รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ

เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายและประโยชน์ของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้
๒. จำแนกประเภทของเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ได้
๓. เลือกใช้วัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในท้องถิ่นมาประกอบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้
๔. เห็นคุณค่าของทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น นำมาประกอบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้

คำถามชวนคิด

๑. เครื่องดื่มที่นักเรียนเห็นมีอะไรบ้าง

๒. นักเรียนคิดว่าเครื่องดื่มชนิดใดบ้าง ที่มีประโยชน์ในวัยของนักเรียนมากที่สุด

๓.วัตถุดิบที่ใช้มีอะไรบ้างเป็น ส่วนประกอบ

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ที่มา : https://food.mthai.com/dessert/๑๒๙๙๔๓.html

เป็นเครื่องดื่ม ที่มีคุณประโยชน์

มีการบ่งบอกชัดเจนถึง

คุณประโยชน์ ที่เฉพาะเจาะจง

ประเภทเครื่องดื่ม

๑. เครื่องดื่มประเภทนม

เช่น นมสด นมพาสเจอร์ไรซ์
นมสเตอริไลซ์ นมยูเอชที นมเปรี้ยว
นมพร่องขาดมันเนย นมผง

ประเภทเครื่องดื่ม

ที่มา : https://mthai.com/health/๔๔๖๑๗.html

๒. เครื่องดื่มประเภทผักและผลไม้

เช่น น้ำใบบัวบก น้ำส้ม น้ำมะนาว
น้ำแตงกวา น้ำฟักทอง น้ำมะเขือเทศ
น้ำฝรั่ง น้ำแตงโม น้ำสับปะรด น้ำอ้อย
น้ำรากบัว น้ำกระเจี๊ยบ น้ำขิง
น้ำมะตูม น้ำดอกอัญชัน น้ำใบเตย

ประเภทเครื่องดื่ม

ที่มา : https://cooking.kapook.com/view๑๗๘๒๑๔.html

๓. เครื่องดื่มประเภทธัญพืช

เช่น น้ำข้าวกล้องงอก
น้ำนมถั่วเหลือง นมอัลมอนด์
น้ำข้าวโพด น้ำเต้าหู้
น้ำงาดำ น้ำลูกเดือย

หลักการเตรียม ประกอบ จัดตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

๑. การเตรียมเครื่องดื่ม

๑. เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีคุณภาพ
และมีมากในท้องถิ่น

๒. ล้างผักและผลไม้ทั้งเปลือกก่อนปอกเปลือก

๓. ควรชั่งตวงส่วนผสมในการทำเครื่องดื่มทุกครั้ง

๒. การประกอบเครื่องดื่ม

๑. อุปกรณ์ที่ใช้ทำเครื่องดื่มต้องสะอาด

๒. เครื่องดื่มควรให้มีเนื้อผักหรือผลไม้เนียนละเอียด ไปกับส่วนผสมอื่น

๓. เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมเป็นผักหรือผลไม้สด ควรดื่มทันทีที่ทำเสร็จ

๓. การจัดเครื่องดื่ม

จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ดื่ม สภาพอากาศ และ เหมาะสมกับโอกาสที่จะบริการ

๔. การตกแต่งเครื่องดื่ม

๑. ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยการใช้วัสดุธรรมชาติ
ที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ดื่ม

๒. ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยช้อนคนเครื่องดื่ม
ที่มีรูปทรงต่าง ๆ

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ จัดตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

