

หลักสูตรการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

จำนวน ๕ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

- กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์ กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง

+++++

ความเป็นมา

ตามนโยบายสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยมีนโยบายมุ่งเน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพการมีงานทำใน ๕ กลุ่มอาชีพประกอบด้วยอาชีพ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม ความคิดสร้างสรรค์ กลุ่มอำนวยการ และอาชีพเฉพาะทางที่สอดคล้องกับศักยภาพของแต่ละพื้นที่เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความสามารถ เจตคติ ที่ดีต่อการประกอบอาชีพ และทักษะที่พัฒนาขึ้นไปใช้ประโยชน์ในการสร้างรายได้

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองฉะเชิงเทราเห็นความสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพเป็นภารกิจที่สำคัญของ สถานศึกษาในสังกัดที่มุ่งเน้นเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตจึงจัดวิชาชีพอเนกประสงค์เพื่อพัฒนาอาชีพ หลักสูตรระยะสั้นกลุ่มสนใจไม่เกิน ๓๐ ชั่วโมงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพได้

หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ กำหนดหลักการไว้ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่ และ ศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่

๒. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึง และเท่าเทียมกันสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

๔. เน้นการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

จุดมุ่งหมาย

๑. ผู้เรียนเห็นช่องทางในการนำไปประกอบอาชีพ
๒. ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๓. ผู้เรียนสามารถประกอบอาชีพได้ หรือเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวหรือต่อยอดอาชีพได้

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

๑. ผู้ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

หลักสูตรการพัฒนาอาชีพ (กลุ่มสนใจไม่เกิน ๓๐ ชั่วโมง) ใช้เวลาเรียนทั้งหมด ๕ ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี ๓๐ นาที

ภาคปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง ๓๐ นาที

โครงสร้างหลักสูตรการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	อุปกรณ์การทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	- มีความรู้ความเข้าใจและเตรียมวัสดุอุปกรณ์การทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพได้	- อุปกรณ์ การทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ - ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ ๑.ชามผสม ๒.เตาแก๊ส ๓.มีด ๔.ถาด ๕.ถ้วยพลาสติกขนาด๖ออนซ์	- วิทยากรบรรยาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เทคนิคการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์การทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	๑๕ นาที	
๒	วิธีการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานด้านการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ - สามารถทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพได้	- ความรู้พื้นฐานและเทคนิคการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ - ปฏิบัติลงมือการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ - ขั้นตอนการทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ <u>ส่วนผสมพุดดิ้งมะพร้าวอ่อน</u> 1.น้ำมะพร้าว 900 กรัม 2.น้ำเปล่า 700 กรัม 3.ผงวุ้นนางเงือก 3 ซ้อนชา 4.น้ำตาลทราย 200 กรัม 5.ครีมเมอร์ริช 450 กรัม 6.เนื้อมะพร้าวอ่อน 3 ลูก <u>ส่วนผสมน้ำราด</u> 1.น้ำมะพร้าว 450 กรัม 2.น้ำเปล่า 300 กรัม 3.น้ำตาลทราย 60 กรัม			

4.ครีมเมอร์ริช 150 กรัม

5.เนื้อมะพร้าว 2 ลูก

วิธีการทำ

1. ต้มเนื้อมะพร้าวในน้ำเดือด กรองพักไว้

2. น้ำตาล+ ผงวุ้น ใส่ถุงเขย่า พักไว้

3. ต้มน้ำมะพร้าว+น้ำเปล่า จนน้ำเดือด พอเดือดหรีไฟ ใส่ผงวุ้น+น้ำตาล พอเดือดอีกครั้งปิดไฟ

4. ทิ้งให้พอรุ่น เทครีมเมอร์ลงไป เทเป็นสาย คนๆ ให้เข้ากัน

5. ใส่เนื้อมะพร้าวในถ้วยในปริมาณพอดี ใช้ถ้วยขนาด 6 ออนซ์ ตามด้วยน้ำที่ผสมไว้ นำไปแช่เย็น ประมาณ 20 นาที

6. เทน้ำมะพร้าว +น้ำเปล่า + น้ำตาลรวมกัน ต้มจนเดือดดยกลง

7. ทิ้งไว้พอรุ่น เทครีมเมอร์ลงไปผสม คนๆให้เข้ากัน

8. ใส่เนื้อมะพร้าว ในปริมาณพอดี จากนั้นเทน้ำราดลงไป ให้ครบถ้วยที่เตรียมไว้

ส่วนผสมเต้าฮวยนมสด

1.ผงวุ้น 3ช้อนชา

2.นมสดรสจืด 450 กรัม

3.น้ำเปล่า 700 กรัม

4.น้ำตาลทราย 200 กรัม

5.กลีนิวนิลา 1 ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำราด

1.น้ำเปล่า 300 กรัม

2.น้ำตาลทราย 60 กรัม

3.นมสดรสจืด 150 กรัม

วิธีการทำ

1ผสมน้ำเปล่ากับผงวุ้นในหม้อแล้วคนให้ละลาย ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

2. พอครบ 10 นาทีแล้ว เทนมสด และ

			<p>น้ำตาลทรายค่อย ๆ เทลงไป นำขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ และหมั่นคนเป็นระยะ ๆ ต้มจนส่วนผสมเริ่มเดือด</p> <p>3. ใส่กลิ่นวนิลาไปคนให้เข้ากัน รอจนเดือดอีกครั้ง ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้สักครู่</p> <p>4. นำส่วนผสมอุ่นไปกรองผ่านตะแกรง ตักส่วนผสมใส่ถ้วยประมาณ 1/2 ถ้วย จากนั้นนำเข้าแช่เย็นจนส่วนผสมเซตตัวดี</p> <p>5. เหน้ําเปล่า + น้ำตาล รวมกัน ต้มจนเดือดยกกลงทิ้งไว้พออุ่น นมสดรสจืดลงไปผสม คนๆให้เข้ากัน</p> <p>6. จากนั้นเหน้ําราดลงไป ให้ครบถ้วยที่เตรียมไว้</p> <p>7. ก่อนเสิร์ฟตักพรตสดหรือผลไม้สดลงไปตามชอบ แต่งให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ</p>			
๓.	การจัดการและการจําหน่าย	- แสวงหาเทคนิคการจัดการและการจําหน่ายผลิตภัณฑ์และการมีคุณธรรมในการประกอบอาชีพ	- การจัดการและการจําหน่าย - คุณธรรมในการประกอบอาชีพ - ส่งเสริมการตลาดและช่องทางการจําหน่าย	- วิทยากรบรรยายเทคนิคการทำเพื่อให้เกิดเอกลักษณ์และเป็นที่น่าสนใจของผู้ซื้อ มากขึ้นรวมถึงสอดแทรกคุณธรรมในการประกอบอาชีพ	๑๕ นาที	
					๓๐ นาที	๔ ชั่วโมง ๓๐ นาที

สื่อการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อบุคคล ภูมิปัญญา แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียน ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์การทำอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับ

-

การเทียบโอน

-