

เรื่อง

รู้จักผักสวนครัว





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกความหมายและคุณค่าของผักสวนครัวได้
๒. นักเรียนบอกความแตกต่างของผักสวนครัวแต่ละประเภทได้





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของผักสวนครัวแต่ละประเภทได้
๒. นักเรียนสามารถจำแนกผักสวนครัวประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามหลักการแบ่งประเภทของผักสวนครัว





สุกน้ำหมู



เนื้อหมู



ไข่ไก่



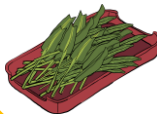
วุ้นเส้น



ต้นหอม



ขึ้นฉ่าย



ผักบุ้ง



ผักกาดขาว

โปรตีน

วิตามิน
เกลือแร่
ใยอาหาร



ความหมายและประโยชน์ของผัก





ความหมายของผัก

ผัก หมายถึง พืชที่มีความสำคัญทางโภชนาการที่นักเรียน
นิยมนำมารับประทานเพื่อเป็นอาหาร ซึ่งผักบางชนิดนิยมนำมา
บริโภคสดเพื่อให้ผักชนิดนั้นคงคุณค่าทางอาหารไว้ เช่น พริกหวาน
หัวหอม แต่ผักบางชนิดหากนำมาปรุงให้สุกด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ทอด
ลวก จะเกิดประโยชน์มากกว่าการบริโภคสด เช่น กะหล่ำปลี
ถั้วผักยาว ผักโขม เป็นต้น



คุณค่าทางอาหาร





คุณค่าทางอาหาร

๑. ผักเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ
๒. ผักมีใยอาหารที่ช่วยในระบบขับถ่าย
๓. รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของผักต่อการรับประทาน





คุณค่าทางเศรษฐกิจ





คุณค่าทางเศรษฐกิจ

๑. เป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกร
๒. เป็นสินค้าส่งออกที่สร้างรายได้จำนวนมาก





การจำแนกประเภทผักสวนครัว





๑. การจำแนกตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จำแนกตามลักษณะใบ

- ผักสวนครัวใบเลี้ยงเดี่ยว เช่น กระเทียม หอมแดง ชিং ข่า กระชาย เป็นต้น
- ผักสวนครัวใบเลี้ยงคู่ เช่น กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี คะน้า กวางตุ้ง เป็นต้น

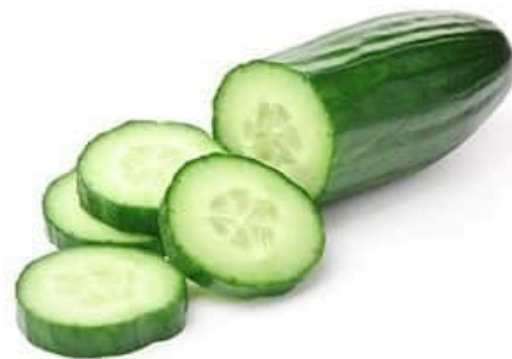
จำแนกตามตระกูลของพืช

- ตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว คะน้า กวางตุ้ง เป็นต้น
- ตระกูลแตง เช่น แตงกวา ฟักทอง บวบ เป็นต้น
- ตระกูลถั่ว เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา กระถิน เป็นต้น



๒. การจำแนกตามอายุการเก็บเกี่ยว

ผักสวนครัวฤดูเดียว หมายถึง ผักที่มีอายุสั้นนับตั้งแต่งอกออกจากเมล็ดจนถึงเก็บเกี่ยวผลผลิต มีอายุไม่เกินหนึ่งปีแล้วตาย ส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก เช่น คะน้า แตงกวา กวางตุ้ง เป็นต้น





๒. การจำแนกตามอายุการเก็บเกี่ยว

ผักสวนครัวสองฤดู หมายถึง ผักที่มีการเจริญเติบโตทางลำต้นในฤดูแรกหรือปีแรกที่ปลูก แล้วฤดูที่สองหรือปีที่สองจึงจะให้ผลผลิตแล้วค่อยตาย เช่น มะเขือเทศ พริก กะหล่ำต่าง ๆ เป็นต้น





๒. การจำแนกตามอายุการเก็บเกี่ยว

ผักสวนครัวหลายฤดู หมายถึง ผักที่มีอายุในการเก็บเกี่ยวมากกว่าสองฤดู หรือสองปีขึ้นไป เช่น กระถิน ชะอม มะนาว เป็นต้น





๓. การจำแนกตามฤดูกาล

ฤดูหนาว

ผักสวนครัวฤดูหนาว หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิระหว่าง ๑๘-๒๘ องศาเซลเซียส ส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีระบบรากตื้น เช่น ผักสลัด กะหล่ำปลี แคร้รอต เป็นต้น





๓. การจำแนกตามฤดูกาล

ฤดูร้อน

ผักสวนครัวฤดูร้อน หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตดี
ในสภาพอากาศร้อน อุณหภูมิระหว่าง ๒๕-๓๕ องศาเซลเซียส เช่น
ฟักทอง ผักบุ้ง ผักกาดหัว เป็นต้น





๓. การจำแนกตามฤดูกาล

ฤดูฝน

ผักสวนครัวฤดูฝน หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน อุณหภูมิระหว่าง ๒๕-๓๕ องศาเซลเซียส และทนฝน เช่น ผักตระกูลแตง





๔. การจำแนกตามการใช้ประโยชน์

๑. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของใบและลำต้น เช่น คะน้า ผักบุ้ง ผักชี
๒. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของเมล็ดและผล เช่น ถั่ว พริก ฟักทอง
๓. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของดอก เช่น ดอกแค ดอกขจร ดอกกะหล่ำ
๔. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของรากที่อยู่ใต้ดิน เช่น มันเทศ ขิง ข่า
๕. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของลำต้นที่อยู่ใต้ดิน เช่น มันฝรั่ง กระเทียม หอมแดง

กิจกรรม

รู้จักผักสวนครัว



ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้จักผักสวนครัว

คำชี้แจง

ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสืบค้นข้อมูลและจำแนกประเภทของผักสวนครัว ดังที่ปรากฏในตาราง พร้อมทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเภทของผักชนิดนั้น ๆ (สามารถเลือกได้หลายประเภท)





สรุปบทเรียน

รู้จักผักสวนครัว



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง กระจกซ์โลก





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

เรื่อง กระจกรักษ์โลก



- ใ้ความรู้ เรื่องกระจกรักษ์โลก



- วัสดุ อุปกรณ์

๑. แป้งมันสำปะหลัง
๒. โยมะพร้าว หรือโยมะพร้าวผสมขุยมะพร้าว
๓. ภาชนะสำหรับเป็นแม่แบบ
๔. ภาชนะสำหรับเป็นผสม
๕. ถุงพลาสติก
๖. ถุงมือยางหรือถุงมือพลาสติก
๗. ไม้เสียบลูกชิ้น

