

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การล้างผักและผลไม้

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง

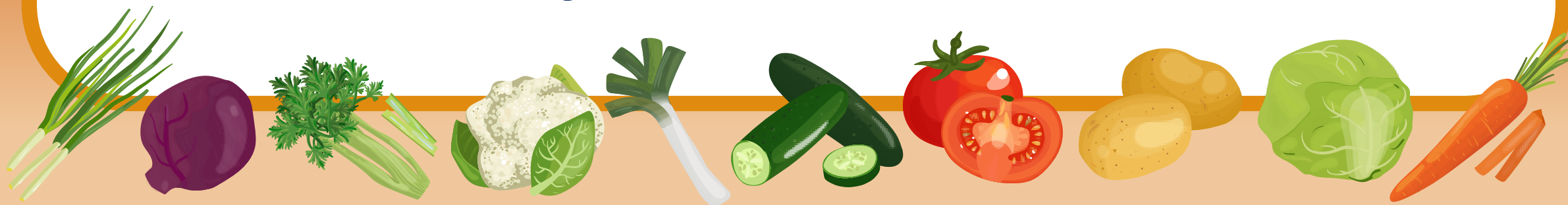
การล้างผักและผลไม้





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการล้างผักและผลไม้แต่ละชนิดได้
๒. ปฏิบัติการล้างผักและผลไม้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
๓. เห็นความสำคัญของการล้างผักและผลไม้







ปริศนา อะไรเอ๋ย





สูตรอวเบอร์รี่



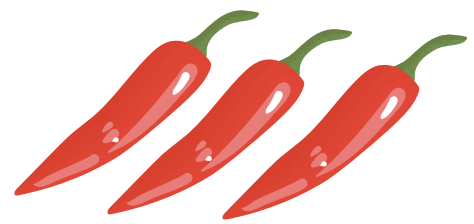


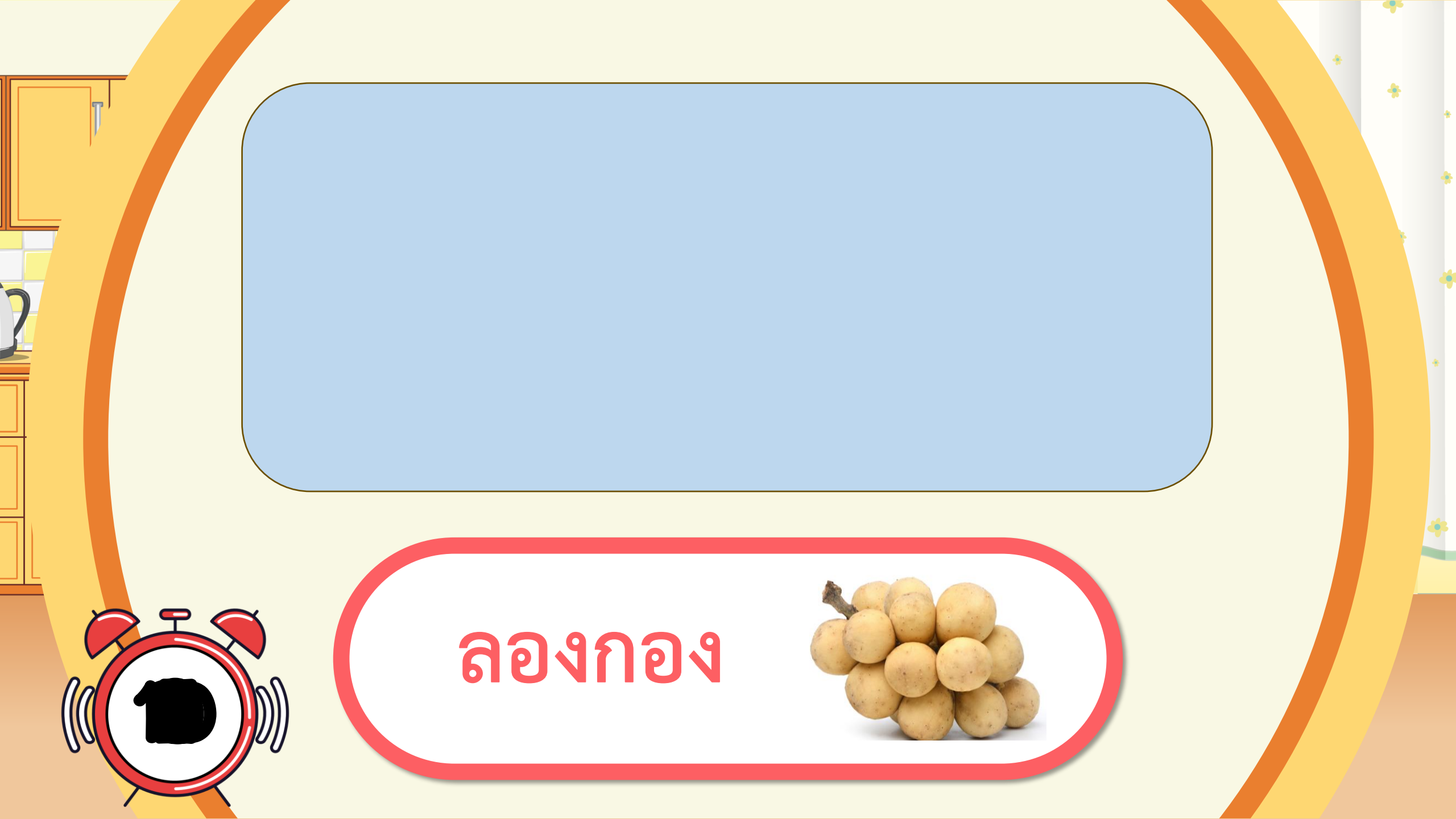
สับปะรด





พริกชี้ฟ้า





ลองกอง





ส้มโอ



อุปกรณ์

ในการล้างผักและผลไม้



๑. กะละมัง

๒. ตะกร้า

๓. ตะแกรง



การล้างผักและผลไม้





การล้างผักและผลไม้

เพื่อชำระเศษดิน ผุ่นดินละออง หนอน
พยาธิ ปุ๋ย หรือสารฆ่าแมลง ที่ติดอยู่กับผัก
และผลไม้ออกไป





การล้างผักและผลไม้

วิธีที่ ๑ การใช้น้ำไหลผ่าน

- ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านอย่าง
ต่อเนื่อง และถูเบา ๆ



ช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๕๓- ๖๓ %





การล้างผักและผลไม้

วิธีที่ ๒

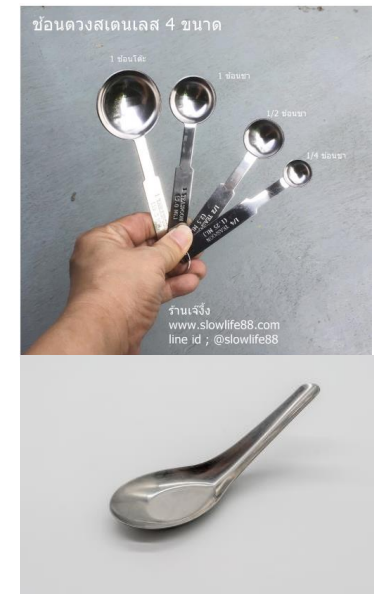
การใช้เกลือ





การล้างผักและผลไม้

- ใช้เกลือปริมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ
ปริมาณ ๔ ลิตร





