คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน

1. อ่านคำแนะนำในการเรียนด้วยเอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจและปฏิบัติตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้ทราบว่าเมื่อจบบทเรียนแล้วนักเรียนต้องเรียนรู้อะไรบ้าง
3. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน
4. เลือกประธาน รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิกและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบภายในกลุ่ม
5. ตอบคำถามในแบบทดสอบก่อนเรียน โดยที่นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่เปิดดูเฉลยก่อน
6. นักเรียนภายในกลุ่มเปลี่ยนกันตรวจความถูกต้องของแบบทดสอบก่อนเรียน
7. ศึกษาเนื้อหาในเอกสารประกอบการเรียนด้วยความตั้งใจ
8. สรุปความรู้ที่ได้ในใบงาน
9. ตอบคำถามในแบบทดสอบหลังเรียน โดยที่นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่เปิดดูเฉลยก่อน
10. นักเรียนภายในกลุ่มเปลี่ยนกันตรวจความถูกต้องของแบบทดสอบหลังเรียน

ภาพที่ 1 ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเห็ดสามอย่าง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ประเภท และประโยชน์ของอาหารจานเดียวเพื่อสุขภาพ
2. อธิบายขั้นตอนในการประกอบอาหารจานเดียวเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกวิธี
3. สามารถเลือกซื้ออาหาร วัสดุ อุปกรณ์ ในการประกอบอาหารได้

ภาพที่ 2 ขนมจีนน้ำยาป่ากระชายดำ

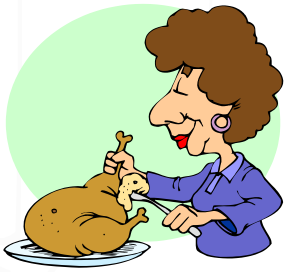
แบบทดสอบก่อนเรียนที่ 1

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของอาหารจานเดียว
   ก. จัดเตรียมอาหารให้พอเหมาะกับการบริโภคของแต่ละบุคคลในครอบครัว
   ข. ให้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย
   ค. รู้จักใช้ทรัพยากรการใช้อาหารทดแทนและการนำอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลงประกอบเป็นอาหารบริโภค
   ง. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค บริโภคที่ง่าย โดยเฉพาะเด็กให้เลือกรับประทานอาหารตามความชอบ

2. ข้อใด**ไม่ใช่**หลักการจัดอาหารจานเดียว
   ก. อาหารจานเดียวจะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ
   ข. ต้องจัดให้เหมาะสมกับการบริโภคของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย
   ค. อาหารจานเดียวจะต้องได้รับความนิยมในการบริโภค
   ง. การประกอบอาหารจานเดียวต้องสงวนคุณค่าทางโภชนาการ

3. อาหารจานเดียวเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันมาก อาหารจานเดียวจึงเหมาะที่จะเป็นอาหารมื้อใด
   ก. อาหารมื้อเช้า
   ข. อาหารมื้อกลางวัน
   ค. อาหารมื้อเย็น
   ง. อาหารมื้อว่าง



4. ข้อใด**ไม่ใช่**ปัจจัยในการเลือกซื้ออาหารสด

ก. ควรซื้อผักประเภทหัว เนื้อแน่น น้ำหนักมาก ผิวมีรอยหนอนกัด

ข. ควรซื้อผลไม้ ขั้วหรือก้านยังเขียว แข็ง ผลสม่ำเสมอ

ค. ควรซื้ออาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น

ง. ควรซื้ออาหารตามฤดูกาล

5. ให้นักเรียนเรียงขั้นตอนการประกอบอาหารให้ถูกต้อง

1. ล้างภาชนะเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
2. ใส่อาหารที่สุกช้ากว่าก่อนปรุงรส
3. ล้างอาหารสด หั่น สับ ตามต้องการ
4. วางแผนการทำอาหาร

