

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ มือใหม่เข้าครัว

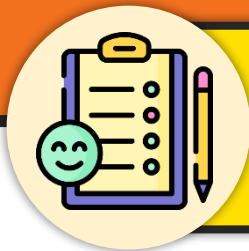
เรื่อง เลือกให้เป็นเนื้สดใหม่ เลือกให้
ปลอดภัยอาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

ครูผู้สอน ครูรัฐริกา อ่อนนุ่ม



เรื่อง
เลือกให้เป็นเนสส์สดใหม่
เลือกให้ปลอดภัยอาหารแห้ง
และอาหารกระป๋อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักการเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้ง และอาหารกระป๋องได้
๒. สามารถจำแนกลักษณะของอาหารสดอาหารแห้ง และอาหารกระป๋องได้
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้ง และอาหารกระป๋องอย่างปลอดภัย





คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยไปตลาดซื้อ
ผักผลไม้ เนื้อสัตว์ หรือไม่ ถ้าเคยซื้อ
นักเรียนมีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร









อาหารแห้งและอาหารกระป๋อง



อาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

ทบทวน ความรู้





เนื้อวัว



เนื้อหมู



เส้นหมี่



แกล้ม





อาหารสด





อาหารสด

ลักษณะ : เป็นอาหารตามธรรมชาติที่ยังไม่ผ่านการแปรรูปหรือแปรรูปเพียงเล็กน้อย เพื่อให้เก็บรักษาได้นานขึ้น

การเก็บรักษา: จำเป็นต้องเก็บรักษาอุณหภูมิที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการเน่าเสีย





ประเภทของอาหารสด

๑. ประเภทผัก
๒. ประเภทผลไม้
๓. ประเภทสัตว์บก
๔. ประเภทสัตว์ปีก
๕. ประเภทสัตว์น้ำ
๖. ประเภทไข่







ลงมือทำ





วิธีการเลือกอาหารสด





วิธีการเลือกผัก

๑. เลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักที่มีคุณภาพดี ราคาถูก
๒. เลือกซื้อจากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่ สด ไม่ช้ำ
๓. เลือกซื้อตามชนิดของผัก
 - ผักที่เป็นหัว ควรเลือกที่มีน้ำหนัก เนื้อแน่น ไม่มีตำหนิ
 - ผักที่เป็นฝัก ควรเลือกฝักอ่อนๆ เช่น ถั้วฝักยาวต้องสีเขียว
แน่นไม่พอง

วิธีการเลือกผัก

- ผักที่เป็นใบ ควรเลือกสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยชำ ไม่มีหนอน ต้นใหญ่ ใบแน่นติดกับโคน
- ผักที่เป็นผล ควรเลือกสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่เสีย



วิธีการเลือกซื้อผลไม้

๑. ต้องดูผิวสดใหม่
๒. ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง
๓. เปลือกไม่ดำ ดำ
๔. ขนาดของผลสม่ำเสมอ
๕. หากมีมดขึ้นตามกิ่งและผล แสดงว่าไม่มีสารพิษตกค้าง



วิธีการเลือกซื้อผลไม้

- สัมเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง
- สับปะรด เลือกที่ตาใหญ่ เปลือกสีเขียวอมเหลือง
- มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ
- องุ่น เลือกที่เป็นพวง ลูกใหญ่



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์บก

เนื้อวัว – ที่ดีควรมีสีแดง ถ้าแดงเข้มเกินไป
จะเป็นเนื้อควาย มันเนื้อวัวจะมีสีเหลืองอ่อน



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์บก

เนื้อหมู - เนื้อหมูไม่ควรมีสีเขียวคล้ำ ช้ำเลือด หรือสีซีดจนเกินไป มันหมูควรเป็นสีขาวเนื้อหมูต้องมีความยืดหยุ่นเมื่อใช้นิ้วมือกดลงไป เนื้อหมูควรแต่งตัว ไม่ยุบหรือเป็นรอยบุ๋มลงไป



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์ปีก

สัตว์ปีก - ไก่และเป็ด สมัยก่อนคนนิยมเลี้ยงเป็ดไก่
เพื่อไว้กินไข่ และใช้เนื้อรับประทานกันในครอบครัว
ปัจจุบันจัดทำกันเป็นฟาร์มเลี้ยงสัตว์ปีก เพื่อส่งขายทั้งไข่
และเนื้อ



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์ปีก

การเลือกซื้อสัตว์ปีก ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการหุงต้ม เช่น ถ้าจะนำมาทอด อย่าง อบ หรือทำบาร์บีคิว ควรเลือก สัตว์ปีกที่มีอายุ ๙ - ๑๒ สัปดาห์ เพราะเนื้อจะนุ่ม ถ้าจะทำ ซุป แกง สลัด และอื่น ๆ ควรเลือกที่มีอายุแก่กว่า จึงจะมี ปริมาณไขมันมากกว่า และรสชาติดีกว่าด้วย



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์น้ำ

ปลา - เกือบเป็นเงาขาดออกยาก เหงือกแดงสด และไม่แห้ง คาวน้อย ตาโปนออกมาจนกระบอกตาใส เมื่อเอานิ้วกดลงที่ลูกนัยน์ตาก็จะกระเด็นกลับออกมาได้ เนื้อแน่นกดลงไปแล้วรอยบุ๋มจะกลับคืนและเรียบดังเดิม รูก้นปิดสนิท

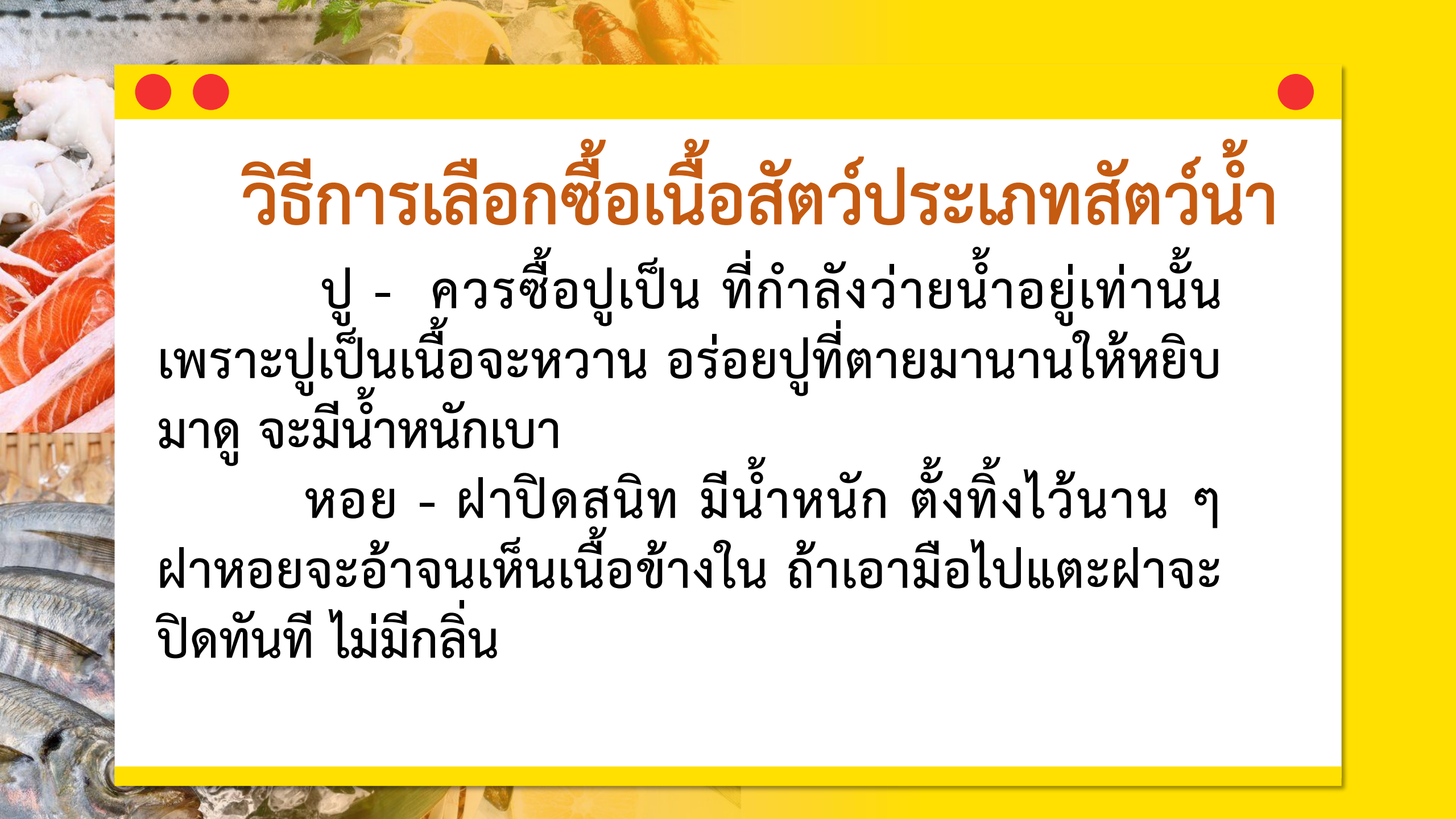


วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์น้ำ

กุ้ง - กุ้งสดจะมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว แต่ถ้าไม่สดก็จะเป็นสีชมพูเรื่อ ๆ เว้นแต่กุ้งทะเลบางชนิดที่โดยธรรมชาติจะมีเปลือกสีค่อนข้างชมพูอ่อน ๆ กุ้งสดจะมีกลิ่นคาวน้อยกว่ากุ้งไม่สด



Image by toptop26 on Freepik



วิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์น้ำ

ปู - ควรซื้อปูเป็นที่กำลังว่ายน้ำอยู่เท่านั้น เพราะปูเป็นเนื้อจะหวาน อร่อยปูที่ตายมานานให้หยิบมาดู จะมีน้ำหนักเบา

หอย - ฝาปิดสนิท มีน้ำหนัก ตั้งทิ้งไว้นาน ๆ ฝาหอยจะอ้าจนเห็นเนื้อข้างใน ถ้าเอามือไปแตะฝาจะปิดทันที ไม่มีกลิ่น

วิธีการเลือกซื้อไข่

๑. ดูที่เปลือกไข่ไก่ ถ้าเป็นไข่ใหม่จะเหมือนมีผงแป้งติดอยู่ เปลือกมีสีนวล เวลาจับจะสากมือไม่ลื่น
๒. ควรเลือกไข่ไก่ที่มีเปลือกสะอาด ไม่แตกร้าว
๓. เลือกไข่ที่น้ำหนัก ควรเลือกไข่ที่มีน้ำหนักไม่เบาจนเกินไป



