

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑

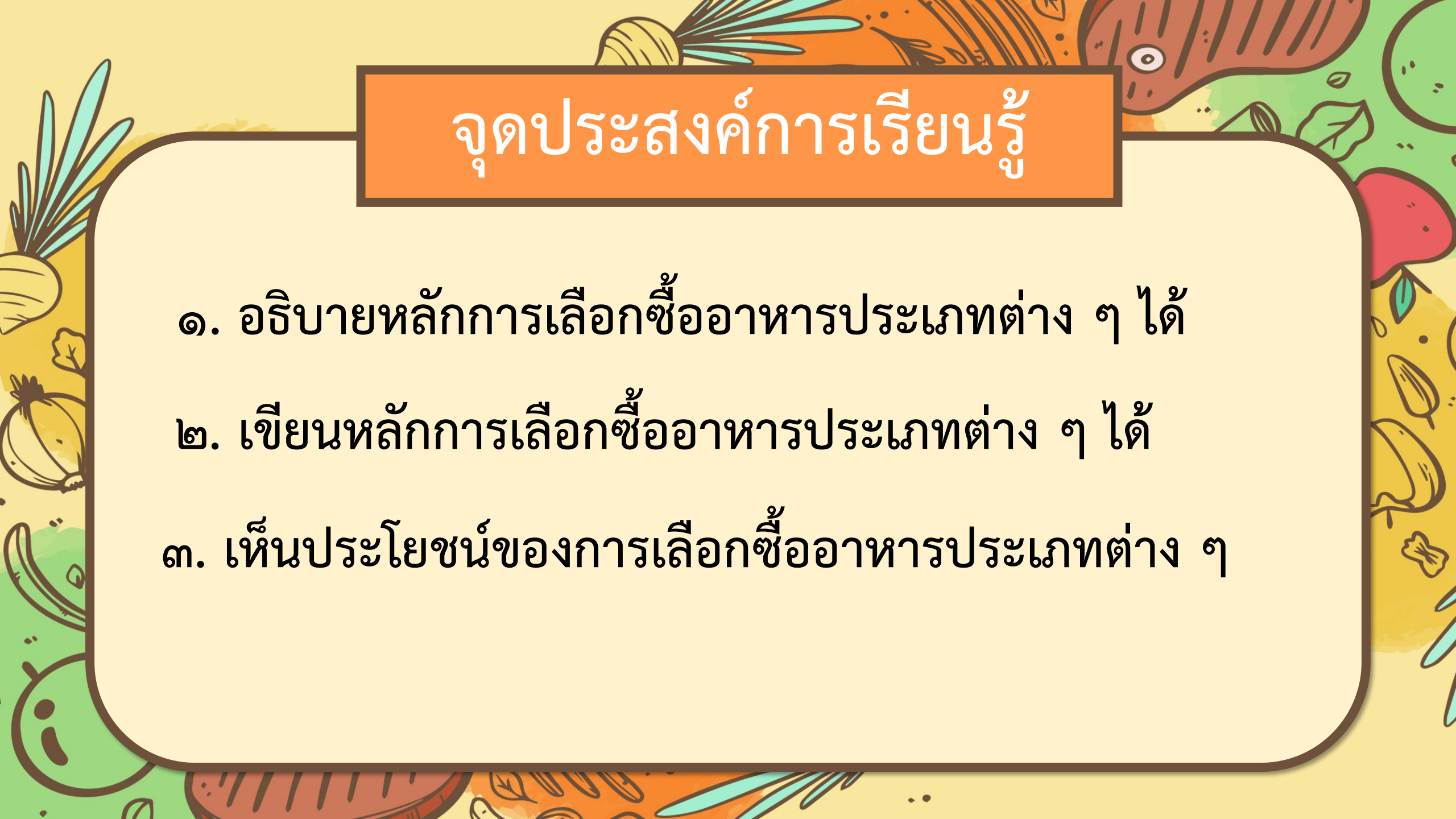
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

ครูผู้สอน	ครูวิทยา	ปัญญาอิน
	ครูสุนทร	สารุภาพ



เรื่อง
หลักการเลือกซื้ออาหาร
ประเภทต่าง ๆ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ได้
๒. เขียนหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ได้
๓. เห็นประโยชน์ของการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพ ว่ามีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร





หลักการเลือกซื้อ
อาหารประเภทต่าง ๆ



หลักการเลือกซื้ออาหาร

๑. ปลอดภัย

๒. ประโยชน์

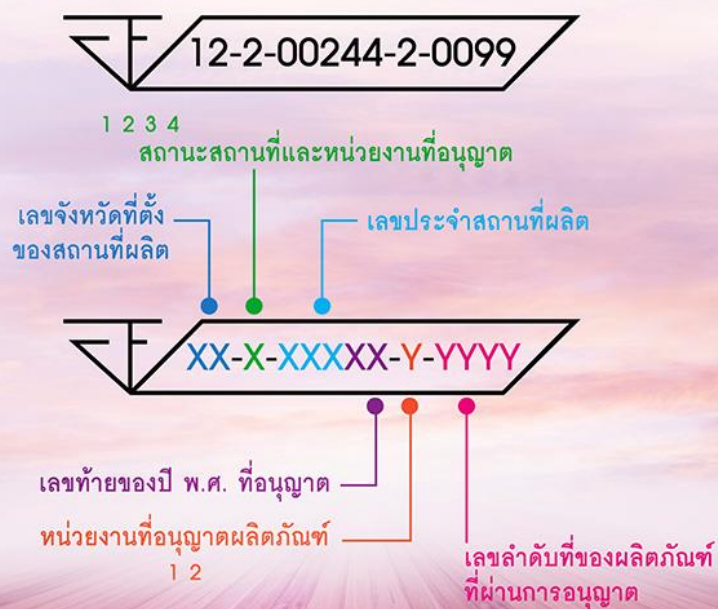
๓. ประหยัด





ปลอดภัย

ตัวอย่าง เครื่องหมาย อย. : เลขสารบอาหาร



คือ ต้องเลือกซื้ออาหาร
ที่มีมาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย
สดใหม่ และมีเครื่องหมาย อย.
มีวันที่ผลิต หรือวันหมดอายุบนฉลาก
บรรจุอาหารเป็นสำคัญ



ประโยชน์

คือ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
เหมาะสมกับความต้องการ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค: 2 ช้อน (25 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 22

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.	0%
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0%
โปรตีน 9 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.	4%
ใยอาหาร 3 ก.	12%
น้ำตาล 9 ก.	
โซเดียม 80 มก.	3%
โพแทสเซียม 279.68 มก.	8%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 20%	วิตามินบี 1 50%
วิตามินบี 2 30%	แคลเซียม 25%
เหล็ก 20%	วิตามินอี 120%
วิตามินบี 12 80%	วิตามินบี 9 70%
วิตามินบี 7 50%	วิตามินดี 2 45%
ทองแดง 40%	สังกะสี 35%
วิตามินบี 6 30%	วิตามินบี 3 30%
วิตามินซี 30%	วิตามินบี 5 25%
แมกนีเซียม 20%	แมงกานีส 2%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย
อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ
2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4

- 1 หน่วยบริโภค
- 2 พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

- 3 ร้อยละของปริมาณที่
แนะนำต่อวัน

- 4 *Thai RDI
ปรากฏเฉพาะใน
ฉลากโภชนาการแบบเต็ม



ประหยัด

คือ เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น
เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูก





วิธีการเลือกซื้อ อาหารประเภทต่าง ๆ



๑. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ ควรเลือกซื้อจากร้านที่ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์
ไม่เป็นโรคติดต่อหรือโรคที่สามารถแพร่เชื้อมาสู่ผู้บริโภคได้
ไม่ควรเลือกซื้อตามข้างถนนหรือแผงลอยในตลาด
ที่ไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งมีหลักการเลือกซื้อ
เนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ดังนี้



เนื้อวัว



ขอขอบคุณภาพจากhttps://www.ditp.go.th/contents_image/95344/95344.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

เนื้อสีแดง มັນสีเหลือง เส้นเนื้อเล็กน้อย

เนื้อหมู



เนื้อสีชมพู มันสีขาว ถ้าเป็นสามชั้น มันระหว่างหนังกับเนื้อจะต้องไม่หนามาก

ขอขอบคุณภาพจาก <https://image.makewebeasy.net/makeweb/0/S6LGMsen6/TRICK.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

เนื้อไก่



ขอขอบคุณภาพจาก <https://static.posttoday.com/media/content/2019/08/20/F6378FF52F6742EDB061F817E6322DDE.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

ควรเลือกไก่อ่อนเนื้อจะนุ่ม หนังไม่เหี่ยวยุ่น ไม่มีรอยเขียวช้ำ

เนื้อเป็ด



ขอขอบคุณภาพจาก https://image.makewebeasy.net/makeweb/0/WhC4brxtQ/DefaultData/57155081_281995242684983_618582493007708160_n.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

ไม่มีกลิ่นสาบ เนื้อที่อกต้องหนา สด ไม่มีรอยชำ หนังสีขาว

กุ้ง



<https://i1.wp.com/www.freshfoodsbkk.com/wp-content/uploads/2017/04/prawns-large.jpg?fit=500%2C500>

หัวติดกับลำตัว เปลือกใส ตัวใส หางไม่แดงหรือมีรอยคล้ำไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อแน่น

