

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง

การช่วยเหลือผู้ปกครองเตรียม
ส่วนประกอบในการประกอบอาหาร

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สาธูภาพ



เรื่อง

การช่วยเหลือผู้ปกครองเตรียม
ส่วนประกอบในการประกอบอาหาร





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการช่วยเหลือผู้ปกครองเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหารได้
๒. เขียนวิธีการช่วยเหลือผู้ปกครองเตรียมส่วนประกอบอาหารอย่างง่ายได้
๓. เห็นความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ปกครองเตรียมส่วนประกอบอาหาร



คำถามชวนคิด

ที่บ้านของนักเรียนทำอาหารรับประทานมื้อใดบ้าง

ใครเป็นคนประกอบอาหารที่บ้าน

นักเรียนเคยช่วยผู้ปกครองเตรียมประกอบอาหาร
อะไรบ้าง

การเตรียมส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหาร
ให้พร้อมก่อนการประกอบอาหาร จะทำให้
สะดวกและประหยัดเวลาในการประกอบ
อาหาร



การเตรียมส่วนประกอบ ในการประกอบอาหาร



การเตรียมอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์



สัตว์บกได้แก่

เนื้อหมู เนื้อวัว





วิธีการเตรียม

ทำความสะอาดเนื้อหมู เนื้อวัวด้วยน้ำสะอาด
หั่นแบ่งตามขวางชิ้นเนื้อให้มีขนาดสั้นลง โดยหั่น
เป็นชิ้นพอดีคำ













สัตว์ปีกได้แก่

ไก่ เป็ด





วิธีการเตรียม

ทำความสะอาดเนื้อไก่ เนื้อเป็ด ด้วยน้ำ
สะอาด ก่อนตัดแยกชิ้นส่วน เช่น อก น่อง
สะโพก ปีก ปีกบน













สัตว์น้ำได้แก่

ปลา หอย กุ้ง

ปลาหมึก





วิธีการเตรียม

ปลามีเกล็ด ขอดเกล็ดปลาก่อนล้างน้ำ
แล้วควักเหงือกและไส้ออกทิ้งไป









วิธีการเตรียม

หอย ล้างหอยด้วยน้ำสะอาดโดยใช้แปรงขัด
หรือล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง หอยบางชนิดต้อง
นำมาแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ เพื่อให้หอยคาย
โคลนออกมา







วิธีการเตรียม

กุ้ง ล้างกุ้งด้วยน้ำสะอาด ใช้มือเด็ดส่วนหัว
กุ้งออก แล้วปอกเปลือกให้เหลือแค่ส่วนหาง
จากนั้นใช้มีดผ่าหลังกุ้งเพื่อดึงเส้นดำออกมา

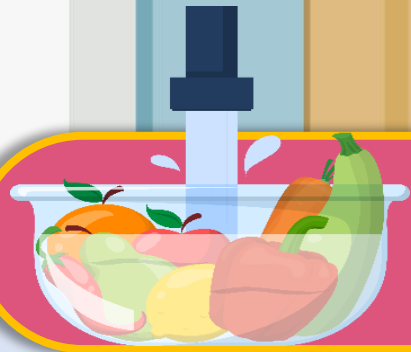






การเตรียมอาหาร ประเภทผัก



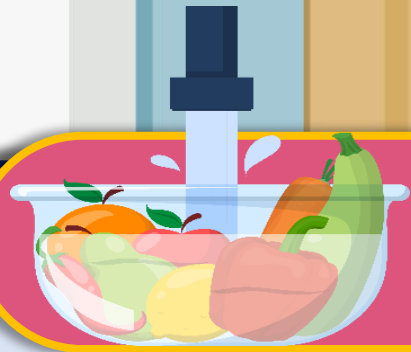


การจัดเตรียมผัก

๑. เลือกส่วนที่กินไม่ได้ออกก่อนหรือตัดรากทิ้ง







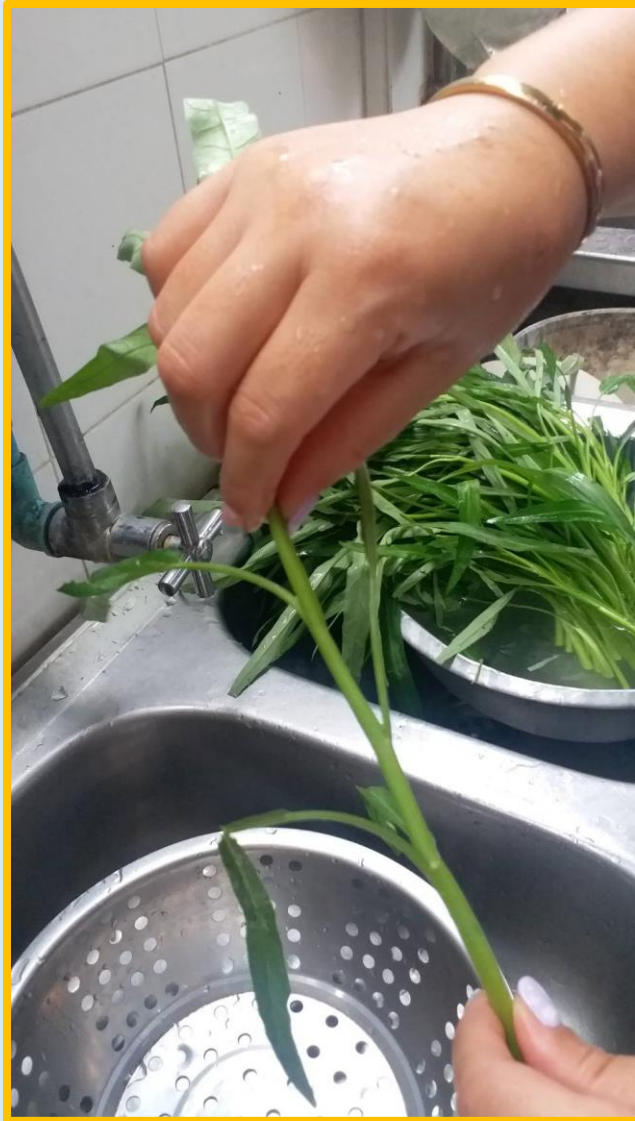
การจัดเตรียมผัก

๒. แกะผักมีกาบหรือใบออก ล้างน้ำที่สะอาด
หรือที่สะอาด



๓. ใช้มีดหั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ภาชนะเตรียมไว้





การเตรียมอาหาร ประเภทเครื่องปรุงรส





บทบาทของครูปลายทาง

- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา
นักเรียนในการทำกิจกรรม



บทบาทของนักเรียน

ให้นักเรียนยกตัวอย่างเมนูอาหาร
๑ อย่าง แล้วเขียนวิธีการช่วย
ผู้ปกครองในการเตรียม
ส่วนประกอบอาหารพร้อมวาดรูป
ให้สวยงาม

ตัวอย่าง

คะน้าผัดน้ำมันหอย



๑. เตรียมผักคะน้า โดยเด็ดส่วนที่รับประทานไม่ได้ ออก แล้วนำไป
ล้างให้สะอาด ลอกส่วนโคนออก และหั่น เตรียมใส่ตะกร้าไว้