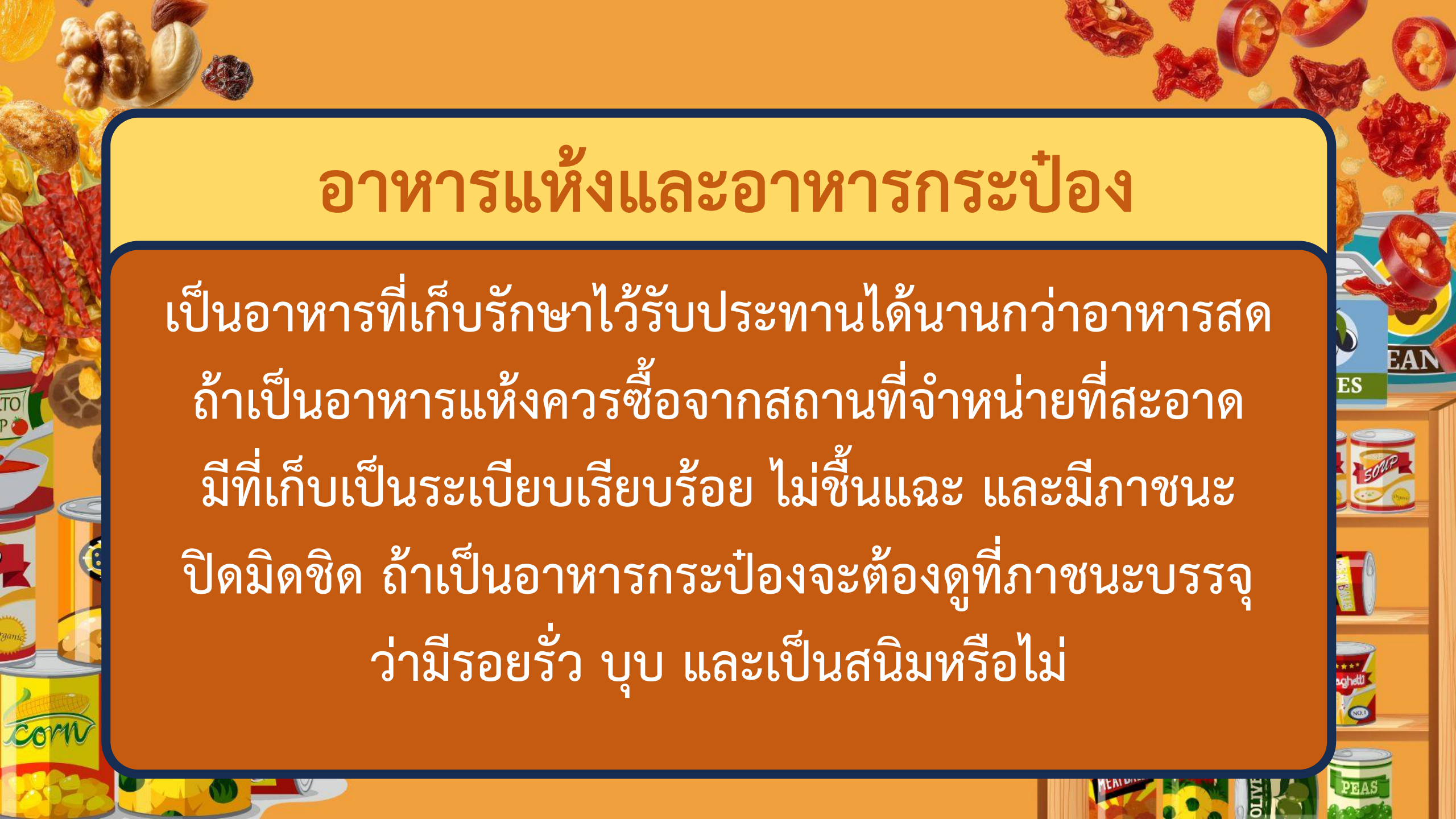
วิธีการเลือกซื้อไข่

๔. เขย่าดูความสด ลองจับไข่ไก่เขย่าเบาๆ ถ้ามีการสั่นคลอนหรือเคลื่อนไหวแสดงว่าเป็นไข่เก่า ถ้าเป็นไข่ใหม่เนื้อภายในจะยังแน่นและติดอยู่ที่เปลือกเวลาเขย่าจะไม่สั่นคลอน
๕. แช่น้ำ ถ้าเป็นไข่ใหม่จะจมน้ำ ไข่เก่าจะลอยอยู่ใต้ผิวน้ำ แต่ถ้าเป็นไข่ที่เสียแล้วจะลอยอยู่เหนือน้ำ



