**หลักสูตรการทำสลัดโรลและน้ำสลัด**
**จำนวน 33 ชั่วโมง**
**ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอท่าตูม**

**ความเป็นมา**

ความเป็นมาและความสำคัญของสลัด เป็นอาหารตั้งเดิมของชาวโรมัน ประกอบด้วยผักสดชนิดต่างๆ นำมาคลุกเคล้ากับ น้ำปรุงรส (dressing) ชาวโรมันได้นำสลัดไปเผยแพร่ในประเทศอังกฤษและประเทศอื่นๆ ในยุโรป แต่ไม่ได้รับความนิยม เนื่องจากชาวยุโรปชอบบริโภคเนื้อสัตว์มากกว่า ต่อมาในช่วงทศวรรษ 1970 ได้เกิดการปฏิวัติวัฒนธรรมอาหารขึ้นในประเทศฝรั่งเศส เรียกว่า "นูเวลล์ ควิซีน" (nouvelle crisine) ที่มีการเสนอให้เปลี่ยนแปลงอาหารฝรั่งเศสแบบเก่าซึ่งเน้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์และมีบริการตกแต่ง โต๊ะอาหารที่หรูหรามีพิธีการมากเกินไป มาเป็นการปรุงโดยการใช้ผักและอาหารสดเป็นหลัก สำหรับการบริการและตกแต่งอาหารให้เน้นจานอาหารของแต่ละคนแทน หลังจากนั้นเป็นต้นมาได้มีการตื่นตัวด้านอาหารเพื่อสุขภาพกันมาก จนเป็นเงื่อนไขให้สลัดได้รับความนิยมในฐานะอาหารสุขภาพชนิดหนึ่งอย่างกว้างขวาง (วันทนีย์ ชำนาญยนต์, 2536)ขณะเดียวกันกระแสของนูเวลล์ ควิซีน ก็ได้กระตุ้นให้มีการพัฒนาสลัดให้เป็นสลัดรวม คือสลัดที่มีเครื่องปรุงได้หลากหลายชนิดทั้งผักสดและผักที่สุกแล้ว ชนิดใดก็ใช้รวมทั้งธัญพืช ถั่วต่างๆ และและเนื้อสัตว์(พจน์ สัจจะ, 2544)

สลัดเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก แม้แต่ในประเทศไทยก็หันมารับวัฒนธรรมการบริโภคสลัด โดยนำมามาประยุกต์ให้สออคคล้องกับรสนิยมและวัตถุดิบในท้องถิ่นจึงเป็นผลให้เกิดสลัดแบบไทยๆ ขึ้นมาจนถึงปัจจุบัน คำว่า สลัดของไทย หมายถึง ผักที่มีใบเขียวหรือก้านกรอบ นำมากินสดๆ โดยไม่ต้องหุงต้ม (อมรรัตน์ เจริญชัย, 2522) ต่อมาสลัดมีความหมายที่กว้างขึ้น นอกจากผักสีเขียวที่ใช้แล้ว ผักสีต่างๆหรือส่วนอื่นของผักก็สามารถนำมาทำสลัดได้โดยใช้ผักสดหรือผักสุกและมีส่วนประกอบของอาหารอื่นๆ เช่น เนื้อสัตว์ ไส้กรอก ไข่ เนยแข็งและขนมปังกรอบ อาหารประเภทสลัดผักเป็นอาหารที่รู้จักกันทั่วไป เนื่องจากสามารถปรุงใต้หลายรสชาติและใช้เป็นอาหารได้หลายประเภทเช่น อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารจานเดียว สลัดผักประกอบไปด้วย ผักสดประเภทใบและผล ผักสลัดที่ใช้กันมาก ได้แก่ ผักกาดหอมหรือผักกาดแก้ว แตงกวา แครอท กระหล่ำปลี หอมหัวใหญ่และมะมะเขือเทศ ซึ่งเป็นผักที่พบได้ในสลัดทั่วไป(อภิญญา มานะโรจน์, 2544) โดยรับประทานพร้อมกับน้ำสลัด ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าการรับประทานสลัดซึ่งเป็นอาหารที่ประกอบด้วยผักหลายชนิดและอุดมไปด้วยวิตมิน เกลือแร่ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการจากการหุงต้ม (อภิญญา มานะโรจน์, 2544) รวมทั้งยังเป็นอวหารที่มีกากใยสูงช่วยให้ระบบของทางเดินอาหารและการขับถ่ายของเสียดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติ มีผลทำให้ลดโอกาสการเกิดโร คหลายชนิดรวมทั้งช่วยควบคุมน้ำหนักด้วย เพราะทำให้รู้สึกอิ่มได้นานแต่ได้รับพลังงานน้อยลงจึงเป็นที่นิยมของผู้ที่ต้องการให้รูปร่างดีและมีน้ำหนักได้มาตรฐาน ( ธารดาว ทองแก้ว, 2544 )นอกจากนี้ยังเป็นที่ทราบกันว่า ผักบางชนิดมีสารช่วยด้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้อีกด้วย (วิมลรัตน์ วศินนิติวงศ์ 2543)

