

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ยังช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ (อมรรรัตน์ เจริญชัย.

2547 : 133 - 139)

โภชนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายอาจนำเอาไปใช้

ประโยชน์ทั้งในด้านการเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรือ

อาจเกิดโทษถ้ารับประทานไม่ถูกต้อง

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สามารถ

ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การมีสุขภาพดีจึงควรเริ่มต้นจากการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้

ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กล่าวคือ รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้พอเหมาะและได้สัดส่วนกับความต้องการของ

ร่างกาย รวมไปถึงการหุงต้มอย่างถูกวิธี มีสารอาหารครบถ้วน และร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้

ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์โดยสรุป ดังนี้

1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
2. เสริมสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย
3. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
4. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
5. ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

การเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

การเลือกบริโภคอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย อาหารที่เรารับประทานในแต่ละวันมีมากมายหลายชนิด

อาหารที่ร่างกายของเราต้องการ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น อาหารเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

แข็งแรง เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ร่างกาย

ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ดังนั้นเพื่อสนองความต้องการของร่างกาย อาหารแต่ละมื้อจึงต้องประกอบด้วย
อาหารหลายอย่าง เพื่อจะได้รับสารอาหารครบทุกชนิด อันได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน
และน้ำ ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารให้ได้คุณค่าและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุดนั้น ควรประกอบด้วยอาหาร
หลัก 5 หมู่

หน้า 2 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม อาหารหมู่นี้มีสารอาหารประเภทโปรตีนเป็น

หลัก อาหารหมู่นี้จะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

อาหารหมู่นี้ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักต่าง ๆ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม กะหล่ำปลี พริกทอง

ตำลึง ถั่วฝักยาว เป็นต้น อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย ช่วยทำให้ผิวพรรณสดชื่นและช่วยในการ

ขับถ่ายอีกด้วย

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่นี้จะให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่อยู่มาก

เช่น เงาะ ส้ม ลำไย ทุกเรียน มังคุด ลองกอง ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารหมู่นี้ให้พลังงานแก่ร่างกายเช่นเดียวกับจำพวก

ข้าวและแป้ง แต่ให้พลังงานและความอบอุ่นมากกว่า

น้ำและเครื่องดื่ม

น้ำ

น้ำเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะเราต้องใช้น้ำในการย่อยอาหาร ช่วยขับถ่าย

ของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้น้ำยังเป็นส่วนประกอบของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยหล่อลื่น

อวัยวะต่าง ๆ เช่น ดวงตา ข้อต่อ ช่องท้อง เยื่อหุ้มปอด และหัวใจ อีกทั้งยังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและช่วย

ให้ผิวพรรณสดชื่น

น้ำที่เราดื่มจะต้องสะอาดปราศจากเชื้อโรค และจะต้องปราศจากสี กลิ่น รส น้ำประปาส่วนมากเป็นน้ำ

สะอาดดื่มได้ ในปัจจุบันได้มีการผลิตน้ำดื่มบรรจุขวดออกจำหน่ายเป็นจำนวนมาก ฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักเลือกซื้อ

ผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในความควบคุมขององค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข น้ำดื่มบรรจุขวดที่รู้จักกันโดยทั่วไป

มี 3 ชนิด คือ

1. น้ำดื่มธรรมดา ที่ได้จากแหล่งน้ำคุณภาพดี ผ่านการกรองและฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ด้วยแสง

อัลตราไวโอเล็ต หรือแก๊สโอโซนแล้ว

2. น้ำธรรมชาติ ที่ได้จากกระบวนการกลั่นและแยกเอาเกลือแร่ ออก ซึ่งน้ำชนิดนี้ต้องเป็นน้ำที่ไม่มี

รสชาติ

3. น้ำบริสุทธิ์ ที่ได้จากการกลั่นและแยกเอาเกลือแร่ ออก ซึ่งน้ำชนิดนี้ต้องเป็นน้ำที่ไม่มีรสชาติ

หน้า 3 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

เครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม หมายถึง อาหารที่เป็นของเหลวใช้บริโภคด้วยการดื่ม ส่วนใหญ่จะปรุงแต่งด้วยสี กลิ่น และ

รสชาติต่าง ๆ เพื่อให้หน้าดื่มมากขึ้น

ปัจจุบันเครื่องดื่มที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไปตามท้องตลาด แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ เครื่องดื่มที่ไม่มี

แอลกอฮอล์ผสมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม

1. เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ผสม ได้แก่ น้ำผลไม้ชนิดต่าง ๆ นมสด โกโก้ น้ำหวาน และเครื่องดื่ม

สมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ น้ำเสาวรส น้ำใบบัวบก น้ำขิง น้ำดอกคำฝอย เป็นต้น

2. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม ได้แก่ เบียร์ ไวน์ สาเก เหล้า สาโท วิสกี้ หรือเครื่องดื่มผสมที่ได้จาก

การผสมกันระหว่างน้ำผลไม้ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประเภทไวน์ เหล้า หรือวิสกี้ที่เราเรียกว่า ฟันช์ หรือ

ค็อกเทล

มารยาทในการรับประทานอาหาร

มารยาทถือเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าสังคมที่ทุกคนควรจะเรียนรู้ เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง มารยาท

ในการรับประทานอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งของมารยาท ซึ่งควรเรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดเป็นนิสัย เพราะจะมีส่วนช่วย

ส่งเสริมบุคลิกภาพของเราให้เป็นที่นิยมชมชอบแก่ผู้ที่พบเห็นโดยทั่วไป ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือเมื่อได้รับเชิญไปงานเลี้ยง มีดังนี้

1. แต่งกายให้เรียบร้อยตามชนิดของเครื่องแบบที่กำหนดไว้ในบัตรเชิญ หรือแต่งกายให้เรียบร้อย และถูกกาลเทศะ
2. ให้ผู้อาวุโสหรือมีความสำคัญกว่าเรานั่งก่อน และผู้ชายควรให้ผู้หญิงนั่งก่อน เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วไม่ควรแนะนำใครต่อใครรู้จักกัน ถ้าจะแนะนำให้มีการรู้จักต้องกระทำก่อนหรือหลังเวลารับประทานอาหาร
3. หากมีการไอ จาม ต้องใช้ผ้าปิดปาก บังปากหันไปทางด้านอื่น ถ้าจะบ้วนน้ำลายก็ให้ขอโทษผู้ร่วมรับประทานอาหาร แล้วลุกขึ้นไปกระทำนอกห้องรับประทานอาหาร
4. ในขณะที่รับประทานอาหาร ห้ามใช้มือหยิบอาหารใส่ช้อน ควรใช้ส้อมหรือมีดช่วย
5. ถ้าเห็นว่าอาหารบางอย่างซึ่งผู้อื่นตักไม่ถึง เราสามารถยกจานหรือถ้วยอาหารนั้นส่งผ่านไปให้ หรือใช้ช้อนกลางตักยื่นไปให้ก็ได้
6. ไม่ควรจิ้มฟันหรือแคะฟันขณะที่อยู่ในโต๊ะอาหาร แต่ถ้าจำเป็นให้ใช้มือป้องปิดให้มิดชิด
7. ไม่เคี้ยวเสียงดัง และไม่ควรคาบเศษอาหาร กระดูก หรือก้างลงในจานข้าว เพราะคนที่นั่งอยู่ใกล้ ๆ จะรังเกียจ ควรใช้มือป้องปากแล้วคายใส่กระดาษเช็ดปาก หรือคายนางในฐานเปล่าหรือทิ้งลงในกระถางที่เตรียมไว้และไม่พูดคุยขณะที่มีอาหารอยู่เต็มปาก
8. เจ้าภาพไม่ควรอ้อมก่อนแขก ควรเชิญชวนให้แขกเติมอาหาร ไม่ควรคะยั้นคะยอให้แขกรับประทานอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด หรือรับประทานอาหารให้มากตามที่เจ้าภาพต้องการ
9. ไม่ควรติรสนชาติอาหารต่อหน้าเจ้าภาพ ควรชมรสชาติอาหารทุกอย่าง
10. เมื่อจะลุกออกจากโต๊ะอาหาร ควรลุกพร้อมกัน ไม่ควรลุกออกจากโต๊ะก่อนผู้อื่น และควรกล่าวขอบคุณเจ้าภาพตามสมควร

