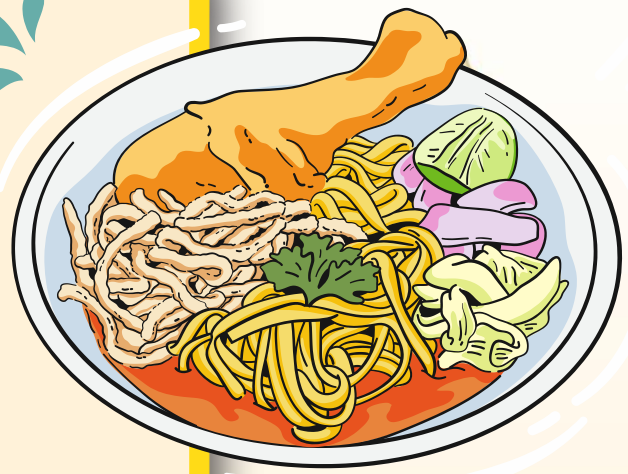
# รายวิชา การงานอาชีพ

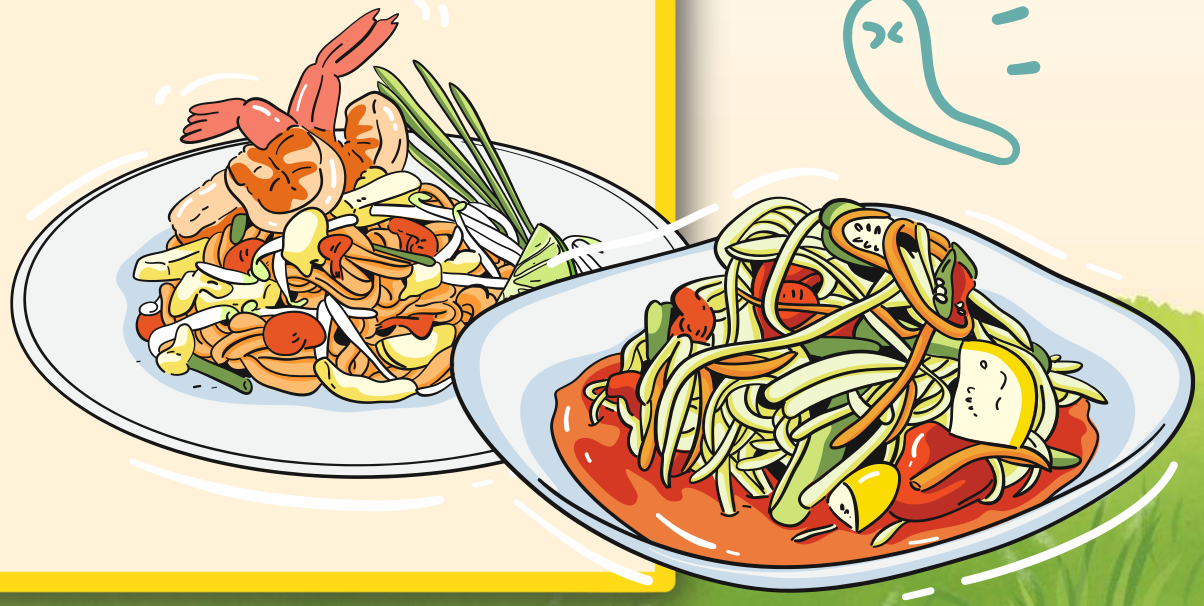
รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