ก. 4 1 2 3

ข. 4 2 3 1

ค. 4 3 2 1

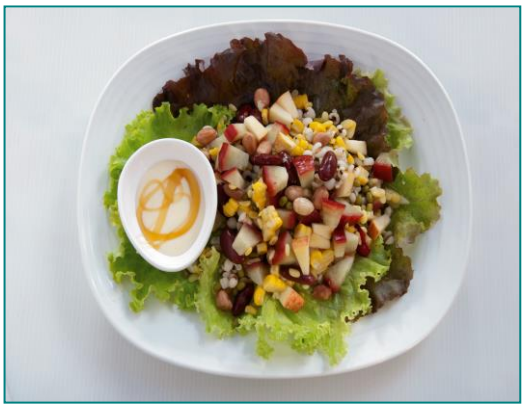
ง. 3 2 4 1

อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันมากในหมู่ชาวไทยทุกชนชั้น จะเห็นได้ว่าอาหารประเภทนี้หารับประทานได้ในเกือบทุกมุมของประเทศ เครื่องปรุงหาได้ง่ายตามตลาดทั่วไป อีกทั้งราคาก็ไม่แพง นอกจากนั้น วิธีปรุงก็ง่าย

อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารในหนึ่งจานที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และง่ายต่อการประกอบอาหารนั้น ๆออกมา อาหารจานเดียวจึงเหมาะที่จะเป็นอาหารมื้อกลางวัน เพราะสะดวกต่อการประกอบอาหาร อาหารจานเดียว แบ่งเป็น

1. อาหารประเภทข้าว เช่น ข้าวผัดต่างๆ ข้าวราดต่างๆ
2. อาหารประเภทเส้นที่มีทั้งเส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทต่างๆ ขนมจีน วุ้นเส้น เส้นเซี่ยงไฮ้ ฯลฯ
3. อาหารประเภททั่วไป เช่น สลัด กระเพาะปลา สเต็กต่าง ๆ



ภาพที่ 3 สลัดผลไม้ธัญพืช

ประโยชน์ของอาหารจานเดียว

1. ให้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ ลักษณะ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย
2. ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารแต่ละมื้อ โดยรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การใช้อาหารทดแทนและการนำอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลงประกอบเป็นอาหารบริโภค โดยให้พอเหมาะกับการบริโภคของแต่ละบุคคลในครอบครัว
3. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค เป็นการสร้างพื้นฐานการบริโภคที่ง่าย ประหยัด ถูกหลักโภชนาการ

ภาพที่ 4 ข้าวไก่ฟักทองเห็ดหอม

หลักการจัดรายการอาหารจานเดียว

ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อาหารจานเดียวจะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. การประกอบอาหารจานเดียวต้องสงวนคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง และปรุงแต่งรส สี กลิ่น โดยใช้สี กลิ่นตามธรรมชาติของอาหาร ตลอดจนการจัดอาหารให้ได้สัดส่วน น่ารับประทาน เพื่อให้เกิดการยอมรับและเชิญชวนในการบริโภค
3. ลักษณะเนื้อสัมผัส ต้องจัดให้เหมาะสมกับการบริโภคของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย เช่น เด็กวัยก่อนเรียน มักไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ผักสด เพราะมีเนื้อสัมผัสแข็ง เคี้ยวยาก รสขม ประกอบกับเด็กวัยนี้ฟันผุ การเคี้ยวอาหารจึงไม่สะดวก ดังนั้น การเตรียมอาหารจึงควรหั่นชิ้นอาหารให้มีขนาดเล็กและควรหุงต้มอาหารให้มีเนื้อนุ่ม

ข้อเสนอแนะในการประกอบอาหารจานเดียว

1. ใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลักหรือมากที่สุด
2. เลือกใช้อาหารตามฤดูกาล สด ใหม่
3. เลือกอาหารที่ทุกๆ คนในครอบครัวชอบและรับประทานได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ วัย และรสนิยมในการรับประทาน
4. ประกอบอาหารให้น่าดู ชวนรับประทาน สี ใช้สีธรรมชาติของอาหาร ลักษณะรูปทรง หั่น ซอยหรือเลือกอาหารที่มีรูปทรงต่างกันจัดเข้าด้วยกัน ผิวสัมผัสของอาหาร ความเหนียว ความกรอบ ความนุ่มของอาหารที่อยู่ในจานเดียวกัน เลือกภาชนะที่เหมาะสม การจัดตกแต่งอย่างสวยงามน่ารับประทาน สะอาด รสชาติอร่อย เหมาะกับวัยของสมาชิกในครอบครัว
5. การทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้ในการทำอาหาร หรือการประกอบ ง่ายและสะดวก ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

ขั้นตอนต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร

การปรุงอาหารให้สะอาด ปลอดภัย น่ารับประทาน และมีคุณค่าทางโภชนาการนั้น ผู้ประกอบอาหารควรมีความรู้ในวิชาโภชนาการ และดำเนินงานตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ศึกษาหาความรู้ก่อนว่าอาหารสิ่งนั้นมีส่วนผสมอะไรบ้าง มีวิธีทำอย่างไร ใช้อุปกรณ์อะไร จดหรือทำบัญชีไว้

1.2 เตรียมส่วนผสมตามที่ทำรายการไว้ลดปัญหาในระหว่างทำ อาหารจะอร่อยมีรสชาติดีขึ้นอยู่กับคุณภาพของส่วนผสม

1.3 เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม อุปกรณ์บางอย่างต้องทำความสะอาดก่อนนำไปใช้ เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงานได้รวดเร็วขึ้น

1.4 อาหารประเภทเนื้อสด ต้องล้างน้ำให้สะอาดก่อน แล้วจึงหั่นสับตามต้องการ เช่น กุ้งต้องเด็ดหัวปอกเปลือก ปลาต้องขอดเกล็ดแล้วหั่น หมู เนื้อควรหั่นตามต้องการ จัดเตรียมไว้ให้พร้อมปรุง

1.5 อาหารประเภทผักสด เด็ดก้าน ตัดราก ล้างแล้วหั่นเตรียมไว้ให้พร้อม เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารไว้ ให้มากที่สุด ส่วนชนิดที่รับประทานสดๆ เช่น ผักจิ้ม เครื่องจิ้ม ล้างให้สะอาด เตรียมไว้สำหรับรับประทานได้ทันที

1.6 อาหารประเภทเครื่องแกง ต้องล้างสะอาด หั่น หรือซอย ใส่จานแยกชนิดไว้ตามส่วนผสมของเครื่องแกงแต่ละชนิด เช่น เครื่องแกงเผ็ด ประกอบด้วย พริก กะปิ หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด โขลกตามลำดับก่อนหลัง ส่วนผสมของอาหารที่มีมะพร้าว ควรคั้นเตรียมไว้แล้วแยกหัวกะทิและหางกะทิ

2. ขั้นปรุง

2.1 ทำตามลำดับขั้นของวิธีทำ ไม่ทำงานสับสนหรือข้ามขั้น เช่น หุงข้าวก่อน แล้วไปปรุงอาหารอย่างอื่น หรือการผัดผักควรใส่อาหารที่สุกยากก่อน ใส่เนื้อสัตว์ ใส่ผักที่สุกช้า แล้วใส่ผักที่สุกง่าย จะทำให้ปรุงอาหารได้สะดวก รวดเร็ว ช่วยทำให้อาหารอร่อย สงวนคุณค่าของอาหาร

2.2 อาหารประเภทแกง ต้ม เช่น เนื้อวัวต้องเคี่ยวก่อน เพราะขณะรอให้เปื่อย สามารถทำอย่างอื่นได้

2.3 วิธีทำอาหารแต่ละอย่าง ต้องให้เป็นไปตามตำรับหรือตามขั้นตอน ใส่อะไรก่อนหลัง เตรียมเครื่องปรุงไว้ใกล้ๆ เมื่อถึงเวลารับประทานจึงเคล้าปรุงรส ประเภทผัดให้ประกอบอาหารเป็นลำดับสุดท้ายรับประทานขณะที่ยังร้อนๆ

3. ขั้นเก็บและทำความสะอาด

3.1 เมื่อประกอบอาหารเสร็จแล้ว ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ทุกชิ้น และทำความสะอาดห้องครัวให้เรียบร้อย เช่น ล้างถ้วย ชาม หม้อ ครก เขียง อ่างล้างชาม เตา ตลอดจนการกวาดถูห้องครัว และเทขยะมูลฝอยให้เสร็จทุกครั้ง

3.2 เก็บอุปกรณ์เข้าที่ให้เรียบร้อยทุกครั้งและครบถ้วน ผู้ประกอบอาหารควรสำรวจจำนวน สภาพของอุปกรณ์ให้ถี่ถ้วน เพื่อป้องกันการชำรุดเสียหาย ถ้าทำอาหารที่ใช้อุปกรณ์จำนวนมาก ต้องระมัดระวังมากยิ่งขึ้น

