

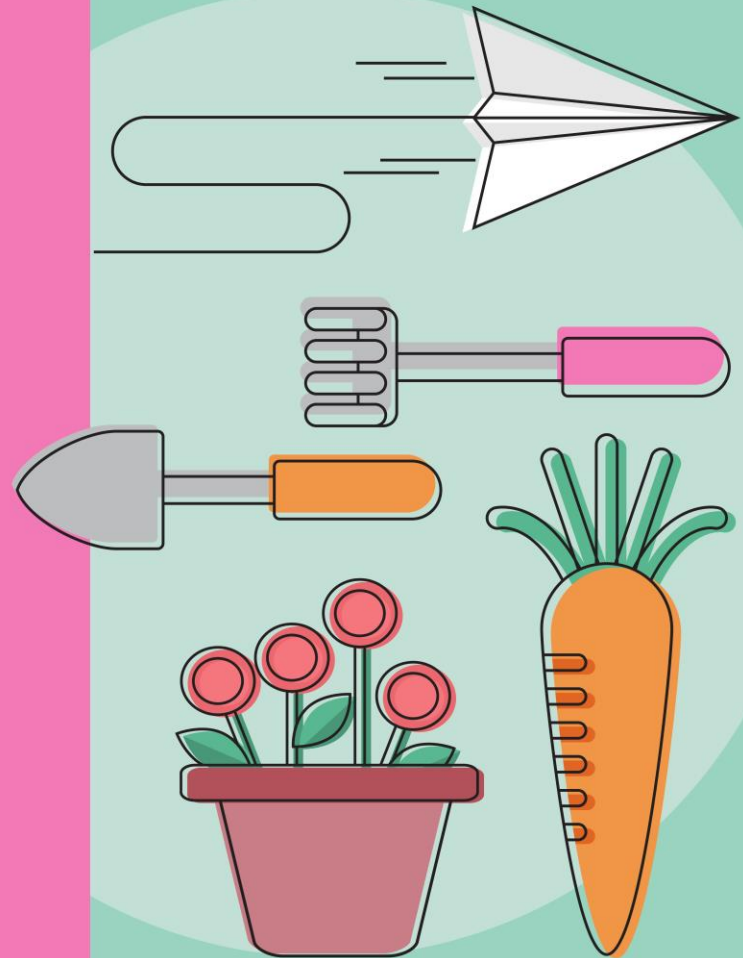
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการทำงานอาชีพ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

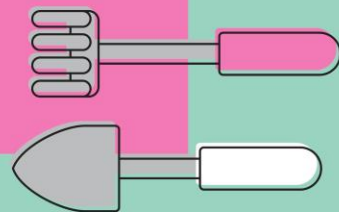
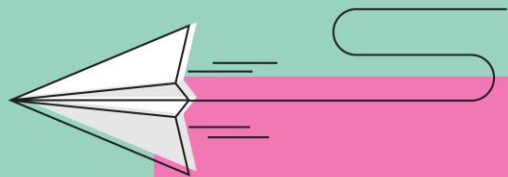
ผู้สอน ครูสุนทรพร บุญฤทธิ์

เรื่อง สารพันงานครัว

หลักการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภค



นักเรียนมีวิธีการ
เลือกซื้ออาหารอย่างไร ?



หลักการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภค



หลักการในการเลือกซื้ออาหารที่โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป

หลัก 3 ป

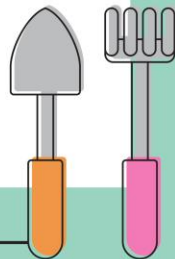
ปลอดภัย

ประโยชน์

ประหยัด

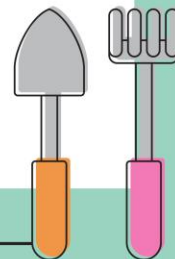
ปลอดภัย

1. เลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย
2. มีลักษณะสี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ
3. มีเครื่องหมาย/สัญลักษณ์ เช่น เครื่องหมาย ออย.. เครื่องหมาย มอก.
4. ดูจากวันที่ผลิต หรือ วัน หมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ



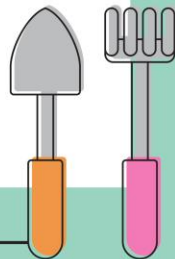
ประโยชน์

ซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ
การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้
ครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการ



ประหยัด

ซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น
เพื่อจะได้อาหารที่มีคุณภาพดีราคาถูกหาซื้อได้สะดวก



...อาหาร...



อาหารสด

อาหารแห้ง

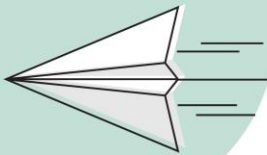
อาหารกระป๋อง

อาหารสำเร็จรูป

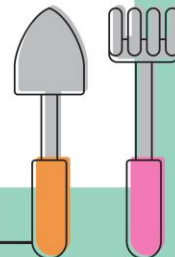
เครื่องดื่ม

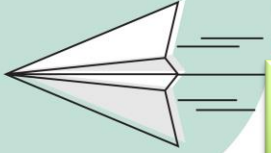
เครื่องปรุงรส





หลักการเลือกซื้ออาหารสด





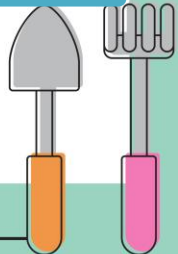
1. การเลือกซื้อผัก

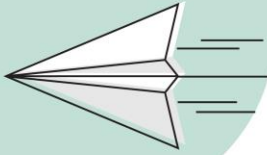
การเลือกซื้อผักสด เช่น



<https://www.pobpad.com>

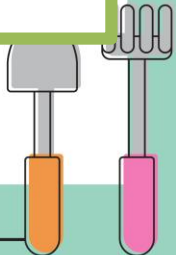
หัวไชเท้า เลือกหัวที่ไม่งอ
ขนาดกลางยังอ่อนๆ มีผิวเรียบ

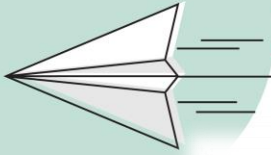




<http://puechkaset.com>

ผักที่เป็นฝัก เช่น ถัวยาว
ถัวยอดเตา เลือกฝักอ่อนๆ สี
เขียว เนื้อแน่นไม่ฝ่อ ฝักแก่จะมี
สีขาวนวล

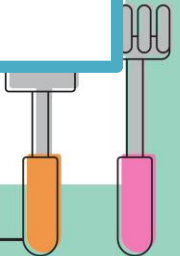


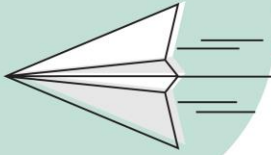


มะนาว เลือกที่มีเปลือกบาง
ผิวเรียบไม่เหี่ยว



กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่นๆ
จะมีน้ำหนักรมาก



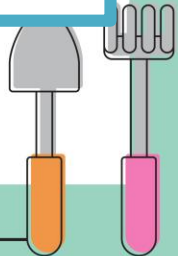


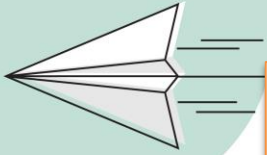
<https://www.fakyaw.com/?p=6032>

ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า

ผักกาดหอม ฯลฯ

เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่
มีรอยชำ ต้นใหญ่ ใบติดโคนแน่น





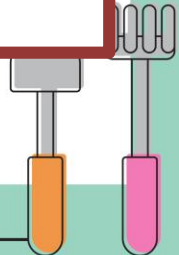
2.การเลือกซื้อผลไม้

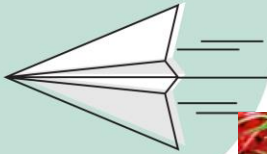
การเลือกซื้อผลไม้ เช่น



<https://medthai.com>

สับปะรด เลือกตาใหญ่
เปลือกสีเขียวอมเหลือง
มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ



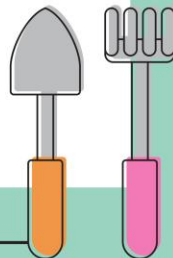


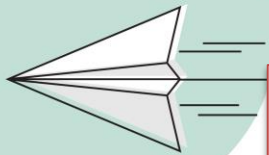
เงาะ เลือกเงาะสดไม่เหี่ยว



ชมพู่ ผิวเรียบไม่มีแมลงกัดกิน
ลูกใหญ่

http://thaifruitclub.blogspot.com/2013/04/rose-apple_6.html

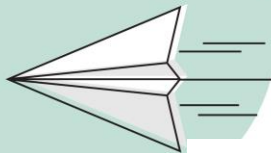




3.การเลือกซื้อเนื้อสัตว์



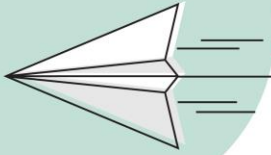
เนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมู
ที่มีสีชมพู มั่นสีขาว หนัง
เกลี้ยงและขาว



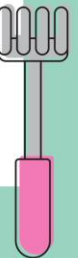
เนื้อวัว ควรเลือกเนื้อที่มีสี
แดง มั่นมีสีเหลือง ถ้าเนื้อ
ไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำๆ

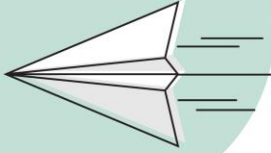
ไก่ ไม่มีรอยชำเขียว
ไม่มีเมือกอยู่ตามใต้ขา
หรือข้อพับต่างๆ



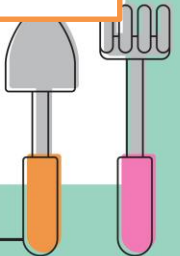


เปิด ควรเลือกซื้อเปิดที่อ้วน และให้
สังเกตดูว่าเปิดแก่หรือเปิดอ่อน
สังเกตจากปากและตีนเปิด ถ้าปาก
และตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเปิด
อ่อน ถ้าเป็นเปิดแต่ตีนจะมีสีดำ
เนื้อจะเหนียวและมักกลิ่นสาบมาก





การเลือกซื้อปลา ควรจะเลือกปลาที่
ตาใส เกอ็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น
เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ ไม่มีกลิ่น
เหม็น เหงือกมีสีสด

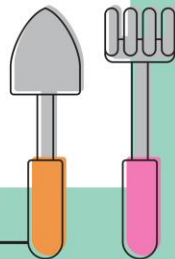




การเลือกซื้อกุ้ง ควรซื้อกุ้งที่มีหัวติด
แน่นกับตัวไม่หลุดง่ายเนื้อแข็ง ตาใส
เปลือกใส

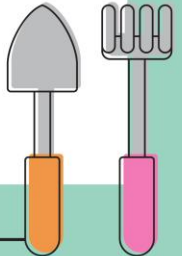
การเลือกซื้อปู โดยเฉพาะปูที่ยังไม่ตาย
ถ้าปูทะเลดูน้ำหนักตัว และความแน่น
โดยการกดดูตรงส่วนอก ถ้าเนื้อแน่นกด
ไม่บุ๋ม แสดงว่าเป็นปูใหม่

การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ





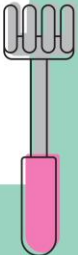
อาหารที่ผ่านการปรุง
พร้อมที่จะนำมาเสิร์ฟและบริโภค
ได้ เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก
ปลาทอด ไก่ย่าง เป็นต้น



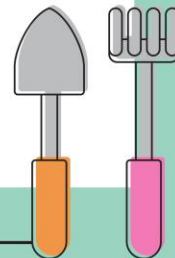


ต้องสังเกตสีสัน กลิ่น รส ของ
อาหารให้เป็นไปตามปกติ ไม่มีสีดำ
คล้ำ หรือ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เน่า
เสีย หรือ ไม่มีสีสันที่เข้มจนผิดปกติ

การเก็บอาหารปรุงสำเร็จ ระหว่าง
รอการจำหน่าย จะต้องเก็บในตู้
หรือภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด
ป้องกันสัตว์นำโรคได้

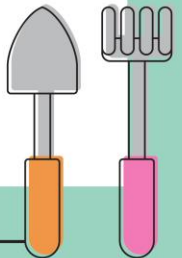


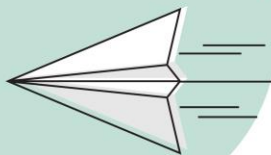
การเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหาร



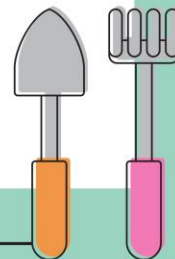
หลักการเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหาร คือ สะอาด ปลอดภัย
ได้มาตรฐาน โดยสังเกตจากลักษณะทั่วไป คือ

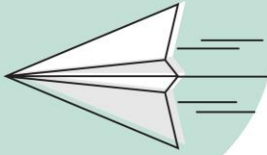
- ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ควรปิดสนิท ครอบป้องกัน
ต้องอยู่ในสภาพดี
- ฉลาก ต้องแสดงชื่อเครื่องปรุงรสอาหาร น้ำหนัก
สุทธิ/ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก





- มีเครื่องหมายมาตรฐาน (อย./หรือ มอก.)
และที่ตั้ง สถานที่ผลิต วัน เวลาที่ผลิต/หมดอายุ
- ต้องสะอาด ไม่มีตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน
หรือลักษณะตามธรรมชาติของเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น
น้ำปลา ซีอิ๊ว ต้องใส ไม่มีตะกอน





สัปดาห์หน้า..เรื่อง

การจัดโต๊ะอาหาร และมารยาทในการรับประทานอาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ผ้าปูโต๊ะ
2. จาน
3. ช้อน ส้อม
4. แก้วน้ำ
5. กระดาษทิชชู

