

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร

ครูผู้สอน ครูสุนทร สารุภาพ



เรื่อง

การเลือกซื้ออาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกหลักการเลือกซื้ออาหารได้
๒. บอกวิธีการเลือกซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ ที่กำหนดให้ได้อย่างถูกต้อง
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกซื้ออาหาร



เวลานักเรียนเลือกซื้อขนม
นักเรียนมีหลัก
ในการซื้ออย่างไรบ้าง



หลักการเลือกซื้อ

อาหารที่ถูก

สุขลักษณะ



การเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้ง
อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จรูป
และเครื่องดื่ม มีหลักในการเลือกซื้อ
ที่ถูกต้องลักษณะ โดยคำนึงถึง หลัก ๓ ป.



๑. ประโยชน์

เลือกอาหารคุณค่า
ทางโภชนาการ เหมาะสมกับ
ความต้องการของร่างกาย

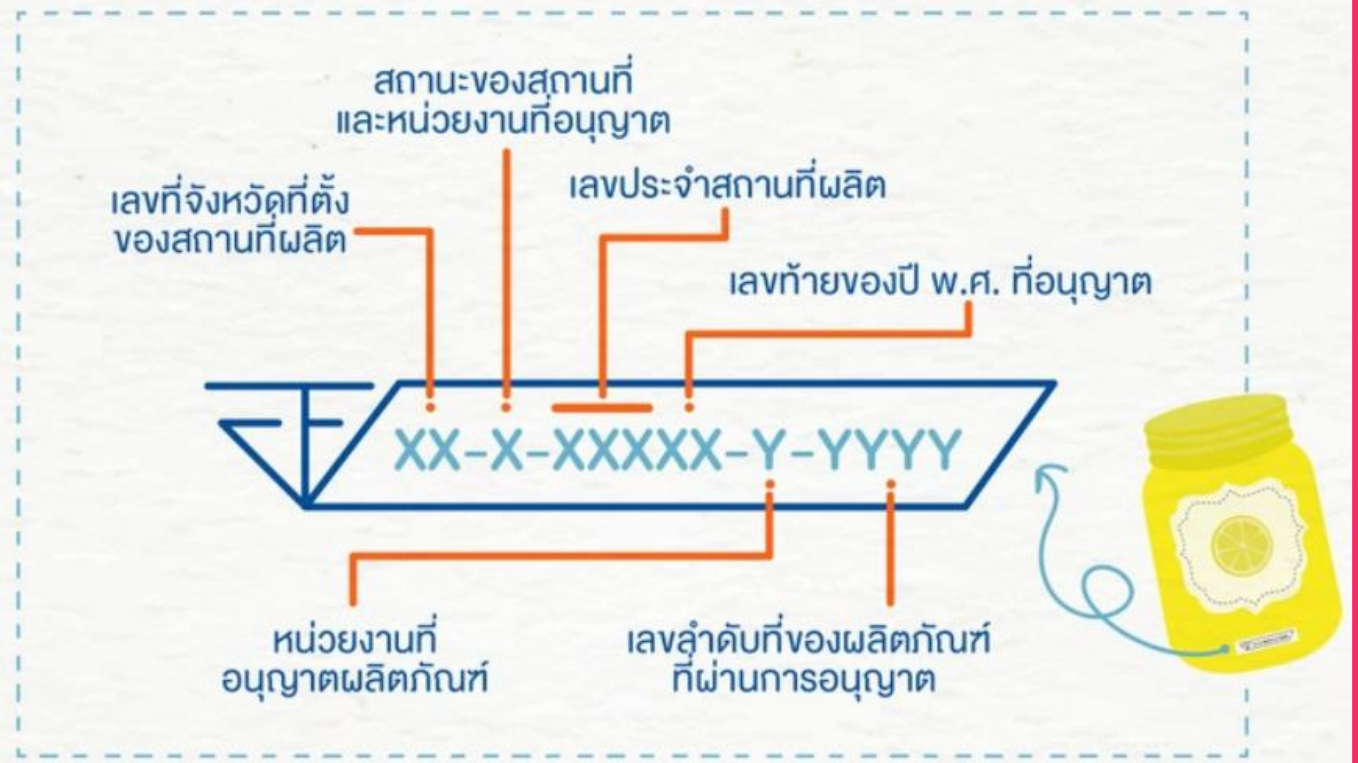
ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
ไขมันทั้งหมด ก.	%
ไขมันอิ่มตัว ก.	%
โคเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.	%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
ใยอาหาร ก.	%
น้ำตาล ก.	%
โซเดียม มก.	%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด		น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว		น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล		น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม		น้อยกว่า	2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

๒.ปลอดภัย

เลือกอาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย
ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้มีเครื่องหมาย อย.
มีวัน เดือน ปีที่ผลิตและหมดอายุ

เลข อย.

