

ชุดการเรียนรู้ การเตรียมอาหาร

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



โดย

นางกุลลาบทิพย์ สืบสา

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนทุ่งศรีอุดม อำเภอทุ่งศรีอุดม

จังหวัดอุบลราชธานี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาอุบลราชธานี อำนาจเจริญ

ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเตรียมอาหาร

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



โดย

นางกุหลาบทิพย์ สืบสา

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนทุ่งศรีอุดม อำเภอทุ่งศรีอุดม จังหวัดอุบลราชธานี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุบลราชธานี อำนาจเจริญ



ชุดการเรียนรู้ การเตรียมอาหาร เป็นชุดการเรียนรู้ที่ข้าพเจ้าได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ จัดทำขึ้น

เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเตรียมอาหารอย่างถูกวิธี เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในหลักการและขั้นตอนการเตรียมอาหาร สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการเรียนรู้เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และเป็นสื่อที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ตั้งไว้ทุกประการ

กุหลาบทิพย์ สืบสา





เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำการใช้ชุดการเรียนรู้	ค
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
ใบความรู้ การเตรียมอาหาร	3
ใบงานที่ 1	7
ใบงานที่ 2	9
แนวคำตอบใบงานที่ 1	10
แนวคำตอบใบงานที่ 2	12
แบบทดสอบหลังเรียน	13
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	15
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	16
บรรณานุกรม	17





ชุดการเรียนรู้ การเตรียมอาหาร



ชุดการเรียนรู้การเตรียมอาหาร รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดการเรียนรู้นี้เป็นชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเตรียมอาหาร ในชุดกิจกรรมนี้จะกล่าวถึง การเตรียมอาหาร รวมถึงความรู้เบื้องต้นที่จำเป็นในการเตรียมอาหาร อาทิเช่น การเตรียมเนื้อสัตว์ การเตรียมผัก ประโยชน์ของการเตรียมอาหาร และวิธีการเตรียมอาหารและอุปกรณ์ที่ใช้

การศึกษาชุดการเรียนรู้การเตรียมอาหาร ให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ
2. ศึกษาใบความรู้
3. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แล้วร่วมกันวางแผนการปฏิบัติงาน
4. ฝึกปฏิบัติงานตามขั้นตอน
5. นำผลงานที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว มาวางจัดแสดงในส่วนที่กำหนดไว้
6. บันทึกผลการปฏิบัติงาน
7. ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ
8. นักเรียนเก็บรวบรวมสื่อประกอบในชุดการเรียนรู้ส่งคืนครู

หากนักเรียนมีข้อสงสัยในการปฏิบัติกิจกรรมสามารถซักถามครูผู้สอนได้ตลอดเวลา





จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อนักเรียนศึกษาชุดการเรียนรู้แล้วนักเรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการเตรียมอาหาร
2. ใช้อุปกรณ์ในการเตรียมอาหารได้ถูกต้อง
3. เห็นความสำคัญของการเตรียมอาหาร



เวลาการทำกิจกรรม 2 ชั่วโมง

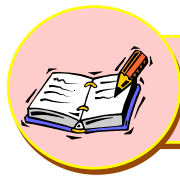


สาระการเรียนรู้

- การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหาร
- การเตรียมอาหาร



พร้อมที่จะเรียนรู้ยังจะเพื่อนๆ
ถ้าพร้อมแล้วเริ่มกันเลยครับ



แบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเตรียมอาหาร

- คำชี้แจง
1. แบบทดสอบปรนัย 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที
 2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของการเตรียมอาหารมากที่สุด
 - ก. การนำอาหารมาปรุงสุก
 - ข. การนำอาหารมาจัดจานให้สวยงาม
 - ค. การนำอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสมาเตรียมพร้อมก่อนการประกอบอาหาร
 - ง. การซื้อวัตถุดิบมาจากตลาด
2. ข้อใดคือประโยชน์ของการเตรียมอาหาร
 - ก. ช่วยให้ปรุงอาหารได้รวดเร็วขึ้น
 - ข. ช่วยให้อาหารสะอาดถูกสุขลักษณะ
 - ค. ช่วยคงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. ข้อใดคืออุปกรณ์ที่ใช้ในการปกปิดผลไม้
 - ก. มีดทำครัว
 - ข. มีดปกผลไม้
 - ค. เขียง
 - ง. ครก
4. การกระทำใดที่จัดเป็นการเตรียมอาหารประเภท "การหั่น"
 - ก. การใช้มีดซอยผักซีให้ละเอียด
 - ข. การใช้มีดฉีกเนื้อหมูเป็นชิ้นใหญ่ๆ
 - ค. การใช้สากบดกระเทียม
 - ง. การใช้ที่ขูด ขูดแครอทเป็นเส้น

