

ใบงานที่ 6 เรื่อง การประกอบอาหาร

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง > ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อมูลให้ถูกต้อง

การสุขาภิบาลอาหาร

อาหารที่ประกอบขึ้นหนึ่งจาน แต่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย 1 มื้อ

หลักการประกอบอาหารจานเดียว

วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยเก็บรักษาและชะลอการเน่าเสียของอาหารให้เก็บรักษาได้นานขึ้น

การดอง

การถนอมอาหารโดยการใช้น้ำตาล ปริมาณน้ำตาลที่ใช้ขึ้นอยู่กับวิธีการ ผักและผลไม้ที่ใช้ เช่น พักทอง มันเทศ เผือก

การเชื่อม

วิธีการทุกอย่างที่จะทำให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค

อาหารจานเดียว

ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย

การถนอมอาหาร

การถนอมอาหารโดยใช้น้ำตาลทั้งในปริมาณน้อยและปริมาณมาก นิยมใช้กับอาหารประเภทผักและผลไม้

การแช่แข็ง

การใช้สารปรุงแต่งเช่น เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาลกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ช่วยให้เกิดรสชาติที่ต้องการและรักษาอาหาร

ปัจจัยที่ทำให้อาหารมีความถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

การเอาน้ำหรือความชื้นออกจากอาหารให้มากที่สุดเพื่อป้องกันเชื้อโรคบางชนิดที่เจริญเติบโตได้ดีในอาหารที่มีความชื้น อาจใช้ความร้อนจากแสงแดด

การกวน

1. สถานที่ทำความสะอาดและเก็บรักษาอาหาร 2.สถานที่ประกอบอาหาร 3.ภาชนะและอุปกรณ์ 4. ลักษณะของอาหาร 5. สัตว์และแมลงนำโรค 6. การรวบรวมเศษอาหารและการกำจัด 7. การแยกไขมัน 8. ผู้สัมผัสอาหาร 9. สถานที่และสภาพแวดล้อมทั่วไป

การตากแห้ง

การถนอมอาหารด้วยการใช้น้ำตาลในปริมาณมาก โดยการนำอาหารมาแช่ในน้ำเชื่อมและเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลจนถึงจุดอิ่มตัว แล้วนำไปตากแห้ง

