

# หลักสูตรอาชีพ การทำอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑๐ ชั่วโมง

## ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

### ความเป็นมา

ตามนโยบาย กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีนโยบายมุ่งเน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืนโดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพการมีงานทำใน ๕ กลุ่มอาชีพประกอบด้วย อาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม ความคิดสร้างสรรค์กลุ่มอำนวยการและอาชีพ เฉพาะทางที่สอดคล้องกับศักยภาพของแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความสามารถ เจตคติที่ดี ต่อการประกอบอาชีพและทักษะที่พัฒนาขึ้นไปใช้ประโยชน์ในการสร้างรายได้

ศกร.ตำบลหน้าเมือง จึงได้จัดทำโครงการการทำอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ตำบลหน้าเมืองได้เรียนรู้วิธีการ ขั้นตอน และเทคนิคที่ถูกต้อง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเสริมสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้และเพิ่มความสามารถในการแข่งขันทางธุรกิจการผลิตสินค้า ตลอดจนนำไปประกอบอาชีพใหม่ ต่อยอดอาชีพเดิม เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวต่อไป

### หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนา อาชีพเพื่อการมีงานทำ กำหนดหลักการไว้ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่

๒. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั้งถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

๔. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

### จุดมุ่งหมาย

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ
- เพื่อพัฒนาด้านอาชีพให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- เพื่อให้มีความรู้ด้านการบริหารจัดการต้นทุน และการกำหนดราคาขาย
- เพื่อให้มีความรู้ด้านการเพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายสินค้าการประชาสัมพันธ์ และเทคนิคการบริหารจัดการกลุ่ม การวางแผนด้านการตลาด

### เป้าหมาย

- ผู้ไม่มีอาชีพ
- ผู้มีอาชีพต้องการพัฒนาอาชีพ

### ระยะเวลา

หลักสูตรการพัฒนาอาชีพระยะสั้น(กลุ่มสนใจไม่เกิน ๓๐ ชั่วโมง) ใช้เวลาเรียนทั้งหมด ๑๐ ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๘ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร การทำอาหารเพื่อสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	อุปกรณ์และวัตถุดิบการทำอาหารเพื่อสุขภาพ -การทำสลัดโรล -การทำก๋วยเตี๋ยวหลอด	- มีความรู้ ความเข้าใจและเตรียมวัสดุอุปกรณ์การทำอาหารเพื่อสุขภาพได้	วัตถุดิบการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ๑.สลัดโรล -แป้งปอเปียะญวน -ปูอัด -พริกหวาน ๓ สี -แตงกวาหรือแตงร้าน -ผักกาดหอมหรือผักสลัด ๒.ก๋วยเตี๋ยวหลอด -น้ำมันถั่วเหลือง -กระเทียม -รากผักชี -เต้าหู้แข็ง (หั่นเต๋า) -เนื้อหมูไม่ติดมัน -เห็ดหอมแห้ง -ถั่วงอก	- วิทยากรบรรยายอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอาหารเพื่อสุขภาพและเทคนิคการเลือกใช้วัตถุดิบการทำอาหารเพื่อสุขภาพ - วิทยากรบรรยายขั้นตอนและเทคนิคการทำอาหารเพื่อสุขภาพแต่ละขั้นตอน	๑ ชั่วโมง	-
๒	วิธีการทำอาหารเพื่อสุขภาพ	- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานด้านการทำอาหารเพื่อสุขภาพ -สามารถทำอาหารเพื่อสุขภาพได้	<b>วิธีการทำสลัดโรล</b> ๑.หั่นแตงกวาและแครอทออกเป็นเส้นๆ ระวังไม่ให้หั่นหนาเกินไปเพราะตอนทานจะค่อนข้างแข็ง ๒.เตรียมน้ำเปล่าใส่ภาชนะแล้วนำแป้งมาจุ่มผ่านน้ำแค่พอให้เปียก เพราะหากแช่นานอาจทำให้แป้งเหนียวเกินไป ๓.นำแป้งมาวางบนเขียงเพื่อเตรียมห่อ นำผักสลัด แครอทกับแตงกวาที่หั่นแล้ว และปูอัด นำมาวางเรียงกันบนแผ่นแป้งตามลำดับ ๔.จากนั้นทำการม้วนแป้ง จะได้สลัดโรลตามภาพ.ใช้มีดตัดครึ่งตรงกลางเพื่อสลัดให้โรลออกมาพอดีคำ <b>วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวหลอด</b> ๑.ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันหมูแข็งลงไป เจียวให้เหลืองกรอบ จนเป็นกากหมู เสร็จแล้ว ตักขึ้น	- วิทยากรให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำอาหารเพื่อสุขภาพพร้อมกับการตอบข้อสงสัยระหว่างการเรียนการสอน	-	๘ ชั่วโมง

