

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง

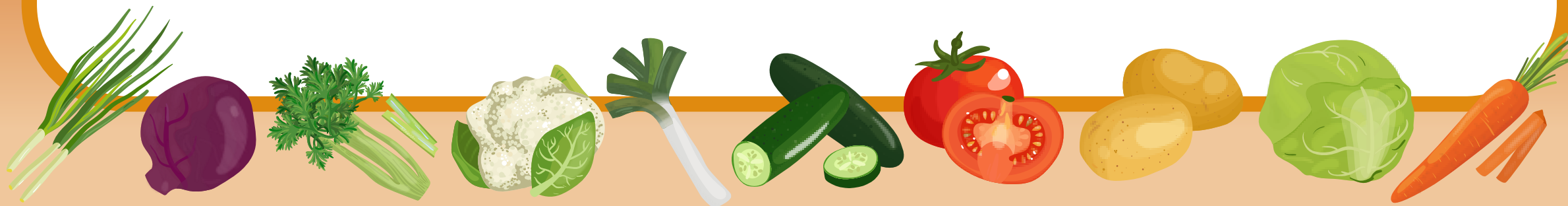
การจัดเตรียมผักและผลไม้





จุดประสงค์การเรียนรู้

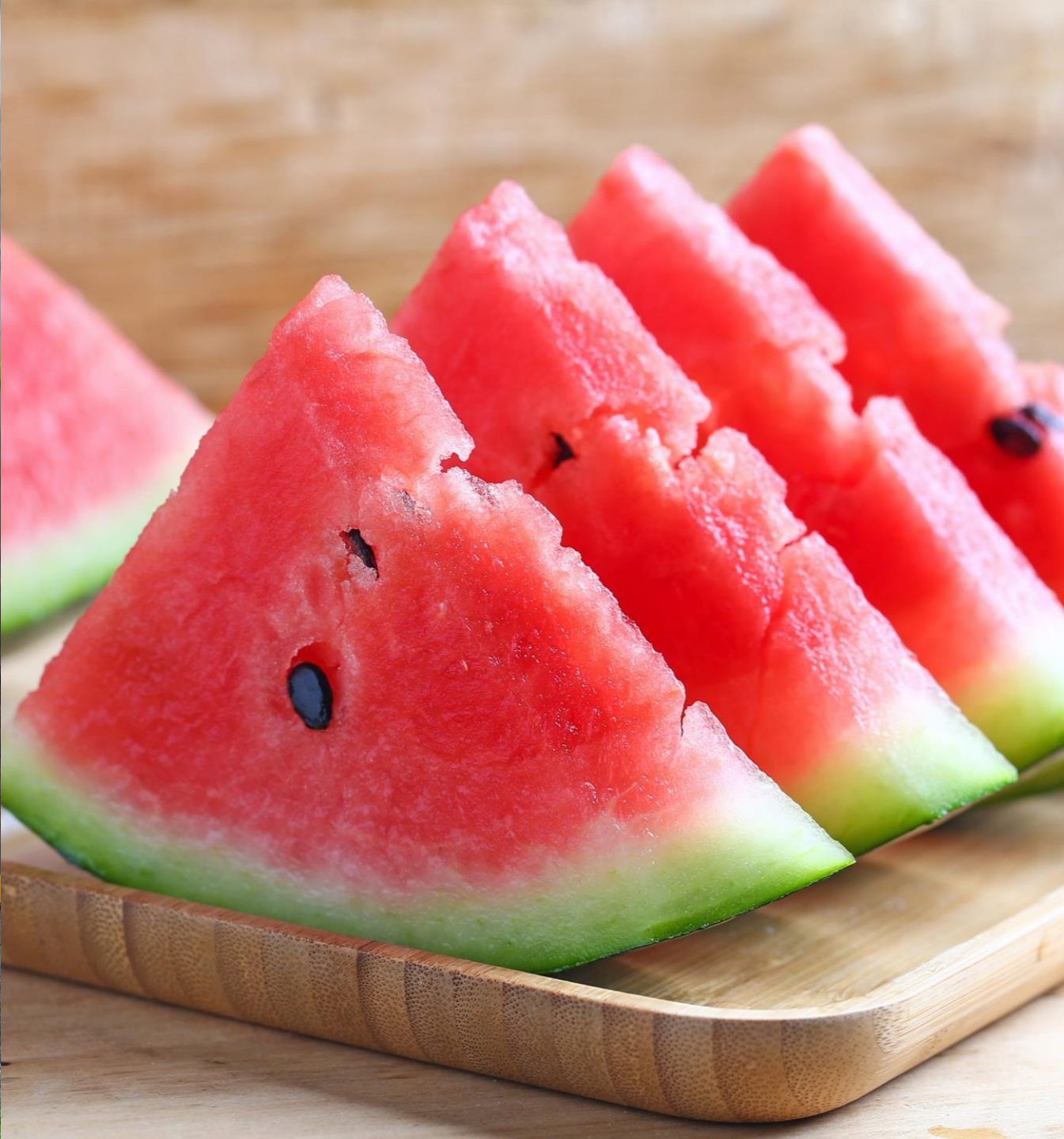
๑. บอกวิธีการจัดเตรียมผักและผลไม้ได้อย่างถูกต้อง
๒. จัดเตรียมผักและผลไม้แบบง่ายได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. เห็นประโยชน์ของการจัดเตรียมผักและผลไม้

















