



รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ครบเครื่องเรื่องอาหารว่าง

เรื่อง รู้จักอาหารว่าง และอาหารว่างประเภท
อาหารคาว

ครูผู้สอน ครูรัฐริกา อ่อนนุ่ม

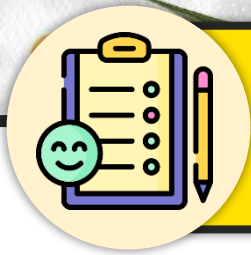




เรื่อง

รู้จักอาหารว่าง และอาหาร
ว่างประเภทอาหารคาว

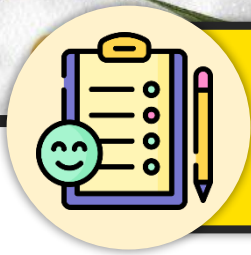




จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมาย ประโยชน์ และประเภทของอาหารว่างได้
๒. สามารถแยกประเภทของอาหารว่างได้อย่างถูกต้อง
๓. อธิบายวัตถุดิบ และขั้นตอนที่ใช้ในการทำแซนวิชโรลได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

๔. เห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการเลือก
รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์

๕. มีความรับผิดชอบต่ออุปกรณ์ วัสดุดิบ และการเก็บทำ
ความสะอาด



ทนายสิ
ฉันคืออะไร





ขนมจิบนก



หมูไส้ร้อง



ขนมกลีบลำดวน



คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอาหารว่าง
มีประโยชน์อย่างไร”



ประโยชน์ของ อาหารว่าง





ประโยชน์ของอาหารว่าง

๑. ได้รับสารอาหารมากพอกับความต้องการของร่างกาย
๒. เป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการจากอาหารมื้อหลัก
๓. อาหารมื้อหลักมีช่วงเวลาห่างกันมาก ดังนั้น เมื่อมีอาหารระหว่างมื้อทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มในการทำกิจกรรม
๔. ผ่อนคลายความเครียด ในระหว่างเรียน ประชุม สัมมนา
๕. มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต จะทำให้มีอารมณ์สม่ำเสมอ ไม่หงุดหงิด กระวนกระวาย



ประโยชน์ของอาหารว่าง

๖. อาหารที่เหลือจากมื้อหลักสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารว่างได้ เช่น ข้าวที่เหลือจากรับประทานนำมาตากแห้งทำเป็นข้าวตู
๗. แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ เช่น อาหารว่างของไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณ มีฝีมือในการทำอย่างประณีต สีสันสวยงาม และทำจากวัสดุที่มีในท้องถิ่น



