



รายวิชา การงานอาชีพ

เรื่อง การทำน้ำผักและ
ผลไม้เพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา ง22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะปังคะ



การทำน้ำผักและผลไม้ เพื่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการทำน้ำผักเพื่อสุขภาพได้
2. วิเคราะห์วิธีการรักษาคุณค่าวิตามินของผักและผลไม้ได้
3. ปฏิบัติการแสวงหาความรู้ได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

4. ปฏิบัติตามกระบวนการทำงานได้
5. มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
6. ปฏิบัติการทำงานร่วมกันได้
7. มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นการทำงานและ
อยู่อย่างพอเพียง



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง ผักผลไม้ปลอดสารพิษ เลือกซื้อเลือกกินอย่างไรเผยแพร่โดย

SocialMarketingTH

เผยแพร่วันที่ 30 พ.ค. 2017

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=CSlmktLP-zI>



บัตรกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม ฝึกปฏิบัติการทำน้ำผักและผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ
2. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ
กลุ่มละ 1 แผ่น หรือตามที่นักเรียนสนใจและเตรียมมา
3. นักเรียนลงมือปฏิบัติแล้วให้แต่ละกลุ่มนำน้ำผักและผลไม้ของตนเองให้เพื่อน ๆ ต่างกลุ่มชิม แล้วร่วมแสดงความคิดเห็น
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



ใบความรู้ที่ 2.6

เรื่อง การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ

1.วิธีทำน้ำกล้วยปั่น

2.วิธีทำน้ำส้มคั้น

3.วิธีทำน้ำแครอท

4.วิธีทำน้ำแตงโม

5.วิธีทำน้ำฝรั่ง

6.วิธีทำน้ำสับปะรด

ใบงานที่ 2.6 เรื่อง การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงานในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความภูมิใจในการทำน้ำผักและผลไม้ครั้งนี้หรือไม่
2. นักเรียนคิดว่าปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานคืออะไร
3. นักเรียนมีแนวทางแก้ไขอย่างไร
4. สิ่งที่นักเรียนต้องพัฒนาในการทำน้ำผักและผลไม้ในครั้งต่อไปคืออะไร

การบ้าน

นักเรียนทำเมนูน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ

คนละ 1 รายการ พร้อมบอกสรรพคุณ ส่วนผสมและ
วิธีทำ ให้ชัดเจน ตกแต่งให้สวยงาม โดยใช้กระดาษ A 4
หรือกระดาษ 100 ปอนด์

สรุปบทเรียน

การทำน้ำผักและผลไม้ ทำได้หลายวิธี เช่น การรับประทานสด การปั่น การคั้น และการต้ม

น้ำผักและผลไม้ ให้วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ก่อนทำน้ำผักและผลไม้ทุกครั้งควรศึกษาวิธีการทำและการรักษาคุณค่าของวิตามินให้ดี เลือกรับประทานให้หลากหลาย ก็จะทำให้ได้รับวิตามินที่ครบถ้วน ส่งผลให้ร่างกายมีการทำงานที่สมบูรณ์เป็นไปอย่างปกติและปราศจากโรคภัยต่างๆ

บทเรียนต่อไป เรื่อง

การบริการอาหาร

และเครื่องดื่ม