อุปกรณ์ใน การจัดเตรียม





เขียง



มีด



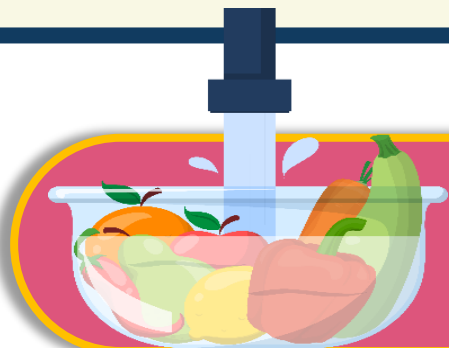
กะละมัง



กะละมังแบบมีรู

การเตรียมผัก และผลไม้

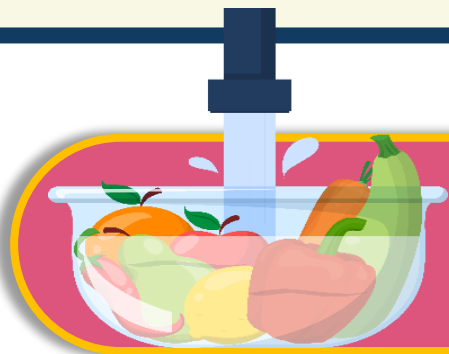




การจัดเตรียมผัก

๑. เลือกส่วนที่กินไม่ได้ออกก่อน

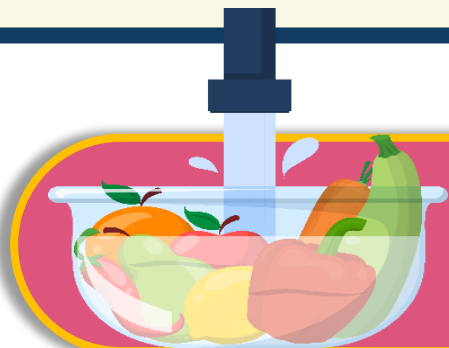




การจัดเตรียมผัก

๒. ล้างผักให้สะอาด

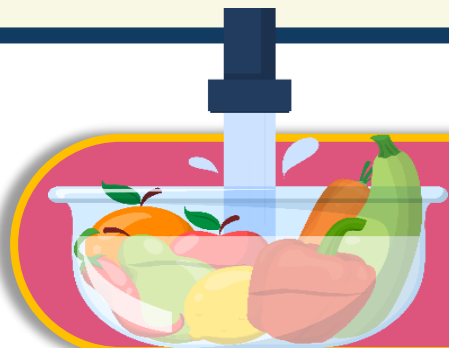




การจัดเตรียมผัก

- แคะผักมีกาบหรือใบออก ล้างน้ำที่ละลายหรือ
ที่ละลาย





การจัดเตรียมผัก

๓. นำผักที่ล้างแล้วไปผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วจึงหั่นปรุงทันที



ตัวอย่างการเตรียมผัก



ผักชี



๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ใบเน่า ใบแก่ เป็นต้น

๒. ล้างน้ำสะอาดแล้วตัดส่วนรากออก

๓. ตัดใบหรือช่อเตรียมไว้โรยหน้าอาหาร



คะน้า





๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก
เช่น ใบแก่ ใบเน่า



๒. ล้างผักให้สะอาด เช่น

- การใช้น้ำไหลผ่าน
- การใช้เกลือ



๓. ใช้มีดหั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



ผักบุ้ง



๑. ใช้มีดหั่นส่วนโคนขึ้นมา ๒-๓ นิ้วเพื่อเอาส่วน
ลำต้นแก่และรากทิ้งไป



๒. ล้างผักให้สะอาด เช่น การใช้น้ำส้มสายชู



๓. ใช้มือเด็ดเป็นท่อน ๆ ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



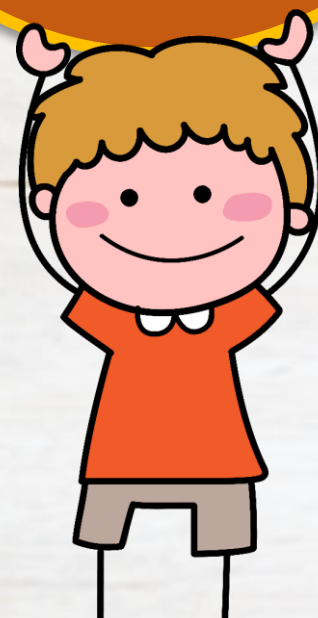
ตัวอย่าง

การเตรียมผลไม้





ส้ม

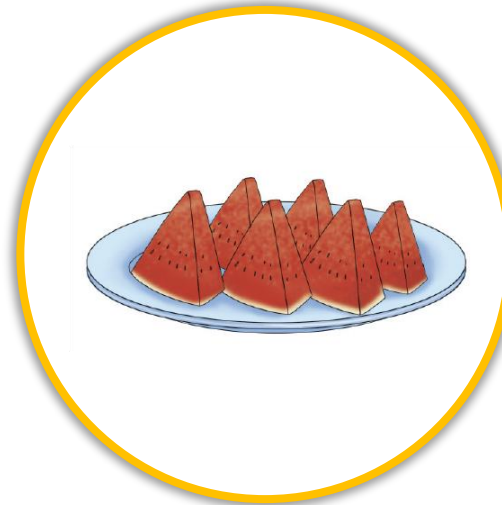
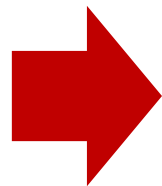
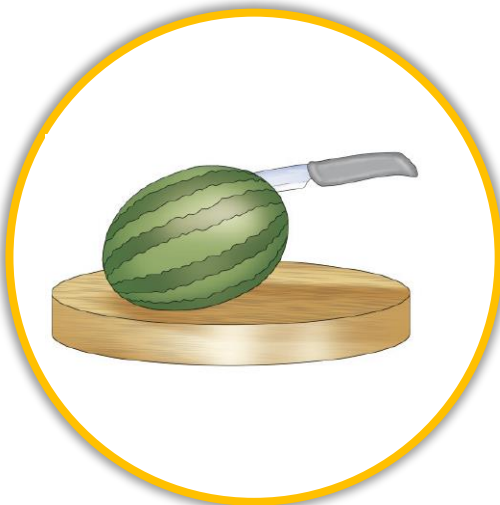


๑. ล้างส้มทีละผลในน้ำสะอาดโดยถูเปลือกส้ม
เบา ๆ ทั่ว
๒. ผึ่งส้มให้สะเด็ดน้ำ
๓. จัดส้มใส่ถาดให้สวยงาม





แตงโม



วางแตงโมในถาดหรือเขียงใช้มีดผ่าเป็นซีก
แล้วฝานเนื้อแตงโมแยกออกจากเปลือก

ดูให้ต้ง่ายนิดเดียว



บทบาทของครูปลายทาง

- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา
นักเรียนในการทำกิจกรรม

บทบาทของนักเรียน

- ฝึกจัดเตรียมผัก เพื่อนำไปประกอบ
อาหาร



หนูทำได้



สะท้อนความคิด

นักเรียนคิดว่าการจัดเตรียมผัก
และผลไม้ มีประโยชน์อย่างไร





สรุปบทเรียน

การจัดเตรียมผักและผลไม้ช่วยให้สะดวกต่อ
การประกอบอาหาร ประหยัดเวลาอีกทั้งยังทำให้ผัก
และผลไม้น่ารับประทาน





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้/ใบงาน

เรื่อง.. อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

