

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การประกอบอาหาร (๑)

ครูผู้สอน ครูณัฐทิยา เนียมสะอาด
ครูสุนทรี่ สาธูภาพ



คำถามชวนคิด

อุปกรณ์เหล่านี้นำไปใช้ทำอะไรได้บ้าง



เรื่อง

การประกอบอาหาร (๑)



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของการประกอบอาหารได้
๒. เขียนวิธีการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
๓. เห็นประโยชน์ของการประกอบอาหาร





การประกอบอาหาร

หมายถึง การจัดเตรียมอาหารและการปรุงอาหาร
ให้สุกด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีอนามัย เพื่อให้ได้
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัยต่อสุขภาพ



๑. วางแผนการทำงาน

เป็นการกำหนดวิธีการ ขั้นตอน การประกอบอาหาร รวมถึงการเลือกใช้วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์ และการตกแต่งอาหารให้สวยงามน่ารับประทาน



๒. การเตรียม

เป็นการเตรียมส่วนผสมหรือเครื่องปรุง
และอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร



การเตรียมส่วนผสม



ถั่วงอก เต้าหู้ ใส่น้ำมันเตรียมไว้



ซังตวง ใส่น้ำมันเตรียมไว้





การเตรียมอุปกรณ์

เป็นการเตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการประกอบอาหาร

An illustration of a kitchen with a yellow brick wall and a wooden floor. The kitchen features dark brown upper cabinets, a white countertop, and a white range hood. Below the countertop are white lower cabinets and a white refrigerator. A central text box is overlaid on the kitchen scene.

วิธีการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ



การต้ม

เป็นการทำให้อาหารสุก โดยการต้ม
ด้วยอุณหภูมิสูงจนเดือด
อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ หม้อและทัพพี



ต้มไก่



ข้าวต้มหมู





การทอด

เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน
ท่วมอาหาร ใช้ความร้อนสูง
อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ กระทะและตะหลิว





หมูทอด



ปลาทอด





การนึ่ง

เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการใช้ความร้อน
จากไอน้ำ อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ ลังถึงหรือหม้อนึ่ง





ปลาหนึ่ง



ซาลาเปา





การทำ

เป็นการนำอาหารหลายชนิดมาตำเข้าด้วยกัน
โดยใช้เครื่องปรุงรส หรืออาจตำไว้เพื่อเตรียมวัตถุดิบ
ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ ครกและไม้ตีพริก



ส้มตำ





น้ำพริก





๓. ลงมือประกอบอาหาร

เป็นการประกอบอาหารตามวิธีการประกอบอาหาร
ประเภทนั้น ๆ เช่น ต้ม ทอด นึ่ง เป็นต้น



๔. จัดตกแต่งอาหาร



เป็นการจัดตกแต่งอาหาร
ให้นำรับประทาน โดยการหั่น แกะสลัก
หรือนำผักหลากสีมาจัดวางบนภาชนะ
จัดเสิร์ฟให้สวยงามนำรับประทาน

