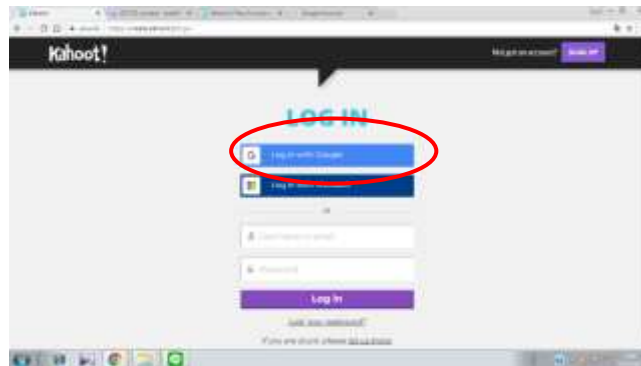


วิธีใช้เกมออนไลน์บนโปรแกรม Kahoot

ชุดกิจกรรม (Module) ที่ 1 “อ่านฉลาก อิมฉลาด”

1. เข้าเว็บไซต์ www.kahoot.com

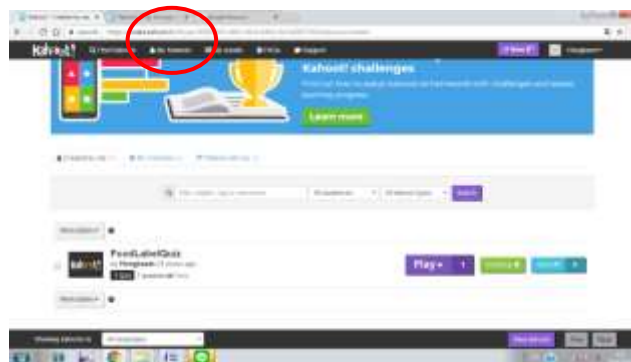
2. คลิกแถบด้านบนขวามือ มีแถบคำว่า Login by google ใส่อีเมลและรหัสผ่านด้านล่าง



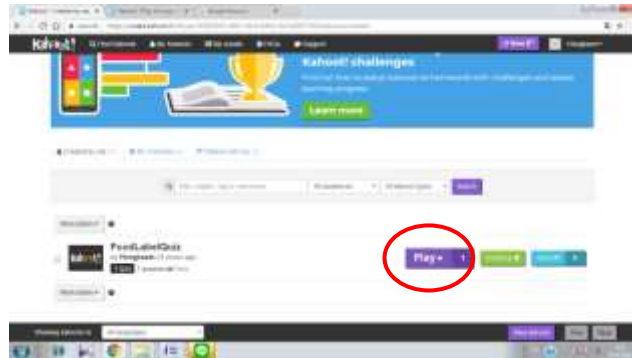
Email: fdaoryornoi@gmail.com

Password: oryornoi1234

3. คลิกที่รูปคน (My Kahoots) ที่แถบด้านบนบนซ้ายมือ



4. ที่หน้าจอย้ายมือเอื้องมาด้านล่าง จะพบคำว่า FoodLabelQuiz ให้คลิกคำว่า Play (แถบสีม่วงด้านซ้ายมือ)



5. จะพบหน้าจอปรากฏ ดังนี้



6. เลือกกล่องด้านซ้าย ถ้าต้องการให้นักเรียนแข่งขันรายบุคคล (คลิกแถบสีเขียว) เลือกกล่องด้านขวา ถ้าต้องการให้นักเรียนแข่งขันเป็นทีม (คลิกแถบสีฟ้า)

7. หน้าจอจะขึ้นเลขเกมพิน (Game Pin) เป็นตัวเลข 7 ตัว ให้ครูบอกนักเรียนให้ใส่ตัวเลขนี้เมื่อนักเรียน เข้าเวปไซต์ www.kahoot.it เพื่อเล่นเกม



8. เมื่อนักเรียนแต่ละคน/กลุ่ม กรอกเลขเกมพิน และชื่อเล่นของตัวเองแล้วหน้าจอจะปรากฏชื่อของทุกคน เมื่อพร้อมแล้วครูกดปุ่ม start คำถามจะขึ้นมาทีละข้อ ให้นักเรียนเลือกตอบจากหน้าจอของตัวเอง เมื่อหมดเวลาจะมีเฉลยพร้อมคะแนนของผู้เล่นสูงสุด 5 ลำดับแรกปรากฏให้เห็นบนหน้าจอ ครูคลิกคำว่า Next ที่ด้านซ้ายมือบน เพื่อเริ่มคำถามข้อต่อไป



ตัวอย่างคำถาม

- ข้อมูลบนฉลากอาหารในข้อใดไม่ใช่ข้อมูลความปลอดภัย
 - ส่วนประกอบ
 - วิธีการเก็บรักษา
 - วิธีปรุงหรือวิธีใช้
 - วันเดือนปีที่หมดอายุ
- เลขสารบบอาหาร (เครื่องหมาย ออย.) มีตัวเลขจำนวนกี่หลัก
 - 10 หลัก
 - 11 หลัก
 - 12 หลัก
 - 13 หลัก
- หากนักเรียนต้องการดูข้อมูลความคุ้มค่า ควรอ่านข้อมูลบนฉลากอาหารส่วนใด
 - ค่าเตือน
 - ปริมาณอาหาร
 - ตราสัญลักษณ์ต่าง ๆ
 - ข้อความกล่าวอ้าง

4. ข้อมูลบนฉลากอาหารข้อใดไม่เข้าพวก

- ก. ชื่อผู้ผลิต
- ข. ที่ตั้งของผู้ผลิต
- ค. ชื่ออาหาร
- ง. เครื่องหมาย ออย.

5. ข้อความ "ควรบริโภคก่อน 13/8/18" หมายความว่าอย่างไร

- ก. อาหารนี้หมดอายุวันที่ 8 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2518
- ข. อาหารนี้หมดอายุวันที่ 8 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561
- ค. อาหารนี้หมดอายุวันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561
- ง. อาหารนี้หมดอายุวันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561

6. ข้อมูลประเภทใดที่นักเรียนจะไม่พบบนฉลากอาหาร

- ก. ข้อมูลเพื่อความคุ้มค่า
- ข. ข้อมูลเพื่อการโฆษณา
- ค. ข้อมูลเพื่อแสดงนวัตกรรม
- ง. ข้อมูลเพื่อแสดงความปลอดภัย

7. อาหารในกลุ่มใดที่นักเรียนอาจไม่พบสัญลักษณ์โภชนาการ ทางเลือกสุขภาพ

- ก. กลุ่มเครื่องดื่ม
- ข. กลุ่มอาหารสด
- ค. กลุ่มผลิตภัณฑ์นม
- ง. กลุ่มเครื่องปรุงรส

8. ผลิตภัณฑ์นมยี่ห้อไหนให้ไขมันต่ำกว่ากัน ควรดูข้อมูลใดบนฉลาก

- ก. ข้อมูลส่วนประกอบ
- ข. ข้อมูลโภชนาการ

เฉลย รู้แน่ถ้าอ่านข้อมูลโภชนาการที่ระบุบนฉลาก ซึ่งจะบอกให้รู้ว่าเมื่อกินนมนี้ในปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุไว้ จะได้รับไขมันเท่าไร แค่นี้ก็เปรียบเทียบได้แล้วว่ายี่ห้อไหนให้ไขมันต่ำกว่ากัน ง่ายไหมล่ะ

9. ข้อใดนำมาใช้ลดการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในผักผลไม้ได้

- ก. น้ำตาลทราย
- ข. น้ำส้มสายชู

เฉลย จริงๆ ที่นำมาใช้แช่ผักผลไม้เพื่อลดการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชก็มีหลายตัว เช่น ต่างทับทิม โซเดียมไบคาร์บอเนต ซึ่งน้ำส้มสายชูก็ใช้ได้เช่นกัน โดยนำน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ผสมน้ำ 1 กะละมัง แช่ทิ้งไว้ 10-15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด เท่านั้นที่เรียบบ่อย

10. ถ้าพบผลิตภัณฑ์อาหาร ดูวันผลิตแล้วก็พึงผลิต แต่ฉลากมีแต่ภาษาต่างประเทศ ควรซื้อไหม
- ก. ซื้อ เพราะพึงผลิตไม่นาน คุณภาพจึงยังดีอยู่
- ข. **ไม่ซื้อ** เพราะไม่แสดงข้อความภาษาไทยบนฉลาก ทำให้ไม่ทราบผู้รับผิดชอบ
- เฉลย** ไม่ควรซื้ออาหารที่ไม่มีการแสดงข้อความภาษาไทยบนฉลาก แม้ว่าอาหารนั้นจะมีราคาถูก หรือพึงผลิตไม่นานก็ตาม เพราะอาจได้รับอาหารที่ไม่มีคุณภาพ หรือไม่ปลอดภัย ได้
11. น้ำมันพืชจะมีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบ
- ก. **ไม่ใช่** ข. **ใช่**
- เฉลย** โคเลสเตอรอลจะพบในสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์เท่านั้น ดังนั้นน้ำมันที่ผลิตจากพืชจึงไม่มีทางจะมีโคเลสเตอรอลได้
12. ผลิตภัณฑ์อาหารในข้อใดผลิตจากน้ำมันพืช
- ก. **เนยเทียม** ข. **ครีมแท้**
- เฉลย** เนยเทียม หรือเรียกอีกชื่อว่า มาร์การีน คืออาหารที่ผลิตโดยการใช้ไขมันพืชแทนไขมันจากนม และมีการเติมไฮโดรเจนลงไปเพื่อให้แข็งตัว เนยชนิดนี้สามารถเก็บในอุณหภูมิห้องได้โดยไม่ละลาย
13. ถ้าต้องการซื้อนมพร้อมดื่มที่ใช้นมโคสดในการผลิต ควรดูจากข้อมูลใดบนฉลาก
- ก. ฉลากโภชนาการ ข. **ส่วนประกอบ**
- เฉลย** หากต้องการซื้อนมพร้อมดื่มที่ทำจากนมโคสด สามารถดูจากข้อมูลส่วนประกอบสำคัญซึ่งระบุอยู่บนฉลาก ถ้าทำจากนมโคสดล้วน จะระบุว่า “นมโค 100%” หากระบุ “นมคั้นรูป” หรือ นมผง แสดงว่ามีการนำนมผงมาใช้ในการผลิตอาจจะบางส่วนหรือทั้งหมด
14. ถ้าเราแพ้ถั่ว เมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป เราต้องดูข้อมูลใดบนฉลาก
- ก. ฉลากโภชนาการ ข. **ข้อมูลผู้แพ้อาหาร**
- เฉลย (ข)** ต้องดูข้อมูลผู้แพ้อาหาร ไม่ใช่ดูฉลากโภชนาการ
15. ตัวย่อบนฉลากยา exp. Date หมายถึงอะไร
- ก. วันที่ผลิตยา ข. **วันหมดอายุของยา**
- เฉลย** ยาแผนปัจจุบันจะระบุวันหมดอายุไว้ที่ฉลาก ซึ่งในบางผลิตภัณฑ์จะระบุเป็นคำย่อภาษาอังกฤษว่า exp. Date
16. ตัวย่อบนฉลากยาว่า Mfd. หรือ Mfg. date หมายถึงอะไร
- ก. **วันที่ผลิตยา** ข. **วันหมดอายุของยา**
- เฉลย** คำย่อภาษาอังกฤษว่า เอ็ม เอฟ ดี จูด (Mfd.) หรือ เอ็ม เอฟ จี จูด เดท (Mfg. date) หมายถึงวันที่ผลิตยา ซึ่งมาจากคำว่าเมนูแฟคเจอร์ริง เดท (Manufacturing date) โดยฉลากยาทุกชนิดจะต้องระบุวันผลิตยาให้ผู้บริโภคทราบด้วย

18. ผลิตภัณฑ์ยาทุกชนิดฉลากต้องแสดงข้อมูลสำคัญใด ระหว่าง

ก. ชื่อยา

ข. เครื่องหมาย ออย.

เฉลย ยาทุกชนิดจะไม่มีเครื่องหมาย ออย. บนฉลาก แต่หากเป็นยาที่ได้รับอนุญาตจะแสดงเป็น เลข ทะเบียนตำรับยาแทน สำหรับชื่อยาจะต้องระบุบนฉลากให้ผู้บริโภคทราบทุกผลิตภัณฑ์

19. Reg. No. ที่ปรากฏบนฉลากยา หมายถึงข้อใด

ก. เลขขนาดบรรจุของยา

ข. เลขทะเบียนตำรับยา

เฉลย Reg. No. (อ่าน อาร์อีจี จุด เอ็นโอ จุด) ที่ปรากฏบนฉลากยา จะหมายถึง เลขทะเบียน ตำรับยา จะพบในยาที่ ออย. ตรวจสอบแล้วว่ามีสรรพคุณในการรักษาโรคตามที่แสดงบนฉลาก โดยยานั้น จะมีข้อความเช่น Reg.No. 1B 589/42 แสดงบนฉลาก เป็นต้น

20. ข้อใดคือการใช้ยาแผนโบราณที่ถูกต้อง

ก. ดูฉลากให้มีเลขทะเบียนตำรับยา

ข. ซื้อจากผู้จำหน่ายตรง

เฉลย การใช้ยาแผนโบราณที่ถูกต้องก่อนซื้อควรต้องดูฉลากและเลขทะเบียนตำรับยา

21. ถ้ากลัมนื้อฉีกขาดจนเกิดการอักเสบขึ้น ควรกินยาชนิดใด

ก. พาราเซตามอล

ข. แอสไพริน

เฉลย คำตอบคือยาแอสไพริน นอกจากจะเป็นยาบรรเทาปวดลดไข้แล้ว ยังเป็นยาที่ช่วยลดอาการ อักเสบที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อจากเชื้อโรคได้อีกด้วย