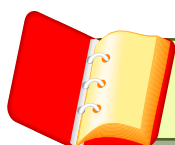


5. ข้อใดคือสิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในการเตรียมอาหาร
 - ก. การเลือกซื้อวัตถุดิบ
 - ข. การใช้อุปกรณ์ที่มีคม
 - ค. การล้างผัก
 - ง. การชิมรสอาหาร
6. การเตรียมอาหารวิธีใดที่ทำให้วัตถุดิบมีขนาดเล็กละเอียดที่สุด
 - ก. การหั่น
 - ข. การซอย
 - ค. การสับ
 - ง. การผาน
7. ก่อนที่จะนำผักและผลไม้มาประกอบอาหาร ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
 - ก. หั่น
 - ข. ปอก
 - ค. ล้าง
 - ง. แช่น้ำเกลือ
8. หากต้องการทำเมนู "น้ำพริกกะปิ" วัตถุดิบใดที่จำเป็นต้อง "โขลก"
 - ก. มะเขือเปราะ
 - ข. ถั่วฝักยาว
 - ค. พริกและกระเทียม
 - ง. ปลาพุดทอด
9. การ "คั้น" มะพร้าวเพื่อทำกะทิ จัดเป็นการเตรียมอาหารเพื่อสิ่งใด
 - ก. เพื่อให้วัตถุดิบสะอาด
 - ข. เพื่อแยกส่วนที่ต้องการออกจากส่วนที่ไม่ต้องการ
 - ค. เพื่อให้วัตถุดิบสุกเร็วขึ้น
 - ง. เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหาร
10. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของการเตรียมอาหารที่ดี
 - ก. สะอาดถูกสุขอนามัย
 - ข. สะดวกและรวดเร็ว
 - ค. คงคุณค่าทางโภชนาการ
 - ง. ใช้วัตถุดิบเหลือทิ้งจากเมนูก่อนหน้า





ใบความรู้



เรื่อง การเตรียมอาหาร

การเตรียมอาหาร

การเตรียมอาหาร คือ กระบวนการเตรียมวัตถุดิบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาหารสด (เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้) อาหารแห้ง (เช่น เห็ดหอมแห้ง วุ้นเส้น) และเครื่องปรุงรส (เช่น พริก กระเทียม) ให้พร้อมสำหรับการนำไปประกอบอาหาร เพื่อให้การประกอบอาหารเป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว ถูกสุขลักษณะ และคงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

การเตรียมเนื้อสัตว์



เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด และไก่

ล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วให้รีบนำขึ้นทันที แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ ตามความเหมาะสม



ปลา

ขอดเกล็ดออกให้หมด ตัดครีบ ตัดเหงือก และควักไส้ แล้วล้างให้สะอาด ส่วนปลาที่ไม่มีเกล็ดให้จุ่มน้ำ ชูตเมือก และทำวิธีการเดียวกับปลามีเกล็ด



กุ้ง ปู และหอย

ล้างด้วยน้ำสะอาดทั้งเปลือก กุ้งและหอยให้แช่น้ำผสมเกลือ และเปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ เพื่อจะได้คายดินและทรายออก

การเตรียมผัก



หั่นผักก่อนล้าง

ก่อนจะหั่นผักต้องล้างทำความสะอาด โดยเฉพาะผักประเภทกาบ กอ เช่น ผักกาดขาว ควรปลิดออกทีละกาบ แล้วนำไปล้างผ่านน้ำไหล



ล้างผ่านน้ำไหล

นำผักมาแช่ในน้ำสะอาด 10 นาที แล้วเปิดน้ำให้ไหลผ่านตลอด นำผักขึ้นมาดูทีละใบประมาณ 2 นาที จากนั้นล้างทำความสะอาดด้วยน้ำไหลผ่านอีกรอบ