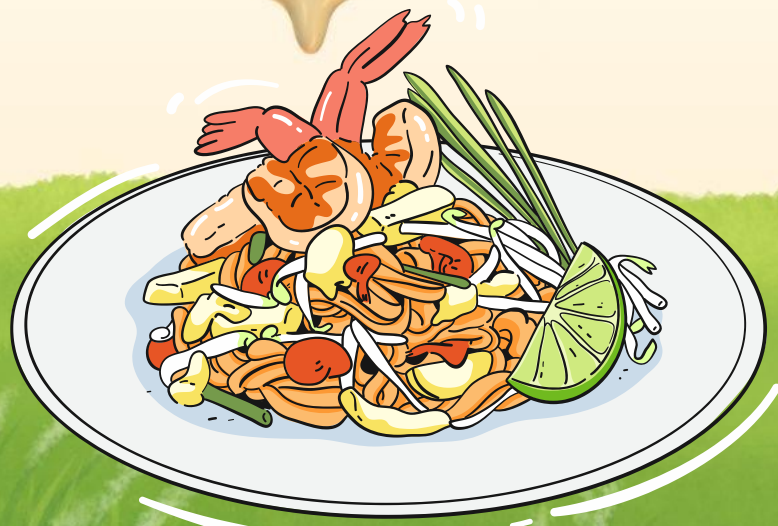
## เรื่อง อาหารจานเดียว

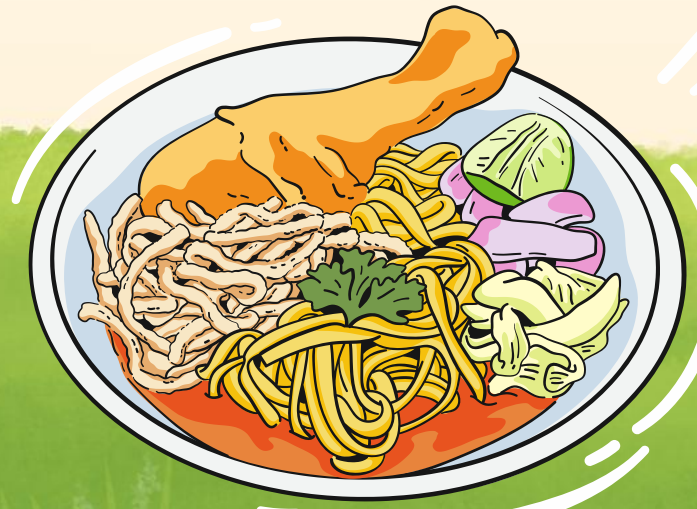
ครูผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ

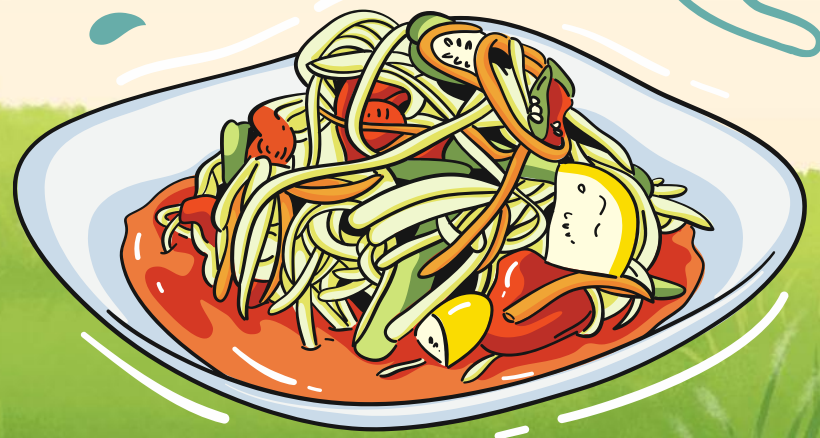




# เรื่อง อาหารจานเดียว







# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายและประโยชน์ของอาหารจานเดียวได้

๒. บอกประเภทและหลักการประกอบอาหารจานเดียวได้

๓. วางแผนการประกอบอาหารจานเดียวได้

๔. มีความรับผิดชอบในการทำงานและใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

