

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร (๒)

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง

วิธีการประกอบอาหาร

(๒)



เล่นก่อนเรียน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้
๒. แยกประเภทวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
๓. เห็นความสำคัญของการประกอบอาหารประเภทต่าง 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 front of him is a tray with four white eggs and a large green leafy vegetable. To the right, there is a stove with a yellow flame. In the background, there are shelves with various kitchen items: a white mug, a red bottle, two green jars, and a potted plant. The overall color scheme is warm, with orange and brown tones.

วิธีการ

ประกอบอาหาร



การตุ๋น

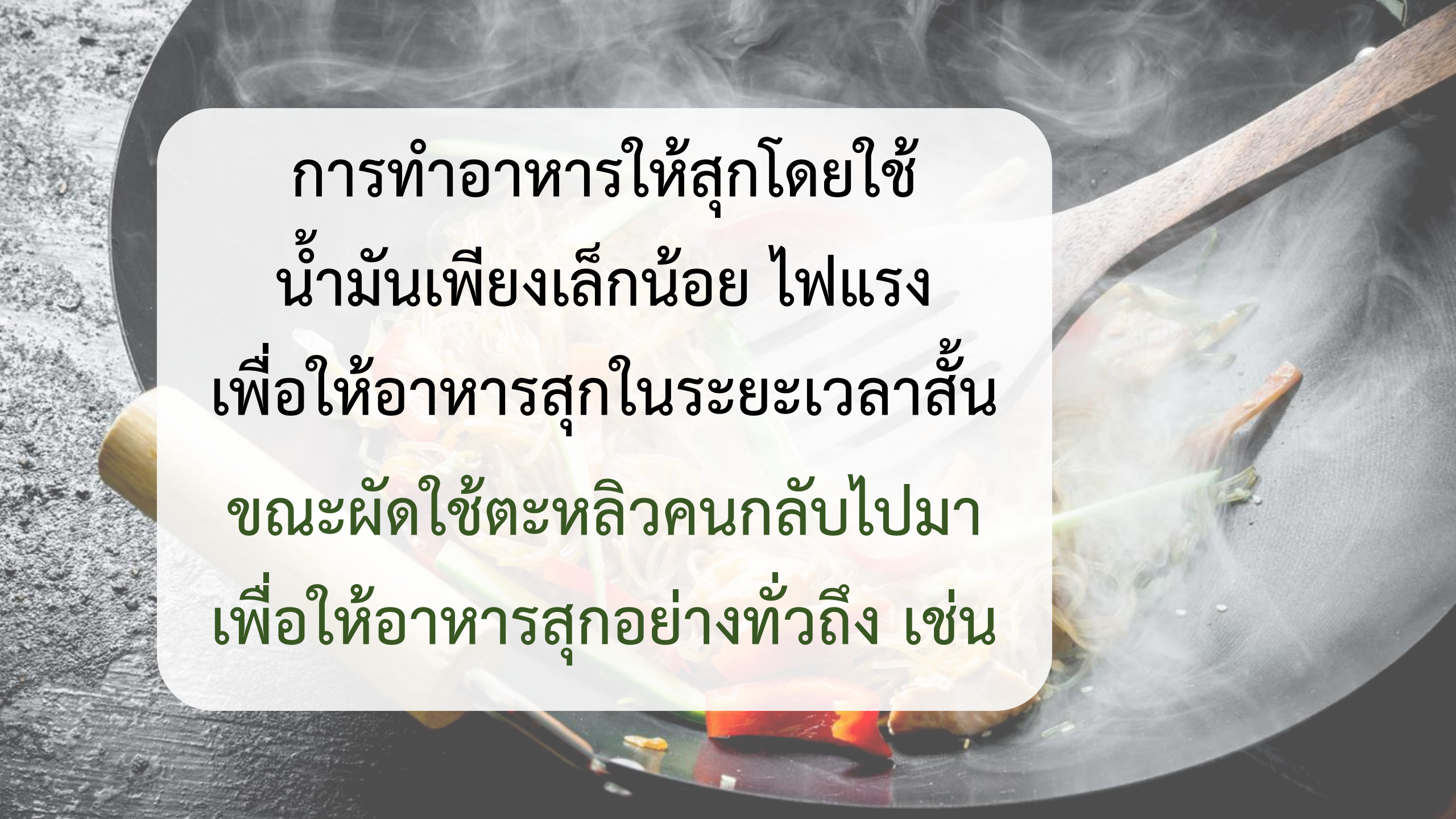


เป็นการทำอาหารให้สะดวกด้วย
การต้ม เคี้ยว ในภาชนะปิด ใช้ไฟอ่อนเป็น
เวลานาน เพื่อให้อาหารสุกอย่างช้า ๆ

เช่น.... หมูตุ๋น ไก่ตุ๋นมะระ

การผัด





การทำอาหารให้สนุกโดยใช้
น้ำมันเพียงเล็กน้อย ไฟแรง
เพื่อให้อาหารสุกในระยะเวลาสั้น
ขณะผัดใช้ตะหลิวคนกลับไปมา
เพื่อให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง เช่น

A photograph of a Thai dish, 'Pad Pak Bung', served in a white oval bowl. The dish consists of stir-fried green vegetables, likely water spinach, with sliced red chili peppers and peanuts. A small bowl of white rice is visible in the background. The text 'ผัดผักบุ้ง' is overlaid on a yellow box in the bottom left corner.

ผัดผักบุ้ง



ผัดกะเพรา





ผักมิตรรวมมิตร

การทอด



การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน
การทอดโดยใช้ใช้น้ำมันน้อย
เพื่อไม่ให้อาหารติดกระทะ เช่น..

ไข่ดาว หมูทอด





การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน
การทอดโดยใช้น้ำมัน**มาก**
เพื่ออาหารเหลืองกรอบ เช่น..



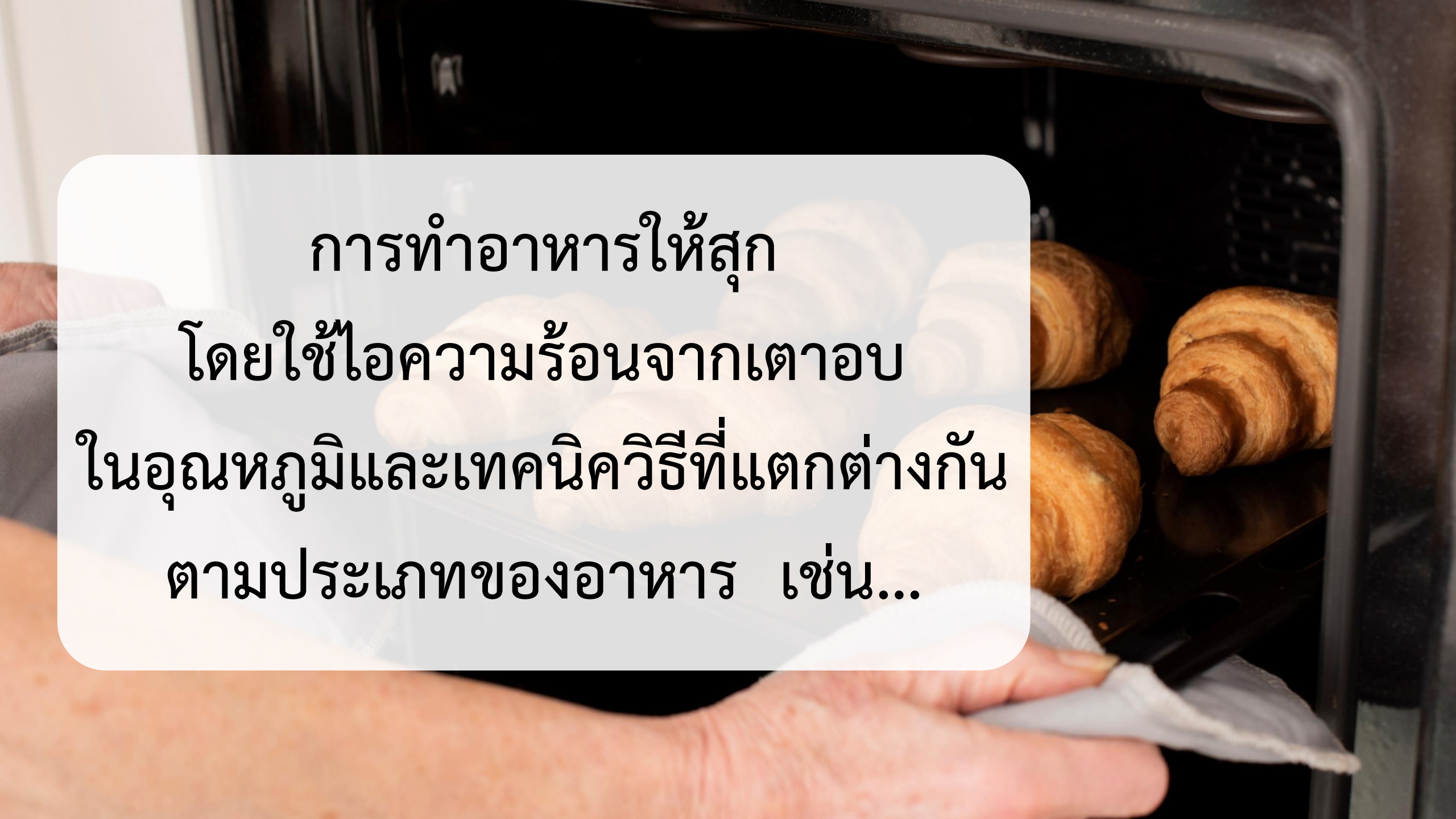
ปลาทอด



ปาห้องโก้

การอบ



A close-up photograph of a hand holding a knife to cut a golden-brown croissant. The croissant is on a black tray inside a toaster oven. The background is slightly blurred, showing other croissants on the tray. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

การทำอาหารให้สุข
โดยใช้ไอน้ำความร้อนจากเตาอบ
ในอุณหภูมิและเทคนิควิธีที่แตกต่างกัน
ตามประเภทของอาหาร เช่น...

ขนมปัง



A whole roasted chicken is the centerpiece, served on a dark, textured platter. The chicken is golden-brown and surrounded by roasted citrus slices (lemons and oranges) and fresh green herbs. To the right, a silver carving knife and fork with twisted handles are placed on an orange napkin. The entire scene is set against a dark wooden background.

ไก่อบ

วาดภาพอาหารที่
ตนเองชอบพร้อม
เขียนชื่ออาหาร



แยกให้ถูก

ดูให้ดี



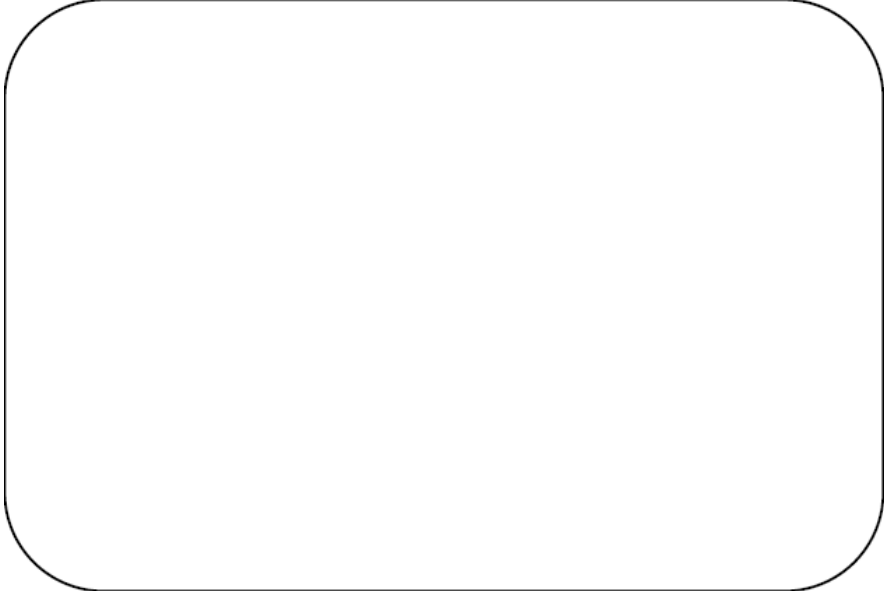


ของฝาก

จากครัว

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารมา ๑ อย่าง พร้อมบอกชื่อและวิธีการประกอบอาหาร



ตอบคำถาม

ชื่อเมนูอาหาร

วิธีการประกอบอาหาร.....

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การประกอบอาหาร (๒)



คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารมา ๑ อย่าง
พร้อมบอกชื่อและวิธีการประกอบอาหาร



ตอบคำถาม

ชื่อเมนูอาหาร.....

วิธีการประกอบอาหาร.....



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารเป็นการใช้ความร้อน
ในการปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ
เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์
และปลอดภัยต่อสุขภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง..

การเลือกซื้ออาหาร

SEAFOOD



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป



- ใบความรู้ที่ ๔
เรื่อง..การเลือกซื้ออาหาร

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

SEAFOOD

