

ใบความรู้ เรื่อง ปลุกผักบ้านฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เกษตรริมรั้ว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลุกผักบ้านฉัน
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การปลุกผักสวนครัว มีวัตถุประสงค์เพื่อปลุกรับประทานภายในบ้านเรือนหรือชุมชน การปลุกผักสวนครัวไว้รับประทานจะทำให้ผู้ปลูกได้รับประทานผักสดที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มีความปลอดภัยจากสารเคมี ลดรายจ่ายในครัวเรือนและที่สำคัญทำให้สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันในการปลุกผัก ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว



ประโยชน์ของการปลุกผักสวนครัว

๑. ปลุกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้)
๒. ใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน
๓. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
๔. ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหารประจำวัน
๕. ครอบครัวได้รับประทานผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
๖. สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยรักที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ข้อพิจารณาในการปลุกผักสวนครัว

๑. การเลือกสถานที่หรือทำเลปลูก
๒. การเลือกประเภทผักสำหรับปลูก
๓. สภาพแสงและร่มเงา
๔. ความพร้อมของผู้ปลูก

ฤดูกาลที่จะปลูก

ควรเลือกปลุกผักสวนครัวให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพราะจะทำให้ดูแลรักษาง่าย ได้ผักที่มีคุณภาพ ผลผลิตดี มีโรคและแมลงรบกวนน้อย

วิธีการปลูก

ผักสามารถปลูกได้ทั้งในพื้นที่ดินโดยตรงหรือหากไม่มีที่ดินเพียงพอก็สามารถปลูกได้ในภาชนะต่างๆ ที่มีความลึกตั้งแต่ ๒๐ เซนติเมตร ขึ้นไป เพื่อให้รากสามารถหยั่งลงไปใต้วงปลูกได้ สำหรับความกว้างของภาชนะขึ้นกับชนิดผักที่จะปลูก -

การดูแลรักษา

๑. การให้น้ำ พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น ต้องการน้ำสม่ำเสมอทุกระยะการเจริญเติบโต ต้องให้น้ำทุกวัน เช้าและเย็น
๒. การให้ปุ๋ย คือ การให้ปุ๋ยรองพื้น โดยผสมปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกในช่วงของการเตรียมดิน และการให้ปุ๋ยบำรุง หลังจากพืชเจริญเติบโต

ผักสวนครัว คือ ผักที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้านหรือที่ว่างต่างๆ ในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกไว้สำหรับรับประทานเองภายในครอบครัวหรือชุมชน การปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานจะทำให้ผู้ปลูกได้รับประทานผักสดที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มีความปลอดภัยจากสารเคมี ลดรายจ่ายในครัวเรือนและที่สำคัญทำให้สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันในการปลูกผัก ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

๑. ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัว

๑. ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลูกทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถิน ชะอม ตำลึง ผักหวาน ผักปลัง ต้นแค ถั่วพู มะระ เป็นต้น ซึ่งเป็นผักที่ปลูกง่ายและให้ผลผลิตตลอดปี มีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารเคมี

๒. สามารถใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวนผักสวนครัว การปลูกต้นแคเป็นรั้วกินได้ การนำผักสวนครัวที่ปลูกในกระถางแบบแขวน นำมาห้อยตกแต่งบริเวณรอบๆ บ้าน



การใช้ผักสวนครัวประดับตกแต่งบ้าน

ที่มาภาพ : ๑. <https://home.kapook.com/view๑๐๔๗๒๕.html>
๒. <http://postnoname.com/๒๐-ideas-vegetable-garden-to-save-space/>

๓. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์

๔. ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหารประจำวัน

๕. ครอบครัวได้รับประทานผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี

๖. สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยรักที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๒. ข้อพิจารณาในการปลูกผักสวนครัว

๒.๑ การเลือกสถานที่หรือทำเลปลูก

ควรเลือกพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด อยู่ใกล้แหล่งน้ำไม่ไกลจากที่พักอาศัยมากนัก เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติงานด้านการปลูก การดูแลรักษา และสะดวกในการเก็บมาประกอบอาหารได้ทันทีตามความต้องการ

๒.๒ การเลือกประเภทผักสำหรับปลูก

ควรเลือกปลูกผักให้มากชนิดที่สุด เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารที่หลากหลาย เป็นผักที่สมาชิกในครอบครัวชอบบริโภคและเลือกปลูกผักให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและปลูกให้ตรงกับฤดูกาล

๒.๓ สภาพแสงและร่มเงา

มีความจำเป็นในการสังเคราะห์แสงของพืช เพื่อสร้างอาหาร ปริมาณแสงที่ได้รับในพื้นที่ปลูกแต่ละวันนั้น จะมีผลต่อชนิดของผักที่ปลูก แบ่งความต้องการแสงในการปลูกผัก ดังนี้

สภาพพื้นที่ที่ไม่ได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรเลือกผักที่สามารถเจริญเติบโตในร่มได้ เช่น ชะพลู สะระแหน่ ตะไคร้ โหระพา ชিং ข่า กะเพรา เป็นต้น

สภาพพื้นที่ที่ได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรเลือกผักที่สามารถเจริญเติบโตได้ในแสงปกติ เช่น ถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาดเขียวกวาดต้ง พริกต่างๆ ยกเว้น พริกขี้หนูสวน

๒.๔ ความพร้อมของผู้ปลูก

ผู้ปลูกควรกำหนดว่าจะปลูกผักโดยมีวัตถุประสงค์อะไร เช่น ปลูกเพื่อต้องการได้ผักมาบริโภคประจำวัน ปลูกเพื่องานอดิเรก ปลูกเพื่อจัดสวนตกแต่งบริเวณบ้าน

ผู้ปลูกต้องมีความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติของผัก วิธีการปลูกผักตลอดจนการดูแลรักษา

แรงงานในการปลูกผัก ควรมีแรงงานในการดูแลรักษาเฉลี่ยวันละประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง เนื่องจากผักสวนครัวต้องการความพิถีพิถันในการดูแลรักษา

ความชำนาญในการปลูกผัก การปลูกให้ได้ผลผลิตดี ผู้ปลูกจำเป็นต้องมีความชำนาญ รู้จักสังเกตในการเจริญเติบโตของผัก และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

๓. ฤดูกาลที่จะปลูก

ควรเลือกปลูกผักสวนครัวให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพราะจะทำให้ดูแลรักษาง่าย ได้ผักที่มีคุณภาพ ผลผลิตดี มีโรคและแมลงรบกวนน้อย ฤดูกาลที่เหมาะสมในการปลูกพืชผักแต่ละชนิด ดังนี้

พฤศจิกายน – มกราคม หอมแบ่ง กุยช่าย คื่นฉ่าย กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลีห่อ กะหล่ำปลม กะหล่ำดอก มะเขือเทศ ถั่วกระป๋อง หอมแดง หอมหัวใหญ่ กระเทียม

กุมภาพันธ์ – เมษายน ผักชี ผักบุ้งจีน ผักกาดหัว ถั่วฝักยาว แตงกวา แตงไทย มะระ ผักกาดขาวปลี ผักคะน้า ผักกาดเขียวกวาดตั่ง ผักกาดขาว

พฤษภาคม - กรกฎาคม ผักคะน้า กุยช่าย บวบเหลี่ยม กวางตุ้งไต้หวัน ข้าวโพดหวาน หอมแดง

สิงหาคม - ตุลาคม ผักชีลาว ผักโขม กุยช่าย ผักกาดขาว ผักกาดเขียวกวาดตั่ง หอมแบ่ง มันแกว มันเทศ ผักกาดหอม ผักคะน้า ผักบุ้งจีน พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู มะเขือเปราะ มะเขือยาว

๔. วิธีการปลูกผักสวนครัว

ผักสามารถปลูกได้ทั้งในพื้นที่ดินโดยตรงหรือหากไม่มีที่ดินเพียงพอก็สามารถปลูกได้ในภาชนะต่างๆ ที่มีความลึกตั้งแต่ ๒๐ เซนติเมตร ขึ้นไป เพื่อให้รากสามารถหยั่งลงไปในวัสดุปลูกได้ สำหรับความกว้างของภาชนะ ขึ้นกับชนิดผักที่จะปลูก

การเตรียมดินสำหรับปลูกในภาชนะ

ใช้ดิน : แกลบ : ปุ๋ยหมัก อัตราส่วน ๑ : ๑ : ๑ คลุกเคล้าให้เข้ากัน รดน้ำเพื่อให้ความชื้น สังเกตได้จากสามารถกำวัสดุปลูกเป็นก้อนได้

การเตรียมดินสำหรับการปลูกในพื้นที่ว่างหรือในแปลง

- พรวนดิน ตากดินทิ้งไว้ประมาณ ๗-๑๕ วัน

- ยกแปลงสูงประมาณ ๔-๕ นิ้ว กว้างประมาณ ๑-๑.๒๐ เมตร ส่วนความยาวตามลักษณะของพื้นที่ ควรอยู่ในแนวทิศเหนือใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง

- ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก อัตรา ๒-๓ กิโลกรัม ต่อเนื้อที่ ๑ ตารางเมตร