อนามัยของผู้ประกอบอาหาร





ล้างมือให้สะอาด

ตัดเล็บให้สั้น





สวมหมวกคลุมผมถ้าผมยาว
ให้รวบเก็บให้เรียบร้อย



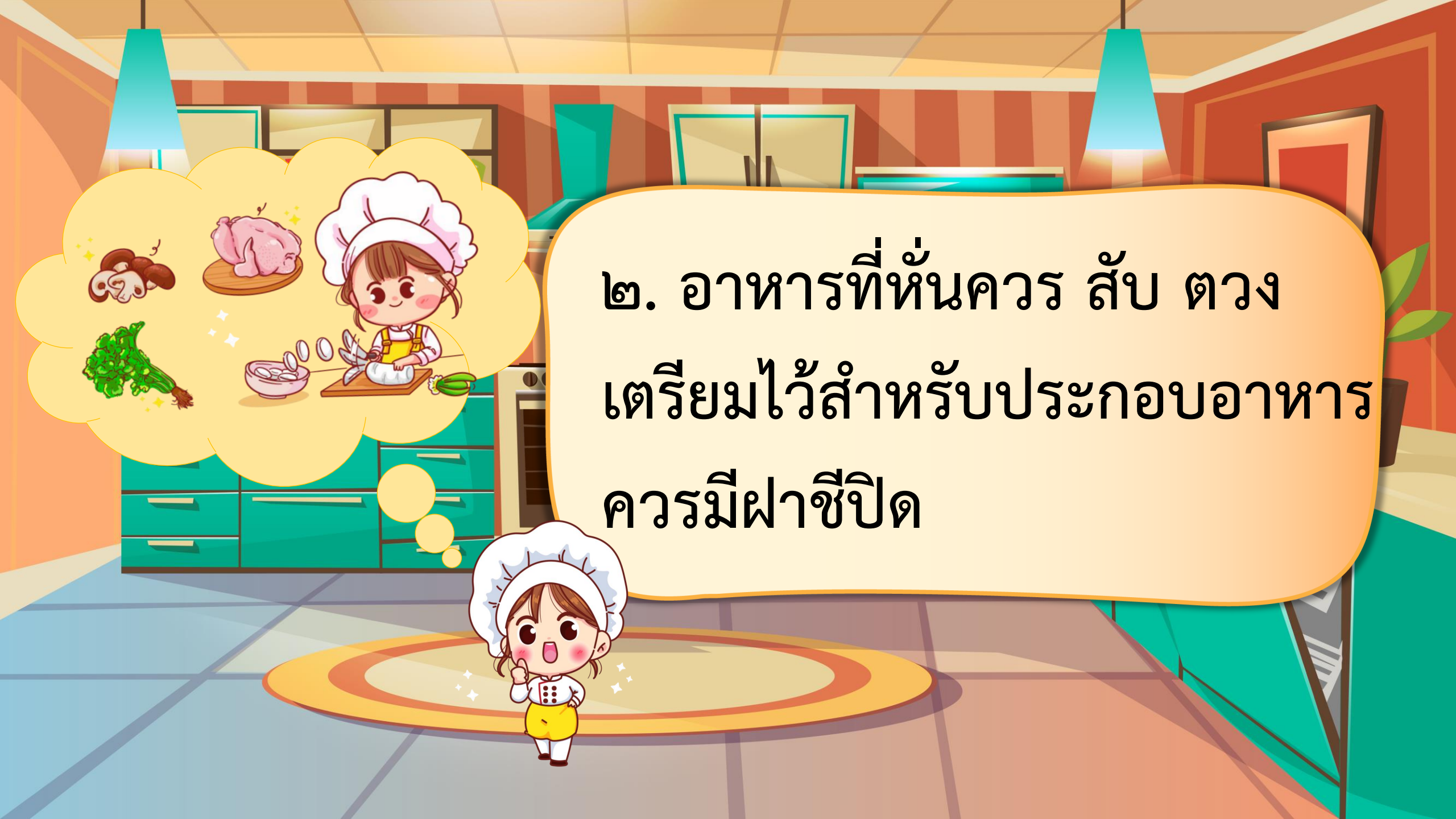
สวมผ้ากันเปื้อน

อนามัยในการประกอบอาหาร



๑. ล้างอุปกรณ์เครื่องครัว
ที่ใช้งาน





๒. อาหารที่หั่นควรร ลับ ตวง
เตรียมไว้สำหรับประกอบอาหาร
ควรมีฝาชีปิด

๓. เมื่อต้องการชิมรสชาติอาหาร
ควรใช้ทัพพีตักอาหารใส่ช้อนชิม





๔. ใช้ช้อนตักส่วนผสมหรือ
เครื่องปรุงอาหารลงในอาหาร
ที่กำลังปรุงแทนการใช้มือหยิบ



คำถามชวนคิด

การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์
ในการประกอบอาหารมีประโยชน์อย่างไร





๕
ชั้นปฏิบัติใบงาน

ชั้นปฏิบัติใบงาน

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

- ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๘ เรื่อง การประกอบอาหาร

บทบาทของครูปลายทาง

- ให้คำปรึกษาแก่นักเรียน
ทำใบงานที่ ๘ เรื่อง การประกอบ
อาหาร

ใบงานที่ ๘ เรื่อง การประกอบอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เชฟตัวจิ๋ว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การประกอบอาหาร (๑)
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ดังต่อไปนี้


- หัวข้อหลัก - การประกอบอาหาร
- หัวข้อรอง - ชื่อเมนูอาหาร
- หัวข้อย่อย - ส่วนผสมและอุปกรณ์ที่ใช้

ใบงานที่ ๘

เรื่อง การประกอบอาหาร

คำชี้แจง กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด
เกี่ยวกับการประกอบอาหาร

