



เครื่องมือวัดและประเมินผล  
“การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)  
ตามแนวทางการประเมินผลนักเรียนร่วมกับนานาชาติ PISA”  
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓  
ภาคเรียนที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๖๑

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ  
สงวนลิขสิทธิ์

## คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๒๐ นาที

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๕



## ข้อปฏิบัติ

1. ต้องนำบัตรประจำตัวประชาชนแสดงตนก่อนเข้าห้องสอบ
2. อนุญาตให้นำเข้าห้องสอบเฉพาะ ดินสอ 2B ปากกา ยางลบ และกบเหลาดินสอ เท่านั้น
3. ห้ามกระทำการใด ๆ อันเป็นการทุจริต หรือสื่อทุจริต เช่น การพูดถาม บอก หรือดูคำตอบซึ่งกันและกัน
4. ห้ามนำอุปกรณ์อื่นใดที่ไม่ได้รับอนุญาตมาใช้ในห้องสอบหรือการสอบ เช่น อุปกรณ์สื่อสาร และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด
5. ห้ามนำแบบทดสอบและกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบโดยเด็ดขาด และห้ามเผยแพร่แบบทดสอบ หรือกระดาษคำตอบ
6. ห้ามออกจากห้องสอบก่อนได้รับอนุญาต
7. แต่งกายด้วยเครื่องแบบนักเรียน/นักศึกษา หรือแต่งกายสุภาพตามประเพณีนิยม

## หากฝ่าฝืนข้อปฏิบัติ สกศ. อาจดำเนินการดังนี้

1. ไม่ประกาศผลการทดสอบในรายวิชานั้น ๆ หรือทุกรายวิชา
2. แจ้งไปยังสถานศึกษาของผู้เข้าสอบที่ฝ่าฝืนข้อกำหนด เพื่อดำเนินการทางวินัย
3. แจ้งพฤติกรรมการณ์การฝ่าฝืนไปยังสถาบันอุดมศึกษา หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการพิจารณาการรับเข้าศึกษาหรือรับเข้าทำงาน
4. พิจารณาดำเนินการฟ้องร้อง หรือดำเนินคดีตามกฎหมายในกรณีที่เกิดความเสียหายแก่ สกศ. หรือ ระบบการทดสอบของ สกศ.

ที่มา : <http://www.niets.or.th/th/>

๑. บุคคลใดปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามประกาศข้างต้น (๑ คะแนน)
- ก. วินิจฉัยเฉพาะปากกา ดินสอสองปี ยางลบ และกบเหลาดินสอเข้าห้องสอบเท่านั้น
  - ข. สุชาติลงมือทำข้อสอบหลังจากที่คณะกรรมการประกาศให้เริ่มทำข้อสอบ ๕ นาที
  - ค. แจ่มใสพิมพ์ข้อสอบที่ตนเองจำได้และเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับรุ่นน้อง
  - ง. วัฒนาไม่มีบัตรประชาชน เขาจึงใช้บัตรที่ออกโดยทางราชการที่มีรูปถ่ายแสดงต่อกรรมการคุมสอบ
๒. ข้อใดไม่ใช่เหตุผลที่ไม่อนุญาตให้ผู้เข้าสอบทุกคนออกจากห้องสอบจนกว่าจะหมดเวลาสอบ (๑ คะแนน)
- ก. กรรมการคุมสอบสามารถควบคุมและดูแลผู้เข้าสอบได้อย่างเป็นระบบ
  - ข. ไม่ทำให้ผู้เข้าสอบที่ออกก่อนเวลาส่งเสียงรบกวนสมาธิผู้เข้าสอบคนอื่น ๆ
  - ค. ป้องกันไม่ให้นักเรียนที่ออกก่อนเวลานำคำตอบไปบอกผู้เข้าสอบคนอื่น ๆ
  - ง. เพื่อความเท่าเทียมกันของผู้เข้าสอบในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวิชาถัดไป
๓. จุดประสงค์ของการออกประกาศนี้ คืออะไร (๒ คะแนน)
๔. จากข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้าสอบ หากมีนักเรียนที่นำบัตรประชาชนที่มีรูปถ่ายไม่เหมือนกับตัวจริง แต่ชื่อ - นามสกุล ตรงกับป้ายชื่อชุดนักเรียน และข้อมูลอื่น ๆ ในบัตรตรงกับผู้เข้าสอบ ถ้านักเรียนเป็นคณะกรรมการผู้คุมสอบ จะพิจารณาให้นักเรียนคนดังกล่าวเข้าสอบหรือไม่ พร้อมอธิบายเหตุผล (๓ คะแนน)
๕. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ หากจะอนุญาตให้นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกายอย่างอิสระเข้าสอบ โดยไม่จำกัดรูปแบบและสีของเสื้อ กางเกง และรองเท้า พร้อมอธิบายเหตุผล (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๑๐

**“ห้องสอบ น่าอะไร  
O-NET เข้าได้บ้าง?”**

ยางลบ



กบเหลาดินสอ



ปากกา



ดินสอ 2B



บัตรประชาชน



**เอกสารที่ใช้เป็นหลักฐานในห้องสอบ**

บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวนักเรียนที่มีรูปถ่าย หรือบัตรที่ออกให้โดยหน่วยงานราชการมีรูปถ่าย (บัตรไม่หมดอายุ)

**อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ**

1. ปากกา
2. ดินสอดำ 2B
3. ยางลบ
4. กบเหลาดินสอ

1. ไม่มีเลขที่นั่งสอบ ไม่มีสิทธิ์สอบ
2. ไม่มีบัตรแสดงตน ไม่มีสิทธิ์สอบ
3. ไปผิดสนามสอบ ไม่มีสิทธิ์สอบ
4. ไปสายเกิน 30 นาที ไม่มีสิทธิ์สอบในวิชานั้น
5. **ห้าม** นำเครื่องมืออุปกรณ์สื่อสารเข้าห้องสอบ
6. ให้นั่งสอบจนหมดเวลา
7. อนุญาตให้นำนาฬิกาเข้าห้องสอบ (ต้องเป็นนาฬิกาธรรมดา ที่ใช้ดูเวลาเท่านั้น)



๖. ข้อใดไม่ปรากฏในบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

ก. หลักฐานในการเข้าสอบ

ข. การปฏิบัติตนในการสอบ

ค. ข้อเสนอแนะในการเขียนตอบข้อสอบ

ง. อุปกรณ์ที่สามารถนำเข้าห้องสอบได้

๗. จากบทอ่านนี้ บุคคลใดที่กรรมการสามารถให้เข้าสอบได้ (๑ คะแนน)

ก. นันทาไปสถานที่สอบผิดที่

ข. สุขใจมาสาย ๔๐ นาที เพราะรถติดมาก

ค. กานดาไม่มีบัตรมาแสดงต่อกรรมการสอบ

ง. วีระขอนำนาฬิกาเข้าไปดูเวลาในห้องสอบ

๘. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **จริง** หรือ **ไม่จริง** (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **จริง**

ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่จริง**

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑. กระดาษทดเลขสามารถนำเข้าห้องสอบได้	.....	.....
๒. บัตรประจำตัวที่หมดอายุไม่สามารถใช้เป็นหลักฐานเข้าห้องสอบได้	.....	.....
๓. นักเรียนที่เข้าสอบต้องมีเลขที่นั่งสอบ	.....	.....
๔. นักเรียนสามารถนำโทรศัพท์มือถือเข้าห้องสอบได้	.....	.....

๙. จากบทอ่านนี้ หากนักเรียนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการสอบสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ใด (๑ คะแนน)

๑๐. การทำข้อสอบที่เป็นปรนัย นักเรียนสามารถใช้ปากกาสีน้ำเงินหรือสีดำระบายสีได้หรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)



บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๕



# การศึกษาไทยในรอบ 10 ปี

ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

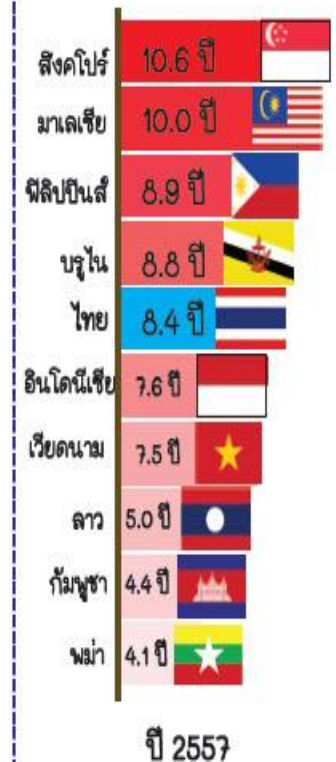
จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยคนไทยในรอบ 10 ปี



คนกรุงเทพฯ มีจำนวนปีการศึกษาเฉลี่ย สูงกว่าภาคอื่น



จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยไทย เทียบกับประเทศในอาเซียน



**คนในเขต**  
สูงกว่าคนนอกเขต

ในเขต 9.7 ปี

นอกเขต 7.6 ปี

ความท้าทายของการศึกษา ที่ต้องพัฒนาการศึกษาไทย ให้มีการศึกษาที่ดีขึ้น ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ

ปี 2558

หมายเหตุ: จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของคนไทย - ผลรวมของเวลาที่ใช้ในการเรียนของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ต่อจำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป  
ที่มา: ประมวลผลข้อมูลจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ไตรมาส 3 สำนักงานสถิติแห่งชาติ, Human Development Report 2015 by the UNPD

ที่มา : [https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso\\_web/article\\_attach/19041/20569.jpg](https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/article_attach/19041/20569.jpg)

๑๑. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **จริง** หรือ **ไม่จริง** (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **จริง**  
 ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่จริง**

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑. ภาคใต้มีจำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยน้อยกว่าภาคอื่น ๆ	.....	.....
๒. ปี ๒๕๕๗ ประเทศไทยมีจำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยน้อยกว่าประเทศเวียดนาม	.....	.....
๓. ข้อมูลจากบทอ่านนี้คำนวณจากประชากรวัยเรียนทุกระดับชั้น	.....	.....
๔. ประเทศสิงคโปร์มีจำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยมากกว่าทุกประเทศในอาเซียน	.....	.....

๑๒. การศึกษาไทยในรอบ ๑๐ ปี จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเป็นอย่างไร (๑ คะแนน)

๑๓. “ความท้าทายของการศึกษาที่ต้องพัฒนาการศึกษาไทยให้มีการศึกษาที่ดีขึ้นทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพ” “เชิงปริมาณ” และ “เชิงคุณภาพ” ในที่นี้หมายถึงอะไร (๒ คะแนน)

๑๔. ถ้าประเทศไทยต้องการให้จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของประเทศเป็นอันดับหนึ่งของอาเซียน เด็กไทยต้องได้รับการศึกษาเฉลี่ยเป็นจำนวนไม่ต่ำกว่ากี่ปีการศึกษา (๑ คะแนน)

๑๕. ในปี ๒๕๕๘ จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของคนไทยในรอบ ๑๐ ปี เท่ากับ ๘.๕ ปี แสดงว่าโดยเฉลี่ยคนไทยได้รับการศึกษาในโรงเรียนถึงระดับชั้นใด (๑ คะแนน)



บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๖ - ๒๐

### ไขมันทรานส์ตัวร้าย ไม่มองข้ามไขมันอิ่มตัวแฝง เสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัยและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ.๒๕๖๑ ให้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ เป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้าหรือจำหน่าย ประกาศฉบับนี้ให้บังคับใช้เมื่อพ้นกำหนด ๑๘๐ วัน นับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป ณ วันที่ ๑๓ มิ.ย. ๒๕๖๑ ปรากฏหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ที่ชัดเจนว่า กรดไขมันทรานส์ (Trans Fatty Acids) จากน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partially Hydrogenated Oils) ส่งผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่รณรงค์ให้ลดและเลิกการใช้ไขมันทรานส์ ภายในปี ค.ศ. ๒๐๒๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖) เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตของโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะเชื่อว่าจะลดจำนวนผู้ป่วยที่ต้องเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้ ๕๐๐,๐๐๐ รายต่อปี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน ขององค์การสหประชาชาติประชาคมโลก ที่ได้ให้ความสำคัญกับการลดความตายก่อนวัยอันควร จาก ๑ ใน ๓ ของโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังภายในปี พ.ศ.๒๕๗๓ ซึ่งการกำจัดไขมันทรานส์ที่ผลิตในอุตสาหกรรมเป็นส่วนหนึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายนี้ได้ เพราะไขมันทรานส์ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต เนื่องจากร่างกายกำจัดไขมันทรานส์ได้ยาก ทำให้มีการอักเสบของผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ยังส่งผลให้เสี่ยงต่อจอประสาทตาเสื่อม โรคหัวใจในถุงน้ำดี และยังเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย

ทางด้านแพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า ควรรับประทานกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า ๑๐ เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า ๒๒ กรัมต่อวัน ยิ่งถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอยู่แล้ว ควรรับประทานไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ ๗ หรือน้อยกว่า ๑๕.๕ กรัมต่อวัน นอกจากนี้ขนมอบเบเกอรี่ ฟาสต์ฟู้ด อาหารทอดน้ำมันท่วม ที่กล่าวมาแล้วจะมีไขมันอิ่มตัวสูง อาหารอื่นที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ ไขมันที่มาจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ หนังไก่ สะโพกไก่ มันหมู เนื้อมัน เนย ชีส และไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ครีมเทียม ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว จึงควรเลือกรับประทาน เลี่ยงไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัว โดยการลดอาหารทอด เลี่ยงฟาสต์ฟู้ด อาหารทอดน้ำมันท่วม คุมการกินขนมอบและเบเกอรี่ ใช้น้ำมันที่ปรุงอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะไม่เกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และเพิ่มการกินผักและผลไม้หลากหลายชนิดเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ที่มา : [https://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=12352](https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=12352)

๑๖. ข้อใดไม่ถูกต้องจากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

- ก. องค์การอนามัยโลกรณรงค์ให้ลดและเลิกการใช้ไขมันทรานส์
- ข. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
- ค. กรดไขมันทรานส์เกิดจากน้ำมันที่ผ่านการเติมเชื้อไฮโดรเจนบางส่วน
- ง. ภายในปี ๒๕๖๖ จะไม่มีผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยไขมันทรานส์

๑๗. ข้อมูลใดไม่ปรากฏในย่อหน้าที่ ๒ ของบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

- ก. วิธีการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
- ข. ประเภทของอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง
- ค. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่รับประทานได้ใน ๑ วัน
- ง. วิธีการรับประทานอาหารที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๑๘. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **จริง** หรือ **ไม่จริง** (๑ คะแนน)

- ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **จริง**
- ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่จริง**

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑. ไขมันทรานส์พบมากในผลิตภัณฑ์อาหารจากสัตว์ เช่น เนย ชีส	.....	.....
๒. ผู้ที่ชอบรับประทานขนมอบและเบเกอรี่เสี่ยงต่อการได้รับไขมันทรานส์ในปริมาณสูง	.....	.....
๓. ไขมันทรานส์เสี่ยงต่อการเป็นโรคผิวหนังอักเสบตามร่างกาย	.....	.....
๔. อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงจะมีไขมันทรานส์ปริมาณมาก	.....	.....

๑๙. สาระสำคัญของย่อหน้าที่ ๑ จากบทอ่านนี้คืออะไร (๒ คะแนน)

๒๐. ให้นักเรียนจัดกลุ่มอาหารที่เสี่ยงต่อการมีไขมันทรานส์ (๔ คะแนน)

หมูสามชั้นทอดน้ำปลา	ปลานึ่งมะนาว	คุกกี้เนย	ขนมเค้ก
น้ำส้มปั่น	ขนมปังไส้กรอก	มันฝรั่งทอด	ลูกชิ้นทอด
ผัดผักรวม	โดนัททอด	เนยเทียม	

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๒๑ - ๒๕

### นม ประโยชน์ล้นแก้ว

“ชาว หอม อร่อย” นี้ไม่ใช่คำโฆษณาชวนเชื่อแต่เป็นเรื่องจริง เราจะพาทุกท่านมาเปิดโลกของการดื่ม นมที่เราเห็นวางขายทั่วไปทุกวันนี้ ใครจะรู้ว่าข้างในกล่องนั้นมีประโยชน์มากมาย ที่ควรค่าแก่การดื่ม ในน้ำนมที่ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งจะช่วยให้กระดูกและฟัน แข็งแรง โปรตีน น้ำตาลแลคโตส วิตามินบี ๒ ที่มีส่วนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำงานเป็นปกติ และยังมีวิตามินอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

สิ่งที่ควรคำนึงนอกจากประโยชน์ของนมแล้ว กระบวนการผลิตนมจะผ่านกระบวนการทำ ที่แตกต่างกันเพื่อความสะอาดของผู้บริโภค สามารถแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น

- นมจืด คือ นมสดไม่ปรุงแต่งรสชาติ ทำมาจากน้ำนมโค ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
- นมพร่องมันเนย คือ นมที่สกัดแยกมันเนยออกมาเพียงบางส่วน มีพลังงานต่ำและไขมันน้อย เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่กำลังควบคุมน้ำหนัก หรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องความอ้วน และไขมันในเส้นเลือดสูง
- นมขาดมันเนย คือ นมที่แยกมันเนยออกมาเกือบทั้งหมด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน
- นมปรุงแต่ง คือ นมที่ผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ ใส่กลิ่น สี รส ให้น่ารับประทานมากขึ้น

สำหรับการเลือกดื่มมนั้น ควรเลือกนมพาสเจอร์ไรซ์เป็นอันดับแรก เพราะการฆ่าเชื้อที่ใช้ อุณหภูมิต่ำและสั้น ทำให้การสูญเสียวิตามินมีน้อยกว่า โดยนมพาสเจอร์ไรซ์เมื่อเปิดดื่มแล้ว หากดื่มไม่หมด ควรรีบเก็บเข้าตู้เย็น หรือที่ที่มีอุณหภูมิ ๒ - ๕ องศาเซลเซียส สามารถเก็บได้ประมาณ ๑๐ วัน นับจากวันที่ผลิต นมสเตอริไลซ์หรือนมกระป๋องสามารถเก็บไว้ได้นานประมาณ ๑๒ เดือน โดยที่ไม่ต้อง แช่เย็น และไม่ควรถูกแสงแดดโดยตรง นมยูเอชที ข้อดี คือ สามารถพกพาได้สะดวก มีระยะเวลาเก็บ ที่ยาวนาน การดื่มนมที่เหมาะสมกับวัยก็จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี และป้องกันโรคกระดูกพรุน ในผู้สูงอายุ ซึ่งปริมาณที่แนะนำ (๑ แก้ว เท่ากับ ๒๐๐ มิลลิลิตร) สำหรับเด็ก ๑ - ๑๒ ปี ควรดื่ม ๓ แก้ว ต่อวัน วัยรุ่น ๑๓ - ๒๕ ปี ควรดื่ม ๓ - ๔ แก้ว และผู้ใหญ่ ๒๕ ปีขึ้นไป ควรดื่มไม่น้อยกว่าวันละ ๒ แก้ว สำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มไม่น้อยกว่าวันละ ๓ แก้ว ทั้งนี้ก่อนการซื้อนมทุกครั้งให้สังเกตวัน เดือน ปี ที่ระบุอยู่ข้างกล่อง และเลือกซื้อนมที่บรรจุอยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท ตรวจสอบว่านมแต่ละชนิดเหมาะสมกับ การเก็บประเภทใด

ส่วนท่านที่ดื่มนมแล้วเกิดอาการท้องเสีย แน่นท้อง หรือไม่สบายท้องเป็นเพราะน้ำย่อยแลคโตส ที่ช่วยย่อยน้ำตาลในนมลดลงหรือหมดไป หากท่านจะดื่มนมควรเลือกดื่มนมในปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่ม ปริมาณ และไม่ดื่มขณะท้องว่าง ให้ดื่มนมร่วมไปกับการรับประทานอาหารว่างหรือหลังมื้ออาหาร

ข้อควรระวังในการดื่มนม คือ เราไม่ควรดื่มนมพร้อมกับยา เพราะแคลเซียมในนมจะไปจับ กับตัวยาทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง

นมมีประโยชน์มากขนาดนี้แล้ว อย่ารอช้ารีบมาดื่มกันเถอะ

ที่มา : <http://healthydee.moph.go.th/blog?HTID=102&txtKeyword=>



บทอ่านที่ ๖ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๒๖ - ๓๐

**รับสมัครพนักงานขายเครื่องแต่งกาย ด่วน!**

- ให้ข้อมูลสินค้าและบริการของสินค้า
- ปฏิบัติงานตามแผนงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้ได้ยอดขายตามที่บริษัทกำหนด
- มีความตั้งใจในการพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

**คุณสมบัติผู้สมัคร :**

๑. อายุ ๑๘ - ๓๐ ปี สูง ๑๕๕ ซม. ขึ้นไป
๒. วุฒิการศึกษา ม.๓ - ป.ตรี
๓. มีใจรักงานบริการ รักการขาย ใฝ่เรียนรู้
๔. มีทักษะในด้านการสื่อสาร แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
๕. บุคลิกดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
๖. มีประสบการณ์ด้านงานขายในศูนย์การค้า ๑ ปี ขึ้นไป
๗. สามารถทำงานตามเวลาห้าง
๘. ต้องมีบุคลิกดีค่าประกัน

**วันและเวลาทำงาน :**

ตามเวลาเปิด - ปิดของศูนย์การค้า

**สวัสดิการ :**

ประกันสังคม/ชดเชยนิฟอร์ม/งานสร้างสรรค์ประจำปี/สิทธิ์ซื้อสินค้าราคาพนักงาน

**อัตราเงินเดือน :**

รายได้เริ่มต้น ๑๐,๐๐๐ - ๓๐,๐๐๐ บาท (หากมีประสบการณ์ขายในศูนย์การค้ามาก่อน จะพิจารณาตามอายุงาน)

**สนใจติดต่อ :**

แผนกสรรหาบุคลากร ๐๙๐-๐๐๐๐๐๐๑

รับสมัครผ่านทางไปรษณีย์ และสมัครด้วยตัวเอง

สถานที่ปฏิบัติงาน : กรุงเทพฯ และปริมณฑล

๒๖. ข้อใด**ไม่**เป็นคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่งตามประกาศนี้ (๑ คะแนน)

ก. ชอบเรียนรู้

ข. รักในงานบริการ

ค. มีประสบการณ์ขาย

ง. มีความรู้ด้านคอมพิวเตอร์



๒๗. ข้อใดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่งกับลักษณะงานที่มอบหมาย ให้ปฏิบัติของตำแหน่งนี้ (๑ คะแนน)
- ก. ควรวุฒิปริญญาตรีเพราะจะได้รับเงินเดือนสูงกว่า
- ข. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเพราะต้องติดต่อสื่อสารเพื่อเสนอขายสินค้า
- ค. จบวุฒิใดก็ได้สาขาใดก็ได้เพราะต้องทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย
- ง. ต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ดีเพราะลูกค้าส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศ

๒๘. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**  
 ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ผู้สมัครต้องมีอายุระหว่าง ๑๘ - ๓๐ ปี	.....	.....
๒. เมื่อได้เป็นพนักงานจะมีเงินพิเศษ หรือเงินโบนัสให้ทุกปี	.....	.....
๓. มีการพิจารณาเงินเดือนตามอายุงานในกรณีมีประสบการณ์ด้านการขาย	.....	.....
๔. สามารถสมัครผ่านทางไปรษณีย์ และสมัครด้วยตัวเอง	.....	.....

๒๙. ควรเพิ่มข้อมูลอะไรลงในประกาศนี้เพื่อช่วยให้ผู้ที่สมัครได้ทราบรายละเอียดที่สำคัญ ในการไปสมัคร ระบุ ๒ ข้อมูล (๒ คะแนน)

๓๐. หากนักเรียนเป็นหัวหน้าแผนกสรรหาบุคลากร นักเรียนคิดว่าผู้สมัครคนใดมีคุณสมบัติเหมาะสมที่สุดกับตำแหน่งที่กำลังเปิดรับ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ (๓ คะแนน)

ชื่อผู้สมัคร	คุณสมบัติ
นายสุชาติ สมยศ	จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สมัยเรียนช่วยทางโรงเรียน ขายของที่ร้านค้าสหกรณ์ของโรงเรียน และใช้เวลาวันหยุด เป็นมัคคุเทศก์แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวของอำเภอ ชอบพูดคุยกับผู้อื่น ใช้ภาษาอังกฤษได้บ้าง สามารถทำงานล่วงเวลาได้
นางสาวอรุมา ใจดี	จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เคยเป็นพนักงานขายที่ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งมาแล้ว ๒ ปี ชอบทำงานด้านเอกสาร สุภาพ เรียบร้อย เข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถทำงานได้ทั้งกลางวันและกลางคืน
นางสาวจันจิรา มีมาก	จบการศึกษาปริญญาตรีสาขาการบัญชี ใช้งานภาษาอังกฤษได้ดี มีความสามารถในการใช้งานคอมพิวเตอร์ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

