

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การประกอบอาหาร
จานเดียวประเภทข้าวผัด

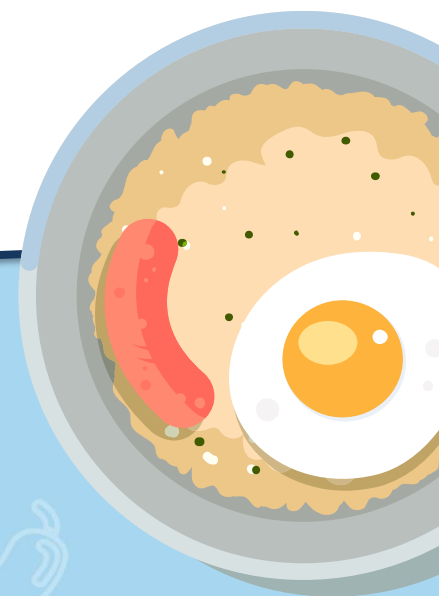
ผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ







การประกอบอาหาร จานเดียวประเภทข้าวผัด



จุดประสงค์การเรียนรู้



1. ปฏิบัติอาหารจานเดียวประเภทข้าวผัดได้
2. มีทักษะการแสวงหาความรู้
3. มีทักษะการคิดวิเคราะห์

จุดประสงค์การเรียนรู้



4. มีทักษะการทำงานร่วมกัน
5. มีทักษะการนำเสนอผลงาน
6. มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน



ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม

อาหารจานเดียว (ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม)

6

ภาพ ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม จาก <https://www.youtube.com/watch?v=u6W-h1EEhKE>



สิ่งที่ต้องเตรียม



น้ำมันพืช 2 ซ้อนโต๊ะ



กระเทียม
1 ช้อนโต๊ะ



ไข่ไก่
2 ฟอง



ข้าวสวย

2 ถ้วย



น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา



ปลาเค็ม
30 กรัม



คะน้า

1 ถ้วย



พริกไทยป่น

1/2 ช้อนชา



กระทะ



จาน ช้อน

ตะหลิว



ถ้วยตวง



ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม

สื่อวีดิทัศน์จาก : FoodTravel.TV

เผยแพร่โดย : MrFoodandTravel

เผยแพร่วันที่ 29 กันยายน 2560

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=u6W-h1EEhKE>

บัตรกิจกรรม

1. นักเรียนคัดเลือกตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน มาร่วมฝึกปฏิบัติ ประกอบอาหาร(ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม) เมื่อประกอบเสร็จแล้ว ตักแบ่งอาหารใส่จานเล็ก ๆ ให้สมาชิกกลุ่มตนเองช่วยกัน ตกแต่งจานให้สวยงาม นำรับประทาน
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนตอบคำถามและวิเคราะห์ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม ให้สารอาหาร ครบ 5 หมู่ หรือไม่ แต่ละหมู่ได้จากอะไรบ้าง นักเรียนแยก ส่วนประกอบโดยสรุปเป็นผังความคิด Mind Mapping
3. ตัวแทนนำเสนอตัวอย่างอาหารหน้าชั้นเรียน



ใบงาน เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว หน่วยที่ 4 เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต
รหัสวิชา ง21101 รายวิชา การงานอาชีพ ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง ๆ
ของข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ หรือไม่
แต่ละหมู่ได้จากอะไรบ้าง นักเรียนแยกส่วนประกอบโดยสรุป
เป็นผังความคิด Mind Mapping ให้ชัดเจน

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายวิชาการงานอาชีพ)

แยกส่วนประกอบอาหารได้ดังนี้

หมู่ 5 ให้สารอาหารไขมัน
ได้จาก

.....

หมู่ 4 ให้สารอาหารวิตามิน
ได้จาก

.....

ภาพข้าวผัด
กะน้ำตาลเค็ม

หมู่ 1 ให้สารอาหารโปรตีน
ได้จาก

.....

หมู่ 2 ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต
ได้จาก

.....

หมู่ 3 ให้สารอาหารเกลือแร่
ได้จาก

.....



สรุปบทเรียน

ประโยชน์ของอาหารจานเดียว จะประกอบด้วย
สารอาหารครบ 5 หมู่ ตามความต้องการของ
ร่างกายแต่ละบุคคล ดังนั้นลักษณะอาหารควร
จัดให้เหมาะสมกับผู้บริโภคในแต่ละวัย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การจัดตกแต่งอาหาร



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน และ ใบความรู้ เรื่อง การจัดตกแต่งอาหาร

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายวิชาการงานอาชีพ)