

ใบงาน เรื่องการประกอบอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนลากรูปภาพวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารให้ตรงกัน

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

การเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

การเลือกวัตถุดิบเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารนั้น ควรเลือกที่สดใหม่ สะอาด และปลอดภัย

การเลือกซื้อผักผลไม้

- ✓ เนื้อแน่น น้ำหนักมาก
- ✓ ไม่มีรอยขีดหรือเหี่ยว
- ✓ ใบสีเขียวอ่อน ไม่แก่จัด



- ✓ สีเขียวสดใส
- ✓ ไม่ขรุขระ
- ✓ ผลมีลักษณะตรงกลม

- ✓ ลำต้นอวบ ไม่อ่อน
- ✓ มีใบและมียอดติดอยู่
- ✓ ใบมีสีเขียวสด ไม่มีรอยขีด

- ✓ ผลกลมแป้น
- ✓ เปลือกบาง
- ✓ ไม่มีรอยขีด



ผักกาดขาว

ผักบุ้ง

แตงกวา

ส้มเขียวหวาน