๔.๒ การปลูก

การปลูกด้วยเมล็ด สำหรับผักโดยทั่วไป เช่น พริก มะเขือ คื่นช่าย กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดหัว ถั่วฝักยาว และแตงกวา ต้องใช้เมล็ดปลูก การใช้เมล็ดปลูกทำได้ ๓ วิธี คือ

- การเพาะกล้าก่อนแล้วจึงย้ายปลูก สำหรับผักที่เมล็ดมีราคาแพง ต้องการดูแลเอาใจใส่มาก หรือในช่วงที่เว้นปลูกมีฝนตกชุก การเพาะ และย้ายปลูก อาจทำให้สามารถดูแลต้นกล้าให้แข็งแรงได้ ก่อนย้ายปลูกลงในแปลงปลูก



การเพาะกล้าผักก่อนย้ายปลูก

ที่มาภาพ : <https://www.yangtongkon.com/๕๕๐/seeding-vegetable/>

- การหว่านเมล็ดโดยตรงในแปลงปลูก และเมื่อต้นกล้าโตทำการถอนแยกต้นที่แน่นเกินไปออก เพื่อจัดระยะปลูก วิธีนี้หากผู้ปลูกไม่ชำนาญอาจทำให้เส้นเปลือกเมล็ดและเมล็ดอาจกระจายตัวไม่ดีจะทำให้ผักขึ้นเป็นกระจุก มีวิธีแก้โดยอาจใช้เมล็ดผสมกับทราย และหว่านเมล็ด จะทำให้เมล็ดตกกระจายดีขึ้น



การปลูกผักจากการหว่านเมล็ดลงแปลงปลูก

ที่มาภาพ : https://watprodesktop.blogspot.com/๒๐๑๑/๐๒/blog-post_๐๙.html

- การปลูกในหลุมปลูกโดยตรง ใช้กับผักที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น ข้าวโพด ถั่วฝักยาว แตงกวา หรือผักที่ใช้ส่วนของรากรับประทาน เช่น ผักกาด หัวแครอท

ปลูกด้วยส่วนขยายพันธุ์อื่นๆ เช่น กิ่ง ต่ ต้น หัว และไหล เป็นต้น ตัวอย่างเช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก หอมแดง กระเทียม มันฝรั่ง เป็นต้น

๕. การดูแลรักษา

๕.๑ การให้น้ำ

พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น ต้องการน้ำสม่ำเสมอทุกระยะการเจริญเติบโต ต้องให้น้ำทุกวัน แต่ระวังอย่าแฉะหรือมีน้ำขัง เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศในดิน ทำให้รากพืชขาดออกซิเจนและเน่าตายได้ ควรรดน้ำในช่วงเช้า - เย็น ไม่ควรรดนํ้าตอนแดดจัด

๕.๒ การให้ปุ๋ย มี ๒ ระยะ คือ

- ปุ๋ยรองพื้น ใส่ช่วงเตรียมดิน หรือรองกันหลุมก่อนปลูก ควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก เพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่งร่วนซุย ช่วยในการอุ้มน้ำและรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช

- ปุ๋ยบำรุง ใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ ๒ ครั้ง ครั้งแรกเมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนกล้าตั้งตัวได้แล้ว และใส่ครั้งที่ ๒ หลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ ๒-๓ สัปดาห์ การใส่ให้โรยบางๆ ระหว่างแถว ระวังอย่าให้ปุ๋ยอยู่ชิดต้น เพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วควรพรวนดินและรดน้ำทันที

(ที่มา : <https://ka.mahidol.ac.th/ClinicTechnology>)

๖. การปลูกต้นหอมในกระถางโยมะพร้าว

๖.๑ วัสดุ-อุปกรณ์

- กระถางโยมะพร้าว
- หอมแดง
- ดินร่วน
- แกลบ

- ปุ๋ยหมัก
- บัวรดน้ำ

๖.๒ ขั้นตอนการปลูก

- คัดเลือกหัวหอมที่มีคุณภาพดี ไม่เน่าหรือเป็นเชื้อรา นำมีดปาดส่วนด้านบนของหัวหอมออกเล็กน้อย เพื่อให้ใบอ่อนแทงออกมาได้ง่าย

- ผสมดินร่วน แกลบ และปุ๋ยหมัก อัตราส่วน ๑ : ๑ : ๑ ให้เข้ากันดี
- นำดินที่ผสมแล้วใส่ลงในกระถางโยมะพร้าว จากนั้นนำหัวหอมที่ตัดไว้ ฝังลงในดินประมาณ

ครึ่งหัว

- รดน้ำแล้วนำไปวางไว้ในที่เหมาะสม หมั่นรดน้ำเช้า - เย็น



การปลูกต้นหอมในกระถาง

ที่มาภาพ : <https://www.mefarmsook.com>