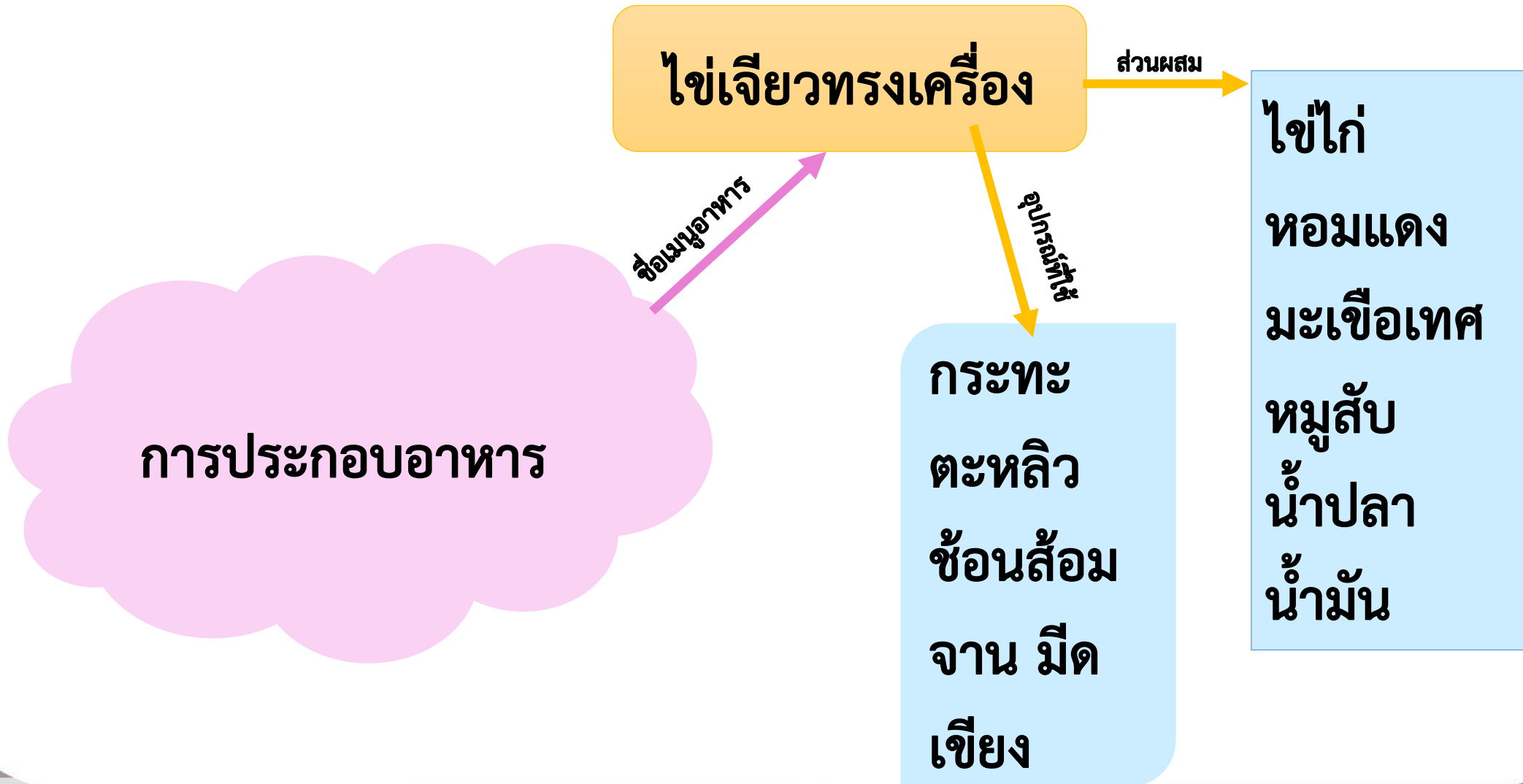


ใบงานที่ ๘ เรื่อง การประกอบอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับการประกอบอาหาร

- หัวข้อหลัก - การประกอบอาหาร
- หัวข้อย่อย - ชื่อเมนูอาหาร
- หัวข้อย่อย - ส่วนผสมและอุปกรณ์ที่ใช้

ตัวอย่างการเขียนแผนผังความคิด



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหาร เป็นการจัดเตรียมอาหารและการปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีอนามัย เพื่อให้ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัยต่อสุขภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การประกอบอาหาร ไข่เจียว (๒)



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การประกอบอาหาร
๒. ส่วนผสมและอุปกรณ์ที่ใช้ทำไข่เจียว
 - ไข่ไก่
 - ผักต่าง ๆ
 - เครื่องปรุง และน้ำมันสำหรับทอด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

