

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่างๆ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารน่ารู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่างๆ  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

## หลักการเลือกอาหาร

หลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะโดยคำนึงหลัก ๓ ป คือ  
ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด

**ปลอดภัย** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีมาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย สด ใหม่ และมีเครื่องหมาย อย. มีวันที่ผลิต หรือวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

**ประโยชน์** คือ มีคุณค่าอาหารครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการ

**ประหยัด** คือ เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อที่จะได้อาหารที่มี  
คุณภาพดีราคาถูก

### วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทต่างๆ

การเลือกซื้ออาหารโดยทั่วไป ซึ่งควรเลือกซื้อให้ถูกต้อง ดังนี้

**๑. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์** ควรเลือกซื้อจากร้านที่ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์โรงฆ่า  
เชื้อสัตว์ที่ตรวจสอบสัตว์ก่อนฆ่าว่าไม่เป็นโรคติดต่อหรือโรคที่สามารถแพร่เชื้อมาสู่  
ผู้บริโภคได้ ไม่ควรเลือกซื้อตามข้างถนนหรือแผงลอยในตลาดที่ไม่ได้มาตรฐานซึ่งมี  
หลักการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ควรเลือกดังนี้

**เนื้อวัว** มีสีแดง มันวาว เนื้อนุ่ม ไขมันน้อย นุ่มกว่าเนื้อควาย

**เนื้อควาย** มีสีแดง มันวาว เนื้อเหนียว ไขมันน้อย ราคาถูกกว่าเนื้อวัว

**เนื้อหมู** มีสีชมพู มันวาว ถ้าเป็นสามชั้น ไขมันระหว่างหนังกับเนื้อจะต้องไม่หนา  
มาก

**ไก่** ควรเลือกไก่อ่อนเนื้อจะนุ่ม หนังไม่เหนียว ไม่มีรอยเขียวช้ำตามคอหรือท้อง  
และบริเวณอื่นๆ

**เป็ด** ถ้าเป็ดแก่จะมีกลิ่นสาบ เนื้อเหนียว สดไม่มีรอยช้ำ

**กุ้ง** หัวติดกับลำตัว เปลือกสีเขียวแกมน้ำเงิน หางไม่แดงหรือมีรอยคล้ำไม่มีกลิ่น  
เหม็น

**ปลา** ตาใสเหงือกแดง เนื้อไม่เละ บริเวณท้องไม่ผุ

**หอย** เลือกที่ยังไม่ตาย เปลือกหอยอ้าหุบเองได้

## ๒. การเลือกซื้ออาหารประเภทไข่เป็ด ไข่ไก่

เปลือกต้องสะอาดไม่มีคราบสกปรกติดบริเวณเปลือกไข่ เปลือกไข่มีสีนวลไม่เป็นมันเวลาส่องกับแสงสว่างจะเห็นเงาของไข่แดงการเก็บรักษาควรเก็บในที่ที่อุณหภูมิต่ำจะช่วยให้ไข่เก็บได้นานตั้งไข่ให้ทางด้านข้างขึ้น ก่อนใช้ควรล้างทำความสะอาดก่อนเพื่อป้องกันความสกปรกที่อยู่บนผิวไข่

## ๓. การเลือกซื้อผัก

ควรเลือกที่ใหม่ สด สะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการสูงการเลือกซื้อผักแต่ละประเภทควรพิจารณาดังนี้

๑. ผักรับประทานใบ ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวขำ ลำต้นอวบน้ำ ใบอาจมีรอยแมลงกัดแทะบ้างแสดงว่าปลอดภัยจากสารเคมี

๒. ผักรับประทานหัว ควรเลือกหัวหนักเนื้อแน่น น้ำหนักเหมาะสมกับขนาด ถ้าหัวใหญ่น้ำหนักเบาเนื้อจะไม่แน่น

๓. ผักรับประทานผล เอกตามลักษณะเฉพาะของผักนั้น เช่น ฟักทอง ผลหนักเนื้อแน่นสีเหลืองอมเขียว ผีวขรุขระ แดงร้าน แดงกวา เลือกผิวสีเขียวรี้วขาว ผีวตั้ง ถ้าผิวเหลืองแสดงว่าเป็นแดงเก่าและเริ่มแก่ เป็นต้น

๔. การเลือกผลไม้ มีวิธีการเลือกซื้อ ตัวอย่างเช่น

ส้มเขียวหวาน ผีวละเอียดเปลือกบางน้ำหนักพอควรตรงขั้วไม่อุดหนุน

สับปะรด ผลตาใหญ่เปลือกสีเขียวเหลือง

การเก็บรักษา ผลไม้ที่สุกแล้วควรเก็บในที่เย็น ไม่ถูกแสงแดด เพราะจะทำให้สุกเร็วขึ้นถ้ามีผลไม้มากเกินไปควรนำไปถนอมอาหาร

## ๕. การเลือกซื้อของแห้งและของเค็ม

พริกแห้ง สีแดงเข้มไม่ดำคล้ำไม่หงิกงอพริกเม็ดเล็กยาวจะเผ็ดกว่าพริกเม็ดใหญ่ยาว

หอมเล็ก มีเปลือกสีแดง ใช้มือบีบจะแข็งกลิ้งไม่ฉุนมาก

กระเทียม เปลือกบางแห้งสนิท มันเรียบไม่บูนุ่ม

พริกไทย เม็ดกลมใหญ่เรียบไม่ขรุขระ ไม่มีรูตามเม็ดกลิ้งฉุนจัด

กะปิ เนื้อละเอียดนุ่ม ไม่แฉะไม่แห้งกระด้าง

น้ำตาล สีน้ำตาลแดงใส ภาชนะสะอาด มีฉลากเครื่องหมายการค้า

**เกลือ** สีขาวสะอาดไม่มีกรวดทรายเจือปน

**กึ่งแห้ง** เนื้อแน่น แห้งใส ภาชนะสะอาด มีฉลากเครื่องหมายการค้า

**น้ำตาลทราย** ควรแห้งสนิทไม่จับตัวเป็นก้อน

**น้ำส้มสายชู** น้ำส้มสายชูหมักสีค่อนข้างเหลืองกลิ่นหอมกว่าน้ำส้มสายชูกลั่น

**ข้าวสาร** ไม่มีเปลือกข้าวหรือกากเศษดินควรเลือกข้าวกล้องเพราะมีคุณค่าทาง

อาหารมากกว่าข้าวขาว

**น้ำมันพืช** ควรอ่านฉลากก่อนเพื่อความถูกต้องของชนิดน้ำมันที่ต้องการ

## **๖. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง** ในการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ควรสังเกตดังนี้

**๑. ฉลาก** ต้องมีรายละเอียด ชื่อ เลขทะเบียนอาหาร สถานที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปี ที่ผลิต รหัสได้จดทะเบียนไว้แล้วต่อกระทรวงสาธารณสุขน้ำหนักสุทธิหรือปริมาณสุทธิ ชนิดและปริมาณของของวัตถุที่เจือปนในอาหารที่ไม่ใช่เป็นส่วนประกอบอันใดจากธรรมชาติ

**๒. ลักษณะตัวกระป๋อง** ต้องเรียบทั้งฝาและก้น ไม่มีรอยบุบหรือโป่งพอง เนื่องจากอากาศที่อยู่ภายใน ไม่มีรอยร้าวหรือเป็นสนิมโดยเฉพาะที่รอยตะเข็บ

## **๗. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปและอาหารพร้อมปรุง**

อาหารสำเร็จรูปหมายถึง อาหารที่ผู้ขายปรุงไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ซื้อสามารถนำไปอุ่นหรือรับประทานได้ทันที อาหารสำเร็จรูปนี้รวมถึงอาหารที่ผู้บริโภครีบปรุงประกอบหรือปรุงใหม่ การเลือกซื้อควรสังเกตสถานที่ขายสะอาด ภาชนะใส่อาหารมีสิ่งปกปิด กันแมลง และฝุ่นละออง ผู้ขายแต่งกายสะอาดถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร

อาหารพร้อมปรุง หมายถึง อาหารที่ผู้ขายจัดเตรียมวัตถุดิบ พร้อมเครื่องปรุงไว้เป็นชุดผู้บริโภครีบปรุงแล้วนำไปประกอบเองที่บ้าน ควรสังเกตวัน เดือน ปี ที่ผลิตหรือวันหมดอายุ เพราะลักษณะของอาหารยังไม่ได้ผ่านความร้อน มีโอกาสบูดเสียหรือเสื่อมคุณภาพได้มากที่สุด

## **๘. อาหารแช่แข็ง** ควรสังเกตดังนี้

**๑.** อาหารที่จะนำมาแช่แข็ง ควรเป็นของที่มีคุณภาพดี ไม่เน่าเสีย อยู่ในสภาพที่ดีและสะอาด

**๒.** ควรบรรจุหีบห่อ ภาชนะ ที่เรียบร้อยกันความชื้น

**๓.** เก็บไว้ในที่เย็นมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น

**๔.** ควรบอกวิธีใช้อาหารนั้น เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริโภค

**๕.** ไม่ควรนำอาหารมาตั้งทิ้งให้ละลายแล้วนำกลับเข้าแช่แข็งอีก เพราะจะทำให้อาหารนั้นเสียลักษณะที่ดี สูญเสียคุณค่าอาหารไปกับน้ำที่ละลายออก ถ้าจะใช้ควรแบ่งมาจากส่วนใหญ่อตามจำนวนที่ต้องการบริโภค