

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง

การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายและจำแนกการประกอบอาหารแบบง่ายได้
๒. เขียนชื่อและบอกประเภทการประกอบอาหารอย่างง่ายได้
อย่างถูกต้อง
๓. เห็นความสำคัญของการประกอบอาหาร



คำถามชวนคิด

อาหารในภาพมีชื่อว่า



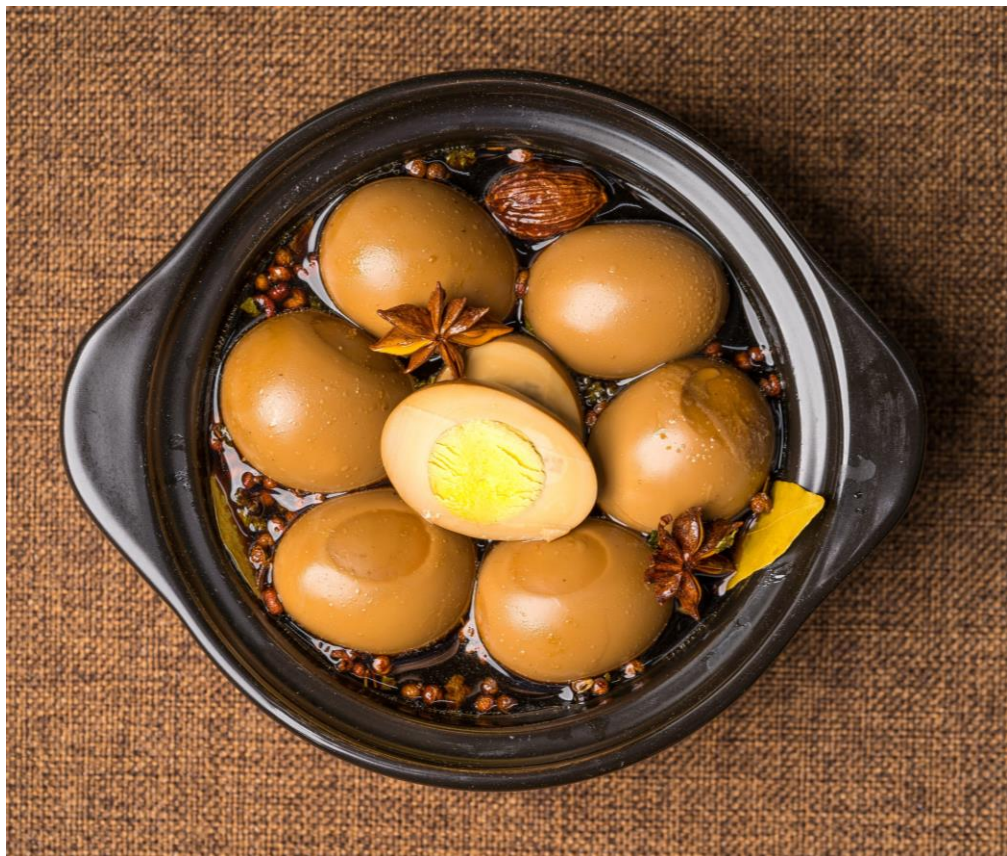
คำถามชวนคิด

อาหารในภาพมีชื่อว่า



คำถามชวนคิด

อาหารในภาพมีชื่อว่า



คำถามชวนคิด

อาหารในภาพมีชื่อว่า



คำถามชวนคิด

อาหารในภาพมีชื่อว่า



คำถามชวนคิด



จากภาพอาหารทั้งหมด
ใช้วิธีการประกอบประเภทใด

การประกอบอาหาร

คือ กระบวนการเตรียมและปรุงอาหารให้
พร้อมสำหรับการบริโภค ซึ่งประกอบด้วย
หลายขั้นตอน เช่น...



การประกอบอาหาร

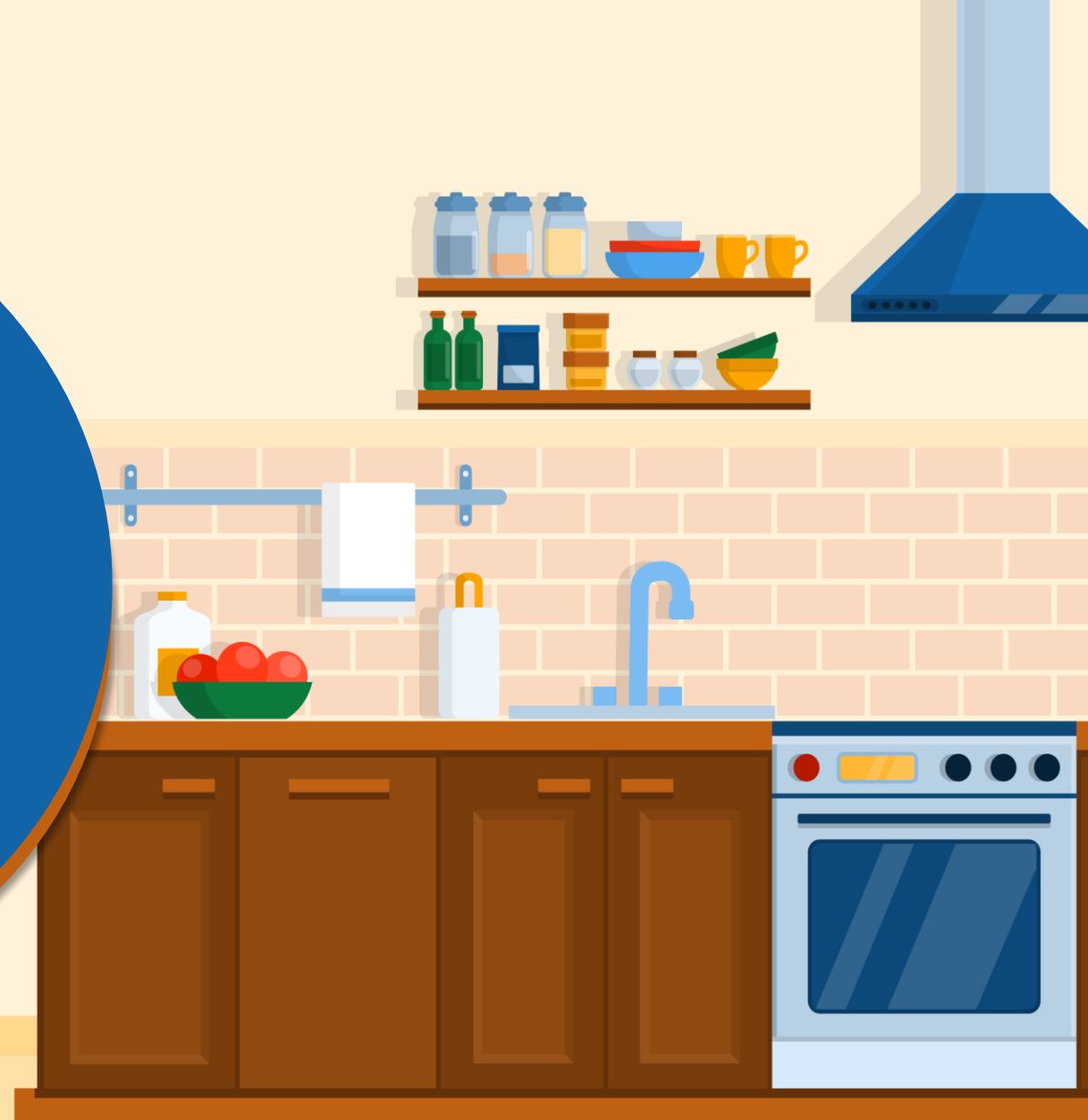
- การเลือกวัตถุดิบ
- การเตรียมเครื่องปรุง
- การใช้วิธีการปรุงต่าง ๆ



