

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

ครูผู้สอน ครูศิริมา เนตรสุวรรณ
ครูอรอนงค์ สุดสาคร



เรื่อง

การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายและจำแนกการประกอบอาหารแบบง่าย ๆ ได้
๒. เขียนชื่อและประเภทการประกอบอาหารอย่างง่าย ๆ ได้
๓. เห็นความสำคัญของการประกอบอาหารแบบง่าย ๆ





คำถามชวนคิด

นักเรียนรู้จักชื่ออาหารที่อยู่ในภาพหรือไม่
มีชื่อเรียกว่าอะไร

นักเรียนทราบหรือไม่ว่าภาพอาหารที่ครูนำมา
ใช้วิธีการประกอบประเภทใด

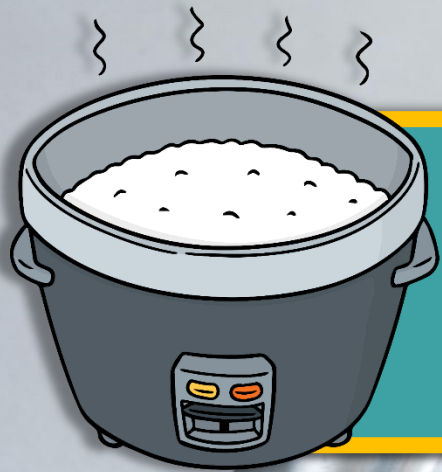


การประกอบอาหาร คือ เป็นการทำอาหารดิบให้สุก
ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ต้ม นึ่ง ทอด ผัด ย่าง ลวก รวมถึง
การปรุงอาหารให้มีรสชาติต่าง ๆ เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม
เผ็ด ตามความนิยมของครอบครัวและท้องถิ่น



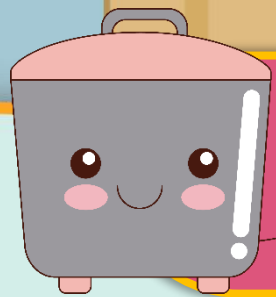
การประกอบอาหาร มีหลายวิธี ดังนี้





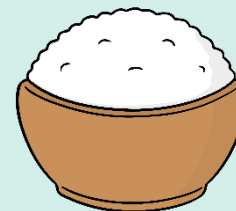
การหุงข้าว





วิธีการ

เป็นการนำข้าวใส่หม้อหุงข้าว ใส่น้ำให้พอดี
ตามความเหมาะสมเสียบปลั๊ก กดสวิตช์รอจนข้าวสุก
เช่น หุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า









การต้ม





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยการใส่น้ำลงไปในภาชนะ
เช่น หม้อ นำไปตั้งไฟจนน้ำเดือดจึงใส่อาหารลงไป
รอจนอาหารสุก เช่น การต้มผัก การต้มจืด แกงส้ม











การลวก





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใส่อาหารลงไป
ในน้ำเดือด แล้วรีบนำขึ้นโดยเร็ว เช่น การลวกไข่
การลวกปลา การลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว





ที่มา

<https://www.wongnai.com/recipes/ugc/25042a4d1620432f8a>

882bb1e20b700a





การนึ่ง





วิธีการ

เป็นการนำอาหารใส่ไว้ในลังถึงแล้วอบด้วยไอน้ำเดือด
เพื่อทำให้อาหารสุก เช่น ไก่หนึ่ง ข้าวเหนียว ปลาหนึ่ง
ขนมจีบ









การทอด



วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารไปทอด
ในน้ำมันร้อน ๆ เช่น การทอดปลา การทอดไข่เจียว
การทอดไก่



ที่มา <https://babban.club/14578/>





การผัด





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารใส่กระทะ
ที่มีน้ำมันร้อน ๆ แล้วผัดอาหารกลับมาจนสุก

เช่น ข้าวผัด ผัดผัก







การปิ้ง/ย่าง





วิธีการ

การปิ้ง คือ การวางอาหารบนตะแกรงเหนือไฟอ่อน ๆ
ใช้กับของแห้ง เช่น ขนมปังปิ้ง ข้าวโพดปิ้ง

