



เครื่องมือประเมินความสามารถในการอ่านและการเขียน (ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
ภาคเรียนที่ ๒ : ธันวาคม ๒๕๖๘

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับที่ ๑ การอ่าน

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง ใช้เวลา ๓๐ นาที

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑-๓

ตมเกิดแต่น้ำแล่น	เป็นกระสาย
น้ำก็ล้างเลนหาย	ชากไซ้
บาปเกิดไ้แต่กาย	เพราะจิต ก่อนนา
อันจักล้างบาปได้	เพราะน้ำใจเอง
โคลงโลกนิติ, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเดชาดิศร	

๑. “น้ำแล่น” มีความหมายตรงกับข้อใด

ก. ลำธาร

ข. สาดน้ำ

ค. กระแสน้ำ

ง. มหาสมุทร

๒. บทอ่านนี้เปรียบ “บาป” เป็นเช่นสิ่งใด

ก. น้ำ

ข. ตม

ค. จิตใจ

ง. ละอองน้ำ

๓. เจตนาของผู้แต่งบทประพันธ์คือข้อใด

ก. สอน

ข. ตำหนิ

ค. ให้กำลังใจ

ง. เสนอแนะ

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๔-๖

[มันทักกันตา, ๑๗]	
กาละทรรคิน.	อ้าโฉมฉายสายสละมะระมะทะนา, พ้อสิเพลินตา เพราะลูกขวัญ!
	ลูกอยู่ใกล้พ้อละก็กะมละฉั่น เฉกอุทกอัน ประพรมใจ.
	ไม่เคยมีศิษย์ดูจะอรวิไลย, ช่างประพฤดีให้ บิดาสุข,
	วันเพ็ญพ้อเปนมะระมะนิยะบทุกข์, ปราศะเชิญชุก และรำคาญ,
	ส่วนวันอื่นพ้อฤก็บมิสรานู เหมือนณวันวาร ธิตาใกล้;
	ดังนี้แม้ว่าสละมะระจะครไล จากบิดาไป ก็พ่อนี้
	คงต้องไร้ความสุขเพราะวะฤดี คงบได้มี ละผ่องแผ้ว.
	อ้าลูกน้อยกลอยฤดีสุมะณีก้าว พรากธิตาแล้ว จะอาดูร!
[สัททฤวิกกีฬิต, ๑๙.]	
	ข้าขอให้สุระเทวะฤทธิะอนุกุล
	ฟังข้าพเจ้าทูล เถอะให้,
	หากข้าเสียมะทะนาธิตาอะระวิไลย
	ข้าบาทจะได้ใคร ละแทน?
	อ้าเทวินทะมะหินทาธิปะติแมน
	ทรงวัชระแก้วแก้วน อะมร,
	โปรดอย่าให้มะทะนาสุดาตะรุณิอร
	ต้องไปอะนาทร ฤเชิญ!

(ต่อ)

[ฉบับง, ๑๖.]	
มัทนา.	เอ๊ะพระบิดานี้เป็น ทุกข์ร้อนใดเห็น บเคยแต่ก่อนดังนี้.
.....	
มัทนะพาธา, สมเด็จพระรามาธิบดีศรีสุนทรมหาวชิราวุธ	

๔. บทอ่านนี้ไม่ได้แสดงถึงข้อใด

ก. ความทุกข์ใจ

ข. ความเศร้าใจ

ค. ความกังวลใจ

ง. ความสับสนใจ

๕. ข้อใดมีความหมายไม่สัมพันธ์กับข้ออื่น

ก. บททุกข์

ข. มิสราญ

ค. ผ่องแผ้ว

ง. ปราศะเชษฐูก

๖. ข้อใดกล่าวถึงความรักความห่วงใยของ “กาละทรศิน” ที่มีต่อมัทนาได้ชัดเจนที่สุด

ก. คงต้องไร้ความสุขเพราะจะฤดี คงบได้มี ละผ่องแผ้ว.

ข. โปรดอย่าให้มะทะนาสุดาตะรุณิธร ต้องไปอะนาทร ฤเชษฐ!

ค. หากข้าเสียมะทะนาธิดาอะระวิไล ข้าบาทจะได้ใคร ละแทน?

ง. อ้าโถมฉายสายสมมะระมะทะนา, พ่อสิเพลินตา เพราะลูกขวัญ!

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๗-๑๐

ออกเอ๋ยเอะหลากไ้อ์	รอยลาง
ทั้งพระเคราะห์ขัดขวาง	โทษแท้
จักไปประยุทธ์กลาง	อริราช
เกรงแต่ศึกจักแพ้	เพลิงพลั้งในสนาม
ความฉนหม่นพักตร์เศร้า	ศรีหมาง
ร้อนอุระราชพาง	จักใหม่
พระแปรพระปฤษฎางค์	ดุถิ่น
ดูพระมนเทียรไท่	ธเรศเพียงพังสมร
จำจรจำจากอ้า	อาตุร
ดูประสาทแสงสุริย์	ส่องแก้ว
เรื่องรัตน์จรัสจรัญ	รัตน์รุ่ง เรืองนา
เรื่องมณีนพแพรว	เพริศพร้อยพรายฉาย
เสียดายคฤหาสน์ห้อง	หอทอง
ยามวิโยคยุทธ์ปอง	ปราบเสี้ยน
จักคืบคืบครอง	ฤแน ไฉนนา
หนักหฤทัยท่านเทียร	เทวษตันตันทรวง

ตะเลงพ่าย, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส

๗. คำในข้อใดมีความหมายไม่สัมพันธ์กัน

ก. มณี - รัตน์

ข. ประยุทธ์ - ศึก

ค. อริราช - ธเรศ

ง. ประสาท - มนเทียร

๘. คำว่า “เพี้ยงพลั้ง” ในบทประพันธ์ข้างต้นสัมพันธ์กับข้อใดมากที่สุด

ก. อริราช

ข. ชัดขวาง

ค. รอยกลาง

ง. พระเคราะห์

๙. ข้อใดที่พรรณนาให้เห็นถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวละครชัดเจนที่สุด

ก. จักไปประยุทธ์กลาง อริราช

ข. ยามวิโยคยุทธ์ปอง ปราบเสี้ยน

ค. ความฉงนหม่นพักตร์เศร้า ศรีหมาง

ง. เรืองฉณินพแพรว เพริศพร้อยพรายฉาย

๑๐. จากบทประพันธ์ข้างต้น ข้อใดสะท้อนถึง “ความเชื่อ”

ก. จักคืนปศินครอง ฤๅแน โฉนนา

ข. ทั้งพระเคราะห์ชัดขวาง โทษแท้

ค. ดูพระมนเทียรไท้ ธารศเพี้ยงพังสมร

ง. เกรงแต่ศึกจักแพ้ เพี้ยงพลั้งในสนาม

อ่านบทอ่านต่อไปนี แล้วตอบคำถามข้อ ๑๑-๑๒

ความหมายของ สิทธิ เสรีภาพ หน้าที่ สิทธิมนุษยชน

สิทธิ หมายถึง ประโยชน์หรืออำนาจของบุคคลที่กฎหมายบัญญัติรับรองหรือคุ้มครองให้ เช่น สิทธิการเข้าถึงการรักษาพยาบาลและบริการสาธารณสุข สิทธิการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร สิทธิที่จะได้รับ เบี้ยยังชีพ เป็นต้น หากไม่มีการกำหนดสิทธิไว้ในกฎหมาย อาจจะทำให้มีการกลั่นแกล้งหรือไม่ได้รับการคุ้มครองได้

เสรีภาพ หมายถึง ความเป็นอิสระของบุคคลที่จะกระทำการใด ๆ ก็ได้ แต่ต้องไม่ขัดต่อหลักกฎหมาย ความสงบเรียบร้อยและศีลธรรมอันดีของประชาชน และไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น เช่น การประกอบอาชีพ การนับถือศาสนา การเดินทาง การเลือกที่อยู่อาศัย การชุมนุมโดยสงบปราศจากอาวุธ เป็นต้น ในบางกรณี รัฐอาจกระดัดเสรีภาพเป็นสิทธิ เพื่อประโยชน์ของประชาชน เช่น สิทธิในการรักษาพยาบาล

หน้าที่ หมายถึง การกระทำด้วยความรับผิดชอบ หากไม่ทำหน้าที่อาจมีความผิดตามกฎหมาย หรือหลักศีลธรรม เช่น การไปเลือกตั้ง การเกณฑ์ทหาร การไม่ทุจริตคอร์รัปชัน การไม่ละเมิดสิทธิและเสรีภาพ ของบุคคลอื่น การพิทักษ์รักษาไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข การเสียภาษี เป็นต้น