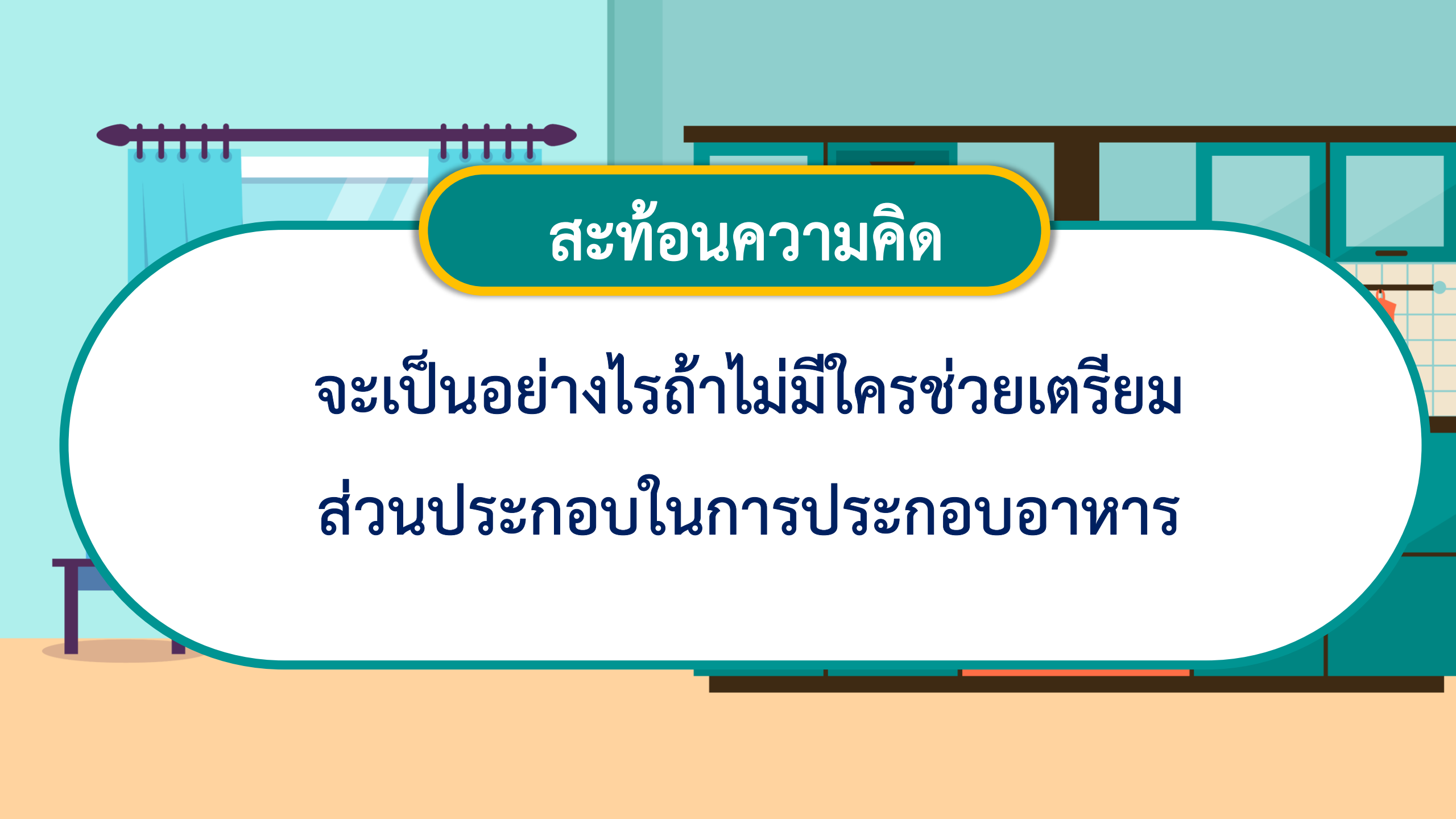


๒. เตรียมเครื่องปรุง เช่น น้ำมัน น้ำมันหอย



นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม

ให้นักเรียนยกตัวอย่างเมนูอาหาร ๑ อย่าง แล้วเขียนวิธีการช่วย
ผู้ปกครองในการเตรียมส่วนประกอบอาหารพร้อมวาดรูปให้สวยงาม



สะท้อนความคิด

จะเป็นอย่างไรถ้าไม่มีใครช่วยเตรียม
ส่วนประกอบในการประกอบอาหาร



สรุปบทเรียน

การเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหาร
มีความสำคัญที่จะช่วยให้อาหารออกมา
มีรสชาติและหน้าตาดี



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้/ใบงาน

เรื่อง...การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th