เครื่องชั่ง

ถ้วยตวงของเหลว

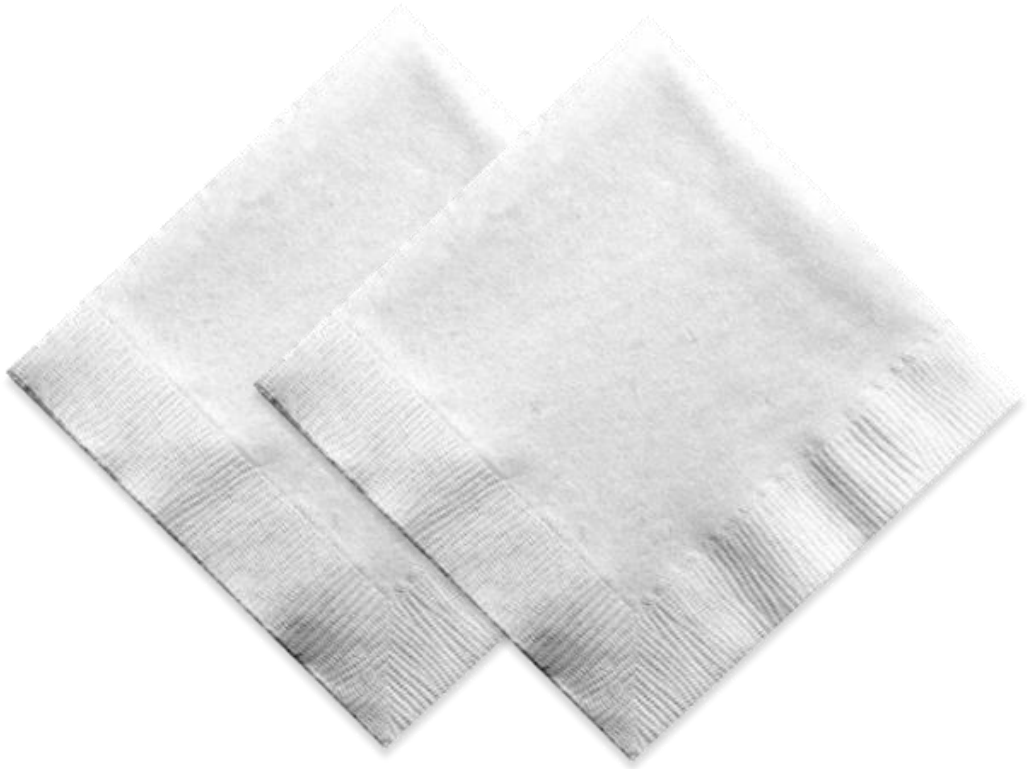
ถ้วยตวงของแห้ง

ที่มา : https://www.clmpackaging.com/ดูบทความ-๒๐๗๑๙-การใช้ช้อนตวงถ้วยตวงและคำนวนส่วนผสมในการทำอาหารและเบเกอรี่อย.html

ช้อนตวง

ที่มา : https://www.hotelmart.co.th/category/๗๑

ผ้าขาวบาง



เครื่องปั่นน้ำผลไม้

ค้อนทุบขิง ตะไคร้

ที่มา : https://www.pinterest.com/pin/๖๘๗๒๒๑๒๒๔๓๖๒๓๐๘๖๘๖/

มีดและเขียง

หม้อต้ม

พิมพ์กดผักผลไม้รูปต่าง ๆ

ที่มา : http://www.g๒momandkid.com/product/๒๒๘๒/พร้อมส่ง-พิมพ์สแตนเลสกดผัก-ผลไม้-คุ๊กกี้-บิสกิต-ขนมปัง-ลายดอกไม้-พร้อมพลาสติกสวมรองกด-สินค้า-๑-เซตปร

ถ้วยกระเบื้องมีหู

ที่มา : https://www.ikea.com/th/th/p/vaerdera-coffee-cup-and-saucer-๔๐๒๗๗๔๖๔/

แก้วใสมีก้านและไม่มีก้าน

ที่มา : https://www.xn--๐๓cdbr๑ab๙cle๒ccb๙c๘gta๓ivab.com/pressedblown-glass/

อ่างแก้ว

เหยือกแก้ว

ทัพพีตักเครื่องดื่ม

ที่มา: https://www.grazip.com/catalog/TH/%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B๘%๙A%E๐%B๘%Aฆ%E๐%B๘%A๒-๑๐๐๐

อุปกรณ์คนเครื่องดื่ม

ที่มา : https://www.koffeemart.com/product/๑๖๒

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

น้ำผักผลไม้ ๕ สี เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ไม่ใส่น้ำเชื่อม

ทำง่าย สีสันน่าทาน ทานเย็น ๆ ได้ค่ะ

เผยแพร่โดย : แม่ต้น

เผยแพร่วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๔

ที่มา : https://www.youtube.com

/watch?v=BEsub๔bdxW๘

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำขิง

ส่วนผสม

๑. ขิงแก่	๓๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทรายแดง	๑/๒ ถ้วยตวง
๓. น้ำสะอาด	๔ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ล้างขิงให้สะอาด ปอกเปลือกออก
ล้างอีกครั้ง ทุบพอแตก

๒. ใส่น้ำลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟต้มน้ำให้เดือด
ใส่ขิงลงต้ม ๕ นาที กรองเอากากออกอีกครั้ง

๓. ใส่น้ำตาลพอน้ำตาลละลายยกลง

อุปกรณ์

๑. กะละมังพลาสติก
๒. มีด เขียง
๓. ค้อนทุบขิง
๔. หม้อต้ม
๕. กระชอน
๖. ตาชั่ง
๗. แก้วใสมีก้านหรือถ้วยกระเบื้องมีจานรอง
๘. ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ช่วยย่อยอาหารและแก้อาการท้องอืด

๒. บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน

๓. ลดความดันโลหิตสูง

๔. ลดระดับน้ำตาลในเลือด

๕. บรรเทาอาการหวัด

ใบงานที่ ๓ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
รายวิชา การงานอาชีพ ๕ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม

๑.....ชั้น.....เลขที่.....
๒.....ชั้น.....เลขที่.....
๓.....ชั้น.....เลขที่.....
๔.....ชั้น.....เลขที่.....
๕.....ชั้น.....เลขที่.....
๖.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาข้อมูลเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่กลุ่มตนเองจะนำมาปฏิบัติงานในชั่วโมงถัดไป และเติมคำตอบให้ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)

๑. ชื่อเครื่องดื่ม

.....

๒. ประเภทเครื่องดื่ม

.....

๓. วาดภาพเครื่องดื่ม พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

ใบงานที่ ๓

เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

๑. ชื่อเครื่องดื่ม

.....

๒. ประเภทเครื่องดื่ม

.....

๓. วาดภาพเครื่องดื่ม พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

๔. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบ จัดตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

.....

๕. ประโยชน์ของเครื่องดื่ม

.....

สรุป เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

- ประเภทเครื่องดื่ม
- หลักการเตรียมประกอบจัดตกแต่งและบริการเครื่องดื่ม
- วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบจัดตกแต่งและบริการเครื่องดื่ม

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การประกอบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการประกอบเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