บางครั้งสิทธิอาจเปลี่ยนเป็นหน้าที่ เช่น การเรียนหนังสือภาคบังคับ เป็นต้น

สิทธิมนุษยชน หมายถึง ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ที่มีตามธรรมชาติซึ่งติดตัวเรามาแต่กำเนิด ี่มีความเป็นสากลไม่มีพรมแดนไม่อาจพรากไปได้ และยังรวมถึงสิทธิเสรีภาพและความเสมอภาคของบุคคล ที่ได้รับการรับรอง หรือคุ้มครองตามกฎหมายหรือตามสนธิสัญญาด้านสิทธิมนุษยชนที่ประเทศไทยมีพันธกรณี ี่ต้องปฏิบัติตามโดยสิทธิมนุษยชนต้องตรวจสอบได้ตามหลักนิติธรรม รวมถึงการมีส่วนร่วมในสิทธินั้น

กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ

๑๑. ข้อใดเป็นการแสดงถึงความหมายของ “เสรีภาพ” ของประชาชนชาวไทย

ก. การไปเลือกตั้ง

ข. การนับถือศาสนา

ค. การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร

ง. การรับบริการสาธารณสุข

๑๒. “การที่นักเรียนต้องเข้าเรียนในการศึกษาภาคบังคับ” จัดอยู่ในข้อใด

ก. สิทธิ

ข. หน้าที่

ค. เสรีภาพ

ง. สิทธิมนุษยชน

อ่านบทอ่านต่อไป แล้วตอบคำถามข้อ ๑๓-๑๕

บทบาทของแร่ธาตุต่อร่างกาย

ร่างกายมีแร่ธาตุเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณร้อยละ ๔ ของน้ำหนักตัว แร่ธาตุแต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะของตัวเอง แต่หน้าที่โดยทั่วไปของแร่ธาตุ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อ ซึ่งเป็นกลุ่มเซลล์ที่มีลักษณะเหมือนกันทำหน้าที่ร่วมกัน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม แร่ธาตุพวกนี้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อชนิดหนึ่ง ทำให้กระดูกและฟันมีลักษณะแข็ง

๒. เป็นส่วนประกอบของโปรตีน ฮอร์โมน และเอนไซม์ เช่น

เหล็ก เป็นส่วนประกอบของโปรตีนที่มีชื่อว่า โกลบิน และฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของเม็ดเลือดแดง

ทองแดง เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ ชนิดที่จำเป็นต่อการหายใจของเซลล์

ไอโอดีน เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน ชนิดที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย

๓. ควบคุมความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย แร่ธาตุที่ทำหน้าที่สำคัญช่วยควบคุมความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ ได้แก่ โซเดียม โพแทสเซียม คลอรีน และฟอสฟอรัส

๔. ควบคุมสมดุลน้ำ แร่ธาตุที่มีส่วนช่วยควบคุมความสมดุลของน้ำภายในและภายนอกเซลล์ ได้แก่ โซเดียม และโพแทสเซียม

๕. เร่งปฏิกิริยา ปฏิกิริยาหลายชนิดในร่างกายจะดำเนินไปได้ ต้องมีแร่ธาตุบางอย่างเป็นตัวเร่ง เช่น แมกนีเซียม ซึ่งเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาที่ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตให้เกิดพลังงาน

แหล่งที่มาของแร่ธาตุ

แร่ธาตุพบได้ในสัตว์และพืช ซึ่งมีอย่างน้อยต่างกัน ดังตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีแร่ธาตุค่อนข้างมาก ดังนี้

แคลเซียม พบมากในนม ผลิตภัณฑ์นม ปลาซาร์ดีน ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เมล็ดงา

ฟอสฟอรัส มีอยู่ในโปรตีนจากสัตว์และพืชทุกชนิด เช่น นม เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เบียร์ ไข่ ปลา อาหารทะเล ไข่ ถั่ว ธัญพืช

แมกนีเซียม พบในอาหารหลากหลายชนิด เช่น ธัญพืช จมูกข้าวสาลี ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดงา ผักใบเขียว ผลไม้

เหล็ก พบได้ทั้งในสัตว์และพืช แต่มีมากในเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เลือด และเครื่องในสัตว์ ปลาซาร์ดีน ผักใบเขียวเข้ม

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน

โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่ม ๒

๑๓. แร่ธาตุในข้อใดเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกของเรา

ก. เหล็ก

ข. คลอรีน

ค. โซเดียม

ง. แคลเซียม

๑๔. แร่ธาตุในข้อใดมีความสำคัญในการหายใจของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

ก. ทองแดง

ข. ไอโอดีน

ค. ฟอสฟอรัส

ง. โพแทสเซียม

๑๕. คุณหมอบอกว่าคุณแม่ขาด “ธาตุเหล็ก” คุณแม่ควรรับประทานอาหารในข้อใดมากขึ้น

ก. นมเปรี้ยว

ข. ข้าวขาหมู

ค. สลัดผลไม้

ง. กะเพราดื่บไก่



โรคไข้หวัดใหญ่

พบผู้ป่วยต่อเนื่อง...ยังไม่ควรประมาท!