การประกอบอาหารสามารถแบ่งได้เป็น
หลายประเภทตามวิธีการปรุง ดังนี้



การประกอบอาหาร มีหลายวิธี ดังนี้





การหุงข้าว

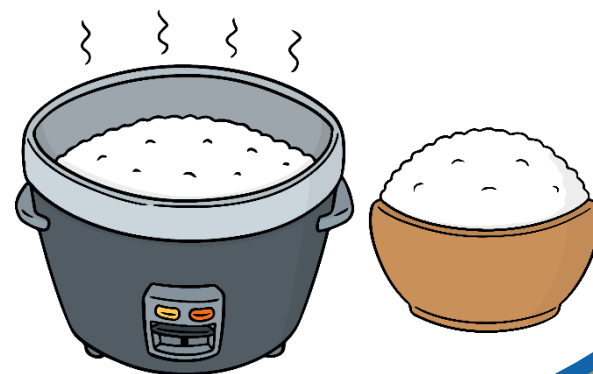




วิธีการ

เป็นการนำข้าวใส่หม้อหุงข้าว ใส่น้ำให้พอดี
ตามความเหมาะสมเสียบปลั๊ก กดสวิตช์รอจนข้าวสุก

เช่น หุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า









การต้ม





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยการใส่น้ำลงไปในภาชนะ
เช่น หม้อ นำไปตั้งไฟจนน้ำเดือดจึงใส่อาหารลงไป
รอจนอาหารสุก เช่น การต้มผัก การต้มจืด แกงส้ม











การลวก





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใส่อาหารลงไป
ในน้ำเดือด ใช้ระยะเวลาสั้นกว่าการต้ม

เช่น การลวกไข่ การลวกปลา
การลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว





ที่มา

<https://www.wongnai.com/recipes/ugc/25042a4d1620432f8a88>

2bb1e20b700a





การนึ่ง





วิธีการ

เป็นการนำอาหารใส่ไว้ในลังถึงแล้วอบด้วยไอน้ำเดือด
เพื่อทำให้อาหารสุก เช่น ไก่นึ่ง ข้าวเหนียว
ปลานึ่ง ขนมหีบ



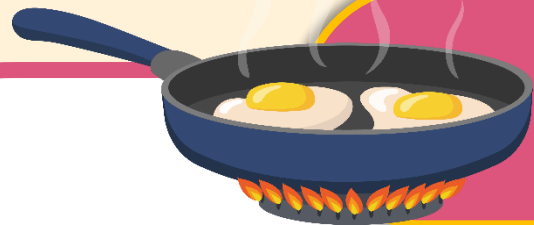






การทอด





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารไปทอด
ในน้ำมันร้อน ๆ เช่น การทอดปลา การทอดไก่
การทอดไข่ดาว



ที่มา <https://babban.club/14578/>





การผัด





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารใส่กระทะ
ที่มีน้ำมันร้อน ๆ แล้วผัดอาหารกลับมาจนสุก

เช่น ข้าวผัด ผัดผัก







การปิ้ง/ย่าง





วิธีการ

การปิ้ง คือ การวางอาหารบนตะแกรงเหนือไฟอ่อน ๆ
ใช้กับของแห้ง เช่น ขนมปังปิ้ง ข้าวโพดปิ้ง

การย่าง คือ การวางอาหารบนตะแกรงเหนือไฟอ่อน ๆ
ใช้กับของสด เช่น ไก่ย่าง หมูย่าง







การอบ





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกอย่างช้า ๆ โดยใช้ความร้อน
จากเตาอบหรือเตาไมโครเวฟ เช่น

การอบไก่ การอบขนม



จากเพจ Sweeter Time Cafe' by ขนมบ้านนายโอ



บทบาทของครูปลายทาง

- แจกใบงาน เรื่องการประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา นักเรียนในการทำกิจกรรม

บทบาทของนักเรียน

- ปฏิบัติใบงานเรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา งอ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาภาพที่ปรุงด้วยวิธีการต่างๆติดลงในกระดาษแล้วเขียนชื่อบอก
ว่าเป็นวิธีการปรุงอาหารวิธีใด

ชื่ออาหาร.....

ปรุงด้วยวิธี.....

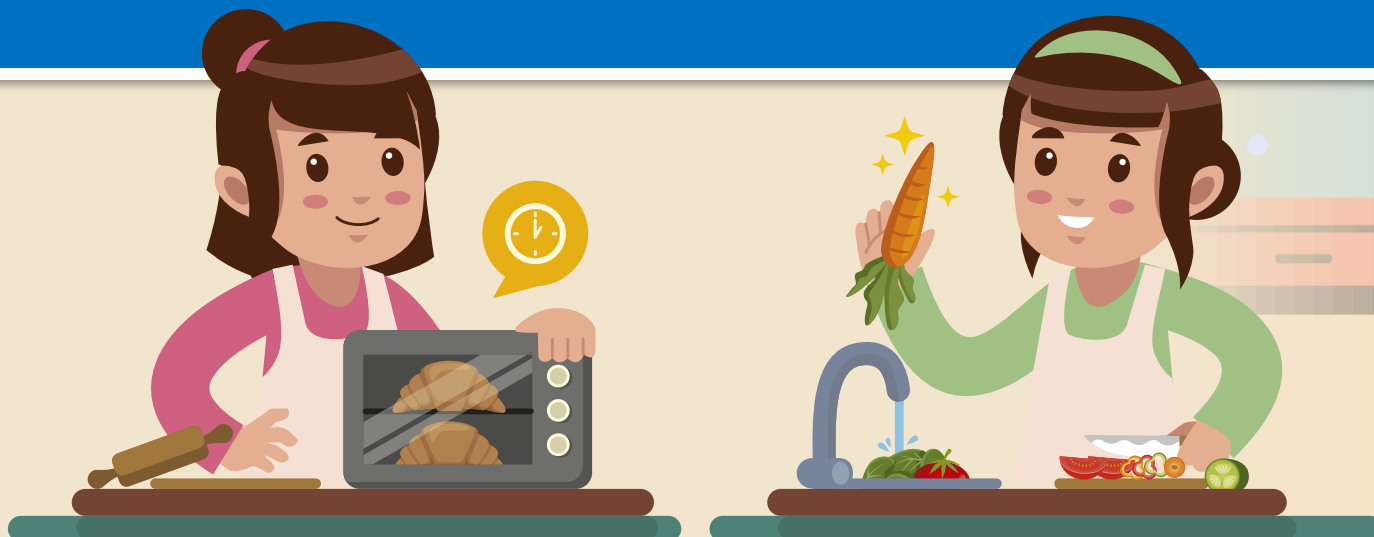
ใบงานที่ ๓

ให้นักเรียนหาภาพอาหาร ๑ ภาพ
มาติด แล้วบอกชื่ออาหาร
และปรุงด้วยวิธีการใด



ตัวอย่าง

การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ





ชื่ออาหาร.....ต้มยำกุ้ง.....

ปรุงด้วยวิธี.....ต้ม.....



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารเป็นการปรุงอาหารให้สุก
ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์
และปลอดภัยต่อสุขภาพ



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง _____ สารพันงานครัว _____

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. การล้างผักผลไม้	☆☆☆	☐
๒. การจัดเตรียมผักและผลไม้	☆☆☆	☐
๓. อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	☆☆☆	☐
๔. การช่วยเหลือผู้ปกครองในการเตรียมและประกอบอาหาร	☆☆☆	☐
๕. การประกอบอาหารแบบง่าย	☆☆☆	☐

ใบประเมินตนเอง

สารพันงานครัว





สิ่งที่ฉันทำได้ทำ



ฉันทำได้ดี



ฉันทำได้บ้าง



ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. การล้างผักผลไม้	☆☆☆	□
๒. การจัดเตรียมผักและผลไม้	☆☆☆	□
๓. อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	☆☆☆	□
๔. การช่วยเหลือผู้ปกครองในการเตรียมและประกอบอาหาร	☆☆☆	□
๕. การประกอบอาหารแบบง่าย	☆☆☆	□



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปलयภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....
.....
.....
.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....
.....
.....
.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....
.....
.....
.....



แบบบันทึกการเรียนรู้

- สิ่งที่ชอบในการเรียนวิชานี้
- สิ่งที่ไม่ชอบในการเรียนวิชานี้
- สิ่งที่จะทำให้ดีขึ้น