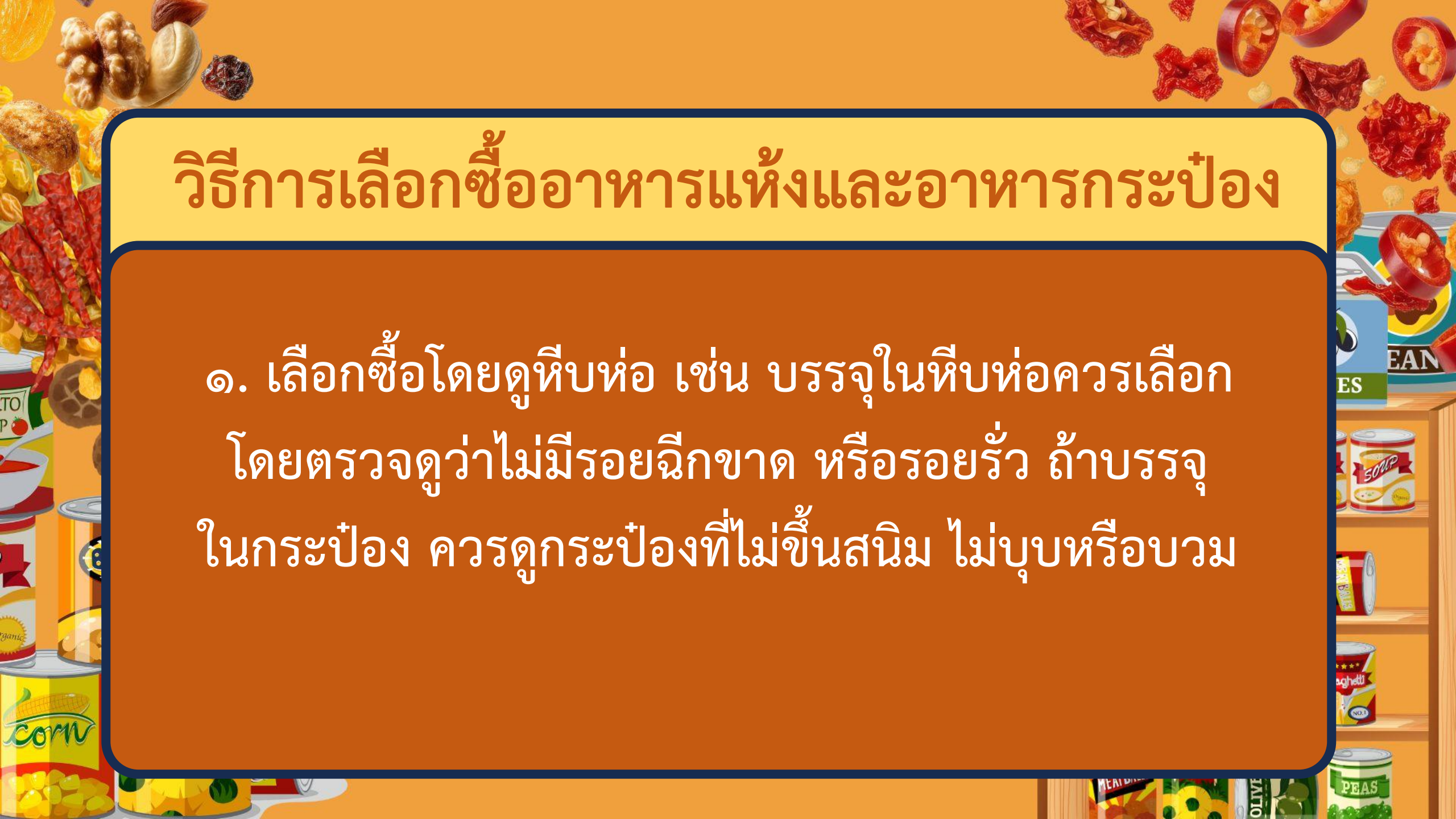
อาหารแห้ง และอาหารกระป๋อง





อาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

เป็นอาหารที่เก็บรักษาไว้รับประทานได้นานกว่าอาหารสด
ถ้าเป็นอาหารแห้งควรซื้อจากสถานที่จำหน่ายที่สะอาด
มีที่เก็บเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ชื้นแฉะ และมีภาชนะ
