

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

วิธีตีประกอบคำบรรยายเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ

VIDEO COMPACT DISK FOR TEACHING HEALTH FOOD



โดย
นางสาวพรพิมล อินชู

รฟ.
พ 2498
2549

เลขหมู่.....

เลขทะเบียน **73114**

วัน,เดือน,ปี... **3.0.ค. 2550**

b. **11783187**
i.

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต

สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร

ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพฯ

ปีการศึกษา 2549

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อปัญหาพิเศษ

ปีการศึกษา 2549

ชื่อเรื่อง	วีซีดีประกอบคำบรรยายเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ Video Compact Disk for Teaching Health Food
ชื่อ – สกุล	นางสาวพรพิมล อินชู
สาขาวิชา	อุตสาหกรรมเกษตร ภาควิชา วิศวกรรมเกษตร
คณะ	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ปานจิต ป้อมอาสา

บทคัดย่อ

ในการจัดทำปัญหาพิเศษเกี่ยวกับ วีซีดี ประกอบคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ โดย วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างวีซีดีประกอบคำบรรยาย เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้ในการประกอบการ สอนวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาอาหารและโภชนาการ สถาบันอาชีวศึกษา

การดำเนินการสร้าง วีซีดี ประกอบคำบรรยาย โดยเริ่มจากการวิเคราะห์หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ และศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อ สุขภาพ แล้วเรียบเรียงเนื้อหาอาหารเพื่อสุขภาพ หลังจากนั้นทำการค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับ วีซีดี จากนั้นทำการติดต่อสถานที่ถ่ายภาพและทำวีซีดี จัดทำสคริปต์พร้อมคำบรรยาย จึงทำการถ่ายภาพ และถ่ายทำตามที่กำหนด ซึ่งจะถ่ายอุปกรณ์เครื่องปรุงในการทำอาหารเพื่อสุขภาพและขั้นตอนใน การทำอาหารเพื่อสุขภาพ จัดทำตัวอักษรและภาพโดยใช้โปรแกรม Microsoft power point presentation จากนั้นแปลงสัญญาณจากคอมพิวเตอร์เป็นวีซีดี จึงตัดต่อภาพให้สมบูรณ์ พร้อมกับ บันทึกเสียงประกอบคำบรรยาย ลำดับภาพและเสียงให้มีความสัมพันธ์กัน แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ประเมินคุณภาพ ปรากฏว่า ความคมชัดของภาพ สีสีนของภาพจัดอยู่ในระดับคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ ดีมาก ส่วนในด้านที่อยู่ในระดับคุณภาพดี คือ การนำเข้าสู่เรื่องราวและการลำดับเนื้อหา แล้วจึง แปลงสัญญาณเป็น วีซีดี ใด้จำนวน 1 แผ่น มีความยาว 20 นาที หลังจากนั้นจึงจัดทำส่วนของภาค เอกสารรูปแบบปัญหาพิเศษ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษนี้สำเร็จลงได้ เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่านดังนี้ ผู้จัดทำขอกราบขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้ทุนและกำลังใจในการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์ปานจิต ป้อมอาสา อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ ที่คอยให้คำปรึกษา ชี้แนะและช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้

ผู้จัดทำขอขอบคุณ คุณละเมียด เอี่ยมสะอาด ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และจัดหาอุปกรณ์ในการถ่ายทำในครั้งนี้ ขอขอบคุณ คุณสิริธัญญา วิสารศักดิ์ และคุณศิลปวิวัฒน์ วิสารศักดิ์ ที่ช่วยเหลือทางด้านการถ่ายทำและการตัดต่อวีซีดี แปลงสัญญาณ บันทึกเสียง และคอยให้ข้อแนะนำต่าง ๆ ขอขอบคุณพี่และเพื่อน ๆ นักศึกษาสาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องที่ให้การช่วยเหลือทุกท่าน ทำให้ผู้จัดทำได้ทำปัญหาพิเศษผ่าน ได้ด้วยดี

ส่วนดีของปัญหาพิเศษฉบับนี้ ขอบอบแต่คุณพ่อ คุณแม่ และญาติพี่น้อง ที่อุปการะส่งเสียให้เรียนหนังสือ ครู อาจารย์ทุกท่านที่เคยอบรมสั่งสอน และประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้ คณาจารย์ ตลอดจนผู้ที่กล่าวถึงข้างต้น หากปัญหาพิเศษฉบับนี้มีความผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

พรพิมล อินชู

เมษายน 2550

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อปัญหาพิเศษ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญของปัญหาพิเศษ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของปัญหา.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	3
2.1 การศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับวีซีดี.....	3
2.2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ.....	5
3 วิธีการสร้างสื่อประกอบการสอน.....	22
3.1 การวิเคราะห์หลักสูตร.....	22
3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา.....	25
3.3 คำบรรยายประกอบสื่อประกอบการสอน.....	29
3.4 ขั้นตอนการสร้างสื่อประกอบการสอน.....	38
4 การตรวจสอบสื่อประกอบการสอนและการแก้ไข.....	39
4.1 วิธีการตรวจสอบ.....	39
4.2 ผลการตรวจสอบ.....	39
4.3 วิธีการปรับปรุงแก้ไข.....	39
5 สรุปและข้อเสนอแนะ.....	40
5.1 สรุปผล.....	40
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	40

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญต่อ

	หน้า
บรรณานุกรม.....	42
ภาคผนวก.....	43



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

ในการเรียนการสอน การสื่อความหมาย ถือว่ามีความสำคัญที่สุดและเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเรียนรู้เพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้ เพราะการถ่ายทอดความรู้ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลให้มีประสิทธิภาพที่ดีนั้น ต้องพยายามถ่ายทอดสิ่งที่คิดที่สุด การใช้สื่อต่าง ๆ เข้ามาช่วยจะทำให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ใกล้เคียงกับการปฏิบัติจริง ทำให้สามารถเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น (ประทีน คล้ายนาค, 2545: 3)

สุขภาพของคนเราเป็นเรื่องสำคัญ จะเห็นได้ว่าปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุหรือว่าหนุ่มสาวต่างก็พิถีพิถันในการเลือกกินอย่างเห็นได้ชัดอาหารที่คิดและมีประโยชน์เมื่อกินเข้าไปแล้วย่อมเกิดคุณให้ร่างกายมากกว่าที่จะเกิดโทษ ดังนั้นการจัดทำ VCD ประกอบคำบรรยายในหัวข้อเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะนำไปประกอบการสอนนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น หากได้ศึกษาจากสื่อการสอนประเภท VCD นี้จะทำให้มองเห็นการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น (ลิตา ชีระศิริ, 2547: 128)

การใช้ของจริงประกอบในการถ่ายทอดความรู้ที่จะช่วยให้ผู้รับการถ่ายทอดมีความรู้ความเข้าใจได้ดี แต่ในทางปฏิบัติการใช้ตัวอย่างของจริงมักประสบปัญหาความไม่สะดวกในการนำไปใช้ เป็นสื่อ หรือไม่สามารถจัดหาได้ครบถ้วนตามความต้องการ สื่อนำมาใช้ประกอบการสอนมีหลายประเภท เช่น วีดีโอ วีซีดี ภาพถ่าย แผ่นใส สไลด์ เป็นต้น วิธีดีประกอบคำบรรยายนับได้ว่าเป็นสื่อที่มีคุณสมบัติเหมาะสม เหมาะสำหรับการนำไปใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบการสอนได้คือประเภทหนึ่ง ทั้งยังเป็นสื่อที่ให้ผู้เรียนได้เห็นภาพและยังช่วยเสริมประสบการณ์ให้กับผู้เรียน (จริยา เหนียวเฉลย, 2544:9-11)

ด้วยเหตุนี้จึงได้จัดทำ VCD เกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ สถาบันอาชีวศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พ.ศ.2546

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างวีซีดีประกอบคำบรรยาย เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้ในการประกอบการสอน วิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาอาหารและโภชนาการ สถาบันอาชีวศึกษา

1.3 ขอบเขตของปัญหา

จัดทำ VCD ประกอบคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการประกอบการเรียนการสอนใน วิชาอาหารเพื่อสุขภาพระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาอาหารและโภชนาการ สถาบันอาชีวศึกษา

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ VCD ประกอบการเรียนการสอน วิชาอาหารเพื่อสุขภาพ สาขาอาหารและโภชนาการ สถาบันอาชีวศึกษา

บทที่ 2

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพิเศษ เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพสามารถแบ่งเป็น 3 ส่วน

2.1 การศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับ VCD

2.2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1 การศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับ VCD

2.1.1 ความหมายของ VCD

วีซีดี (Video Compact Disc) หมายถึง แผ่นที่เก็บสัญญาณภาพ ภาพเคลื่อนไหว และสัญญาณเสียง ไว้ในแผ่นเดียวกัน สามารถใช้กับเครื่องเล่นวีซีดี ดีวีดี และเครื่องอ่านซีดีรอมได้ (จันทร์ฉาย เตมียาการ, 2543: 9)

2.1.2 ประโยชน์ของ VCD

1. นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยการใส่แผ่นวีซีดีบันทึกภาพและบันทึกเสียง ประกอบคำบรรยาย

2. ใช้ศึกษาได้ทั้งรายบุคคล กลุ่มย่อย และรวมกันทั้งชั้นเรียน

3. สามารถเล่นซ้ำได้หลายครั้งจนกว่าจะเข้าใจ

4. ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

5. ช่วยให้ผู้เรียนได้จำสิ่งต่างๆ ได้นาน

6. ช่วยให้นักเรียนและครูมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การอภิปราย

