

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ความหมายและประโยชน์
ของการประกอบอาหาร

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง ความหมาย
และประโยชน์
ของการประกอบอาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมายของการประกอบอาหารได้
๒. เขียนประโยชน์ของการประกอบอาหารได้
๓. เห็นประโยชน์ของการประกอบอาหารเพื่อครอบครัว



การประกอบอาหาร

การจัดเตรียมอาหารและการปรุงอาหาร
ด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีนัย
เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์
และปลอดภัยต่อสุขภาพ



อนามัยในการ ประกอบอาหาร



๑

ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อนสัมผัสกับอาหารและ
หลังจากการสัมผัส
กับอาหารดิบ



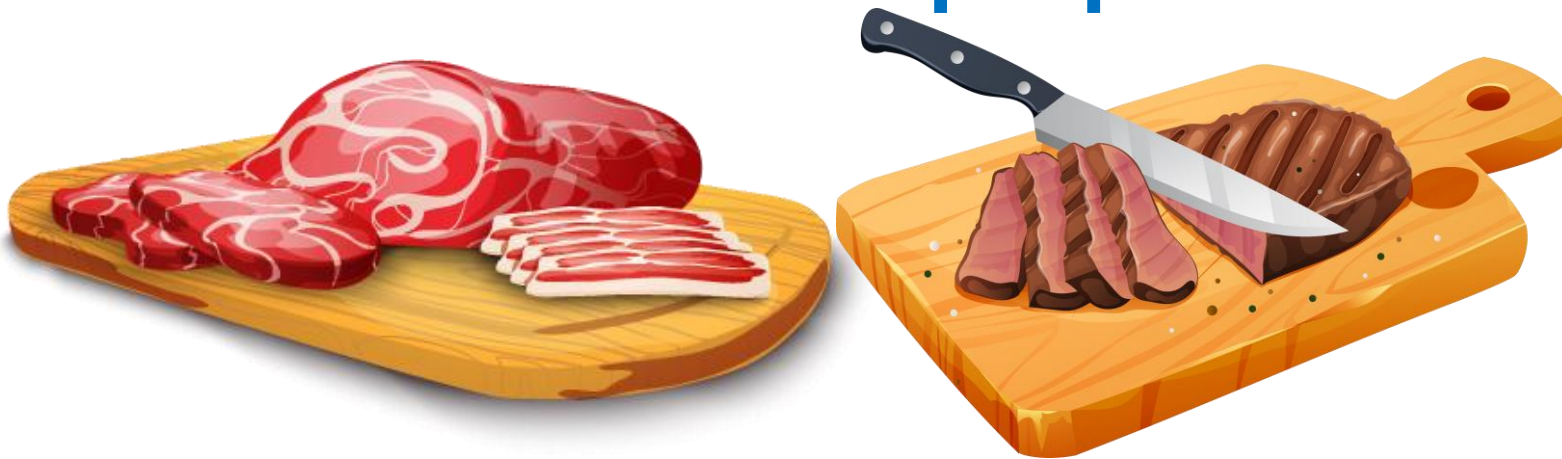
๒

รวบผมให้เรียบร้อย
แล้วสวมหมวกคลุมผม
และสวมผ้ากันเปื้อน



๓

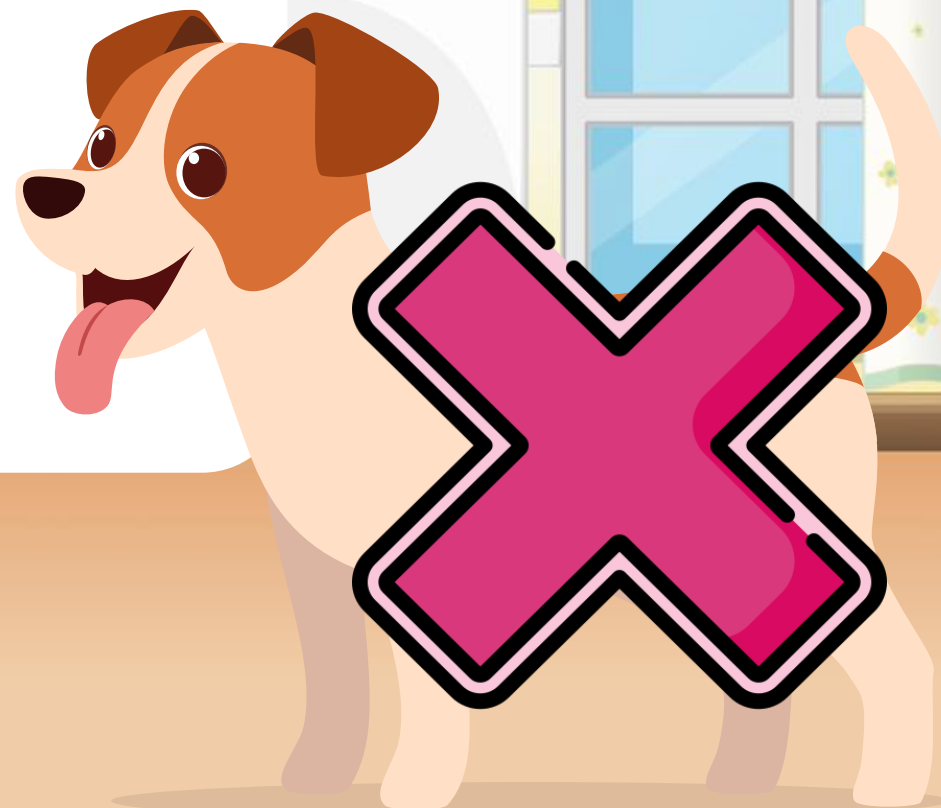
แยกชิ้น**อาหารดิบ**และ อาหารปรุงสุก



ห้ามมิให้สัตว์เลี้ยงเข้าใกล้

ส่วนจัดเตรียมและ
รับประทานอาหาร

๑



๕

เมื่อต้องการชิมรสชาติอาหาร
ควรใช้ทัพพีตักอาหาร
ใส่ช้อนชิม



ใช้ช้อนตักส่วนผสม
หรือเครื่องปรุง
แทนการใช้มือหยิบ

๖



ประโยชน์ของ การประกอบอาหาร



๑

ทำให้อาหารสุก สะอาด ปราศจากเชื้อโรค

อาหารที่ปรุงผ่านความร้อนสูง
เชื้อโรคและพยาธิถูกทำลายไปแล้ว
จึงเป็นอาหารที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ



๒

สงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

สารอาหารมักจะสูญเสียไปในขั้นตอนการ
