีการใช้อย่างไร มีชื่อภาษาอังกฤษว่าอะไรบ้าง โดยครูบันทึกคำตอบบนกระดาน

**ขั้นระหว่างอ่าน (While-reading)**

1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น กลุ่มๆ ละ 5 คนแต่ละกลุ่มรับใบความรู้ และใบงานที่ **1-**3 ทำแบบฝึกหัด แล้วครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเฉลยคำตอบ

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ และใบงานที่ 1-3 อีกครั้งแล้วช่วยกันสรุป คำศัพท์ สำนวน และส่วนประกอบของฉลากยาลงในกระดาษชาร์ตเพื่อเตรียมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอคำศัพท์ สำนวน และส่วนประกอบของฉลากยาที่ศึกษาจากใบความรู้ และใบงานที่ 1-3 โดยนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ช่วยอภิปรายตรวจสอบความถูกต้อง แล้วครูสรุปเฉลยเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

**ขั้นหลังการอ่าน (Post-reading)**

1.นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าศึกษาเรื่องการอ่านฉลากยาเป็นภาษาอังกฤษจากสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพิ่มเติมแล้วสรุปคำศัพท์และข้อมูลสำคัญที่มีในฉลากยา ครูตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำเสนอต่อกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน และชุมชน

**3) สื่อและแหล่งเรียนรู้**

1.ใบความรู้ เรื่องการอ่านฉลากยา

2.ใบงานที่ 1-3 เรื่องการอ่านฉลากยา

3.internet

4.dictionary

**4) การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| ตรวจใบงานที่ 1 | ใบงานที่ เรื่องการอ่านฉลากยา | คำตอบถูกต้อง 5ข้อขึ้นไป |
| ตรวจใบงานที่ 2 | ใบงานที่ เรื่องการอ่านฉลากยา | คำตอบถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป |
| ตรวจใบงานที่ 3 | ใบงานที่ เรื่อง การอ่านฉลากยา | คำตอบถูกต้อง 5ข้อขึ้นไป |

**ชั่วโมงที่ 9-10**

**1) จุดประสงค์การเรียนรู้**

อ่านฉลากอาหารแล้วบอกรายละเอียด สรุปใจความสำคัญ ตีความ วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นได้

**2) กิจกรรมการเรียนรู้**

**ขั้นก่อนการอ่าน (Pre-reading)**

1. ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนเกี่ยวกับอาหารจากเรื่อง junk food and healthy food แล้วครูแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนรู้

2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านฉลากโภชนาการ ว่าในการบริโภคอาหารแต่ละชนิดทำไมนักเรียนจึงมีความจำเป็นจะต้องอ่านฉลากก่อน และข้อมูลสำคัญที่นักเรียนจะพบในฉลากอาหารมีอะไรบ้าง

**ขั้นระหว่างอ่าน (While-reading)**แล้วบอกความหมายของคำศัพท์สำคัญ รูปแบบประโยค

1.นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆละเท่าๆกัน แต่ละกลุ่มรับซองใบงานกลุ่มละ 1 ซอง นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน โดยมีเวลาทำงานกลุ่ม 10 นาที แล้วสับเปลี่ยนเอกสารกับกลุ่มอื่น เมื่อครบเวลา 10 นาที เมื่อศึกษาเอกสารครบทั้ง 3 ซอง แล้วช่วยกันสรุปคำศัพท์ สำนวน และรายละเอียดที่ศึกษาจากใบงานแต่ละซองเพื่อนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

**ขั้นหลังการอ่าน (Post-reading)**

1.นักเรียนหาฉลากอาหารที่รับประทานเป็นประจำมา 5 ชนิด แล้วสรุปรายละเอียดเพื่อนำมาเรียงลำดับตามคุณค่าทางโภชนาการของแต่ละชนิด

2. นักเรียนทำ Post-test

**3) สื่อและแหล่งเรียนรู้**

1. ใบความรู้เรื่องฉลากอาหาร

2. ใบงาน

3. Pre/Post Test

4. <http://www.eslprintables.com>

www.lcc.ac.th/ส2\_ทักษะเพื่อการสื่อสารภาษาอังกฤษ

newmediaexplorer.org

www.genedu.msu.ac.th/มคอ.

**4) การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| ตรวจใบงานที่ 1 | ใบงานที่ เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ | ตอบคำถามถูกต้อง 3 ข้อขึ้นไป |
| ตรวจใบงานที่ 2 | ใบงานที่ เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ | ตอบคำถามถูกต้อง 3 ข้อขึ้นไป |
| ตรวจใบงานที่ 3 | ใบงานที่ เรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการ | ตอบคำถามถูกต้อง 3 ข้อขึ้นไป |
| ตรวจ Posttest | Post-test | คำตอบถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป |

**ใบงานเรื่อง “Illness, injuries and symptoms”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sick | flu | | | cold | | Temperature |
| I must have eaten something bad. My stomach is churning. I’m going to vomit. | | I have got a high temperature and very little energy. It’s much worse than a cold. | I keep sneezing. My nose is runny and sometimes I get a cough. | | My body feels very hot, I need to have lots of drink and take some aspirin or paracetamol. | |
| **Dizzy** | |  |  | |  | |
| dizziness | | toonvectors-27205-140 | [Cartoon Tummy Ache](http://www.toonvectors.com/clip-art/cartoon-tummy-ache/12809) | | [Cartoon Man in Pajamas Coughing](http://www.toonvectors.com/clip-art/cartoon-man-in-pajamas-coughing/10330) | |
| I feel like I can’t stand up, everything is spinning around me. | | My body aches and I have a fever. Have spots and a rash | My tummy hurts. Either I ate too much or I ate something bad. | | I have a tickle in my throat. When I do this a lot it hurts my chest. | |
|  | |  |  | |  | |
| [Bathroom Emergency](http://www.toonvectors.com/clip-art/bathroom-emergency/49587) | | imagesCAXSNT7Y | toonvectors-50590-140 | | toonvectors-11566-140 | |
| I have to keep running to the toilet. I must drink of water. | | My body is covered in a red rash and my skin is quite itchy. | I get a sharp pain in my back when I bend or twist my body. | | I can’t breathe easily through my nose. It feels blocked. | |
|  | |  |  | |  | |
| **Illness and injuries** | | | | | | |
| **Fever** | | **Cough** | **Backache** | | **Sick or Nauseous** | |
| **Measles** | | **Stuffy nose** | **~~Dizzy~~** | | **Chicken pox** | |
| **Cold** | | **Diarrhoea** | **Stomach ache** | | **Flu** | |

ที่มา <http://www.eslprintables.com>

**ใบงาน เรื่อง Influenza**

**INFLUENZA**

Dangerous

36000 people died from influenza in the United States of America last year. Doctors recommend us to get the influenza vaccine (the flu shot). This vaccine protects us from flu. It’s best to get the vaccine in the fall, “before flu season”. Flu season starts in November and usually ends in April. December, January and February are the worst months for flu. Be careful in these months because most people have it these days.

\_Influenza virus\_



**Winter Illness**

*\_Be careful in winter months\_*

Influenza is one of the common illnesses of winter. It is a viral infection in the nose, throat and lungs. We also call it ‘flu’. The flu may cause fever, cough, sore throat, a runny or stuffy nose, headache, muscle aches and tiredness. Most people feel better after 1 or 2 weeks. But for some people it may be very dangerous. It may kill people. One important and easy way of preventing the flu and other winter illnesses is washing your hands regularly. When you wash your hands, you wash away those nasty germs.



Answer the questions:

1. Have you ever had flu before?
2. What is the other name for flu?
3. Write 5 symptoms for influenza.
4. What do you have to do for preventing the flu?
5. How many people died from influenza in USA last year?
6. Is influenza dangerous?
7. Who recommends influenza vaccine?
8. When does the flu season start?
9. Have you had flu shot this year?
10. When does the flu season end?
11. Which months are the worst months for flu?

ที่มา <http://www.eslprintables.com>

**ใบงานเรื่อง What kind of medicine do you take?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sick | flu | | | cold | | Temperature |
| I must have eaten something bad. My stomach is churning. I’m going to vomit. | | I have got a high temperature and very little energy. It’s much worse than a cold. | I keep sneezing. My nose is runny and sometimes I get a cough. | | My body feels very hot, I need to have lots of drink and take some aspirin or paracetamol. | |
| **Dizzy** | |  |  | |  | |
| dizziness | | toonvectors-27205-140 | [Cartoon Tummy Ache](http://www.toonvectors.com/clip-art/cartoon-tummy-ache/12809) | | [Cartoon Man in Pajamas Coughing](http://www.toonvectors.com/clip-art/cartoon-man-in-pajamas-coughing/10330) | |
| I feel like I can’t stand up, everything is spinning around me. | | My body aches and I have a fever. Have spots and a rash | My tummy hurts. Either I ate too much or I ate something bad. | | I have a tickle in my throat. When I do this a lot it hurts my chest. | |
|  | |  |  | |  | |
| [Bathroom Emergency](http://www.toonvectors.com/clip-art/bathroom-emergency/49587) | | imagesCAXSNT7Y | toonvectors-50590-140 | | toonvectors-11566-140 | |
| I have to keep running to the toilet. I must drink of water. | | My body is covered in a red rash and my skin is quite itchy. | I get a sharp pain in my back when I bend or twist my body. | | I can’t breathe easily through my nose. It feels blocked. | |
|  | |  |  | |  | |
| **Illness and injuries** | | | | | | |
| **Fever** | | **Cough** | **Backache** | | **Sick or Nauseous** | |
| **Measles** | | **Stuffy nose** | **~~Dizzy~~** | | **Chicken pox** | |
| **Cold** | | **Diarrhoea** | **Stomach ache** | | **Flu** | |

**PowerPoint**

****

[](http://images.google.co.th/imgres?imgurl=http://www.personalizedwrappers.com/images/Coke-junk-food-Bouquet.jpg&imgrefurl=http://www.personalizedwrappers.com/junk-food-bouquet.php&h=268&w=250&sz=63&hl=th&start=1&tbnid=wZBAHSN_q-0KHM:&tbnh=113&tbnw=105&prev=/images?q=Junk+Food&svnum=10&hl=th&lr=&sa=G)

****

[](http://images.google.co.th/imgres?imgurl=http://www.theage.com.au/ffximage/2006/04/24/25SOFT_DRINKS_narrowweb__300x354,0.jpg&imgrefurl=http://www.theage.com.au/news/national/junk-food-code-mooted/2006/04/24/1145861286797.html?page=fullpage&h=354&w=300&sz=21&hl=th&start=6&tbnid=b2R8GUkm_6Sm_M:&tbnh=121&tbnw=103&prev=/images?q=Junk+Food&svnum=10&hl=th&lr=&sa=G)

****

****

****



[](http://images.google.co.th/imgres?imgurl=http://www.healthynj.org/health-wellness/junkfood/junkfood.jpg&imgrefurl=http://www.healthynj.org/health-wellness/junkfood/main.htm&h=213&w=265&sz=19&hl=th&start=15&tbnid=qLtFA_dqdWlsuM:&tbnh=90&tbnw=112&prev=/images?q=Junk+Food&svnum=10&hl=th&lr=&sa=G)

[](http://images.google.co.th/imgres?imgurl=http://yukifuku.cocolog-nifty.com/redcomet/junk-food.jpg&imgrefurl=http://yukifuku.cocolog-nifty.com/redcomet/cat1324233/index.html&h=200&w=299&sz=29&hl=th&start=28&tbnid=Tsm86gptkJpr1M:&tbnh=78&tbnw=116&prev=/images?q=Junk+Food&start=20&ndsp=20&svnum=10&hl=th&lr=&sa=N)

From : http://imanges.google.co.the/image

**ใบงานเรื่อง What do you eat?**

Healthy Foods are low in fat and saturated fat and contains limited amounts of cholesterol and sodium. If it is a single-item food, it must also provide at least 10 percent of one or more of vitamins A or C, iron, calcium, protein, or fiber. Healthy food helps people maintain a healthy weight while also providing them with plenty of energy. Not only will people feel better and have more energy when eating well, but their skin, teeth, and hair will also reflect their good choices.

Junk food is a slang word for foods with limited nutritional value; we can include foods that are high in salt, sugar, fat or calories and low nutrient content.  
Salted snack foods, candy, gum, most sweet desserts, fried fast food and carbonated beverages are some of the major junk foods. Generally, they offer little in terms of protein, vitamins or minerals and lots of calories from sugar or fat. The term "empty calories" reflects the lack of nutrients.

[](http://www.wpclipart.com/blanks/assorted/blank_spiral_calendar_page.png.html)

**Read and circle**

**T (true) or**

**F (false)**

Junk food makes you feel good (T F)

Healthy food provides energy (T F)

Healthy foods are high in salt (T F)

Junk food offers lots of calories (T F)

Candy and gum are healthy food (T F)

Healthy food makes you look good (T F)

Healthy food is low invitamins (T F)

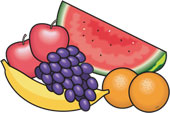
Junk food offers low nutrient content (T F)

ที่มา http://www.eslprintables.com

**ใบงานเรื่อง Junk Food or Healthy Food**

**Label the pictures in the rectangle and write inside the circle**

**JF for “Junk Food” or HF for “Healthy Food”**

u13166209

**ใบงานที่ 1 เรื่อง “การอ่านฉลากยา”**



***KIMBALLWHITE PINE AND TAR***

***COUGH SYRUB***

ALGOHOL 4%

CHLOROFORM 4 Minims

FOR

Coughs, colds, Hoarseness

Sore Throat, Bronchitis

And all Diseases of the

Throat and Lungs

DIRECTION

Adults, one teaspoonful:

Children in proportion to age, to be taken

every 3 or 4 hours or when cough is troublesome.

PREPARED BY

KIMBALL PHARMACY

3401 Fullerton Ave.

Tel. Belmont 6942 CHICAGO

Shake well be for using

**Reference: http://ny-image0.etsy.com**

**Direction: Read the medicine label and answer the questions.**

1. The Kimball was produced by?

a. Kimball Pharmacy b. Fullerton Ave.

c. Chicago d. White pine and tar

2. The Kimball is a/an\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. alcohol b. Cough syrup

c. medicine d. beverage

3. How many teaspoonful for adults?

a. ½ teaspoonful b. one teaspoonful

c. 2 teaspoonful d. 3 teaspoonful

4. What is this medicine for?

a. Coughs, colds, Hoarseness b. Sore Throat, Bronchitis

c. And all Diseases of the Throat and Lungs d. All are correct

5. Take medicine \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_or when cough is troublesome.

When cough is troublesome can repeat \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. every 3 or 4 hours b. every 3 or 4 days

c. every 3 or 4 seconds d. every 3 or 4 minutes

6. According to the instructions, what would you do before taking the medication?

a. Shake it. b. Heat it.

c. Add water to it. d. See a doctor.

7. Most likely, this medicine is\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. a pill b. an injection

c. capsule d. syrup

8. According to the instructions on the label of this medicine children should be taken \_\_\_\_

a. one teaspoonful b. two teaspoonful

c. three teaspoonful d. in proportion to age

9. What is the maximum amount of medication that should be taken by an adult in a four

hour period?

1. One teaspoonful. b. Two teaspoonfuls.

c. Three spoonfuls d. Four teaspoonfuls.

10. What does the word “troublesome” mean?

a. Comfortable. b. Uncomfortable.

c. Feel good. d. Easy to eat.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**ใบงานที่ 2 เรื่อง “การอ่านฉลากยา”**

**ASPIRIN**

For Relief of Headaches

Directions and Dosage

Adults- Take 1 or 2 tablets with water.

Children 6 to 12 years old- Take 1 tablet with water.

Children 3 to 6 years old- Take1/2 tablet with water.

For children under 3, consult your physician.

If headache persists, consult your physician.

Dosage maybe repeated 4 hours. In total, not more than three times a day.

Warning:

In case overdose, contact a physician or center of poison control immediately.

Keep bottle cap tightly closed.