3.3 การเก็บล้างภาชนะที่ใช้ในการประกอบอาหาร ควรทำไปในการประกอบอาหาร หรือทำไปในระหว่างเวลาประกอบอาหาร ไม่ควรคอยให้ทำอาหารเสร็จก่อนแล้วจึงล้าง จะทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

การเลือกซื้ออาหารสด

การเลือกซื้ออาหารสด เพื่อนำมาประกอบอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพของอาหารที่ปรุงขึ้น วัตถุดิบที่นำมาปรุง ควรจะมีความสด สะอาด และมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีข้อสังเกตในการเลือกซื้อ ดังนี้

1. ควรซื้ออาหารตามฤดูกาล เนื่องจากอาหารตามฤดูกาลมีจำนวนมาก ราคาถูก ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ นอกจากความสดแล้วยังมีคุณภาพดี

2. ควรซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่น เพราะหาได้ง่าย มีความสด คุณค่าทางโภชนาการสูง และราคาถูก

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ รวมทั้งสัตว์ปีก และอาหารทะเล ควรเลือกซื้อที่ใหม่ สด ไม่มีกลิ่น หรือมีสีเขียวคล้ำ โดยดูจาก

1.1 เนื้อหมู ควรเลือกเนื้อสีชมพู มันสีขาว หนังเกลี้ยงและบางพอสมควร

1.2 เนื้อวัว เลือกซื้อที่สีแดงสด มันสีเหลือง หรือเลือกส่วนที่เป็นเนื้อสันใน เพราะจะเปื่อยง่าย เหมาะกับอาหารประเภท ทอด ย่าง ผัด หากเป็นเนื้อสะโพก จะเหมาะกับประเภทตุ๋น ต้ม เคี่ยว

1.3 ไก่ เลือกที่มีหนังบาง สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีรอยช้ำเขียวตามท้องและคอ ตาใสไม่ลึกโบ๋ ไม่มีเมือกวุ้นอยู่ตามเนื้อใต้ขา และที่อื่น ๆ

1.4 เป็ด เป็ดอ่อน ตีนและปากเป็ดจะเป็นสีเหลือง ถ้าสดต้องไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อใสไม่ซีด

1.5 ปลาน้ำจืด ควรเลือกปลาตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูแล้วไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ ไม่มีกลิ่นเหม็น (มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด) เหงือกมีสีสด

1.6 ปลาทะเล สังเกตเหงือกสีแดง เนื้อแข็ง พื้นท้องไม่ผุ ตาใสไม่ลึกโบ๋ ไม่มีกลิ่น ไม่มีเมือกมาก

1.7 กุ้ง ต้องสด หัวติดแน่น ตาใส ตัวเขียวปนน้ำเงินสดใส เนื้อแข็ง หัวโต มันสีแดงเห็นได้ชัด

1.8 หอย ปากต้องหุบแน่น เมื่อวางทิ้งจะอ้าออกและหุบเร็ว แสดงว่ามีชีวิต ถ้าเป็นหอยแกะเปลือกต้องมีสีสด ตัวหอยอยู่ในสภาพดี ไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำที่แช่ไม่มีเมือกมากและไม่มีกลิ่นเหม็น

1.9 ปูทะเล เลือกตัวที่มีสีเขียวเข้ม อ้วน หนัก ตาใส ก้ามใหญ่สีไม่แดงจัด เปลือกบางกลางหน้าอกจะแข็งกดไม่ลง

1.10 ไข่ ไข่ใหม่มีผิวสดใส เปลือกไข่จะมีสีนวล ถ้าส่องดูโพรงอากาศแล้วเห็นโพรงอากาศใหญ่ แสดงว่าเป็นไข่เก่าไม่ควรซื้อ หรือทดลองด้วยการลอยน้ำดู ถ้าไข่จมน้ำจะเป็นไข่สด หากลอยน้ำเป็นไข่เก่า

2. อาหารประเภทผัก ควรซื้อที่ใหม่ สด สะอาด ปราศจากสารเคมี มีวิธีเลือก ดังนี้

2.1. ผักประเภทใบ เลือกที่ใหม่ สด อ่อน ไม่ช้ำ ไม่เหี่ยว ต้นใหญ่อวบ ใบแน่น ติดกับโคน

2.1.1 ผักโสภณหรือผัดกาดเขียว เลือกที่มีกาบใหญ่ สีเขียวเข้ม ก้านกว้างหนา ต้องลวกก่อนจึงนำมาทำอาหาร