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอท่าตูม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะอาชีพการทำสลัดโรลและน้ำสลัด เนื่องจากเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้บริโภคอีกทั้งสลัดโรลและน้ำสลัดเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายสะดวกรวดเร็วสามารถรับประทานได้ทุกที่ทุกเวลามีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบจึงได้จัดทำหลักสูตรการทำสลัดโรลและ

น้ำสลัด จำนวน 33 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีทักษะและนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

**หลักการของหลักสูตร**

1. เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะในอาชีพต่างๆให้แก่ประชาชนเยาวชนและผู้สนใจเพื่อให้สามารถนำไปเป็นอาชีพเสริมก่อให้เกิดรายได้ต่อครอบครัวต่อไป

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นการร่วมกันคิดกันทำและร่วมพัฒนาก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน

3.เป็นหลักที่มุ่งให้ความสำคัญกับบทบาทของครู สกร.ในการเป็นผู้จัดการเรียนรู้ในชุมชนโดยเน้นเป็นการจัดกิจกรรมใหม่

**จุดมุ่งหมายของหลักสูตร**

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการทำสลัดโรลและน้ำสลัด

2. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพเสริมรายได้ให้ครอบครัว

3. เพื่อให้ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้และเกิดทักษะที่จำเป็นลดรายจ่ายเพิ่มรายได้จากการทำสลัดโรลและน้ำสลัด

**กลุ่มเป้าหมาย**

นักศึกษา สกร.ระดับอำเภอท่าตูม และประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอท่าตูม

**ระยะเวลาเรียน รวม 33 ชั่วโมง แบ่งเป็น**

ภาคทฤษฎี จำนวน 8 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 25 ชั่วโมง

**โครงสร้างหลักสูตร**

1.เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับช่องทางการประกอบอาชีพ จำนวน 3 ชั่วโมง

ขายสลัดโรลและน้ำสลัด

- อธิบายส่วนประกอบ/วัตถุดิบในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด

2.เรื่องบัญชีครัวเรือน จำนวน 2 ชั่วโมง

- วัตถุประสงค์ของการทำบัญชีครัวเรือน
- ประโยชน์จากการทำครัวเรือน

3.เรื่องวิธีการทำสลัดโรลและน้ำสลัด จำนวน 25 ชั่วโมง

- สูตรสลัดโรลปูอัด
- สูตรสลัดโรลหมูยอ
- สูตรสลัดโรลผักรวม
- สูตรสลัดโรลไส้กรอก
- น้ำสลัดซีฟู้ด

- น้ำสลัดเข้มข้น
- น้ำสลัดไขมันต่ำ

4.เทคนิค/ข้อควรระวัง ในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด จำนวน 3 ชั่วโมง

- เทคนิคการปรับสูตรการทำสลัดโรลและน้ำสลัด
- การเก็บรักษา/การลดต้นทุน

**การจัดกระบวนการเรียนรู้**

1.ศึกษาจากเอกสารและภูมิปัญญา
2.ฟังวิทยากรบรรยายให้ความรู้
3.การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
4.แลกเปลี่ยนเรียนรู้
5.ทำใบความรู้และใบงานเรื่องวัตถุดิบ/อุปกรณ์ในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด
6.ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง
7.ฝึกปฏิบัติจริงและทดสอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

**สื่อการเรียนรู้**

1. ใบความรู้ เรื่องการทำสลัดโรลและน้ำสลัด
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น สื่อบุคคล วิทยากร
3. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

**การวัดและประเมินผล**

1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20)
2. ทักษะการปฏิบัติ (40)
3. คุณภาพของผลงานการปฏิบัติ (40)

**การจบหลักสูตร**

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลงานที่มีคุณภาพตรงตามหลักการของหลักสูตร

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการทำสลัดโรลและน้ำสลัด
2. ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนำความรู้ที่ได้ปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและชุมชน
3. ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้และเกิดทักษะที่จำเป็นลดรายจ่ายเพิ่มรายได้จากการทำสลัดโรลและน้ำสลัด

