

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ศิลป์แห่งการถนอมอาหาร

เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ

และประโยชน์ของการถนอมอาหาร

ครูผู้สอน ปทุมทิพย์ นาคราช



เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ ของการถนอมอาหาร





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหารได้
๒. สามารถรวบรวมข้อมูล ยกตัวอย่างการถนอมอาหารที่ใกล้ตัว และนำเสนอข้อมูลอาหารถนอมในครอบครัวได้อย่างมีระบบ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๓. มีความรับผิดชอบ สนใจใฝ่รู้ เห็นคุณค่า ร่วมมือ
กับเพื่อน ในการทำงานกลุ่ม กล้าแสดงความคิดเห็น
และมีเจตคติที่ดีต่อการถนอมอาหาร

จากภาพให้นักเรียนวิเคราะห์ เพื่อตอบคำถาม



ภาพที่ ๑



ภาพที่ ๒

จากภาพให้นักเรียนวิเคราะห์ เพื่อตอบคำถาม



ภาพที่ ๑



ภาพที่ ๒

คำถามชวนคิด



“ทำไมกลัวยสด หรือ
เนื้อสัตว์แบบสดเสียเร็ว
แต่กลัวยฉาบ หรือเนื้อแดด
เดียวเก็บได้นาน?”

คำถามชวนคิด



“นักเรียนเคยเห็นอาหาร
ถนอมแบบใดบ้างในบ้าน
ของตนเอง ?”

กิจกรรมเกม “ภาพปริศนาอาหาร”





จากภาพคือ
อาหารอะไร ?

เฉลย

ปลาเค็ม / ปลาทากแห้ง

๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙



จากภาพคือ
อาหารอะไร ?

เฉลย

ผัก ผลไม้ตากแห้ง /
ผัก ผลไม้อบแห้ง

๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙



จากภาพคือ
อาหารอะไร ?

เฉลย

ไข่เค็ม

๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙



จากภาพคือ
อาหารอะไร ?

เฉลย

ปลาร้า

๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙



จากภาพคือ
อาหารอะไร ?

เฉลย

อาหารกระป๋องแบบต่าง ๆ

๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙

ใบความรู้ เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ศิลปแห่งการถนอมอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



ความหมายของการถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง กระบวนการ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่มนุษย์ใช้เพื่อ ยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร โดยการชะลอ หรือยับยั้งการเสื่อมสภาพจากจุลินทรีย์ (เชื้อรา แบคทีเรีย) เอนไซม์ หรือปัจจัยทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ความชื้น แสงแดด ฯลฯ ทำให้อาหาร สามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยไม่เสียคุณภาพทั้งด้านรสชาติ สี กลิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ



ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น

- การพาสลัดเค็ม → ทำให้เก็บปลาไว้ได้นานขึ้น แม้ไม่มีตู้เย็น
- การตากกล้วย (กล้วยตาก) → ทำให้กล้วยมีรสหวานเข้มข้น เก็บได้นานขึ้น
- การดองผัก (เช่น กะหล่ำปลีดอง) → ทำให้ผักไม่เน่าเสียง่าย และมีรสชาติแปลกใหม่



ความสำคัญของการถนอมอาหารในชีวิตประจำวัน

การถนอมอาหาร มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ได้แก่

๑. การยืดอายุอาหาร

>>> อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ มีอายุการเก็บรักษาสั้น หากไม่ได้รับการถนอมจะเสียหายได้ง่าย



ใบความรู้

ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหาร



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



การถนอมอาหาร

คือ กระบวนการ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่มนุษย์ใช้เพื่อยืดอายุ การเก็บรักษาอาหาร โดยการชะลอ หรือยับยั้งการเสื่อมสภาพ จากจุลินทรีย์ (เชื้อรา แบคทีเรีย) เอนไซม์ หรือปัจจัยทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ความชื้น แสงแดด ฯลฯ ทำให้อาหาร สามารถเก็บไว้ ได้นานขึ้น โดยไม่เสียคุณภาพ ทั้งด้านรสชาติ สี กลิ่น และคุณค่า ทางโภชนาการ

ความสำคัญของการถนอมอาหาร ในชีวิตประจำวัน



๑. การยืดอายุอาหาร

- อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ มีอายุการเก็บรักษาสั้น หากไม่ได้รับการถนอมจะเสียหายได้ง่าย
- การถนอมจึงช่วยให้สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น เนื้อแดดเดียว กุนเชียง ปลาแห้ง



๒. ช่วยให้มีอาหารบริโภคตลอดปี

- ในบางฤดูกาลอาจมีผลผลิตมาก เช่น มะม่วง ช่วงฤดูร้อน
- หากแปรรูปถนอมไว้ เช่น มะม่วงอบแห้ง มะม่วงดอง
→ ทำให้สามารถบริโภคได้แม้พ้นฤดู