ป้องกันตัวเองต่อเนื่องในช่วง "ฤดูหนาว"



สถานการณ์

(ตั้งแต่ 1 มกราคม - 5 พฤศจิกายน 2568)



ป่วย
874,762 ราย



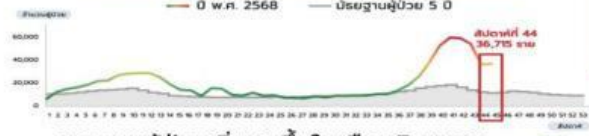
เสียชีวิต
86 ราย

สถานที่ที่มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน

- โรงเรียน
- ค่ายทหาร
- เรือนจำ
- สถานพยาบาล

หนาวนี้...อย่าให้โรคมายเยือน

(อากาศเย็น ไวรัสอยู่ได้นาน แพร่ระบาดได้ดี)



รายงานผู้ป่วยเริ่มสูงขึ้นในเดือนสิงหาคม
สูงสุดในเดือนตุลาคม
 ปัจจุบันแนวโน้มผู้ป่วยเริ่มลดลงจากก่อนหน้า
 แต่ยังสูงกว่าค่าเฉลี่ยผู้ป่วยย้อนหลัง 5 ปี

7 กลุ่มเสี่ยง ต้องระวัง ⚠ เป็นพิเศษ

- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี
- ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV)
- ผู้ที่มีภาวะอ้วน

และอย่าลืม
รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่
ทุกปี!

อาการสำคัญที่ควรสังเกต

- ไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตัว
- ไอแห้ง เจ็บคอ อ่อนเพลีย

หากมีอาการรุนแรง หอบเหนื่อย ซึม หรือมีไข้สูงไม่ลด ควรรีบพบแพทย์ทันที

ป้องกันต่อเนื่อง ด้วยหลัก "ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด"



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อมีอาการไอ/จาม
หรืออยู่ในที่แออัด



ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยน้ำและสบู่
เป็นประจำ



หลีกเลี่ยง
การคลุกคลี
หรือใกล้ชิด
กับผู้ป่วย



หากมีอาการระบบ
ทางเดินหายใจ
ควรพักอยู่ที่บ้าน
จนกว่าจะหายดี



หากผู้ป่วยมีอาการ
ไข้ ไอ หายใจลำบาก
หอบเหนื่อย หรือซึม
ควรรีบพาไปพบแพทย์

 ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี เพื่อลดความรุนแรงจากการติดเชื้อโดยเฉพาะ 7 กลุ่มเสี่ยง

ที่มา : กลุ่มพัฒนาระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาโรคติดต่อ กองระบาดวิทยา ข้อมูล ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2568

ddc.moph.go.th/doe

กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

สายด่วน
1422

เผยแพร่ :
6 พฤศจิกายน 2568

๑๖. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่

- บุคคลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงจำเป็นต้องฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี
- การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นการป้องกันการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่
- สถานที่ที่มีผู้คนแออัดมักจะเสี่ยงต่อการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่
- บุคคลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต้องระมัดระวังตนเองจากไข้หวัดใหญ่เป็นพิเศษ

๑๗. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ตั้งแต่เดือนมกราคม - พฤศจิกายน ๒๕๖๘

- มีทั้งผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคไข้หวัดใหญ่
- จำนวนผู้ป่วยมีจำนวนมากขึ้นในเดือนตุลาคม
- ค่าเฉลี่ยของผู้ป่วยลดน้อยลงกว่าเมื่อย้อนหลัง ๕ ปี
- อากาศที่หนาวเย็นทำให้โรคไข้หวัดใหญ่แพร่ระบาดได้ดี



เลือกแคลเซียมอย่างไร? ให้เหมาะสมสำหรับคุณ



ปริมาณแคลเซียม
ที่แนะนำให้
บริโภคต่อวัน

เด็กเล็ก วัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงาน
800 - 1,000 มิลลิกรัม/วัน



นมรสจืด 1 กล่อง
(200 มล.)



