

ใบความรู้ เรื่อง รู้จักอาหารว่าง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ครัวเครื่องเรื่องอาหารว่าง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักอาหารว่าง
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

อาหารว่าง คือ อาหารที่รับประทานระหว่างมื้ออาหารหลัก เป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณอาหาร น้อยกว่าอาหารหลักและคุณค่าอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณอาหารน้อย แต่ก็ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพิ่มเติมจากอาหารหลัก ซึ่งอาจจะได้รับปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย “เป็นอาหารรับประทานเล่นรองท้อง พอแก้หิว และช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน หรือระหว่างประชุม หรือสัมมนา” มีทั้งของคาว ของหวาน ผลไม้ และเครื่องดื่ม

ประโยชน์ของอาหารว่าง

๑. ได้รับสารอาหารมากพอกับความต้องการของร่างกาย
๒. เป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการจากอาหารมื้อหลัก
๓. อาหารมื้อหลักมีช่วงเวลาห่างกันมาก ดังนั้น เมื่อมีอาหารระหว่างมื้อทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน ในการทำกิจกรรม
๔. ผ่อนคลายความเครียด ในระหว่างเรียน ประชุม สัมมนา
๕. มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต จะทำให้มีอารมณ์สม่ำเสมอ ไม่หงุดหงิด กระวนกระวาย
๖. อาหารที่เหลือจากมื้อหลักสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารว่างได้ เช่น ข้าวที่เหลือจากรับประทานนำมาตากแห้งทำเป็นข้าวตู
๗. แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ เช่น อาหารว่างของไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณ มีฝีมือในการทำอย่างประณีต สีสันสวยงาม และทำจากวัสดุที่มีในท้องถิ่น

ประเภทของอาหารว่าง แบ่งตามลักษณะของอาหารได้ ๒ ประเภท

๑.ประเภทอาหารคาว ได้แก่ ซาลาเปา แขนวชิช ปอเปี๊ยะทอด สาคุไส้หมู กระทงทอง ข้าวเกรียบ ปากหม้อ ขนมเป็องญวน กะหรี่ปั๊พ ปันขลิบ

๒.ประเภทอาหารหวาน ได้แก่ เค้กชนิดต่างๆ โดนัท ข้าวตู ลูกชุบ ผกากรอง ตะโก้ มันทมน้ำตาล กล้วย บวชี ลอดช่องน้ำกะทิ

ประเภทเครื่องดื่ม แบ่งเป็น ๒ ประเภท

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

๒.ประเภทเครื่องดื่มร้อน - เย็น ได้แก่ นมสด นมเย็น ชาเย็น กาแฟร้อน โกโก้ร้อน

เวลาการจัดอาหารว่าง

๑. อาหารว่างระหว่างมื้อเช้าและมื้อกลางวัน เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.
๒. อาหารว่างระหว่างมื้อกลางวันและมื้อเย็น เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.
๓. อาหารว่างตอนดึกหลังอาหารเย็น เวลา ๒๓.๐๐ – ๐๐.๐๐ น.

ลักษณะของอาหารว่างที่ใช้จัดในช่วงเวลาต่างๆ

อาหารว่างช่วงเช้า - เป็นอาหารที่รับประทานแล้ว ไม่อึดมากเกินไปเป็นอาหารชิ้นเล็กๆ เพียง ๒ – ๓ ชิ้น
อาหารไม่ควรเกิน ๒ อย่างและควรเป็นอาหารที่ทานสะดวก

อาหารว่างช่วงบ่าย - ควรมีอาหารว่างราว ๑ – ๒ อย่าง หรือ ผลไม้ ได้แก่ ขนมหีบ สาคุไส้หมู ขนมหัด
คั๊ก ขนมหัดข้าวเกรียบปากหม้อ ทานคู่กับเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำชา กาแฟ

อาหารว่างช่วงดึก - มักรับประทานช่วงเที่ยงคืน เป็นต้นว่า ในโอกาสที่มีงานเลี้ยง และอยู่จนดึก อาหารที่
นิยมควรเป็นอาหารเบา ย่อยง่าย เช่น ซุปต่างๆ ไอศกรีม น้ำชา กาแฟ