

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์และแบบทดสอบเพื่อการวิจัย

การประเมินผลการฝึกอบรมสตรีด้านการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหาร
ของศูนย์อาหาร โภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

นฤมล จันทพันธ์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ปีการศึกษา 2538

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประเมินผลการฝึกอบรมสตรีด้านการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหารให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การวิจัยครั้งนี้ จะไม่กระทบกระเทือนต่อท่านและครอบครัวแต่ประการใด คำตอบของท่านจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และจะเสนอผลการวิจัยเป็นรายกลุ่ม มิใช่รายบุคคล ท่านจึงไม่ต้องกรอก ชื่อ-สกุล ลงในแบบสัมภาษณ์ และ โปรดแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ได้เต็มที่

แบบสัมภาษณ์ มี 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์วัตถุประสงค์ที่มีต่อ โครงการฝึกอบรมการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหาร
- ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติที่มีต่อ โครงการฝึกอบรมการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหาร
- ตอนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้ถูกสัมภาษณ์

1. อาชีพ

ช่องนี้สำหรับผู้วิจัย

- เกษตรกรรม
- ค้าขาย
- อื่น ๆ

2. ระดับการศึกษา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษา
- อุดมศึกษา

3. รายได้

- 3,999 บาท และต่ำกว่า
- 4,000 บาท ขึ้นไป

4. การเข้าร่วมกิจกรรมบริการอาหารในชุมชน

- เข้าร่วม
- ไม่เข้าร่วม

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์วัดเจตคติที่มีต่อโครงการฝึกอบรมการจัดบริการอาหาร

และธุรกิจการจัดร้านอาหาร

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือ เพียงคำตอบเดียวตามความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ และมีน้ำหนักการให้คะแนน ดังนี้

- 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย
 2 คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจ
 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย

ลำดับ ที่	เจตคติต่อการจัดบริการและธุรกิจการจัดร้านอาหาร	เห็นด้วย (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่เห็นด้วย (1)
1	เวลาเป็นแผล ห้ามกินข้าวเหนียว เพราะจะทำให้เป็น หนอง			
2	กินเผือกจะทำให้เป็นโรคเรื้อน			
3	กินอาหารที่มีรสหวานมาก จะทำให้เป็นเบาหวาน			
4	กินข้าวเหนียว ทำให้อึดทนกว่ากินข้าวเจ้า			
5	กินทอปปี้หรือขนมหวาน จะทำให้ฟันเสีย			
6	ข้าวแดงเป็นอาหารของคนจน			
7	กินดิบไก่ แก่โรคตาฟาง โรคตาขโมยได้			
8	ปลาดิบกินแล้วเป็นตัวจืด			
9	ปลามีเกล็ด มีตัวจืดน้อยกว่าปลาไม่มีเกล็ด			
10	สัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์			
11	กินไข่ทำให้มีกำลังดี			
12	กินเนื้อควายทำให้เป็นลมพิษ			
13	กินดิบช่วยทำให้เส้นผมตกดำ			
14	กินน้ำมันาวช่วยทำให้ลดความอ้วน			
15	เมล็ดมะเขือ เมล็ดฝรั่ง กินแล้วเป็นไส้ตัน			
16	กินผักบุ้งแล้วตาหวาน			
17	ยอดใบส้มป่อย ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน			
18	มะละกอยเป็นยาระบายท้อง			
19	เด็ก ๆ ไม่ควรกินผักเพราะทำให้ท้องอืด			

ลำดับ ที่	เจตคติต่อการจัดบริการและธุรกิจการจัดร้านอาหาร	เห็นด้วย (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่เห็นด้วย (1)
20	ลำไยแห้งป้องกันผมร่วงและถนอมสีผมไม่ให้หงอก ก่อนวัย			
21	พริกไทยป่นคลุกกับน้ำตาลเหลวล่อแมลงวันได้			
22	กะหล่ำปลีแก้ท้องอืดได้			
23	หมวดข้าวโพดแก้ววม สำหรับหญิงมีครรภ์			
24	น้ำส้มสายชูแก้โรคเบื่ออาหารได้			
25	น้ำผึ้งใช้รักษาโรคกระเพาะได้			
26	ปูนแดงทากันราดำบนฟักทองที่ผ่าแล้วได้			
27	การขายอาหารเจจานขายจานยังได้กำไร			
28	การทำธุรกิจอาหารเป็นอาชีพที่มีเกียรติ			
29	ใครก็ได้ที่ทำอาหารอร่อยก็สามารถเปิดร้านอาหารได้			
30	ใส่น้ำแข็งลงในหม้อเตี๊ยมเนื้อทำให้เนื้อเปื่อยเร็วขึ้น			

ตอนที่ 8 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติที่มีต่อโครงการฝึกอบรม และจัดบริการและธุรกิจ
การจัดร้านอาหาร

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือเพียงคำตอบเดียวตาม
ความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ และมีน้ำหนักการให้คะแนนดังนี้

- 2 คะแนน หมายถึง ทำบ่อย
1 คะแนน หมายถึง ทำบางครั้ง
0 คะแนน หมายถึง ไม่เคยทำ

ลำดับ ที่	การปฏิบัติด้านบริการอาหาร ในบ้านหรือในครอบครัว และธุรกิจการจัดร้านอาหาร	ทำบ่อย (2)	ทำบางครั้ง (1)	ไม่เคยทำ (0)
1	อาหารประจำแต่ละมื้อประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ และผัก			
2	ล้างและดวงอาหารก่อนปรุง			
3	ทำอาหารโดยยึดหลักโภชนาการ			
4	ใช้ผักใบเขียวประกอบอาหารทุกมื้อ			
5	ปลูกผักไว้บริโภคในครอบครัว			
6	ปรุงอาหารโดยใช้ผักที่ปลูกเองในครอบครัว			
7	รับประทานอาหาร โดยมีช้อนกลาง			
8	ใช้น้ำดื่มหรือน้ำฝนเป็นน้ำดื่ม			
9	ใช้มือหยิบอาหารแทนการใช้ช้อนหรือส้อม			
10	สมาชิกในครอบครัวกินอาหารทุกมื้อพร้อมกันทุกคน			
11	มีถุงขยะหรือภาชนะใส่เศษอาหารในครัว			
12	ล้างผักด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง			
13	ใช้ผักในท้องถิ่นปรุงอาหารทุกวัน			
14	ใช้ไข่ประกอบอาหารทุกมื้อ			
15	ให้เด็ก ๆ ในครอบครัวดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลือง			
16	ซื้อกับข้าววันละหลายครั้ง			
17	ซื้อน้ำอัดลมให้สมาชิกในบ้านดื่ม			
18	ซื้อถั่วลิสงป่นและพริกป่น			

ลำดับ ที่	การปฏิบัติด้านบริการอาหาร ในบ้านหรือในครอบครัว และธุรกิจการจัดร้านอาหาร	ทำบ่อย (2)	ทำบางครั้ง (1)	ไม่เคยทำ (0)
19	ซื้อขนมใส่ไส้เพิ่ม			
20	ใช้ผงชูรสเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร			
21	มีความระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยในการกิน อาหาร			
22	นำความรู้ด้านโภชนาการไปเผยแพร่ในโรงเรียน/ หมู่บ้าน			
23	นำความรู้ที่ฝึกอบรมไปใช้ในกิจกรรมของหมู่บ้าน			

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

คำชี้แจง ในการเข้าร่วมฝึกอบรมอาหารโภชนาการสาขาการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหาร ท่านพบปัญหาอุปสรรคด้านต่าง ๆ อะไรบ้าง โปรดเขียนปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นตลอดจนข้อเสนอแนะลงในช่องว่าง

1. การนำความรู้ที่ได้รับการฝึกอบรมไปใช้

ปัญหาอุปสรรค.....

.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....

2. ความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหน้าที่ที่ให้การฝึกอบรมกับกลุ่มแม่บ้าน

ปัญหาอุปสรรค.....

.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....

3. เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี, โปรดระบุ).....

ปัญหาอุปสรรค.....

.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....