ประโยชน์ของการเตรียมอาหาร

1. **ความสะอาดและรวดเร็ว** : ทำให้การทำอาหารเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เสียเวลาในการหั่น ล้าง ปอก ระหว่างการปรุง
2. **ความสะอาดและสุขอนามัย** : ช่วยจัดสิ่งสกปรก สารเคมี หรือสิ่งเจือปนออกจากวัตถุดิบ ก่อนนำไปปรุง
3. **คงคุณค่าทางโภชนาการ** : การเตรียมที่เหมาะสม เช่น การล้างอย่างถูกวิธี การแช่น้ำสั้นๆ ช่วยลดการสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุ
4. **ประหยัดเวลาและพลังงาน** : เมื่อวัตถุดิบพร้อม การปรุงก็จะเร็วขึ้น ใช้พลังงานในการปรุงน้อยลง
5. **รสชาติและเนื้อสัมผัสที่ดี** : การหั่นหรือเตรียมวัตถุดิบให้มีขนาดและรูปร่างเหมาะสม จะส่งผลต่อการสุกทั่วถึงและรสชาติที่ดีของอาหาร

วิธีการเตรียมอาหารและอุปกรณ์ที่ใช้

วิธีการเตรียมอาหาร	คำอธิบาย	อุปกรณ์ที่ใช้	ภาพประกอบ
1. การล้าง	ล้างวัตถุดิบให้สะอาด โดยเฉพาะผัก ผลไม้ เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและสารเคมี	อ่างล้าง, กะละมัง, น้ำสะอาด	
2. การเด็ด	ใช้มือเด็ดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น เด็ดใบผัก, เด็ดก้านพริก	มือ	
3. การปอก	ใช้มีดหรือมีดปอกเปลือก ปอกเปลือกส่วนที่ไม่ต้องการออก	มีดปอกผลไม้, มีดทำครัว	
4. การหั่น	การตัดวัตถุดิบให้เป็นชิ้นใหญ่ๆ ตามต้องการ	มีด, เขียง	
5. การซอย	การตัดวัตถุดิบให้เป็นชิ้นเล็กๆ ละเอียด เช่น ซอยผักชี, ซอยหอมแดง	มีด, เขียง	

วิธีการเตรียมอาหาร	คำอธิบาย	อุปกรณ์ที่ใช้	ภาพประกอบ
6. การสับ	การใช้มีดฟันลงบนวัตถุดิบหลายๆ ครั้ง ให้ละเอียด เช่น สับหมู	มีด, เขียง	
7. การโขลก	การใช้สากตำลงในครก เพื่อบดวัตถุดิบให้ละเอียดหรือเข้ากัน	ครก, สาก	
8. การบุง	การทุบเบาๆ พอแตก เช่น บุงกระเทียม เพื่อให้กลิ่นออก	ครก, สาก หรือส้นมีด, เขียง	
9. การคั้น	การบีบหรือบดเพื่อเอาน้ำหรือกะทิออกจากวัตถุดิบ เช่น คั้นกะทิ	กระชอน, ผ้าขาวบาง, เครื่องคั้นน้ำผลไม้	
11. การฝาน	การใช้มีดเฉือนวัตถุดิบเป็นแผ่นบางๆ เช่น ฝานมะม่วง ฝานแตงกวา	มีด, เขียง	
10. การขัง/การตวง	การหาปริมาณของวัตถุดิบ เพื่อให้ได้รสชาติที่แม่นยำและคงที่	ตาชั่ง, ถ้วยตวง, ช้อนตวง, กระบอกตวง	

ใบงานที่ 1สำรวจการเตรียมอาหารในชีวิตประจำวัน



คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

ตอนที่ 1: การสำรวจ (5 คะแนน)

ให้นักเรียนบอกวิธีการเตรียมอาหารที่นักเรียนเคยเห็นหรือเคยช่วยผู้ปกครองทำอย่างน้อย 5 วิธี พร้อมยกตัวอย่างวัตถุดิบที่ใช้ในการเตรียมนั้นๆ

ลำดับที่	วิธีการเตรียมอาหาร (ที่เคยทำ/เคยเห็น)	วัตถุดิบที่ใช้เตรียม
1		
2		
3		
4		
5		

ตอนที่ 2: วิเคราะห์สถานการณ์ (5 คะแนน)



หากนักเรียนต้องการทำเมนู "ข้าวผัดหมู" ให้นักเรียนวิเคราะห์และเขียนขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบหลักๆ ของเมนูนี้ลงในช่องว่าง

เมนู: ข้าวผัดหมู

วัตถุดิบหลัก: ข้าวสวย, หมู, ไข่, ผักคะน้า/หอมใหญ่/มะเขือเทศ (เลือกอย่างน้อย 2 อย่าง), กระเทียม

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ:

1. ข้าวสวย:
2. หมู:
3. ไข่:
4. ผักคะน้า/หอมใหญ่/มะเขือเทศ:
5. กระเทียม:



ใบงานที่ 2: ออกแบบแผนภาพความคิดการเตรียมอาหาร



คำชี้แจง: ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกเมนูอาหารที่สนใจกลุ่มละ 1 เมนู จากนั้นร่วมกัน ออกแบบแผนภาพความคิด (Mind Map) เกี่ยวกับการเตรียมวัตถุดิบสำหรับเมนูที่เลือก พร้อมตกแต่งให้สวยงาม นำเสนอหน้าชั้นเรียน (10 คะแนน)

ตัวอย่างแผนภาพความคิด (สำหรับเมนูกะเพราหมูสับ):

สิ่งที่ต้องนำเสนอในแผนภาพความคิด:

- ชื่อเมนูอาหาร
- วัตถุดิบหลัก
- วิธีการเตรียมวัตถุดิบแต่ละชนิด (เช่น ล้าง, หั่น, สับ, ปอก, โขลก, ซอย, คั้น, ชั่ง/ตวง)
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม





แนวคำตอบใบงานที่ 1

สำรวจการเตรียมอาหารในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 1: การสำรวจ (คำตอบขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของนักเรียน)

ตัวอย่างคำตอบ

ให้นักเรียนบอกวิธีการเตรียมอาหารที่นักเรียนเคยเห็นหรือเคยช่วยผู้ปกครองทำอย่างน้อย 5 วิธี พร้อมยกตัวอย่างวัตถุดิบที่ใช้ในการเตรียมนั้นๆ

ลำดับที่	วิธีการเตรียมอาหาร (ที่เคยทำ/เคยเห็น)	วัตถุดิบที่ใช้เตรียม
1	การล้าง	ผัก, ผลไม้
2	การปอก	กระเทียม, หอมใหญ่
3	การหั่น	เนื้อหมู, เนื้อไก่
4	การโขลก	พริก, กระเทียม
5	การซอย	ผักชี, ต้นหอม

ตอนที่ 2: วิเคราะห์สถานการณ์

เมนู: **ข้าวผัดหมู**

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ:

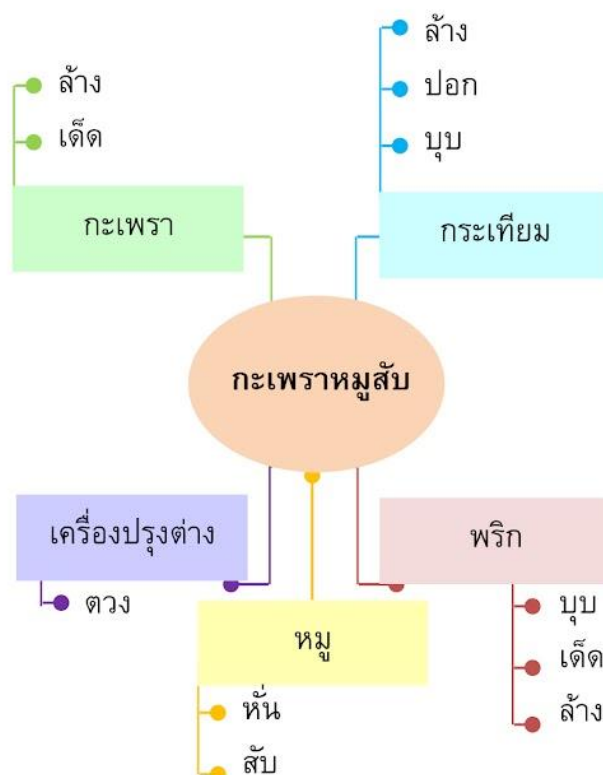
1. **ข้าวสวย:** เตรียมข้าวสวยที่หุงสุกแล้ว (อาจเป็นข้าวเย็นที่แช่ตู้เย็นไว้) ใช้ทัพพีตักข้าวให้ร่วน.
2. **หมู:** ล้างหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ หรือสับละเอียดตามชอบ.
3. **ไข่:** ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน.
4. **ผักคะน้า/หอมใหญ่/มะเขือเทศ:** ล้างผักให้สะอาด (หากเป็นคะน้าให้เด็ดใบและก้านอ่อน) หั่นหอมใหญ่เป็นเต๋าหรือซอย มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น หรือผักอื่นๆ ที่เลือกไว้
5. **กระเทียม:** ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด บุบพอแตก หรือสับละเอียด





แนวคำตอบใบงานที่ 2

ตัวอย่างแผนภาพความคิด (สำหรับเมนูกะเพราหมูสับ)





แบบทดสอบหลังเรียน

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเตรียมอาหาร

- คำชี้แจง**
1. แบบทดสอบปรนัย 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที
 2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเตรียมอาหารหมายถึงอะไร?
 - ก. การนำอาหารไปปรุงให้สุก
 - ข. การนำวัตถุดิบมาจัดเรียงบนจาน
 - ค. การเตรียมวัตถุดิบให้พร้อมก่อนนำไปประกอบอาหาร
 - ง. การรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
2. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเตรียมอาหาร?
 - ก. ช่วยประหยัดเวลาในการปรุง
 - ข. ช่วยให้อาหารมีปริมาณมากขึ้น
 - ค. ช่วยให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
 - ง. ช่วยคงคุณค่าทางโภชนาการ
3. ถ้าต้องการทำน้ำพริก ควรใช้เครื่องมือใดในการบดส่วนผสมให้ละเอียด?
 - ก. มีด
 - ข. กรรไกร
 - ค. ครกและสาก
 - ง. กระทะ
4. การกระทำใดที่จัดเป็นการเตรียมอาหารประเภท "การปอก"
 - ก. การตัดหัวหอมใหญ่เป็นแว่นๆ
 - ข. การใช้มีดลอกเปลือกส้มโอออก
 - ค. การใช้ส้อมจิ้มมันฝรั่ง
 - ง. การใช้ที่ขูดมะละกอเป็นเส้น



5. ข้อใดคือผลที่อาจเกิดขึ้นหากไม่มีการเตรียมอาหารที่ดี?
 - ก. อาหารอร่อยขึ้น
 - ข. ประหยัดพลังงานมากขึ้น
 - ค. การทำอาหารล่าช้าและไม่เป็นระบบ
 - ง. อาหารมีสีสันสวยงาม
6. ถ้าต้องการ "ซอย" ต้นหอม ควรทำอะไร?
 - ก. ตัดต้นหอมเป็นท่อนยาวๆ
 - ข. หั่นต้นหอมเป็นแว่นหนาๆ
 - ค. หั่นต้นหอมให้เป็นชิ้นเล็กๆ ละเอียด
 - ง. ใช้มือฉีกต้นหอม
7. ก่อนจะนำเนื้อหมูมาสับ ควรทำอะไรก่อน?
 - ก. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด
 - ข. นำไปต้มให้สุกก่อน
 - ค. หั่นเป็นชิ้นใหญ่ๆ ทันที
 - ง. นำไปหมัก
8. หากต้องการ "บุง" กระเทียมเพื่อเจียว ควรทำอะไร?
 - ก. สับกระเทียมให้ละเอียด
 - ข. โขลกกระเทียมในครกจนเป็นน้ำ
 - ค. ใช้สันมีดหรือสากทุบกระเทียมเบาๆ พอแตก
 - ง. หั่นกระเทียมเป็นแว่น
9. การ "ซั้ง" และ "ตวง" เครื่องปรุงในการทำอาหารมีจุดประสงค์หลักเพื่ออะไร?
 - ก. เพื่อให้ปริมาณถูกต้องและรสชาติคงที่
 - ข. เพื่อให้เครื่องปรุงละลายเร็วขึ้น
 - ค. เพื่อความสวยงามของอาหาร
 - ง. เพื่อให้วัตถุดิบสุกเร็วขึ้น
10. ข้อใดแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในการเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี?
 - ก. ล้างผักแค่ผ่านน้ำเปล่าอย่างรวดเร็ว
 - ข. ใช้มีดเล่มเดียวเตรียมวัตถุดิบทุกชนิด
 - ค. ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดหลายๆ ครั้งก่อนนำมาใช้
 - ง. ปอกเปลือกผลไม้แล้วทิ้งไว้นานๆ ก่อนนำมาทำอาหาร



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ
ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเตรียมอาหาร

1. ค
2. ง
3. ข
4. ข
5. ข
6. ค
7. ค
8. ค
9. ข
10. ง





เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ
ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเตรียมอาหาร

1. ค
2. ข
3. ค
4. ข
5. ค
6. ค
7. ก
8. ค
9. ก
10. ค





บรรณานุกรม

เสาวนีย์ ประทีปทองและคณะ. (2544). การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1. พิมพ์ครั้งที่1.
 กรุงเทพฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด.
 กชกร พิเดช. การเตรียมอาหาร. [ออนไลน์]เข้าถึงได้จาก : [http : sites.google.com /view/kruitim/](http://sites.google.com/view/kruitim/) (วันที่ค้นข้อมูล : 8 สิงหาคม 2568).