(English Tests For M.1-3 วินัย รัตนเชษฐากุล)

**Direction: Read the medicine label and answer the questions.**

1. How often can you take the aspirin?

a. Every 2 hours b. Every 4 hours

c. Every 9 hours d. Every 12 hours

2. How many aspirin can a 16 year - old boy take at a time?

a. 12 tablets b. 3 tablets

c. 2 tablets d. ½ tablet

3. Evidently the aspirin may be\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. dangerous for small children b. taken by children of all ages

c. taken more than 10 tablets d. taken every 4 hours a day

4. If one take the aspirin overdose, it is suggested that he should\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. contact a physician b. stop taking the medicine

c. keep bottle cap tightly closed d. take fewer than usual

5. What does the word” Evidently” means?

a. clearly b. good

c. expensive d. cheap

6. For adult a total of \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tablets should be taken in a day

a. 4 b. 6

c. 8 d. 10

7. What does the word “persists ” in this direction mean?

a. headache is not relief. b. headache

c. toothache d. taking away pain

8. What does the word “physician” in this direction mean?

a. A person who go to see the doctor. b. student

c. A police d. A doctor of medicine.

9. What does the word “consult” in this direction mean?

a. Ask the advice of. b. Ask for.

c. Try to win. d. Eat, drink or use up something.

10. . What does the word “overdose” in this direction mean?

a. Take too much medicine. b. Take less medicine.

c. Don’t take the medicine. d. Keep bottle cap tightly closed.

-----------------------------------------------------------------------------

(English Test for M 1- 3 วินัย รัตนเชษฐากุล

<http://eng.samroiwit.ac.th/engoig/kruoig.pdf>

**ใบงานที่ 3 เรื่อง การอ่านฉลากยา**

Direction: Read the medicine label and answer the questions.

**Cough syrup**

Adult\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 tablespoonfuls

Children according to age:

10 – 14 years old \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 tablespoonfuls

6 – 10 years old\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1 tablespoonful

3 – 6 years \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ½ tablespoonful

Repeat the above dosages every ½ hour to 1 hour if needed until 8 dosage are taken.

If relief does not occur within two days, consult your physician

**Shake well before using**

**(English Test for M.1 – 3 วินัย รัตนเชษฐากุล)**

1. According to the instruction, what would you do before taking the medication?

a. Shake it b. Heat it

c. Add water to ii d. See a doctor

2. Most likely, this medicine is\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. a pill b. an injection

c. capsule d. syrup

3. According to the instructions on the label of this medicine, which of the following would be an adult?

a. A thirteen-year-old b. A fourteen-year-old

c. A fifteen-year-old d. See your doctor

4. What is the maximum amount of medication that should be taken by an adult in a four hour period?

1. Two doses b. Four doses

c. Six doses d. Eight doses

5. How are children’s doses determined?

a. By the number of teaspoons b. By the age of the child

c. By the time of the day d. By seeing a doctor.

6. This kind of this medicine is for \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. headache b. stomachache

c. coughing d. earache

7. If relief does not occur within two days what will you should do?

a. Continue using this medicine. b. Take more doses than before.

c. Consult your physician. d. Throw away the medicine.

8. How many tablespoonfuls that 3 – 6 years children should be taken?

a. 2 tablespoonfuls b. ½ tablespoonful

c. 3 tablespoonfuls d. 1 tablespoonful

9. How often can you take this kind of medicine?

a. can repeat the dosages every ½ hour to 1 hour if needed until 8 dosages are taken.

b. can repeat the dosages every 2 hours to 3 hours if needed until 10 dosages are taken.

c. can repeat the dosages every 3 hours to 4 hours if needed until 12 dosages are taken.

d. can repeat the dosages every 5 hours to 6 hours if needed until 16 dosages are taken.

10. What does the word “relief ” in this direction mean?

a. fever b. headache

c. feel better d. taking away pain

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

<http://eng.samroiwit.ac.th>

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

**ใบงานที่ 1 เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ**

**Read the food label below and then choose the best answer.**

BRANDS’ Essence of Chicken for children

with Honey 5% is made from fine quality

young chickens, fortified with vitamin B Complex

and honey 5% that help nourish the body

and promote appetite. No preservatives and No colors added.

Suitable for children who are growing up.

1. Name of product:

a. BRANDS b. chickens

c. HONEY d. Horse

2. Kind of product:

a. Tonic b. Dessert

c. Drink d. Shampoo

3. Honey helps the body ……………………………………. .

a. be stronger b. love to eat

c. love d. a and b

4. It is made from……………………

a. honey b. young chickens

c. colors d. water

5. No preservatives and no colors added means ………………………

a. do not add preservative and colors b. add preservative and colors

c. add preservative only d. add colors only

เฉลย 1. a 2. c 3. d 4. b 5. a

**ใบงานที่ 2 เรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการ**

**Read the food label below and then choose the best answer.**

VITAMILK

DOUBLE BLACK

Black Sesame and Sinin Rice Soymilk

SHAKE WELL

BEST BEFOR

01/08/2016

**1. Name of product:**

**a. VITAMILK b. Sinin Rice**

**c. SESAME d. SOYMILK**

**2. Kind of product:**

**a. Shampoo b. Soap**

**c. Tonic d. Drink**

**3. DOUBLE BLACK come from ……………………………………. .**

**a. bean b. Sinin Rice and Sesame**

**c. a and b d. Soymilk**

**4. It is made from……………………**

**a. Soy milk b. Oil from animals**

**c. Oil from flowers d. Soymilk, Sinin Rice, Sesame etc.**

**5.** BEST BEFOR 01/08/2016 means **………………………**

**a. This product can be used after** 01/08/2016

**b. You can use this product all the time.**

**c. You have to eat this product before 01/08/2016**

**c. It is good to drink it in the evening.**

**----------------------------------------------------------------------------**

**เฉลย 1. a 2. d 3. b 4. d 5. c**

**ใบงานที่ 3 เรื่อง “การอ่านฉลากโภชนาการ”**

1. If on the food packet show “Exp. Date 20/02/ 2015” it means

a. You have to eat this food before the 20 of February 2015.

b. You can eat this food all the time.

c. You can eat this food on 20 February 2015

d. It is good to eat this food next year.

2. Which one is wrong?

a. You have to eat foods that say on the packet “high sodium.”

b. Sodium is not good for your health.

c. You have to read the food label before you buy product.

d. Chip is good for your health.

3. Keep Fresh Without Refrigeration means \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. You have to put this product in the refrigeration

b. You have to put this product in the refrigeration before you eat it.

c. No need to put this product in the refrigeration.

d. Good to keep this product in high temperature.

SCOTCH

Prune Essence Concentrate Plus Vitamins

4. Name of product:

a. PRUNE b. SUGAR

c. VITAMINs d. SCOTCH

5. If you drink this product you can get \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. more water b. more vitamins

c. more fat d. more vegetable

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

เฉลย 1. a 2. d 3. c 4. d 5. b

**Pre-test/Posttest**

Direction : Choose the correct answers.

1. Susan walked in the rain last week so she…………….

a. got flu b. got stomachache

c. got backache d. got toothache

2. If you got a headache you should……………………

a. lie down b. take a nap

c. drink a lot of water d. take an aspirin

3. Jane went to the Sue’s birthday party last night. She ate too much so she got

………………..all night.

a. a stomachache b. a back-ache

c. a temperature d. a toothache

4. Julia likes to eat chocolate and sweet too much. It makes her got a ………………

a. stomachache b. backache

c. temperature d. toothache

Jack : What’s the matter with you?

Jill : ………………5………….

Jack : Why don’t you go to see the doctor?

Teya : ……………….6…………..

5. a. How are you? b. I’ve got a sore throat.

c. I’m not feeling very well. d. That’s good idea.

6. a. How are you? b. I’ve got a sore throat.

c. I’m not feeling very well. d. That’s good idea.

SCOTCH

Prune Essence Concentrate Plus Vitamins

7. Name of product:

a. PRUNE b. SUGAR

c. VITAMINs d. SCOTCH

8. No preservatives and no colors added means ………………………

a. do not add preservative and colors b. add preservative and colors

c. add preservative only d. add colors only

9. BEST BEFOR 01/08/2016 means **………………………**

a. This product can be used after 01/08/2016

b. You can use this product all the time.

c. You have to eat this product before 01/08/2016

c. It is good to drink it in the evening.

10. Keep Fresh Without Refrigeration means \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

a. You have to put this product in the refrigeration

b. You have to put this product in the refrigeration before you eat it.

c. No need to put this product in the refrigeration.

d. Good to keep this product in high temperature.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

เฉลย 1. a 2. d. 3. a 4. d 5. c 6. d 7. d 8. a

9. c 10. c

**ใบความรู้ที่ 1 “เรื่องการอ่านฉลากยา”**

**ชื่อยาภาษาอังกฤษ**

1. Cough medicine = ยาแก้ไอ  
2. Cold medicine = ยาแก้หวัด  
3. Antacid = ยาลดกรด  
4. Aspirin = แอสไพริน  
5. Laxative = ยาระบาย  
6. Sore throat medicine = ยาแก้เจ็บคอ  
7. Eye drops = ยาหยอดตา  
8. Ear drops = ยาหยอดหู  
9. Pain killer = ยาแก้ปวด  
10. Fever reducer = ยาลดไข้  
11. Insect repellant = ยากันยุง  
12. Birth control pills = ยาคุมกำเนิด  
13. Band aid = ผ้าพันแผล   
14. Flu medicine = ยาแก้หวัด  
15. Sleeping pills = ยานอนหลับ  
16. Antiseptic = ยาฆ่าเชื้อ  
17. Antibiotics = ยาปฏิชีวนะ  
18. Vitamins = วิตามิน  
19. Toothache medicine = ยาแก้ปวดฟัน

------------------------------------------------------------------

**ใบความรู้ ที่** 2 “เรื่องการอ่านฉลากยา”

**ฉลากยา** ( Medicine Label ) ฉลากยาเป็นฉลากที่ผู้ใช้จำเป็นต้องศึกษาอย่างละเอียดรอบคอบก่อนใช้เพื่อป้องกันการใช้ยาผิดประเภทและใช้ในปริมาณที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลสำคัญที่ปรากฏบนฉลากยาประกอบด้วย

- ชื่อของยา ( Name of Medicine )

- อาการของโรคที่ยาสามารถบรรเทาอาการ ( Symptoms )

- ส่วนประกอบของตัวยา ( Ingredients )

- ขนาดและวิธีการใช้ยา ( Dosage )

- วัน/เดือน/ปี/ที่ผลิต ( Manufacturing Date = Mfg. Date )

- ชื่อและที่อยู่ที่ผลิตยา ( Manufacturer’s Name & Address )

**ใบความรู้ที่ 3 “เรื่องการอ่านฉลากยา”**

|  |
| --- |
| 1. ข้อมูลในสลากยาแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ         - Direction (ข้อบ่งใช้ยา)บอกขนาดยาที่ใช้ และจำนวนครั้งที่ใช้ยานั้น ๆคำศัพท์ที่ใช้จะเป็นคำศัพท์เฉพาะ เช่น                        Usually once daily = ใช้วันละ 1 ครั้งเท่านั้น                        For external use only = ยาใช้ทาภายนอกยาเฉพาะที่                        Apply topically 3 or 4 times a day = ใช้วันละ3 หรือ 4 ครั้ง                        Apply directly to the wounds cuts and burns = ใส่แผลสด         - Indication (สรรพคุณยา) บอกให้ทราบว่ายาชนิดนี้ใช้รักษาบำบัดอาการชนิดใดเช่น                        Relieve pain / cough  /headache/ fever = บรรเทาอาการเจ็บป่วย/อาการไอ/อาการเจ็บปวดศีรษะ/อาการไข้                        Skin protector = ปกป้องผิว                        Anti-inflammatory = รักษาอาการอักเสบจากไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก        - Instruction (ข้อปฏิบัติ)เป็นข้อกำหนดให้ผู้ใช้ยาปฏิบัติตาม เช่น                        Keep in cool place = เก็บไว้ในที่เย็น                        Don’t take by mouth = ห้ามรับประทาน                        Shake well before use = เขย่าขวดก่อนใช้ยา                        Use according to direction of physician or pharmacist = ใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร 2. อักษรย่อบนฉลากยาที่ควรทราบ            Exp = expiration date (วันที่หมดอายุ)   MFG / MFD = manufacturing date (วันที่ผลิต)                        Mg. (milligram) = มิลลิกรัม  Ml. (milliliter) = มิลลิลิตร  Reg.No = registered number (เลขที่ทะเบียนยา) |

[http://www.sipotec.ac.th](http://www.sipotec.ac.th/basic/english/02_main.html) http://pongsawadi.ac.th

