

# รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง วิธีการ

ประกอบอาหาร (๑)

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง

# วิธีการประกอบอาหาร (๑)



นักเรียนเคย  
ประกอบอาหาร  
อะไรบ้าง



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้
๒. แยกประเภทวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ  
ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
๓. เห็นความสำคัญของการประกอบอาหารประเภท  
ต่าง ๆ



# การประกอบอาหาร

การจัดเตรียมอาหารและการปรุงอาหาร  
ด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีอนามัย  
เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์  
และปลอดภัยต่อสุขภาพ



An illustration of a kitchen scene. On the left, a young girl with dark hair, wearing a red shirt and a tall white chef's hat, is smiling and holding a small white object. In the center, a man with dark hair, wearing a white chef's coat with red accents, is smiling and holding a large grey knife. In the foreground, there is a tray with four white eggs, one of which is cracked, and a head of green lettuce. The background features shelves with various kitchen items: a white mug, a red bottle, two green jars, and a potted plant. The overall style is flat and colorful.

วิธีการ

ประกอบอาหาร





# การปิ้ง





การทำอาหารให้สุก โดยนำอาหารวาง  
บนตะแกรงเหล็กสำหรับปิ้งบนเตาถ่าน  
ที่มีความร้อนไม่มากนัก ปิ้งกลับไป  
กลับมาในช่วงเวลา สั้น ๆ

เช่น ข้าวเกรียบ ปลาแห้ง หมูปิ้ง







# การต้ม





การทำอาหารให้สุก ด้วยน้ำเดือด  
คือ ต้มน้ำให้เดือดก่อน  
แล้วค่อยใส่อาหารลงในภาชนะ เช่น  
ต้มจืดวุ้นเส้น ต้มพะโล้ ต้มขาไก่  
แกงส้ม ต้มยำ



การประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม  
จะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการได้ง่าย  
เนื่องจากสารอาหารจะละลายไปกับน้ำ  
ดังนั้น จึงควรรับประทานน้ำที่ต้มกับ  
อาหารด้วย



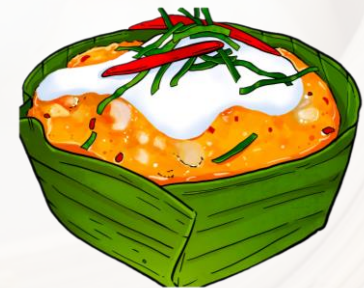


# การนึ่ง



การทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ไอน้ำ  
จากน้ำเดือด โดยใช้หม้อหนึ่งหรือล้างถึง  
หนึ่งจนอาหารสุก เช่น

ข้าวหนึ่ง ห่อหมก ปลาหนึ่ง ขนมหั้ว







# การลวก





การทำอาหารให้สุก  
โดยใส่อาหารลงไปใต้น้ำเดือด  
เมื่ออาหารเปลี่ยนสีให้ตักขึ้น

เช่น...

การลวกผัก





วิธีการลวกผัก เพื่อป้องกันการ  
สูญเสียวิตามิน ต้มน้ำให้เดือด  
โดยใช้ไฟแรง เติมเกลือเล็กน้อย  
ใส่ผักลงไปเมื่อผักเปลี่ยนสีให้รีบ  
ตักขึ้น แช่น้ำเย็น ๑ - ๒ นาที



แยกให้ถูก

คู่ให้ดี





## บทบาทครูปลายทาง

- แจกใบงานที่ ๒ เรื่อง  
วิธีการประกอบอาหาร(๑)
- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา  
นักเรียน ในการปฏิบัติกิจกรรม

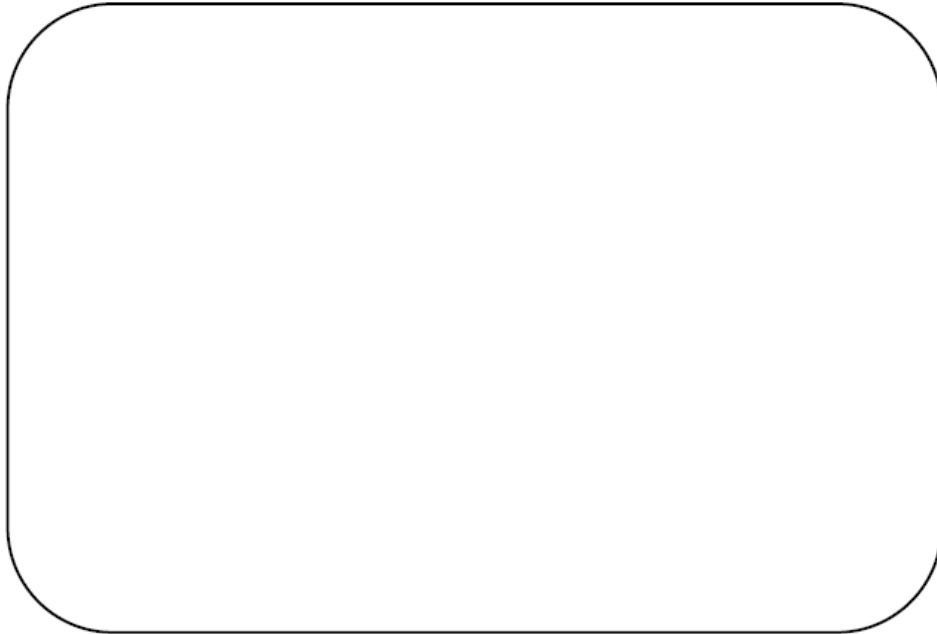
## บทบาทนักเรียน

- ปฏิบัติใบงานที่ ๒  
เรื่อง วิธีการประกอบ  
อาหาร(๑)



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การประกอบอาหาร (๑)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารและโภชนาการ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ การประกอบอาหาร (๑)  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารมา ๑ อย่าง พร้อมบอกชื่อและวิธีการประกอบอาหาร



ตอบคำถาม

ชื่อเมนูอาหาร .....

วิธีการประกอบอาหาร.....

# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง การประกอบ อาหาร (๑)



**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวาดภาพอาหารมา ๑ อย่าง  
พร้อมบอกชื่อและวิธีการประกอบอาหาร



**ตอบคำถาม**

ชื่อเมนูอาหาร.....

วิธีการประกอบอาหาร.....





# สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารเป็นการใช้ความร้อน  
ในการปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ  
เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์  
และปลอดภัยต่อสุขภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง..

วิธีการประกอบอาหาร (๒)



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป



- ใบความรู้/ใบงาน เรื่อง..  
การประกอบอาหาร (๒)

ดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

