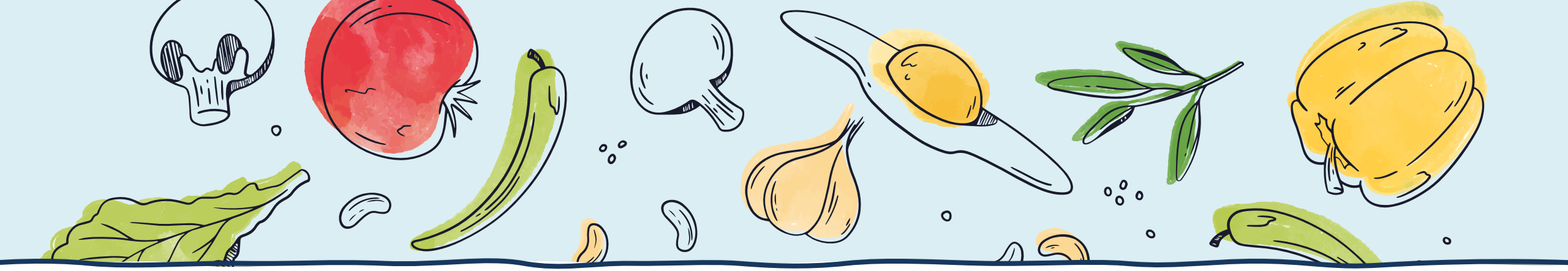
# รายวิชา การงานอาชีพ

## รหัสวิชา ง21101

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## เรื่อง วิธีการเลือกซื้ออาหารสด

ผู้สอน ครูรุ่งทิพย์ แสงรุ่ง



# วิธีการเลือกซื้ออาหารสด

ที่มาภาพ https://www.naewna.com/local/378263/12-12-62

ที่มาภาพ https://www.sanook.com/campus/1374251//12-12-62

ที่มาภาพ https://momandbaby.net/lifestyle/maternity28092561/12-12-62

ที่มาภาพ https://www.thepowernetworknews.com/2018/02/02/11-12-62

ที่มาภาพ https://www.siamzone.com/board/view.php?sid=2674892 /02/11-12-62

# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการเลือกซื้ออาหารสด ประเภทต่าง ๆ ได้

# หลักการเลือกซื้อผัก

1. เลือกซื้อตามฤดูกาล
2. เลือกจากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่
3. เลือกซื้อตามชนิดของผัก

ที่มาภาพ https://termsuk.oonvalley.com/Article/Detail/7437/ContactUs/12-12-62

ที่มาภาพ https://www.bansuanporpeang.com/node/27580/12-12-62

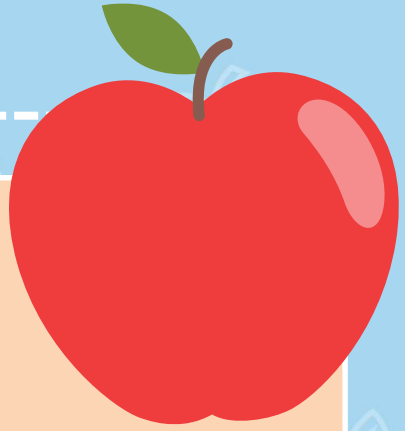
ที่มาภาพ http://oknation.nationtv.tv/blog/goodlookgoodhealth/2016/02/26/entry-2/12-12-62

ที่มาภาพ https://www.honestdocs.co/benefits-of-cabbage-and-caution/12-12-62

ที่มาภาพ http://www.raiphutawan.com/product/107/12-12-62

ที่มาภาพ https://sukkaphap-d.com/21/12-12-62

# การเลือกซื้อผลไม้



1. ต้องดูผิวสวย
2. ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง
3. เปลือกไม่ช้ำดำ
4. ขนาดของผลสม่ำเสมอ
5. หากมีมดขึ้นตามกิ่งและผล แสดงว่าไม่มีสารพิษตกค้าง

