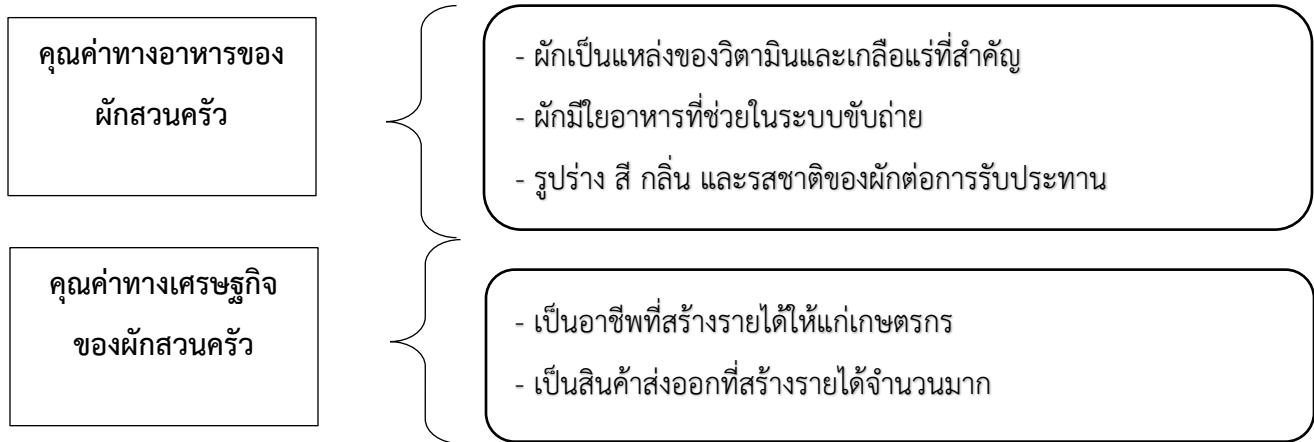


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักผักสวนครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ปลูกผักฉบับคนรักโลก
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักผักสวนครัว
รายวิชา การงานอาชีพ ๒ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ผัก หมายถึง พืชที่มีความสำคัญทางโภชนาการที่นักเรียนนิยมนำมารับประทานเพื่อเป็นอาหาร ซึ่งผักบางชนิดนิยมนำมาบริโภคสดเพื่อให้ผักชนิดนั้นคงคุณค่าทางอาหารไว้ เช่น พริกหวาน หัวหอม แต่ผักบางชนิดหากนำมาปรุงให้สุกด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ทอด ลวก จะเกิดประโยชน์มากกว่าการบริโภคสด เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักโขม เป็นต้น



การจำแนกผักสวนครัว