การล้างผักและผลไม้

- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ ประมาณ ๑๐ นาที



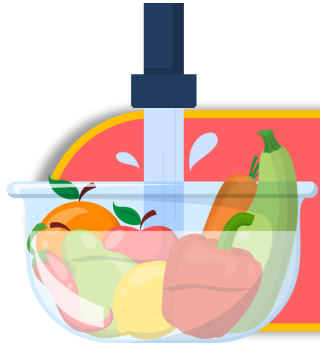


การล้างผักและผลไม้

- ล้างผักและผลไม้ออกด้วยน้ำสะอาด



ช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๒๗ - ๓๘ %

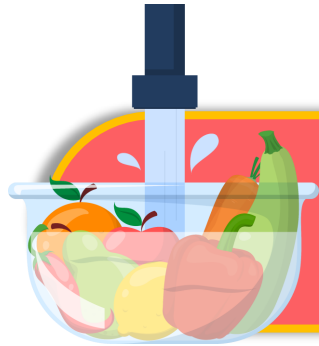


การล้างผักและผลไม้

วิธีที่ ๓

การใช้น้ำส้มสายชู

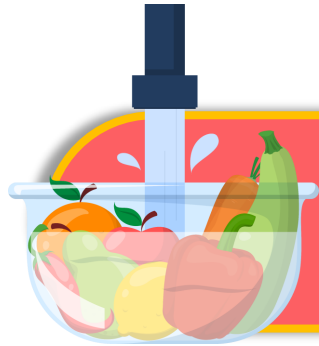




การล้างผักและผลไม้

- ใช้น้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ
ปริมาณ ๔ ลิตร

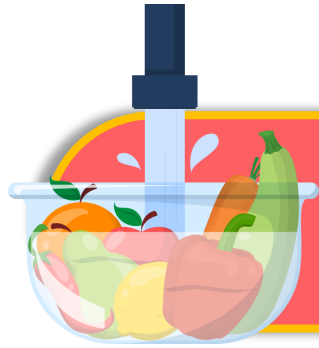




การล้างผักและผลไม้

- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ ประมาณ ๑๐ นาที





การล้างผักและผลไม้

- ล้างผักและผลไม้ออกด้วยน้ำสะอาด



ช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๒๙ - ๓๘ %

วิธีที่ ๔



การล้างผักและผลไม้

การใช้ผงฟู (baking soda)





การล้างผักและผลไม้

- ใช้ผงฟู ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำปริมาณ ๑๐ ลิตร

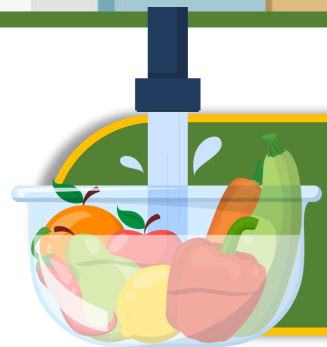




การล้างผักและผลไม้

- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ ประมาณ ๑๐ นาที





การล้างผักและผลไม้

- ล้างผักและผลไม้ออกด้วยน้ำสะอาด



ช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ๘๐ - ๙๕ %

ดูให้ต้ง่ายนิดเดียว





สาริตถ์ล้างผักและผลไม้



บทบาทของครูปลายทาง

- แจกใบงานที่ ๑ เรื่อง
การล้างผักและผลไม้
- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา
นักเรียนในการทำกิจกรรม

บทบาทของนักเรียน

- ปฏิบัติใบงานที่ ๑ เรื่อง
การล้างผักและผลไม้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การล้างผักและผลไม้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การล้างผักและผลไม้
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบายสีภาพผักและผลไม้พร้อมทั้งเขียนชื่อใต้ภาพ



ใบงานที่ ๑

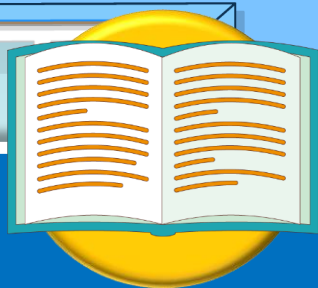
ให้นักเรียนระบายสีภาพผักและ
ผลไม้พร้อมทั้งเขียนชื่อใต้ภาพ





สะท้อนความคิด

ถ้าเราไม่ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน
จะส่งผลอย่างไรบ้าง



สรุปบทเรียน

การรับประทานผักและผลไม้ให้ปลอดภัย
เราต้องล้างผักและผลไม้ให้สะอาด
เพื่อล้างสิ่งสกปรกและสารฆ่าแมลง
ที่ติดมากับผักและผลไม้



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การจัดเตรียมผักและผลไม้



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบความ เรื่องการจัดเตรียมผักและผลไม้
- ผักหรือผลไม้ ที่มีตามท้องถื่นมาให้นักเรียน
ฝึกจัดเตรียม เช่น ใบกะเพรา ใบโหระพา

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