		<p>พักไว้ ส่วนน้ำมันกากหมูที่เหลือ ให้เทออก เหลือน้ำมันในกระทะเล็กน้อย ใส่กระเทียมลงไป เจียวให้กระเทียมมีสีเหลืองทอง จากนั้น ตักขึ้นพักไว้ เช่นกัน นำไขโป๊วเค็มมาล้างน้ำให้สะอาด บีบให้แห้ง จากนั้นนำไปคั่วในกระทะด้วยไฟอ่อนจนแห้ง ใส่น้ำตาลทรายลงไป คั่วให้เข้ากัน เสร็จแล้ว ตักขึ้นพักไว้</p> <p>๒.ตั้งกระทะ ใส่น้ำเปล่า ตามด้วย น้ำมันพืช ต้มให้น้ำเดือด พอเดือดดีแล้ว ใส่อังคบุรีลงไป ลวกให้สุก เสร็จแล้ว ตักขึ้นน็อคในน้ำเย็น</p> <p>ทำหมูพะตึง โดยหั่นเนื้อหมูสันนอกเป็นลูกเต๋า ใส่ลงในซามผสม จากนั้น ใส่ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำหวาน ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน พอเข้ากันดีแล้ว ให้นำไปแช่ตู้เย็น ๓๐ นาที</p> <p>๓.ตั้งกระทะใหม่ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมันกากหมู ๒ ช้อนโต๊ะ ตามด้วยเนื้อหมูพะตึง รวนให้เนื้อหมูสุก จากนั้น ใส่เต้าหู้ขาว ปลาหมึกแช่ ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้ว เติมน้ำเปล่าลงไป ๕ ถ้วยตวง ต้มให้น้ำเดือด พอเดือดดีแล้ว หากมีฟอง ให้ช้อนฟองออก ลดเหลือไฟกลางค่อนไฟอ่อน ต้มต่อเป็นเวลา ๑๕ นาที ให้น้ำงวดลงและหมูพะตึงนุ่มกำลังดี</p> <p>๔.เตรียมห่อถ้วยเตี้ยวหลอด โดยนำเส้นใหญ่มาวางไว้ โรยกุ้งแห้งให้ทั่วแผ่น ตามด้วย ถั่วงอกไว้ริมแผ่น จากนั้น ค่อย ๆ ม้วนเส้นใหญ่เข้าหากัน จนเป็นโรลยาว เสร็จแล้ว นำไปนึ่งในซึ้งโดยใช้ไฟแรง เป็น</p>			
--	--	---	--	--	--

			เวลา ๕ – ๑๐ นาที ให้เส้น ก๋วยเตี๋ยวสุก ๕.พอครบเวลาให้ตัดแบ่งเส้น ก๋วยเตี๋ยวออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ จัดใส่จาน ราดด้านบนด้วย กระเทียมเจียว ไข่โป้วเค็มคั่ว น้ำตาล หมูพะตึง กากหมู ต้นหอมซอย ผักชี พริกชี้ฟ้า แดง เสริฟคู่กับน้ำจิ้มรสเด็ด เป็นอันเสร็จ			
๓	การจัดการและ การจำหน่าย	- แสวงหาเทคนิค การจัดการและ การจำหน่าย ผลิตภัณฑ์และ การมีคุณธรรมใน การประกอบ อาชีพ	- การจัดการและการจำหน่าย - การบรรจุภัณฑ์ - การเลือกทำเล / การจำหน่าย - คุณธรรมในการประกอบ อาชีพ - ส่งเสริมการตลาด และ ช่องทางการจัดจำหน่าย	- วิทยากรบรรยาย เทคนิคการทำ บรรจุภัณฑ์เพื่อให้ เกิดเอกลักษณ์ และเป็นที่สนใจ ของผู้ซื้อมากขึ้น รวมถึงสอดแทรก คุณธรรมในการ ประกอบอาชีพ	๑ ชั่วโมง	-
					๒ ชั่วโมง	๘ ชั่วโมง

### สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการเรียนรู้ หลักสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพ
๒. ภูมิปัญญาท้องถิ่น/ปราชญ์ชาวบ้าน
๓. เนื้อหาวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ
๔. ใบความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ
๕. พบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๖. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ เช่น ชามผสม กะละมัง เขียง มีด ฯลฯ

### การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. ต้องมีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๓. มีผลงานที่ได้มาตรฐานเป็นที่พึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