หน้า 4 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย

คนไทยยึดหลักการบริโภคอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่มาเป็นเวลานาน แต่ปัจจุบันสังคมไทยได้

เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปด้วย สาเหตุสำคัญเกิดจากคนไทยขาดความรู้และแนวปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ได้ร่วมกันจัดทำ “ข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือเรียกว่า “โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย” เพื่อให้ประชาชนใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ซึ่งมี 9 ข้อ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนัก
2. รับประทานอาหารเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
7. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ธงโภชนาการ

เนื่องจากคนไทยบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย ทั้งสัดส่วนและปริมาณ จึงได้รับการจัดทำภาพ ธง

โภชนาการ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยและนำไปสู่การ “กินดีอยู่ดี สุขีทั่วไทย” ตามเจตนารมณ์ของข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ 9

ประการ

หน้า 5 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

ความหมายของธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ หมายถึง เครื่องมือที่จะช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อนำไปสู่

การปฏิบัติ โดยมีสัญลักษณ์เป็นรูป “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนอาหารในการรับประทานอาหาร

อาหารแต่ละกลุ่มให้เห็นเป็นภาพได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้รับประทานในปริมาณมากและปลายง
ด้านล่างเน้นให้รับประทานในปริมาณน้อยๆ เท่าที่จำเป็น ธงโภชนาการจะบอกชนิดและปริมาณของอาหารที่ควร
รับประทานในแต่ละวันเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็ก
ตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

องค์ประกอบของธงโภชนาการ ภายในธงโภชนาการมีองค์ประกอบ 4 ส่วน หรือ 4 ชั้น โดยมี
วัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภคเข้าใจความหมาย ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

2. กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ

ชั้นที่ 1 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มข้าว แป้ง มีปริมาณพื้นที่มากที่สุดในธงโภชนาการ หมายถึง ให้บริโภค
ในปริมาณที่มากที่สุดต่อวัน อาหารในกลุ่มนี้ประกอบด้วย ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมหัน ขนมห้าง เส้นก๋วยเตี๋ยว เผือก
มัน และแป้งชนิดต่างๆตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 2 ให้ “บริโภคข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหาร
ประเภทแป้งเป็นบางมื้อ” ดังนั้นจึงควรบริโภคข้าวสลับกับก๋วยเตี๋ยว ขนมหัน หรือขนมห้างบางมื้อเพราะให้
คาร์โบไฮเดรตเช่นเดียวกัน จึงสามารถเลือกบริโภคแทนกันได้

ชั้นที่ 2 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มผักและผลไม้ มีปริมาณพื้นที่เป็นอันดับ 2 หมายถึง ให้บริโภคในปริมาณ
รองลงมาจากส่วนที่ 1 โดยแยกพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ ผักและผลไม้ โดยให้บริโภคผักมากกว่าผลไม้

ชั้นที่ 3 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ และนม มีพื้นที่เป็นอันดับ 3 หมายถึง ให้บริโภคในปริมาณ
น้อยกว่าส่วนที่ 2 โดยแยกพื้นที่เป็น 2 ส่วนคือส่วนที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ มีพื้นที่มากกว่า
ส่วนที่ 2 คือ ส่วนของนม และผลิตภัณฑ์ เช่น เนยแข็ง

ชั้นที่ 4 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ มีพื้นที่น้อยที่สุดเพราะต้องการให้บริโภคน้อย
มากต่อวัน หรือบริโภคเท่าที่จำเป็น

3. อาหารหลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกรับประทานสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน
ทั้งกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มผัก และกลุ่มผลไม้ ไม่ควรรับประทานซ้ำเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง เพื่อให้ได้
สารอาหารต่างๆครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่รับประทาน
เป็นประจำ

4. ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว แก้ว และผลไม้กำหนดเป็นสัดส่วน

5. ชนิดของอาหารที่ควรรับประทานปริมาณน้อยๆเท่าที่จำเป็น คือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

หน้า 6 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

การเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้ออาหารให้ได้คุณภาพดีและมีราคาไม่แพง มีหลักการเลือกซื้อดังต่อไปนี้ (อมรรัตน์ เจริญชัย.