Vitamin B₁
0.06 มิลลิกรัม

Protein
6.20 กรัม

Vitamin B₂
0.42 มิลลิกรัม

Calcium
200 มิลลิกรัม

Vitamin A
0.14 มิลลิกรัม



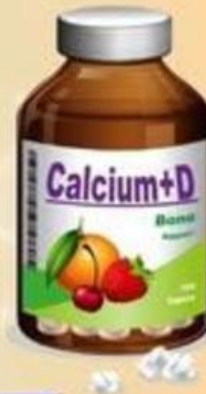
ยาเม็ดแคลเซียม 1 เม็ด



Calcium

แคลเซียม 100-600 มิลลิกรัม

Vitamin D₃
200 มิลลิกรัม



VS

ความแตกต่าง "แคลเซียม" จาก นม และ ยาเม็ดแคลเซียม



- นม 1 แก้ว (200 มล.) มีแคลเซียมตามธรรมชาติ ประมาณ 200 มก.
- มีสารอาหาร เช่น โปรตีน วิตามิน A วิตามิน B1, B2 และสารอาหารอื่นๆ



ในการดูดซึมแคลเซียม
ร่างกายสามารถดูดซึมได้ประมาณ
30 - 35% ของแคลเซียมในนม



เหมาะสำหรับคนทั่วไป
ที่ไม่มีปัญหาแพ้อาหาร



คำแนะนำ

"ควรกินอาหารที่หลากหลาย
ครบ 5 หมู่ ตามสัดส่วน
และปริมาณที่เหมาะสม"



เป็นแคลเซียมเสริม (supplement)
ในรูปแบบต่างๆ เช่น

- แคลเซียมคาร์บอเนต มีแคลเซียม 40%
- แคลเซียมซิเตรต มีแคลเซียม 21%
- แคลเซียมกลูโคเนต มีแคลเซียม 9%
- แคลเซียมแลคเตต มีแคลเซียม 13%



- แคลเซียมคาร์บอเนต ต้องกินพร้อมอาหารเพื่อให้ดูดซึมได้ดี
- อาจมีการเติม วิตามิน D เพื่อช่วยดูดซึมซึ่งดูดซึมได้ไม่ดีจากอาหารธรรมชาติ



เหมาะสำหรับคนที่ได้รับแคลเซียมจาก
อาหารไม่เพียงพอ เช่น คนแพ้นม
มีภาวะกระดูกพรุน

ข้อควรระวัง! สำหรับผู้รับประทานยาเม็ดแคลเซียม

- ✖ ไม่ควรทานเกิน 1,000-1,500 มก./วัน (รวมจากอาหารและเสริม)
- ✖ ผลข้างเคียงอาจทำให้เกิดนิ่วในไต ก้อนนิ่ว
- ✖ รบกวนการดูดซึมแร่ธาตุ เหล็ก และ สังกะสี
- ✖ หากได้รับแคลเซียมในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้มีปริมาณแคลเซียมสูงเกินไปในปัสสาวะ และเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งต่อการเกิดนิ่วในไต
- ✖ ใช้เมื่อจำเป็น และควรได้รับคำแนะนำจาก แพทย์ หรือ เภสัชกร

๑๘. บุคคลในข้อใดปฏิบัติถูกต้องตามบทอ่านนี้

- ก. คุณพ่อรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ทุกมื้อ
- ข. คุณตารับประทานอาหารเสริมแทนอาหารมื้อปกติ
- ค. คุณน้ารับประทานยาเม็ดแคลเซียมก่อนรับประทานอาหารเช้า
- ง. คุณอารับประทานแคลเซียมเสริมหลังรับประทานอาหารเช้าทุกวัน

๑๙. ยาเม็ดแคลเซียมในข้อใดมีแคลเซียมในปริมาณมากที่สุด

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ก. แคลเซียมซีเตรต | ข. แคลเซียมแลคเตต |
| ค. แคลเซียมกลูโคเนต | ง. แคลเซียมคาร์บอเนต |

๒๐. ข้อมูลใดถูกต้องเมื่อดื่มนม ๑ กล่อง (๒๐๐ มล.)

- ก. ได้รับวิตามินต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข. ได้รับวิตามิน D ในปริมาณมากเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดี
- ค. ได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความจำเป็นในการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ง. ได้รับแคลเซียมตามธรรมชาติเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายใน ๑ วัน

ฉบับที่ ๒ การเขียน

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นในประเด็น “ภาษาไทยในโลกดิจิทัล” ด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด ความยาว ๑๒-๑๕ บรรทัด และตั้งชื่อเรื่องให้เหมาะสม ใช้เวลา ๒๐ นาที