2.1.2 ผักกาดแก้ว มีใบโปร่งมัน สีเขียวอ่อน ให้เลือกต้นที่ใบกรอบ นิยมนำมาทำสลัด

2.1.3 ผักกาดหอม เลือกที่ใบอ่อน ลำต้นสั้น ใบเกาะรวมกันเป็นกระจุก

2.1.4 ต้นหอม เลือกที่ลำต้นตรงจนถึงหัว ใบอวบและอ่อน

2.1.5 ผักบุ้งไทย หากจะนำมาใช้สำหรับทำแกง ให้เลือกที่ก้านอวบ ยอดอ่อน มีใบน้อย ถ้าจะนำมาจิ้มน้ำพริกควรเลือกที่ยอดผอมเรียว

2.1.6 ผักบุ้งจีน เลือกต้นอวบสั้น ใบดกและสด ไม่มีใบเหลืองตรงกลาง

2.1.7 ผักกาดขาว เลือกใบที่สะอาด สด กรอบ ต้นอ่อน ใบแผ่กว้าง สีเขียวสด

2.1.8 คะน้า เลือกลำต้นอวบ ใบใหญ่และกว้าง ใบเป็นคลื่นเล็กน้อย

2.1.9 ตังโอ่ เลือกที่ริมใบหยักเล็กน้อย อวบ สด

2.1.10 ผักปวยเล้ง เลือกใบสีเขียวเข้ม ก้านใบยาวและมีสีอ่อนกว่าใบ

2.1.11 ผักกวางตุ้ง เลือกที่ก้านใบกลมและยาว สีเขียวอ่อน ใบเรียวบาง ปลายใบมน

2.1.12 ผักโขม เลือกที่ใบยาวเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม

2.1.13 ต้นกระเทียม เลือกที่ใบสีเขียวอ่อน ลำต้นแน่นและใหญ่

2.1.14 ยอดตำลึง เลือกใบสีเขียวอ่อน ยอดอ่อน

2.1.15 ยอดแค เลือกยอดอ่อน ดอกตูม ไม่เหี่ยว

2.1.16 ใบชะพลู เลือกใบสีเขียว ลักษณะกลม

2.1.17 ใบขี้เหล็ก เลือกยอดอ่อน ดอกไม่มีหนอน

2.1.18 ใบมะกรูด เลือกใบสีเขียวเข้ม ไม่อ่อนมาก ใบใหญ่ปานกลาง

2.2. ผักประเภทหัว พวกกะกล่ำปลี ดอกกะหล่ำ หัวผัดกาด เลือกที่มีน้ำหนัก เนื้อแน่น

2.2.1 กะหล่ำปลี เลือกที่มีลักษณะแป้น น้ำหนักมาก เนื้อแน่น ใบหุ้มชั้นนอกสด ไม่เหลือง

2.2.2 กะหล่ำดอก เลือกที่หัวแน่นๆ สีเขียวสด ไม่มีรอยช้ำหรือเน่า

2.2.3 หัวผักกาด เลือกหัวที่หนัก ไม่มีรอยหนอนกัด ไม่เป็นฝ้า ไม่งอ

2.2.4 มันเทศ เลือกที่มีแมลงเจาะน้อย สะอาด ปลายไม่เน่าและไม่นิ่ม

2.2.5 มันฝรั่ง เลือกที่ผิวสด ไม่เหี่ยว ไม่นิ่ม ไม่มีตามาก

2.2.6 แครอท เลือกหัวที่มีลักษณะตรง ไม่สั้น ไม่งอ ผิวไม่ขรุขระ

2.2.7 เผือก เลือกหัวใหญ่ ไม่เหี่ยว น้ำหนักมาก ขั้วยังเขียวสด กาบที่ส่วนหัวดูเขียวสด

2.2.8 หอมใหญ่ เลือกหัวที่แข็งๆ เปลือกแน่น ไม่มีเมือกหรือน้ำของหัวหอม

2.2.9 ฟักทอง เลือกที่มีเนื้อสีเหลืองอมเขียว เนื้อเหนียว น้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระและเนื้อแข็ง ผลค่อนข้างแก่