แบบทดสอบ

ความรู้ด้านหลักการบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหาร

- คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง () ตามหัวข้อ ก ข ค หรือ ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว
- ตัวอย่าง เนื้อสัตว์เป็นอาหารหลักหมูที่เท่าไร
- () ก. หมูที่ 1 () ข. หมูที่ 2
- () ค. หมูที่ 3 () ง. หมูที่ 4

1. การจัดบริการอาหาร หมายถึง

- () ก. การเตรียม และการปรุง
- () ข. การวางแผน และการเสิร์ฟอาหาร
- () ค. การซั้ การจำหน่าย และการจัดตกแต่ง
- () ง. การวางแผน การปรุง และการจำหน่าย

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ 2 - 4

ร้านค้าแห่งหนึ่งเปิดบริการจำหน่ายอาหารตามสั่งและข้าวแกง มีคนมาอุดหนุนเป็นประจำทุกวัน “วันนี้ฉันตัดข้าวตั้งแต่เช้าถึงเย็น เมื่อยมือ เมื่อยขา ไปหมด”

2. เขากล่าวเกี่ยวกับเรื่องอะไร

- () ก. การทำงานคนเดียว
- () ข. การทำงานมากเกินไป
- () ค. การทำงานบริการลูกค้า
- () ง. การทำงานหลาย ๆ อย่าง

3. ตามลักษณะงานที่กล่าวข้างต้น คนบริการควรทำอย่างไร

- () ก. จ้างลูกมือเพิ่ม
- () ข. นำน้ำมันมานวดแขนขา
- () ค. ปฏิเสธลูกค้าบางราย
- () ง. กำหนดระยะเวลาในการขาย

4. คนผัดข้าวเป็นบุคคลประเภทใด

- () ก. ตระหนี่
- () ข. ทำงานไม่เป็น
- () ค. อวดเดชศักดา
- () ง. เชื้อมั่นในตนเอง

5. ความสำคัญของการจัดซื้อ หมายถึงอะไร

- () ก. การจ่ายอาหารดี
- () ข. ชื้อง่าย ขายคล่อง
- () ค. ผู้จัดซื้อจะต้องซื้อเพิ่มให้ได้กำไรเข้าตัวมาก ๆ
- () ง. ผู้จัดซื้อไม่จำเป็นจะต้องมีความรู้กว้างขวางเกี่ยวกับคุณภาพอาหาร

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม ข้อ 6 - 7

ชาวบ้านคนไทยถือว่า ถั่วย่น้ำว่าเป็นอาหารมีประโยชน์สำหรับเด็ก ผู้หญิงลูกอ่อนต้องกินแกงเลียง หัวปลี เพื่อจะได้มีน้ำนมเลี้ยงลูก สาเกมีโทษต่อผู้ชายที่เป็นโรคบางประเภท คนจีนแนะนำให้ผู้ป่วยหรือคนชรากินรังนกเป็นอาหารบำรุงกำลัง คนเกาหลีล้อมไสในสรรพคุณของโสม สามารถเพิ่มพูนพลังกำลัง คนทุกชาติมีความรู้หรือสนใจเรื่องอาหาร ทั้งพืช และสัตว์ ที่ให้พลังงานทางเพชรส โดยมีการแบ่งอาหารออกเป็น “เย็น และ ร้อน” เย็น คืออาหารที่ทำให้เกิดความคึกคัก กระฉับกระเฉง ว่องไว หรือตื่นเต็นรุนแรง

6. ข้อความนี้กล่าวถึงเรื่องอะไร

- () ก. การเลือกซื้อ
- () ข. อาหาร คือยา
- () ค. สรรพคุณของอาหาร
- () ง. การเลือกอาหารรับประทาน

7. พริกไทยจัดเป็นอาหารประเภทอะไร

- () ก. ร้อน
- () ข. เย็น
- () ค. ปานกลาง
- () ง. เครื่องเทศ

8. อาหารที่มีประโยชน์และประหยัด หมายถึง อาหารชนิดใด
- () ก. อาหารที่หาซื้อได้ง่าย และรสอร่อย
 - () ข. อาหารอร่อย มีตามฤดูกาล แต่ราคาแพง
 - () ค. อาหารที่มีรสชาติอร่อย ราคาถูก และมีขายทั่วไป
 - () ง. อาหารที่มีตามฤดูกาล ราคาถูก และมีคุณค่าทางโภชนาการ
9. อาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด
- () ก. ผักชี ต้นหอม พริกเขียว
 - () ข. พริกทอง ผักตำลึง ถั่วต่าง ๆ
 - () ค. แดงกวา กะหล่ำปลี มะเขือ
 - () ง. ถั่วฝักยาว ผักกาดทอง ผักบุ้ง
10. การเลือกทำเลร้านจำหน่ายควรเลือกอย่างไร
- () ก. อยู่ใกล้ชุมชน
 - () ข. อยู่ติดถนนใหญ่
 - () ค. อยู่ที่ได้กีดได้
 - () ง. อยู่บริเวณที่มีทางแยกของถนนมาก
11. วิธีใดช่วยให้ร้านดูกว้างขึ้น
- () ก. ให้สีอ่อน
 - () ข. ให้สีเข้มจัด ๆ
 - () ค. ใช้กระจกใสทำผนัง
 - () ง. ใช้กระจกเงาทำผนัง
12. ส่วนประกอบของร้านอาหารที่ดีควรเป็นอย่างไร
- () ก. มีโต๊ะ เก้าอี้
 - () ข. มีห้องน้ำสะอาด
 - () ค. มีครัวปรุงอาหาร
 - () ง. มีคนทำอาหารอร่อย

13. ถ้าท่านต้องการเงินไปตั้งร้านค้าอาหาร จำนวน 100,000 บาท (เงินหนึ่งแสนบาทถ้วน) ท่านจะกู้ธนาคารใด
- () ก. ธนาคารพาณิชย์
 - () ข. ธนาคารออมสิน
 - () ค. ธนาคารเกษตร
 - () ง. ธนาคารแห่งประเทศไทย
14. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ควรทำอย่างไร
- () ก. รู้จักตน รู้จักคน รู้จักงาน
 - () ข. จริงใจ เข้าใจ เห็นใจ
 - () ค. ช่มตน ช่มคน ช่มงาน
 - () ง. ให้การยอมรับ ให้ความเสมอภาค ให้ความร่วมมือ
15. หลักมนุษยสัมพันธ์ควรทำอย่างไร
- () ก. การขอ
 - () ข. การข่ม
 - () ค. การชม
 - () ง. การยอมรับ
16. ความต้องการขั้นพื้นฐานของลูกค้าที่เข้ามารับบริการมากที่สุดคืออะไร
- () ก. ดับความหิว
 - () ข. ต้องการพักผ่อน
 - () ค. ดับความกระหาย
 - () ง. ต้องการที่พักอาศัย
17. ลักษณะใดแสดงออกถึงความเป็นมิตร
- () ก. การข่ม
 - () ข. การพูด
 - () ค. การให้
 - () ง. การยอมรับ

18. การบัญชี คืออะไร
- () ก. การลงรายการ
 - () ข. การทำหลักฐานค่าใช้จ่าย
 - () ค. การตีเส้นลงในสมุดให้เป็นช่อง ๆ
 - () ง. การจดบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการเงิน
19. วัตถุประสงค์ของการทำบัญชี คืออะไร
- () ก. เพื่อจะได้ทราบผลการดำเนินงาน
 - () ข. เพื่อจะได้ทราบฐานะทางการเงินของกิจการ
 - () ค. เพื่อบันทึกหลักฐานต่าง ๆ ของธุรกิจนั้น
 - () ง. เพื่อบันทึกผลการดำเนินงานและฐานะทางการเงิน
20. ประเภทของบัญชีที่สำคัญและใช้บ่อยสำหรับร้านบริการ คือ บัญชีอะไร
- () ก. บัญชีเงินสด
 - () ข. บัญชีเจ้าหนี้
 - () ค. บัญชีลูกหนี้
 - () ง. ถูกทุกข้อ
21. สิ่งที่จะบอกถึงต้นทุน กำไร และขาดทุน คืออะไร
- () ก. สมุดบัญชี รายรับ รายจ่าย
 - () ข. ของมีค่าต่าง ๆ ที่ใช้ในการตกแต่งร้าน
 - () ค. ลักษณะรูปร่าง หน้าตาของผู้เสิร์ฟอาหาร
 - () ง. ภาชนะและอุปกรณ์ มีความเหมาะสมและสะอาด
22. การขายไข่ใช้วิธีการอย่างเดียวกับการขายอะไร
- () ก. ผักคะน้า
 - () ข. ปลาทุสด
 - () ค. แอปเปิ้ล
 - () ง. ส้มเขียวหวาน

23. ในการกำหนดรายการอาหารควรคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด
- () ก. คุณค่าทางโภชนาการ และกำไร
 - () ข. ผู้ซื้อ นิัยการกิน วัฒนธรรม ประเพณี และศาสนา
 - () ค. ความอร่อย ลักษณะของอาหารเมื่อปรุงอาหารเสร็จแล้ว
 - () ง. ถูกทุกข้อ
24. รายการอาหารขั๊วใดจัดเป็นอาหารสมส่วนเหมาะที่จะทำจำหน่ายในท้องถิ่น
- () ก. ข้าวย่ำ ไข่ต้ม มะละกอสุก
 - () ข. ข้าวสวย ไก่ทอด แดงโม
 - () ค. ข้าวผัดกระเพรา กาแฟเย็น
 - () ง. ผัดไทย ร้อนคำ
25. โปรตีนในอาหารเสริมที่มีราคาถูกคือข้อใด
- () ก. ปลา
 - () ข. เนื้อวัว
 - () ค. ถั่วเขียว
 - () ง. ถั่วเหลือง
26. “ตำน้ำพริกละลายแม่น้ำ”เป็นข้อความชนิดใด
- () ก. ความจริง
 - () ข. คำพังเพย
 - () ค. คำปลุกใจ
 - () ง. ความเห็น
27. การกำหนดอาหารที่จะให้ผู้บริโภคได้สารไอโอดีนมากคือข้อใด
- () ก. เนื้อผัดน้ำมันหอย
 - () ข. ปูอบวุ้นเส้น
 - () ค. เนื้อแดดเดียว
 - () ง. แองจีปลาหมึกสดไม่ต้องลอดหนังปลาหมึกออก

28. สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรปฏิบัติในการจัดโต๊ะรับประทานอาหารคือข้อใด
- () ก. วิธีการรับประทานอาหาร
 - () ข. วัดความยาวของโต๊ะ เก้าอี้และอุปกรณ์ทุกชนิด
 - () ค. ตรวจสอบความสะอาดของห้องอาหาร พื้น โต๊ะอาหาร และเก้าอี้ให้เรียบร้อย
 - () ง. จัดวางเครื่องมือในการรับประทานอาหารให้ตั้งฉากห่างจากขอบโต๊ะ 10 นิ้ว
29. สิ่งที่ยังเป็นต้องใช้ในการจัดโต๊ะอาหาร คืออะไร
- () ก. แก้วน้ำ ช้อนส้อม
 - () ข. หม้อ กะทะ ส้อม
 - () ค. ขวดน้ำต่าง ๆ ช้อน ผ้าเช็ดมือ
 - () ง. กระจกน้ำ ที่เช็ดบุหรี ป้ายชื่ออาหาร
30. การจัดโต๊ะจีนกับการจัดโต๊ะอาหารบุฟเฟ่ต์ต่างกันในเรื่องใด
- () ก. ความรวดเร็วในการเสิร์ฟอาหาร
 - () ข. ลักษณะอาหาร การเสิร์ฟอาหาร
 - () ค. รสชาติของอาหาร
 - () ง. ถูกทุกข้อ
31. เครื่องดื่มที่ได้จากพืชได้แก่ข้อใด
- () ก. น้ำอัดลม น้ำลำไย ชาดำเย็น
 - () ข. น้ำแดงโม น้ำขิง น้ำข้าวโพด
 - () ค. น้ำใบบัวบก น้ำส้มชั้นควิก โอเลี้ยง
 - () ง. น้ำตะลิงปริง น้ำหวานที่ใส่สีต่าง ๆ
32. ส่วนประกอบของน้ำผลไม้มีอะไรบ้าง
- () ก. น้ำตาล
 - () ข. วิตามินซี
 - () ค. เกลือแร่ต่าง ๆ
 - () ง. ถูกทุกข้อ

33. คนเป็นหวัดบ่อย ๆ ควรรับประทานอะไรแทนยาจึงจะป้องกันได้

- () ก. น้ำมะยม
- () ข. น้ำใบเตย
- () ค. น้ำชาจีน
- () ง. น้ำอัญมณี

ภาคผนวก ข

โครงการฝึกอบรมการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหาร

หลักการและเหตุผล

ศูนย์อาหาร โภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้ สำนักส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง รับผิดชอบงานบริการวิชาการชุมชน โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอาหาร โภชนาการ การพัฒนารายได้ และการกินดีอยู่ดี โดยอาศัยหลักเกษตรครบวงจร มุ่งเน้น ส่งเสริมการปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์เอง หรือนำพืชและสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาแปรรูปเป็นอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ใช้รับประทานในครอบครัว จำหน่ายในรูปแบบขายส่ง ขายปลีก หรือทำเป็นธุรกิจร้านอาหาร ขายในหมู่บ้าน สามารถดำเนินการเอง หรือจัดส่งเป็นธุรกิจขนาดย่อม เป็นการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว และช่วยพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน ซึ่งจะช่วยสนองนโยบายการกระจายรายได้ของรัฐบาล

ธุรกิจการจัดบริการอาหาร เป็นอาชีพอิสระ มุ่งหวังผลตอบแทนในการประกอบการ โดยเน้นการให้บริการ จำเป็นต้องใช้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ และทัศนคติที่ดีต่องานบริการ

จากการติดตามประเมินผลโครงการฝึกอบรม ปีงบประมาณ 2534 มีสตรีหลายกลุ่มใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสนใจจะประกอบอาชีพธุรกิจการจัดบริการอาหาร หรือร้านอาหารขนาดเล็กในหมู่บ้าน แต่ขาดความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในงานบริการ จึงได้กำหนดจัดอบรมหลักสูตรเกี่ยวกับธุรกิจการจัดบริการอาหาร บริการจัดเลี้ยงในรูปแบบต่าง ๆ และทักษะในการปฏิบัติอาหาร เพื่อเป็นการสร้างงานในชนบท ทำให้สตรีมีโอกาสทำงาน เพิ่มรายได้ให้ตนเองและครอบครัว มีส่วนทำให้ภาวะโภชนาการและเศรษฐกิจของชุมชนดีขึ้นด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ หลักการจัดบริการอาหารและธุรกิจการจัดร้านอาหารที่ถูกต้อง

2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินธุรกิจขนาดย่อม หรือจัดบริการอาหารในท้องถิ่นได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีเจตคติที่ดีต่องานบริการอาหารและมีจิตสำนึกที่จะพัฒนาตนเองและครอบครัว
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความสนใจที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการจัดบริการอาหาร เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นต่อไป

หลักสูตรการฝึกอบรม

1. ความรู้เฉพาะหลักสูตร

- หลักการจัดบริการอาหารและสุขาภิบาลอาหาร	2	ชม.
- หลักการเลือกซื้อและแหล่งซื้ออาหาร	2	ชม.
- การแกะสลักผัก-ผลไม้	4	ชม.
- หลักการประกอบธุรกิจร้านอาหาร	2	ชม.
- การประกอบอาหารจานเดียว	6	ชม.
- หลักมนุษยสัมพันธ์และการให้บริการลูกค้า	2	ชม.
- หลักการทำบัญชีเบื้องต้น	2	ชม.
- การประกอบอาหารคาว-หวานและอาหารว่าง	8	ชม.
- การประกอบอาหารเดาอบ	4	ชม.
- การจัดโต๊ะอาหารแบบต่าง ๆ และการจัดบริการอาหารเพื่อธุรกิจ	10	ชม.
- การกำหนดและจัดทำรายการอาหาร	2	ชม.
2. กิจกรรมและความรู้ทั่วไปเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม

- กลุ่มสัมพันธ์/นันทนาการ		
- การปรับตัวและมารยาทในสังคม		

ขอบข่ายงานฝึกอบรมพัฒนาอาชีพอิสระ

1. จัดฝึกอบรมหลักสูตรธุรกิจการจัดบริการอาหาร ระยะเวลา 5 วัน เทคนิคการฝึกอบรมประกอบด้วย การบรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติและกิจกรรมกลุ่ม
2. การประเมินผล สตรีที่เข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร และผ่านการทดสอบเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรม
3. กิจกรรมต่อเนื่อง (ตามโครงการส่งเสริมพัฒนาอาชีพหลังฝึกอบรม และโครงการนิเทศติดตามผลฝึกอบรม ของศูนย์อาหาร โภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้)
 - 3.1 ส่งเสริมให้คำแนะนำการดำเนินธุรกิจร้านค้า หรือธุรกิจบริการจัดเลี้ยงอาหารหรือการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อดำเนินธุรกิจขนาดย่อมในท้องถิ่น (โครงการส่งเสริมอาชีพหลังฝึกอบรม)
 - 3.2 นิเทศติดตามผล และพัฒนาความรู้ ทักษะของกลุ่มเป้าหมาย โดยการสอนเสริมในพื้นที่หรือฝึกอบรมเพิ่มเติมตามความจำเป็นเฉพาะราย (ตามโครงการนิเทศติดตามผลฝึกอบรมพัฒนาอาชีพอิสระ สำหรับสตรีและเยาวชนชายแดนภาคใต้ ของศูนย์อาหาร โภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้ ระยะต่อเนื่อง 3 ปี)

ผู้เข้าอบรม

1. เยาวสตรี แม่บ้าน ผู้ประกอบการร้านอาหาร และผู้สนใจทั่วไปที่มีความสนใจจะทำธุรกิจร้านอาหารบริการจัดเลี้ยงอาหารเพื่อธุรกิจ
2. ผู้เข้าอบรมต้องอยู่พักประจำ ณ ศูนย์อาหาร โภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้ อ.จะนะ จ.สงขลา ตลอดโครงการ
3. คัดเลือกผู้เข้าอบรม โดยที่ทำการพัฒนาชุมชน สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบทหรือส่วนราชการ/องค์กรที่เกี่ยวข้อง ผ่านกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือผู้นำศาสนา

