รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูณัฐทิยา เนียมสะอาด

อาหารน่ารู้

สืบสานงานเกษตร

อาชีพที่ใฝ่ฝัน

หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. สามารถอธิบายหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ได้

๒. สามารถเขียนหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ได้

๓. เห็นประโยชน์ของการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

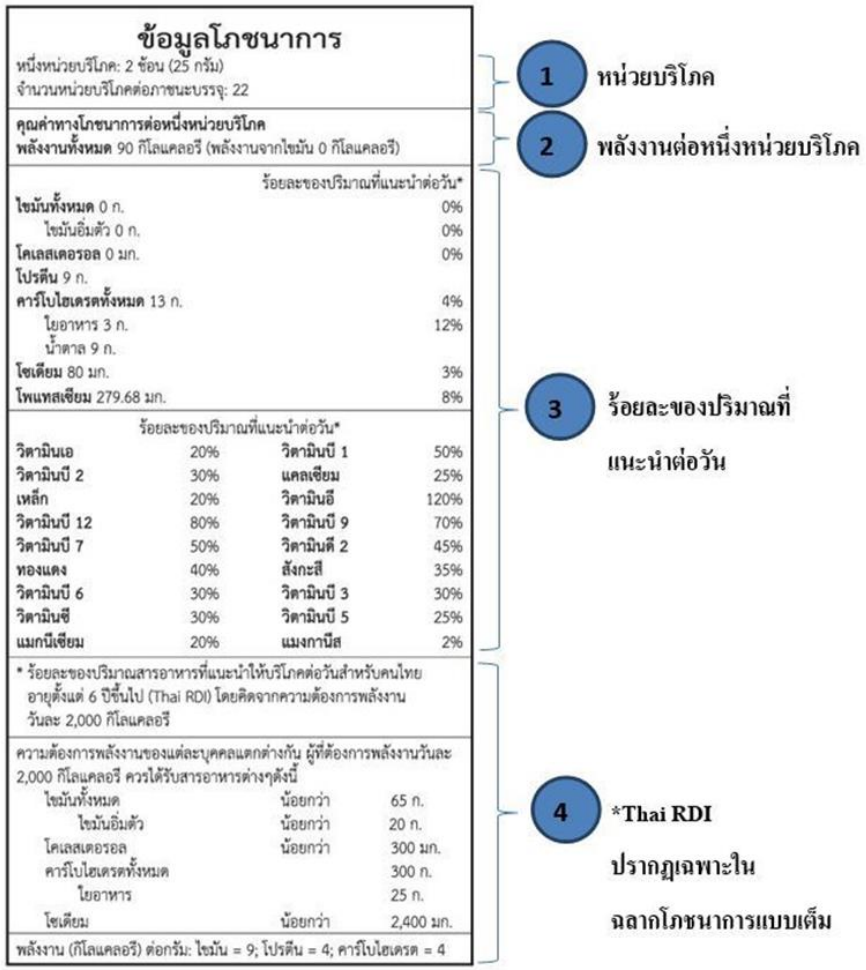
ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพว่ามีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร

หลักการเลือกซื้ออาหาร

๑. ประโยชน์

๒.ประหยัด

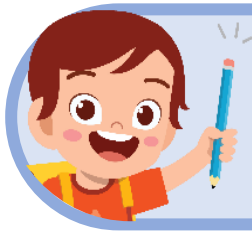
๓. ปลอดภัย



ประโยชน์

คือ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนเหมาะสมกับ ความต้องการ

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.honestdocs.co/system/redactor๒_assets/images/๑๒๓๙/content_.JPG สืบค้นเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓



ประหยัด

คือ เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูก

ปลอดภัย

ขอขอบคุณภาพจาก https://bsc.dip.go.th/uploadcontent/bsc/images/ct-๐๑๐-๒-FoodDug.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีมาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย สดใหม่ และมีเครื่องหมาย อย. มีวันที่ผลิตหรือวันหมดอายุ บนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

วิธีการเลือกซื้ออาหาร ประเภทต่าง ๆ

๑. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ ควรเลือกซื้อจากร้านที่ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์ ไม่เป็นโรคติดต่อหรือโรคที่สามารถแพร่เชื้อมาสู่ผู้บริโภคได้ ไม่ควรเลือกซื้อตามข้างถนนหรือแผงลอยในตลาดที่ไม่ได้มาตรฐานซึ่งมีหลักการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ

เนื้อวัว

มีสีแดง มันสีเหลือง
เส้นเนื้อเล็กละเอียด
นุ่มกว่าเนื้อควาย

เนื้อควาย

มีสีแดง มันสีขาว
เส้นเนื้อหยาบ
ราคาถูกกว่าเนื้อวัว

เนื้อหมู

มีสีชมพู มันสีขาว
ถ้าเป็นสามชั้น
มันระหว่างหนังกับเนื้อ
จะต้องไม่หนามาก

เนื้อไก่

ควรเลือกไก่อ่อนเนื้อจะนุ่ม
หนังไม่เหี่ยวย่น
ไม่มีรอยเขียวช้ำ

เนื้อเป็ด

ไม่มีกลิ่นสาบ เนื้อที่อก
ต้องหนา สด
ไม่มีรอยช้ำ หนังสีขาว

ขอขอบคุณภาพจาก https://image.makewebeasy.net/makeweb/o/WhC4brxtQ/DefaultData/๕๗๑๕๕๐๘๑_๒๘๑๙๙๕๒๔๒๖๘๔๙๘๓_๖๑๘๕๘๒๔๙๓๐๐๗๗๐๘๑๖๐_n.jpg
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

กุ้ง

หัวติดกับลำตัว
เปลือกใส ตัวใส
หางไม่แดงหรือมีรอยคล้ำ
ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อแน่น

ปลา

ตาใสเหงือกแดง เนื้อแน่น
ไม่เละ ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า

๒. การเลือกซื้ออาหารประเภทไข่เป็ด ไข่ไก่

๑. เปลือกต้องสะอาดไม่มีคราบสกปรก

๒. เปลือกไข่มีสีนวลไม่เป็นมัน

๓. ไม่มีรอยแตกร้าวของไข่

๔. มีน้ำหนักพอประมาณไม่เบาจนเกินไป

๓. การเลือกซื้อผัก

ควรเลือกที่สดใหม่ สะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการสูง การเลือกซื้อผักแต่ละประเภทควรพิจารณา ดังนี้

ผักรับประทานใบ

ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ ลำต้นอวบน้ำ ใบอาจมีรอยแมลงกัดแทะบ้างแสดงว่าปลอดภัยจากสารเคมี

ผักรับประทานหัว

ควรเลือกดูที่น้ำหนักเป็นหลัก เนื้อแน่น ไม่มีตำหนิ ไม่แก่ หรือ อ่อนเกินไป

ผักรับประทานผล

เลือกตามลักษณะเฉพาะของผักนั้น เช่น ฟักทอง แตงกวา

แตงกวา เลือกผิวสีเขียวริ้วขาว ผิวตึง

ฟักทอง ผลหนักเนื้อแน่นสีเหลืองอมเขียว

๔. การเลือกซื้อผลไม้

มีวิธีการเลือกซื้อ ตัวอย่าง เช่น

ผิวละเอียด เปลือกบาง

เปลือกสีเขียวแกมแสด ไม่มีรอยช้ำ

๕. การเลือกซื้ออาหารแห้ง

อาหารแห้งจะสามารถเก็บไว้ได้นาน ที่อุณหภูมิห้อง ไม่ต้องแช่เย็น และมีน้ำหนักเบา ปริมาตรลดลง ทำให้สามารถพกพาได้สะดวก ขนส่งได้ในระยะทางไกล ๆ

พริกแห้ง

สีแดงเข้มไม่ดำคล้ำไม่หงิกงอ
พริกเม็ดเล็กยาวจะเผ็ดกว่าพริก
เม็ดใหญ่ยาว

หอมแดง

มีเปลือกสีแดง ใช้มือบีบจะแข็ง
กลิ่นไม่ฉุนมาก

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.samunpri.com/kitchendrugs/wp-con. สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓
ขอขอบคุณภาพจาก https://www.kasethub.co.th/pic/bigpic/d๗od๑๖๓๘๕ea๗๘f๓๖ff๖๘odbeb๕c๕๒๙๒๕.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓

กระเทียม

เปลือกบาง แห้งสนิท
มันเรียบไม่บุบนิ่ม

พริกไทย

เม็ดกลมใหญ่เรียบไม่ขรุขระ
ไม่มีรูตามเม็ด กลิ่นฉุนจัด

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.nutrakal.com/wp-content/uploads/๒๐๑๕/๐๖/Screen-Shot-๒๕๕๘-๐๖-๐๘-at-๑.๓๘.๔๕-PM.png สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓
ขอขอบคุณภาพจาก https://fp.lnwfile.com/t๔udxw.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓

น้ำตาลทราย

ควรแห้งสนิท ไม่จับตัวเป็นก้อน

กุ้งแห้ง

เนื้อแน่น แห้งใส ภาชนะสะอาด

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.thairath.co.th/media/.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓
ขอขอบคุณภาพจาก https://th-live-๐๑.slatic.net/p/๙fee๘๐๒๕ad๒๕e๑๐๐๑e๑fcccf๔๘๘๗๙๗๘.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ข้าวสาร

ไม่มีเปลือกข้าวหรือเศษกรวด ดิน ทราย

ขอขอบคุณภาพจาก https://talk.mthai.com/uploads/๒๐๑๓/๐๑/๒๘/๑๐๓๙๙๐-๐๑.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓
ขอขอบคุณภาพจาก https://upic.me/i/ax/๑๔๙๓๗๔๕๕_๑๐๔๗๑๑๙๗๒๕๓๘๗๐๗๔_๖๗๐๙๘๑๐๖๖๐๒๔๖๗๗๖๘๗๙_n.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓

๖. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

ลักษณะตัวกระป๋อง ต้องเรียบทั้งฝาและก้น ไม่มีรอยบุบหรือโป่งพอง ไม่มีรอยรั่วหรือเป็นสนิมโดยเฉพาะที่รอยตะเข็บ และมีวันเดือนปีผลิตและวันหมดอายุระบุอย่างชัดเจน

๗. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

อาหารสำเร็จรูป

หมายถึง อาหารที่ผู้ขายปรุงไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ซื้อสามารถนำไปอุ่นหรือรับประทานได้ทันที

- โดยสังเกตจากการแต่งกายผู้ขาย
- สถานที่ประกอบอาหารสะอาด
- ภาชนะใส่อาหารมีสิ่งปกปิดกันแมลง

ขอขอบคุณภาพจาก https://f.ptcdn.info/๒๔๓/๐๖๓/๐๐๐/pp๘cfz๙๓oaMm๖๐hojLVq-o.jpgสืบค้นเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓

๘. การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

๑. ควรเลือกของที่มีคุณภาพดี สะอาด ไม่เน่าเสีย

๒. ควรเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ไม่มีรอยรั่วหรือฉีกขาด

๓. ควรดูวันที่ผลิตและวันหมดอายุบนฉลาก

๔. ควรเลือกอาหารที่มี อย. กำกับ

๙. การเลือกซื้อเครื่องดื่ม

<u>น้ำบริโภคหรือน้ำดื่ม</u>

เลือกที่ใส ไม่มีกลิ่น

ไม่ตกตะกอน ฝาปิดแน่น

บอกปริมาตรสุทธิ

น้ำผลไม้

เลือกที่มีกลิ่น รส ตามธรรมชาติ
ของน้ำผลไม้แต่ละชนิด และระบุส่วนผสม
ที่ชัดเจน บรรจุภัณฑ์ปิดสนิท ไม่รั่วซึม
ไม่บุบ บวม หรือเสียรูปทรง สะอาดถูกหลัก
อนามัย บอกปริมาตรสุทธิ
มีเครื่องหมาย อย. รับรอง
ระบุวัน เดือน ปี ที่ผลิตและวัน เดือน ปี หมดอายุ

นมสด

เลือกดูส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ และมีฉลากบน
บรรจุภัณฑ์ชัดเจน และระบุส่วนผสมที่ชัดเจน
บรรจุภัณฑ์ปิดสนิท ไม่รั่วซึม ไม่บุบ บวม
หรือเสียรูปทรง สะอาดถูกหลักอนามัย
บอกปริมาตรสุทธิ มีเครื่องหมาย อย. รับรอง
ระบุวัน เดือน ปี ที่ผลิต และวัน เดือน ปี หมดอายุ

ขั้นปฏิบัติใบงาน

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ (งานคู่ ๒ คน)

บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูให้ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

๒. ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทำใบงานและให้คะแนน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารน่ารู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนระดมความคิดเขียนสรุปหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ มาให้ถูกต้อง

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์	การเลือกซื้อไข่
การเลือกซื้อผัก	การเลือกซื้อผลไม้
การเลือกซื้ออาหารแห้ง	การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง
การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป	การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระดมความคิดเขียนสรุปหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ มาให้ถูกต้อง

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

.....

.....

.....

การเลือกซื้อไข่

.....

.....

.....

การเลือกซื้อผัก

.....

.....

.....