ที่มาภาพ https://yuwadiblog.wordpress.com/12-12-62

ที่มาภาพhttp://www.kasetloongkim.com/modules.php?name=Content&pa=

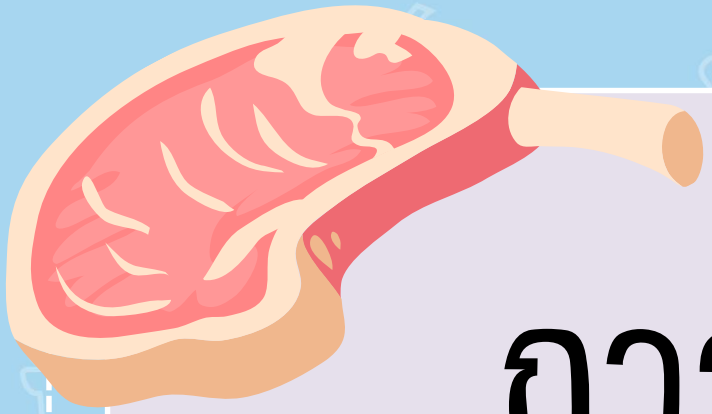
showpage&pid=1348&page=2 /12-12-62

ที่มาภาพ https://health.mthai.com/howto/health-care/19871.html/12-12-62

ที่มาภาพ http://researchex.rae.mju.ac.th/agikl/index.php/knowledge/25-fruit/129-rose-apple/12-12-62

# การชำระล้างผักผลไม้

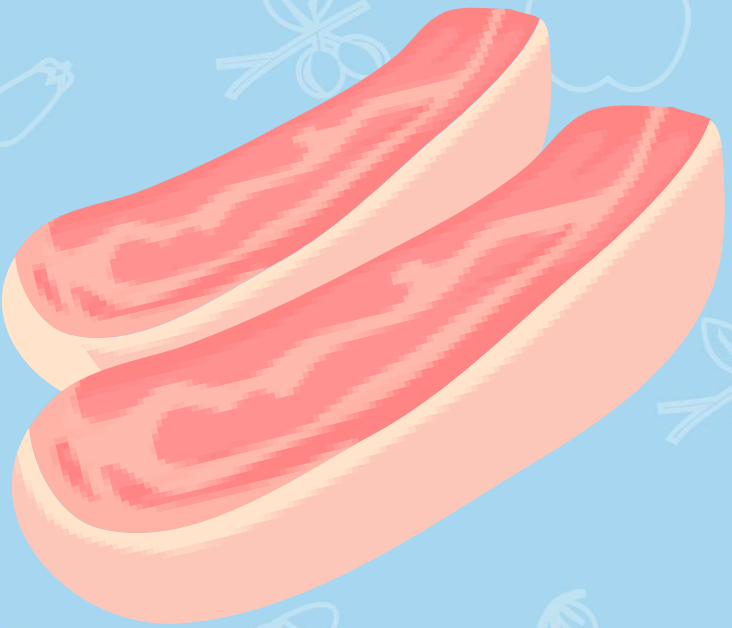
1. น้ำยาล้างผัก
2. น้ำยาด่างทับทิม
3. น้ำเกลือ
4. น้ำซาวข้าว
5. น้ำส้มสายชู



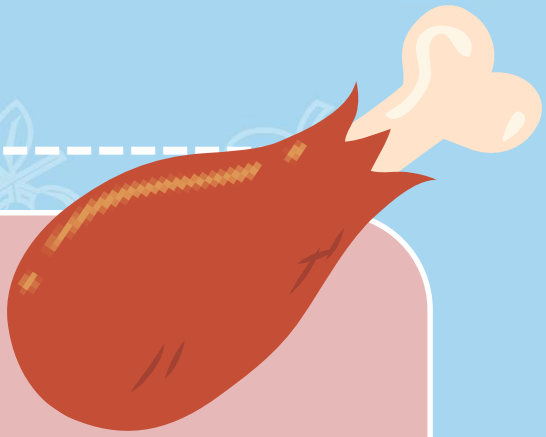
# การเลือกซื้อเนื้อสัตว์บก

เนื้อวัว ควรเลือกที่มีสีแดง
มันวัวจะเป็นสีเหลืองอ่อน
เนื้อควายกลิ่นแรงกว่าเนื้อวัว