- ในท้องถิ่น หรือสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโดยตรงที่สถานีบริการวิชาการ
ชุมชน อ.จะนะ จ.สงขลา (ศูนย์อาหารโภชนาการฯ) ต.คลองเป็ยะ
อ.จะนะ จ.สงขลา โทร. 01 - 7140110
4. ผู้เข้าอบรมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทั้งหมด

วิทยากร

วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบัน หน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้
- ศูนย์อนามัยสิ่งแวดล้อม เขต 9
- องค์การเอกชน
- ผู้ชำนาญการ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักส่งเสริมและการศึกษาต่อเนื่อง โดยสถานีบริการวิชาการชุมชน
อ.จะนะ จ.สงขลา (ศูนย์อาหารโภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้) มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ระยะเวลาดำเนินการ จำนวน 5 วัน

สถานที่ฝึกอบรม ศูนย์อาหาร โภชนาและการพัฒนาชนบทภาคใต้ อ.จะนะ จ.สงขลา

งบประมาณดำเนินการ

เงินงบประมาณหมวดรายจ่ายอื่น ปีงบประมาณ 2535 ของสำนักส่งเสริมและ
การศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการทำอาหารที่ถูกหลัก
โภชนาการสำหรับจำหน่ายเป็นธุรกิจร้านอาหาร หรือบริการจัดเลี้ยง
ต่าง ๆ
2. ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่ได้รับไป
ประยุกต์ใช้ในการดำเนินธุรกิจร้านอาหารขนาดย่อม หรือจัดบริการ
อาหารได้อย่างเป็นระบบ และมีกำไร
3. ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติที่ถูกต้อง และมีจิตสำนึกที่จะพัฒนารายได้ตนเอง
ครอบครัวรวมทั้งสนใจมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมท้องถิ่น
ต่อไป

%%%%%%%%%

ตารางการฝึกอบรมธุรกิจการจัดบริการอาหาร (หลักสูตร 50 ชั่วโมง)

ณ ศูนย์อาหาร โภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้

ว.ค.ป.	8.00 - 10.00 น.	10.00 - 12.00 น.	13.00 - 17.00 น.	19.00 - 21.00 น.
วันที่ 1	หลักการจัดการอาหารและสุขาภิบาลอาหาร	หลักการเลือกซื้ออาหารและแหล่งซื้ออาหาร	การแกะสลักผัก-ผลไม้	กลุ่มสัมพันธ์
วันที่ 2	หลักการประกอบธุรกิจร้านอาหาร	ทฤษฎีและปฏิบัติอาหารจานเดียว	ทฤษฎีและปฏิบัติอาหารจานเดียว (ต่อ)	การกำหนดและจัดทำรายการอาหาร
วันที่ 3	หลักมนุษยสัมพันธ์และการให้บริการลูกค้า	ทฤษฎีและปฏิบัติอาหารประกอบอาหารว่าง	ทฤษฎีและปฏิบัติอาหารประกอบอาหารว่าง (ต่อ)	การอาหาร
วันที่ 4	หลักการทำบัญชีเบื้องต้น	ทฤษฎีและปฏิบัติอาหารประกอบอาหารคาว-หวาน	ทฤษฎีและปฏิบัติอาหารประกอบอาหารคาว-หวาน (ต่อ)	การปรับตัวและมารยาทในสังคม
วันที่ 5	การจัดบริการอาหารเพื่อสุขภาพ		ทฤษฎีและปฏิบัติการจัดโต๊ะ	ทฤษฎีและปฏิบัติการจัดโต๊ะ
			ทดสอบการจัดบริการอาหาร	นันทนาการ

วัน	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
วันที่ 1 08.00 - 10.00 น.	1.สามารถบอกถึง ความสำคัญของ อาหารต่อสุขภาพ ได้ถูกต้อง 2.สามารถบอก เป้าหมายของการ จัดบริการอาหาร ได้ถูกต้อง 3.อธิบาย ความหมายของ สุขภาพดีอาหาร ได้ถูกต้อง 4.สามารถบอกจุด ประสงค์ของการ ให้บริการอาหาร ได้ถูกต้อง	<p>หลักการจัดบริการอาหารและสุขอนามัยบนรถอาหาร</p> <p>อาหารเป็นปัจจัยสำคัญของมนุษย์ ทุกคนต้องการอาหาร บริโภคอาหาร เพื่อการเจริญเติบโตแต่การบริโภคอาหารนั้นถ้าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณความอร่อย ความน่าบริโภคถือ ได้ว่ายังไม่เพียงพอ สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาในการบริโภคอาหารนอกเหนือจากที่กล่าวแล้วยังมีความสะดวกและความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค ทั้งนี้เพราะว่าอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นแม้ว่าจะมีรสอร่อย แต่ถ้าเป็นอาหารสกปรก เนื่องจากกลิ่นพิษต่าง ๆ ประปนอยู่ก็ย่อมจะมีอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค ดังนั้นการจัดและให้บริการอาหาร สิ่งที่ต้องคำนึงคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สะอาด - ปลอดภัยจากมลพิษต่าง ๆ - อร่อย - นำรับประทาน <p>1. การจัดและให้บริการอาหารที่สะอาดและปลอดภัย</p> <p>1.1 การเลือกอาหาร</p> <p>ผักผลไม้ต้องมีลักษณะที่สด สะอาด อยู่ในสภาพดี เช่น ใบผักต้องไม่ชำแ่่ง มีสีเหลืองหรือมีราขึ้น ไม่มีจุดขาว ๆ ซึ่งอาจจะมีสาเหตุจากการถูกกระแทบขณะขนส่งหรือถูกยาฆ่าแมลงก็ได้ ดังนั้นต้องล้างด้วยน้ำสะอาด</p>	บรรยาย ประ กอบสไลด์ อภิปราย ชัก ถาม	- สไลด์การ จัดบริการ อาหาร - คู่มือการจัด บริการอาหาร - วีดีโอการ บริการอาหาร ร้านค้า	สังเกต ความ สนใจ การ ซักถาม สรุป และตอบ ปัญหา

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>หลาย ๆ ครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกเนื้อ ต้องมีสีแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็นบูดหรือเป็นเมือกอื่น ๆ สิ่งที่น่าสังเกตให้มากที่สุด คือ การดูตัวอ่อนพยาธิตัวดี ซึ่งมีลักษณะคล้ายเม็ดสาคู อยู่ในเนื้อหมู เนื้อวัว ถ้าตรวจพบก็ไม่ควรซื้อมารับประทาน - ภาวเลือกรับประทานอาหารต้องมีสีแดงสด ไม่มีสีเขียว คาว กลิ่นไม่เหม็น ถ้าเอานิ้วกดลงไป เนื้อปลาจะต้องไม่ป็นรอยบุ๋มอยู่นาน - ภาวเลือกรับประทานอาหารจะต้องเป็นสีชมพู ตัวกุ้งควรมีเนื้อแน่นไม่นิ่ม ดูสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็น แน่น ไม่มีนิม ดูสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็นคล้าย ๆ กับกลิ่นแอมโมเนีย - การเลือกหอย หอยที่สดและดีสีต้องปิดสนิท ไม่มีกลิ่น เปลือกจะต้องไม่มีเมือกหรือสกปรกจนเกินไปนัก ถ้านำไปลายน้ำหอยที่คิดว่าจะจมน้ำเวลาแกะเปลือกออกจะต้องมีสีแดงสดไม่ซีดจาง - ภาวเลือกรับประทานเนื้อสัตว์และตรงส่วนนูนของกิน โดยเฉพาะบริเวณใต้ปีก ใต้ขา ลำคอที่ต่อกับลำตัวและตรงส่วนนูนของกิน และปลายปีกจะต้องไม่เป็นสีคล้ำ - ภาวเลือกรับประทานไก่ ไก่ที่ดีสีน้ำตาลทองกับแสงไฟแล้วตรงภายในเนื้อไก่จะต้องไม่มีจุดสีดำ ๆ หรือมีฟองอากาศขนาดใหญ่ภายในบริเวณเปลือกไก่ต้องเรียบ ไม่มี 			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>รอยแตก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาชนะเลือกเป็นได้ไป ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน โดยเฉพาะบริเวณใต้ขา ถ้าคอตที่ต่อกับลำตัวและตรงส่วนบนของกัน และปลายปีกจะต้องไม่เป็นสีดำ - ภาชนะเลือกไป ไข่ที่ตีให้นำมาต้มกับแสงไฟแล้วทรงภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดสีดำ ๆ หรือมีฟองอากาศขนาดใหญ่ภายในบริเวณเปลือกไข่ต้องเรียบไม่มีรอยแตก - การเลือกอาหารแห้ง จะต้องเลือกที่สะอาด เก็บในภาชนะที่ถูกต้องลักษณะไม่ชื้น ต้องมีสีและสภาพปกติ เช่น ถั่วลิสง ควรจะต้องอยู่ในสภาพที่ดีไม่แตกหรือมีสีดำภายในเม็ด เก็บไว้ในที่แห้งและอุณหภูมิไม่สูง ปลาแห้งต้องไม่ทาหรือฉีดสีที่ กุ้งแห้งจะต้องไม่ผสมสีที่เป็นอันตราย - การเลือกอาหารกระป๋อง การเลือกควรสังเกตจากสลาก ต้องมีชื่อ เลขทะเบียนอาหาร สถานที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปี ที่ผลิต ฯลฯ และสังเกตลักษณะกระป๋องต้องเรียบทั้งฝาและก้นไม่เป็นสนิม โดยเฉพาะที่รอยตะเข็บไม่โป่งหรือบุ๋บ ไม้บูบู้ 1.2 การเลือกภาชนะอุปกรณ์ มีหลักในการพิจารณาดังนี้ - วัสดุที่นำมาใช้จะต้องไม่เป็นพิษ และทนต่อการกัดกร่อนของกรดหรือด่าง - หากจำเป็นต้องใช้วัสดุที่ดูดซับน้ำหรือน้ำมันได้ เช่น เชียง ตะเกียบ ควรใช้ 			

