

บทที่ ๑๘

เรื่อง อาหารจานเดียว

I.



นักศึกษาเตรียมมหา
อาหารจานเดียว
ประจำชาติของ
ตนเองมาพูด

II.



การเตรียมการอ่าน

- จากชื่อเรื่องกับรูปภาพที่ให้ดู คุณคิดว่าภาพไหน คืออาหารจานเดียว
- คุณคิดว่า “อาหารจานเดียว” หมายถึงอะไร
- ตามธรรมดาคนไทย มักจะกินอาหารแบบไหน เวลาไหน

การอ่าน

อ่านเรื่องต่อไปนี้





อาหารจานเดียว

หมายถึงอาหารที่มีทั้งข้าวและ

กับข้าวอยู่ในจานเดียว หรืออาจเป็นอาหาร

อื่นที่ปรุงสำเร็จอยู่ในจานเดียว อาจเป็นอาหารไทย หรือ

อาหารที่ดัดแปลงมาจากชาติอื่น หรือ อาหารชาติอื่นที่แพร่หลายเข้ามาใน
ประเทศไทยเราก็ได้

อาหารจานเดียวที่เป็นอาหารไทย เช่น ข้าวราดแกงต่างๆ ข้าวคลุกกะปิ ผัด
ไทย เป็นต้น ผู้คนจำนวนมากมักกังวลว่า กินอาหารจานเดียวแล้วจะไม่ได้รับสารอาหาร
ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ซึ่งในเรื่องนี้ไม่ควรกังวลมาก
เกินไป เพราะการที่เราจะได้รับสารอาหารครบถ้วนหรือไม่ ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่เรา
เลือกกิน เช่น ผัดไทย มีก๋วยเตี๋ยว ซึ่งให้คาร์โบไฮเดรต ไขมันได้จากน้ำมันที่ผัด ได้โปรตีน
จากเต้าหู้ หมู หรือ ไก่ และยังมีผักสดต่างๆ เป็นเครื่องเคียงควบคู่ไปด้วย

ดัดแปลงจากหนังสือ รู้ทันอาหาร สรรค์สร้างสุขภาพดี

โดย ศิริพร โกลุม หน้า ๒๔ - ๒๕

เปรียบเทียบ สิ่งที่ยก กับ สิ่งที่อ่าน ว่ามีอะไรที่ เหมือน หรือ แตกต่างกัน

เหมือนกัน

ต่างกัน

.....
.....
.....

.....
.....
.....

๑. เลือกวงข้อความสำคัญที่สุด ๒ ข้อ ในเรื่องที่อ่าน

ก. อาหารจานเดียวมีสารอาหารไม่ครบ

ข. ความหมายของอาหารจานเดียว

ค. อาหารที่ดัดแปลงมา

ง. ความกังวลของคนกินอาหารจานเดียว

๒. ตอบคำถามจากรูปต่อไปนี้



๑. (แซนวิชไก่)



๒. (ข้าวกับไก่ผัดพริก)

ก. คุณจะเลือกรับประทานอาหารในรูปที่ ๑ หรือ ๒ เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

.....

ข. อาหารที่เลือก มีสารอาหารอะไรบ้าง

.....

ค. อาหารที่ไม่เลือก ขาดสารอาหารอะไรบ้าง

.....

การใช้ภาษาและคำศัพท์

๓. จากเรื่อง ลอกกลุ่มคำที่เริ่มต้นด้วย “ที่” ในย่อหน้าที่ ๑

ตัวอย่าง เช่น อาหารที่มีทั้งข้าว และ กับข้าว เรียกว่า อาหารจานเดียว

๓.๑

๓.๒

๓.๓

๓.๔

๔. เลือกเขียนคำต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

หรือ	ใน	ครบถ้วน	และ	จาก
ที่	เกี่ยวกับ	ตาม	กับ	ก็ตาม

๔.๑ กิตติชอบกินอาหารทุกอย่าง.....คุณแม่เขาทำ

๔.๒ มาลีไม่สบาย เขาจึงต้องพักผ่อน.....ที่หมอแนะนำ

๔.๓ การเล่นเทนนิสของภราดรจะดี.....ไม่ ขึ้นอยู่..... การฝึกของเขา

๔.๔ วิภาชอบซื้อของจากต่างประเทศที่แพร่หลายเข้ามา.....ประเทศไทยเสมอ

๔.๕ อาหารเจได้โปรตีน..... ถั่ว และ เต้าหู้



๕. เขียนประโยคที่ใช้คำ หรือกลุ่มคำต่อไปนี้

๕.๑ อาหาร ประโยชน์

.....

๕.๒ กังวล แข็งแรง

.....

๕.๓ อาหารจานเดียว เกินไป

.....

กิจกรรมหลังการอ่าน

ร้านอาหารจ่านักศึกษาทำโฆษณาโทรทัศน์ เกี่ยวกับอาหารไทย ประเภท “อาหารจานเดียว”

๓ อย่าง ที่มีสารอาหารครบ ๕ หมู่



คำศัพท์

เรื่อง อาหารจานเดียว

ปรุงสำเร็จ	- pre-seasoned
ดัดแปลง	- to adapt, alter
แพร่หลาย	- to spread
จำนวน	- number
มัก(จะ)	- often, tend to (preceding verbs)
กังวล	- to worry
สารอาหาร	- nutrients
ตามที่	- according to
ร่างกาย	- human body
ต้องการ	- to need, want
แข็งแรง	- to be strong (physically)
ซึ่ง = ที่	- relative pronoun
การที่	- the fact that, the fact being that
ขึ้นอยู่กับ	- to depend on

