

แผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

ประเภทวิชาคหกรรม

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

รหัสวิชา 2402-1003

วิชา หลักการประกอบอาหาร

จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์

จุดประสงค์รายวิชา

1. มีความรู้เกี่ยวกับความหมายของคำศัพท์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
2. มีความเข้าใจหลักการเตรียม หลักการหุงต้ม เทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ธัญพืช ไขมันและการเก็บรักษา
3. มีความสามารถในการเลือกใช้วัตถุดิบ และประกอบอาหาร
4. มีความสามารถเตรียมวัตถุดิบและประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ธัญพืช ไขมัน คัดแปลงอาหารและการเก็บรักษาอาหาร
5. มีเจตคติที่ดีและกึ่งนิสัยในการทำงาน ปฏิบัติงานด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ประณีต รอบคอบ ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ

มาตรฐานรายวิชา

1. เข้าใจเกี่ยวกับคำศัพท์ หลักการเตรียม การหุงต้มเทคนิคการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ และการเก็บรักษา
2. เลือกวัตถุดิบ เครื่องมืออุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
3. เตรียมวัตถุดิบประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ และเก็บรักษา

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ความหมายของคำศัพท์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ธัญพืชและไขมัน หลักการเตรียม หลักการหุงต้ม การเก็บรักษาอาหารประเภทต่าง ๆ

ตารางวิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้

รหัสวิชา 2402-1003

วิชา หลักการประกอบอาหาร

จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย / หัวข้อย่อย	ระดับพฤติกรรมที่พึงประสงค์							เวลา (ชม.)	
		พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย		จิต พิสัย
		1	2	3	4	5	6			
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการประกอบอาหาร									
	1.1 ครีวและคำศัพท์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร							/	/	5
	1.1.1 ความหมายของครีว	/	/							
	1.1.2 ความสำคัญของครีว		/							
	1.1.3 การจัดครีวแบบต่าง ๆ			/	/	/				
	1.1.4 คำศัพท์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร			/						
	1.2 เครื่องมืออุปกรณ์ในการประกอบอาหาร							/	/	5
	1.1.1 ความสำคัญของเครื่องมือ อุปกรณ์		/							
	1.1.2 เครื่องมืออุปกรณ์สำหรับเตรียมอาหาร		/	/	/					
	1.1.3 เครื่องมืออุปกรณ์สำหรับประกอบอาหาร		/	/	/					
1.1.4 เครื่องมืออุปกรณ์สำหรับบริการ		/	/	/						
2	วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร							/	/	10
	2.1 ความสำคัญของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร	/	/							
	2.2 อาหารสด									
	2.2.1 ชนิดของอาหารแห้ง		/	/						
	2.2.2 การเลือกซื้อ		/	/	/					
	2.2.3 การเก็บรักษา		/	/						
	2.3 อาหารแห้ง									
	2.3.1 ชนิดของอาหารสด	/	/							
	2.3.2 การเลือกซื้อ		/	/	/					
	2.3.3 การเก็บรักษา		/	/						

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย / หัวข้อย่อย	ระดับพฤติกรรมที่พึงประสงค์							เวลา (ชม.)	
		พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย		จิต พิสัย
		1	2	3	4	5	6			
2 (ต่อ)	2.4 เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส 2.4.1 เครื่องเทศ 1) การเลือกซื้อ 2) การเตรียม 3) การเก็บรักษา 2.4.2 เครื่องปรุงรส 1) การเลือกซื้อ 2) การเก็บรักษา							/	/	
3	หลักและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช้ และนม 3.1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ 3.1.1 ประเภทของเนื้อสัตว์ 3.1.2 คุณสมบัติของเนื้อสัตว์ 3.1.3 การเตรียมเนื้อสัตว์ 3.1.4 หลักและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ 3.2 อาหารประเภทไช้ 3.2.1 ส่วนประกอบของไช้ 3.2.2 คุณค่าทางโภชนาการของไช้ 3.2.3 การเปลี่ยนแปลงของไช้ในระหว่างการเก็บ 3.2.4 บทบาทของไช้ที่ใช้ในการประกอบอาหาร 3.2.5 การเปลี่ยนแปลงของไช้เมื่อใช้ประกอบอาหาร 3.2.6 หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไช้							/	/	15
								/	/	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย / หัวข้อย่อย	ระดับพฤติกรรมที่พึงประสงค์							เวลา (ชม.)	
		พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย		จิต พิสัย
		1	2	3	4	5	6			
3 (ต่อ)	3.3 อาหารประเภทนม 3.3.1 ประเภทของนม 3.3.2 ส่วนประกอบและคุณสมบัติของนม 3.3.3 คุณค่าทางโภชนาการของนม 3.3.4 หลักการและเทคนิคการประกอบ อาหารประเภทนม	/						/	/	15
4	หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภท ผัก									
	4.1 อาหารประเภทผัก 4.1.1 ประเภทของผัก 4.1.2 คุณสมบัติของผัก 4.1.3 คุณค่าทางโภชนาการของผัก 4.1.4 หลักการและเทคนิคการประกอบ อาหารประเภทผัก	/						/	/	5
	4.2 อาหารประเภทผลไม้ 4.2.1 ประเภทของผลไม้ 4.2.2 ส่วนประกอบของผลไม้ 4.2.3 คุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ 4.2.4 การเตรียมผลไม้ 4.2.5 หลักการและเทคนิคการประกอบ อาหารประเภทผลไม้	/	/	/				/	/	15
	4.3 อาหารประเภทธัญพืช 4.3.1 ประเภทของธัญพืช 4.3.2 ส่วนประกอบของธัญพืช 4.3.3 คุณค่าทางโภชนาการของธัญพืช 4.3.4 การเปลี่ยนแปลงของธัญพืชเมื่อผ่าน การหุงต้ม	/	/	/		/		/	/	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย / หัวข้อย่อย	ระดับพฤติกรรมที่พึงประสงค์							เวลา (ชม.)	
		พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย		จิต พิสัย
		1	2	3	4	5	6			
4 (ต่อ)	4.3.5 การเตรียมธาตุพืชสำหรับการประกอบ อาหาร	/	/	/						10
	4.3.6 หลักการและเทคนิคการประกอบ อาหารประเภทธาตุพืช	/	/	/	/					
	4.3.7 คุณสมบัติของแป้ง	/	/	/						
	4.3.8 ชนิดของแป้ง	/	/	/						
	4.3.9 การเปลี่ยนแปลงเมื่อถูกความร้อน	/	/	/						
	4.3.10 หลักการและเทคนิคการประกอบ อาหารประเภทแป้ง	/	/	/	/					
	4.4 อาหารประเภทไขมัน							/	/	
	4.4.1 ประเภทของไขมัน	/	/	/						
	4.4.2 คุณสมบัติของไขมันและน้ำมัน	/	/	/						
	4.4.3 คุณค่าทางโภชนาการของไขมันและ น้ำมัน	/	/	/						
	4.4.4 หลักการและเทคนิคการประกอบ อาหารประเภทไขมันและน้ำมัน									
	1) บทบาทของไขมันและน้ำมันในการ ประกอบอาหาร	/	/	/	/					
	2) การเลือกซื้อและการเก็บรักษา	/	/	/						

หมายเหตุ

ระดับความรู้ 1 = ความจำ 2 = ความเข้าใจ 3 = การนำไปใช้
 4 = วิเคราะห์ 5 = สังเคราะห์ 6 = ประเมินค่า

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3

รหัสวิชา 2402-1003 วิชา หลักการประกอบอาหาร จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์

ชื่อหน่วย หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช้และนม เวลา 40 ชม.

เรื่อง หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไช้ (1) เวลา 5 ชม.