วัน	วัตถุประสงค์เชิง เวลา	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>ไม่มีเนื้อแข็ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าใช้โลหะทำภาชนะ ต้องเป็นชนิดที่ไม่เป็นสนิม แข็งแรง ทนทาน เช่น สเตนเลส อลูมิเนียม - การออกแบบ ต้องเรียบ ไม่เป็นขอกเป็นมุมเพื่อทำความสะอาดได้ง่าย บริเวณภายในของภาชนะเรียบ เป็นมันไม่มีช่องว่างให้เศษอาหารแทรกตามร่องได้ - ภาชนะถ้วย จาน ชาม สำหรับใส่อาหาร ควรทำด้วยกระเบื้องเคลือบหรือ สเตนเลส ถ้าทำด้วยกระเบื้องเคลือบ ควรเลือกชนิดที่ไม่แตกแตงสีและมีลวดลายดอกเป็นสีต่าง ๆ <p>1.3 อบรมเลือกสารปรุงแต่งอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - สีผสมอาหาร สีที่ใช้ผสมอาหารได้แก่สีจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีเหลืองจากขมิ้น และสีผสมอาหารที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ต้องมีข้อความแจ้งว่าเป็น “สีผสมอาหาร” มีเลขทะเบียนอาหาร มีชื่อสี สถานที่ผลิต และรายละเอียดอื่น ๆ ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ - ผงชูรส จะมีลักษณะเป็นเกร็ด มีสีขาวปุ่น และมีความยาว ลักษณะเกร็ดทั้งสองข้างใหญ่ตรงกลางของคัลล์รูปกระดุก หรือปลายข้างหนึ่งใหญ่ข้างหนึ่งเล็ก 			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>- นำสัมผัสน้ำ ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดได้แก่ น้ำสัมผัสนุ้หนัก ซึ่งได้จากกรมกักกันโรคของผู้ผลิต และเครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม</p> <p>1.4 อบรมปรุงอาหาร</p> <p>การปรุงอาหารเพื่อจำหน่าย ผู้ปรุงต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาดและคุณภาพของอาหารดังได้กล่าวแล้วว่า เชื้อโรคเป็นสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า อาศัยอยู่ตามพื้นดินติดมากับอาหารหรือติดมากับร่างกายของผู้ปรุงหากขาดความระมัดระวัง เชื้อโรคหรือสิ่งที่เป็นพิษปะปนลงในอาหาร ทำให้เกิดอันตรายต่อลูกค้าได้ การปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะจึงมีความสำคัญมาก และมีวิธีปฏิบัติดังนี้</p> <p>ผู้ปรุง จะต้องมิสูบบุหรี่ ไม่พูดคุย ไอจาม หรือใช้มือเกาศีรษะ และขี้เล็บ หรือจับต้องส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรือหากจำเป็นหลังจากนั้นต้องล้างมือก่อนจะปรุงอาหารครั้งต่อไป ในการปรุงอาหารแต่ละครั้ง การใช้มือแตะต้องอาหารหรือภาชนะส่วนที่สัมผัสอาหาร ต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด ทั้งยังต้องดูแล มิให้อาหารเกิดการบูดเน่าหรือสกปรกจากพวกแมลงและสัตว์นำโรค</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง เช่น มีด เขียง กระทะ ตะหลิว ฯลฯ ก่อนนำมาใช้ ต้องผ่านการล้างที่ถูกสุขลักษณะมาแล้ว ตลอดจนมีการเก็บที่ถูกต้อง และ รักษาให้สะอาดอยู่เสมอ เขียงที่ใช้สำหรับอาหารดิบและอาหารสุกจะต้องไม่ใช้รวมกัน เพราะเชื้อ โรคจากอาหารดิบอาจติดไปกับอาหารสุกได้ และเมื่อใช้เสร็จแล้วต้องล้างด้วยผงซักฟอกและใช้แปรงขัดแล้วล้างด้วยน้ำอุ่นอีกครั้ง</p> <p>หนึ่ง</p> <p>อาหารที่กะให้ปรุง ต้องเลือกแต่อาหารที่ดี สด และสะอาดปลอดภัย ผ่าน การล้างการเก็บที่ถูกต้องมีการเลือกใช้ตามอายุขัย อาหารสดที่เก็บไว้นานจะ ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วน การปรุงก็ควรจะทำให้สุกและใช้เวลานานเพียงพอ เพื่อทำลายเชื้อ โรคและพยาธิตัวอ่อนของพยาธิ ฯลฯ</p> <p>สถานที่ปรุงอาหารหรือห้องครัว จะต้องออกแบบให้ถูกสุขลักษณะ โดย เฉพาะอย่างยิ่งวัสดุที่ใช้ก่อสร้าง หรือเป็นส่วนประกอบของครัว ควรใช้วัสดุ ทนไฟ ตรงผนังบริเวณที่ปรุงอาหารควรทำด้วยวัสดุผิวเรียบ ไม่ดูดซับน้ำ และ ทำความสะอาดง่าย แสงสว่างรวมทั้งการระบายอากาศ และเพียงพอต้องมี การรักษาความสะอาดบริเวณห้องครัวอยู่เสมอ พื้นครัวไม่ปล่อยให้ฉะและ ภาชนะที่ใช้เก็บอุปกรณ์ที่มีอยู่ในครัวต้องให้ความสนใจเรื่องความสะอาด</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>1.5 การล้าง การเก็บภาชนะและอุปกรณ์ ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้เกี่ยวกับอาหาร เช่น ใช้ใส่อาหาร ใช้ปรุงอาหาร มีส่วนที่จะทำให้อาหารเกิดความสกปรกหรือมีเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นพิษปะปนเข้าไปได้ การที่ภาชนะและอุปกรณ์เหล่านั้นไม่สะอาด ส่วนหนึ่งเกิดจากการล้าง การเก็บที่ไม่ถูกต้องสูงกิบาล ภาชนะจะสะอาดได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การล้างภาชนะ ขั้นแรกจะต้องจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ต่อไปนี้ คือ <ol style="list-style-type: none"> 1. ใส่น้ำสำหรับวางภาชนะที่จะนำมาล้าง สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม. 2. ตั้งใส่เศษอาหาร 2 ถึง 3 3. อ่างล้างภาชนะ 3 ตอน สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม. 4. ที่คว่ำจาน ชาม ช้อน ตะเกียบ ฯลฯ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม. 5. ผงซักฟอก 6. น้ำร้อน หรือคลอรีน 7. ฟองน้ำ หรือเศษผ้าที่สะอาด <p>วิธีล้าง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จะต้องแยกภาชนะออกเป็นพวก ๆ ไม่ปะปนกัน โดยเฉพาะพวกถ้วยแก้ว และภาชนะใส่ของหวาน ไม่ควรล้างปะปนกับภาชนะใส่ของเหลว ควรจะแยก 			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ล้างคนละชุด แต่ถ้าจำเป็นต้องล้างรวมกัน ต้องล้างพวกถ้วยแก้วก่อน</p> <p>2. กวาดเศษอาหารทิ้งในถังขยะที่เตรียมไว้ให้หมดเสียก่อน โดยแยกขยะออกเป็น 2 ถัง คือขยะเปียกสำหรับพวกเศษอาหารถังหนึ่ง และขยะแห้งพวกเศษอาหารหรือถุงพลาสติกอีกถังหนึ่ง</p> <p>3. ในอ่างใบที่ 1 เป็นน้ำผสมผงซักฟอก นำภาชนะมาล้างไขมันและสิ่งสกปรกออก โดยใช้ฟองน้ำช่วยล้าง</p> <p>4. ในอ่างใบที่ 2 เป็นน้ำสะอาด หลังจากนั้นไขมันและสิ่งสกปรกออกหมดแล้วก็นำมาล้างในใบที่ 2 เพื่อล้างผงซักฟอกและสิ่งสกปรกที่ยังตกค้างอยู่ออกให้หมด</p> <p>5. ในอ่างใบที่ 3 เป็นน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิอย่างน้อย 77 องศาเซลเซียส หรือเป็นน้ำผสมผงคลอรีนที่มีความเข้มข้น 60 เปอร์เซ็นต์ 1 ช้อนกาแฟ ต่อ น้ำสะอาด 1 ปี๊บ โดยนำภาชนะที่ล้างมาแล้วในอ่างใบที่ 2 มาแช่ไว้ในอ่างใบที่ 3 นาน 2 นาที เพื่อต้องการที่จะฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ยังหลงเหลือจากการล้างจากอ่างใบที่ 2</p> <p>6. สำหรับแก้วน้ำหรือถ้วยของหวาน มีขั้นตอนในการล้างเช่นเดียวกัน คือล้างด้วยผงซักฟอก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง แล้วลวกด้วยน้ำร้อน</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
		<p>การเก็บมอบหมายอุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. งาน ขาม และถ้วย ที่ล้างแล้วควรวางไว้ในที่คว่ำจาน ขามในแต่ละช่องหรือคว่ำในตะกร้า ตะแกรงแล้วปล่อยให้แห้งเอง โดยไม่ใช้ผ้าเช็ดหรือนำไปผึ่งแดดให้แห้งเองจะดีมากและนำไปเก็บไว้ในตู้หรือบนหิ้งที่สะอาดอยู่สูงจากพื้นห้องไม่น้อยกว่า 60 ซม. 2. พวกแก้วน้ำหรือถ้วยน้ำชา ที่ล้างแล้ว ต้องไม่คว่ำบนพื้นโต๊ะ ควรคว่ำในตะกร้าหรือตะแกรงที่ยกสูงจากพื้น ปล่อยให้แห้งเองโดยไม่ใช้ผ้าเช็ดและนำไปเก็บไว้ในตู้หรือบนหิ้งที่สะอาด ๆ อยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม. 3. พวกช้อนส้อมและตะเกียบ ควรเก็บไว้ในตะกร้าลักษณะโปร่งสะอาด โดยเฉพาะเวลาเก็บจะต้องเอาทางค้ำขึ้นบนเสมอ อุปกรณ์ที่จะใช้จะต้องล้างทำความสะอาดบ่อย ๆ มิฉะนั้นจะทำให้ช้อนและตะเกียบสกปรกได้ หากจะบรรจุในถุงพลาสติกหรือกระดาษที่สะอาดไว้เฉพาะจะดีกว่า 4. ภาชนะพวกเครื่องครัวและเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น มีด เขียง กระชား ทัพพี ฯลฯ หลังจากล้างและปล่อยให้แห้งแล้ว ควรเก็บไว้ในตู้ที่สะอาดป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค หรือแขวนไว้ตามฝาที่สะอาด และสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม. 			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>2. การสุขาภิบาลและอนามัยของผู้ให้บริการในร้านอาหาร</p> <p>ผู้ทำงานเกี่ยวกับการประกอบอาหารและเครื่องดื่มจะต้องทำการปรุงอาหารและเครื่องดื่มออกจำหน่ายแก่ผู้บริโภคทุกวัน โอกาสที่จะทำให้เกิดโรคร้ายขึ้นโดยการปรุงการจับต้องอาหารที่ไม่ถูกวิธีเนื่องมาจากผู้ประกอบอาหารขาดความรู้ในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล การศึกษาเรื่องการสุขาภิบาลและอนามัยจะเป็นแนวทางที่จะป้องกันตนเองมิให้เป็นโรคร้ายและความรู้ในด้านการป้องกันโรคร้ายขนาดไปสู่ผู้อื่น นอกจากนี้กล่าวมาแล้วยังมีสาเหตุอีกหลายอย่างที่อาจจะทำให้อาหารสกปรก เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนผู้ประกอบอาหารและเครื่องดื่มบ่อยครั้ง - ผู้ประกอบอาหารมีนิสัยไม่เหมาะสมที่ทำหน้าที่ประกอบอาหาร - ความเร่งรีบในการทำงาน ในเวลาที่มีผู้มารับประทานอาหารมาก <p>การให้ความรู้เรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลแก่ผู้ทำงานประกอบอาหาร เพื่อจะให้เกิดเป็นสุขอนามัยประจำตัวของผู้ทำงานประกอบอาหารคือ</p> <p>2.1 รักษามือให้สะอาด ผู้ทำงานเกี่ยวกับการประกอบอาหารต้องล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ เดิมมือต้องล้างสะอาดอยู่เสมอ</p> <p>2.2 เสื้อผ้าของผู้ทำงาน จะต้องมียีสีอ่อน ๆ สะอาด ซักง่าย เสื้อผ้าที่สวมใส่ ออกนอกสถานที่ประกอบอาหาร ไม่ควรใช้สวมใน</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ขณะทำงาน เพราะอาจจะเป็นพาหนะนำโรคมารสู่อุณหภูมิได้</p> <p>2.3 สุขภาพของผู้ประกอบอาหาร ผู้ทำงานมีสุขภาพที่สมบูรณ์ผู้ทำงานในด้านนี้จะต้องไม่เป็นหวัด เจ็บคอ ไอ ท้องเสีย แผลที่ผิวหนัง ถ้าหากผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับอาหารและเครื่องตั้งมีสุขภาพไม่สมบูรณ์มีโรค โอกาสที่จะแพร่โรคไปสู่ผู้บริโภคก็น่าจะมาก เช่น การไอหรือจาม น้ำลายอาจจะกระเด็นไปตกลงในอาหาร หรือในรายที่เป็นฝี แผลหนอง จากแผลอาจจะเข้าไปปะปนอาหาร โดยการปรุง ฉะนั้น ถ้าผู้บริโภครายนี้ป่วยก็ควรพิจารณาให้หยุดงานชั่วคราวจนกว่าจะหายจึงอนุญาตให้เข้าทำงาน</p> <p>2.4 การควบคุมระยะเวลา ผู้ทำงานการประกอบอาหารทุกคนต้องมีค่าขยับหรือหมวกสวมในเวลาทำงานเพื่อป้องกันไม่ให้เส้นผมร่วงหล่นลงไปสู่อาหารและเครื่องตั้ง</p> <p>2.5 การฝึกหัดในการเสิร์ฟอาหาร ผู้ที่ทำงานในสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องตั้งจะต้องจับต้องอาหารหรือภาชนะต่าง ๆ ที่ใช้ในการเสิร์ฟอาหาร ไม่ใช่มือจับต้องภาชนะและเครื่องตั้งต่าง ๆ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - แก้วน้ำ - แก้วน้ำ โดยใช้ฝ่ามือคลุมปากแก้ว ให้จับที่ก้นแก้วด้านนอก 			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
		<p>- มีด ช้อน ทัพพี อย่งจับใบมีด หรือส่วนที่ใช้ตัดอาหาร จิมอาหาร ควรจับที่ ด้ามเสมอ</p> <p>- งาน ชาม อย่งใช้นิ้วมือสัมผัสส่วนหน้าของงาน ควรใช้ฝ่ามือซ้อนกันและใช้ หัวแม่มือประกอองมิให้งานชามนั้นตกเท่านั้น</p> <p>- ถ้วยแก้วมีหูหรือถ้วยกาแฟ ควรจับที่หูเสมอ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จงรักษาเล็บมือให้สั้นและสะอาดอยู่เสมอ 2. ภายหลังออกจากห้องแล้วต้องล้างมือให้สะอาด 3. อย่งสูบบุหรี่ในขณะที่ทำการปรุง และเสิร์ฟอาหาร 4. อย่งไอหรือจามลงบนฝ่ามือ ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากเวลาไอหรือจาม 5. อย่งทำงานในขณะที่ป่วยเป็นหวัด เป็นโรคผิวหนังหรือมีบาดแผล ต้องรีบ ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการของโรคดังกล่าว 6. อย่งเล็งนิ้วมือหรือใช้มือแคะจุมูก แคะเล็งมือในขณะที่ปรุงอาหารหรือเวลา ทำงาน 7. อย่งใช้มือแคะแต่ต้องหรือจับบริเวณขอบหรือภายในถ้วยแก้ว จาน ชาม 8. อย่งชิมอาหารจากช้อน หรือส้อมที่ใช้ในการเสิร์ฟหรือปรุงอาหาร 9. อย่งทำงาน โดยไม่สวมตาข่ายคลุมผม หมวก และผ้ากันเปื้อน 10. การจับถ้วย ช้อน ส้อม และมีด ควรจับทางด้านและรัศมีมือให้สะอาด 			