ซักถาม

7. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและค่านิยมต่างๆ ได้

8. นำไปใช้ร่วมกับสื่ออื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โทรทัศน์ ชุดการสอน เป็นต้น

9. ใช้ได้กับทุกรายวิชา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

10. ทำให้บทเรียนมีความหมายมากขึ้น นักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ดีและถูกต้องมากกว่าการฟังอย่างเดียว

11. แผ่นวีซีดีมีขนาดกะทัดรัดจึงสามารถทำให้เก็บรักษาและนำไปใช้ตามสถานที่ต่างๆ ได้สะดวก (ไพบูลย์ เปียศิริ, 2545:125-127)

2.1.3 ลักษณะของ VCD

วีซีดีจะมีความละเอียดในการแสดงผลอยู่ที่ 352 x 240 พิกเซล ในแบบ NTSC หรือ 352 x 288 พิกเซลในแบบ PAL ซึ่งความละเอียดในการแสดงผลอยู่ที่ 720x480 พิกเซล ในแบบ NTSC 720x576 พิกเซล ในแบบ PAL ภาพเคลื่อนไหวในวีซีดีอยู่ในรูปแบบ MPEG-1 และเสียงจะเข้ารหัสในรูปแบบ MPEG Layer 2 หรือ MP2 ภาพจะถูกบันทึกด้วยความเร็วบิตเรท 1150 กิโลบิต/วินาที ส่วนเสียงจะอยู่ที่ 224 กิโลบิต/วินาที ภาพทั้งหมดจะอยู่ในมาตรฐาน VHS การพัฒนาจากมาตรฐานสูงขึ้นไปทำให้เกิด SVCD โดยใช้ MPEG-2 ในการแบบอัดและกำหนดมาตรฐานคุณภาพให้สูงขึ้นอีกชนิดหนึ่งคือ KVCD ซึ่งจัดมาตรฐานของ MPEG-1 และ MPEG-2 ใหม่ ทำให้สามารถบันทึกลงในแผ่นซีดีได้นานถึง 120 นาที ใกล้เคียงมาตรฐาน DVD และอีกแบบคือ DVCD หรือ Double VCD สามารถเขียนลงในแผ่นซีดีได้นานถึง 100 นาที (ศิเรก วงษ์วานิช, 2545:205)

ความจุของวีซีดี

สำหรับลักษณะของวีซีดีนั้น มีลักษณะที่ไม่ต่างจากแผ่นวีซีดีทั่วไป กล่าวคือเป็นแผ่นซีดีที่มีไฟล์วิดีโอบันทึกอยู่ภายในนั่นเอง ซึ่งแผ่นซีดีทั่วไปจะมีความสามารถบันทึกข้อมูลอยู่ 2 ขนาดคือ

- แผ่นซีดีความจุ 650 MB จะสามารถเก็บไฟล์วิดีโอที่มีความยาวประมาณ 74 นาที

- แผ่นซีดีความจุ 700 MB จะสามารถเก็บไฟล์วิดีโอที่มีความยาวประมาณ 80 นาที

โดยทั่วไปไฟล์วิดีโอที่มาจากไฟล์ภาพยนตร์จะมีขนาดอยู่ระหว่าง 800-900 MB เพราะฉะนั้นทางที่ดีควรแบ่งไฟล์วิดีโอออกเป็นส่วน ๆ เพื่อให้สามารถบันทึกลงแผ่น CD ได้แม้ต้องใช้จำนวนแผ่นในการบันทึกเป็น 2 แผ่นก็ตาม (กิดานันท์ มลิทอง, 2546:30)

รูปแบบของวีซีดี

รูปแบบทั่วไป เป็นรูปแบบซีดีที่พบเห็นทั่วไป ซึ่งมีมาตรฐาน 4.5 นิ้ว หรือประมาณ 12 เซนติเมตร

รูปแบบพิเศษ เนื่องจากความนิยมของการใช้แผ่นซีดีนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีการออกแบบแผ่นซีดีให้มีรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการออกแบบซีดีแบบต่าง ๆ นี้จะทำให้ความจุของแผ่นซีดีลดลงแต่ก็ดึงดูดความสนใจให้น่าใช้มากขึ้น (นิพนธ์ สุขปรีดี, 2528:125)

มาตรฐานของวีซีดี

มาตรฐานในการพัฒนา วีซีดี มี 2 มาตรฐาน รายละเอียดของแต่ละเวอร์ชันของ วีซีดีมีดังนี้
 วีซีดี เวอร์ชัน 1 เป็นเวอร์ชันแรกของแผ่น วีซีดี ที่ยังมีลักษณะของเทปวีดีโอคือต้องเล่น
 ตั้งแต่ต้นจนจบแผ่น ลูกเล่นของเวอร์ชันนี้ไม่มีอะไรโดดเด่นมากนัก

วีซีดี เวอร์ชัน 2 เวอร์ชันนี้มีลักษณะที่โดดเด่นมากขึ้นยกตัวอย่าง เช่น มีเมนูตอบโต้กับผู้ใช้
 ที่ทำให้ผู้ใช้เลือกชมส่วนหนึ่งของภาพยนตร์ได้ แต่เครื่องที่เล่น วีซีดี ได้หลายรูปแบบดังนี้

1. เครื่องคอมพิวเตอร์ มีความสามารถในการอ่านไฟล์วีดีโอทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น MPG AVI MOV เป็นต้น
2. เครื่องเล่น วีซีดี เป็นเครื่องสำหรับเล่นแผ่น วีซีดี โดยเฉพาะ ซึ่งสามารถต่อกับโทรทัศน์
 ตามบ้านได้
3. เครื่องเล่น วีซีดี ประเภทอื่น ๆ เป็นเครื่องเล่น วีซีดี ที่นอกจากจะสามารถอ่านไฟล์วีดีโอ
 ได้แล้วยังสามารถทำงานอย่างอื่นได้ เช่น เครื่องเล่นเกม PLAY 1 และ 2 เป็นต้น (วรรณ เจียมทะ
 วงศ์, 2530: 20)

ลักษณะที่ดีของสื่อการสอนประเภท VCD

VCD มีข้อดีหลายด้านด้วยกัน คือ

- VCD สามารถนำเข้าสู่เรื่องราวให้ผู้ดูเกิดความสนใจมากที่สุด
- การลำดับเนื้อหาของ VCD สามารถเรียงส่วนสำคัญก่อนหลังได้เหมาะสม
- ความคมชัดของภาพ ทำให้มองเห็นภาพในลักษณะตามความเป็นจริง
- สีสดของภาพ มีความสดใสและไม่ฉูดฉาดทำให้ผู้ดูมีความสนใจตลอด (พรพรรณ เรื่อง
 โหม่ง, 2545: 89)

2.2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ

2.2.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน
 หรือการฉีด แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง และ
 มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วนและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ อาหารเพื่อสุขภาพยังสามารถ
 รับประทานได้ทั้งผู้ป่วยและคนปกติ (อาณัติ นิตธิธรรมขง, 2545:5)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 คุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพกับอาหารหลัก 5 หมู่ดังนี้

ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทจะมีอยู่ในอาหารต่างชนิดกัน คนเราจึงต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทุกประเภท ดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารในหมู่นี้เป็นแหล่งของโปรตีน ร่างกายใช้ในการเจริญเติบโต ถ้าท่านหยุดเติบโตแล้ว โปรตีนก็ยังคงมีความจำเป็นในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่เสื่อมสลายของอวัยวะต่าง ๆ และเป็นส่วนประกอบของสารที่มีบทบาทในการทำงานของร่างกาย เช่น สารย่อยอาหาร (เอนไซม์) เป็นต้น นอกจากนี้ยังให้วิตามินและเกลือแร่บางชนิดและเป็นแหล่งอาหารของพลังงานด้วย

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง ถั่วเขียว น้ำตาล เผือกมัน เป็นแหล่งอาหารของพลังงานเพราะมีส่วนประกอบหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต เราจะกินในหมู่นี้เป็นอาหารหลักในทุกวัน รับประทานในปริมาณมากกว่าอาหารในหมู่อื่น ช่วยให้ร่างกายมีพลังงานในการทำงานและประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งยังช่วยในการรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่หลายชนิด สารอาหารเหล่านี้ร่างกายต้องการปริมาณไม่มาก แต่ก็จำเป็นต่อการทำงานของระบบและอวัยวะทั้งหลาย พืชผักยังเป็นแหล่งของใยอาหารด้วย

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ เป็นแหล่งที่สำคัญของวิตามินและเกลือแร่ เช่น เคี้ยวกับผัก และเป็นแหล่งของใยอาหาร ผลไม้บางชนิดอาจให้พลังงานมากด้วยถ้ามีคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของน้ำตาลก็คือ ผลไม้ที่มีรสหวานจัดทั้งหลาย เป็นต้นว่า ทูเรียน กล้วย น้อยหน่า มะม่วงสุก เงาะ ฝรั่งนั่นเอง

หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์อาหารในหมวดสุดท้ายเป็นแหล่งของพลังงานสูง ช่วงในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเอ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2543:12)

2.2.3 หลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องวิธีมีดังนี้

1. กินอาหารที่หลากหลายให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน
2. กินอาหารประเภทธัญพืชเป็นประจำในปริมาณที่พอเหมาะ
3. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
4. ดื่มนมทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ
5. กินอาหารประเภทไขมันพอประมาณ
6. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
7. กินอาหารรสหวานและน้ำตาลแต่พอควร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่เค็มจัด
9. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรคและสิ่งปนเปื้อน
10. จดหรือลดการดื่มสุรา (ทัศนีย์ โรจนบุรณ, 2522:250)

หลักการทำอาหารเพื่อสุขภาพ

1. ต้องมีใจรักการทำอาหารเพื่อสุขภาพเป็นปัจจัยแรก
2. ต้องรู้จักชนิดต่าง ๆ ของอาหารเพื่อสุขภาพ
3. ต้องเรียนรู้ถึงส่วนประกอบในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ใ้ค้
4. ต้องรู้จักการใช้อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่สำคัญต่าง ๆ สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ
5. ต้องฝึกจนเกิดความชำนาญในการปฏิบัติ
6. ต้องรักษาความสะอาด รู้จักเก็บอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ให้เรียบร้อย
7. เมื่อทราบหลักการแล้วต้องนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง (นิจศิริ เรืองรังศรี, 2534:205)

วิธีการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีหลายประเภทดังนี้

1) อาหารเพื่อสุขภาพประเภทผัด

การผัด หมายถึง การผัดเป็นการเอาน้ำมันในปริมาณเล็กน้อยใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่กระเทียมเจียว แล้วใส่สิ่งที่ต้องการนั้นผัดลงไป

ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพประเภทผัด

1. ผัดผักรวมมิตร

อุปกรณ์ในการทำ

ส่วนผสม

1. มี่ด	1. เห็ดฟางผ่าครึ่งคอก	1/2	ถ้วย
2. เจริง	2. กะหล่ำปลีหั่นหยาบ	1	หัว
3. กระทะ	3. ดอกกระถ่ำตัดพอดำ	1	หัว
4. หัพพี	4. ถั่วลันเตา	1/2	ถ้วย
5. ชามผสม	5. แครอทผ่าครึ่งหั่นเป็นแผ่นบาง	1/2	ถ้วย
6. เต้าแก๊ส	6. ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	1/2	ถ้วย
7. ซ้อนดวง	7. มะเขือเทศผ่า	2	ลูก

เครื่องปรุง

1. ซีอิ้วขาวปรุงรส	2	ซ้อนโต๊ะ
--------------------	---	----------

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. เกลือป่น	1/2	ซีอิ๊วขาว
3. น้ำตาลทราย	1/2	ซีอิ๊วขาว
4. น้ำมันพืชสำหรับผัด	3	ซีอิ๊วขาว
5. งาคั่วบดแล้ว	1	ซีอิ๊วขาว

ขั้นตอนการทำผัดผักรวมมิตร

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่งาคั่ว เติบ ผักพร้อมเครื่องปรุงรส ผัดพอสุก
- ใส่ข้าวโพดอ่อนและผักอื่นๆ ลงตามยกเว้นถั่วงอก ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว เกลือ น้ำตาล
- พอเดือดให้ใส่ถั่วงอกลงผัดให้ทั่วแล้วตักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ในอาหารประเภทผัดผักนี้จะมีวิตามินและเกลือแร่ เป็นส่วนใหญ่ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นภูมิป้องกันโรคร้าย

2. ผัดเปรี้ยวหวาน

อุปกรณ์ในการทำ

1. จาน
2. มีด
3. เขียง
4. กระทะ
5. ทัพพี
6. ชามผสม
7. เตาแก๊ส
8. ช้อนตวง
9. ถ้วยตวง

ส่วนผสม

1. พริกหยวก	2	ผล
2. แดงกวา	3	ผล
3. กระหล่ำดอก	1	หัว
4. มะเขือเทศ	2	ผลใหญ่
5. เต้าหู้ ขาวอย่างแข็งตัดพอดำ	1	แผ่น
6. น้ำมันพืช	3	ซีอิ๊วขาว
7. สับปะรด	1/4	ผล

เครื่องปรุง

1. น้ำตาลทราย	1	ซีอิ๊วขาว
2. ซีอิ๊วขาว	1	ซีอิ๊วขาว
3. เกลือ	1	ซีอิ๊วขาว
4. งาคั่วบดแล้ว	1	ซีอิ๊วขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนการทำผัดเปรี้ยวหวาน

1. ล้างแฉกควาผ่าสี่ตัดครึ่ง พริกหยวกผ่าครึ่งเป็นเส้นยาว 1/4 นิ้ว
2. ปอกเปลือกสับประรดเอาไส้ออก หั่นเป็นชิ้น 1 นิ้ว
3. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมันผัดให้หอม ใส่เต้าหู้ผัดพอเหลือง ใส่พริกหยวก กระหล่ำผัดพอนุ่มใส่สับประรด และแฉกควา
4. ใส่มะเขือเทศผ่าเป็นเส้นยาว 1/2 นิ้ว ใส่ซีอิ้วขาว เกลือ น้ำตาล ผักสุกตักออกใส่จาน

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ในอาหารประเภทผัดเปรี้ยวหวานนี้จะมีวิตามินจากผักและผลไม้ที่เป็นส่วนประกอบสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นภูมิป้องกันโรคได้อย่างดี

3. ไก่ผัดฉิง

อุปกรณ์ในการทำ

1. มีด
2. เขียง
3. กระทะ
4. ทัพพี
5. จาน
6. ชาม
7. ถ้วยตวง
8. ช้อนตวง
9. เตาแก๊ส

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------|-----|---------|
| 1. เนื้อไก่ | 500 | กรัม |
| 2. จิงสคซอย | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 3. ต้นหอมหั่นท่อน | 5 | ต้น |
| 4. พริกชี้ฟ้าแดงซอย | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 5. กระเทียมปอกเปลือก | 5 | กลีบ |
| 6. รากผักชี | 2 | ราก |

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| 1. พริกไทย | 5 | เม็ด |
| 2. น้ำตาลทราย | 1/2 | ช้อนชา |
| 3. น้ำปลา | 3 | ช้อนโต๊ะ |

ขั้นตอนการทำไก่ผัดฉิง

1. ล้างไก่หั่นเป็นชิ้นบางๆ
 2. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี รวมกันให้ละเอียด
 3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกในข้อ 2 ผัดให้หอม ใส่น้ำมันไก่ ผัดให้สุกใส่น้ำปลา น้ำตาล ชิง ต้นหอม ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยพริกชี้ฟ้า เสริฟ
- หมายเหตุ** จิงซอยถ้าไม่ชอบรสเผ็ด ให้นำไปคั้นกับน้ำเกลือแล้วบีบน้ำออก

ขั้นตอนการทำมะระผักไข่

1. เตรียมมะระผ่าครึ่งตามทางยาวควักไส้ออกแล้วหั่นเป็นแว่นบาง ๆ ใส่ซามผสมไว้แล้วโรยเกลือ เพื่อจับความขมออก
2. นำน้ำคั้นไฟให้เดือด ล้างมะระด้วยน้ำแล้วนำไปลวกในน้ำเดือด 1 นาที แล้วตัดออกแช่น้ำเย็น เมื่อเย็น ตักออกสะเด็ดน้ำพักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน เมื่อร้อน นำกระเทียมลงไปผัดพอหอม ตามด้วยมะระที่ลวกแล้ว เมื่อกระทะร้อนตอกไข่ไก่ลงไปในกระทะผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลาและพริกไทยขาว แล้วเติมกระเทียมโทนคองลงไปผัดให้ร้อน แล้ว ตักใส่จาน

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ผลของมะระจะช่วย บรรเทาอาการร้อนใน แก้อักเสบ เจ็บคอ และสามารถลดอาการเบาหวานได้

6. ผัดกระเจี๊ยบกุ้งสด

อุปกรณ์ในการทำ

1. มีด
2. เขียง
3. กระทะ
4. ทัพพี
5. จาน
6. ชาม
7. ถ้วยตวง
8. ช้อนตวง

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------|----|----------|
| 1. กระเทียมสับ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. กระเจี๊ยบ | 10 | ฝัก |
| 3. กุ้งกุลาดำ | 8 | ตัว |
| 4. ผักชี | 3 | ราก |
| 5. พริกไทยเม็ด | 11 | เม็ด |
| เครื่องปรุง | | |
| 1. ซีอิ๊วขาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำมัน | 2 | ช้อนโต๊ะ |

ขั้นตอนการทำผัดกระเจี๊ยบกุ้งสด

1. ล้างกระเจี๊ยบ หั่นเฉียงเป็นชิ้นขนาดพอคำ พักใส่ตะแกรงไว้
2. ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัว เด็ดหาง ตีเส้นดำที่ตัวกุ้งออก
3. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้าด้วยกันให้ละเอียด
4. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดพอหอม ใส่กระเจี๊ยบ

กุ้ง ผัดพอสุก ปรงรสผัดพอทั่วชิมรส ตักใส่จานเสิร์ฟ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ช่วยขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้กระหายน้ำ สลายก้อนนิ่วลดความดันโลหิต ป้องกันการจับตัวของเม็ดเลือดให้วิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา กระดูกและฟัน

7. ผักกระเพราเห็ดฟาง

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม		
1. มีด	1. กระเทียม	3	กลีบ
2. เขียง	2. พริกชี้หนู	3	เม็ด
3. กระทะ	3. เห็ดฟางปอกโคลนออก	1/2	ถ้วยตวง
4. ทัพพี	4. ผักชี	3	ราก
5. จาน	5. ใบกระเพรา	1/4	ถ้วยตวง
6. ชาม	เครื่องปรุง		
7. ถ้วยตวง	1. ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
8. ช้อนตวง	2. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
	3. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำผักกระเพราเห็ดฟาง

1. โขลกกระเทียมพริกชี้หนูและรากผักชี ตังกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน
2. พอกกระทะร้อนใส่เห็ดฟางปรุงรสและชิมรสสุดท้ายใส่ใบกระเพราคลุกให้ทั่วตักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ป้องกัน โรคกระดูกอ่อนใช้บำรุงสำหรับคนที่มีโลหิตน้อยรักษาอาการ เวียนศีรษะเป็นประจำในผู้หญิง บรรเทาไข้หวัด อาการปวดศีรษะสามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้

8. ผัดหอมใหญ่ใส่หมู

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม		
1. มีด	1. กระเทียมสับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
2. เขียง	2. หอมหัวใหญ่	2	หัว
3. กระทะ	3. เนื้อสันในหมู	100	กรัม
4. ทัพพี	เครื่องปรุง		
5. จาน	1. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
6. ชาม	2. ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ซ้อนดวง	3. น้ำตาลทราย	1	ซ้อณโຕะ
	4. น้ำมัน	2	ซ้อณโຕะ

ขั้นตอนการทำผัดหอมใหญ่ใส่หมู

1. ล้างเนื้อหมูสันใน นำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ปอกเปลือกหอมหัวใหญ่ หั่นเป็นเสี้ยวหนา ประมาณ 1 ซม.
2. ตั้งไฟให้ร้อน นำกระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง หลังจากนั้น นำหมูลงไปผัดพอสุกใส่หอมใหญ่ จากนั้นปรุงรส ซิม และค้กเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ สรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด และยังช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ทั้งยังช่วยขับปัสสาวะ และเสมหะอีกด้วย

2) อาหารเพื่อสุขภาพประเภทแกงจืด

แกงจืด โดยมากต้องรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย ใส่น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน เนื้อในที่นี้หมายถึงเครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์กับผัก

ตัวอย่างอาหารประเภทแกงจืด

1. แกงจืดมะระยัดไส้

อุปกรณ์ในการทำ

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม		
1. หม้อ	1. มะระผลขนาดกลาง	3	ผล
2. มีด	2. เนื้อหมู	400	กรัม
3. เขียง	3. พริกไทย	1	ซ้อณโຕะ
4. กระทะ	4. กระเทียม	3	กลีบ

เครื่องปรุง

5. ชามผสม			
6. ซ้อนดวง	1. น้ำปลา	2	ซ้อณโຕะ
8. ถ้วยตวง	2. ซีอิ้ว	1	ซ้อณโຕะ
9. จาน			
10. ชาม			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนการทำแกงจืดมะระยัดไส้

1. มะระผ่านทางหัว แล้วคว้านเมล็ดออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด นำใส่หม้อตั้งไฟใส่ มะระต้มให้เดือด แล้วเทน้ำทิ้งเพื่อให้มะระหายขม

2. เนื้อหมูสับให้ละเอียดคกสุกเคล้ากับกระเทียมพริกไทย ซีอิ้ว ยัดใส่มะระ แล้วเอาไปต้มอีก ให้เดือดหมูสุก เติมน้ำปลา 2 ช้อน โตะ ชิมรสยกลงเค็มกระเทียมเจียวเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ผลของมะระจะช่วย บรรเทาอาการร้อนใน แก้อักเสบ เจ็บคอ และสามารถลดอาการเบาหวานได้

2. ใ้ต้มมะนาวคอง

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม
1. หม้อ	1. น่องไก่ 3 น่องสับเป็นชิ้น
2. มีด	2. พริกขนาดกลาง 1 ลูก
3. เขียง	3. มะนาวคอง 2 ลูก
4. ชามผสม	
5. ชาม	เครื่องปรุง
6. ช้อนตวง	1. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
7. ถ้วยคอง	2. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำใ้ต้มมะนาวคอง

1. ต้มน้ำพอเดือดใส่ใ้ไก่ที่สับไว้ลงในหม้อ พอใ้สุกใส่พริกและมะนาวคอง
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ้วขาว ชิมรส พอเดือดอีกครั้งยกลงและตักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ใ้ต้มมะนาวคอง เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังฟื้นฟู ใ้แก้อาการน้ำใ้ดี

3. แกงจืดเต้าหู้ตำห่วย

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม
1. หม้อ	1. เต้าหู้หลอด 1 หลอด
2. มีด	2. ตำห่วย 2-3 แผ่น
3. เขียง	3. ต้นหอม ผักชี 2 ต้น
4. ชามผสม	4. พริกไทยป่น 1/2 ช้อนโต๊ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		เครื่องปรุง	
5. ชาม	1. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
6. ช้อนตวง	2. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
7. ถ้วยตวง			

ขั้นตอนการทำแกงจืดเต้าหู้สำหรับ่าย

1. ตั้งน้ำเดือด ใส่ส่ำร่าย คอยช้อนฟองทิ้ง ใส่เต้าหู้หลอดตัดเป็นท่อน
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว พอน้ำเดือด ยกลง โรยต้นหอม ผักชี พริกไทยป่น ดักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ในส่ำร่ายมีวิตามิน และแร่ธาตุมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยล้างพิษใน ตับ ไตและกระเพาะเลือด ลำไส้ช่วยย่อยอาหารช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก และช่วยควบคุมปริมาณแคลเซียมในร่างกาย

4. แกงจืดคำถึงหมูสับ

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม	
1. หม้อ	1. คำถึงเค็ลโบ	3 ถ้วย
2. มีด	2. หมูสับ	100 กรัม
3. เขียง	3. พริกไทยป่น	1 ช้อนโต๊ะ
4. ชามผสม	4. น้ำปลา	3-4 ถ้วย
5. ชาม		
6. ช้อนตวง	1. ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
7. ถ้วยตวง	2. น้ำปลา	1/2 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำแกงจืดคำถึงหมูสับ

1. เกล้าหมูสับกับน้ำปลาและพริกไทย
2. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ปั่นหมูสับเป็นก้อนใส่
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ใส่คำถึง เค็ลอีกครั้งปิดไฟ ยกลง ตักใส่ชาม เสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ คำถึงจะช่วยการกระตุ้นเคลื่อนไหวของลำไส้ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้ไข้ ตับพินร้อน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. แงงจืดเห็ดหอม

อุปกรณ์ในการทำ		ส่วนผสม	
1. หม้อ	1. รากผักชี	2	ราก
2. มีด	2. กระเทียม	3	กลีบ
3. เขียง	3. พริกไทย	4	เม็ด
4. ชามผสม	4. แดงกวา	1/2	ถ้วยตวง
5. ชาม	5. เห็ดหอม	1/4	ถ้วยตวง
6. ช้อนตวง	6. หอมใหญ่	1/4	ถ้วยตวง
7. ถ้วยตวง	7. ตั้งฉ่าย	2	คัน
	8. พุทราจีน	1/4	ถ้วยตวง
	เครื่องปรุง		
	1. ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำแงงจืดเห็ดหอม

- นำ กระเทียม พริกไทย รากผักชี ไปผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่ตั้งล่างลงไป
- ตักส่วนผสมที่ผัดไว้แล้วใส่หม้อ เติมน้ำร้อนพอประมาณ ใส่พุทราจีน ที่คว้านเอาเมล็ดออก ต้มสักพักหนึ่ง
- พอเดือด ใส่เห็ดหอมที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไป ถ้ามีเห็ดหูหนูดำก็ใส่ลงไปด้วย
- นำหอมใหญ่หั่น 4 ส่วนใส่ลงไป พร้อมกับใส่แดงกวา
- ชิมรสชาติและปรุงรสตามชอบ และรอให้น้ำเดือดจึงยกลง

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ รากผักชี จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ถอนพิษและบำรุงกระเพาะอาหาร กระเทียม ระวังไอบี ขจัดเสมหะ ป้องกันท้องอืด แก้โรคหลอดเลือดอุดตัน พุทราจีน แก้ผอมแห้งแรงน้อย แก้อาการนอนไม่หลับ แก้โลหิตจาง

6. แงงจืดผักกาดขาว

อุปกรณ์ในการทำ		ส่วนผสม	
1. หม้อ	1. ผักกาดขาว	50	กรัม
2. มีด	2. ปลาหมึกสด	50	กรัม
3. เขียง	3. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำหนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

		เครื่องปรุง	
4. ชามผสม	1. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
5. ชาม	2. กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
6. ช้อนตวง			
7. ถ้วยตวง			

ขั้นตอนการทำแกงจืดผักกาดขาว

1. ผักกาดขาวล้างทีละใบ หั่นเป็นท่อนประมาณ 1 นิ้ว น้ำปลามีรสเค็มมาล้างให้สะอาดและหั่นเป็นแว่น ๆ เจียวกระเทียมให้หอม
2. ตั้งน้ำใส่น้ำปลา พอน้ำเดือดใส่ผักกาด ใส่น้ำปลามีรสเค็ม โรยกระเทียมเจียว

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ สามารถป้องกัน โรคตับปิดล็กเปิด ผักกาดขาวช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เป็นการป้องกันโรคท้องผูก ลดการเป็นมะเร็งในลำไส้ได้

7. แกงจืดเต้าหู้

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม		
1. หม้อ	1. เนื้อหมู	20	กรัม
2. มีด	2. เต้าหู้ขาว	50	กรัม
3. เขียง	3. ต้นหอม ผักชี	2	ต้น
4. ชามผสม	4. กระเทียม	3	กลีบ
5. ชาม	5. พริกไทย	1	ช้อนชา
6. ช้อนตวง			
7. ครก	1. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำแกงจืดเต้าหู้

1. โขลกผัก ผักชี กระเทียม พริกไทยจากนั้นนำมาคั่วกับหมู
2. ตั้งน้ำใส่น้ำพริกเคี่ยวให้หอม และปรุงรสใส่เต้าหู้โรยด้วยต้นหอมผักชี

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เต้าหู้ช่วยลดและป้องกัน โรคมะเร็งเต้านม และ บรรเทาอาการ ข้างเคียงจาก ภาวะหมดประจำเดือน

3) อาหารเพื่อสุขภาพประเภทยา

การยา หมายถึง การนำผักต่าง ๆ เนื้อสัตว์และน้ำปรุงรสมาเคล้าเข้าด้วยกัน จนรสชาติเข้มข้นเสมอกันสำหรับน้ำปรุงรสจะมีรสชาติหลัก ๆ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน น้ำปรุงรสควรราดก่อนเวลารับประทานเล็กน้อยทั้งนี้เพื่อให้ยามีรสชาติไม่ควรราดน้ำยาทิ้งไว้นานเพราะจะทำให้ยามีรสชาติที่ไม่อร่อยและซีด

ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพประเภทยา

1. ยาตะไคร้ใส่กุ้ง

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม	
1. มีด	1. กุ้งสด	2 ช้อน
2. เขียง	2. ตะไคร้	3 ช้อน
3. ชามผสม	เครื่องปรุง	
4. ชาม ช้อน	1. พริกสดบด	1 1/2 ช้อน โต้ะ
5. ถ้วยตวง ช้อนตวง	2. น้ำตาล	1 ช้อน โต้ะ
	3. น้ำมันงา	1 ช้อน โต้ะ
	4. น้ำปลา	2 ช้อน โต้ะ

ขั้นตอนการทำยาตะไคร้ใส่กุ้ง

- ล้างกุ้งให้สะอาดแกะเปลือกกุ้งและผ่าหลังออก
- นำกุ้งลวกในน้ำเดือดไม่ต้องตุกมากพักไว้ หั่นตะไคร้เป็นแว่นเล็กๆ
- ผสมน้ำปลา น้ำมันงา น้ำตาล และพริกสดบดเข้ากันชิมรสจากนั้นนำกุ้งและตะไคร้ตักตักเข้ากันและคักน้ำยาราด จัดเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ตะไคร้จะช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อและขับปัสสาวะแก้หนาว ขับประจำเดือนและยังช่วยแต่งกลิ่นให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทานอีกด้วย

2. ยาปลาทุโฮ้ผักนึ่ง

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม	
1. มีด	1. เนื้อปลาทุโฮ้	2 ตัว
2. เขียง	2. ผักนึ่งสด	1 1/2 ถ้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		เครื่องปรุง	
3. ชามผสม	1. พริกชี้หนูสดนุบ	1	ซ็อน โຕ้ะ
4. จาน ซ็อน	2. น้ำตาล	1	ซ็อน โຕ้ะ
5. ถ้วยตวง	3. น้ำปลา	1	ซ็อน โຕ้ะ
6. ซ็อนตวง	4. น้ำมันาว	1	ซ็อน โຕ้ะ

ขั้นตอนการทำยำปลาทุโสผักนึ่ง

1. ผสมน้ำปลา มะนาว น้ำตาล พริกชี้หนูสดนุบ คลุกเคล้าแล้วชิมรส
2. ตั้งผักนึ่งให้สะอาดแล้วหั่นเป็นท่อนพอคำประมาณ 1 ถ้วยตวง
3. นำผักนึ่งและปลาทุมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกันพร้อมราคน้ำยำแล้วตักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ผักนึ่งมีสารจำพวก แคลโรทีสูง สารนี้สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีคุณสมบัติในการบำรุงสายตา แก้โรคประสาท ปวดศีรษะ แก้กตาฝ้าฟาง แก้เบาหวาน เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้เลือดกำเดาออก แผลฟกช้ำ

3. ยำหัวปลี

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม	
1. มีด	1. กุ้งสดลวก	10 ตัว
2. เขียง	2. หัวปลีซอยลวก	1 หัว
3. ชามผสม	3. หอมแดงซอย	1/2 ถ้วยตวง
4. จาน ซ็อน	4. หอมแดงเขียว	2 ซ็อน โຕ้ะ
5. ถ้วยตวง	5. หัวกะทิ	1/2 ถ้วยตวง
6. ซ็อนตวง	6. มะพร้าวคั่ว	1/2 ถ้วยตวง

		เครื่องปรุง	
	5. น้ำพริกเผา	3	ซ็อน โຕ้ะ
	6. น้ำตาลปีบ	1	ซ็อนชา
	7. น้ำมันาว	5	ซ็อน โຕ้ะ
	8. น้ำปลา	2	ซ็อน โຕ้ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนการทำยำหัวปลี

1. ปอกกลีบหัวปลีส่วนที่แก่ออก หั่นตามขวางบางๆ แช่ในน้ำส้มผสมน้ำเพื่อหัวปลีจะได้ไม่ดำแล้วบิดน้ำออก ลวกพอสุก พักไว้
2. ผสมน้ำปรุงรสน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ และหัวกะทิผสมให้เข้ากัน ใส่หัวปลีที่เตรียมไว้และกุ้งที่ลวกแล้วหอมแดงซอย คลุกให้เข้ากัน ชิมรสชาติให้ออกหวาน เปรี้ยว เค็ม
3. จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่วและหอมแดงเจียว

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ หัวปลี ผลแก่ผลดิบรักษาแผลกระพาะ ผลอ่อนช่วยระบาย ให้พลังงานสูง ปลีและหยวก แก่ร้อนใน ได้ดี

4. ยำใบบัวบก

อุปกรณ์ในการทำ

1. มีด
2. เขียง
3. ชามผสม
4. จาน ช้อน
5. ถ้วยตวง
6. ช้อนตวง

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------|-----|----------|
| 1. ใบบัวบก | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 2. รากผักชี | 1 | ราก |
| 3. กระเทียม | 2-3 | กลีบ |
| 4. หมูสับ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. หอมแดงซอย | 1/2 | ถ้วยตวง |

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|-----|----------|
| 1. พริกชี้หนูบุบ | 5-6 | เม็ด |
| 2. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำมะนาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |

ขั้นตอนการทำยำใบบัวบก

1. ใบบัวบกเด็ดเอาแต่ใบ หมูสับรวนจนสุกเตรียมไว้
2. โขลกกระเทียม รากผักชี พริกชี้หนูเข้าด้วยกัน นำใบบัวบก หมูสับ หอมแดง และเครื่องที่โขลกไว้
3. คลุกเข้าด้วยกัน ปรุงรสตามชอบใจด้วยน้ำปลา มะนาว และน้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลโตนดเล็กน้อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ใบบัวบกช่วยแก้ไข้ใน ใบบัวบกประกอบด้วยสารสำคัญหลายชนิด ช่วยคลายความขัดหยุ่นให้แก่เส้นเลือด ใบบัวบกจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

5. ยำแตงกวา

อุปกรณ์ในการทำ

1. มีด
2. เขียง
3. ชามผสม
4. จาน ช้อน
5. ถ้วยตวง
6. ช้อนตวง

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------|-----|----------|
| 1.เนื้อหมู | 1 | ถ้วยตวง |
| 2.ถั่วลิสง | 1/4 | ถ้วยตวง |
| 3.แตงกวา | 10 | ลูก |
| เครื่องปรุง | | |
| 1.น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2.น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3.น้ำมะนาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4.พริกขี้หนูบด | 1 | ช้อนโต๊ะ |

ขั้นตอนการทำยำแตงกวา

1. ล้างแตงกวาด้วยน้ำสะอาด จากนั้นซอยแตงกวาตามความยาวของลูก
2. เนื้อหมูต้มให้สุก แล้วหั่นเป็นชิ้นบาง โขลพอสมควร นำมาผสมกับแตงกวา ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล ชิมรส แล้วตักใส่จาน โรยหน้าด้วยพริกขี้หนูบด และถั่วลิสง

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ขับลม รักษาโรคกระเพาะอาหาร และลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

บทที่ 3

วิธีการสร้างสื่อประกอบการสอน

วิธีดีประกอบคำบรรยาย เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนในรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ รหัสวิชา 3404 – 2105 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิธีการสร้างอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพิเศษที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

- 3.1 การวิเคราะห์หลักสูตร
- 3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา
- 3.3 คำบรรยายประกอบสื่อประกอบการสอน
- 3.4 ขั้นตอนการสร้างสื่อประกอบการสอน
 - 3.4.1 วัสดุที่ใช้เพื่อสร้างสื่อประกอบการสอน
 - 3.4.2 วิธีสร้างสื่อประกอบการสอน

3.1 การวิเคราะห์หลักสูตร

วิธีดีประกอบการบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพจัดทำขึ้นเพื่อประกอบการเรียนการสอนในวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ รหัสวิชา 3404 – 2105 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันการอาชีวศึกษา สาขาอาหารและโภชนาการ จำนวน 3 หน่วยกิต ใช้เวลาเรียนภาคทฤษฎี 2 คาบต่อสัปดาห์ และภาคปฏิบัติ 3 คาบต่อสัปดาห์

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ความสำคัญและคุณค่าทางโภชนาการ ของอาหารเพื่อสุขภาพ และ การเลือกใช้วัตถุดิบและอุปกรณ์ การเลือกซื้ออาหารการเก็บรักษาเครื่องปรุงรวมถึงเทคนิคในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและวิธีการเก็บรักษาอาหาร

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและทักษะเกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงวิธีการเก็บรักษาอาหาร

ผลการวิเคราะห์รายวิชา

การสอนภาคทฤษฎี

บทที่

เรื่อง

- 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ความหมายและความสำคัญ
- 2 การเลือกใช้อุปกรณ์สำหรับทำอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ประเภทของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
- 3 การเลือกซื้อและการเก็บรักษาเครื่องปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
 - วิธีการเลือกซื้อเครื่องปรุง
 - วิธีการเก็บรักษาเครื่องปรุง
- 4 เทคนิคในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5 วิธีการเก็บรักษา

รายการสอนภาคปฏิบัติ

บทปฏิบัติการที่

เรื่อง

1	การเตรียมวัสดุอุปกรณ์และเครื่องใช้ในการ ทำอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ละชนิด
2	ผักผักรวมมิตร *
3	ผักเปรี้ยวหวาน
4	ไก่ผัดขิง *
5	เต้าหู้ผัดใบขึ้นฉ่าย *
6	ไก่ต้มมะนาวคอง *
7	แกงจืดมะระยัดไส้
8	แกงจืดเต้าหู้สำหรับ *
9	แกงจืดคำถึงหมูสับ *
10	ตะไคร้ผัดไข่
11	ไข่เจียวหอยนางรม
12	ยำตะไคร้ใส่กุ้ง
13	สตูดีนหมู
14	เต้าหู้นึ่งกระเทียม
15	กุ้งคุดกกระเทียม
16	เฟ่างไส้หมู
17	ไข่เจียวโหระพา
18	ยำปลาทู
19	มะระผัดไข่
20	ยำปลาทูผักกึ้ง

หมายเหตุ* เป็นหัวข้อที่เกี่ยวกับการทำวีซีดีประกอบคำบรรยาย เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา

ปฏิบัติเกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อประกอบการเรียนการสอนในวิชาอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่เรากินเข้าสู่ร่างกายแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุด และมีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วน และ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ อาหารเพื่อสุขภาพยังสามารถรับประทานได้ทั้งผู้ป่วยและคนปกติ

อาหารเพื่อสุขภาพประเภทผัด

การผัด หมายถึง การผัดเป็นการเอาน้ำมันในปริมาณเล็กน้อยใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่กระเทียมเจียว แล้วใส่สิ่งที่ต้องการนั้นผัดลงไป

1. ผัดผักรวมมิตร

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม		
1. มีด	1. เท็ดฟางผ้าครึ่งดอก	1/2	ถ้วยตวง
2. เขียง	2. กะหล่ำปลีหั่นหยาบ	1	ถ้วยตวง
3. กระทะ	3. ดอกกะหล่ำตัดพอลำ	1	ถ้วยตวง
4. ทัพพี	4. ถั่วถัสดา	1/2	ถ้วยตวง
5. ชามผสม	5. แครอทผ่าครึ่งหั่นเป็นแผ่นบาง	1/2	ถ้วยตวง
6. เตาแก๊ส	6. ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	1/2	ถ้วยตวง
7. ช้อนตวง	7. มะเขือเทศผ่า	2	ลูก
	8. ถั่วงอก	1/2	ถ้วยตวง
	เครื่องปรุง		
	1. ซีอิ้วขาวปรุงรส	2	ช้อนโต๊ะ
	2. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
	3. น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
	4. น้ำมันพืชสำหรับผัด	3	ช้อนโต๊ะ
	5. งาคั่วบดแล้ว	1	ช้อนโต๊ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนการทำผัดผักรวมมิตร

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่गाั่ว เคี้ยว ผัดพร้อมดอกกระหล่ำ ใส่ข้าวโพดอ่อน แครอท ผัดพอสุก
- ใส่ผักอื่น ๆ ลงตามยกเว้นถั่วอกปรุงรสด้วยซีอิ้ว เกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ในอาหารประเภทผัดผักรวมมิตรจะมีวิตามินและเกลือแร่ เป็นส่วนใหญ่อซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นภูมิป้องกันโรคร้ายอย่างดี

2. ไก่ผัดฉิง

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม
1. มีด	1. เนื้อไก่ 500 กรัม
2. เขียง	2. จิงสคซอย 1/2 ถ้วยตวง
3. กระทะ	3. ต้นหอมหั่นท่อน 5 ต้น
4. ทัพพี	4. พริกชี้ฟ้าแดงซอย 1/4 ถ้วยตวง
5. จาน	5. กระเทียมปอกเปลือก 5 กลีบ
6. ชาม	6. รากผักชี 2 ราก
7. ถ้วยตวง	7. พริกไทย 5 เม็ด
8. ช้อนตวง	เครื่องปรุง
9. เตาแก๊ส	1. น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา
	2. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
	3. น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำไก่ผัดฉิง

- โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี รวมกันให้ละเอียด
- ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงกระทะผัดให้หอม
- ใส่เนื้อไก่ ผัดให้สุก ใส่น้ำปลา น้ำตาล จิง ต้นหอม ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยพริกชี้ฟ้า

เสิร์ฟ

หมายเหตุ จิงซอยถ้าไม่ชอบรสเผ็ด ให้นำไปคั้นกับน้ำเกลือแล้วบีบน้ำออก

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ จะช่วยแก้อาการท้องอืดเพื่อ ขับลม อีกทั้งยังช่วยลดอาการ ไอ และ ระบายคอ จากการมีเสมหะ ได้ดี

3. เต้าหู้ผัดใบขึ้นฉ่าย

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม
1. มีด	1. เต้าหู้ขาว 2 แผ่น
2. เขียง	2. ใบขึ้นฉ่าย 2 ต้น
3. กระทะ	เครื่องปรุง
4. ทัพพี	1. น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
5. จาน	2. กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
6. ชาม	3. น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
7. ถ้วยตวง	4. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
8. ช้อนตวง	

ขั้นตอนการทำเต้าหู้ผัดใบขึ้นฉ่าย

เต้าหู้ขาวหั่นขนาดพอคำ ทอดพอเหลือง ตักขึ้นพักไว้ เจียวกระเทียม นำเต้าหู้ลงผัด ปรุงรส หั่นผักใส่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ยกลงได้

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ การรับประทานเต้าหู้จะได้โปรตีนจากถั่วเหลือง อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงอีกด้วย

2. อาหารประเภทแกงจืด

แกงจืด โดยมากต้องรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย ใส่เนื้อประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน เนื้อในที่นี้หมายถึงเครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์กับผัก

1. ไก่ต้มมะนาวคอง

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม
1. หม้อ	1. น่องไก่ 3 น่องสับเป็นชิ้น
2. มีด	2. พริกขนาดกลาง 1 ลูก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		เครื่องปรุง	
3. เชียง	1. น้ำปลา	2	ช้อน โต้ะ
4. ชามผสม	2. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อน โต้ะ
5. ชาม	3. มะนาวคอง	2	ลูก
6. ช้อนตวง			
7. ถ้วยตวง			

ขั้นตอนการทำไก่ต้มมะนาวคอง

1. ต้มน้ำพอเดือดใส่ไก่ที่สับไว้ลงในหม้อ พอไก่สุกใส่พริกและมะนาวคอง
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซิมรส พอเดือดอีกครั้งยกลงและตักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ไก่ต้มมะนาวคอง เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังฟื้นฟูร่างกาย แก้อาการเหน็ดเหนื่อยได้

2. แกงจืดเต้าหู้สำหรับ

อุปกรณ์ในการทำ

1. หม้อ
2. มีด
3. เชียง
4. ชามผสม
5. ชาม
6. ช้อนตวง
7. ถ้วยตวง

ส่วนผสม

- | 1. เต้าหู้หลอด | 1 | หลอด |
|-----------------|-----|-----------|
| 2. ตำราย | 2-3 | แผ่น |
| 3. ต้นหอม ผักชี | 2 | ต้น |
| เครื่องปรุง | | |
| 1. พริกไทยป่น | 1/2 | ช้อน โต้ะ |
| 2. น้ำปลา | 2 | ช้อน โต้ะ |
| 3. ซีอิ๊วขาว | 1 | ช้อน โต้ะ |

ขั้นตอนการทำแกงจืดเต้าหู้สำหรับ

1. ต้มน้ำเดือด ใส่ตำราย กอยช้อนฟองทิ้ง ใส่เต้าหู้หลอดตัดเป็นท่อน
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว พอน้ำเดือด ยกลง โรยต้นหอม ผักชี พริกไทยป่น ตักเสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ในตำรายมีวิตามิน และแร่ธาตุมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยล้างพิษในตับ ไตและกระเพาะเลือด ถ้าใส่ช่วยย่อยอาหารช่วยลดไขมันคอเลสเตอรอล และช่วยควบคุมปริมาณแคลเซียมในร่างกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. แกงจืดตำถึงหมูสับ

อุปกรณ์ในการทำ	ส่วนผสม		
1. หม้อ	1. ตำลึงเคี้ยว	3	ถ้วย
2. มีด	2. หมูสับ	100	กรัม
3. เขียง	เครื่องปรุง		
4. ชามผสม	1. พริกไทยป่น	1/2	ช้อนโต๊ะ
5. ชาม	2. น้ำปลา	3-4	ถ้วย
6. ช้อนตวง	3. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
7. ถ้วยตวง	4. น้ำปลา	1/2	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำแกงจืดตำถึงหมูสับ

1. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำเนื้อหมู
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ใสตำลึง น้ำเคี้ยวคอกครั้งปิดไฟ ยกลง ตักใส่ชาม เสิร์ฟ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ตำลึงจะช่วยการกระตุ้นเคลื่อน ไหวของลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้ไข้ ดับพิษร้อน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

3.3 คำบรรยายประกอบสื่อประกอบการสอน

ลำดับ	ภาพ/อักษร	บทบรรยาย
1	ตราสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	ดนตรีประกอบ
2	รูปอาหารเพื่อสุขภาพ/วิดิทัศน์ประกอบการเรียนการสอนเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ	ดนตรีประกอบ
3	อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปานจิต ป้อมอาสา	ดนตรีประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพ/อักษร	บทบรรยาย
9	1. ผักผักรวมมิตร (รูปภาพ)	ประโยชน์ ในอาหาประเภท ผักผักรวมมิตรจะมีวิตามินและเกลือแร่ เป็นส่วนใหญ่ซึ่งจะช่วย ให้ร่างกายแข็งแรงและเป็น ภูมิป้องกัน โรคอย่างดี
10	ผักผักรวมมิตร - อุปกรณ์ในการทำ (รูปภาพ) - ส่วนผสม - เครื่องปรุง	อุปกรณ์ในการทำ ผักผักรวม มิตร - กระทะ - ตะหลิวหรือทัพพี - มีด - จานหรือชาม - แก้วตวงของเหลว - เตาแก๊ส - เฝียง ส่วนผสม เห็ดฟางผ่าครึ่ง 1/2 ถ้วยตวง กะหล่ำปลี 1/2 ถ้วยตวง ดอกกะหล่ำ 1/2 ถ้วยตวง ถั่วงอก 1/2 ถ้วยตวง ถั่วงอก 1/2 ถ้วยตวง แครอท 1/2 ถ้วยตวง ข้าวโพดอ่อน 1/2 ถ้วยตวง มะเขือเทศผ่า 2 ลูก เครื่องปรุง ซีอิ๊วขาวปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้ในห้องเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ดูแลเห็นเบาะแสหรือข้อผิดพลาดในการศึกษา
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพอักษร	บทบรรยาย
11	- วิธีการทำผัดผักรวมมิตร	งาคั่วบดแล้ว 1 ช้อนโต๊ะ วิธีทำ 1.ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่งาคั่ว เห็ด ลงผัด พร้อมดอกกระหล่ำ ใส ข้าวโพดอ่อน แครอท ผัดพอ สุก 2.ใส่ผักอื่น ๆ ลงตาม ยกเว้นถั่วงอกปรุงรสด้วย ซีอิ๊ว เกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว
12	2. ไก่ผัดขิง (รูปภาพ)	ประโยชน์ ของขิง แก้อาการ ท้องอืดเพื่อ ขับลม อีกทั้งยัง ช่วยลดอาการไอ และระคาย คอ จากการมีเสมหะ ได้ดี
13	ไก่ผัดขิง - อุปกรณ์ในการทำ (รูปภาพ) - ส่วนผสม - เครื่องปรุง	อุปกรณ์ในการทำไก่ผัดขิง - กระทะ - มีด - จานหรือชาม - แก้วตวงของเหลว - เตาแก๊ส - เขียง - ครก - ตะหลิวหรือทัพพี ส่วนผสม เนื้อไก่ 500 กรัม ขิงสดขอย 1/2 ถ้วยตวง ต้นหอมหั่นท่อน 5 ต้น พริกชี้ฟ้าแดง 1/4 ถ้วยตวง กระเทียมปอกเปลือก 5 กลีบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพ/อักษร	บทบรรยาย
		รากผักชี 2 ราก พริกไทย 5 เม็ด เครื่องปรุง น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
14	-วิธีการทำไก่ผัดจิง	วิธีทำ 1. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี รวมกันให้ละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงกระทะผัดให้หอม 3. ใส่น้ำปลา น้ำตาล ชิม ตันหอม ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยพริกชี้ฟ้าเสิร์ฟ หมายเหตุ จิงขอยถ้าไม่ชอบรสเผ็ด ให้นำไปคั้นกับน้ำเกลือแล้วบีบน้ำออก
15	3. เต้าหู้ผัดใบขึ้นฉ่าย (รูปภาพ)	ประโยชน์ การรับประทานเต้าหู้จะได้โปรตีนจากถั่วเหลืองอีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงอีกด้วย
16	เต้าหู้ผัดใบขึ้นฉ่าย - อุปกรณ์ในการทำ (รูปภาพ) - ส่วนผสม - เครื่องปรุง	อุปกรณ์ในการทำเต้าหู้ผัดใบขึ้นฉ่าย - หม้อ - มีด - จานหรือชาม - แก้วตวงของเหลว - เตาแก๊ส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพ/อักษร	บทบรรยาย
		- เขียง - ตะหลิวหรือทัพพี ส่วนผสม เต้าหู้ขาว 2 แผ่น ไบจีนฉ่าย 2 ดัน เครื่องปรุง น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
17	-วิธีการทำเต้าหู้ผัดไบจีนฉ่าย	วิธีทำ เต้าหู้ขาวหั่นขนาดพอคำ ทอดพอเหลือง ตักขึ้นพักไว้ เจียวกระเทียม นำเต้าหู้ลงผัด ปรุงรส หั่นผักใส่คลุกเคล้าให้เข้ากัน ยกกลงได้
18	อาหารประเภทต้ม (รูปภาพ)	อาหารประเภทต้ม ได้แก่ - ไก่ต้มมะนาวดอง - แกงจืดเต้าหู้สำราญ - แกงจืดตำลึงหมูสับ
19	1. ไก่ต้มมะนาวดอง (รูปภาพ)	ประโยชน์ ของไก่ต้มมะนาวดอง เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังฟื้นฟู ไข้ แก้กระหายน้ำได้ดี
20	ไก่ต้มมะนาวดอง - อุปกรณ์ในการทำ (รูปภาพ) - ส่วนผสม	อุปกรณ์ ในการทำไก่ต้มมะนาวดอง - หม้อ - มีด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพอักษร	บทบรรยาย
	- เครื่องปรุง	- จานหรือชาม - แก้วตวงของเหลว - เต้าแก๊ส - เขียง - ตะหลิวหรือทัพพี ส่วนผสม น่องไก่ 3 น่องสับเป็นชิ้น พริกขนาดกลาง 1 ลูก เครื่องปรุง น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ มะนาวคอง 2 ลูก
21	- วิธีการทำไก่ต้มมะนาวคอง	วิธีทำ : ต้มน้ำพอเดือดใส่ไก่ที่สับไว้ลงในหม้อ พอไก่สุกใส่พริกและมะนาวคองแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซิมนรส พอเดือดอีกครึ่งยกกลงและตักเสิร์ฟ
22	2. แกงจืดสำหรับวัยเด็ก (รูปภาพ)	ประโยชน์ ในสำหรับวัยมีวิตามิน และเกลือแร่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยล้างพิษในตับไตและกระแสเลือด ถ้าได้ช่วยย่อยอาหารช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก และช่วยควบคุมปริมาณแคลเซียมในร่างกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพ/อักษร	บทบรรยาย
23	<p>แกงจืดเต้าหู้สำรวย</p> <ul style="list-style-type: none"> - อุปกรณ์ในการทำ (รูปภาพ) - ส่วนผสม - เครื่องปรุง 	<p>อุปกรณ์ในการทำแกงจืดเต้าหู้สำรวย</p> <ul style="list-style-type: none"> - หม้อ - มีด - จานหรือชาม - แก้วตวงของเหลว - เตาแก๊ส - เขียง - ตะหลิวหรือทัพพี <p>ส่วนผสม</p> <p>เต้าหู้หลอด 1 หลอด</p> <p>สำรวย 2-3 แผ่น</p> <p>ต้นหอม ผักชี 2 ต้น</p> <p>พริกไทยป่น 1/2 ช้อนโต๊ะ</p> <p>เครื่องปรุง</p> <p>น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ</p> <p>ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ</p>
24	<p>- วิธีการทำแกงจืดเต้าหู้สำรวย</p>	<p>วิธีทำ ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เต้าหู้หลอดตัดเป็นท่อน ใส่สำรวย ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว โรยต้นหอม ผักชี พริกไทยป่น พอน้ำเดือดยกลง ตักเสิร์ฟ</p>
25	<p>3. แกงจืดตำลึงหมูสับ (รูปภาพ)</p>	<p>ประโยชน์ ตำลึงจะช่วยการกระตุ้นเคลื่อนไหวนของลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้ไข้ ดับพิษร้อน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำดับ	ภาพ/อักษร	บทบรรยาย
26	<p>แกงจืดตำลึงหมูสับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - อุปกรณ์ในการทำ (รูปภาพ) - ส่วนผสม - เครื่องปรุง 	<p>อุปกรณ์ในการทำแกงจืดตำลึงหมูสับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - หม้อ - มีด - จานหรือชาม - แก้วตวงของเหลว - เตาแก๊ส - เขียง - ตะหลิวหรือทัพพี <p>ส่วนผสม</p> <p>ตำลึงเคี้ยว 3 ถ้วย</p> <p>หมูสับ 100 กรัม</p> <p>เครื่องปรุง</p> <p>น้ำปลา 1/2 ช้อนโต๊ะ</p> <p>ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ</p> <p>น้ำเปล่า 3-4 ถ้วยตวง</p>
27	<p>- วิธีการทำแกงจืดตำลึงหมูสับ</p>	<p>วิธีทำ 1. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อหมู 2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ใส่ตำลึง น้ำเดือดอีกครั้งปิดไฟ ยกลง ตักใส่ชาม เสิร์ฟ</p>
28	<p>ขอขอบคุณ</p>	<p>ขอขอบคุณ อาจารย์ ปานจิต ป้อมอาสา อาจารย์ที่ปรึกษา/นางละเมียด เอี่ยมสอาด ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ถ่ายทำ</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 ขั้นตอนการสร้างสื่อประกอบการสอน

ในการสร้างวีซีดีประกอบการสอนเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพมี ดังนี้

3.4.1 วัสดุที่ใช้เพื่อสร้างสื่อประกอบการสอน

วัสดุที่ใช้เพื่อสร้างสื่อประกอบการสอนประกอบด้วย

1. กล้องวิดีโอ	1	ชุด
2. เครื่องคอมพิวเตอร์	1	ชุด
3. เครื่องเล่นวิดีโอ	1	ชุด
4. โปรแกรม Microsoft power point presentation	1	โปรแกรม
5. ม้วนวิดีโอ	2	ม้วน
6. แผ่นซีดี	10	แผ่น
7. เทปบรรเลงเพลง	2	ม้วน
8. เทปบันทึกเสียง	2	ม้วน
9. กระดาษ A4	1	รีม

3.4.2 วิธีการสร้างสื่อประกอบการสอน

วิธีการสร้างสื่อประกอบการสอนมีดังต่อไปนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาของ อาหารเพื่อสุขภาพประเภทแกงจืดและประเภทผัด เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการทำสื่อการศึกษา (VCD)
2. ศึกษาเอกสารต่าง ๆ เกี่ยวกับ โปรแกรม Power VCD
3. กำหนดเนื้อหาคำบรรยายและจัดทำสคริปต์
4. ติดต่อสถานที่ถ่ายทำ และจัดการถ่ายทำวีซีดีอาหารเพื่อสุขภาพ
5. ถ่ายวิดีโอตามขั้นตอนการทำอาหารเพื่อสุขภาพ
6. ตัดต่อ วิดีโอ ตามสคริปต์
7. บันทึกเสียงคำบรรยาย ตามขั้นตอนการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ให้สัมพันธ์กับภาพที่ถ่ายวิดีโอ
8. นำ วีซีดี เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพมาตรวจสอบด้านความถูกต้องของเนื้อหาความสมบูรณ์ของภาพและเสียงกับอาจารย์และผู้รู้
9. จัดทำเอกสาร และคู่มือประกอบการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การตรวจสอบสื่อประกอบการสอนและการแก้ไข

4.1 วิธีการตรวจสอบ

จากการทำปัญหาพิเศษเรื่องการผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้จัดทำได้ผลงานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 1 ชุด ระยะเวลา 20 นาที มีเพลงบรรเลง 1 เพลง

จากการศึกษาการทำวิธีตีประกอบคำบรรยาย เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพมีรายละเอียดในการตรวจสอบดังนี้

- VCD สามารถนำเข้าสู่เรื่องราวให้ผู้เกิดความสนใจมากที่สุด
- การลำดับเนื้อหาของ VCD สามารถเรียงส่วนสำคัญก่อนหลังได้เหมาะสม
- ความคมชัดของภาพ ทำให้มองเห็นภาพในลักษณะตามความเป็นจริง
- สีสันทของภาพ มีความสดใสและไม่ซีดง่ายทำให้ผู้ดูมีความสนใจตลอด

4.2 ผลการตรวจสอบ

ผลการประเมินด้านสื่อการสอน ของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพโดยมีผู้ประเมิน 2 ท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับสื่อการเรียนการสอนและสื่ออิเล็กทรอนิกส์สรุปได้ดังนี้

- การนำเข้าสู่เรื่องราวระดับผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ดี
- การลำดับเนื้อหาาระดับผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ดี
- ความคมชัดของภาพระดับผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
- สีสันทของภาพระดับผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

4.3 วิธีการปรับปรุงแก้ไข

วิธีตีประกอบคำบรรยายเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ได้ผ่านการประเมินพบว่าวิธีตีอยู่ในเกณฑ์ดีสามารถนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้จึงไม่ต้องปรับปรุงแก้ไข

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

จากการศึกษาการทำปัญหาพิเศษ เรื่องวิธีดีประกอบคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างวิธีดีประกอบคำบรรยาย เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ รหัสวิชา 3404-2105 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ในการจัดทำปัญหาพิเศษ วิธีดีประกอบคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเริ่มตั้งแต่การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD และการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ เรียบเรียงเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ VCD และอาหารเพื่อสุขภาพ มีการกำหนดภาพที่ถ่ายทำ สถานที่ถ่ายทำ ขั้นตอนในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ โดยจัดทำสคริปต์พร้อมคำบรรยาย ทำการถ่ายภาพและถ่ายทำวิดีโอ และบันทึกเทปวิดีโอตามภาพที่กำหนด ตัดต่อวิดีโอทำตัวอักษรและภาพโดยใช้โปรแกรม Microsoft power point presentation จากนั้นแปลงสัญญาณจากคอมพิวเตอร์เป็นวิธีดี จึงตัดต่อภาพให้สมบูรณ์ พร้อมกับบันทึกเสียงประกอบคำบรรยาย ลำดับภาพและเสียงให้มีความสัมพันธ์กัน แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพทางสื่อการเรียนการสอนจากนั้นแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นจากการประเมินพบว่า ความคมชัดของภาพ สีต้นของภาพจัดอยู่ในระดับคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ส่วนในด้านที่อยู่ในระดับคุณภาพดี คือ การนำเข้าสู่เรื่องราวและการลำดับเนื้อหา

5.2 ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการทำปัญหาพิเศษ ในครั้งนี้ผู้จัดทำได้ศึกษาและจัดทำปัญหาพิเศษพบปัญหาและอุปสรรคและมีข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไขดังนี้

1. ในการจัดทำปัญหาพิเศษควรมีการวางแผนล่วงหน้าก่อนลงมือปฏิบัติงาน ไม่เช่นนั้นจะไม่ได้งานตามที่วางไว้

2. ในการจัดทำปัญหาพิเศษเกี่ยวกับการทำสื่อการสอนไม่ว่าจะเป็นสื่อชนิดใดก็ตามผู้จัดทำควรมีความรู้ทางด้านนี้เป็นอย่างดีหรือก่อนที่จะทำควรมีการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ก่อนเพื่อจะได้จัดทำสื่อออกมาอย่างมีประสิทธิภาพและมีการผิดพลาดน้อยที่สุด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- กิดานันท์ มลิทอง. 2546. เทคโนโลยีการศึกษาร่วมสมัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 251 น.
- จันทร์ฉาย เต็มชาคาร. 2543. เทคนิคการผลิตวีซีดี. กรุงเทพฯ : 78 น.
- จรรยา เหนียวเฉลิม. 2544. สื่อการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : 305 น.
- ดิเรก วงษ์วานิช. 2545. การตัดต่อวีดีโอด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ซีเอ็ด บุ๊คเซ็น. 300 น.
- ทัศนีย์ โรจนบุรณ. 2522 อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ แม่บ้านจำกัด. 250 น.
- นิจศิริ เรืองรังศรี. 2534. หลักการประกอบอาหาร. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 205 น.
- นิพนธ์ สุขปรีดี. 2528. โสตทัศนศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยสัมพันธ์. 325 น.
- ประทีน คล้ายนาค. 2545. กลไกของสื่อการสอน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา. 115 น.
- ไพบุลย์ เป็ยศิริ. 2545. เจาะลึกเทคนิคเขียนแผ่น CD แบบมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ไทยเจริญการพิมพ์ 260 น.
- พรพรรณ เรืองโหม่ง. 2545. เทคนิคไฮเทค. กรุงเทพฯ : ส่องแสงการพิมพ์. 108 น.
- ลิตา ชีระศิริ. 2547. อาหารเพื่อคนรักสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ขวัญเรือน 128 น.
- วรรณมา เขียมทะวงษ์. 2530. ทักษะพื้นฐานของการผลิตสื่อ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : 138 น.
- ศรีสมร คงพันธ์. 2543. หลักการทำอาหาร. กรุงเทพฯ : 210 น.
- หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง. 2546. ประเภทวิชาคหกรรมศาสตร์. สถาบันการอาชีวศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ.
- อาณัติ นิตธิธรรมขง. อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : 217 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบประเมินด้านสื่อการเรียนการสอน

1. โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่างตามความเห็นของท่าน โดยมีระดับความคิดเห็น ดังนี้

ดีมาก	หมายถึง	มีความสมบูรณ์ดี เหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อการสอน
ดี	หมายถึง	มีความเหมาะสม ที่จะใช้เป็นสื่อการสอน
ปานกลาง	หมายถึง	ยังไม่สมบูรณ์ แต่สามารถใช้เป็นสื่อการสอนได้
แก้ไข	หมายถึง	ต้องทำการเปลี่ยนแปลงแก้ไข เพราะไม่สามารถที่จะใช้เป็นสื่อการสอนได้

2. โปรดเติมข้อเสนอแนะในการประเมินคุณภาพของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพที่ประเมิน			
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	แก้ไข
การนำเข้าสู่เรื่องราว				
การลำดับเนื้อหา				
ความคมชัดของภาพ				
สีทันของภาพ				

ข้อเสนอแนะ

.....
.....

ลงชื่อ.....

ผู้ประเมิน

.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบประเมินด้านสื่อการเรียนการสอน

1. โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่างตามความเห็นของท่าน โดยมีระดับความคิดเห็น ดังนี้

ดีมาก	หมายถึง	มีความสมบูรณ์ดี เหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อการสอน
ดี	หมายถึง	มีความเหมาะสม ที่จะใช้เป็นสื่อการสอน
ปานกลาง	หมายถึง	ยังไม่สมบูรณ์ แต่สามารถใช้เป็นสื่อการสอนได้
แก้ไข	หมายถึง	ต้องทำการเปลี่ยนแปลงแก้ไข เพราะไม่สามารถที่จะใช้เป็นสื่อการสอนได้

2. โปรดเติมข้อเสนอแนะในการประเมินคุณภาพของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ VCD เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพที่ประเมิน			
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	แก้ไข
การนำเข้าสู่เรื่องราว				
การลำดับเนื้อหา				
ความคมชัดของภาพ				
สีสันทนของภาพ				

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....

ผู้ประเมิน

ผู้ประเมิน (ชื่อและนามสกุล)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้