

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูนิสสรณ์ เขิญทอง

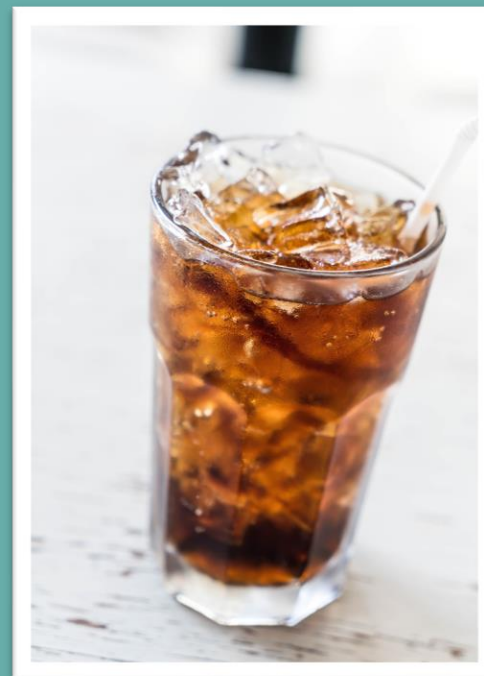
ครูบุษรินทร์ พรมทา



เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ



คำถามชวนคิด



คำถามชวนคิด



๑. เครื่องดื่มที่นักเรียนเห็นมีอะไรบ้าง
๒. นักเรียนคิดว่าเครื่องดื่มชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ในวัยของนักเรียนมากที่สุด
๓. ใช้วัตถุดิบอะไรบ้างเป็นส่วนประกอบ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนบอกความหมายของเครื่องดื่มได้
๒. นักเรียนจำแนกประเภทของเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ได้
๓. นักเรียนเลือกใช้อุปกรณ์ในการประกอบเครื่องดื่มได้อย่างเหมาะสม
๔. นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้มุ่งมั่นในการทำงาน



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

เครื่องดื่ม ที่มีคุณประโยชน์
ที่จับต้องได้ และเป็นเครื่องดื่ม
เพื่อสุขภาพ หรือเป็นเครื่องดื่มที่มี
การบ่งบอกชัดเจนถึงคุณประโยชน์
เฉพาะเจาะจง



ประเภทเครื่องดื่ม

๑. เครื่องดื่มประเภทนม

เช่น นมสด นมพาสเจอร์ไรซ์

นมสเตอริไลซ์ นมยูเอชที

นมเปรี้ยว นมพร้อมชาดมันเนย

นมผง



ที่มา:<https://www.happyfresh.co.th/blog/health-psychology/นม-ประโยชน์>

ประเภทเครื่องดื่ม



ที่มา :<https://mthai.com/health/44617.html>

๒. เครื่องดื่มประเภทผักและผลไม้

เช่น น้ำใบข้าวบด น้ำส้ม น้ำมะนาว
น้ำแตงกวา น้ำฟักทอง น้ำมะเขือเทศ
น้ำฝรั่ง น้ำแตงโม น้ำสับปะรด
น้ำรากบัว น้ำกระเจี๊ยบ น้ำขิง

ประเภทเครื่องดื่ม

๓. เครื่องดื่มประเภทธัญพืช

เช่น น้ำข้าวกล้องงอก นํ้านมถั่วเหลือง
นมอัลมอนด์ น้ำข้าวโพด น้ำเต้าหู้
น้ำงาดำ น้ำลูกเดือย



ที่มา: <https://cooking.kapook.com/view178214.html>

หลักการเตรียมประกอบจัดตกแต่งและบริการเครื่องดื่ม



๑. การเตรียมเครื่องดื่ม



๑. เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีคุณภาพ

๒. เลือกใส่ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีมาก
ในท้องถิ่น

๓. ล้างผักและผลไม้ที่จะนำมาทำเครื่องดื่ม
ทั้งเปลือกก่อนปอกเปลือก

๔. ควรล้างส่วนผสมในการทำเครื่องดื่ม
ทุกครั้ง

๒. การประกอบเครื่องดื่ม



๑. อุปกรณ์ที่ใช้ทำเครื่องดื่มต้องสะอาด
๒. เครื่องดื่ม ที่ต้องการให้มีเนื้อผักหรือผลไม้เนียนละเอียดไปกับส่วนผสมอื่น
๓. เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมเป็นผักหรือผลไม้สด ควรดื่มทันทีที่ทำเสร็จ



๓. การจัดเครื่องดื่ม



๑. จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับ
สภาพร่างกายของผู้ดื่ม

๒. จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ

๓. จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับโอกาส
ที่จะบริการ



๔. การตกแต่งเครื่องดื่ม



๑. ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยการใช้วัสดุธรรมชาติ
ที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ดื่ม

๒. ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยช้อนคนเครื่องดื่มที่มี
รูปทรงต่าง ๆ



วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ
จัดตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม





พื้มา: <https://shopee.co.th>



พื้มา : <https://www.central.co.th/>

ถ้วยตวงของแห้ง



ที่มา : <https://www.clmpackaging.com/คู่มือความ-20719-การใช้ช้อนตวงถ้วยตวงและคำนวณส่วนผสมในการทำอาหารและเบเกอรี่.html>

ช้อนตวง



ที่มา : <https://www.hotelmart.co.th/category/71>

ผ้าขาวบาง



ที่มา: <https://shopee.co.th>

เครื่องปั่นน้ำผลไม้



ที่มา : <https://www.pinterest.com/pin/687221224362298232/>

ค้อนทุบขิง ตะไคร้



ที่มา : <https://www.pinterest.com/pin/687221224362308686/>

มีดและเขียง



ที่มา : http://hometipandtrick.blogspot.com/2015/01/blog-post_47.html

หม้อต้ม



ที่มา : <https://online.seagull-brand.com/100365422.html>

พิมพ์กดผักผลไม้รูปต่าง ๆ



ที่มา : <https://www.cookie-plus.com/product/62>

ถ้วยกระเบื้องมีหู



ที่มา : <https://www.ikea.com/th/th/p/vaerdera-coffee-cup-and-saucer-40277464/>

แก้วใสมีก้านและไม่มีก้าน



ที่มา : <https://www.xn--o3cdbr1ab9cle2ccb9c8gta3ivab.com/pressedblown-glass/>

อ่างแก้ว



ที่มา : <http://www.jnkitchenware.com/product/3657>

เหยือกแก้ว



ที่มา : <http://www.jnkitchenware.com/product/3406/A3-lgj00235>

ทัพพีตักเครื่องดื่ม



ที่มา: <https://www.grazip.com/catalog/th>

อุปกรณ์คนเครื่องดื่ม



ที่มา : <https://www.koffeemart.com/product/162>



ที่มา :<https://warinporn.wordpress.com/๒๐๑๗/๐๒/๐๖>



ที่มา: <http://fic.ifrpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/>

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำขิง

ส่วนผสม

- | | |
|------------------|-------------|
| ๑. ขิงแก่ | ๓๐๐ กรัม |
| ๒. น้ำตาลทรายแดง | ๑/๒ ถ้วยตวง |
| ๓. น้ำสะอาด | ๔ ถ้วยตวง |



ที่มา :<https://warinporn.wordpress.com/๒๐๑๗/๐๒/๐๖>



ที่มา: <http://fic.ifrpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/>

วิธีทำ

๑. ล้างขิงให้สะอาด ปอกเปลือกออก

ล้างอีกครั้ง ทูบพอแตก

๒. ใส่น้ำลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟต้มน้ำให้เดือด

ใส่ขิงลงต้ม ๕ นาที กรองเอากากออกอีกครั้ง

๓. ใส่น้ำตาลพอน้ำตาลละลายยกลง



ที่มา :<https://warinporn.wordpress.com/๒๐๑๗/๐๒/๐๖>



ที่มา: <http://fic.ifrpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/>

อุปกรณ์

๑. กะละมังพลาสติก

๒. มีด เขียง

๓. ค้อนทุบขิง

๔. หม้อต้ม

๕. กระจอน

๖. แก้วใสมีก้านหรือถ้วยกระเบื้องมีจานรอง

๗. ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง

๘. ตาชั่ง



ที่มา :<https://warinporn.wordpress.com/๒๐๑๗/๐๒/๐๖>



ที่มา: <http://fic.ifrpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/>

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ช่วยย่อยอาหารและแก้อาการท้องอืด
๒. บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน
๓. ลดความดันโลหิตสูง
๔. ลดระดับน้ำตาลในเลือด
๕. บรรเทาอาการหวัด



ใบงานที่ ๓ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาข้อมูลเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
ที่กลุ่มตนเองจะนำมาปฏิบัติงานในชั่วโมงถัดไป
และเติมคำตอบให้ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)

๑. ชื่อเครื่องดื่ม

๒. ประเภทเครื่องดื่ม

๓. วาดภาพเครื่องดื่ม พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



๔. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบ จัดตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

.....

.....

.....

๕. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

.....

.....



สรุป เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ประเภทเครื่องดื่ม

หลักการเตรียมประกอบจัดตกแต่ง
และบริการเครื่องดื่ม

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ
จัดตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

สิ่งที่ต้องเตรียม
ในชั่วโมงต่อไป



เตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบ
สำหรับการประกอบ
เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