วัน	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
10.00 - 12.00 น.	<p>1. สามารถบอกหลักเกณฑ์และวิธีเลือกซื้อได้</p> <p>ถูกต้อง</p> <p>2. ระบุวิธีการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพสูงและปลอดภัยได้</p> <p>ถูกต้อง</p> <p>3. บอกแหล่งที่สามารถซื้ออาหารทะเลในราคาถูกได้</p> <p>ถูกต้อง</p> <p>4. บอกความสำคัญของการจัดซื้อได้ถูกต้อง</p>	<p>11. อย่าใช้ผ้าเช็ดจาน ถ้วย ช้อน ไปเช็ดโต๊ะ หรือผ้าเช็ดโต๊ะ ไปเช็ดพื้น</p> <p>หลักการเลือกซื้อและแหล่งซื้ออาหาร</p> <p>ในการจัดบริการอาหารกลางวันสำหรับเด็กควรมีการเลือกซื้ออาหารที่สด ใหม่ และปราศจากพิษภัย ยาฆ่าแมลงและสารเคมี</p> <p>ต่าง ๆ มีคุณภาพพร้อมกับเงินที่ต้องเสียไป การเลือกซื้ออาหารแต่ละชนิดมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาต่างออกไป</p> <p>1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์</p> <p>- เนื้อหมู มีสีชมพูสด มันหมูจะมีสีขาว ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่และ ถ้าพบว่าในเนื้อหมูมีเม็ดสีขาวใสฝังอยู่ในเนื้อหมู มีลักษณะคล้ายเม็ดสตู แสดงว่ามีตัวอ่อนของพยาธิตัวเล็กฝังอยู่ เนื้อหมูที่พบในเม็ดสตูไม่ควรนำมาปรุงอาหาร เนื้อหมูสดจะต้องไม่มีกลิ่นเหม็น บุค เบี้ยว การนำเนื้อของเนื้อหมูจะนำจากข้างในมาข้างนอก</p> <p>- เนื้อวัว สีแดงสด มันเนื้อเป็นสีเหลือง เนื้อจะต้องแน่นและใช้มีอกคให้ยุบ เนื้อต้องไม่แห้งจนเกินไป ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อวัวจะนำจากข้างนอกไปข้างใน</p>	<p>บรรยาย ประทับสไลด์</p> <p>อภิปราย</p> <p>ซักถาม</p>	<p>- สไลด์การเลือกซื้ออาหาร</p>	<p>สังเกต ความสนใจ และการสรุปตอบปัญหา</p>