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การอ่านฉลากโภชนาการ”

http://www.pngo.moph.go.th

**หลักเช็คฉลากโภชนาการ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพ แนะเช็ค 4 อย่าง**

**เช็คที่ 1** เช็คว่าปริมาณพลังงานต่อ 1 หน่วยบริโภคเท่าไหร่

**เช็คที่ 2** เช็คปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัวมีเท่าไหร่ ในหนึ่งวันเราควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัมต่อวัน เพราะไขมันอิ่มตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คลอเรสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

**เช็คที่ 3**เช็คว่ามีปริมาณน้ำตาลเท่าไหร่ แต่ละวันเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนชา น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา

**เช็คที่ 4** เช็คปริมาณเกลือ(โซเดียม)เท่าไหร่ ในหนึ่งวัน เราควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัม การได้เกินจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไตและความดันโลหิตสูง

[**https://www.google.co.th**](https://www.google.co.th)

**ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “การอ่านฉลากโภชนาการ”**

[https://www.google.co.th/search](https://www.google.co.th/search?q=แบบฝึกหัดเกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร&)



<http://www.trueplookpanya.com/n>

**ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “การอ่านฉลากโภชนาการ”**

คำว่า *“หนึ่งหน่วยบริโภค”* ที่แสดงอยู่ในกรอบข้อมูลโภชนาการ หมายถึง*"กินครั้งละ"* ซึ่งเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภคกินต่อหนึ่งครั้งนั่นเอง ซึ่งได้มาจากค่าเฉลี่ยที่คนไทยรับประทาน และเมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้วก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุอยู่ในช่วงต่อไปของกรอบข้อมูลโภชนาการ

ต่อไปเรามาเรียนรู้คำศัพท์ที่พบบ่อยๆ และคำเตือนบนฉลากอาหาร ที่กำหนดโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

|  |  |
| --- | --- |
| **ข้อความบนฉลาก** | **ความหมาย(ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค)** |
|  | |
| พลังงานต่ำ | มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี |
|  | |
| พลังงานน้อยกว่า | ลดปริมาณพลังงานลงร้อยละ 25 ขึ้นไป  เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง หรือผลิตภัณฑ์สูตรเดิม |
|  | |
| ปราศจากไขมัน | มีไขมันทั้งหมดน้อยกว่า 0.5 กรัม |
|  | |
| ไขมันต่ำ | มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม |
|  | |
| ปราศจากไขมันอิ่มตัว | มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 0.5 กรัม  และมีกรดไขมันรูปแบบทรานส์ น้อยกว่า 0.5 กรัม |
|  | |
| ไขมันอิ่มตัวต่ำ | มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1 กรัม และมีพลังงาน จากกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมด |
|  | |
| ปราศจากโคเลสเตอรอล  ไม่มีโคเลสเตอรอล | มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม  และมีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม |
|  | |
| โคเลสเตอรอลต่ำ | มีโคเลสเตอรอลไม่เกิน 20 มิลลิกรัม  และมีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม |
|  | |
| โซเดียมต่ำ | มีโซเดียมน้อยกว่า 140 มิลลิกรัม |
|  | |
| ปราศจากน้ำตาล  ไม่มีน้ำตาล | มีน้ำตาลน้อยกว่า 0.5 กรัม |
|  | |
| น้ำตาลน้อยกว่า | ลดปริมาณน้ำตาลลงร้อยละ 25  ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง หรือผลิตภัณฑ์สูตรเดิม |
|  | |
| โปรตีนสูง ใยอาหารสูง วิตามิน......สูง  แร่ธาตุ...... (ไม่รวมโซเดียม)สูง | มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณตั้งแต่ร้อยละ 20  ของ Thai RDI\* ขึ้นไป |
|  | |
| มี/เป็นแหล่งของ วิตามิน......  มี/เป็นแหล่งของ แร่ธาตุ........  มี/เป็นแหล่งของ ใยอาหาร | มีสารอาหารนั้นร้อยละ 10-19 ของ Thai RDI\* |

\*Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes) หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

**หากอยากสุขภาพดีและชะลออายุร่างกาย ควรเลือกบริโภคอาหารที่มีพลังงาน และความหวาน (น้ำตาล) ความมัน (ไขมัน ไขมันอิ่มตัว) ความเค็ม (โซเดียม) น้อยๆ**

https://www.goodfoodgoodlife.in.th

