รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร (๑)

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สาธุภาพ

เรื่อง
วิธีการประกอบอาหาร (๑)

นักเรียนเคย ประกอบอาหาร อะไรบ้าง

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้

๒. แยกประเภทวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

๓. เห็นความสำคัญของการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

การประกอบอาหาร

การจัดเตรียมอาหารและการปรุงอาหาร
ด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีอนามัย
เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์
และปลอดภัยต่อสุขภาพ

วิธีการ
ประกอบอาหาร

การปิ้ง

การทำอาหารให้สุก โดยนำอาหารวาง
บนตะแกรงเหล็กสำหรับปิ้งบนเตาถ่าน
ที่มีความร้อนไม่มากนัก ปิ้งกลับไป
กลับมาในช่วงเวลา สั้น ๆ
เช่น ข้าวเกรียบ ปลาแห้ง หมูปิ้ง

การต้ม

การทำอาหารให้สุก ด้วยน้ำเดือด

คือ ต้มน้ำให้เดือดก่อน

แล้วค่อยใส่อาหารลงในภาชนะ เช่น

ต้มจืดวุ้นเส้น ต้มพะโล้ ต้มข่าไก่

แกงส้ม ต้มยำ

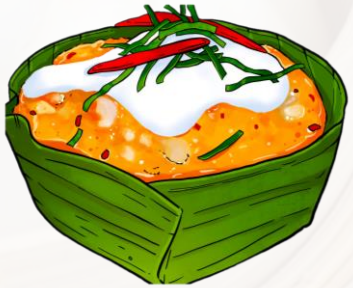
การประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม
จะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการได้ง่าย
เนื่องจากสารอาหารจะละลายไปกับน้ำ

ดังนั้น จึงควรรับประทานน้ำที่ต้มกับ
อาหารด้วย

การนึ่ง

การทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ไอน้ำจากน้ำเดือด โดยใช้หม้อนึ่งหรือลังถึงนึ่งจนอาหารสุก เช่น

ข้าวนึ่ง ห่อหมก ปลานึ่ง ขนมเทียน



การลวก

การทำอาหารให้สุก
โดยใส่อาหารลงไปในน้ำเดือด
เมื่ออาหารเปลี่ยนสีให้ตักขึ้น
เช่น...
การลวกผัก

วิธีการลวกผัก เพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน ต้มน้ำให้เดือดโดยใช้ไฟแรง เติมเกลือเล็กน้อย ใส่ผักลงไปเมื่อผักเปลี่ยนสีให้รีบตักขึ้น แช่น้ำเย็น ๑ - ๒ นาที

แยกให้ถูก ดูให้ดี

บทบาทครูปลายทาง

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

บทบาทนักเรียน

- ปฏิบัติใบงานที่ ๒ เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร(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 การประกอบอาหาร (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