# ใบกิจกรรมที่ ๑

# เรื่อง เกมอักษรไขว้

## อาหารจานเดียว

| ข้ | ด | เ | ห | ส | พ | น | ส | ป | า | เ | ก็ | ต | ตี้ | ผั | ด | ขี้ | เ | ม | า | Ð | ย |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ไ | า | น | ย | ด | อ | ม | ร | แ | ป้ | ง | ส | า | ลี | ก | ด | ซ | ช | พ | ฟ | ำ | ล |
| ฟ | ปุ | ว | พี | ว | ห | ด | ม | ส | ว | ง | ร | ย | บ | ผ | ห | ภ | ถ | ตุ | วุ้ | อ | ม |
| ดี | ก | ห | ผั | ฟ | ป | ท | ม | เ | ย็ | น | ต | า | โ | ฟ | ค | ห | ด | น | บ | ก๋ | ข |
| อ | ษ | ซ | ง | ด | ณ | ฐ | ค | ฎ | ฑ | ห | อ | ม | ร | ผ | ฟ | ฝ | เ | ร | ย | ว | ฟ |
| อ | น | ย | ส | ว | ก | ใ | ผ | ท | ภ | ค | จ | ฟ | น | ข้ | ก | ส้ | พ | Ð | Ó | ย | น |
| ส่ | ฐ | ส้ | ฑ | ฬ | ฮ | ร | ฑ | ธ | ญ | ฤ | ซ | ค | ฉ | า | น | ฎ | ฒ | ม | ว | เ | ย |
| ว | ห | อ | ม | ย | ล | ข | ะ | ป | ฟ | ผ | พ | ะ | ย | ว | ฐ | ญ | ฮ | ใ | Ð | ตี๋ | ล |
| น | ห | อ | ท | ต | พ | ป | ฟ | เ | พ | ท | พ | ธ | ฐ | ต้ | ฎ | ฒ | ธ | ฉ | ธ | ย | ว |
| พ | น | บ | ผ | ฟ | ำ | ม | ฝ | ข | พ | ล | ข | พ | ค | ม | ข | ท | ก | ห | ก | ว | อ |
| ภ | ถ | ต | จ | ข | ช | ข | ค | ฐ | ฉ | ร | ญ | ผั | ด | ไ | ท | ย | ฮ | ฒ | ฬ | ไ | ฎ |
| ฟ | บ | ร | น | ป | ท | ม | ฝ | ผ | ร | ย | า | ล | ง | ก่ | ส | ด | ป | ฟ | ภ | ก่ | ม |
| ฟ | ห | ะ | ส | ย | โ | จ๊ | ก | ห | มู | สั | บ | ว | ธ | ส | ท | ฝ | ร | ย | พ | ม | ป |
| ผ | ป | อ | ห | ฝ | พ | ถ | ภ | ต | จ | ข | ช | พ | ธ | ฑ | ฮ | ฒ | ญ | ฤ | ฎ | ะ | ล |
| ฒ | ง | ว | ส | มี่ | ก | ด | ร | น | ย | บ | บ | ข | ฟ | ห | ก | ด | เ | ง | แ | ร | ม |
| บ | ใ | ไ | ฟ | ส | แ | ช | ข | ด | ใ | ผ | ย | ค | จ | ข | ม | ท | ป | ช | ห | ะ | บ |
| พ | ร | น | ย | ล | ก | ห้ | ป | ม | ฝ | ไ | ข | มั | น | ส | ย | ง | ล | อ | ม | ฝ | ผ |
| ย | ร | ไ | ใ | พ | เ | ค | ง | จ | า | น | ข้ | า | ว | ค | ลุ | ก | ก | ะ | ปิ | ส | ด |
| อ | พ | ม | ป | ว | ง | ก | ภ | ถ | ต | จ | ข | ป | ช | ว | ง | พ | ร | น | ย | โ | ข |
| ห | ด | พ | ห | น | ฟ | ท | ลื | ม | ส | ว | ว | ง | ล | น | ไ | ร | ณ | ญ | ฐ | ป | พ |
| ฐ | ณ | ญ | ฒ | ฒ | ฎ | ฐ | ป | อ | ฉ | พ | ธ | ม | ย | ไ | ข่ | ล | ว | ก | ซ | ร | ฒ |
| ก | มั | ก | ก | ะ | โ | ร | นี | ไ | ก่ | น | ย | บ | น | ไ | เ | ฒ | ง | บ | ล | ตี | ข |
| ฑ | ธ | ฮ | ฉ | ต | จ | ข | ช | ถ | ภ | ร่ | ส | ง | ว | บ | ป็ | ท | ม | ฝ | ง | น | ช |
| วิ | ต | า | มิ | น | พ | ห | ก | ด | ส | ว | ง | ผ | ป | น | ด | ม | ฝ | ไ | ส | ง | ช |

# เฉลยปริศนาอักษรไขว้ (อาหารจานเดียว)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ข้ | ด | เ | ห | ส | พ | น | ส | ป | า | เ | ก็ | ต | ตี้ | ผั | ด | ขี้ | เ | ม | า | น | ย |
| ไ | า | น | ย | ด | อ | ม | ร | แ | ป้ | ง | ส | า | ลี | ก | ด | ซ | ช | พ | ฟ | ำ | ล |
| ฟ | ปุ | ว | พี | ว | ห | ด | ม | ส | ว | ง | ร | ย | บ | ผ | ห | ภ | ถ | ตุ | วุ้ | อ | ม |
| ดี | ก | ห | ผั | ฟ | ป | ท | ม | เ | ย็ | น | ต | า | โ | ฟ | ค | ห | ด | น | บ | ก๋ | ซ |
| อ | ษ | ซ | ง | ด | ณ | ฐ | ค | ฎ | ฑ | ห | อ | ม | ร | ผ | ฟ | ฝ | เ | ร | ย | ว | ฟ |
| อ | น | ย | ส | ว | ก | ใ | ผ | ท | ภ | ค | จ | ฟ | น | ข้ | ก | ส้ | พ | น | ว | ย | น |
| ส่ | ฐ | ส้ | ฑ | ฬ | ฮ | ร | ฑ | ธ | ญ | ฤ | ซ | ค | ฉ | า | น | ฎ | ฒ | ม | ว | เ | ย |
| ว | ห | อ | ม | ย | ล | ข | ะ | ป | ฟ | ผ | พ | ะ | ย | ว | ฐ | ญ | ฮ | ใ | ด | ตี๋ | ล |
| น | ห | อ | ท | ต | พ | ป | ฟ | เ | พ | ท | พ | ธ | ฐ | ต้ | ฎ | ฆ | ธ | ฉ | ธ | ย | ว |
| พ | น | บ | ผ | ฟ | ำ | ม | ฝ | ข | พ | ล | ข | พ | ค | ม | ข | ท | ก | ห | ก | ว | อ |
| ภ | ถ | ต | จ | ข | ช | ข | ค | ฐ | ฉ | ร | ญ | ผั | ด | ไ | ท | ย | ฮ | ฒ | ฬ | ไ | ฎ |
| ฟ | บ | ร | น | ป | ท | ม | ฝ | ผ | ร | ย | า | ล | ง | ก่ | ส | ด | ป | ฟ | ภ | ก่ | ม |
| ฟ | ห | ะ | ส | ย | โ | จ๊ | ก | ห | มู | ส้ | บ | ว | ธ | ส | ท | ฝ | ร | ย | พ | ม | ป |
| ผ | ป | อ | ห | ฝ | พ | ถ | ภ | ต | จ | ข | ช | พ | ธ | ฑ | ฮ | ฒ | ญ | ฤ | ฎ | ะ | ล |
| ฒ | ง | ว | ส | มี่ | ก | ด | ร | น | ย | บ | บ | ข | ฟ | ห | ก | ด | เ | ง | แ | ร | ม |
| บ | ใ | ไ | ฟ | ส | แ | ช | ข | ด | ใ | ผ | ย | ค | จ | ข | ม | ท | ป | ช | ห | ะ | บ |
| พ | ร | น | ย | ล | ก | ห้ | ป | ม | ฝ | ไ | ข | มั | น | ส | ย | ง | ล | อ | ม | ฝ | ผ |
| ย | ร | ไ | ใ | พ | เ | ค | ง | จ | า | น | ข้ | า | ว | ค | ลุ | ก | ก | ะ | ปิ | ส | ด |
| อ | พ | ม | ป | ว | ง | ก | ภ | ถ | ต | จ | ข | ป | ช | ว | ง | พ | ร | น | ย | โ | ซ |
| ห | ด | พ | ห | น | ฟ | ท | ลื | ม | ส | ว | ว | ง | ล | น | ไ | ร | ณ | ญ | ฐ | ป | พ |
| ฐ | ณ | ญ | ฆ | ฒ | ฎ | ฐ | ป | อ | ฉ | พ | ธ | ม | ย | ไ | ข่ | ล | ว | ก | ช | ร | ฒ |
| ก | มั | ก | ก | ะ | โ | ร | นี | ไ | ก่ | น | ย | บ | น | ไ | เ | ฒ | ง | บ | ล | ตี | ซ |
| ฑ | ธ | ฮ | ฉ | ต | จ | ข | ช | ถ | ภ | ร่ | ส | ง | ว | บ | ปี | ท | ม | ฝ | ง | น | ช |
| วิ | ต | า | มิ | น | พ | ห | ก | ด | ส | ว | ง | ผ | ป | น | ด | ม | ฝ | ไ | ส | ง | ช |