สาระสำคัญ

ไช้เป็นอาหารประจำวันสำหรับคนทุกวัย ไช้ไก่คนนิยมบริโภคมากที่สุด ไช้ 1 ฟองหนักประมาณ 40-60 กรัม และเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีคุณค่าทางชีววิทยาสูงสุด (Biological value = 100) ไช้เมื่อเก็บไว้นาน จะเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น ฟองอากาศใหญ่ ไช้ขาวขึ้น เหลวลง เป็นค่างเพิ่มขึ้น รสและกลิ่นเปลี่ยนไป เพราะฉะนั้นการเก็บที่อุณหภูมิต่ำหรือเก็บ โดยการแปรรูปเป็น ไช้เค็มหรือ ไช้เยี่ยวม่า เพื่อยืดอายุการเก็บให้ได้นานมากยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายส่วนประกอบของไช้
2. สรุปคุณค่าทางโภชนาการของไช้
3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของไช้ในระหว่างการเก็บไช้

เนื้อหาสาระ

1. ส่วนประกอบของไช้
2. คุณค่าทางโภชนาการของไช้
3. การเปลี่ยนแปลงของไช้ในระหว่างการเก็บ
4. ปฏิบัติไช้ลูกเขยและไช้ดาวทรงเครื่อง

กิจกรรมการเรียนการสอน

สอนครั้งที่ 1

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยคละกันระหว่างคนเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมานั่งรวมกันเป็นครึ่งวงกลม
2. ให้นักเรียนทำแบบประเมินผลการเรียน โดยใช้เวลา 10 นาที
3. อธิบายจุดประสงค์ของการเรียน
4. ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกกลุ่ม
 - ไช้เก่า-ไช้ใหม่สด
 - ไช้เก่า-ไช้ใหม่สด ตอกใส่จาน

- ไข่เก่า-ไข่ใหม่สด ต้มผ่าใส่จาน
- ไข่เก่า-ไข่ใหม่ ดาวใส่จาน

- โจ๊กหมู-โจ๊กหมูใส่ไข่
 - ตารางคุณค่าอาหารไทยส่วนที่กินได้ 100 กรัม
 - แบบฟอร์มการบันทึกคำถาม
 - แบบฟอร์มการสังเกตพฤติกรรม
 - แบบฟอร์มการประเมินผล
5. นักเรียนสังเกตและสรุปเพื่อพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้
- ส่วนประกอบของไข่
 - คุณค่าทางโภชนาการของโจ๊กใส่ไข่-โจ๊กไม่ใส่ไข่
 - การเปลี่ยนแปลงภายในของไข่ระหว่างการเก็บ
6. ครูสรุปเนื้อหาโดยใช้ Power Point
- ส่วนประกอบของไข่
 - คุณค่าทางโภชนาการของโจ๊กใส่ไข่-โจ๊กไม่ใส่ไข่
 - การเปลี่ยนแปลงภายในของไข่ระหว่างการเก็บ
7. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
8. ครู-นักเรียนร่วมกันเฉลย

สัปดาห์ที่ 2

1. ครูแจกใบงาน - ไข่ดาวทรงเครื่อง
 - ไข่ลูกเขย
 - ใบประเมินผล
2. ครูนำอาหารทั้ง 2 ชนิด ที่สำเร็จแล้วมาให้ นักเรียนดู
3. ครูอธิบายส่วนผสมวิธีทำและลักษณะที่ดีโดยใช้ Power Point
4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าห้องปฏิบัติการอาหาร นักเรียนแต่งกายให้เหมาะสม
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งอาหารที่ซื้อมา
6. ครูสาธิตการปฏิบัติอาหาร
7. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
8. นำผลงานที่สำเร็จมาแสดง
9. ครูและนักเรียนช่วยกันประเมินผล

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์

1.1 หนังสือ

1.2 แบบประเมินผลก่อนเรียน หลังเรียน เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่

1.3 ใบความรู้ เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่

1.4 ใบงานที่ 4 เรื่อง ปฏิบัติไข่ลูกเขย ใบงานที่ 5 เรื่อง ไข่ดาวทรงเครื่อง

1.5 แบบสังเกตพฤติกรรมครั้งที่ 9 เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ (1)

1.6 แบบเกณฑ์ประเมินผลงานตามใบงานที่ 4 เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ (1) ปฏิบัติขนมสาเล่อ่อน

