

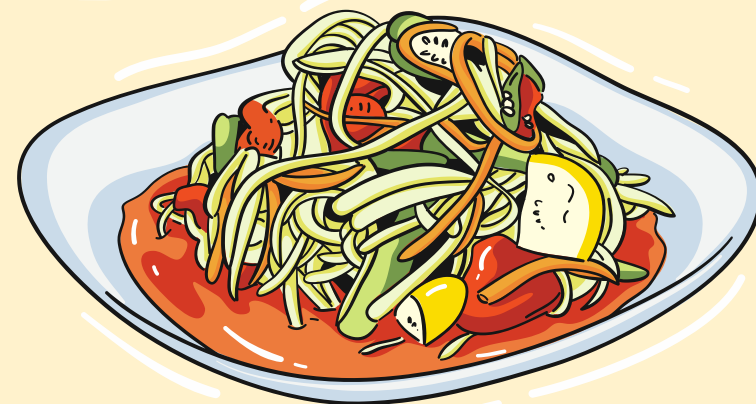
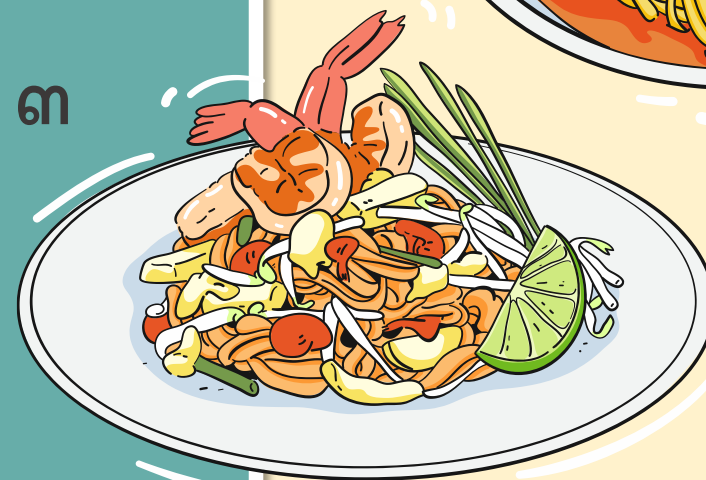
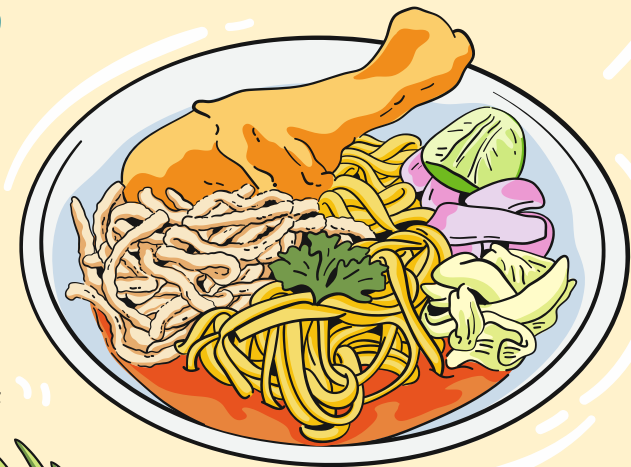
รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง23101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

