

ใบความรู้ที่ ๒๙ อาหารจานเดียว หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารจานเดียว
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ๙๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานได้อิ่ม ๑ มื้อ โดยไม่ต้องรับประทานอาหารอื่นร่วมด้วย ส่วนใหญ่อาหารจานเดียวมักจะเป็นอาหารคาวและนิยมรับประทานในมื้อกลางวัน ตัวอย่างอาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ข้าวหมูแดง ข้าวหมกไก่ ข้าวผัดกะเพรา เป็นต้น

หลักการประกอบอาหารจานเดียว

๑. มีประโยชน์ คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ เหมาะสมกับเพศและวัยของผู้รับประทาน
๒. ประหยัด คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องเลือกใช้อาหารตามฤดูกาลที่มีมากในท้องถิ่น เพราะจะมีราคาถูก และเลือกอาหารจานที่มีขั้นตอนการทำงานง่าย ๆ เพื่อประหยัดเวลา
๓. ปลอดภัย คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องเลือกเครื่องปรุงและส่วนผสมที่สดใหม่ ล้างให้สะอาด ปรุงให้สุก เพื่อป้องกันเชื้อโรคและพยาธิ
๔. นำรับประทาน คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องปรุงแต่งรสชาติอาหารให้อร่อย จัดและตกแต่งจานอาหารให้มีสีสันและรูปแบบนำรับประทาน

การวางแผนประกอบอาหารจานเดียว

การประกอบอาหารจานเดียวแต่ละครั้งต้องมีการวางแผนเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ประหยัดเวลา ประหยัดแรงงาน ประหยัดค่าใช้จ่าย และได้ผลงานที่มีคุณภาพ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. กำหนดรายการอาหารที่จะทำ และเครื่องปรุงที่จะใช้
๒. สำรวจอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสที่มีอยู่แล้ว ถ้าขาดเหลือจึงไปซื้อมาเพิ่มเติม
๓. เตรียมอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุง และอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบอาหาร
๔. ประกอบอาหารตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
๕. จัด ตกแต่งอาหารให้นำรับประทาน
๖. เก็บล้างอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร และทำความสะอาดบริเวณที่ใช้เตรียมและประกอบอาหาร

อาหารจานเดียว หมายถึง การทำอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบ ๕ หมู่ของไทยโดยพยายามให้อาหารครบ ๕ หมู่ในหนึ่งจาน

ประโยชน์อาหารจานเดียว

๑. ให้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย
๒. ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารแต่ละมื้อ โดยรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การใช้อาหารทดแทนและการนำอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลงประกอบเป็นอาหารบริโภค โดยให้พอเหมาะกับการบริโภคของแต่ละบุคคลในครอบครัว

๓. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค เป็นการสร้างพื้นฐานการบริโภคที่ง่าย ประหยัดถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวันก่อนเรียน ซึ่งเป็นวัยที่เลือกกินอาหารตามชอบ ทำให้ได้อาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย และเป็นสาเหตุให้เด็กให้วัยนี้ เป็นโรคขาดสารอาหารเป็นจำนวนมาก

ข้อเสนอแนะในการทำอาหารจานเดียว

- ใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลักหรือมากที่สุด
 - เลือกใช้อาหารตามฤดูกาล สด ใหม่
 - เลือกอาหารที่ทุกคนในครอบครัวชอบและกินได้ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับวัย เพศ อายุ และรสนิยมในการทาน
 - ประกอบอาหารให้น่าดู ชวนทาน สี ก็ใช้สีของธรรมชาติของอาหาร ลักษณะรูปทรง หั่น ซอยหรืออาหารที่มีรูปทรงต่างกันจัดเข้าด้วยกันผิวสัมผัสของอาหาร ความเหนียว ความกรอบ ความนุ่มของอาหารที่อยู่ในจานเดียวกัน การจัด ควรเลือกภาชนะที่เหมาะสมจัดได้อย่างสวยงาม สะอาด รสชาติอร่อย เหมาะกับวัยและถูกปากสมาชิกในครอบครัว
 - เป็นอาหารที่ทำง่าย
 - ความสะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำความสะอาด การประกอบอาหารถูกหลักอนามัยและสุขาภิบาล
- อาหาร

ภาพอาหารจานเดียว



ที่มา : <https://www.google.com/search?tbm>