การย่าง คือ การวางอาหารบนตะแกรงเหนือไฟอ่อน ๆ
ใช้กับของสด เช่น ไก่ย่าง หมูย่าง







การอบ





วิธีการ

เป็นการทำอาหารให้สุกอย่างช้า ๆ โดยใช้ความร้อน
จากเตาอบหรือเตาไมโครเวฟ เช่น การอบไก่
การอบขนม



จากเพจ Sweeter Time Cafe' by ขนมบ้านนายโอ





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทำใบงานที่ ๑๕ การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ โดยนำภาพอาหารที่นักเรียนเตรียมมาติดที่กระดาษหรือวาดภาพพร้อมเขียนชื่ออาหารและประเภทการปรุง

คำชี้แจงกิจกรรมครู

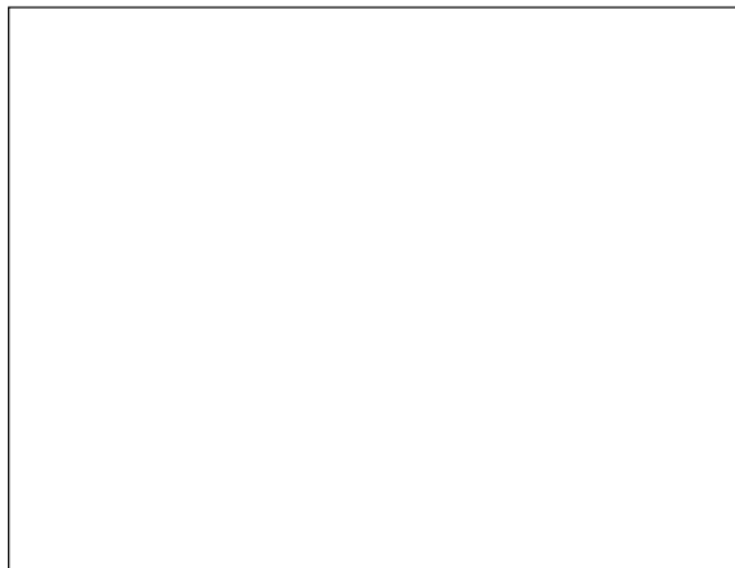
๑. ครูดูแลนักเรียนให้คำแนะนำทำกิจกรรมใบงานที่ ๑๕ การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
๒. ประเมินผลตามความเหมาะสม

ใบงานที่ ๑๕ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาภาพที่ปรุงด้วยวิธีการต่างๆติดลงในกระดาษแล้ว

เขียนชื่อบอกว่าเป็นวิธีการปรุงอาหารวิธีใด



ชื่ออาหาร.....

ปรุงด้วยวิธี.....

ใบกิจกรรมที่ ๑๕

เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวอย่าง

การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ





ชื่ออาหาร.....ต้มยำกุ้ง.....

ปรุงด้วยวิธี.....ต้ม.....



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ เป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระในการประกอบอาหารของผู้ปกครองได้เป็นอย่างดี



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว

คำชี้แจง

๓. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆ ดี ☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
การล้างผักผลไม้	☆☆☆☆☆
การจัดเตรียมผักและผลไม้	☆☆☆☆☆
อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	☆☆☆☆☆
การช่วยเหลือผู้ปกครองในการเตรียมและประกอบอาหาร	☆☆☆☆☆
การประกอบอาหารแบบง่าย	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆	จำนวน.....	☆☆☆☆	จำนวน.....
☆☆	จำนวน.....	☆☆☆☆	จำนวน.....
☆☆☆	จำนวน.....		

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ความมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

ใบประเมินท้ายหน่วย

สารพันงานครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆ ☆ พอใช้ ☆ ☆ ☆ ค่อนข้างดี ☆ ☆ ☆ ☆ ดี ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
การล้างผักผลไม้	☆☆☆☆☆
การจัดเตรียมผักและผลไม้	☆☆☆☆☆
อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	☆☆☆☆☆
การช่วยเหลือผู้ปกครองในการเตรียมและประกอบอาหาร	☆☆☆☆☆
การประกอบอาหารแบบง่าย	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

★ จำนวน.....
★ ★ จำนวน.....
★ ★ ★ จำนวน.....

★ ★ ★ ★ จำนวน.....
★ ★ ★ ★ ★ จำนวน.....

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง

พอใช้

ค่อนข้างดี

ดี

ดีมาก