

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

หลักสูตร การแปรรูปอาหาร

จำนวน ๓๑ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน



ความเป็นมา

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบาย "Quick Win" ๗ วาระเร่งด่วน ได้แก่ ความปลอดภัยของผู้เรียน หลักสูตรฐานสมรรถนะบิ๊กดาต้า (Big Data) การขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศอาชีวศึกษา การพัฒนาทักษะทางอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความต้องการเป็นพิเศษ สำนักงาน กศน. จึงได้มีการนำนโยบายที่เกี่ยวข้อง ๒ วาระ สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตมาดำเนินการขับเคลื่อน โดยการจัดทำโครงการจัดทำหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill จำนวนหลักสูตร ๕ กลุ่มอาชีพ คือ หลักสูตรกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมและบริการ ความคิดสร้างสรรค์ และอาชีพเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาและต่อยอดประกอบอาชีพของตนเอง รวมถึงการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชนอันจะส่งผลให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในชุมชน ต่อไป

เพื่อสนองต่อนโยบายการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและสถานศึกษามีความพร้อมในการบริการตามสภาพบริบท เพื่อส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนา

อาชีพ Re - Skill และ Up - Skill สำหรับประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สำนักงาน กศน.จึงได้จัดทำหลักสูตรการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าเป็นหลักสูตรในกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสให้แก่วัยรุ่น โดยการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้แก่ ข่า ตะไคร้ มะกรูด ผักชี ขมิ้น กระเทียม เป็นต้น สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า "รับประทานอาหารเป็นยา" เมนูอาหารได้รับการพัฒนาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและโภชนาการ เป็นเมนูที่พัฒนาขึ้นใหม่ ที่มีวิธีการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพไม่ยุ่งยาก รสชาติอาหาร เหมาะสมกับคนไทย แต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าของสารอาหารที่เสริมภูมิคุ้มกัน จัดทำขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. ที่มุ่งส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ Re - Skill และ Up - Skill ให้แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

เพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. และจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน รวมถึงการประชาคมในหมู่บ้านพบว่า บริบทในชุมชนมีสมุนไพรและวัตถุดิบที่มีประโยชน์ สามารถนำมาแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าได้ จึงมีความต้องการรับการส่งเสริมอาชีพ ความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน จึงจัดหลักสูตร การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าขึ้นเพื่อพัฒนาอาชีพให้ประชาชนมีงานทำ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าที่เน้นการใช้สมุนไพรมาเป็นวัตถุดิบเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๒. เป็นหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ร่างกายจะได้รับเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๓. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าจากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๔. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า
๓. ผู้เรียนสามารถแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าได้
๔. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการแปรรูปอาหารจากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๕. ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๓๑ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๑๔ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๑๗ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าประกอบด้วย ๑๐ สาระการเรียนรู้ ดังนี้

๑. วิชาช่องทางการประกอบอาชีพการแปรรูปอาหาร จำนวน ๒ ชั่วโมง
๒. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพจำนวน ๑ ชั่วโมง
๓. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการแปรรูปอาหาร จำนวน ๑ ชั่วโมง
๔. วัตถุดิบสำหรับการแปรรูปอาหารการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพจำนวน ๓ ชั่วโมง
๕. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ(การทำไข่เค็มสมุนไพร)จำนวน ๖ ชั่วโมง
๖. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำแหนมกระดูกหมู)จำนวน ๖ ชั่วโมง
๗. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำน้ำพริกปลาแห้ง)จำนวน ๖ ชั่วโมง
๘. บรรจุภัณฑ์ และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๒ ชั่วโมง
๙. หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา จำนวน ๒ ชั่วโมง
๑๐. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า จำนวน ๒ ชั่วโมง

รายละเอียดหลักสูตร

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๑.วิชาช่องทาง การประกอบอาชีพ การแปรรูปอาหาร	มีความรู้ความเข้าใจ หลักการแปรรูป และ สามารถนำไปใช้ในการ ประกอบอาชีพได้	๑.ความสำคัญของการประกอบ อาชีพการแปรรูปอาหาร ๒.ความเป็นไปได้ในการประกอบ อาชีพการแปรรูปอาหาร ๒.๑ ความต้องการของตลาด ๒.๒ การใช้แรงงาน ๒.๓ การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ ๒.๔ การเลือกทำเลที่ตั้ง ๓.แหล่งเรียนรู้ ๔.การตัดสินใจในการเลือกอาชีพ	๒ ชม.	-	๒ชม.
๒.ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับอาหารคาว เพื่อสุขภาพ	มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อ สุขภาพ	๑.ความหมายของอาหารคาว เพื่อสุขภาพ ๒.ประเภทของอาหารคาว เพื่อสุขภาพ ๓.ประโยชน์ของอาหารคาว เพื่อสุขภาพ ๔.สุขอนามัยในการทำอาหารคาว เพื่อสุขภาพ	๑ ชม.	-	๑ชม.
๓.เครื่องมือและ อุปกรณ์ในการแปร รูปอาหาร	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ เครื่องมือและอุปกรณ์ ในการแปรรูปอาหาร ๒. สามารถเลือกใช้ เครื่องมือและอุปกรณ์ใน แปรรูปอาหารได้ ๓. สามารถดูแล เก็บรักษาเครื่องมือและ อุปกรณ์ในการแปรรูปได้	๑. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการแปร รูปอาหาร ๒. การเลือกเครื่องมือและ อุปกรณ์ในการแปรรูปอาหาร ๓. การดูแลรักษาเครื่องมือและ อุปกรณ์ในการแปรรูปอาหาร	๑ ชม.	-	๑ชม.
๔.วัตถุดิบสำหรับ การแปรรูปอาหาร เพื่อเพิ่มมูลค่า การทำอาหารคาว เพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวัตถุดิบสำหรับการ แปรรูปอาหารการทำอาหาร คาวเพื่อสุขภาพ	๑.ส่วนประกอบของอาหารคาว เพื่อสุขภาพ ๒.การเลือกวัตถุดิบสำหรับการ ทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.การเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารคาว เพื่อสุขภาพ	๓ ชม.	-	๓ ชม.

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
	<p>๒. สามารถเลือกใช้วัตถุดิบการแปรรูปอาหารการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพได้</p> <p>๓. สามารถเก็บรักษาวัตถุดิบการแปรรูปอาหารคาวเพื่อสุขภาพได้</p>	<p>๔. สมุนไพรต้านโควิด</p> <p>๕. คุณค่าประโยชน์และผลข้างเคียงของวัตถุดิบสำหรับนำมาใช้ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>			
<p>๕. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารเพื่อสุขภาพ (การทำไข่เค็มสมุนไพร)</p>	<p>๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. สามารถแปรรูปอาหารการทำไข่เค็มสมุนไพร</p>	<p>๑. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>การทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <p>๑.๑ สัดส่วนของวัตถุดิบ</p> <p>๑.๒ ขั้นตอนการทำ</p> <p>๑.๓ เทคนิคการทำ</p> <p>๑.๔ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ</p>	๑ ชม.	๕ ชม.	๖ ชม.
<p>๖. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำแหนมสมุนไพร)</p>	<p>๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. สามารถแปรรูปอาหารการทำแหนมสมุนไพรได้</p>	<p>๑. การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>การทำแหนมสมุนไพร</p> <p>๑.๑ สัดส่วนของวัตถุดิบ</p> <p>๑.๒ ขั้นตอนการทำ</p> <p>๑.๓ เทคนิคการทำ</p> <p>๑.๔ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ</p>	๑ ชม.	๕ ชม.	๖ ชม.

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๗.การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำน้ำพริกปลาแห้งสมุนไพร)	๑.มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒.มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.สามารถแปรรูปอาหารการทำน้ำพริกสมุนไพรได้	๑.การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ การทำน้ำพริกสมุนไพร ๑.๑ สัดส่วนของวัตถุดิบ ๑.๒ ขั้นตอนการทำ ๑.๓ เทคนิคการทำ ๑.๔ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ	๑ ชม.	๕ ชม.	๖ ชม.
๘.บรรจุภัณฑ์ และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. มีความรู้ ความเข้าใจและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ ๓. สามารถตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. ความหมายและความสำคัญของบรรจุภัณฑ์ ๒. ประเภทของบรรจุภัณฑ์ ๓. ประโยชน์ของบรรจุภัณฑ์ ๔. การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ ๕. การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑ ชม.	๑ ชม.	๒ ชม.
๙.หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา อาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถกำหนดราคาอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.สามารถอธิบายการตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔.สามารถอธิบายแนวทาง การจำหน่ายอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. หลักและองค์ประกอบของการจัดจำหน่าย ๒. หลักและองค์ประกอบของการกำหนดราคา ๓. ตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑ ชม.	๑ ชม.	๒ ชม.

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๑๐.การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า	มีความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพได้	๑.การบริหารจัดการการแปรรูปอาหาร ๑.๑ การจัดการควบคุมคุณภาพในการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า ๑.๒ การลดต้นทุนในการแปรรูปอาหาร ๑.๓ การวางแผนการผลิต ๒.การจัดการตลาดในการแปรรูปอาหาร ๒.๑ การทำฐานข้อมูลลูกค้า ๒.๒ การกระจายแปรรูปไปสู่ผู้บริโภค	๒ ชม.	-	๒ ชม.
รวม			๑๔ ชม.	๑๗ ชม.	๓๑ ชม.

สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๑. ใบความรู้

- ๑.๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ
- ๑.๒ เรื่องการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่เค็มสมุนไพร)
- ๑.๓ เรื่อง การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำขนมสมุนไพร)
- ๑.๔ เรื่อง การแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำน้ำพริกปลาแห้งสมุนไพร)

วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๑. การบรรยาย
๒. การชมคลิปวิดีโอการบรรยายและการสาธิต
๓. การฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

การวัดและประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถต่อการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆดังนี้

๑. การสังเกต
๒. การสอบถาม
๓. การตรวจผลงาน/ชิ้นงาน

การจบหลักสูตร

1. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้
 - ๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐
 - ๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

ใบความรู้ที่ ๑.๑

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

ความหมายอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

[๑] อาหารคาว คือ อาหารของไทยประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป

[๒] อาหารคาว คือ อาหารที่ทานกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียว เช่น ผัด แกง ต้ม

[๓] อาหารคาวของไทยประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วย อาหารประเภทแกง ผัด ยำ ทอด เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง

[๔] อาหารคาว คือ สำหรับอาหารคาวแบบไทย ๆ นั้น ประกอบด้วยรสหลัก ๆ ๕ รส คือ เค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด ซึ่งตามปกติแล้วอาหารคาวที่รับประทานกันโดยทั่วไปจะแบ่งออกได้ ๖ ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แกง ผัด ยำ ทอด เผาหรือย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง

ดังนั้น อาหารคาว คือ อาหารของไทยที่ประกอบด้วยรสหลัก ๆ ๕ รส คือ เค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ดซึ่งตามปกติแล้วอาหารคาวที่และใช้รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป และจะแบ่งออกเป็นได้ ๖ ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แกง ผัด ยำ ทอด เผาหรือย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง

ประเภทของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ [๓] อาหารคาวจะแบ่งออกเป็นได้ ๖ ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แกง ผัด ยำ ทอด เผาหรือย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง ดังนี้

๑. แกง อาหารประเภทแกงมีลักษณะเป็น "กับข้าวที่ปรุงเป็นน้ำ มีชื่อต่าง ๆ กันตามรส วิธีและเครื่องปรุง เช่น แกงจืด เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ไม่เผ็ด แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยว ใช้ผักหรือผลไม้แกงกับกุ้ง หรือปลา เป็นต้น

๒. ผัด อาหารประเภทผัด เป็นอาหารที่ปรุงโดยพลิกในกระทะที่มีน้ำมันและน้ำเล็กน้อยจนสุกอาจแยกได้เป็น ๒ อย่างคือ ผัดจืดและผัดเผ็ด โดยผัดจืดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ้วขาว ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสดหรือพริกแห้ง เป็นต้น

๓. ยำ อาหารประเภทยำ อาจเทียบได้กับสลัดผักของอาหารตะวันตก โดยรสของยำที่เหมาะสมกับลิ้นของคนไทยคือ รสจัด ซึ่งอาจปรุงได้ ๒ ลักษณะคือ ยำแบบรสหวาน (ได้แก่ ยำที่ประกอบด้วยกะทิ มะพร้าวคั่วเช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำห้วปลี) และยำแบบรสเปรี้ยว (ได้แก่ ยำใหญ่และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก)

๔. ทอด เผา หรือย่าง อาหารประเภททอด เผา หรือย่าง เป็นการปรุงรสเนื้อสัตว์ และดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทยและเกลือ เช่น ทอดมันปลากราย หมูทอด ปลาเผา ไก่ย่าง เป็นต้น

๕. เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานกันมาก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาจ๋าหอน เต้าเจี้ยวหอน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น โดยอาหารประเภทนี้จะรับประทานกับทั้งผักสด และผักสุก เช่น แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว หน่อไม้ลวก ซะอมนทอด หรืออาจรับประทานกับอาหารคาวประเภทอื่นก็ได้เช่น น้ำพริกผักรับประทานกับปลาทู

๖. เครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่นแกงเผ็ด จะมีของแถมเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดองเช่น แตงกวาดอง ชิงดอง กระเทียมดอง

ความสำคัญของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

[๕] อาหารเป็นปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ในการรับประทานอาหารจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการ ซึ่งอาหารแต่ละประเภทให้ประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันออกไป เช่น

๑. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๒. เสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโต
๓. ซ่อมแซมอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอ ทрудโทรมให้กลับมามีสภาพดี
๔. ช่วยควบคุมการกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติ
๕. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

[๖] สาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรา จึงเกิดการจากบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเกิดได้ทั้งการบริโภคที่น้อยหรือมากเกินไป ดังนั้นเราจึงบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะของร่างกาย รวมทั้งถึงการหุงต้มที่ถูกริธีมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย และร่างกายก็สามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัย ซึ่งเรียกว่า ภาวะโภชนาการที่ดีเราจึงควรที่จะรู้จักเลือกอาหารให้ได้ครบ ๕ หมู่ทุกวัน ในปริมาณที่เพียงพอเหมาะกับวัยและสภาพสภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่ปราศจากโรคและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดีและสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกันและต้านทานโรคได้อีกด้วย

ประโยชน์ของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ [๗]

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องกินอาหาร อาหารช่วยให้ร่างกายเติบโตและมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีพลังงานในการเคลื่อนไหวและทำงานได้ อาหาร คือ สิ่งที่ได้รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหาร คือ สิ่งที่มีคุณค่าในอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารแบ่งเป็น ๕ ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ ไขมัน ดังนั้น อาหารแต่ละชนิดนอกจากมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังมีน้ำอยู่ด้วย น้ำเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายขาดน้ำไม่ได้ เพราะน้ำช่วยนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เช่น ระบบการย่อย

อาหาร การหมุนเวียนของโลหิต การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติและทำให้ผิวพรรณสดชื่นด้วย อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น

๑. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เส้นผมหลอดเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้โตขึ้น มีน้ำหนักมากขึ้น

๒. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง ทำงานหรือใช้ความคิด แม้แต่เวลาหลับอวัยวะบางอย่างก็ยังคงทำงานอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ได้หยุด และยังต้องการพลังความร้อนช่วยให้อบอุ่น

๓. ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอของร่างกาย ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานอยู่เสมอ ทำให้เกิดการสึกหรอและเสื่อมสลายไป อาหารจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานได้ปกติอาจมีการสร้างเนื้อหนังเพิ่มขึ้นมาบ้าง ทำให้อ้วนขึ้น แต่ไม่สูงขึ้น

๔. ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องการอาหารไปบำรุงให้เจริญเติบโตได้เต็มที่มีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่จะทำงานได้ตามหน้าที่ ถ้าร่างกายขาดอาหารอวัยวะบางส่วนจะไม่สามารถทำงานได้ตามปกติหรือเกิดโรคได้เช่นโรคคอพอก เป็นต้น

๕. สร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย เมื่อกินอาหารที่มีประโยชน์สะอาดและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์จิตใจ ก็สดชื่นแจ่มใส ย่อมมีความต้านทานโรคได้ดีหรือถ้าเจ็บป่วยก็มีอาการไม่รุนแรงมากนัก นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรค

๗ อาหารและสารอาหาร. [ออนไลน์].