2. สื่อโสตทัศน

2.1 โทรทัศน์ทางไกลผ่านดาวเทียมตอนที่ 9 เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ (1)

2.2 รูปภาพส่วนประกอบของไข่

2.3 รูปภาพอาหารและขนมที่ทำจากไข่

3. สื่อของจริง

3.1 ของจริงอาหารที่ทำจากไข่

3.2 ของจริงส่วนผสมและขั้นตอนการทำไข่ลูกเขย ไข่ดาวทรงเครื่อง

3.3 วัสดุ ส่วนผสมสำหรับทำไข่ลูกเขย ไข่ดาวทรงเครื่อง

การวัดผล/ประเมินผล

1. แบบประเมินผลก่อนเรียน และหลังเรียน เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ (1)

2. แบบสังเกตพฤติกรรมครั้งที่ 9 เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ (1)

3. แบบประเมินผลใบงานที่ 6 เรื่องหลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ (1)

4. แบบฟอร์มบันทึกผลสรุปเนื้อหา

5. ตารางเปรียบเทียบคุณค่าอาหาร

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ที่ 3.1

รหัสวิชา 2402-1003	วิชา หลักการประกอบอาหาร	จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์
ชื่อหน่วย	หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่และนม	เวลา 40 ชม.
เรื่อง	หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่	เวลา 5 ชม.
ชื่อกิจกรรม	สรุปส่วนประกอบของไข่ คุณค่าทางโภชนาการของไข่ การเปลี่ยนแปลง	เวลา 1 ชม.

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายส่วนประกอบของไข่
2. สรุปคุณค่าทางโภชนาการของไข่
3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงภายในไข่ระหว่างการเก็บ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียน
4. ครูกำหนดเงื่อนไขให้นักเรียน
5. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปเนื้อหา
7. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน-เฉลย

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์

1. Power Point ส่วนประกอบของไข่ คุณค่าทางโภชนาการ การเปลี่ยนแปลงภายในไข่ระหว่างการเก็บ
2. ภาพส่วนประกอบของไข่
3. ตารางคุณค่าทางอาหาร โดยส่วนที่กินได้ 100 กรัม
4. ไข่เก่า-ไข่ใหม่สด และไข่เก่า-ไข่ใหม่สุก
5. อาหาร-ขนมที่ทำด้วยไข่
6. ไข่ลวก ไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ลูกเขย ไข่ดาวทรงเครื่อง

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ที่ 3.2

รหัสวิชา 2402-1003	วิชา หลักการประกอบอาหาร	จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์
ชื่อหน่วย	หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่และนม	เวลา 40 ชม.
เรื่อง	หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่	เวลา 5 ชม.
ชื่อกิจกรรม	ปฏิบัติอาหารประเภทไข่อูยกเขย	เวลา 2 ชม.

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เตรียมเครื่องมืออุปกรณ์สำหรับทำไข่อูยกเขย
2. เตรียมส่วนผสมสำหรับทำไข่อูยกเขย
3. ทำไข่อูยกเขย
4. จัดเสิร์ฟไข่อูยกเขย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแจกใบงาน
2. ครูนำอาหารที่จะเรียนภาคปฏิบัติมาให้ให้นักเรียนดู
3. ครูอธิบายส่วนผสม วิธีทำ และลักษณะดี
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าห้องปฏิบัติการ
5. ครูสาธิตการทำอาหาร
6. นักเรียนลงมือปฏิบัติอาหาร
7. นำผลงานสำเร็จมาแสดง
8. ครูและนักเรียนช่วยกันประเมิน

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. ไข่อูยกเขย
3. Power Point ส่วนผสม วิธีทำ
4. อาหารที่เป็นส่วนผสม
5. อุปกรณ์สำหรับประกอบอาหาร/เสิร์ฟ
6. แบบฟอร์มการสังเกต การทำงานกลุ่ม
7. แบบฟอร์มการประเมินผลงาน

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ที่ 3.3

รหัสวิชา 2402-1003

วิชา หลักการประกอบอาหาร

จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์

ชื่อหน่วย หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่และนม เวลา 40 ชม.

เรื่อง หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ เวลา 5 ชม.

ชื่อกิจกรรม ปฏิบัติอาหารประเภทไข่ดาวทรงเครื่อง เวลา 2 ชม.

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เตรียมเครื่องมืออุปกรณ์สำหรับทำไข่ดาวทรงเครื่อง
2. เตรียมส่วนผสมสำหรับทำไข่ดาวทรงเครื่อง
3. ทำไข่ดาวทรงเครื่อง
4. จัดเสิร์ฟไข่ดาวทรงเครื่อง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแจกใบงาน
2. ครูนำอาหารสำเร็จไข่ดาวทรงเครื่องที่มีลักษณะดีมาให้ให้นักเรียนดู
3. ครูอธิบายส่วนผสม วิธีทำ และลักษณะดีของไข่ดาวทรงเครื่อง
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าห้องปฏิบัติการ
5. ครูสาธิตการทำอาหาร
6. นักเรียนลงมือปฏิบัติอาหาร
7. นำผลงานสำเร็จมาแสดง
8. ครูและนักเรียนช่วยกันประเมิน

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์

1. ใบงาน ไข่ดาวทรงเครื่อง
2. ไข่ดาวทรงเครื่อง
3. Power Point ส่วนผสม วิธีทำ
4. อาหารที่เป็นส่วนผสม
5. อุปกรณ์สำหรับประกอบอาหาร/เสิร์ฟ
6. แบบฟอร์มการสังเกต การทำงานกลุ่ม

7. แบบฟอร์มการประเมินผลงาน

การประเมินผล แบบทดสอบ ตรวจสอบผลงาน สังเกตพฤติกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

รหัสวิชา 2402-1003 วิชา หลักการประกอบอาหาร จำนวน 3 หน่วยกิต 5 ชั่วโมง/สัปดาห์

ชื่อหน่วย หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่และนม เวลา 40 ชม.

เรื่อง หลักการและเทคนิคการประกอบอาหารประเภทไข่ เวลา 5 ชม.

หัวข้อประเมิน	กลุ่มที่				
	1	2	3	4	5
1. วิธีการปฏิบัติงาน 1.1 การแบ่งงาน 1.2 ปฏิบัติงานอย่างมีขั้นตอน 1.3 ปฏิบัติงานเสร็จทันเวลาที่กำหนด 1.4 การใช้ทักษะกระบวนการในการปฏิบัติงาน					
2. ผลงานสำเร็จกลุ่ม 2.1 ผลงานที่ปฏิบัติครบถ้วน 2.2 ผลงานที่ปฏิบัติถูกต้อง					
3. พฤติกรรมกลุ่ม 3.1 ปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย 3.2 แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น 3.3 ให้ความช่วยเหลือกันในการปฏิบัติ 3.4 มีความสามัคคี					

สัญลักษณ์แสดงเกณฑ์ประเมิน

✓ หมายถึง ปฏิบัติงาน / ผลการปฏิบัติถูกต้อง (ผ่าน) ได้ 1 คะแนน

× หมายถึง ต้องปรับปรุงการปฏิบัติงาน (ไม่ผ่าน) ได้ 0 คะแนน

0 หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติงานได้

ข้อสังเกตอื่น ๆ

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(...../...../.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

1. ผลการประเมินพฤติกรรมกลุ่ม

- ดีมาก หมายถึง คะแนนอยู่ในช่วง 9 - 10 คะแนน
- ดี หมายถึง คะแนนอยู่ในช่วง 7 - 8 คะแนน
- พอใช้ หมายถึง คะแนนอยู่ในช่วง 5 - 6 คะแนน
- ควรปรับปรุง หมายถึง คะแนนต่ำกว่า 5 คะแนน

แบบฟอร์มบันทึกผลสรุปเนื้อหา

เรื่อง ส่วนประกอบของไข่ คุณค่าทางโภชนาการของไข่ และการเปลี่ยนแปลงภายในของไข่
สมาชิกกลุ่มที่

1. ชื่อ - สกุล เลขที่
2. ชื่อ - สกุล เลขที่
3. ชื่อ - สกุล เลขที่
4. ชื่อ - สกุล เลขที่
5. ชื่อ - สกุล เลขที่

ตอนที่ 1 สรุปใจความสำคัญลงในช่องว่างต่อไปนี้(ข้อละ 1 คะแนน)

1. ส่วนประกอบของไข่

- 1.1 เปลือกไข่
-
- 1.2 เยื่อหุ้มไข่
-
- 1.3 โพรทอวกาศ.....
-
- 1.4 เยื่อหุ้มไข่แดง.....
-
- 1.5 ไข่แดง
-

2. คุณค่าทางโภชนาการของไข่

- 2.1 โปรตีน.....
-
- 2.2 คาร์โบไฮเดรต.....
-
- 2.3 ไขมัน.....
-
- 2.4 เกลือแร่.....

.....
2.5 วิตามิน.....
.....

3. การเปลี่ยนแปลงภายในไซในระหว่างการเก็บ

3.1 ขนาดของโพรงอากาศ.....
.....

3.2 ไซแดง.....
.....

3.3 ไซขาวชั้น.....
.....

3.4 ความเป็นต่างของไซ.....
.....

3.5 รสและกลิ่นของไซ.....
.....

เกณฑ์การให้คะแนนแบบบันทึกผลสรุปเนื้อหา

1. สรุปเนื้อหาได้ครบ เปิดและคำนวณคุณค่าอาหารได้ถูกต้อง 15 คะแนน
2. สรุปเนื้อหาได้ครบ เปิดและคำนวณค่าได้ไม่ถูกต้อง 10 คะแนน
3. สรุปเนื้อหาได้มากกว่า 5 ข้อ เปิดและคำนวณค่าได้ถูกต้อง 10 คะแนน
4. สรุปเนื้อหาได้น้อยกว่า 5 ข้อ เปิดและคำนวณคุณค่าอาหารได้ถูกต้อง ต่ำกว่า 10 คะแนน
5. สรุปเนื้อหาได้น้อยกว่า 5 ข้อ เปิดและคำนวณคุณค่าอาหารไม่ถูกต้อง ต่ำกว่า 10 คะแนน

ผลการประเมิน

ทำคะแนนได้เท่ากับหรือมากกว่า 10 คะแนนอยู่ในเกณฑ์ ผ่าน

ทำคะแนนได้น้อยกว่า 10 คะแนนอยู่ในเกณฑ์ ไม่ผ่าน

แบบทดสอบ

หลักการประกอบอาหารประเภทไข่

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ส่วนประกอบไข่ในข้อใดที่บ่งบอกว่าไข่ยังมีสภาพสด
 - เปลือกไข่เป็นมัน
 - เยื่อหุ้มไข่ส่วนที่ติดกับไข่ขาว แยกกันทางด้านข้างมาก
 - โพรงอากาศ ละเอียดออกไปมาก โพรงอากาศใหญ่
 - ไข่แดงอยู่ตรงกลาง มีเยื่อยึดไข่แดงอยู่ด้านหัวท้ายไข่แดง
- ขนาดโพรงอากาศของไข่ในข้อใดมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก
 - ไข่ถูกเก็บในอุณหภูมิสูง
 - น้ำภายในไข่ระเหยออกไปมาก
 - เยื่อหุ้มชั้นในของไข่แดงหดตัวมาก
 - ไข่ที่ถูกจุ่มในน้ำมัน
- คำกล่าวเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของไข่ในข้อใด ไม่ถูกต้อง
 - โปรตีนในไข่เป็นโปรตีนที่มีคุณค่าทางชีววิทยาสูงสุด = 100
 - คาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในไข่อยู่ในรูปน้ำตาลเดกซ์โตรส ทำให้อาหารมีสี กลิ่นรสไม่พึงประสงค์
 - ไขมันส่วนใหญ่อยู่ในไข่แดง ในรูปของไตรกลีเซอไรด์
 - กำมะถันเป็นส่วนประกอบของกรดอะมิโนบางตัว
- คำกล่าวเกี่ยวกับเกลือแร่ และวิตามินในไข่ข้อใดถูกต้อง
 - ธาตุเหล็กอยู่ในไข่ขาวเกือบทั้งหมด
 - แคลเซียมอยู่ที่ผิวของเปลือกไข่เป็นส่วนใหญ่
 - วิตามิน B1 ทำให้ไข่ขาวมีสีเนื้อแกมเขียวอ่อน
 - วิตามิน D ในไข่มีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอาหารและแสงแดดที่ได้รับ
- การทำสังขยาทาขนมปัง คนส่วนใหญ่นิยมใช้ไข่เป็ดหรือไข่ไก่เพราะเหตุใด
 - ไข่ไก่ เพราะคาวน้อย ฟองอากาศละเอียด
 - ไข่ไก่ เพราะตีให้ขึ้นฟูได้ง่าย
 - ไข่เป็ด เพราะขนาดฟองใหญ่ ตีให้ขึ้นฟูได้ง่าย
 - ไข่เป็ด เพราะราคาถูก ตีให้ขึ้นฟูได้ง่ายและไม่ยุบง่าย
- เมื่อนักเรียนต้องการทำทองหยอด ไข่แดงแตกแยกออกจากไข่ขาวยากเพราะเหตุใด
 - เก็บไข่ไว้ในอุณหภูมิต่ำ
 - เก็บไข่ไว้ในที่มีความชื้นสูง
 - น้ำในไข่ระเหยออกไปมาก ทำให้น้ำในไข่ขาวเคลื่อนเข้าไปในไข่แดง

- ง. ไข่แดงมีความหนืดมาก และเยื่อยึดไข่แดงให้อยู่ตรงกลาง
7. การประกอบอาหารในหัวข้อใด นักเรียนควรเลือกใช้ไข่ที่สดใหม่ที่สุด
- ไข่ลวก
 - ไข่เจียว
 - ไข่ดาวทรงเครื่อง
 - ไข่ลวกเขย
8. รายการอาหารในข้อใดที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของผู้บริโภคเกี่ยวกับเชื้อโรคในไข่
- ไข่คน - ไข่กรอกไก่ทอด - ขนมปัง - น้ำฝรั่ง
 - ยำไข่เค็ม - ข้าวต้ม - ผัดผักนึ่ง - น้ำแตงโม
 - ไข่ลวก - ขนมปังปิ้ง - น้ำส้มคั้น
 - ไข่ดาว - แซลมอนทอด - ขนมปังปิ้ง - น้ำเชอร์รี่
9. ไข่ต้ม เมื่อผ่าออกมาปรากฏว่ารอบ ๆ ไข่แดงมีสีเขียว ส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับไข่ในข้อใด ควรเก็บอย่างไร
- ไข่เก่าต้มในระยะเวลาสั้น ๆ มักเก็บโดยการแช่ในน้ำเย็น
 - ไข่ใหม่ต้มในระยะเวลาสั้น ๆ มักเก็บโดยการรีบแช่ในน้ำอุ่น ๆ
 - ไข่ใหม่ต้มในระยะเวลาสั้น ๆ มักเก็บโดยแช่ในน้ำที่ต้มจนเย็น
 - ไข่เก่าต้ม ในระยะเวลาสั้น ๆ มักเก็บโดยการใส่เกลือในขณะต้มและแช่ในน้ำที่ต้มจนเย็น
10. การประกอบอาหารประเภทไข่ควรใช้ความร้อนอย่างไร จึงจะได้อาหารที่มีลักษณะนุ่มน่ารับประทาน
- ความร้อนขึ้น อุณหภูมิต่ำ ระยะเวลาสั้น
 - ความร้อนขึ้น อุณหภูมิสูง ระยะเวลาสั้น
 - ความร้อนแห้ง อุณหภูมิต่ำ ระยะเวลาสั้น
 - ความร้อนแห้ง อุณหภูมิสูง ระยะเวลาสั้น

เฉลย

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. ง. | 2. ง. | 3. ก. | 4. ก. | 5. ก. |
| 6. ก. | 7. ก. | 8. ก. | 9. ก. | 10. ก. |