



กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้สอน ครูสุนทรินทร์ บุญฤทธิ์

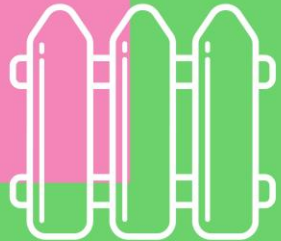
เรื่องสารพันงานครัว

(หลักการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภค)





นักเรียนมีวิธีการ
เลือกซื้ออาหารอย่างไร ?





...อาหาร...

อาหาร คือ สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วทำให้
เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ





อาหารสด



ภาพ อาหารสด โดย foodland

แหล่งที่มา <http://www.foodland.co.th/products/fresh-foods>



อาหารแห้ง



ภาพ อาหารแห้ง โดย netcutter
แหล่งที่มา <http://netcutter.org>





อาหารกระป๋อง



ภาพ อาหารกระป๋อง โดย goosiam

แหล่งที่มา <http://www.goosiam.com/health/html/0006191.html>





อาหารสำเร็จรูป



แหล่งที่มา https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=9444&filename=2016

เครื่องดื่ม





เครื่องปรุงรส



น้ำปลา

ซอส
หอยนางรม

ซอส
มะเขือเทศ

ซอสพริก

ซีอิ๊วขาว

เต้าเจี้ยว

ซอสปรุงรส





หลักการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภค

หลักการในการเลือก ซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป

หลัก 3 ป

ปลอดภัย

ประโยชน์

ประหยัด

ปลอดภัย



1. เลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย

2.ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้โดยมีลักษณะสี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ

3.มีเครื่องหมาย/สัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย ออย..

เครื่องหมาย มอก.

4.ซื้ออาหารที่ใหม่ สดโดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วัน หมดอายุบนฉลากบรรจุ

อาหารเป็นสำคัญ



ประโยชน์

เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การ
เลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้
ครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการ



ประหยัด



เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น
เพื่อจะได้อาหารที่มี คุณภาพดีราคาถูกหาซื้อได้สะดวก





วิธีการเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้ออาหารจำพวกเนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ดีต้องได้มาจากสัตว์ ที่สมบูรณ์ แข็งแรง เช่น หมู วัว ต้องได้รับการตรวจโรคจากสัตว์แพทย์ก่อน ผู้ซื้อควรซื้อด้วยความระมัดระวัง เนื้อสัตว์ต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีสีเขียวคล้ำ



เนื้อวัว



<http://netcutter.org/>

เนื้อวัว มีสีแดงสด มีมันสี
เหลือง เนื้อนุ่มเป็นเนื้อที่
เปื่อยง่ายที่สุดเหมาะกับการ
การทอด ย่าง ผัด เนื้อ
สะโพกเหมาะกับการ
ต้ม เคี้ยว





เนื้อหมู



เนื้อหมู มีสีชมพู มันทึขาว
หนังเกลี้ยง และบาง ถ้ามี
น้ำเหนียวๆคือหมูค่างคั้น

<http://oknation.nationtv.tv/blog/print.php?id=10177>

05



ไก่



<http://pitchaya.net>

ไก่ ไม่มีรอยชำเขี้ยว
ไม่มีเมือกอยู่ตามใต้ขา
หรือข้อพับต่างๆ





เป็ด



เป็ด ไม่มีกลิ่นเหม็น
เนื้อไม่ซีด เนื้อที่อกต้อง
หนาจึงจะดี

<https://www.cpfreshmartshop.com/th/shop>





ปลา



ปลา ตัวต่อมไขมันสดใส ตาใส
เหงือกแดง เนื้อไม่เหลว
เกล็ดเกาะกันแน่น

<http://www.healthcarethai.com>



กุ้ง



กุ้ง หัวติดกับลำตัว ตัวมีสี
เขียวปนน้ำเงิน เปลือกแข็ง
มันสีแดง

<http://www.tsood.com/contents/153378>





หอย



หอย ปากหุบแน่น เมื่อวางทิ้งไว้ปากจะอ้าแสดงว่ายังมีชีวิต

<http://www.the-than.com/saranalu/KP/a13.html>





ปู

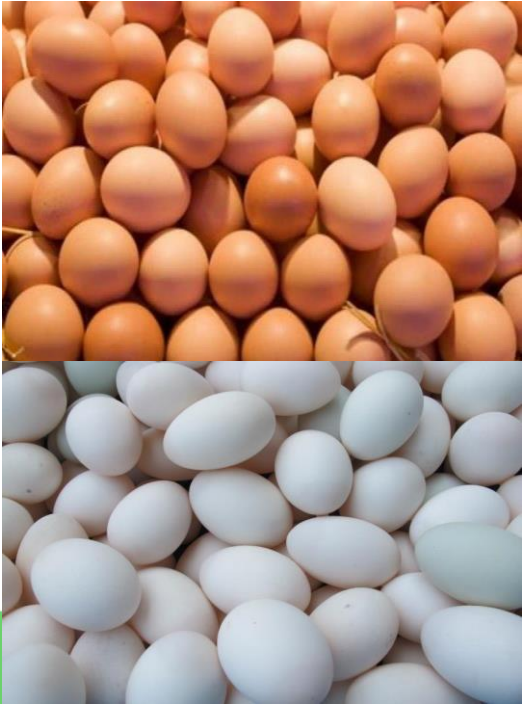


ปูทะเล ปูสดจะมีสีเขียว
เข้ม หนัก ตาใส ก้ามใหญ่
เปลือกบาง กลางหน้าอก
จะแข็งกดไม่ลง