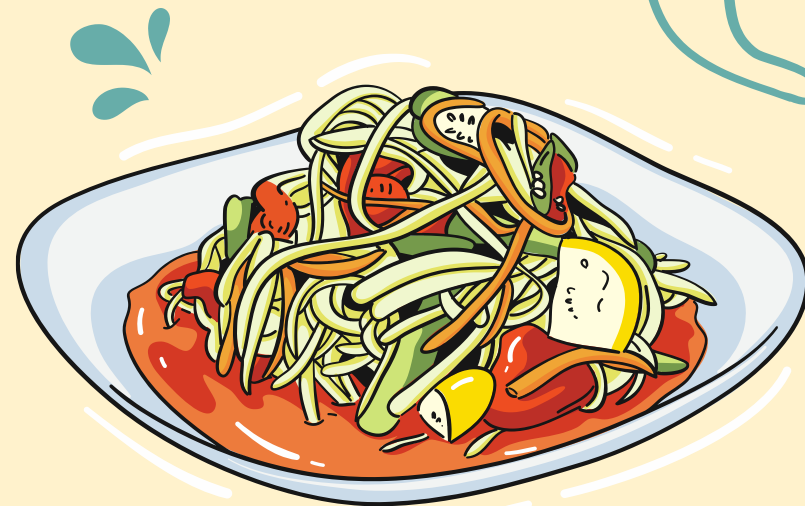
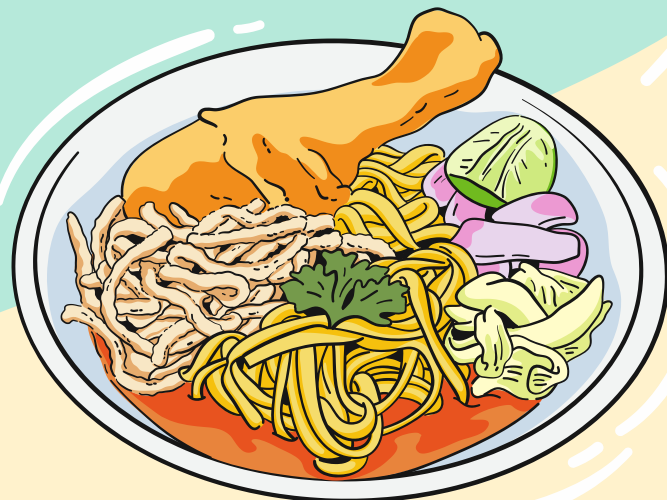
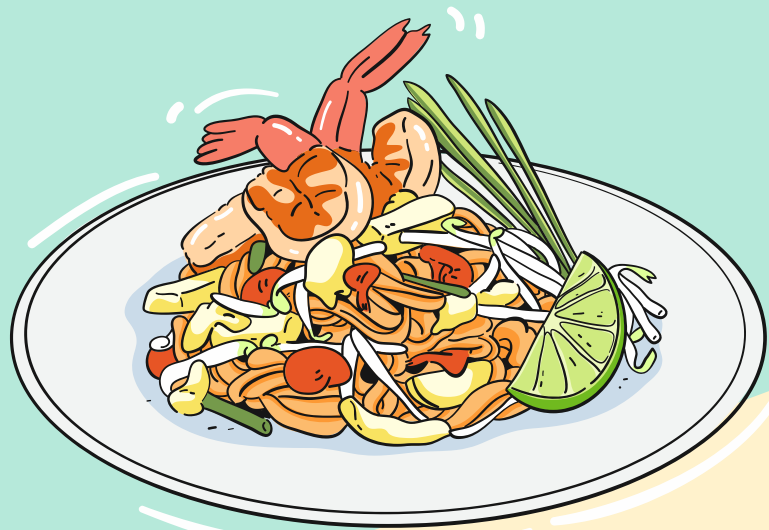
เรื่อง อาหารจานเดียว