คือเครื่องหมายว่าได้รับการขึ้นทะเบียน
และได้รับอนุญาตให้ผลิต หรือจำหน่ายเท่านั้น



“อย. ไม่ได้หมายความว่า
เป็นผู้รับรองโฆษณาของ
ผลิตภัณฑ์ว่ามีสรรพคุณ
และประโยชน์ใช้แล้ว
เห็นผลจริง”

๓. ประหยัด

เลือกอาหารที่มีในฤดูกาล หรือผลิตในท้องถิ่น เพราะจะได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก

การเลือกซื้อ อาหารประเภท

เนื้อสัตว์



เนื้อวัว



เลือกเนื้อ**สีแดง**

ไม่มีสีเขียวคล้ำ

ถ้ามีมันติดให้เลือก

ที่มีมันสีเหลือง

เนื้อหมู



เลือกเนื้อสีชมพู
ไม่มีสีเขียวคล้ำ
ถ้ามีมันติดให้เลือก
ที่มีมันสีขาว

เนื้อเป็ด



เนื้อหนา ไม่มีกลิ่น
สีไม่ซีด
ไม่มีสีเขียวคล้ำ

เนื้อไก่



สีชมพู หนังไม่เหี่ยวยุ่น
ไม่มีเมือกหรือรอยเขียวช้ำ

กุ้ง



หัวต้องติดแน่นกับลำตัว
เนื้อแน่น

ปลา



ตาใส เหงือกแดง
ลำตัวเนื้อแน่น

อาหารประเภท

ไข่



ไข่เป็ด ไข่ไก่



มีสีน้ำตาล เปลือกไม่เป็นมัน
ไม่มีรอยแตกร้าว



อาหารประเภท

ผัก

ผักมีหลายชนิดและประเภท



เลือกซื้อตามฤดูกาล
จะได้ผักที่ราคาถูกและสด
เลือกที่ไม่เหี่ยวช้ำ
อาจจะมึนรอยแมลงกัดแทะบ้าง
แสดงว่าปลอดภัยจากสารเคมี



อาหารประเภท

ผลไม้

ผลไม้



เลือกซื้อตามฤดูกาล
จะได้ผลไม้ที่ราคาถูกและสด
ไม่มีรอยชำบริเวณพื้นผิวของ
ผลไม้บางชนิดควรเลือกที่มี
มดไต่บริเวณขั้ว กิ่งและผล

อาหารประเภท

บรรจุภาชนะ



อาหารบรรจุภาชนะ



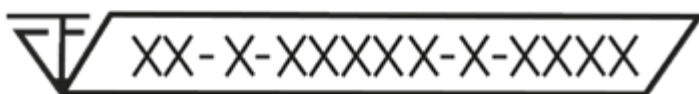
ภาชนะ ควรปิดสนิท กรณีกระป๋อง

ต้องไม่มีสนิมและรอยบุบต่าง ๆ

ต้องมีฉลากแสดงชื่อ

มีวันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

มีเครื่องหมายรับรอง อย.



อาหารประเภท

ปรุงสำเร็จ



อาหารปรุงสำเร็จ



อาหารที่ผ่านการปรุงแล้ว
พร้อมที่จะรับประทาน
เช่น ร้านข้าวแกง
สังเกตการแต่งกาย
ของผู้ประกอบอาหาร
สถานที่ ภาชนะปิดมิดชิด
ไม่มีแมลงวันตอม

บทบาทครูปลายทาง

- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา
นักเรียน ในการปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทนักเรียน

- ให้นักเรียนระดมความคิดภายในกลุ่มเขียนวิธีการ
เลือกซื้ออาหาร (ตามประเภทที่ได้รับ) พร้อมทั้ง
นำเสนอผลงาน



ระดมความคิด เขียนวิธีการเลือกซื้ออาหาร



นำเสนอผลงาน



สรุปบทเรียน

การเลือกซื้ออาหารทุกชนิด

ควรคำนึงถึงหลัก ๓ ป.

คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง..

การเตรียมวัตถุดิบ

ก่อนประกอบอาหาร



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป



- ใบความรู้ เรื่อง..
การเตรียมวัตถุดิบก่อน
ประกอบอาหาร

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

