

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เกษตรริมรั้ว

เรื่อง รู้จักผักสวนครัว

ครูผู้สอน ครูฐริกา อ่อนน้อม



เรื่อง

รู้จักผักสวนครัว





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมายและคุณค่าทางอาหารของผักสวนครัวได้
๒. วิเคราะห์ความแตกต่างของผักสวนครัวแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง
๓. เห็นคุณค่าและความสำคัญของผักสวนครัว



บอกชื่ออาหาร
ที่นักเรียนชอบ
รับประทานมากที่สุด





สุกีน้าหมู



เนื้อหมู



ไข่ไก่



วุ้นเส้น

โปรตีน



ต้นหอม



ขึ้นฉ่าย



ผักบุ้ง



ผักกาดขาว



แครอท

วิตามิน
เกลือแร่
ใยอาหาร



ความหมายของผัก

ความหมายของผัก

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



ประโยชน์ของผักสวนครัว





ประโยชน์ของผักสวนครัว

๑. ใช้รับประทานเป็นอาหาร โดยอาจรับประทานสด ๆ
๒. ใช้เป็นพืชสมุนไพรรักษาโรค
๓. ใช้ขายเพื่อเป็นรายได้ของครอบครัว
๔. ทำให้ผู้ปลูกมีร่างกายแข็งแรง เพราะต้องพรวนดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย และดูแลผักอยู่เสมอ ทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว
๕. ทำเป็นรั้วบ้านได้ คือ ปลูกล้อมกันเป็นเขตของบ้าน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า “ผักสวนครัว รั้วกินได้” เช่น กระถิน ชะอม ตำลึง มะระ เป็นต้น



คุณค่า

ทางเศรษฐกิจ



คุณค่าทางเศรษฐกิจ

๑. เป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกร
๒. เป็นสินค้าส่งออกที่สร้างรายได้จำนวนมาก





การจําแนกประเภท ผักสวนครัว



๑. การจำแนกตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จำแนกตามลักษณะใบ

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

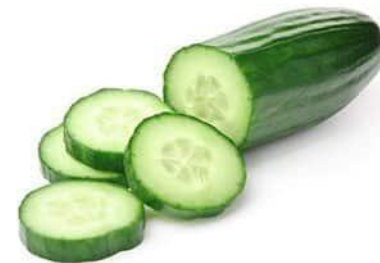
จำแนกตามตระกูลของพืช

- ตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว คื่นช่าย 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 ผักที่มีการเจริญเติบโตทางลำต้นในฤดูแรก หรือปีแรกที่ปลูก แล้วฤดูที่สองหรือปีที่สองจึงจะให้ผลผลิตแล้วค่อยตาย เช่น มะเขือเทศ พริก กะหล่ำต่างๆ เป็นต้น



๒. การจำแนกตามอายุการเก็บเกี่ยว

ผักสวนครัวหลายฤดู หมายถึง
ผักที่มีอายุในการเก็บเกี่ยวมากกว่า
สองฤดู หรือสองปีขึ้นไป เช่น กระถิน
ชะอม มะนาว เป็นต้น



๓. การจำแนกตามฤดูกาล

ฤดูร้อน

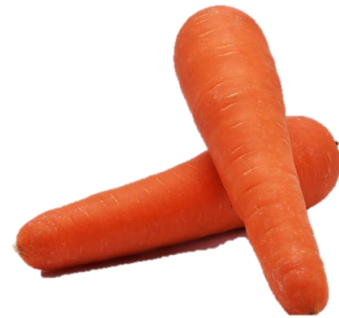
ผักสวนครัวฤดูร้อน หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตดี
ในสภาพอากาศร้อน อุณหภูมิระหว่าง ๒๕-๓๕ องศาเซลเซียส เช่น ฟักทอง
ผักบุ้ง ผักกาดหัว เป็นต้น



๓. การจำแนกตามฤดูกาล

ฤดูหนาว

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



๓. การจำแนกตามฤดูกาล

ฤดูฝน

ผักสวนครัวฤดูฝน หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน อุณหภูมิระหว่าง ๒๕-๓๕ องศาเซลเซียส และทนฝน เช่น ผักตระกูลแตง



๔. การจำแนกตามการใช้ประโยชน์

๑. ผักที่ใช้บริโภคส่วนของใบและลำต้น เช่น คื่นช่าย 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



คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสืบค้นข้อมูลและจำแนกประเภทของผักสวนครัว ดังที่ปรากฏในตาราง พร้อมทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเภทของผักชนิดนั้นๆ (สามารถเลือกได้หลายประเภท)

[illegible]

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

ใบงาน เรื่อง รู้จักผักสวนครัว
คำชี้แจง: ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสืบค้น
ข้อมูลและจำแนกประเภทของผักสวน
ครัว ดังที่ปรากฏในตาราง พร้อมทำ
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
ประเภทของผักชนิดนั้นๆ



ชนิดของผัก	ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (ใบ)		อายุการเก็บเกี่ยว			ฤดูกาล			การใช้บริโภค				
	เดี่ยว	คู่	ฤดูเดียว	สองฤดู	หลายฤดู	หนาว	ร้อน	ฝน	ใบ/ลำต้น	เมล็ด/ผล	ดอก	ราก	ลำต้นใต้ดิน
แตงกวา		✓	✓					✓		✓			
มะนาว		✓			✓			✓		✓			
คะน้า		✓	✓			✓			✓				





ร่วมกันสรุปและ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ใบความรู้ เรื่อง กระถางรักษ์โลก
- วัสดุ อุปกรณ์ ในการทำกระถางโยมะพร้าว
(กาวแป้งเปียก/ขุยมะพร้าว/ภาชนะผสม/กระถางแม่แบบ/
ถุงพลาสติก/ไม้เสียบลูกชิ้น)
- ใบความรู้ เรื่อง ปลุกผักบ้านฉัน
- วัสดุ อุปกรณ์ ในการปลุกต้นหอม

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ภาระงานรักษ์โลก
และการปลูกผัก

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