ครูผู้สอน ครูนิสสรณ์ เชิญทอง

ครูบุษรินทร์ พรหมทา



เรื่อง อาหารจานเดียว



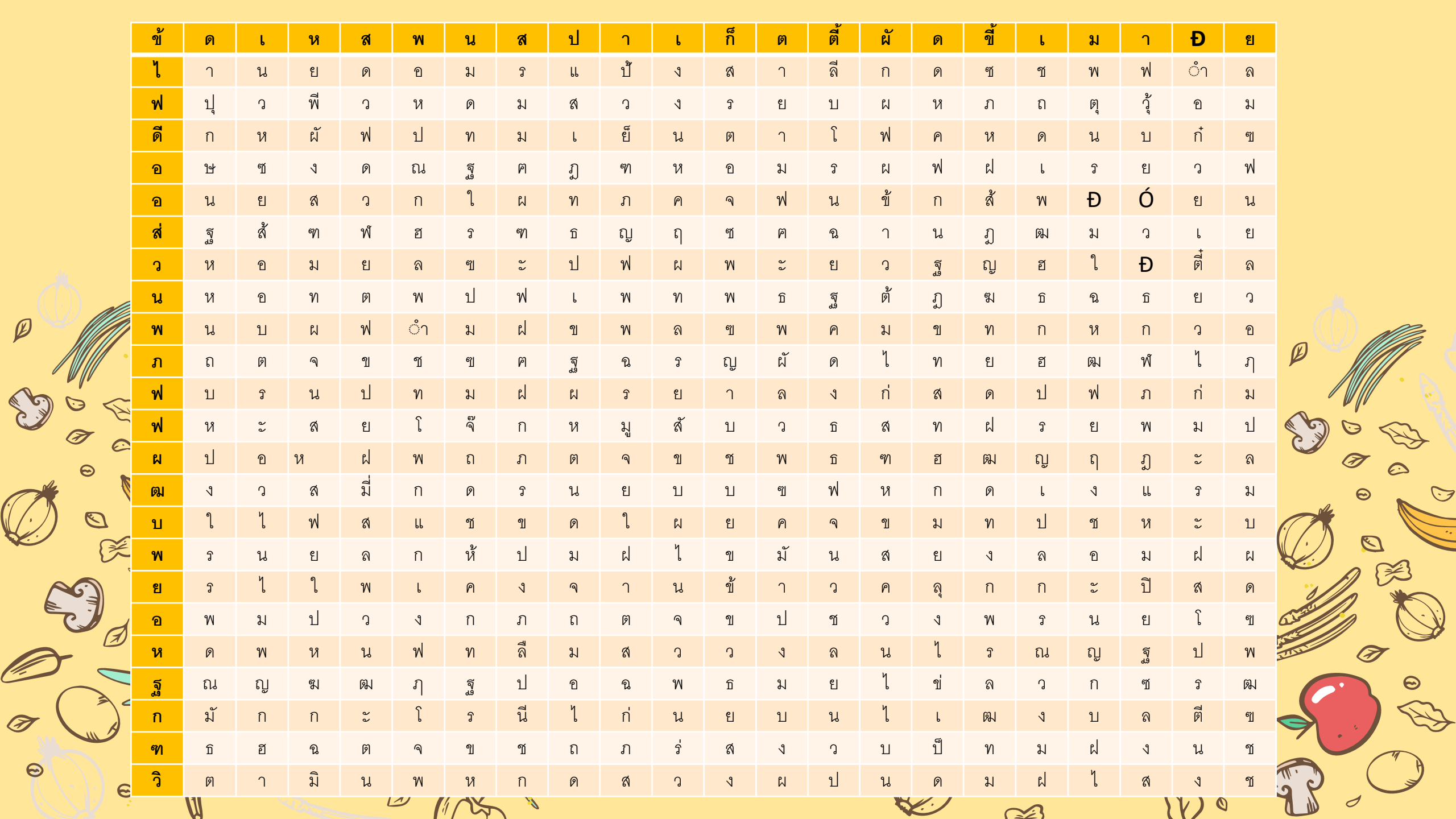


ใบกิจกรรมที่ ๑

เรื่อง เกมอักษรไขว้

อาหารจานเดียว

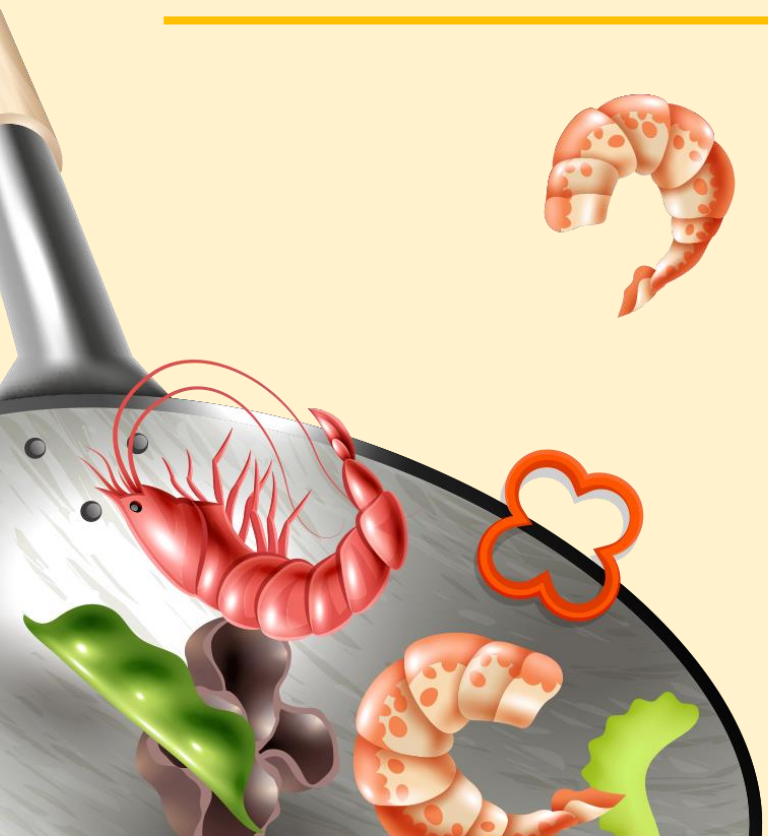




ขั	ด	เ	ห	ส	พ	น	ส	ป	า	เ	ก	ด	ด	ผ	ด	ช	เ	ม	า	ด	ย
ไ	า	น	ย	ด	อ	ม	ร	แ	ป	ง	ส	า	ด	ก	ด	ช	ช	พ	ฟ	อ	ล
ฟ	ป	ว	ฟ	ว	ห	ด	ม	ส	ว	ง	ร	ย	บ	ผ	ห	ภ	ถ	ตุ	ว	อ	ม
ด	ก	ห	ผ	ฟ	ป	ท	ม	เ	ย	น	ด	า	ไ	ฟ	ค	ห	ด	น	บ	ก	ช
อ	ช	ช	ง	ด	ณ	ฐ	ค	ฎ	ท	ห	อ	ม	ร	ผ	ฟ	ฝ	เ	ร	ย	ว	ฟ
อ	น	ย	ส	ว	ก	ไ	ผ	ท	ภ	ค	จ	ฟ	น	ข	ก	ส	พ	ด	อ	ย	น
ส	ฐ	ส	ท	พ	ฮ	ร	ท	ธ	ญ	ฤ	ช	ค	ฉ	า	น	ฎ	ฒ	ม	ว	เ	ย
ว	ห	อ	ม	ย	ล	ช	ะ	ป	ฟ	ผ	พ	ะ	ย	ว	ฐ	ญ	ฮ	ไ	ด	ด	ล
น	ห	อ	ท	ด	พ	ป	ฟ	เ	พ	ท	พ	ธ	ฐ	ด	ฎ	ฒ	ธ	ฉ	ธ	ย	ว
พ	น	บ	ผ	ฟ	อ	ม	ผ	ช	พ	ล	ช	พ	ค	ม	ช	ท	ก	ห	ก	ว	อ
ภ	ถ	ด	จ	ช	ช	ช	ค	ฐ	ฉ	ร	ญ	ผ	ด	ไ	ท	ย	ฮ	ฒ	พ	ไ	ภ
ฟ	บ	ร	น	ป	ท	ม	ผ	ผ	ร	ย	า	ล	ง	ก	ส	ด	ป	ฟ	ภ	ก	ม
ฟ	ห	ะ	ส	ย	ไ	จ	ก	ห	ม	ส	บ	ว	ธ	ส	ท	ฝ	ร	ย	พ	ม	ป
ผ	ป	อ	ห	ผ	พ	ถ	ภ	ด	จ	ช	ช	พ	ธ	ท	ฮ	ฒ	ญ	ฤ	ฎ	ล	ล