ประเพณี อาหารว่าง



ประเภทอาหารคาว



ประเภทอาหารหวาน





ประเภท เครื่องดื่ม



ประเภทเครื่องดื่ม

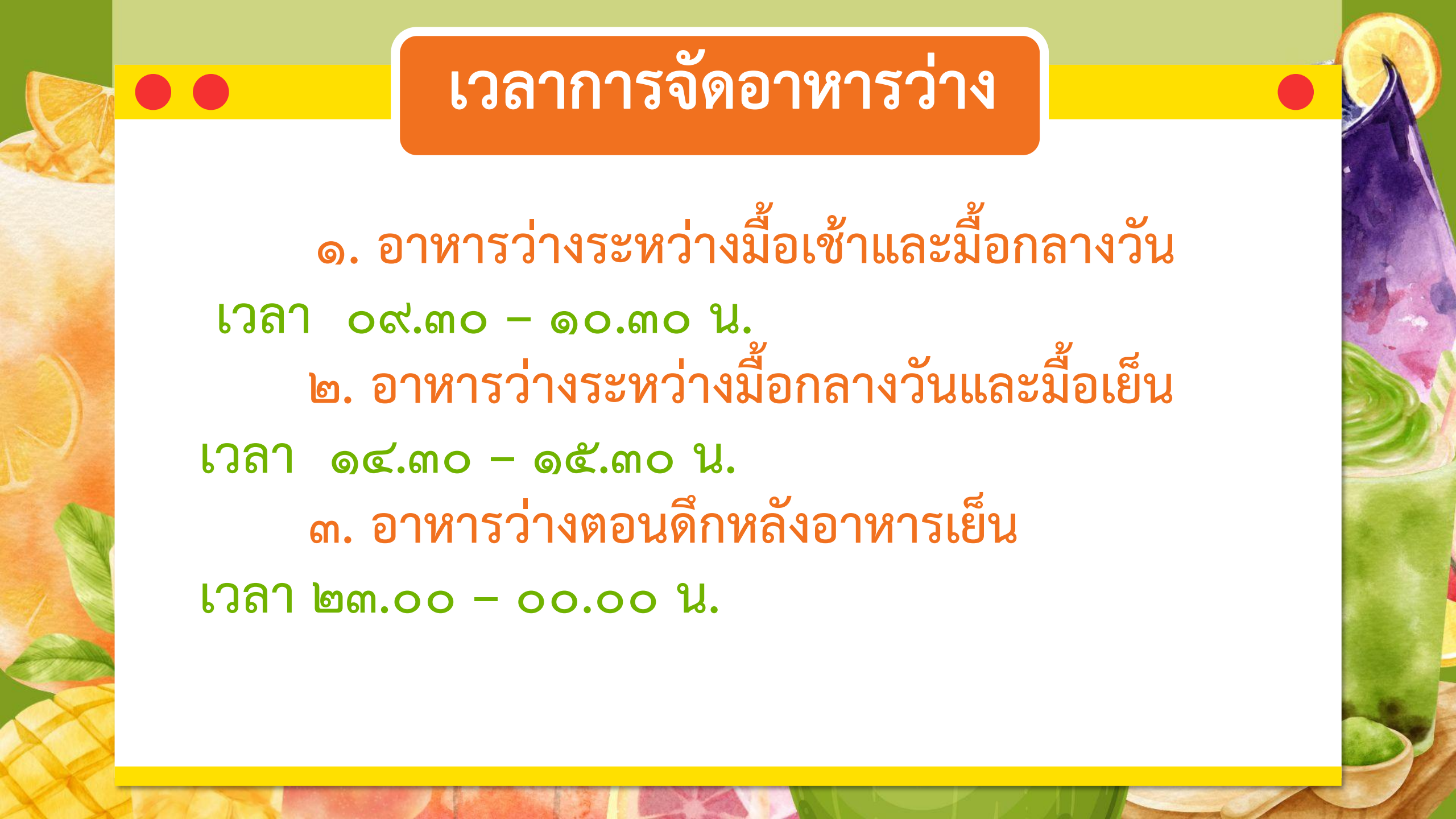
๑. ประเภทน้ำผักและผลไม้ ได้แก่ น้ำมะตูม น้ำกระเจียว
น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำตาลสด น้ำลำไย น้ำแตงโม น้ำฝรั่ง



ประเภทเครื่องดื่ม

๒. ประเภทเครื่องดื่มร้อน - เย็น ได้แก่ นมสด นมเย็น
ชาเย็น กาแฟร้อน โกโก้ร้อน



The background features a vibrant collage of food and drink illustrations. On the left, there's a glass of orange juice with ice and a slice of orange. Below it, a pineapple and some green leaves are visible. On the right, a purple smoothie in a glass bottle is shown, with a green smoothie in a glass below it. A small bowl of green dip is also present. The top of the slide has a yellow bar with two red dots on the left and one on the right. The title is centered in an orange rounded rectangle.

เวลาการจัดอาหารว่าง

๑. อาหารว่างระหว่างมื้อเช้าและมือกกลางวัน

เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.

๒. อาหารว่างระหว่างมือกกลางวันและมื้อเย็น

เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.

