

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ การเลือกซื้ออาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

การเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม และผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร ซึ่งมีหลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงถึง หลัก ๓ ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด

๑. ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมี ลักษณะ สีกลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีการ์หมาย/สัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย ออย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือ จะต้องเลือกซื้อ อาหารที่ใหม่ สดโดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

๒. ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภค ต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความ ต้องการ

๓. ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหาร ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

- เนื้อวัว เลือกที่มีสีแดง ไม่มีสีเขียวคล้ำ หากมีมันติดให้เลือกซื้อที่มีมันสีเหลือง
- เนื้อหมู เลือกที่มีหนังเกลี้ยง ขาว เนื้อมีสีชมพู มันสีขาว ไม่มีสีเขียวคล้ำ
- เนื้อเป็ด เนื้อหนา ไม่มีกลิ่น สีไม่ซีด ไม่มีสีเขียวคล้ำ
- เนื้อไก่ ส่วนเนื้อมีสีชมพู หนังสีขาว ไม่มีเมือกหรือรอยเขียวคล้ำ
- กุ้ง หัวต้องติดแน่นกับลำตัว เนื้อแน่น เปลือกแน่นแข็ง ไม่หลวมหลุดออกจากลำตัว
- หอย ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก หอยที่ยังสดและมีชีวิตหากวางทิ้งไว้จะปากอ้า
- ปูทะเล เนื้อแน่น กระดองแน่นกดไม่ลง ตาใส ตัวหนัก
- ปลา เลือกที่ตาใส ลำตัวไม่เป็นแผล เหงือกแดง

อาหารประเภทไข่

- ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่สดจะมีสีนวล เปลือกไม่เป็นมัน ยกขึ้นส่องกับแสงสว่างจะเห็นเงาของไข่แดง

อาหารประเภทผัก

ผักมีหลายชนิดและประเภท ดังนั้นหลักในการเลือกซื้อผักโดยรวมให้พิจารณาเลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักที่ราคาถูกและสด เลือกที่อ่อน สด ไม่ช้ำ ไม่เหี่ยว

อาหารประเภทผลไม้

ผลไม้ก็มีหลายชนิดและหลายประเภทเช่นเดียวกันกับผัก หลักโดยรวมในการพิจารณาเลือกซื้อคือ ต้องดูผลไม้ที่สดใหม่ ไม่มีรอยช้ำบริเวณพื้นผิวของผลไม้ บางชนิดควรเลือกที่มีมดใต้บริเวณขั้ว กิ่งและผล เพราะแปลว่าไม่มีสารพิษตกค้าง

อาหารประเภทบรรจุภาชนะ

สิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นอันดับแรกของอาหารบรรจุสำเร็จก็คือ ภาชนะ ควรปิดสนิท กรณีเป็นกระป๋องต้องไม่มีสนิมและรอยบุบต่าง ๆ ต้องมีฉลากแสดงชื่อและรายละเอียดต่าง ๆ ของสินค้าอย่างละเอียด ทั้งวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องมีเครื่องหมายมาตรฐานอุตสาหกรรม (อย. หรือ มอก.) เป็นรับรองคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร

อาหารประเภทปรุงสำเร็จ

คือ อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแล้วพร้อมที่จะรับประทาน เช่น ต้ม แกง เป็นต้น หากจะเลือกซื้ออาหารสำเร็จต้องเลือกที่มีกลิ่นและรสที่ไม่ผิดแปลกจากปกติ สีไม่คล้ำหรือสีจัดจ้านจนเกินไป สถานที่จัดเก็บและภาชนะต้องสะอาด ปิดมิดชิด ไม่มีแมลงวันตอม

หากเราเลือกซื้ออาหารตามหลักการเบื้องต้น รับรองว่าจะได้บริโภคอาหารดี มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและคนที่เรารักอย่างแน่นอน