ภาพโดย silviarita ที่มาภาพ https://pixabay.com/th/photos/smoothies-ผลไม้-ที่มีสีสัน-วิตามิน-2253423/

รายวิชา การงานอาชีพ

เรื่อง

น้ำผักและผลไม้

รหัสวิชา ง22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ

ภาพโดย silviarita ที่มาภาพ https://pixabay.com/th/photos/smoothies-ผลไม้-2253423/

น้ำผักและผลไม้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกวิธีการทำน้ำผักและผลไม้ได้เหมาะสมตามชนิดของผักและผลไม้
2. วิเคราะห์ประโยชน์และสรรพคุณของน้ำผักและผลไม้

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. ทักษะการแสวงหาความรู้
4. ทักษะการทำงานร่วมกัน
5. ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน

สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่องบันดาลใจ ตอน กินผักผลไม้ไกลโรค

เผยแพร่โดย SocialMarketingTH

เผยแพร่วันที่ 21 ก.ค. 2014

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=rRky4JI9OVI

วิธีการทำน้ำผักและผลไม้

ทำได้หลายวิธี เช่น

- การรับประทานสด การคั้น การปั่น การต้ม
- ขึ้นอยู่กับชนิดของผักหรือผลไม้นั้น ๆ และความชื่นชอบส่วนบุคคล

ที่มาภาพ https://sistacafe.com/summaries/1500--สมูทตี้กล้วยทำได้ง่ายๆแต่รสชาติไม่ใช่กล้วยๆ

ตัวอย่างน้ำผลไม้

กล้วย อุดมด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ช่วยควบคุมความดันโลหิต เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว เพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

รับประทานสดหรือปั่น

ที่มาภาพ http://www.rak-sukapap.com/2015/12/blog-post_83.html

ตัวอย่างน้ำผัก

ผักคะน้า

- คะน้ามีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา
- มีสารเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารยับยั้งมะเร็ง
- มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยชะลอวัย ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายทำงานได้ดี
- มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยบำรุงกระดูก
- มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย

ใช้วิธีการปั่น

ตัวอย่างน้ำดอกอัญชัน

โดยในดอกอัญชันนั้นมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่า แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งสารชนิดนี้สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา เพิ่มความสามารถในการมองเห็น แก้อาการตาฟาง ตามัว หรือภาวะการเสื่อมของดวงตาที่มาจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก และมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น

ใช้วิธีการต้ม

คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

เพื่อประโยชน์สูงสุดในการบริโภค ควรดื่มน้ำผลไม้ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน ให้คั้นดื่มโดยไม่ต้องเพิ่มความหวานอีก เนื่องจากในผลไม้จะมีน้ำตาลธรรมชาติอยู่แล้ว

คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

ในการปั่นน้ำผักรับประทานเองในครัวเรือน มีคำแนะนำว่า ควรเลือกปั่นผักในความเร็วที่ไม่มากจนเกินไป เพราะการปั่นผักด้วยความเร็วสูง ๆ จะทำให้เกิดการสูญสลายของแร่ธาตุและสารอาหารบางอย่างได้

คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

น้ำผลไม้คั้นสดควรเป็นสิ่งแรกที่เข้าสู่ร่างกายในตอนเช้า เพราะน้ำผลไม้จะช่วยทำความสะอาดระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย รู้สึกตื่นตัวกระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้น เพราะร่างกายสามารถดูดซึมคุณค่าจากผลไม้สดได้ง่าย ดังนั้นควรดื่มก่อนกินมื้อเช้าประมาณ 10 นาที ช่วยทำให้กระเพาะอาหารย่อยได้ดีขึ้น

คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

การดื่มน้ำผลไม้คั้นสดเป็นประจำ จะช่วยถนอมสุขภาพสมองให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์

คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

ก่อนนำผักหรือผลไม้มาคั้นเป็นน้ำ ควรนำมาล้างให้สะอาดเสียก่อน โดยส้ม ฝรั่ง แครอท องุ่น ผักคะน้า มีสารเคมีสูงอยู่ในระดับต้น ๆ

คำแนะนำในการดื่มน้ำผักผลไม้

ควรเลือกรับประทานน้ำผักผลไม้อย่างหลากหลาย หรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สี เนื่องจากผักผลไม้แต่ละสีแต่ละชนิดจะมีประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป

บัตรกิจกรรม

1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน

2. ครูแจกแผ่นภาพตัวอย่างน้ำผักและผลไม้กลุ่มละ 1 ภาพ แล้วให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ ในประเด็นต่อไปนี้

- น้ำผักผลไม้ที่ได้รับชื่อว่าอะไร
- น้ำผักและผลไม้นั้นใช้วัตถุดิบอะไรบ้าง
- น้ำผักและผลไม้นั้นมีวิธีการทำอย่างไร
- นักเรียนชอบน้ำผักและผลไม้นั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

3. ตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

4. นักเรียนทำใบงาน เรื่อง น้ำผักและผลไม้

ใบงานที่ 2.5 เรื่อง น้ำผักและผลไม้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ชื่อผักและผลไม้ วิธีการทำเครื่องดื่มน้ำผัก

ผลไม้ที่เหมาะสม สรรพคุณ

ใบงานที่ 2.5 เรื่อง น้ำผักและผลไม้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้
ชื่อผักและผลไม้ วิธีการทำเครื่องดื่มน้ำผักผลไม้ที่เหมาะสม สรรพคุณ

ชื่อผักและผลไม้	วิธีการทำเครื่องดื่มน้ำผักผลไม้ที่เหมาะสม	สรรพคุณ
ส้ม		
องุ่น		
มะตูม		
กล้วย		
สับปะรด		
ดอกอัญชัน		
แครอท		

ใบงานที่ 2.5 เรื่อง น้ำผักและผลไม้	คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ชื่อผักและผลไม้ วิธีการทำเครื่องดื่มน้ำผักผลไม้ที่เหมาะสม สรรพคุณ

ชื่อผักและผลไม้	วิธีการทำเครื่องดื่มน้ำผักผลไม้ที่เหมาะสม	สรรพคุณ
ตะไคร้		
ขิง		
คะน้า		
มะม่วง		
ฝรั่ง		

การบ้าน

นักเรียนเขียนป้ายคำขวัญรณรงค์การดื่มน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพแทนการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมในโรงเรียน

สรุปบทเรียน

การทำน้ำผักและผลไม้ ทำได้หลายวิธี เช่น การรับประทานสด การปั่น การคั้น และการต้ม ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของผักและผลไม้นั้น ๆ หรือความชอบส่วนบุคคล

น้ำผักและผลไม้ ให้สรรพคุณต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกทานในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงได้

บทเรียนต่อไป

เรื่อง

การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ

สิ่งที่ต้องเตรียมบทเรียนต่อไป

1.ผักหรือผลไม้สด กลุ่มละ 1 ชนิด (ใช้วิธีปั่นหรือคั้น)

2.วัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำผักและผลไม้ปั่น

3.ภาชนะใส่น้ำผักและผลไม้ปั่น (เพื่อตกแต่งให้สวยงาม)

4. ใบความรู้ที่ 2.6
เรื่อง การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