

กิจกรรม เสริมประสบการณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ “ผลไม้”

ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง หลักในการรับประทานผลไม้
และการล้างผลไม้





วิธีการล้างผลไม้

วิธีที่ ๑ การใช้ผงฟู (Baking soda)

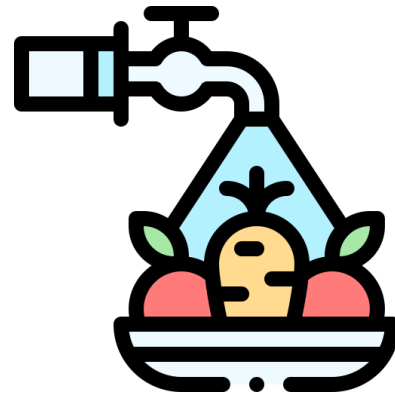


- ใช้ผงฟู (baking soda) ปริมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำอุณหภูมิปกติ ๑ กะละมัง หรือปริมาตร ๒๐ ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา ๑๕ นาที
- ล้างผักและผลไม้ออกด้วยน้ำสะอาด
- วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๘๐-๙๕%



วิธีการล้างผลไม้

วิธีที่ ๒ การใช้น้ำไหลผ่าน

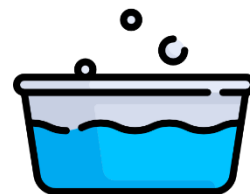


- ตัดผักออกเป็นใบ ๆ
- ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านอย่างต่อเนื่อง และใช้มือถูเบา ๆ
- วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๕๔-๖๓%



วิธีการล้างผลไม้

วิธีที่ ๓ การใช้ด่างทับทิม

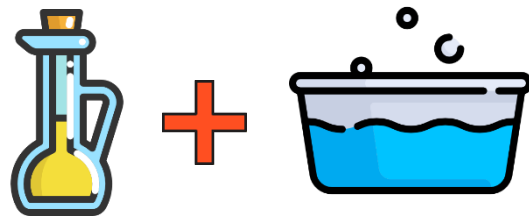


- ใช้ด่างทับทิมปริมาณ ๒๐ - ๓๐ เกล็ด ละลายในน้ำอุณหภูมิปกติ ปริมาตร ๔ ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา ๑๐ นาที
- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาด
- วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๓๕-๔๕%



วิธีการล้างผลไม้

วิธีที่ ๔ การใช้น้ำส้มสายชู



- ใช้น้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำอุณหภูมิปกติ ปริมาตร ๔ ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา ๑๐ นาที
- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาด
- วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๒๙-๓๘%



วิธีการล้างผลไม้

วิธีที่ ๕ การใช้เกลือ



- ใช้เกลือป่นปริมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำอุณหภูมิปกติ ปริมาตร ๔ ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา ๑๐ นาที
- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาด
- วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๒๗-๓๘%

ผงฟู ๑ ช้อนโต๊ะ



น้ำ ๒๐ ลิตร



แช่ทิ้งไว้ ๑๕ นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ ๘๐-๙๕%

ด่างทับทิม

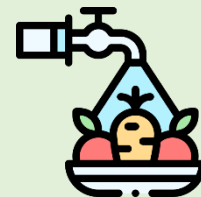


น้ำ ๔ ลิตร



๒๐ - ๓๐ เกล็ด แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที
ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ ๓๕-๔๕%

ล้างผักลดสารฆ่าแมลง



เด็ดผักเป็นใบ ๆ

ล้างน้ำไหลผ่าน ใช้มือถูเบา ๆ

ลดสารตกค้างได้ ๕๔-๖๓%

น้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะ



น้ำ ๔ ลิตร



แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ ๒๙-๓๘%

เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ



น้ำ ๔ ลิตร



แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ ๒๗-๓๘%

เด็ก ๆ สาธิตวิธีการทำล้างผลไม้
และบอกถึงความสำคัญ
ในการล้างผลไม้ก่อนรับประทาน

