



รายวิชา การงานอาชีพ

เรื่อง

การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา ง22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้สอน **ครูนิสสรณ์ เชิญทอง**



การประกอบอาหาร เพื่อสุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. จัดเตรียมวัตถุดิบเพื่อใช้ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้
2. ปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามขั้นตอนได้ อย่างน้อย 1 ชนิด



จุดประสงค์การเรียนรู้

3. ทักษะการแสวงหาความรู้
4. ทักษะการทำงานร่วมกัน
5. ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน



อาหารเพื่อสุขภาพ (ยำถั่วพูกุ้งสด)



ขอบคุณ ภาพยำถั่วพูกุ้งสด โดย knorr จาก <https://www.knorr.com/th/recipe-ideas/ยำถั่วพูกุ้งสด.html>



สิ่งที่ต้องเตรียม



ถั่วพู



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.simummuangmarket.com/en/product/22>



น้ำพริกเผา



ขอขอบคุณภาพจาก <https://cooking.kapook.com/view204159.html>





ถั่วลิสงคั่ว



ขอขอบคุณภาพจาก <https://yongyukee113.com/hitproduct/21-1.html>



พริกแห้งทอด



ขอขอบคุณภาพจาก <https://sites.google.com/site/atitayathassanee/kheruxng-kaeng-kheruxng-kheiyng>



กุ้ง



ขอขอบคุณภาพจาก <http://taxclinic.mof.go.th/สินค้า-45-คลินิกภาษีผลิตภัณฑ์กุ้งแช่แข็ง.html>



หมูบด



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.prescofood.co.th/pork>



มะนาว



ขอขอบคุณภาพจาก <https://medthai.com//มะนาว/>





น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลทราย



ขอขอบคุณภาพจาก http://www.thaiculture.go.th/web/detail_image.php?nid=1839&tid=food&sid=



ขอขอบคุณภาพจาก <https://thai.alibaba.com/product-detail/brazil-sugar-icumsa-45-white-refined-sugar-cane-sugar-50029968251.html>



น้ำปลา



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.hotnew69.com/archives/12293>



หอมแดงแขก



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.kasethub.co.th/หอมแขก-คัดเกรดขายราคาส่งจากสวน.html>





ไข่ไก่ต้ม



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.smeleader.com/ขายไข่-ต้ม-ไข่กับน-mr-egg/>



กะทิ หรือ มะพร้าวคั่ว



ขอขอบคุณภาพจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>



สาริตขั้นตอนการทำ ยำถั่วพู



ขอบคุณ ภาพยำถั่วพูกึ่งสด โดย knorr จาก <https://www.knorr.com/th/recipe-ideas/ยำถั่วพูกึ่งสด.html>

บัตรกิจกรรม

1. นักเรียนลงมือประกอบอาหาร เมื่อประกอบเสร็จแล้วตัดแบ่งอาหารใส่จานเล็ก ๆ ตกแต่งให้สวยงาม
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนขั้นตอนและวิธีการประกอบอาหารโดยละเอียด
3. ตัวแทนนำเสนอตัวอย่างอาหารที่กลุ่มของตนเองประกอบขึ้นหน้าชั้นเรียน
4. ให้ตัวแทนกลุ่มแลกเปลี่ยนกันชิมรสชาติของอาหารของกลุ่มอื่น พร้อมทั้งให้คะแนน โดยการมอบหัวใจให้กับกลุ่มที่ประกอบอาหารได้รสชาติดีและจัดตกแต่งได้สวยงามน่ารับประทาน



ใบงานที่ 2.4 เรื่อง การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันประกอบอาหาร (ยำถั่วพูกุ้งสด) เสร็จแล้วช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที

อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับ ชื่อ.....

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร มีดังนี้

1. วิธีการเตรียม
2. วิธีการเตรียม
3. วิธีการเตรียม
4. วิธีการเตรียม
5. วิธีการเตรียม



ใบงานที่ 2.4 เรื่อง การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

เครื่องปรุง ประกอบด้วย

.....

ขั้นตอนในการประกอบอาหาร มีดังนี้

.....

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน และวิธีการจัดการหรือแก้ไขปัญหา

.....

ผลการปฏิบัติการในการประกอบอาหาร คือ

.....



สรุปบทเรียน

ย่ำถั่วพูถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพราะเลือกใช้
วัตถุดิบที่สด สะอาด ไม่ผ่านการหมักดอง
ปราศจากสารเคมี และมีสารอาหารที่หลากหลาย
เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพโดยเฉพาะผู้ที่ต้องการ
ลดน้ำหนัก



บทเรียนต่อไปเรื่อง น้ำผักและผลไม้



สิ่งที่ต้องเตรียมบทเรียนต่อไป

ใบงานที่ 2.5

เรื่อง น้ำผักและผลไม้

