



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อาหารและโภชนาการ

ตัวชี้วัด

๑. ใช้ทักษะการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาการทำงาน (ง ๑.๑ ม.๒/๑)
๒. ใช้ทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน (ง ๑.๑ ม.๒/๒)
๓. มีจิตสำนึกในการทำงานและใช้ทรัพยากรในการปฏิบัติงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า (ง ๑.๑ ม.๒/๓)



แผนผังสาระการเรียนรู้



อาหารและ
โภชนาการ

การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

ประเภทของเครื่องดื่ม

ความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่ม

หลักการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

ขั้นตอนการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

น้ำจืด

น้ำพื้กทอง

น้ำฝรั่ง

น้ำผลไม้ผสมสมุนไพร



การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มในชีวิตประจำวันมีหลายชนิด เช่น น้ำดื่ม น้ำผลไม้ นมสด ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเครื่องดื่มบางชนิดสามารถทำได้ด้วยตนเอง ทำให้ได้เครื่องดื่มที่สดใหม่ ปลอดภัย และประหยัดค่าใช้จ่าย

ประเภทของเครื่องดื่ม

๑. เครื่องดื่มประเภทนม

๒. เครื่องดื่มประเภทผักและผลไม้

๓. เครื่องดื่มประเภทธัญพืช



น้ำสละระแหง



น้ำข้าวโพด





ความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดัด

นม ให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ ธาตุเหล็ก ฯลฯ

น้ำผัก ผลไม้ และน้ำธัญพืช ให้วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี น้ำตาล โยอาหาร ฯลฯ

น้ำพืชสมุนไพร รากบัวแก้อ่อนใน จิงและตะไคร้ช่วยขับลม สาระแทนแก้ท้องร่วง

หลักการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดัด

การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดัด มีหลักการดังนี้

๑. การเตรียมเครื่องดัด

- ๑) เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีคุณภาพ
- ๒) เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีมากในท้องถิ่น
- ๓) ล้างผักและผลไม้ที่จะนำมาทำเครื่องดัด
- ๔) ควรล้างทำความสะอาดส่วนผสมในการทำเครื่องดัดทุกครั้ง





๒. การประกอบเครื่องดื่ม

- ๑) อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ทำเครื่องดื่มต้องสะอาด
- ๒) เครื่องดื่มที่ต้องการให้มีเนื้อผักหรือผลไม้ต้องเนียนละเอียด
- ๓) เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมเป็นผักหรือผลไม้สดควรดื่มทันทีที่ทำเสร็จ

๓. การจัดเครื่องดื่ม

- ๑) จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ดื่ม
- ๒) จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ๓) จัดเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับโอกาสที่จะบริการ
- ๔) จัดเครื่องดื่มลงในภาชนะที่เหมาะสม



เครื่องดื่มเย็นใส่แก้วใสทรงสูง
มีก้านและไม่มีก้าน



๔. การตกแต่งเครื่องดื่ม

- ๑) ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยการใช้วัสดุธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ดื่ม
- ๒) ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยชิ้นคนเครื่องดื่มที่มีด้ามจับเป็นรูปต่าง ๆ วางคู่กับหลอดในแก้ว

๕. การบริการเครื่องดื่ม

- ๑) บริการเครื่องดื่มในภาชนะที่ล้างสะอาดและเช็ดให้แห้งเรียบร้อยแล้ว
- ๒) บริการเครื่องดื่มร้อนหรือเย็น $\frac{3}{4}$ ของแก้ว
- ๓) การบริการเครื่องดื่มร้อนหรือเย็น ควรมีจานรองหรือผ้ารองแก้ว
- ๔) บริการเครื่องดื่มโดยคำนึงถึงอุณหภูมิและรสชาติของเครื่องดื่ม
- ๕) บริการเครื่องดื่มและเก็บถ้วยหรือแก้วที่ดื่มเครื่องดื่มแล้วทางขวามือของผู้รับบริการ
- ๖) ผู้บริการต้องยิ้มแย้มแจ่มใส ตัดเล็บสั้น ล้างมือให้สะอาด
- ๗) ในกรณีเป็นงานเลี้ยงสังสรรค์ ต้องบริการเครื่องดื่มให้เพียงพอต่อผู้มารับบริการ





วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม มีดังนี้

อุปกรณ์ชั่งตวง

จานรองแก้วและอุปกรณ์รองแก้ว

กระชอน

ทัพพีตักเครื่องดื่มและอุปกรณ์คนเครื่องดื่ม

ผ้าขาวบาง

ก้อนทูปิง-ตะไคร้

มีดและเขียง

เครื่องปั่นน้ำผลไม้

หม้อต้ม

พิมพ์กดผัก ผลไม้เป็นรูปต่าง ๆ

ภาชนะใส่เครื่องดื่ม





ขั้นตอนการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่ม

๓.

ขั้นประเมินผลงาน เป็นขั้นตอนการวิเคราะห์ผลงานว่ามีข้อบกพร่องหรือไม่ อย่างไร และหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในการทำงานครั้งต่อไป

๒.

ขั้นปฏิบัติงาน เป็นขั้นตอนการลงมือเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่มตามที่วางแผนไว้

๑.

ขั้นวางแผน เป็นขั้นตอนการศึกษาตำรับเครื่องดื่มที่จะทำจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์และวางแผนเกี่ยวกับการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องดื่มดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการทำงาน