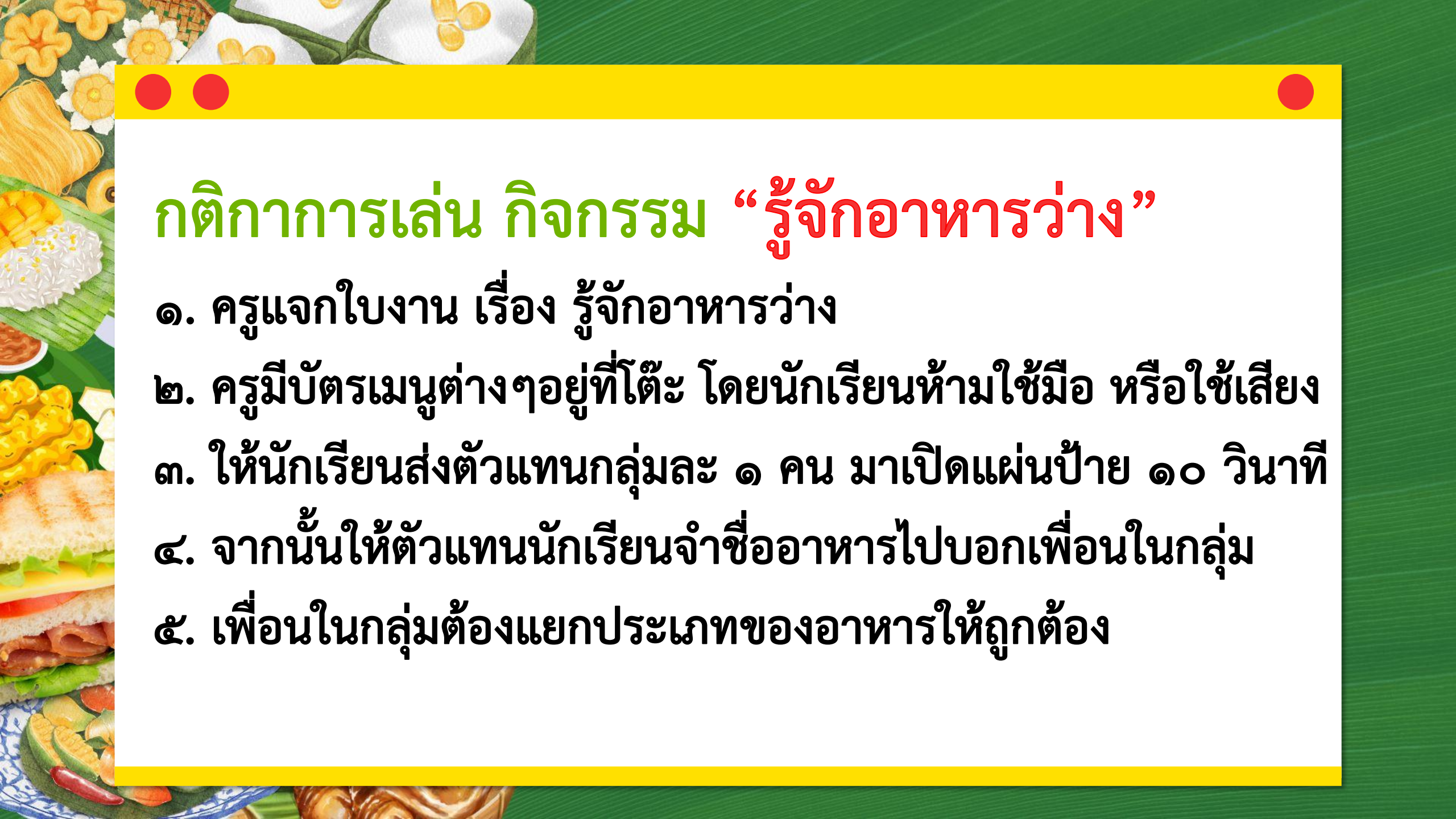
๓. อาหารว่างตอนดึกหลังอาหารเย็น

เวลา ๒๓.๐๐ – ๐๐.๐๐ น.

กิจกรรม

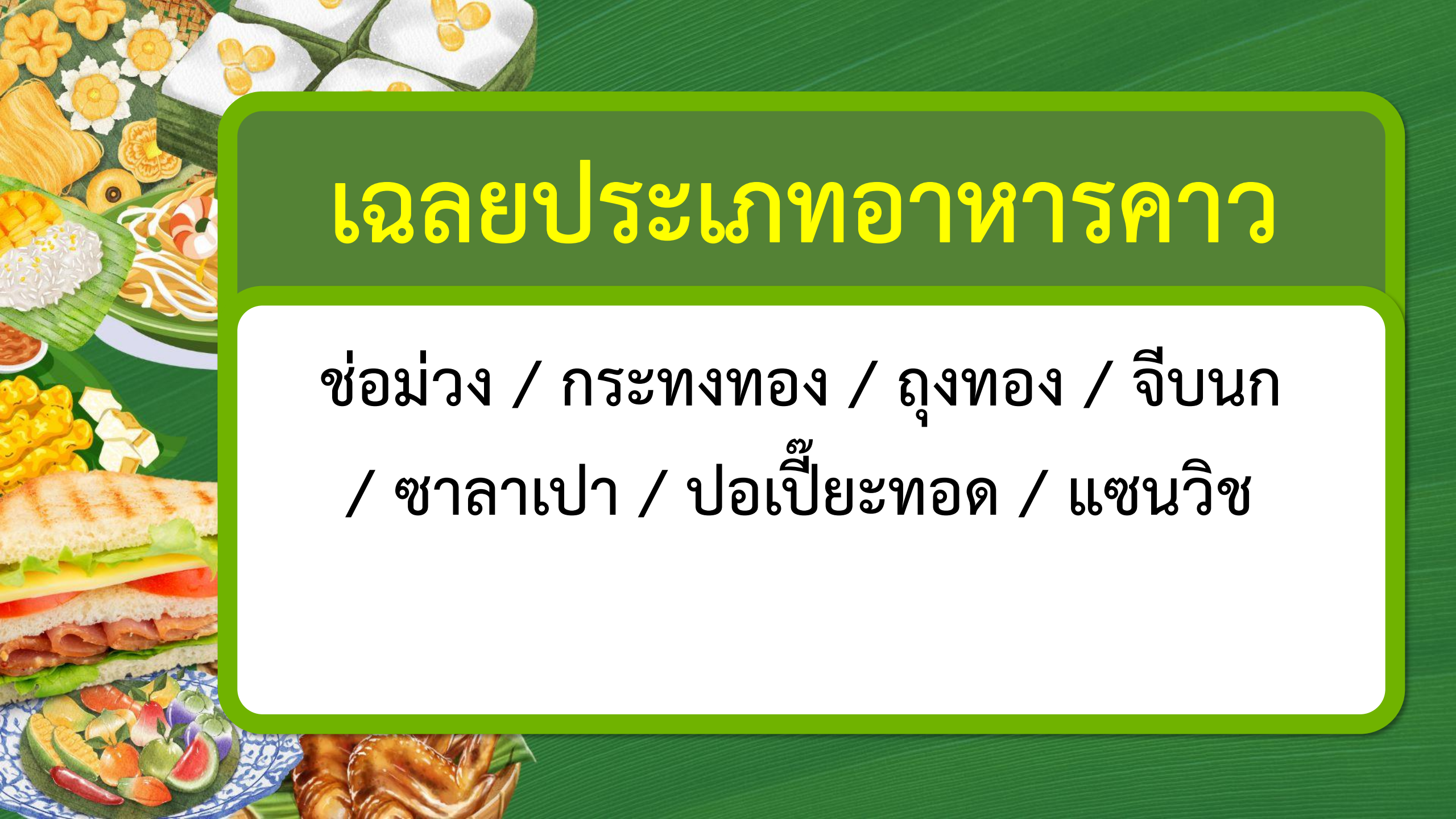
“รู้จักอาหารว่าง”



A decorative border featuring various Thai dishes like mango sticky rice, pad Thai, and spring rolls, set against a green background with a subtle leaf pattern.

กติกาการเล่น กิจกรรม “รู้จักอาหารว่าง”

๑. ครูแจกใบงาน เรื่อง รู้จักอาหารว่าง
๒. ครูมีบัตรเมนูต่างๆอยู่ที่โต๊ะ โดยนักเรียนห้ามใช้มือ หรือใช้เสียง
๓. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ ๑ คน มาเปิดแผ่นป้าย ๑๐ วินาที
๔. จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนจำชื่ออาหารไปบอกเพื่อนในกลุ่ม
๕. เพื่อนในกลุ่มต้องแยกประเภทของอาหารให้ถูกต้อง



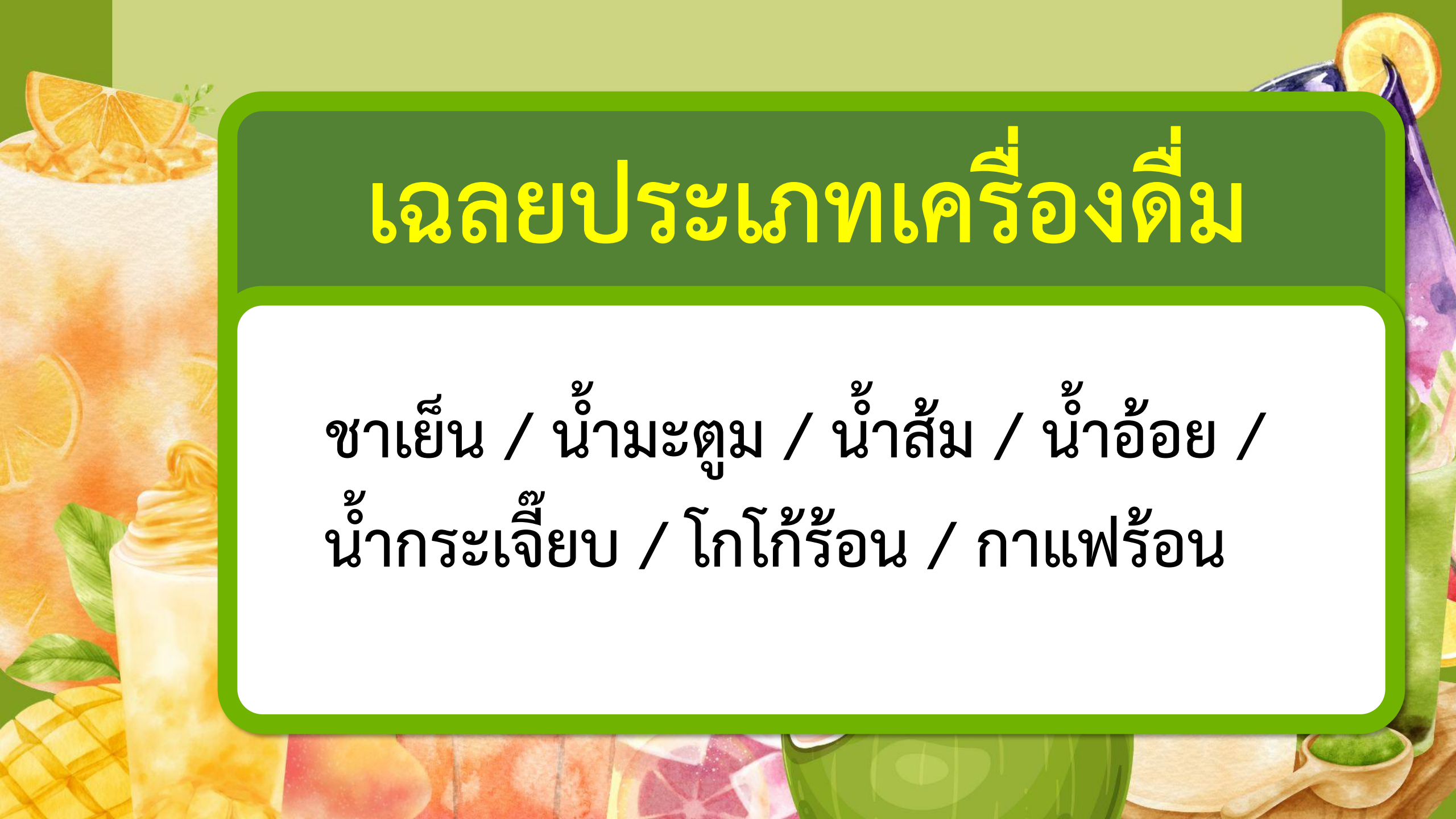
เฉลี่ยประเภทอาหารคาว

ซ่อม่วง / กระตงทอง / ถุงทอง / จีบนก
/ ซาลาเปา / ปอเปี๊ยะทอด / แซนวิช



เจลยประเภทอาหารหวาน

ล่ำเจียก / กลืบล่ำดวน / ผกากรอง /
เรไร / คุกกี้ / ลูกชุบ / โดนัท / ขนมหั้ก
/ มะยมเชื่อม / กลั้วยฉาบ

The background features a vibrant collage of tropical beverages and ingredients. On the left, a tall glass of orange juice with ice and a slice of orange is visible. Below it, a smoothie with a swirl of orange cream sits next to a whole pineapple. On the right, a purple smoothie is topped with a slice of orange, and a green smoothie is shown in a glass. A small wooden bowl containing green powder is also present in the bottom right corner. The central text is framed by a green border.

เฉลี่ยประเภทเครื่องดื่ม

ชาเย็น / น้ำมะตูม / น้ำส้ม / น้ำอ้อย /
น้ำกระเจียบ / โกโก้ร้อน / กาแฟร้อน

ปฏิบัติการทำแซนวิชโรล

ส่วนผสม

๑. ขนมปัง
๒. ผักสลัด
๓. แต่งกว่าหั่นแท่ง
๔. แครอท
๕. ปูอัด/ไส้กรอก/แฮม
๖. น้ำจิ้ม หรือ ซอสสลัด



ปฏิบัติการทำแซนวิชโรล

วิธีทำ

๑. นำไม้รีดแป้งมารีดขนมปังให้มีลักษณะบางและแบน
๒. ใส่ผักสลัด แครอท แตงกวา ปูอัด หรือไส้ต่าง ๆ ตามชอบลงบนแผ่นขนมปัง จากนั้นราดซอสสลัดลงไปเล็กน้อย
๓. ม้วนขนมปังให้แน่นๆเป็นลักษณะโรลจากนั้นตัดครึ่ง



ลงมือทำ





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ใบงาน เรื่อง ปฏิบัติการทำขนมผักกาด
- วัสดุ อุปกรณ์ ในการทำอาหารว่าง เมนู ผักกาด

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

อาหารว่างประเภทอาหารหวาน

ดาวน้โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