ปิดมิดชิด ถ้าเป็นอาหารกระป๋องจะต้องดูที่ภาชนะบรรจุ
ว่ามีรอยร้าว บวม และเป็นสนิมหรือไม่



วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

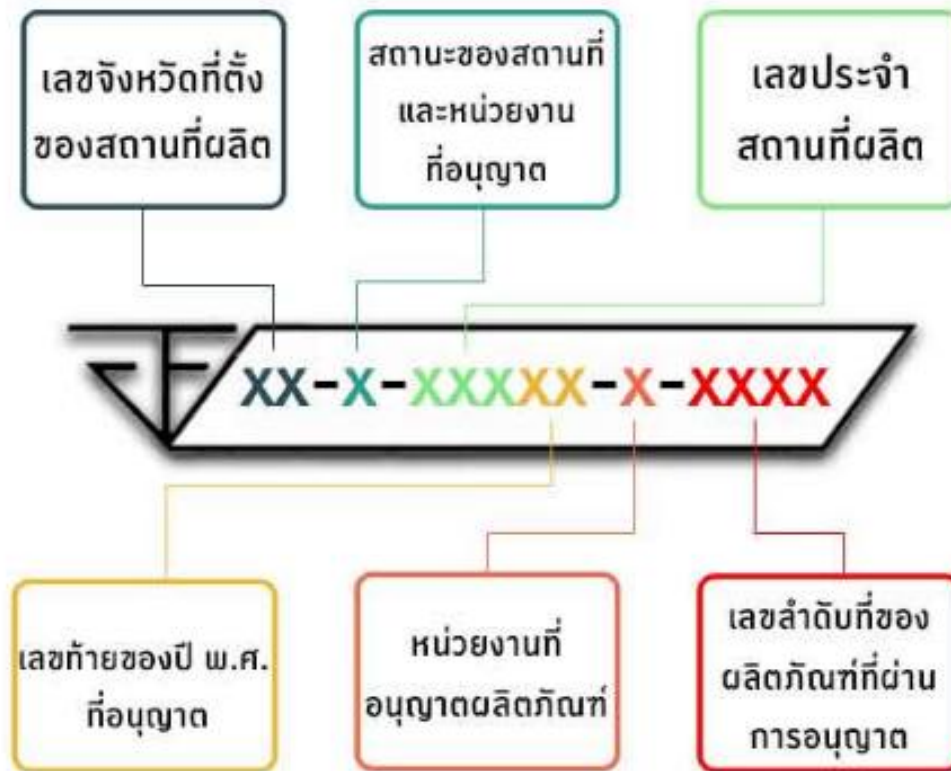
๑. เลือกซื้อโดยดูหีบห่อ เช่น บรรจุในหีบห่อควรเลือก
โดยตรวจดูว่าไม่มีรอยฉีกขาด หรือรอยร้าว ถ้าบรรจุ
ในกระป๋อง ควรดูกระป๋องที่ไม่ขึ้นสนิม ไม่บุบหรือบวม

วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

๒. ดูฉลากสินค้า ต้องมีข้อความดังต่อไปนี้

- ชื่ออาหาร
- ชื่อที่ตั้งของสถานที่ผลิตชัดเจน
- เลขสารบบอาหาร
- ส่วนประกอบสำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ
- ปริมาณสุทธิ
- การแสดง วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ
- ข้อความอื่นๆ (ถ้ามี) เช่น ใช้วัตถุดิบเสีย

เลขสารบบอาหาร



วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

๓. แผงจำหน่ายอาหารในตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ต ที่ตรวจสอบแล้ว ไม่พบสารปนเปื้อน หรือสารต้องห้ามตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด จะได้รับ ป้ายสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย”



วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

๔. สถานประกอบการที่ปรุงอาหารพร้อมบริโภค ต้องได้มาตรฐานจะได้รับป้ายสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” ซึ่งมีมาตรฐานสุขอนามัยที่ดีในการปรุงอาหาร จากกระทรวงสาธารณสุข



กิจกรรม “เลือกให้รอด”

“วันนี้ครูจะพาไปซูเปอร์มาร์เก็ต
โดยนักเรียนมีเงิน ๑๐๐ บาท
ต้องเลือกอาหารไว้ทานมื้อเย็น”





22.-

ปลากระป๋องใหม่



20.-

ปลากระป๋องบุบ



10.-

ข้าวสารเก่า



15.-

ข้าวสารใหม่



25.-

ไข่ไก่ใหม่



20.-

ไข่ไก่เก่า



12.-

มะเขือเทศ



10.-



12.-



15.-

หัวหอม



5.-



12.-

แอปเปิ้ล



20.-



25.-

เนื้อหมู



20.-



12.-

สตอเบอร์รี่



5.-

คะน้า



5.-

ผักชี



10.-

ต้นอ่อนทานตะวัน



10.-

ดอกกะหล่ำ

The background is a vibrant orange with a large white central area containing text. On the left, there is a bowl of orange soup with white egg slices and green herbs. On the right, there is a large wooden mortar and pestle filled with a yellow salad of shredded vegetables, red chili peppers, and green herbs. Lime wedges are scattered at the bottom right.

นำเสนอ

กิจกรรม “เลือกให้รอด”

“วันนี้ครูจะพาไปซูบเปอร์มาร์เก็ต

โดยนักเรียนมีเงิน ๑๐๐ บาท

ต้องเลือกอาหารไว้ทานมื้อเย็น”



สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ใบความรู้ เรื่อง การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร
- ผักหรือผลไม้ มีด เขียง สำหรับฝึกหั่น
- ใบความรู้ เรื่อง การทำยำผลไม้
- วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำยำผลไม้
(เครื่องปรุง/หอมแขก/ถั่วลิสง/พริกป่น)

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การหั่นผัก ผลไม้
และเมนูง่ายๆ เด็กๆ ทำได้ (ยำผลไม้)

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th