ฒ	ง	ว	ส	ม	ก	ด	ร	น	ย	บ	บ	ช	ฟ	ห	ก	ด	เ	ง	แ	ร	ม
บ	ไ	ไ	ฟ	ส	แ	ช	ช	ด	ไ	ผ	ย	ค	จ	ช	ม	ท	ป	ช	ห	ะ	บ
พ	ร	น	ย	ล	ก	ห	ป	ม	ผ	ไ	ช	ม	น	ส	ย	ง	ล	อ	ม	ผ	ผ
ย	ร	ไ	ไ	พ	เ	ค	ง	จ	า	น	ข	า	ว	ค	ล	ก	ก	ะ	ป	ส	ด
อ	พ	ม	ป	ว	ง	ก	ภ	ถ	ด	จ	ช	ป	ช	ว	ง	พ	ร	น	ย	ไ	ช
ห	ด	พ	ห	น	ฟ	ท	ด	ม	ส	ว	ว	ง	ล	น	ไ	ร	ณ	ญ	ฐ	ป	พ
ฐ	ณ	ญ	ฒ	ฒ	ภ	ฐ	ป	อ	ฉ	พ	ธ	ม	ย	ไ	ข	ล	ว	ก	ช	ร	ฒ
ก	ม	ก	ก	ะ	ไ	ร	น	ไ	ก	น	ย	บ	น	ไ	เ	ฒ	ง	บ	ล	ด	ช
ท	ธ	ฮ	ฉ	ด	จ	ช	ช	ถ	ภ	ร	ส	ง	ว	บ	ป	ท	ม	ผ	ง	น	ช
ว	ด	า	มิ	น	พ	ห	ก	ด	ส	ว	ง	ผ	ป	น	ด	ม	ผ	ไ	ส	ง	ช



คำถามชวนคิด



๑. มื้อกลางวันนักเรียนรับประทาน
อาหารอะไร
๒. อาหารที่นักเรียนรับประทาน
จัดเป็นอาหารประเภทใด
๓. ใช้วัตถุดิบอะไรบ้างเป็นส่วนประกอบ

A top-down view of raw chicken pieces, including wings and thighs, arranged on a dark surface. The chicken is garnished with fresh herbs like rosemary and dill, and lemon slices. Red chili peppers and small spices are scattered around the meat.