ประกอบอาหาร ดังนั้นในระหว่างประกอบอาหาร
จึงต้องใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ เพื่อสงวนคุณค่าของ
อาหารไว้ให้ได้มากที่สุด



๓

ทำให้อาหารง่ายขึ้น

การประกอบอาหารให้อาหารสุก
มีผลให้อาหารง่ายขึ้น



๔

ทำให้อาหารมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้น

การประกอบอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ
ทำให้อาหารมีรสชาติและกลิ่นของอาหารเปลี่ยนไป
ในทางที่ดีขึ้นเมื่ออาหารสุก



๕

ป้องกันการเน่าเสีย

เนื่องจากในอาหารมีเอนไซม์และ
แบคทีเรียเป็นตัวการที่ทำให้อาหารเน่าเสีย
จึงต้องยับยั้งการทำงานของเอนไซม์และ
แบคทีเรีย ด้วยการประกอบอาหาร



บทบาทครูปลายทาง

กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา
นักเรียน ในการปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทนักเรียน

เขียนแผนผังความคิด
ประโยชน์ของการประกอบ
อาหารรับประทานเอง
พร้อมตกแต่งให้สวยงาม
(กลุ่ม)



เขียนแผนผังความคิด
ประโยชน์ของการประกอบอาหารรับประทานเอง



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารเป็นการจัดเตรียม
และปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ
เพื่อให้ได้อาหารที่ประโยชน์ สะอาด
ปลอดภัยต่อสุขภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง..

วิธีการประกอบอาหาร (๑)



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป



- ใบความรู้/ใบงาน เรื่อง..
การประกอบอาหาร (๑)
- บัตรภาพอาหาร

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