ปลา



ขอขอบคุณภาพจาก<https://cms.talaadthai.com/wp-content/uploads/2018/jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

ตาใสเหงือกแดง เนื้อแน่น ไม่เละ ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า



๒. การเลือกซื้ออาหารประเภทไข่เป็ด ไข่ไก่

๑. เปลือกต้องสะอาดไม่มีคราบสกปรก
๒. เปลือกไข่มีสีนวลไม่เป็นมัน
๓. ไม่มีรอยแตกร้าวของไข่
๔. มีน้ำหนักพอประมาณไม่เบาจนเกินไป



ขอขอบคุณภาพจาก <https://i0.wp.com/www.amarinbabyandkids.com/app/uploads/2018/06.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563



๓. การเลือกซื้อผัก

ควรเลือกที่สดใหม่ สะอาด
มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
การเลือกซื้อผักแต่ละประเภท
ควรพิจารณา ดังนี้



ขอขอบคุณภาพจาก https://images.thaiza.com/26/26_20140616143403.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

ผักรับประทานใบ

ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ
ลำต้นอวบแน่น ใบอาจมีรอย
แมลงกัดแทะบ้างแสดงว่า
ปลอดภัยจากสารเคมี



ขอขอบคุณภาพจาก <https://inwfile.com/s-gb/evy7uc.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

ผักรับประทานหัว

ควรเลือกดูที่น้ำหนักเป็นหลัก
เนื้อแน่น ไม่มีตำหนิ ไม่แก่
หรืออ่อนเกินไป



ผักรับประทานผล เลือกตามลักษณะเฉพาะของผักนั้น เช่น ฟักทอง แตงกวา



ขอขอบคุณภาพจากhttps://secure.ap-tescoassets.com/assets/TH/145/211145/ShotType1_540x540.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

แตงกวา เลือกผิวสีเขียวรีขาว ผิวตึง



ขอขอบคุณภาพจาก<https://organicfreshfarm.net/wp-content/uploads/2019/04/hom1-4-582x400.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2563

ฟักทอง ผลหนักเนื้อแน่นสีเหลืองอมเขียว



๔. การเลือกซื้อผลไม้

มีวิธีการเลือกซื้อ ตัวอย่างเช่น



ผิวละเอียด เปลือกบาง



เปลือกสีเขียวแกมแดง ไม่มีรอยชำ



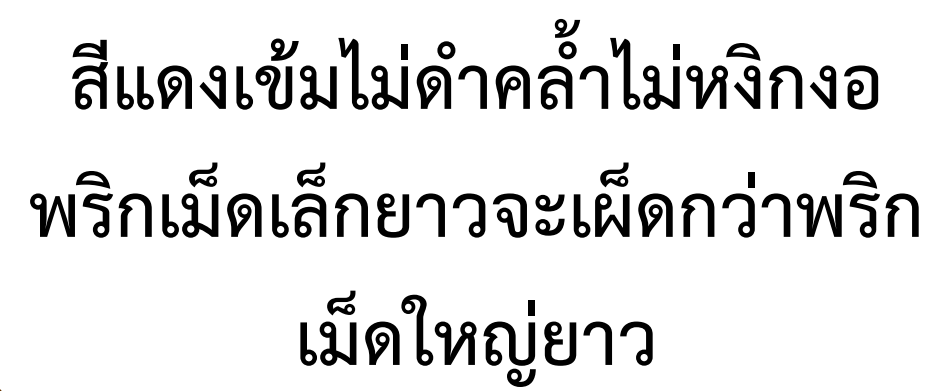
๕. การเลือกซื้ออาหารแห้ง

อาหารแห้งจะสามารถเก็บไว้ได้นาน
ที่อุณหภูมิห้อง ไม่ต้องแช่เย็น และมี
น้ำหนักเบา ปริมาตรลดลง ทำให้
สามารถพกพาได้สะดวก ขนส่งได้ใน
ระยะทางไกล ๆ



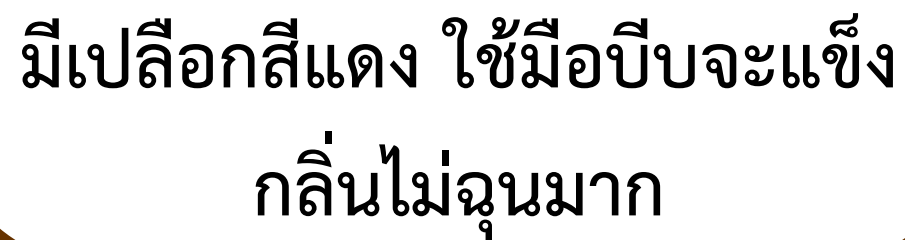
ขอขอบคุณภาพจาก https://dg.lnwfile.com/_/dg/_raw/96/w4/df.jpg สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2563

พริกแห้ง



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.samunpri.com/kitchendrugs/wp-con>. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2563

หอมแดง



ขอขอบคุณภาพจาก<https://www.kasethub.co.th/pic/bigpic/d70d16385ea78f36ff680dbeb5c52925.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2563

กระเทียม



เปลือกบาง แห้งสนิท
มันเรียบไม่บุนุ่ม

พริกไทย



เม็ดกลมใหญ่เรียบไม่ขรุขระ
ไม่มีรูตามเม็ด กลิ่นฉุนจัด

น้ำตาลทราย



ควรแห้งสนิท ไม่จับตัวเป็นก้อน

กุ้งแห้ง



เนื้อแน่น แห้งใส ภาชนะสะอาด
มีฉลากเครื่องหมายการค้า

ข้าวสาร



ไม่มีเปลือกข้าวหรือเศษกรวด ดิน ทราย



๒. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

ลักษณะตัวกระป๋อง ต้องเรียบทั้งฝา
และก้น ไม่มีรอยบุบหรือโป่งพอง
ไม่มีรอยร้าวหรือเป็นสนิมโดยเฉพาะ
ที่รอยตะเข็บ และมีวันเดือนปีผลิต
และวันหมดอายุระบุอย่างชัดเจน





๗. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปและอาหารพร้อมปรุง



อาหารสำเร็จรูป

หมายถึง อาหารที่ผู้ขายปรุงไว้เรียบร้อยแล้ว
ผู้ซื้อสามารถนำไปอุ่นหรือรับประทานได้ทันที

โดยสังเกตจากการแต่งกายผู้ขาย

สถานที่ประกอบอาหารสะอาด

ภาชนะใส่อาหารมีสิ่งปกปิดกันแมลง



ขอขอบคุณภาพจาก <https://www.chiangmainews.co.th/wp-content.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2563

อาหารพร้อมปรุง

หมายถึง อาหารที่ผู้ขายจัดเตรียม
วัตถุดิบแล้วนำไปประกอบเองที่บ้าน

ควรสังเกตวัน เดือน ปี
ที่ผลิตหรือวันหมดอายุ



๘. การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

๑. ควรเลือกของที่มีคุณภาพดี สะอาด ไม่เน่าเสีย
๒. ควรเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ไม่มีรอยร้าวหรือฉีกขาด
๓. ควรดูวันที่ผลิตและวันหมดอายุบนฉลาก
๔. ควรเลือกอาหารที่มี อย. กำกับ



๙. การเลือกซื้อเครื่องดื่ม



น้ำบริโภคหรือน้ำดื่ม เลือกที่ใส ไม่มีกลิ่น ไม่ตกตะกอน ฝาปิดแน่น

น้ำผลไม้

เลือกที่มีกลิ่น รส ตามธรรมชาติ
ของน้ำผลไม้ บรรจุในภาชนะที่สะอาด
ปิดสนิทไม่รั่วซึม
มีเครื่องหมาย อย. รับรอง



ขอขอบคุณภาพจาก <https://2.bp.blogspot.com/-rajoqakApl0/Vi3okPE51BI/AAAAAAAAAIM/9INROGNNub4/s1600/images.jpg> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2563

นม

เลือกที่มีฉลากบนบรรจุภัณฑ์ชัดเจน บอกปริมาตรสุทธิ
มีวัน เดือน ปีที่หมดอายุ รูปทรงไม่บวม บวม หรือเสียรูปทรง



ชั้นปฏิบัติใบงาน

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑
เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหาร
ประเภทต่าง ๆ (งานคู่ ๒ คน)

บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูให้ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ
๒. ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทำใบงานและให้คะแนน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระดมความคิดเขียนสรุปหลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ มาให้ถูกต้อง

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

.....

.....

.....

การเลือกซื้อไข่

.....

.....

.....

การเลือกซื้อผัก

.....

.....

.....

การเลือกซื้อผลไม้

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารแห้ง

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

.....

.....

.....

การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

.....

.....

.....

สรุปบทเรียน

อาหารและเครื่องดื่มมีความสำคัญต่อ
การดำรงชีวิตของมนุษย์ จึงต้องรู้จักเลือก
ซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์
ปลอดภัยมาบริโภค และคำนึงถึง
ความประหยัดค่าใช้จ่ายด้วย



บทเรียนในครั้งต่อไป

เรื่อง

หลักการเตรียมวัตถุดิบ
ในการประกอบอาหาร



สิ่งที่ต้องเตรียมครั้งต่อไป

วัสดุอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

๑. วัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร ๒ ชนิด

๒. มีด ๓. เขียง ๔. ผ้ากันเปื้อน ๕. ถุงมือ

ใบงานที่ ๒

เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

