



ใบงานรายวิชาภาษาไทย

การแยกแยะข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแยกแยะข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากการอ่านจากเรื่องที่กำหนดให้ อย่างละ ๓ คำตอบ

“

กล้วยหอม

กล้วยหอม ผลไม้สีเหลืองทอง รสชาติหวานหอมที่ใคร ๆ ก็รู้จัก ไม่เพียงแต่เป็นผลไม้ที่หา
รับประทานได้ง่ายและมีรสชาติอร่อย เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างรวดเร็ว
เหมาะสำหรับรับประทานก่อนหรือหลังออกกำลังกาย โยอาหารในกล้วยหอมช่วยในการขับถ่ายและ
ป้องกันอาการท้องผูก นอกจากนี้กล้วยหอมยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย
ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี 6 ที่มีส่วนช่วยในการทำงานของประสาทและสมอง สารทริปโตเฟนช่วยกระตุ้น
การผลิตเซโรโทนินซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้อารมณ์ดีและผ่อนคลาย มีแร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ

แม้ว่ากล้วยหอมจะมีประโยชน์มากมาย แต่การรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปก็อาจส่งผล
เสียต่อสุขภาพได้ เช่น น้ำหนักขึ้น มีโพแทสเซียมสูงไม่เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคไต และอาจท้องผูกได้

”

“ข้อเท็จจริง”



“ข้อคิดเห็น”

ข้อคิด

Blank area for writing the facts (ข้อเท็จจริง).

Blank area for writing the opinions (ข้อคิดเห็น).