2.2.10 แตงกวา เลือกผิวที่มีสีเขียวจะดีกว่าผิวขาวนวล แตงกวาที่ผิวสีเขียวจะเนื้อหนา เมล็ดเล็กกรอบกว่าผิวขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว เลือกผลยาวรี ปลายผลขาว

2.2.11 แตงร้าน เลือกผลที่มีน้ำหนักมาก ผลยาวสีเขียวอ่อน ผิวนวลไม่มีรอยช้ำ

2.2.12 บวบ เลือกผลที่มีสีเขียวสด มีร่องตื้นเป็นแนวยาวตลอดผล

2.2.13 มะระขี้นก เลือกผลเล็กค่อนข้างกลม ผิวขรุขระเป็นหนาม เนื้อบาง

2.2.14 มะระจีน เลือกผลใหญ่ สีเขียวอ่อน เนื้อหนา

2.2.15 มะเขือเทศ เลือกผลที่มีเนื้อแน่น มีขั้วสีเขียวติดอยู่ ผิวเรียบไม่มีรอยแตก

2.2.16 มะเขือเปาะ เลือกที่ผลไม่นิ่ม มีขั้วติดแน่น สีเขียวสด ไม่มีรอยแตก

2.2.17 มะเขือพวง เลือกที่มีลักษณะกลม ไม่มีขนที่ผิว

2.2.18 มะเขือยาว เลือกที่ขั้วไม่ดำ ไม่นิ่ม สีสด ไม่มีรูหนอนเจาะ

2.2.19 มะนาว เลือกผลที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบตึง ไม่เหี่ยว

2.2.20 ถั่วฝักยาว เลือกฝักยาว ไม่คดงอ ไม่นิ่ม สีเขียวสด ฝักแน่นและไม่พอง

2.2.21 ถั่วลันเตา เลือกฝักสีเขียว ไม่แข็ง ยอดอ่อน

2.2.22 พริกยักษ์ เลือกสีเขียวเข้ม ขั้วสด ไม่เหี่ยว ผลกลมป่องสม่ำเสมอ

2.2.23 พริกชี้ฟ้า เลือกที่ขั้วติดอยู่ ไม่เหี่ยว ไม่นิ่ม มีสีแดงและสีเขียวเข้ม

2.2.24 หัวปลี เลือกสีแดงเข้ม ปลายเรียวแหลม ไม่ดำ สดใหม่

2.2.25 ข้าวโพดอ่อน เลือกที่อ่อนมากๆ เม็ดข้าวโพดเล็กเรียงเป็นระเบียบ ไม่มีหนอนเจาะ

2.2.26 ตะไคร้ เลือกต้นที่กาบนอกไม่แห้ง ส่วนหัวที่ติดกับดินจะมีรอยตัดใหม่ ๆ ควรเลือกต้นที่มีหัวใหญ่ ลำต้นไม่เหลืองจนเกินไป

2.2.27 ขิง เลือกแง่งที่เปลือกมีสีน้ำตาล แง่งใหญ่และมีเสี้ยนน้อยจะไม่เผ็ดมาก

2.2.28 ขมิ้น เลือกเหง้าที่แก่จัด สีเหลืองเข้ม

2.2.29 หอมแดง เลือกที่ไม่มีรา ไม่ชื้น เปลือกด้านนอกจะต้องแห้ง สีแดงสด ควรเลือกหัวที่มีขนาดพอดีไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป

3. อาหารประเภทผลไม้ ควรเลือกดูที่ขั้วหรือก้านยังเขียว แข็ง เปลือกไม่ดำช้ำ ผลสม่ำเสมอกัน สิ่งสำคัญอย่าลืมสังเกตสัญลักษณ์รับรองอาหารปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้

1. ประเภทของอาหารจานเดียว

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของอาหารจานเดียว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. หลักการจัดรายการอาหารจานเดียว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะในการประกอบอาหารจานเดียว

.....

.....

.....

.....

.....

5. ขั้นตอนในการประกอบอาหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. การเลือกซื้ออาหารประเภทผักและผลไม้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียนที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารจานเดียวเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันมาก อาหารจานเดียวจึงเหมาะที่จะเป็นอาหารมื้อใด
   - ก. อาหารมื้อเช้า
   - ข. อาหารมื้อว่าง
   - ค. อาหารมื้อเย็น
   - ง. อาหารมื้อกลางวัน

2. ข้อใด**ไม่ใช่**ปัจจัยในการเลือกซื้ออาหารสด
   - ก. ควรซื้ออาหารตามฤดูกาล
   - ข. ควรซื้ออาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น
   - ค. ควรซื้อผลไม้ ขั้วหรือก้านยังเขียว แข็ง ผลสม่ำเสมอ
   - ง. ควรซื้อผักประเภทหัว เนื้อแน่น น้ำหนักมาก ผิวมีรอยหนอนกัด

3. ข้อใด**ไม่ใช่**หลักการจัดอาหารจานเดียว
   - ก. อาหารจานเดียวจะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ
   - ข. อาหารจานเดียวจะต้องได้รับความนิยมในการบริโภค
   - ค. การประกอบอาหารจานเดียวต้องสงวนคุณค่าทางโภชนาการ
   - ง. ต้องจัดให้เหมาะสมกับการบริโภคของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย

4. ให้นักเรียนเรียงขั้นตอนการประกอบอาหารให้ถูกต้อง

1. ล้างภาชนะเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
2. ใส่อาหารที่สุกช้ากว่าก่อนปรุงรส
3. ล้างอาหารสด หั่น สับ ตามต้องการ
4. วางแผนการทำอาหาร

ก. 4 3 2 1

ข. 4 2 3 1

ค. 4 1 2 3

ง. 3 2 4 1

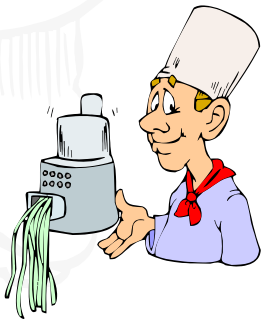
5. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของอาหารจานเดียว

ก. ให้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย

ข. รู้จักใช้ทรัพยากรการใช้อาหารทดแทนและการนำอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลงประกอบเป็นอาหารบริโภค

ค. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค บริโภคที่ง่าย โดยเฉพาะเด็กให้เลือกกินอาหารตามความชอบ

ง. จัดเตรียมอาหารให้พอเหมาะกับการบริโภคของแต่ละบุคคลในครอบครัว



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนที่ 1

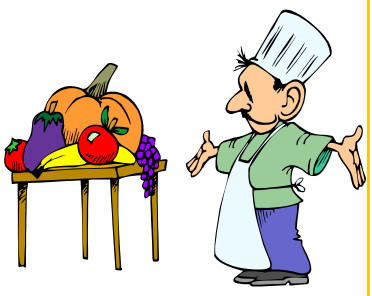
1. ง. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค บริโภคที่ง่าย โดยเฉพาะเด็กให้เลือกรับประทานอาหารตามชอบ

2. ค. อาหารจานเดียวจะต้องได้รับความนิยมในการบริโภค

3. ข. อาหารมื้อกลางวัน

4. ก. ควรซื้อผักประเภทหัว เนื้อแน่น น้ำหนักมาก ผิวมีรอยหนอนกัด

5. ค. 4 3 2 1



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนที่ 1

1. ง. อาหารมื้อกลางวัน

2. ง. ควรซื้อผักประเภทหัว เนื้อแน่น น้ำหนักมาก ผิวมีรอยหนอนกัด

3. ข. อาหารจานเดียวจะต้องได้รับความนิยมในการบริโภค

4. ก. 4 3 2 1

5. ค. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค บริโภคที่ง่าย โดยเฉพาะเด็กให้เลือกรับประทานอาหารตามชอบ

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2545). **สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **กินตามแม่**. กรุงเทพฯ : เซ็นจูรี่.

วิริวรรณ สรรพอาษา และคณะ. (2548). **งานบ้าน**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.

สุปราณี แพรศิริ. (2551). **อาหารจานเดียว(สูตรต้นตำรับ)**. กรุงเทพฯ : เอ็มไอเอส.

อาหารจานเดียว. (2551). ค้นเมื่อ 10 เมษายน 2552, จาก http://www.doae.go.th/library/html/detail/dishfood/meaning2.htm

อนุกูล พลศิริ. (2545). **การงานอาชีพและเทคโนโลยี เล่ม 1 (สาระที่ 1 งานบ้านและงานประดิษฐ์) (ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3))**. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

อุบล ดีสวัสดิ์. (2549). **อาหารจานเดียว เล่ม 2**. กรุงเทพฯ : เพชรการเรือน.