

ใบงานที่ ๒๗ เรื่อง การเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง
หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารเปียก
รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ๖๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ และให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อความที่ถูกต้องทำ
เครื่องหมายผิด (✗) หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

- ๑. นมสด ควรดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุ นมบรรจุขวดหรือถุงควรเก็บไว้ในตู้เย็น
ส่วนนมกล่อง เก็บได้โดยไม่ต้องแช่เย็น
- ๒. การซื้อปลาเค็ม ควรซื้อปลาที่มีความเค็มมากๆ เพื่อป้องกันการเน่าเสียและตากแดดให้แห้งสนิท
- ๓. ไม่ควรล้างอาหารแห้งด้วยน้ำ เพราะจะทำให้สูญเสียคุณค่าของอาหารไป
- ๔. ควรซื้ออาหารแห้งในปริมาณมาก เพราะสามารถเก็บไว้ได้นานๆ
- ๕. ไม่ซื้ออาหารแห้งที่มีกลิ่นหืน โดยควรเลือกอาหารแห้งที่มีลักษณะ สีที่สดใหม่ ไม่แตกหัก
- ๖. อาหารแห้งทุกชนิด ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ
- ๗. อาหารกระป๋องเมื่อเปิดแล้วและเหลือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
- ๘. การซื้ออาหารกระป๋องให้สังเกตที่ฉลากโภชนาการ หรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล ไขมัน
หรือเกลือสูงเกินไป
- ๙. เก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่สูงมากกว่า ๑๐ เซนติเมตร เพื่อป้องกันความสกปรกจากพื้นและสัตว์นำโรค
- ๑๐. ควรอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋องทุกครั้ง และพิจารณา สังเกต ความผิดปกติ
ของอาหาร

เฉลย ใบงานที่ ๒๗ เรื่อง การเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง
หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารเปียก
รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ๖๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ และให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อความที่ถูกต้องทำ
เครื่องหมายผิด (✗) หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

- ✓ ๑. นมสด ควรดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุ นมบรรจุขวดหรือถุงควรเก็บไว้ในตู้เย็น ส่วนนม
กล่อง เก็บได้โดยไม่ต้องแช่เย็น
- ✗ ๒. การซื้อปลาเค็ม ควรซื้อปลาที่มีความเค็มมาก ๆ เพื่อป้องกันการเน่าเสียและตากแดดให้แห้งสนิท
- ✗ ๓. ไม่ควรล้างอาหารแห้งด้วยน้ำ เพราะจะทำให้สูญเสียคุณค่าของอาหารไป
- ✗ ๔. ควรซื้ออาหารแห้งในปริมาณมาก เพราะสามารถเก็บไว้ได้นาน ๆ
- ✓ ๕. ไม่ซื้ออาหารแห้งที่มีกลิ่นหืน โดยควรเลือกอาหารแห้งที่มีลักษณะ สีที่สดใหม่ ไม่แตกหัก
- ✗ ๖. อาหารแห้งทุกชนิด ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ
- ✗ ๗. อาหารกระป๋องเมื่อเปิดแล้วและเหลือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
- ✓ ๘. การซื้ออาหารกระป๋องให้สังเกตที่ฉลากโภชนาการ หรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล
ไขมัน หรือเกลือสูงเกินไป
- ✓ ๙. เก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่สูงมากกว่า ๑๐ เซนติเมตร เพื่อป้องกันความสกปรกจากพื้นและสัตว์
นำโรค
- ✓ ๑๐. ควรอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋องทุกครั้ง และพิจารณา สังเกตความ
ผิดปกติของอาหาร