

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของการประกอบอาหาร**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารและโภชนาการ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ ความหมายและประโยชน์ของการประกอบอาหาร**  
**รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**

### **ความหมายของการประกอบอาหาร**

การประกอบอาหารเป็นการทำอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ต้ม นึ่ง ผัด ทอด อบ ตุ่น ฯลฯ รวมถึงการปรุงอาหารให้มีรสชาติ กลิ่น สี ลักษณะต่าง ๆ เพื่อนำมารับประทาน

### **ประโยชน์ของการประกอบอาหาร มีดังนี้**

**๑. ทำให้อาหารสุก สะอาด ปราศจากเชื้อโรค** อาหารที่สุกด้วยการปรุงผ่านความร้อนสูง และเป็นเวลานานพอสมควร เป็นที่แน่ใจว่า เชื้อโรคและพยาธิถูกทำลายไปแล้ว จึงจะสะอาดเพียงพอ สำหรับการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ

**๒. สงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร** ส่วนมากสารอาหารที่มักจะสูญเสียไปในขั้นตอนการประกอบอาหารก็คือ วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายใน ไขมัน ได้แก่ วิตามินบี และวิตามินซี ดังนั้นในระหว่างประกอบอาหารจึงต้องใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ เพื่อสงวนคุณค่าของอาหารไว้ให้มากที่สุด

**๓. ทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น** เครื่องปรุงรสที่ใช้ในการประกอบอาหาร และการทำให้อาหารสุกมีผลต่อความนุ่มและย่อยง่ายของอาหาร

**๔. ทำให้สะอาดมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้น** การประกอบอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้รสชาติและกลิ่นของอาหารเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเมื่ออาหารสุก จึงทำให้รับประทานอาหารมากขึ้น

**๕. ป้องกันการเน่าเสีย** จึงทำให้เก็บอาหารได้นานขึ้นเอนไซม์และแบคทีเรียเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้อาหารเน่าเสีย ดังนั้น เมื่อต้องการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์และแบคทีเรีย และทำให้อาหารเก็บได้นานมากขึ้น ก็สามารถทำได้โดยประกอบอาหาร