

เอกสารประกอบการเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

อาหารและโภชนาการ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



นางอารีรัตน์ นาแพร่

ครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนพะเยาพิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36



อาหารและโภชนาการ



จุดประสงค์การเรียนรู้

12. อธิบายหลักจัดและตกแต่งอาหารอย่างสวยงามได้
13. อธิบายวิธีบริการอาหารได้อย่างถูกต้อง
14. การประกอบอาหารได้อย่างถูกต้อง ตามวิธีการประกอบอาหารและวิธีการ
สงวนคุณค่าทางอาหาร
15. จัดและตกแต่งอาหารได้อย่างสวยงาม และบริการอาหารได้อย่างถูกต้อง
16. แปรรูปผลผลิตทางการเกษตรได้

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ
2. หลักการเลือกเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร
3. ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร
4. หลักการดูแลรักษาเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร
5. หลักการเลือกซื้ออาหาร และการเตรียมวัตถุดิบอย่างถูกวิธี
6. หลักการการประกอบอาหารและการสงวนคุณค่าอาหาร
7. หลักการและวิธีการ จัด ตกแต่ง และบริการอาหาร
8. หลักการการประกอบอาหารและการสงวนคุณค่าอาหาร
9. หลักการและวิธีการ จัด ตกแต่ง และบริการอาหาร
10. การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร



อาหารและโภชนาการ



อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นของครอบครัว การมีนิสัยบริโภคที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพสมาชิกในครอบครัว จึงควรร่วมกันดูแลเรื่องอาหาร โดยการจัดเมนูอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง รู้จักเลือกซื้ออาหารที่สดและใหม่ และฝึกประกอบอาหาร จัดตกแต่ง และบริการอาหารแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัย อันนำมาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรงและสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ



อาหารเป็นปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ในการรับประทานอาหารจึงต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการ ซึ่งอาหารแต่ละประเภทให้ประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันออกไป

ประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย

1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
2. เสริมสร้างอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโต
3. ซ่อมแซมอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอ หุ่นทรุดโทรมให้กลับคงสภาพดี
4. ช่วยควบคุมและกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ตามปกติ
5. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

หลักการเลือกบริโภคอาหาร

อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าหากรับประทานอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการ จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ การบริโภคอาหารจึงต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี และที่สำคัญจะต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ ได้แก่





ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 (โปรตีน)

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ 2 (คาร์โบไฮเดรต)

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 (วิตามิน)

พืชผักต่างๆ

ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
ต้านทานเชื้อโรค



หมู่ที่ 4 (วิตามิน)

ผลไม้ต่างๆ

ให้สารอาหารและ
ประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 (ไขมัน)

ไขมันจากพืชและสัตว์

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



www.facebook.com/kapookdotcom
www.kapook.com

อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร

อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาหาร เป็นสิ่งจำเป็นต้องมีไว้สำหรับ
ทุกครัวเรือน เพื่อประกอบอาหาร ซึ่งในปัจจุบันเครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาหาร
มีความทันสมัย และมีหลากหลายรูปแบบ ดังนั้นเราควรศึกษาวิธีการใช้ตลอดจนการเก็บ
รักษาให้ถูกต้อง เพื่อจะให้เครื่องใช้นั้นมีประสิทธิภาพและมีอายุการใช้งานได้นาน





การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร



การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร หมายถึง กระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปร่างและรสชาติของผลผลิตทางการเกษตรให้มีลักษณะแปลกใหม่ แตกต่างไปจากเดิม เพื่อช่วยเพิ่มมูลค่าและคุณภาพ สามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นระยะเวลานาน และใช้ประโยชน์ในผลผลิตทางการเกษตรดังกล่าวได้มากยิ่งขึ้น เช่น การทำกล้วยตาก ผลไม้แช่อิ่ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง กะปิ เป็นต้น

ประโยชน์ของการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร

1. เพื่อช่วยป้องกันการเน่าเสียของผลผลิต
2. เพื่อช่วยเพิ่มมูลค่าและเพิ่มรายได้
3. เพื่อช่วยเก็บผลผลิตไว้บริโภคได้นานๆ
4. เพื่อช่วยให้สะดวกในการบริโภค



หลักการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร



1. ผลผลิตที่นำมาแปรรูป จะต้องคัดสรรผลผลิตที่มีคุณภาพ ใหม่ สด สะอาด เพื่อแปรรูปให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพ
2. วิธีการแปรรูปจะต้องเลือกวิธีการแปรรูปผลผลิตตามความนิยมของผู้บริโภค
3. ต้องรักษาความสะอาดทุกขั้นตอนในการแปรรูป
4. ป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในอาหาร
5. รักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้ให้มากที่สุด และเสริมสร้างความอร่อยในรสชาติหลังการแปรรูปแล้ว
6. ต้องคำนึงถึงความประหยัดและความคุ้มค่าต่อเงินทุนและเวลาที่เสียไป





ตัวอย่างการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร



มะกอกแผ่นตากแห้ง

ส่วนผสม

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. มะกอกแก่จัด | 10 กิโลกรัม |
| 2. แบะแซ | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 4 ถ้วยตวง |
| 4. เกลือป่น | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ปอกมะกอกล้างน้ำให้สะอาดแล้วเฉาะมะกอกเป็นชิ้นแล้วสับหยาบ
2. นำมะกอกปั่นให้ละเอียดใช้มะกอกสุกบ้างดิบบ้างปนกัน
3. ตั้งหม้อใช้ไฟปานกลาง เติมน้ำตาลทรายลงไปเคี่ยวเรื่อยๆ จนกระทั่งน้ำตาลทรายเริ่มเป็นน้ำเชื่อมจึงค่อย ใส่มะกอกที่ปั่นละเอียดลงไป เติมแบะแซ เกลือป่น คนไปเรื่อยๆ ให้มะกอกเริ่มเหนียวเป็นเงา โดยใช้ไฟ ค่อนข้างอ่อนค่อยกวนเรื่อยๆ เมื่อเนื้อมะกอกเหนียวและข้นจัดได้ที่ รอให้อุ่นนำไปตากแดดโดยวางบน พลาสติกหนาพอสมควรเวลาแห้งม้วนเป็นแผ่นจะได้ไม่ติดพลาสติก ม้วนเป็นแผ่นเล็กๆใส่ภาชนะเก็บไว้รับประทานได้นานๆ





อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร



การใช้และการเก็บรักษาเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร

1. ภาชนะหุงต้ม

1.1 หม้อ มีหลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบใช้ประโยชน์ต่างกัน ดังนี้
หม้อหุง มีสองหู ใช้สำหรับต้มอาหาร มีหลายขนาด



หม้อด้ามยาว เป็นหม้อมีด้ามสำหรับใช้มือจับ เหมาะสำหรับต้ม หรือ
อุ่นอาหารที่มีปริมาณไม่มาก



หม้อตุ๋น ใช้สำหรับตุ๋นอาหารมีสองชั้น มีด้ามจับทั้งสองชั้น ชั้นล่างใส่น้ำ
ข้างบนมีฝาปิดใช้ทำอาหารที่ต้องการให้ร้อนอยู่เสมอ



หม้อนึ่ง ใช้สำหรับทำอาหารให้สุกโดยใช้ไอน้ำ มีสองหรือสามชั้น
ชั้นล่างใส่น้ำ ชั้นบนมีรูให้ไอน้ำขึ้นมาทำให้อาหารสุก



หม้อความดัน ใช้สำหรับหุงต้มอาหารที่ต้องการให้สุกในเวลา
อันรวดเร็ว



การเลือกใช้ ให้เลือกที่คุณภาพคงทน เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการรับประกันคุณภาพสินค้า
ขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในบ้าน