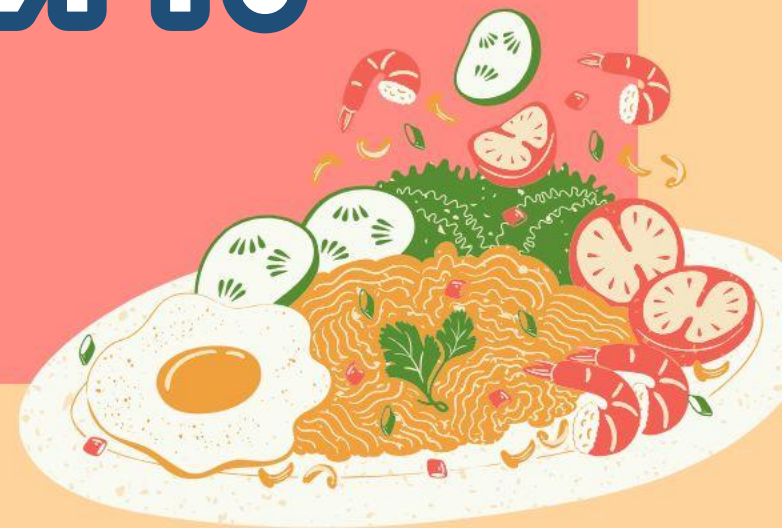


๓. อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน

- อาหารถนอมสำเร็จรูป เช่น ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
→ เก็บง่าย พกพาสะดวก รับประทานได้ตลอดเวลา



ประโยชน์ ของการทานอาหาร



๑. ด้านเศรษฐกิจ

- ช่วยลดการสูญเสียผลผลิตทางการเกษตร เช่น มะม่วง ทูเรียน
กล้วย → หากเหลือมากเกินไป และขายไม่หมด สามารถแปรรูป
เป็นผลไม้อบแห้ง หรือแยมขายได้



๑. ด้านเศรษฐกิจ

- เป็นการสร้างอาชีพ และรายได้ เช่น ร้านขายกล้วยฉาบ มะม่วงอบแห้ง หรือปลาแห้ง ถือเป็นสินค้าพื้นบ้านที่ขายได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ



ที่มา : <http://www.sangkombanana.com>



ที่มา : <https://www.xn--๑๒ca๙cdcza๑fb๑๖๖๔caoevmxcuh.com>



ที่มา : <https://www.xn--๑๒ca๙cdcza๑fb๑๖๖๔caoevmxcuh.com>

๑. ด้านเศรษฐกิจ

- เพิ่ม มูลค่าให้กับสินค้า เช่น มะม่วงสดราคากิโลกรัมละ ๓๐ บาท
→ เมื่อทำมะม่วงอบแห้ง อาจขายได้ถึง ๑๕๐ บาท/กิโลกรัม



กิโลละ
๓๐ บาท



ถุงละ
๑๒๕ บาท

๒. ด้านสุขภาพ

- ได้รับอาหารที่ สะอาดและปลอดภัย หากถนอมอย่างถูกวิธี จะลดความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

๒. ด้านสุขภาพ

- ทำให้ยังคง คุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผักอบแห้งยังสามารถเก็บสารอาหารบางชนิดไว้ได้



๒. ด้านสุขภาพ

- ช่วยให้คนมีอาหารรับประทานแม้ในยาม ขาดแคลน
เช่น น้ำท่วม ภัยแล้ง



๓. ด้านสิ่งแวดล้อม

- ลดการ สูญเสียอาหารและขยะอาหาร (Food Waste)
→ หากไม่ถนอม อาหารอาจเน่าเสียจนต้องทิ้ง



๓. ด้านสิ่งแวดล้อม

- ส่งเสริม การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เช่น ผลไม้ที่ล้นตลาด
ไม่ต้องทิ้ง แต่สามารถนำมาถนอมขายได้



๓. ด้านสิ่งแวดล้อม

- สนับสนุนเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy)
 - การถนอมอาหารช่วยให้วัตถุดิบถูกใช้ได้เต็มประสิทธิภาพ



กิจกรรม



ใบกิจกรรมกลุ่ม
เรื่อง สำรวจอาหารถนอมที่บ้าน

ภาระงานกลุ่ม

คำชี้แจงภาระงาน

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น กลุ่ม ๆ ละ ๔-๕ คน
2. ให้นักเรียนสำรวจที่บ้านหรือสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับ อาหารถนอมที่ครอบครัวซื้อมาเก็บไว้ หรือทำเอง
3. บันทึกข้อมูลลงในตารางให้ครบถ้วน พร้อม ถ่ายรูป/วาดภาพ ประกอบ (ถ้ามี)
๔. นำข้อมูลที่ได้มาจัดทำเป็น ตารางหรือโปสเตอร์ แล้วเตรียมนำเสนอหน้าชั้นเรียน



ตัวอย่างแบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (สำหรับกลุ่ม)

ชื่อกลุ่ม.....

ลำดับ	ชื่ออาหาร ถนอม	ลักษณะ/ รูปภาพ	วิธีการถนอม	ประโยชน์ที่ครอบครัวได้รับ
๑				
๒				
๓				

การนำเสนอผลงาน

๑. นำข้อมูลมาจัดทำเป็น **โปสเตอร์/แผ่นสรุป** (A๓ หรือกระดาษแข็ง)
๒. ต้องมีหัวข้อ
 - ๒.๑ ชื่อกลุ่ม
 - ๒.๒ รายการอาหารถนอมที่สำรวจ
 - ๒.๓ วิธีการถนอม
 - ๒.๔ ประโยชน์ที่ครอบครัวได้รับ
๓. นำเสนอด้วยการอธิบายสั้น ๆ (๓-๕ นาที)

สิ่งที่
ต้องทำ



ใบกิจกรรมกลุ่ม

เรื่อง สำรวจอาหารถนอมที่บ้าน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง สำรวจอาหารถนนที่บ้าน

คำชี้แจงภาระงาน

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น กลุ่ม ๆ ละ ๔ - ๕ คน
๒. ให้นักเรียนสำรวจที่บ้านหรือสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารถนนที่ครอบครัวซื้อมาเก็บไว้ หรือทำเอง

ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง สำรวจอาหารถนอมที่บ้าน

คำชี้แจงภาระงาน

๓. บันทึกข้อมูลลงในตารางให้ครบถ้วน พร้อม ถ่ายรูป/
วาดภาพ ประกอบ (ถ้ามี)
๔. นำข้อมูลที่ได้มาจัดทำเป็น ตารางหรือโปสเตอร์
แล้วเตรียมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง สำรวจอาหารถนอมที่บ้าน

ตัวอย่างแบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (สำหรับกลุ่ม)

ชื่อกลุ่ม.....

ใบกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง สำรวจอาหารถนอมที่บ้าน

ลำดับ	ชื่ออาหารถนอม	ลักษณะ/ รูปภาพ	วิธีการถนอม	ประโยชน์ที่ครอบครัวได้รับ
๑				
๒				
๓				

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้



สรุปบทเรียน



สรุปบทเรียน

๑. วันนี้นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?
๒. นักเรียนจะนำความรู้ เรื่อง การถนอมอาหาร ไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างไร ?





ฝึกความคิด
บทเรียนวันนี้

กระบวนการ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่มนุษย์ใช้เพื่อ ยืดอายุการเก็บรักษา
อาหาร เพื่อให้อาหาร สามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยไม่เสีย
คุณภาพทั้งด้านรสชาติ สี กลิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ

ความสำคัญ
ของการถนอมอาหาร

๑. การยืดอายุอาหาร

๒. ช่วยให้มีอาหารบริโภค
ตลอดปี

๓. อำนวยความสะดวก
ในชีวิตประจำวัน

ความหมาย ความสำคัญ และ
ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

ประโยชน์
ของการถนอมอาหาร

๑. ด้านเศรษฐกิจ

๒. ด้านสุขภาพ

๓. ด้านสิ่งแวดล้อม



ใบงาน เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ศิลปแห่งการถนอมอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง :

- ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหาร และกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียน
- จากนั้นตอบคำถามในใบงานนี้ให้ครบถ้วน
- ตอบด้วยความเข้าใจของตนเอง พร้อมยกตัวอย่างใกล้ตัว



- ให้นักเรียนอธิบายความหมายของ "การถนอมอาหาร" ตามความเข้าใจของตนเอง

.....
.....
.....

- การถนอมอาหารมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันอย่างไร จงอธิบายอย่างน้อย ๓ ประการ

๑)

๒)

๓)

- จงบอกประโยชน์ของการถนอมอาหาร แยกตามด้าน ดังนี้



ด้านเศรษฐกิจ

ด้านสุขภาพ



ด้านสิ่งแวดล้อม



ชื่อ- สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



การบ้าน

ใบงาน

เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงาน เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร

คำชี้แจง :

๑. ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหารและกิจกรรม การเรียนการสอนในห้องเรียน
๒. จากนั้นตอบคำถามในใบงานนี้ให้ครบถ้วน
๓. ตอบด้วยความเข้าใจของตนเอง พร้อมยกตัวอย่างใกล้ตัว

ใบงาน เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร

๑. ให้นักเรียนอธิบายความหมายของ “การถนอมอาหาร”
ตามความเข้าใจของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร

๒. การถนอมอาหารมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันอย่างไร
จงอธิบายอย่างน้อย ๓ ประการ

๑)

๒)

๓)

ใบงาน เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร

๓. จงบอกประโยชน์ของการถนอมอาหาร แยกตามด้าน ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ.....

ด้านสุขภาพ.....

ด้านสิ่งแวดล้อม.....



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง วิธีการถนอมอาหาร แบบดั้งเดิม และวิธีถนอม อาหารสมัยใหม่



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้

เรื่อง การถนอมอาหารแบบดั้งเดิม และการถนอมอาหารสมัยใหม่

ใบกิจกรรมกลุ่ม

เรื่อง เปรียบเทียบการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม

Vs การถนอมอาหารสมัยใหม่



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