**สถานที่จัดกิจกรรม**

-

**รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำสลัดโรลและน้ำสลัด จำนวน 33 ชั่วโมง**

| เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้ | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้ | ชั่วโมง | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| 1.เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับช่องทางการประกอบอาชีพขายสลัดโรลและน้ำสลัด<br>-อธิบายส่วนประกอบ/วัตถุดิบในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด | 1.เพื่อให้ทราบถึงช่องทางในการประกอบอาชีพรวมถึงการจัดจำหน่ายได้<br>2.เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ/อุปกรณ์ในการทำได้ | 1. ช่องทางการประกอบอาชีพการขายสลัดโรลและน้ำสลัด<br>2. แนะนำวัตถุดิบอุปกรณ์ต่างที่ต้องใช้ | -วิธีสอนแบบบรรยาย<br>-การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม<br>-ให้ความรู้เรื่องช่องทางการประกอบอาชีพการขายสลัดโรลและน้ำสลัด | 3 | - |
| 2.เรื่อง การสอนทำบัญชีครัวเรือน | 1.เพื่อให้ประชาชนรู้จักวิธีการทำบัญชีครัวเรือน<br>2.เพื่อให้สามารถลดร่ายจ่ายภายในครัวเรือน | 1.เรื่องการสอนทำบัญชีครัวเรือน<br>2.วิธีการทำบัญชีครัวเรือน | -วิธีสอนแบบบรรยาย<br>-การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม<br>-ให้ความรู้เรื่องบัญชีครัวเรือน และการทำบัญชีครัวเรือน | 2 | - |
| 3.การทำสลัดโรลและน้ำสลัด | 1.เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงขั้นตอนและวิธีการทำสลัดโรลและน้ำสลัดสูตรต่างๆ<br>2.เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงการรวมส่วนผสมเข้าด้วยกันในปริมาณที่เหมาะ | 1.การทำสลัดโรล 4 ไส้<br>- สูตรสลัดโรลปูอัด<br>- สูตรสลัดโรลหมูยอ<br>- สูตรสลัดโรลผักรวม<br>- สูตรสลัดโรลไส้กรอก<br>- น้ำสลัดซีฟู้ด<br>- น้ำสลัดเข้มข้น<br>- น้ำสลัดไขมันต่ำ | 1.วิทยากรแนะนำวัสดุอุปกรณ์ในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>2.วิทยากรอธิบายขั้นตอนและสาธิตการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>- สูตรสลัดโรลปูอัด<br>- สูตรสลัดโรลหมูยอ<br>- สูตรสลัดโรลผักรวม<br>- สูตรสลัดโรลไส้กรอก<br>- น้ำสลัดซีฟู้ด<br>- น้ำสลัดเข้มข้น<br>- น้ำสลัดไขมันต่ำ | | 25 |

| เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้ | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้ | ชั่วโมง | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| | | 2.วัสดุและ อุปกรณ์การทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>1.1 ประโยชน์ ของสลัดโรลและน้ำสลัด<br>1.2 ขั้นตอนการรวมส่วนผสมที่พอเหมาะ | 3. ผู้เรียนปฏิบัติการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>4. วิทยากรและผู้เรียนสรุปอภิปรายร่วมกัน | | |
| 4.เทคนิค/ข้อควรระวัง ในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>- เทคนิคการปรับสูตรการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>-การเก็บรักษา/การลดต้นทุน | 1.เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงเทคนิค/ข้อควรระวังในการทำสลัดโรลและน้ำสลัดสูตรต่างๆ<br>2.เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงเทคนิคการปรับสูตรการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>3.เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การเก็บรักษา/การลดต้นทุน | 1.เทคนิค/ข้อควรระวัง ในการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>- เทคนิคการปรับสูตรการทำสลัดโรลและน้ำสลัด<br>-การเก็บรักษา/การลดต้นทุน | 1.วิธีสอนแบบบรรยาย<br>-การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม<br>-ให้ความรู้เรื่องเทคนิค/ข้อควรระวังในการทำสลัดโรลสลัดและน้ำสลัด<br>-ให้ความรู้เรื่องเทคนิคการปรับสูตรและการเก็บรักษา และการลดต้นทุน | 3 | |
| รวม | | | | 8 | 25 |

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(  )
วิทยากรผู้สอน

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจหลักสูตร
(นางสาววิภาวดี จันทร์เจริญ)
ครู ศรช.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นางสาวอัญชลี มียิ่ง)
ครู ชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางพรรณี ชุบขุนทด)
ผู้อำนวยการสถานศึกษา สกร.ระดับอำเภอท่าตูม