เนื้อหมู วิธีการเลือกใช้ วิธีเดียวกับเนื้อวัว สิ่งที่ควรระวังคือ พยาธิในตัวหมู บริเวณที่มีพยาธิมากที่สุดคือ เนื้อที่ขา และ สะโพก



# การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ปีก



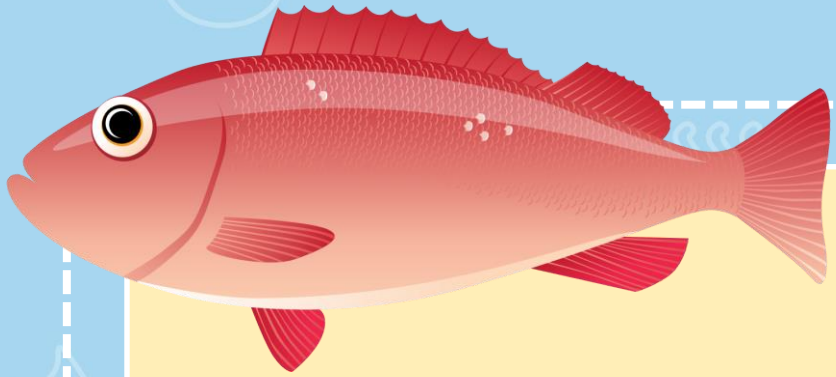
ไก่และเป็ด ในการเลือก สังเกตลักษณะดังนี้

1. ใต้ปีกไม่เหนียว ปลายปีกไม่มีสีคล้ำ

2. หนังบางไม่ย่น สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นตุ

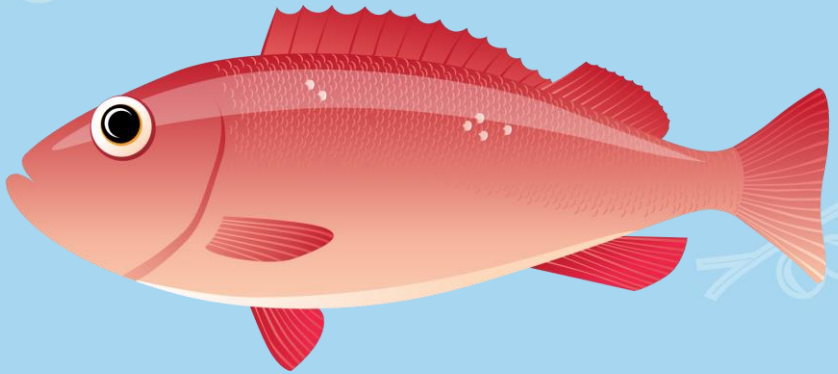
3. ตาใส ไม่ลึกโบ๋ ไม่มีรอยเขียวช้ำตามท้อง คอ และไม่มีเมือก

4. ถ้าไก่แก่ เดือยและหงอนจะยาว รูขนใหญ่

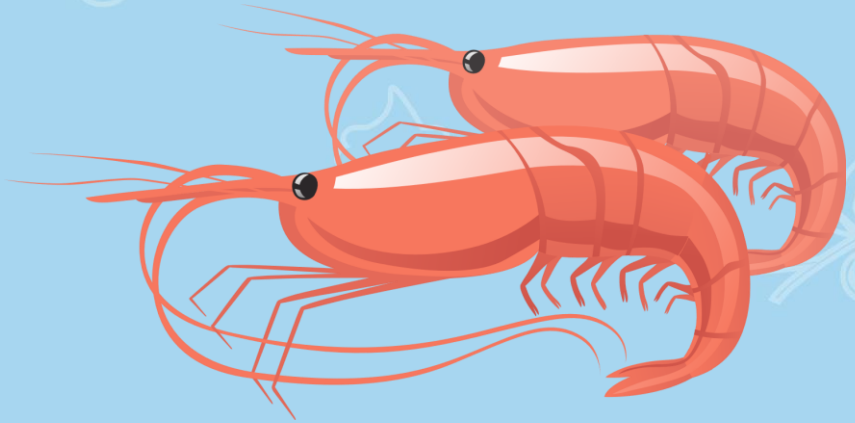


# การเลือกซื้อสัตว์น้ำ

วิธีการเลือกซื้อปลา เกล็ดเป็นเงา เหงือกแดงสดและไม่แห้ง ตาโปนออกมานอกกระบอกตาใส เมื่อเอานิ้วกดลงลูกนัยน์ตาก็จะเด้งกลับออกมาได้ เนื้อแน่นกดแล้วไม่บุ๋ม

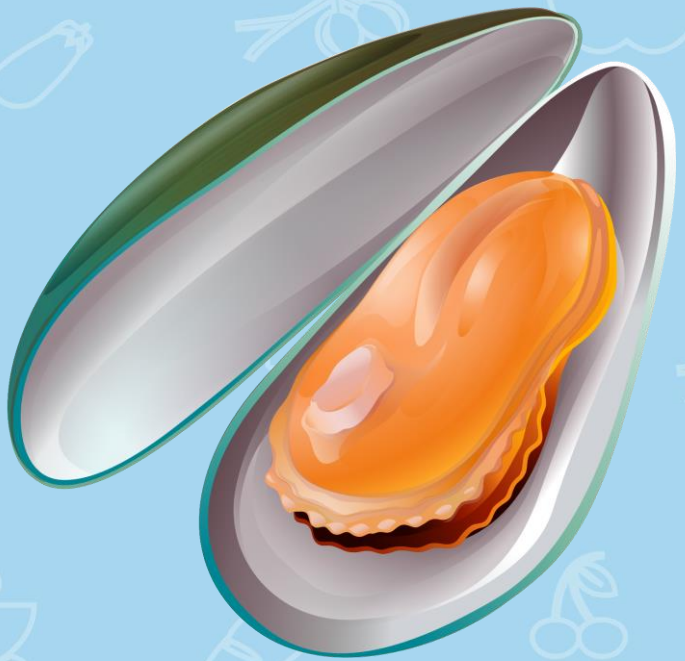


**วิธีการเลือกซื้อกุ้ง** กุ้งสดจะมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว ถ้าไม่สดจะมีสีชมพูเรื่อ ๆ กุ้งสดจะมีกลิ่นคาวน้อยกว่ากุ้งไม่สด



วิธีการเลือกซื้อปู ถ้าเป็นปูไข่ เมื่อใช้นิ้วดีดบนหลัง จะมีเสียงแน่นทึบ

วิธีการเลือกซื้อหอย กาบหอยนั้นยังไม่อ้า เวลาจับจะหุบแน่น ส่วนหอยแมลงภู่ที่แกะแล้ว ถ้าสียังสวยอยู่ ไม่ซีด ก็จัดว่าสด



# คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ศึกษาใบความรู้

**การเลือกซื้ออาหารสด**

แล้วเขียนเป็น Mind Map

# สรุปบทเรียน

## การเลือกซื้ออาหารสด

- การเลือกซื้อผักสด
- การเลือกซื้อผลไม้
- การเลือกซื้อเนื้อสัตว์บก
- การเลือกซื้อประเภทสัตว์น้ำ

# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง

## วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้ง และอาหารกระป๋อง

# สิ่งที่ต้องเตรียม

## ใบงาน และ ใบความรู้

## เรื่อง การเลือกซื้ออาหารแห้ง และอาหารกระป๋อง

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายวิชาการงานอาชีพ)