

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้

ครูผู้สอน ครูศิริมา เนตรสุวรรณ

ครูอรอนงค์ สุดสาคร



เรื่อง

การจัดเตรียมผักและผลไม้





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการจัดเตรียมผักและผลไม้ได้
๒. จัดเตรียมผักและผลไม้แบบง่ายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
๓. เห็นประโยชน์ของการเตรียมผักและผลไม้เพื่อนำไปใช้
ในการประกอบอาหาร















อุปกรณ์ในการจัดเตรียม





เขียง





มีด



กะละมัง

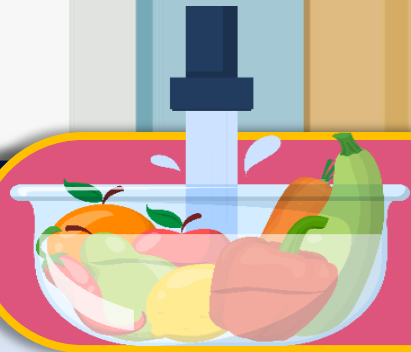


กะละมังแบบมีรู

ที่มา [https://shopee.co.th/กะละมังเจาะรู-3ชั้น-สแตนเลสแท้\(26cm-28cm-32cm\)-i.65611672.1502427127](https://shopee.co.th/กะละมังเจาะรู-3ชั้น-สแตนเลสแท้(26cm-28cm-32cm)-i.65611672.1502427127)

การเตรียมผักและผลไม้

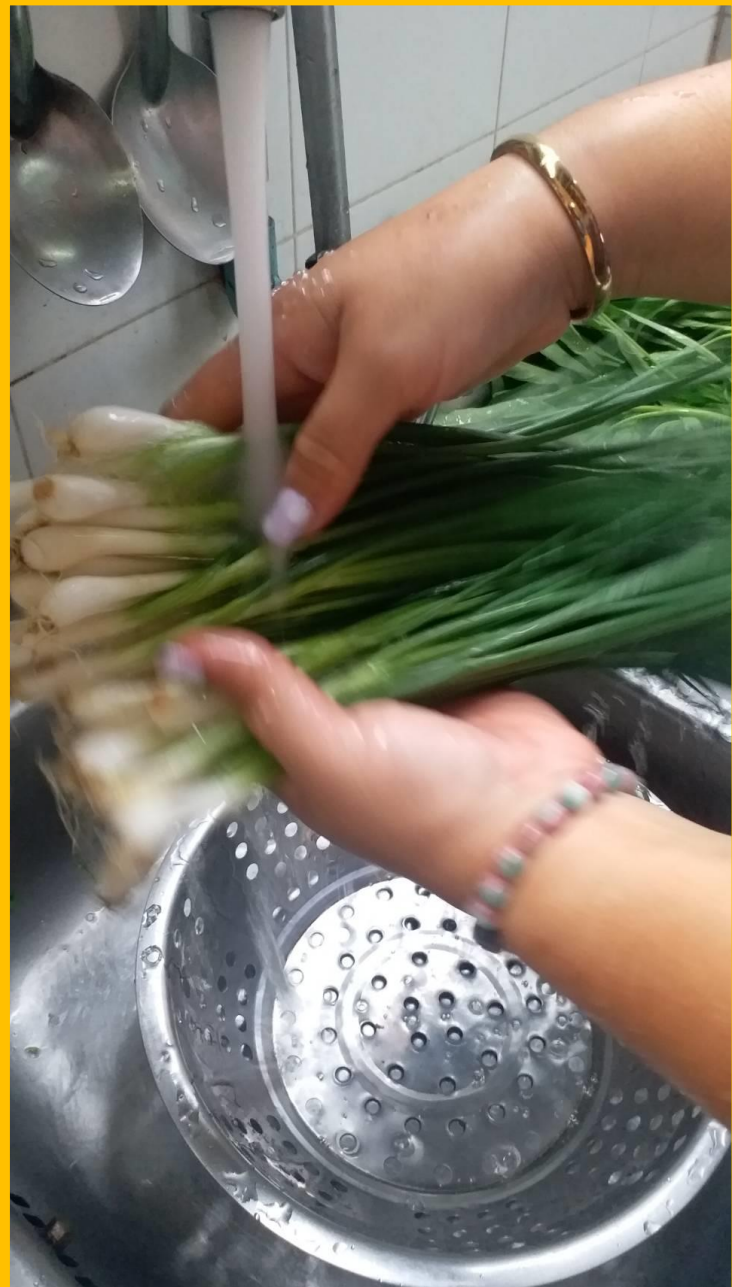


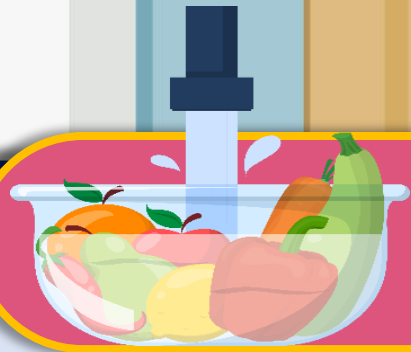


การจัดเตรียมผัก

๑. เลือกส่วนที่กินไม่ได้ออกก่อน







การจัดเตรียมผัก

๒. แคะผักมีกาบหรือใบออก ล้างน้ำที่สะอาด
หรือที่ละใบ





การจัดเตรียมผัก

๓. นำผักที่ล้างแล้วไปผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วจึงหั่นปรุงทันที



ตัวอย่างการเตรียมผัก



ผักชี





๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ใบเน่า ใบแก่ เป็นต้น

๒. ล้างน้ำสะอาดแล้วตัดส่วนรากออก

๓. ตัดใบหรือช่อเตรียมไว้โรยหน้าอาหาร

คะน้า





๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก
เช่น ใบแก่ ใบเน่า



๒. ล้างน้ำสะอาดหรือแช่น้ำ ผสมด่างทับทิม



๓. ใช้มีดหั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



ผักบุ้ง



๑. ใช้มีดหั่นส่วนโคนขึ้นมา ๒-๓ นิ้วเพื่อเอาส่วน
ลำต้นแก่และรากทิ้งไป



๒. ล้างน้ำสะอาดหรือแช่น้ำผสมต่างทบติม

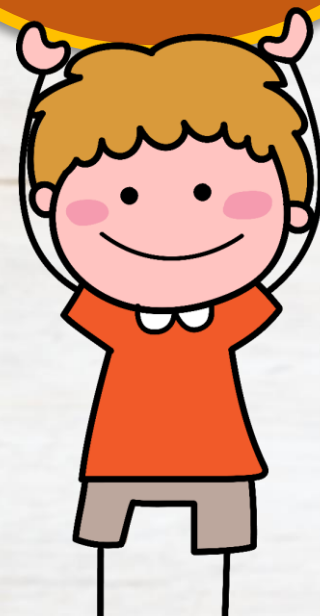


๓. ใช้มือเด็ดเป็นท่อน ๆ ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



ตัวอย่างการเตรียมผลไม้



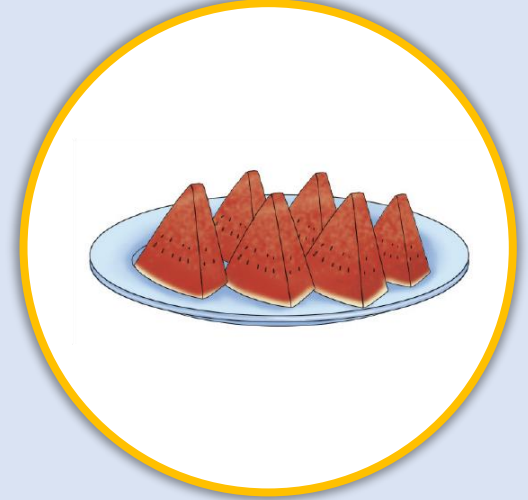
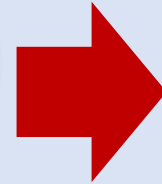
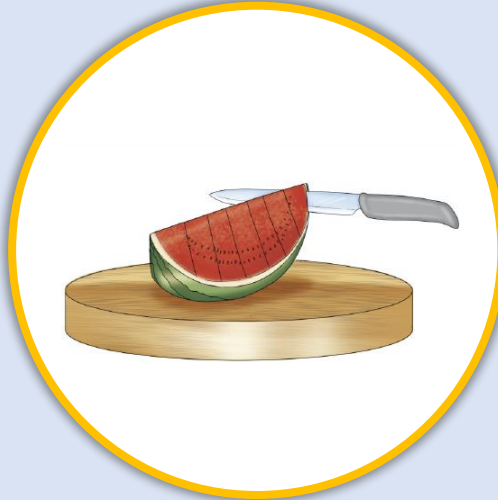
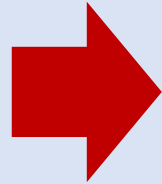
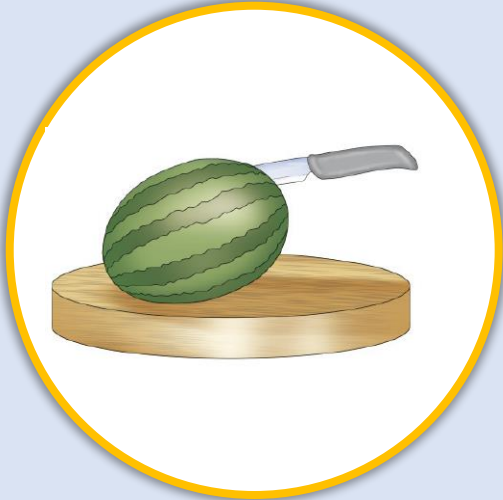


๑. ล้างส้มทีละผลในน้ำสะอาดโดยถูเปลือกส้มเบา ๆ ทั่ว
๒. ผึ่งส้มให้สะเด็ดน้ำ
๓. จัดส้มใส่ถาดให้สวยงาม

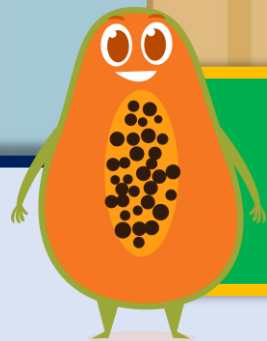




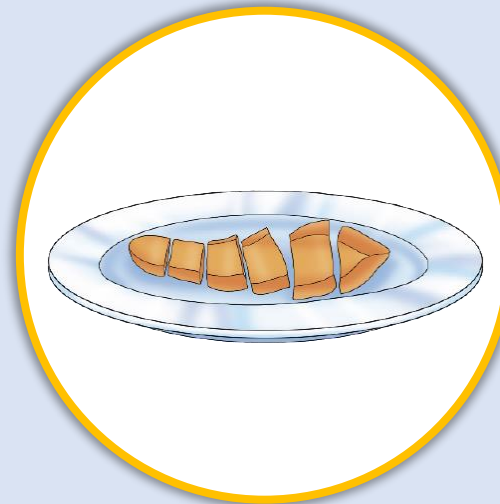
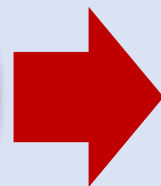
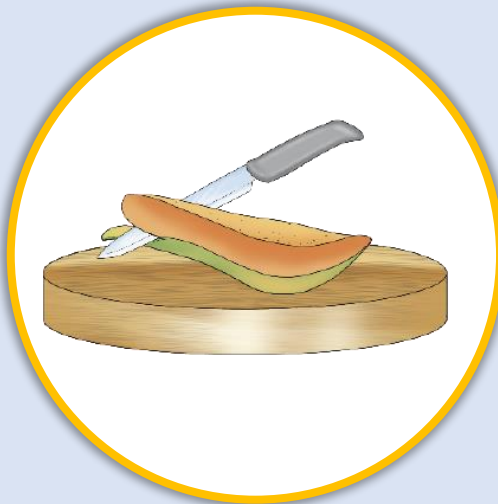
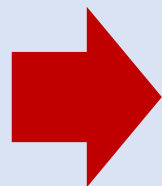
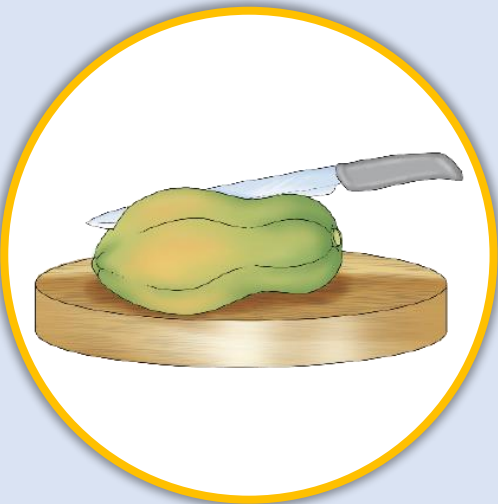
แตงโม



วางแตงโมในถาดหรือเขียงใช้มีดผ่าเป็นซีก
แล้วฝานเนื้อแตงโมแยกออกจากเปลือก



มะละกอ



ผลขนาดใหญ่ควรตัดเป็นชิ้นเล็กก่อนจึงปอกเปลือก
ออกทีละชิ้น



บัตรคำ

ผักชี

คะน้า

ผักบุ้ง

แตงกวา

ผลไม้

เด็ดเป็นใบ ๆ

หั่นเป็นท่อน

เด็ดเป็นท่อน

หั่นตามขวางเป็นท่อน ๆ

จัดเป็นกลุ่ม



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมจับคู่บัตรคำการจัดเตรียมผักและผลไม้บนกระดาน
๒. นักเรียนบันทึกผลการจับคู่การจัดเตรียมผักและผลไม้ลงในสมุด

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. ครูเตรียมบัตรคำการจัดเตรียมผักและผลไม้
๒. ดูแลนักเรียนให้คำแนะนำทำกิจกรรมการจัดเตรียมผักและผลไม้ พร้อมประเมินตามความเหมาะสม



สรุปบทเรียน

การจัดเตรียมผักและผลไม้ช่วยให้สะดวกต่อการ
ประกอบอาหาร ประหยัดเวลาและทำให้แน่ใจว่าผัก
ผลไม้สะอาดปลอดภัยต่อการนำไปรับประทาน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑๘ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
๒. ใบงานที่ ๑๔ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
๓. สมุด ดินสอ สี

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

