

ใบกิจกรรมที่ 3

ใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์

สมาชิกกลุ่มที่

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |

1. ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามตอบ

สถานการณ์ที่ 1

วิทยาค้นรูปภาพในอินเทอร์เน็ตได้ดังนี้



เพื่อนำมาประกอบการทำรายงานวิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาสามารถทำได้หรือไม่อย่างไร

สถานการณ์ที่ 2

พุดชมพูค้นหาคำความเรื่อง 6 วิธีเลือกนมถั่วเหลืองให้ได้คุณค่าเต็มที่ จากเว็บไซต์ <https://www.thaihealth.or.th/> โดยได้ผลลัพธ์ดังรูป

นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมานาน เนื่องจากมีสารอาหารที่ครบถ้วน อีกทั้งยังเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ผู้ที่มีอาการแพ้แลคโตส ผู้ที่รับประทานมังสวิรัติ หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

วิธีเลือกนมถั่วเหลือง

1. ดูฉลากอย่างละเอียด

ควรอ่านฉลากก่อนซื้อหรือเลือกซื้อนมถั่วเหลืองที่ผ่านการปรุง น้ำตาลน้อย น้ำตาลน้อยกว่าสูตรปกติ ควรเลือกนมถั่วเหลืองที่ปราศจากไขมันอิ่มตัว เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. ดูจำนวนหน่วยบริโภค

นมถั่วเหลืองมีรสหวานหรือรสจืดอยู่ 2 ชนิด คือ รสหวานและรสจืด รสหวานมีน้ำตาลสูง รสจืดมีน้ำตาลต่ำ ควรเลือกนมถั่วเหลืองรสจืดที่มีน้ำตาลน้อยกว่า 4 กรัมต่อหน่วยบริโภค

3. มองหาปริมาณโปรตีน

นมถั่วเหลืองจะมีโปรตีนประมาณ 3-4 กรัมต่อหน่วยบริโภค ควรเลือกนมถั่วเหลืองที่มีโปรตีนอย่างน้อย 3 กรัมต่อหน่วยบริโภค

4. อ่านฉลากโภชนาการ

ไม่จำเป็นสำหรับผู้บริโภคทั่วไป แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ควรอ่านฉลากโภชนาการเพื่อดูปริมาณไขมันอิ่มตัว

5. ไขมันอิ่มตัว

ควรดูปริมาณไขมันอิ่มตัวในนมถั่วเหลือง ไม่ควรเลือกนมถั่วเหลืองที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เพราะไขมันอิ่มตัวสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

6. แคลเซียม

นมถั่วเหลืองมีแคลเซียมประมาณ 100-150 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค ควรเลือกนมถั่วเหลืองที่มีแคลเซียมสูง เพราะแคลเซียมสูงจะช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง



เพื่อนำมาประกอบการแผ่นพับโฆษณาสินค้านมถั่วเหลืองของบริษัทตนเอง พุดชมพูสามารถทำได้หรือไม่อย่างไร

สถานการณ์ที่ 3

สายพ้านำรูปภาพอาหารที่ค้นหาจากเว็บไซต์ที่มีบริการให้ดาวน์โหลดรูปภาพฟรี ดังรูป



นำมาดัดแปลงด้วยโปรแกรมตกแต่งภาพ และนำภาพที่ตกแต่งเสร็จแล้วไปให้ผู้อื่นดาวน์โหลดใช้ฟรี โดยสายฟ้าอ้างอิงแหล่งที่มาของรูปจากเว็บไซต์ที่ดาวน์โหลดมา สายฟ้าทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

สถานการณ์ที่ 4

พายุสมัครเข้าเป็นสมาชิกของเว็บไซต์ขายของออนไลน์ โดยไม่อ่านข้อตกลงการใช้งานและเงื่อนไขการเป็นสมาชิก และกดยอมรับข้อตกลงใช้งานทันทีในขั้นตอนแรกของการสมัครสมาชิก เนื่องจากพายุคิดว่าทำให้เสียเวลา และไม่มีเวลาจำเป็น นักเรียนคิดว่าพายุทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

