

ประกอบอาหาร



ชวนเล่น ก่อนเรียน

ผัด ทอด ต้ม นึ่ง หุง



เรียนรู้ได้
ทำงานเป็น

การประกอบและการปรุงอาหารเป็นการทำให้อาหารสุก มีสี กลิ่น และรสชาติรับประทาน เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ดี สด ใหม่ สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย และควรรับประทานอาหารอย่างมีมารยาท



นักเรียนคิดว่า อาหารเหล่านี้ใช้วิธีการประกอบอาหารอย่างไร

ตัวชี้วัด

มฐ. ง 1.1

ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3

1 การเตรียมประกอบอาหาร

1. การเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

การเลือกวัตถุดิบเพื่อนำมาประกอบอาหารนั้น ควรเลือกที่สดใหม่ มีคุณภาพ เพราะจะทำให้อาหารน่ารับประทาน มีรสชาติอร่อย และยังส่งผลต่อสุขอนามัยที่ดีของผู้รับประทานอีกด้วย

1) การเลือกซื้อผัก ผลไม้

การเลือกซื้อผัก ผลไม้ ควรเลือกที่ซัวยังสด ไม่หลุดออกจากผล ไม่มีรอยช้ำหรือเหี่ยว และมีในท้องถิ่น หรือมีตามฤดูกาล เพราะจะมีให้เลือกในปริมาณมากและมีราคาถูก

ตัวอย่าง การเลือกซื้อผัก ผลไม้

ผักกาดขาว ควรเลือกต้นที่มีน้ำหนักมาก เนื้อผักแน่น ไม่มีรอยช้ำหรือเหี่ยว



ส้มเขียวหวาน ควรเลือกผลที่กลมแป้น มีเปลือกบาง ไม่มีรอยช้ำ



การใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

ผักและผลไม้บางชนิดที่เหี่ยวหรือช้ำจนรับประทานไม่ได้ สามารถนำมาทำเป็นปุ๋ยหมักและน้ำหมักชีวภาพได้ เช่น สับปะรด ให้สับเป็นชิ้นแล้วผสมกับมะนาวและน้ำตาลทรายแดง นำไปใส่ถัง จากนั้นปิดปากถัง 10-15 วัน จะได้น้ำหมักชีวภาพไว้ใช้รดต้นไม้ แต่ไม่ควรใช้ผักหรือผลไม้ที่เน่าเสียแล้วมาทำน้ำหมักชีวภาพ

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ควรเลือกที่สะอาด เนื้อแน่น ไม่มี
กลิ่นเหม็น และไม่เขียวขำ

ตัวอย่าง การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

1



เนื้อหมู

2



เนื้อไก่ เนื้อเป็ด

3



เนื้อวัว

4



ปลา

5



กุ้ง

6



หอย