การเลือกซื้อผลไม้

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระดมความคิดเขียนสรุปหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ มาให้ถูกต้อง

การเลือกซื้ออาหารแห้ง

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

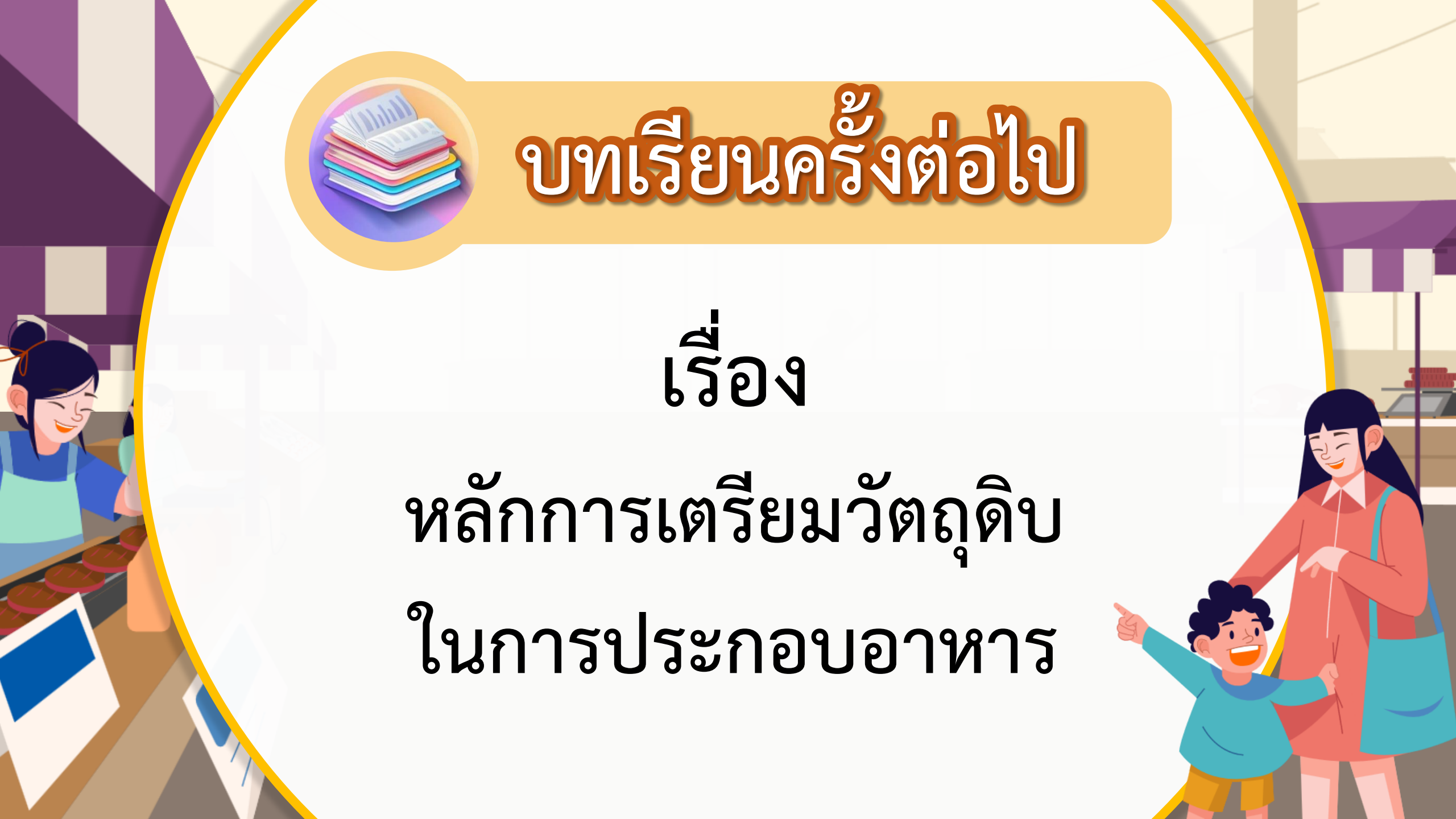
.....

.....

.....

สรุปบทเรียน

อาหารและเครื่องดื่มมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา จึงต้องรู้จักเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ ถูกหลักอนามัย มาบริโภค โดยคำนึงถึงความประหยัดและความปลอดภัย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

หลักการเตรียมวัตถุดิบ

ในการประกอบอาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียม

วัสดุอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

๑. วัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร ๑-๒ ชนิด

๒. มีด ๓. เขียง ๔. ผ้ากันเปื้อน ๕. ถุงมือ

ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th