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนบอกความหมายและประโยชน์ของอาหารจานเดียวได้
๒. นักเรียนจำแนกประเภทของอาหารจานเดียวได้
๓. นักเรียนสามารถวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในอาหารจานเดียวได้
๔. นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้มุ่งมั่นในการทำงาน



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง

อาหารจานเดียว



อาหารจานเดียว

หมายถึง อาหารปรุงสำเร็จ
หนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอ
ที่จะรับประทานให้อิ่ม ๑ มื้อ
โดยไม่ต้องรับประทาน
อาหารอื่นร่วมด้วย

ที่มา : อาหารจานเดียว. <https://www.wongnai.com/listings/alacarte-delivery-u-must-try> [online]

หลักการประกอบอาหารจานเดียว



๑. มีประโยชน์

๒. ประหยัด

๓. ปลอดภัย

๔. น่ารับประทาน

การวางแผนประกอบอาหารจานเดียว

๑. กำหนดรายการอาหารที่จะทำ และเครื่องปรุงที่จะใช้
๒. สำนวนอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรส
๓. เตรียมอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุง และอุปกรณ์
๔. ประกอบอาหารตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
๕. จัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน
๖. เก็บล้างอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร
และทำความสะอาดบริเวณที่ใช้



ประโยชน์อาหารจานเดียว

๑. ให้สารอาหารครบตามความต้องการ
๒. ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่าย
๓. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค



ข้อแนะนำในการทำอาหารจานเดียว

- ใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลักหรือมากที่สุด
- เลือกใช้อาหารตามฤดูกาล สด ใหม่
- เลือกอาหารที่ทุกคนในครอบครัวชอบ
- ประกอบอาหารให้น่าดูชวนทาน
- เป็นอาหารที่ทำง่าย
- ความสะอาด เครื่องมือเครื่องใช้





ประเภทของอาหารจานเดียว



๑. อาหารจานเดียว ประเภทผัด

ที่มา : เมนูผัดเผ็ด. <https://cooking.kapook.com/view๑๘๒๕๙๘.html/> [online]



๒. อาหารจานเดียว ประเภทข้าวผัด

ที่มา : เมนูข้าวผัด. <https://www.naibann.com/๑๑-fried-rice-menu-recipe/> [online]



๓. อาหารจานเดียว ประเภทแกง

ที่มา : ทุกวันนี้คุณกินข้าวราดแกงอยู่ที่งานละเท่าไรกันบ้างคะ.

<https://th.toluna.com/opinions/๕๐๓๒๙๕๓/> [online]



๔. อาหารจานเดียว ประเภทยำ

ที่มา : เมนูสารพัดยำ. <https://www.naibann.com/๑๙-thai-spicy-salad-recipes/> [online]



๕. อาหารจานเดียว ประเภทเส้น

ที่มา : เมนูเส้นผัดแห้ง. <https://cooking.kapook.com/view๑๕๔๘๓๙.html> [online]



๒. อาหารจานเดียว ประเภททอด

ที่มา : เมนูทอดน้ำปลา <https://www.naibann.com/๑๒-thord-nam-pla-recipes/> [online]



ใบงานที่ ๑

เรื่อง แผนที่ความคิดการวางแผนการ ประกอบอาหารจานเดียว

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปการวางแผนการประกอบ
อาหารจานเดียวตามที่กลุ่มตนเองจับสลากได้
เป็นแผนที่ความคิด (MIND MAPPING) ประกอบ
ไปด้วย ชื่ออาหาร ส่วนผสม อุปกรณ์ วิธีทำ
คุณค่าทางโภชนาการ และการวางแผนการทำงาน
ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที

สรุป

อาหารจานเดียว



อาหารปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณ
เพียงพอที่จะรับประทานให้อิ่ม

๑. อาหารจานเดียวประเภทผัด

๒. อาหารจานเดียวประเภทข้าวผัด

๓. อาหารจานเดียวประเภทแกง

๔. อาหารจานเดียวประเภทยำ

๕. อาหารจานเดียวประเภทเส้น

๖. อาหารจานเดียวประเภททอด



สิ่งที่ต้องเตรียม ในชั่วโมงต่อไป

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน
วางแผน เตรียมวัสดุอุปกรณ์
วัตถุดิบ และเครื่องปรุง
จากประเภทอาหารที่กลุ่มตนเอง
จับสลากได้มาปฏิบัติงาน
ในชั่วโมงต่อไป

เกณฑ์การประเมิน

การประกอบอาหารจานเดียวดังนี้

- การตกแต่งจานอาหาร
- รสชาติของอาหาร
- การเลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหาร
- คุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่
- สุขลักษณะในการประกอบอาหาร