# ใบความรู้ที่ ๑
# เรื่อง
# อาหารจานเดียว

# อาหารจานเดียว

หมายถึง อาหารปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานให้อิ่ม ๑ มื้อโดยไม่ต้อง รับประทานอาหารอื่นร่วมด้วย

ที่มา : อาหารจานเดียว. https://www.wongnai.com/listings/alacarte-delivery-u-must-try [online]

# หลักการประกอบอาหารจานเดียว

๑. มีประโยชน์

๒. ประหยัด

๓. ปลอดภัย

๔. น่ารับประทาน

# ตัวอย่างเมนูอาหารจานเดียว ให้สารอาหารครบ ๕ หมู่

ข้าวปลาแกะ

โปรตีน

ไขมัน

คาร์โบไฮเดรต

วิตามิน

เกลือแร่และแร่ธาตุ

๑. กำหนดรายการอาหาร

๒. สำรวจอาหาร

๓. เตรียมอาหาร

## การวางแผนประกอบอาหารจานเดียว

๔. ประกอบอาหารตามขั้นตอน

๕. จัดตกแต่งอาหาร

๖. เก็บล้างอุปกรณ์และทำความสะอาดพื้นที่

# ประโยชน์อาหารจานเดียว

๑. ให้สารอาหารครบตามความต้องการ

๒. ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่าย

๓. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค

# ข้อแนะนำในการประกอบอาหารจานเดียว

- ใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก
- เลือกใช้อาหารตามฤดูกาล สด ใหม่
- เลือกเมนูที่ทุกคนในครอบครัวชอบ
- ประกอบอาหารดูน่ารับประทาน
- เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย
- เน้นความสะอาดทั้งอาหารและเครื่องมือเครื่องใช้

# ประเภทของอาหารจานเดียว

จานด่วนที่เป็นเมนูผัด เช่น ผัดเผ็ด ผัดพริกแกง
ผัดพริกสด ผัดกระเพรา
รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวหุงสุก

ที่มา : เมนูผัดเผ็ด. https://cooking.kapook.com/view๑๘๒๕๙๘.html/ [online]

# ๑. อาหารจานเดียว ประเภทผัด

ใช้ข้าวหุงสุก นำมาผัดกับเครื่องปรุงต่าง ๆ มีหลายรสชาติ เช่น ข้าวผัดปู เป็นต้น

ที่มา : เมนูข้าวผัด. https://www.naibann.com/๑๑-fried-rice-menu-recipe/ [online]

# ๒. อาหารจานเดียว

# ประเภทข้าวผัด

ข้าวราดแกง แกงที่ทำจะเป็นแกงที่ทำง่าย ๆ ทำเร็ว และทำได้ในปริมาณมาก ๆ ทานได้หลาย ๆ คน เช่น ต้มยำ แกงจืด

ที่มา : ทุกวันนี้คุณกินข้าวราดแกงอยู่ที่จานละเท่าไหร่กันบ้างคะ. https://th.toluna.com/opinions/๕๐๓๒๙๕๓/ [online]

# ๓. อาหารจานเดียว ประเภทแกง

การนำส่วนผสมต่าง ๆ ผสมกับน้ำยำรสเด็ด คลุกเคล้า ให้ได้รสชาติ จัดจ้าน เช่น ยำปลาแซลมอน ยำวุ้นเส้นทะเล ส้มตำ

ที่มา : เมนูสารพัดยำ. https://www.naibann.com/๑๙-thai-spicy-salad-recipes/ [online]

# ๔. อาหารจานเดียว

# ประเภทยำ

นำเส้นต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบทั้ง
เส้นขนมจีน เส้นเล็ก เส้นใหญ่ เช่น
ราดหน้า ขนมจีน ผัดไทยกุ้งสด
สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมาทะเล

ที่มา : เมนูเส้นผัดแห้ง. https://cooking.kapook.com/view๑๕๙๘๓๙.html [online]

# ๕. อาหารจานเดียว ประเภทเส้น

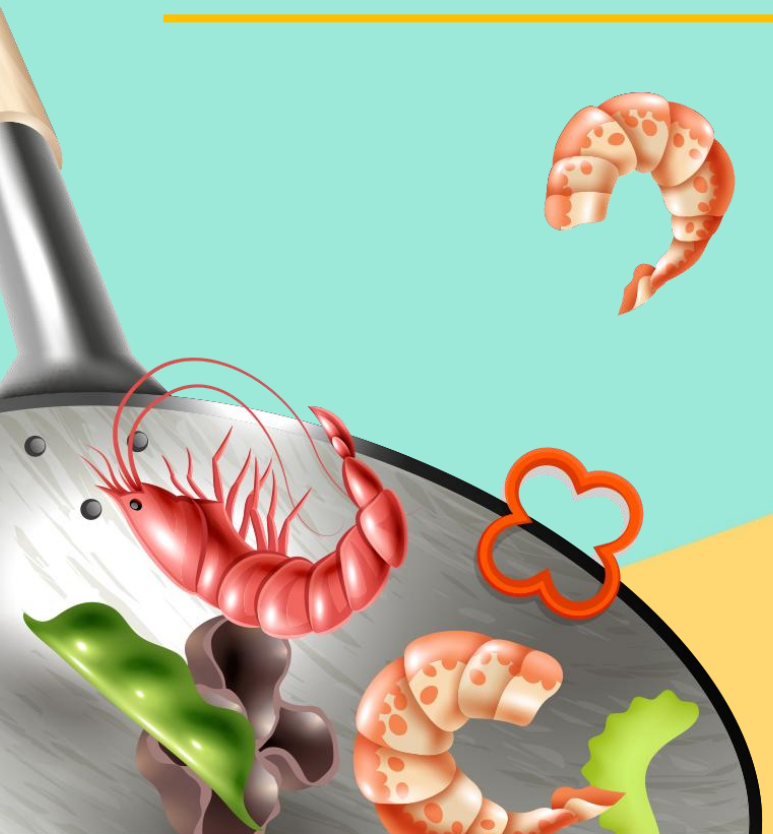
อาหารจานเดียวที่ใช้การทอดในการทำอาหาร เช่น หมูทอดกระเทียม ปีกไก่ทอดน้ำปลา หอยทอด ไข่เจียว

ที่มา : เมนูทอดน้ำปลา https://www.naibann.com/๑๒-thord-nam-pla-recipes/ [online]

# ๖. อาหารจานเดียว ประเภททอด

# คำถามชวนคิด

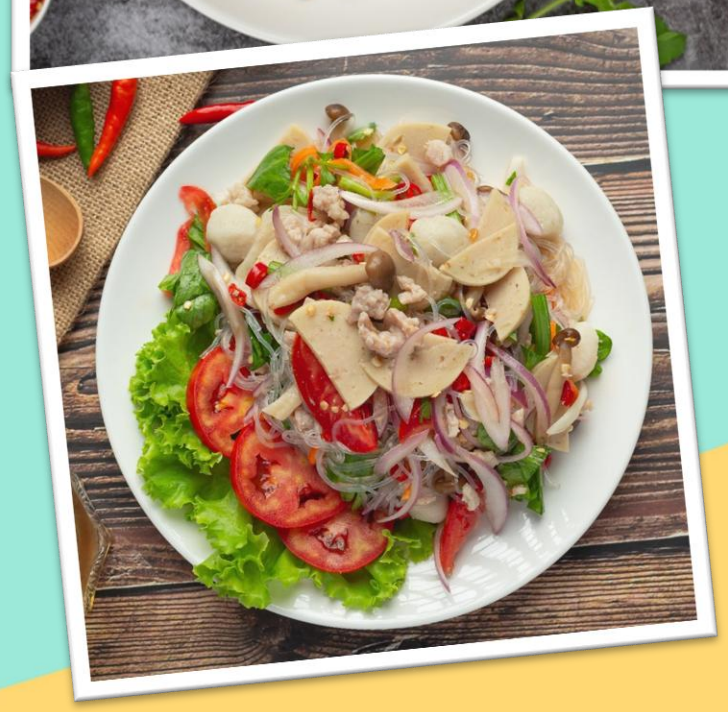




๑. มื้อกลางวันนี้นักเรียนเลือกรับประทานอาหารอะไร

๒. อาหารที่นักเรียนรับประทานจัดเป็นอาหารประเภทใด

๓. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากอาหารมื้อนี้



# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง แผนที่ความคิดการวางแผนการประกอบอาหารจานเดียว

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปการวางแผนการประกอบอาหารจานเดียวตามที่กลุ่มตนเองจับสลากได้เป็นแผนที่ความคิด (MIND MAPPING) ประกอบไปด้วย ชื่ออาหาร ส่วนผสม อุปกรณ์ วิธีทำ คุณค่าทางโภชนาการ และการวางแผนการทำงาน ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที

# สรุปบทเรียน
# อาหารจานเดียว

- อาหารปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานให้อิ่ม
- มีสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ
- อาหารจานเดียว มี ๖ ประเภท คือ ประเภทผัด ข้าวผัด แกง ยำ เส้น และทอด
- หลักการประกอบอาหารจะเน้นประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย และน่ารับประทาน

# สิ่งที่ต้องเตรียม ในชั่วโมงต่อไป

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน
วางแผน เตรียมวัสดุอุปกรณ์
วัตถุดิบ และเครื่องปรุง
จากประเภทอาหารที่กลุ่มตนเอง
จับสลากได้มาปฏิบัติงาน
ในชั่วโมงต่อไป

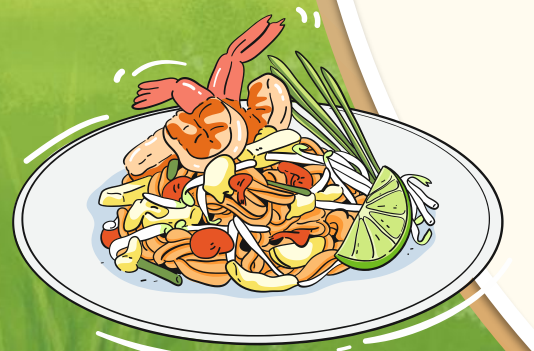
# เกณฑ์การประเมิน

การประกอบอาหารจานเดียวดังนี้

- การตกแต่งจานอาหาร
- รสชาติของอาหาร
- การเลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหาร
- คุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่
- สุขลักษณะในการประกอบอาหาร

# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว

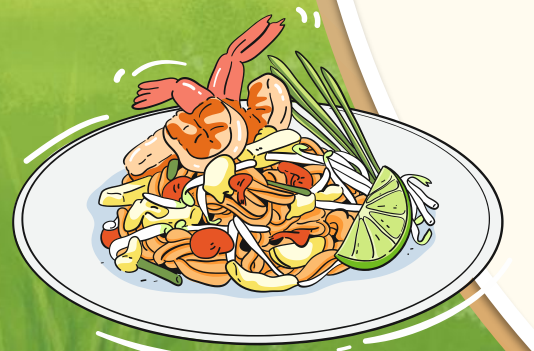


ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

# สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบบันทึกการประกอบอาหารจานเดียว



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