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	5. บอกลักษณะ อาหารที่มี ประโยชน์ราคา ประหยัด 6. เลือกซื้อผักที่มี ประโยชน์ต่อ ร่างกายและปลอด ภัยได้ถูกต้อง	<p>- ใ้ ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน โดยเฉพาะบริเวณใต้ปีก ได้งา ถ้าคิดถึงกับลำตัว และตรงส่วนบนของกัน ที่ปลายปีกจะต้องไม่มีสีคล้ำ ไก่อ่อน เนื้อจะนุ่ม เคี้ยว สั้น ไก่แก่ เนื้อจะแข็งและสีคล้ำกว่า เนื้อจะเหนียวกว่าไก่อ่อน</p> <p>2. อหวนประเภทไข่</p> <p>"ไข่ที่ต้มร้อนนำมาส่องกับแสงไฟแล้ว ตรงภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดสีดำ ๆ หรือฟองอากาศขนาดใหญ่ภายใน ถ้านำมาลายนำเกลือใน อัตรส่วน เกลือ 1 กิโลกรัม/น้ำ 2 ปีบ แล้ว ไข่ที่ดีจะต้องจมน้ำ บริเวณเปลือก ไข่จะต้องเรียบ ไม่มีรอยแตก เปลือกไข่สะอาด</p> <p>3. อาหารทะเลต่าง ๆ</p> <p>- ฝั่ง กุ้งสดหัวจะต้องติดแน่นกับลำตัว หัวไม่หลุด ไม่มีกลิ่นเหม็น ตาจะต้องใส เปลือกไม่หลุด</p> <p>- ปลา ปลาจะต้องใส เหงือกสีแดงสด หัวปลาและเกล็ดต้องติดอยู่กับตัว ใต้ ปลาไม่ทะเล็ก เนื้อแน่น ถ้าลองกดดูเนื้อจะไม่ยุบตามมือ ไม่มีกลิ่นเหม็น นอก จากกลิ่นคาวของปลา</p> <p>- ปู ปูสดจะมีน้ำหนัก แน่น ถูกตาไม่หลุด ปูตัวผู้จะมีเนื้อมากกว่าปูตัวเมีย ปูตัวผู้มีเปลือกเล็ก เวลาคดไม่ยุบตัวลง ปูตัวเมียมีไข่ มีสมาชิกใหญ่ ใช้มือคด</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>จะมีเสียงดังแน่น แสดงว่ามีไข</p> <p>- หอย ไม่มีกลิ่นเหม็น ตัวต้องหุบแน่น จะเปิดอ้าในบางเวลา ถ้าเป็นหอยที่แกะเนื้อจะต้องมีสีสด ไม่มีสีคล้ำหรือมีกลิ่นเหม็น</p> <p>4. อาหารประเภทผัก</p> <p>การเลือกซื้อผัก ควรเลือกซื้อผักสดตามฤดูกาล เพราะจะมีราคาถูกและได้ผักสดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ผักมีหลายชนิดแยกตามระยะเวลาเก็บเกี่ยว โดยไม่นำแช่แข็งได้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผักที่เหี่ยวได้ง่าย ผักเหล่านี้เก็บไว้ได้ไม่นานนักถึงแม้ว่าเก็บไว้ในตู้เย็นก็ตาม เช่น ผักนึ่ง ผักขี้ ผักชอม ฯลฯ 2. ผักที่เหี่ยวช้าปานกลาง ผักเหล่านี้จะเก็บไว้ได้นานถ้าเก็บไว้ในตู้เย็น เช่น ถั่ว แตงกวา มะเขือ มะระ ฯลฯ 3. ผักที่อยู่นาน ผักพวกนี้จะเก็บนอกตู้เย็นได้ในระยะนานพอสมควร เช่น หัวหอม กระเทียม มันเทศ ฟักทอง หน่อไม้ ฯลฯ <p>ผักที่ควรเลือก ก็คือ ผักที่สด สะอาด อยู่ในสภาพดี เช่น ใบผักต้องไม่ช้ำแห้ง มีสีเขียว หรือมีรากขึ้น มีรอยน้ำ มีเมือกเล็กน้อย บริเวณข้อต่อของใบ ไม่มีรอยสีขาว หรือจุดขาว ๆ ซึ่งเกิดจากการถูกกระทบกระเทือนขณะขนส่งหรืออาจจะ</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานเลือกซื้อผักประเภทหัวหอม หรือกระเทียมควรรเลือกหัวที่แน่น ไม่ลีบ ไม่ขึ้นรา</p> <p>5. <u>ประเภทผลไม้</u></p> <p>เนื่องจากในปีปัจจุบันการขนส่งสะดวกขึ้น และผู้คนรับประทานผลไม้ จึงมีผลไม่มากนักหลายชนิดจำหน่ายในท้องตลาด ตลอดทั้งปี คนที่อยู่ภาคหนึ่งสามารถหาซื้อผลไม้ของภาคอื่นหรือจากต่างประเทศได้อย่างไร้ที่ติตาม การซื้อผลไม้จำเป็นต้องคำนึงถึงปริมาณที่มีอยู่ ความต้องการและความชอบของเด็ก และฤดูกาลที่ผลิตไว้นั้นมาก การเลือกผลไม้สด ดูจากคุณลักษณะดังนี้</p> <p>กล้วยต่าง ๆ ต้องสุกเหลือง ไม่ช้ำ ลูกควรมีเต็ม เต่ง เปลือกกล้วยมีสีเขียว นวลที่ผลของกล้วยไม่ตะและแข็งเกินไป ลักษณะของลูกกลมเกลี้ยงเงา เลือกสุกโตพองามเปลือกสีชมพู (ถ้าเป็นเงาะชมพู) หรือชมพูปลายจนเขียว (ถ้าเป็นเงาะโรงเรียน) ขนเงาะจะแข็งตัว ไม่นิ่มอ่อน หดลู่ เปลือกเงาะไม่มีจุดดำ แกะออกมาน้ำเงาะจะค่อนข้างร้อน ไม่ติดเม็ด</p> <p><u>ชมพู่แดง</u> ชมพู่แดงเป็นสีส้ม เก็บจากต้นจะไม่ร้อยช้ำ ผลใหญ่เลือกเนื้อแน่นหนัก</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>ชมพูศิวาแหมถ คิวมีสีแดงหรือลายสีชมพู เนื้อนุ่ม เมล็ดสีดำเลือกชนิดสด สังเกตที่ข้างจะไม่มีรอยชำ เน้า หรือมีหนอน ชมพูมะเหมี่ยว เลือกผลสีแดงดำ เนื้อนุ่ม ไม่ขำเน้า ไม่มีหนอน เมล็ดสีดำ มี กลิ่นหอม</p> <p>แดงโม้ เลือกเปลือกสีเขียวคล้ำ หรือบางชนิดอาจจะมีสีอ่อนกว่า เปลือกสด จะไม่เหียว เลือกเปลือกบาง เวลาตัดจะดังปะะ ยกดูมีน้ำหนัก ถ้าตัดดูเสียง แน่นทึบ เป็นแดงอ่อน แดงที่ผ่าดูเนื้อเป็นทรายมีรสหวาน กรอบดี</p> <p>แดงไทย เลือกที่แก่กลิ่นหอม ปลายของแดงไทยห่าง ผิวออกสีเหลือง บึงถ้าได้ แดงไทยที่แดงเองยิ่งจะเห็นเนื้อได้ เลือกเนื้อที่ร่วน</p> <p>ทุเรียน คำว่าทุเรียนสวน หมายถึง ที่ปลูกจังหวัดนนทบุรี ทุเรียนนอก หมายถึง ถึง ที่ปลูกจังหวัดอื่น เช่น จันทบุรี ชนบุรี ปรานบุรี ทุเรียนนอกเนื้อจะไม่ ค่อยแน่น ไม่ค่อยหอมหวาน และเป็นลักษณะที่เรียกว่า ปลาว่า ราคาถูกกว่า ทุเรียนสวน พันธุ์ที่พอรู้จักกัน คือ ก้านยาว กบ ชะนี รวง สามชนิดแรกเป็น ทุเรียนที่ราคาแพง</p> <p>น้อยหน่า เลือกผลโตจะได้น้อยหน่ามาก ตาห่างเกือบจะเป็นพื้นเดียวกัน ที่เปลือกไม่มีจุดดำดำ</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
	พฤติกรรม	<p>สร้าง ทั้งผิวขรุขระ และเรียบ สร้างที่แก้จัดจะมีสีเขียวอ่อน ผิวเรียบเกลี้ยง ใช้มือตีจะมีเสียงดังปาะ ๆ แสดงว่ากะหวานกรอบ เลือกซื้อที่มีข้าว ใบและกิ่งอยู่ด้วยกัน</p> <p>มึนกด เปลือกสีน้ำตาลแดง เกือบสีขาว ไม่ขรุขระ ไม่มีรอยบุบตามรอยกด และไม่แข็งแรงแรงมาก เมื่อผ่าออกเนื้อควรเป็นสีขาวฟู ไม่ขำขุ่น กลิ่นหอมหวาน ถ้ามันดูติดเปลือกจะเป็นสีชมพูอ่อน เนื้อในแข็งมีขามาก</p> <p>มะละกอสุก ผลงาม เปลือกสีเขียวเข้มแดง หรือแถมแดง ไม่มีรอยชำ หรือดำที่ผิวเปลือก เรียบและเกลี้ยงจับดูไม่ละ เนื้อไม่แข็งเกินไป เพราะอาจจะไม่สุกดี</p> <p>มันแกว เลือกเปลือกบาง ผลจะใส จะไม่มีเสี้ยน เลือกชนิดเนื้อใส่ไม่มีเสี้ยน</p> <p>มะพร้าวอ่อน เลือกที่ผลหนัก ๆ ผิวเรียบ ใช้ตีบชุดผิวมะพร้าว ถ้านำออกมากเนื้อมะพร้าวจะไม่มี</p> <p>มะนาว เลือกคิวบางผลที่ไม่ชำ จับดูนุ่มไม่แข็ง จึงจะมีน้ำหนักมาก เลือกผิวยังเขียว ๆ กลิ่นจะหอมกว่าผลที่มีสีเหลือง</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
		<p>มะม่วงเขียว กล้วยจะมีสีแดง เหลืองหรือเขียว ไม่ว่าจะป็นมะเขือเทศชนิดใด เลือกดูที่เนื้อแน่น หนัก ผิวกลิ้ง สีแดง เข้ม ไม่ซ้ำ สด ใหม่</p> <p>มะม่วง มะม่วงมีหลายชนิด มีมะม่วงเปรี้ยว มะม่วงมัน มะม่วงสุก เลือกชนิด ผลใหญ่เนื้อมาก สด มะม่วงมันจะมีกลิ่นมัน เข้ม เนื้อกรอบ ลูกใหญ่ ผิวสีเขียว มะม่วงสุก ควรเลือกผลใหญ่สีเหลืองนวล กลิ่นหอม เนื้อมาก ไม่ซ้ำ ไม่อมเกินไป ไม่มีจุดดำหรือรอยช้ำ</p> <p>มะปราง มะปรางมีหลายชนิด ชนิดหวานลูกเล็ก เม็ดเล็ก สีเหลืองอมเขียวมี นวลที่ผิว มะปรางเปรี้ยว ผลใหญ่ เม็ดใหญ่ สีเหลืองออกส้มจัดมีน้ำตาล มะขามป้อม เลือกชนิดสด ผลใหญ่ เม็ดเล็ก ผิวอมเหลือง เลือกชนิดแก่จัด ผิว กลิ้งไม่เป็นรอยช้ำ</p> <p>ละมุด ละมุดมีหลายชนิด เช่น ละมุดสีดา จะมีผลเล็ก ผิวสีออกแดงดำ เนื้อ ละเอียดมีเม็ดน้อย ละมุดไข่ห่านจะมีผลใหญ่ เนื้อหยาบมีเม็ดมาก ควรเลือก ลักษณะไม่แข็งมาก สีน้ำตาล มีกลิ่นหอม ไม่ซ้ำ</p> <p>ลิ้นจี่ เลือกผลใหญ่ ๆ สีแดงจัด ผิวไม่ดำ ผลใหญ่เม็ดเล็ก เนื้อไม่แห้งหรือดำเกินไป เนื้อขาวมีกลิ่นหอม</p>			

วัน	เวลา	วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การวัดผล
			<p>ถั่วฝักยาว เลือกผลใหญ่ สด จืดตามาใหม่ ๆ เม็ดเล็ก ผลมีขนาดที่เปลือก ไม่มีจุดดำ เนื้อถั่วฝักยาว บางชนิดสีชมพู เลือกชนิดเนื้อมาก</p> <p>ดูดูตลาดสด เลือกผลที่ขาวใหม่สด ไม่แตก จับดูอ่อน เนื้อไม่แข็ง ควรเลือกซื้อที่เป็นพวง เปลือกเป็นสีเขียวอ่อน ผิวเกลี้ยง เรียบไม่มีจุดดำ หรือสีน้ำตาลส้มโอ เลือกผลที่แก่ สีส้มอ่อน ผลหนัก ๆ จะได้รับรสหวาน มีน้ำมาก</p> <p>ส้มเขียวหวาน ลักษณะผิวบาง นุ่ม ซึ่งจะมีรอยเก็บใหม่ ๆ ไม่ควรเลือกส้มที่เหี่ยว ถ้าเป็นส้มบางตจะมีลักษณะผิวสีเหลือง ออกน้ำตาล มีลายสีดำ เมื่อแกะออกไม่ควรมีเนื้อแข็ง แกนมีเนื้อสีเหลือง ออกส้ม นุ่ม ถ้าจะมีรสหวาน ถ้าเนื้อออกสีขาวซีด เนื้อนุ่มเนื้อหยาบจะเปรี้ยว เนื้อจะไม่นุ่ม ไม่ค่อยมีน้ำ</p> <p>ส้มปรด เลือกที่หนัก ผิวสีเหลือง คัดเสียงเบา เม็ดลิ้นหอม ของดีบปรดเลือกชนิดที่ต่ำ ๆ สดไม่เน่า ปกติถ้าเป็นส้มปรด สีขาวซีดจะเปรี้ยว</p> <p>องุ่น ชนิดเขียวเปลือกจะใส จับดูที่ลูกจะแข็งอยู่เป็นพวง จั่วหรือก้านสีเขียวสดไม่มีน้ำตาล ชนิดนี้หวานกรอบ ชนิดสีม่วง ราคาถูก เปลือกหนากว่า ไม่ค่อยหวาน เลือกชนิดที่เป็นพวง จับดูแข็ง ก้านหรือจั่วเขียวสด หรือเป็นสีน้ำตาล แต่ลักษณะยังสดไม่เหี่ยว</p>			