<http://www.kd.co.th>



การเลือกซื้ออาหารประเภทไข่



เปลือกต้องสะอาดไม่มีคราบ
สกปรกติดบริเวณเปลือกไข่
เปลือกไข่มีสีนวลไม่เป็นมัน
เวลาส่องกับแสงสว่างจะเห็น
เงาของไข่แดง





วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้

ผักรับประทานใบ เลือกสีเขียวแก่หรืออ่อน
ตามประเภทผัก ลำต้นและใบไม่ช้ำ ไม่เหี่ยว
ลำต้นอวบ

ผักรับประทานหัว เลือกหัวหนักเหมาะสม
กับขนาด เพราะเนื้อจะแน่น

ผักรับประทานผล เช่น ฟักทองเลือกผลหนักเนื้อแน่น

ผิวเปลือกขรุขระ แตงกวา แตงร้าน เลือกผิวตึง สีเขียว



วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้



ผลไม้ มีวิธีการเลือกซื้อ ตัวอย่างเช่น
ส้มเขียวหวาน ผิวละเอียดเปลือกบาง น้ำ
หนักพอควรตรงข้ามไม่อุดหนุน
สับปะรด ผลตาใหญ่เปลือกสีเขียวเหลือง
การเก็บรักษา ผลไม้ที่สุกแล้วควรเก็บในที่เย็น
ไม่ถูกแสงแดด เพราะจะทำให้สุกเร็วขึ้น



วิธีการเลือกซื้อของแห้งและของเค็ม



พริกแห้ง สีแดงเข้มไม่ดำคล้ำไม่หงิกงอ
หอมแดง มีเปลือกสีแดง ใช้มือบีบจะ
แข็ง กลิ่นไม่ฉุนมาก
กระเทียม เปลือกบางแห้งสนิท มัน
เรียบไม่บุนุ่ม



วิธีการเลือกซื้อของแห้งและของเค็ม



พริกไทย เม็ดกลมใหญ่เรียบไม่ขรุขระ
ไม่มีรูตามเม็ด กลิ่นฉุนจัด
กะปิ เนื้อละเอียดนุ่ม ไม่แฉะ ไม่แห้ง
กระด้าง





...วิธีการประกอบอาหาร...

เป็นการทำอาหารให้สุก และสามารถรับประทานได้ด้วย
วิธีการต่างๆซึ่งการประกอบ อาหารจะสามารถแบ่งเป็น
วิธีการต่างๆได้หลายวิธี เช่น การต้ม ลวก นึ่ง ตุ่น อบ ทอด
เจียว ผัด คั่ว รวน เผาอย่าง และปิ้ง



การต้ม



การต้ม เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำเดือด เช่น ต้มพะโล้ ต้มขาไก่ และแกงส้ม เป็นต้น การประกอบอาหารสูญเสียคุณค่าอาหารได้ง่าย เนื่องจากสารอาหารจะละลายไปกับน้ำ ดังนั้น จึงควรรับประทานน้ำที่ต้มอาหารด้วย



การนึ่ง



การนึ่ง เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไอน้ำ โดยต้มน้ำให้เดือด นำอาหารที่จะนึ่งใส่ในหม้อนึ่งหรือลังถึง แล้วนำขึ้นตั้งบนหม้อน้ำเดือด นึ่งจนอาหารสุก



การผัด



การผัด เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้
น้ำมันน้อย ไฟแรง เพื่อให้สุกในระยะเวลา
สั้น ในขณะที่ผัดควรใช้ ตะหลิวคลุกอาหาร
ไปมา เพื่อให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง





การทอด



การทอด เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้
น้ำมัน มีทั้งการทอดโดยใช้น้ำมันเพื่อไม่ให้
อาหารติดกระทะ เช่น ไข่ดาว หมูทอด และ
การทอดโดยใช้น้ำมันมาก เพื่อให้อาหาร
เหลืองกรอบ เช่น ปลาทอด



การย่าง



วิธีนี้นิยมใช้กับอาหารสด ก่อนย่างควร
ทาน้ำมันบนตะแกรง เพื่อป้องกันไม่ให้
อาหารติดตะแกรง ควรระวังอย่าให้มีเปลว
ไฟ เพราะจะทำให้อาหารไหม้ได้ในขณะ
ย่าง ต้องพลิกอาหารกลับไปมาเป็นระยะๆ
เพื่อให้ความร้อนเข้าถึงด้านในและสุก
อย่างทั่วถึง



การเจียว



การเจียว เป็นการทำอาหารให้สุกในน้ำมันโดยใช้ไฟอ่อน และใช้น้ำมันน้อยกว่าการทอด อาหารที่เจียวจะแห้งหรือซอยละเอียดใส่ลงในน้ำมันที่ยังไม่ร้อนจัดแล้วเจียวให้เหลืองทั่วกัน เช่น กระเทียมเจียว และหอมเจียว เป็นต้น



สรุปองค์ความรู้ที่ได้ เป็นแผนผังความคิด