2547 : 141 - 176)

1. เลือกซื้ออาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น
2. เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล
3. เลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงความประหยัด
4. เลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัย

1. การเลือกซื้ออาหารสด

การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

เนื้อหมู เลือกที่มีสีชมพูอ่อน เนื้อนิ่ม มีมันสีขาว หนังจะเกลี้ยงและบาง หมูสามชั้นจะมีมันมาก ชี้นมัน

บาง หนังบาง นุ่มสะอาด ไม่มีพังผืด ไม่ควรซื้อเนื้อหมูค้างคืน หนังเป็นยางเหนียว มีสีแดงขำ เนื้อเป็นสีเขียวคล้ำ มีกลิ่นเหม็น

เนื้อวัว เลือกที่มีสีแดงสด มันสีเหลือง เนื้อสันในจะเป็นเนื้อที่เปื่อยง่าย

เนื้อไก่ ไก่อ่อนดีนจะนุ่ม หงอนเดี่ยว เดี่ยวจะสัน ปากไม่แข็ง ขางอพับง่าย ตาใสไม่โป้ ไม่มีรอยเขียวขำ

ตามตัวและท้อง กตดูที่ปลายอกไก่จะนุ่ม ไม่มีเมือกอุ่นอยู่ตามเนื้อได้ขา ได้ปีก และข้อพับ

เนื้อเป็ด ถ้าเป็นเป็ดอ่อนจะอวยปากและตีนจะเป็นสีเหลือง ถ้าเป็ดโตเต็มที่ปากและตีนจะค่อนข้างดำ

ปลาน้ำจืด ตัวเป็นมันใส ตาใส เหงือกสีแดง เนื้อแน่น กดลงไม่มีรอยนุ่ม

ปลาทะเล เหงือกสีแดง เนื้อแข็ง ฟันท้องไม่ฟู ตาใส ไม่ลึกลงไป ไม่มีเมือกมาก

กุ้ง กุ้งสดเนื้อแน่น ลำตัวเป็นสีน้ำเงินประกาย ตาใส หัวติดแน่นกับลำตัว ยกเว้นกุ้งบางชนิดที่มีสีชมพู

อ่อนตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นเหม็น

หอย หอยชนิดต่าง ๆ สด มีฝาหรือเปลือกปิดสนิท ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลือกไม่มีเมือก

ปู ปูสดจะมีน้ำหนักเนื้อแน่น ถ้ากดดูส่วนนอกไม่มีรอยบุ๋ม ปูตัวผู้จะมีเนื้อมากกว่าตัวเมีย

ปลาหมึก ควรเลือกปลาหมึกขนาดกลาง ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือมีเมือกขึ้น

ไข่ เปลือกต้องสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกติดอยู่ ไข่ใหม่จะมีน้ำหนักพอสมควร ถ้ายกส่องในที่สว่างจะเห็น

เงาของไข่แดงอยู่ตรงกลาง มองเห็นได้วาง ๆ

หน้า 7 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

2. การเลือกซื้อผักและผลไม้

การเลือกซื้อผัก ควรคำนึงถึงความสดใหม่ ไม่แตกหัก สีไม่ผิดจากธรรมชาติ และไม่มีเชื้อรา ซึ่งมีให้เราได้

เลือกซื้อกันเป็นจำนวนมาก โดยพิจารณาดังนี้

1. ผักคะน้า เลือกที่ใบเขียวสด ถ้าเป็นต้นใหญ่ควรเลือกใบที่ไม่แก่มากนัก
2. ผักบุ้งจีน เลือกใบสีเขียวสด ลำต้นอ่อน
3. กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก เลือกที่หัวมีน้ำหนัก เนื้อแน่น ไม่มีหนอนเจาะ
4. ต้นหอม เลือกใบที่มีสีเขียวสด โคนขาวสะอาด ต้นใหญ่ดีกว่าต้นเล็ก
5. ใบโหระพา เลือกที่มีใบโต ไม่หงิกงอ สีเขียวสด มีดอกเล็กน้อย
6. มะนาว เลือกที่มีเปลือกบางเรียบ ผิวเรียบ นุ่มและไม่เหี่ยวยุบ
7. บวบเหลี่ยม เลือกบวบอ่อน มีร่องลึก ถ้าบวบแก่ร่องจะตื้น

การเลือกซื้อผลไม้ ควรเลือกที่มีผิวสด ไม่ช้ำ ช้ำและก้านยังสดอยู่ นอกจากนี้การเลือกซื้อผลไม้ควรเลือก

ซื้อตามฤดูกาล เพราะจะมีราคาถูกลงและได้ผลไม้อายุที่สด ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อดังนี้

1. ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีผิวบาง ไม่มีตำหนิ ตรงขั้วไม่มน มีสีเหลืองอมเขียว รสหวาน
2. ฝรั่ง เลือกผลสีเขียวอ่อนและสด ฝรั่งที่ยังไม่แก่จะมีสีเขียวเข้ม รสฝาด ฝรั่งสุกจะมีสีเขียวอ่อนเกือบขาว รสหวาน นุ่ม ไม่กรอบ
3. ขนุน เลือกที่มีหนามใหญ่ ตาห่าง ถ้าเปลือกยังเขียวอยู่แสดงว่าดิบ ถ้าสุกจะมีสีน้ำตาล
4. มังคุด เลือกผลขนาดกลาง ผิวสีม่วง ขั้วสีเขียวสด จับหรือบีบดูจะนิ่มไม่เป็นไตแข็ง

5. แดงโม สีเขียวอ่อนหรือเขียวคล้ำแล้วแต่พันธุ์ เปลือกบาง หนัก ไม่มีจุดดำ เน่า และเนื้อเป็นทราย
6. น้อยหนา เลือกผลโต ตาห่าง ๆ จนเกือบเป็นเนื้อเดียวกัน สีเขียวอ่อน หรือสีนวล
7. เจาะ เลือกผลโต เปลือกบาง เนื้อหนา ไม่มีจุดดำ ไม่แฉะน้ำหรือมีรอยเน่า
8. มะม่วง เลือกผลที่มีหัวสีเหลืองนวล มีขั้วติดอยู่กับผล ผิวไม่เขียว เนื้อไม่นิ่ม
9. ส้มโอ เลือกเปลือกบาง และมีน้ำหนัก
10. สับปะรด เลือกที่ตำรอบผลใหญ่ ร่องระหว่างตาบาง ผิวเขียวปนเหลือง

3. การเลือกซื้ออาหารประเภทไขมัน

อาหารประเภทไขมัน หมายถึง น้ำมันและไขมันที่ผลิตได้จากพืชหรือสัตว์ ควรเลือกซื้อชนิดใส ไม่เป็นไข หรือแยก ไม่มีกลิ่นหืน มีกลิ่นและรสชาติตามชนิดของน้ำมันและไขมันนั้น ภาชนะบรรจุต้องสะอาด โปร่งใส ปิดสนิท รายละเอียดบนฉลากต้องมีชื่อ ชนิดของน้ำมัน อัตราส่วนผสม ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือนำเข้าอย่างชัดเจน

4. การเลือกซื้ออาหารประเภทข้าวหรือแป้ง

การเลือกซื้อข้าวนั้นควรเลือกที่เมล็ดไม่ลีบ ไม่หัก ไม่มีสีเหลืองหรือสีดำ ไม่มีการปลอมปนของกรวด หิน ทราย หรือชิ้นส่วนของเศษผงและหญ้า การเลือกซื้อแป้งนั้น ควรเลือกซื้อแป้งที่มีมีตัวมอดหรือแมลงอื่นปนอยู่

หน้า 8 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาอังกฤษ

5. การเลือกซื้ออาหารแห้ง

1. เครื่องเทศ เช่น พริกไทย ลูกผักชี ยี่หว่า ควรเลือกที่ใหม่ สะอาด มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศชนิดนั้น และแห้งไม่เป็นรา
 2. ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ควรเลือกเมล็ดที่เป็นมัน สมบูรณ์ ไม่ฝ่อลีบ ใหม่ สะอาด
 3. หัวหอม กระเทียม ควรเลือกที่เนื้อแน่น ไม่ฝ่อลีบ ใหม่ ไม่มีรา สะอาด
 4. เนื้อสัตว์ตากแห้ง ควรเลือกที่ใหม่ แห้ง เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่เค็มจัด
 5. พริกแห้ง เลือกพริกแห้งที่แดงสม่ำเสมอตลอดทั้งเมล็ด ไม่เป็นรา เมล็ดสมบูรณ์ ผิวเป็นมันแห้ง
 6. มะขามเปียก เลือกมะขามใหม่ สีไม่คล้ำมาก สะอาด ไม่มีแมลง และแห้งพอสมควร
- ### 6. การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส

1. ผงชูรส สังเกตจากซองหรือกระป๋องบรรจุ ตรงขอบผนึกต้องไม่มีรอยตำหนิ ข้อความในฉลากต้องอ่าน

ชัดเจน ไม่ควรเลือกซื้อผงชูรสที่แตกแบ่งขาย

2. น้ำส้มสายชู การเลือกซื้อน้ำส้มสายชูที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายควรสังเกตฉลากต้องระบุ

รายละเอียดชัดเจน ไม่มีตะกอน

3. น้ำปลา ควรเลือกซื้อน้ำปลาซึ่งมีฉลากแหล่งผลิต วันเดือนปีที่ผลิตอย่างชัดเจน ไม่ขุ่นหรือมีตะกอน

4. เต้าเจี้ยว ควรเลือกที่มีสีน้ำตาลอ่อน ไม่คล้ำดำ เมื่อตั้งทิ้งไว้เมล็ดถั่วจะลอยขึ้นด้านบน

5. กะปิ ควรเลือกกะปิที่เนื้อละเอียด มีกลิ่นหอม ไม่แฉะหรือแห้งกระด้าง

6. สีส้มอาหาร สังเกตจากข้อความที่ฉลาก ต้องอ่านชัดเจน

7. สารให้กลิ่นอาหาร การเลือกซื้อควรเลือกชนิดที่มีฉลากระบุรายละเอียด วันเดือนปีที่ผลิตอย่าง

ชัดเจน และได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอย่างชัดเจน

7. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

ปัจจุบันจะเห็นว่าอาหารกระป๋องรับประทานควรจะมีหลักในการเลือกซื้อดังนี้

1. เลือกกระป๋องที่ไม่บุบ รั่ว และเปรอะเปื้อน

2. เลือกกระป๋องเรียบไม่มีรอยโป่ง

3. เลือกซื้อกระป๋องที่ใหม่ และไม่เป็นสนิมที่กระป๋อง

4. เลือกซื้อที่มีเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์กระทรวงอุตสาหกรรมรับรอง

8. การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

อาหารแช่แข็ง หมายถึง อาหารสดที่แช่แข็งโดยเร็วที่อุณหภูมิต่ำกว่า -18 องศาเซลเซียส ควรเลือกซื้อจาก

ร้านค้าที่สะอาด มีตู้แช่แข็งอุณหภูมิต่ำอย่างน้อย -18 องศาเซลเซียส สภาพของบรรจุภัณฑ์ที่ห่อหุ้มอาหารอยู่ในสภาพ

ดี ฉลากกำกับอาหารไม่ขาด มีฉลาก มีรายละเอียดเกี่ยวกับกำกับ ตรายรับรองคุณภาพ

หน้า 9 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

การประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร หมายถึง การจัดการปรุงอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ทำให้อาหารพร้อมที่จะ

รับประทานได้ การประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นการจัดเตรียมอาหารประเภทต่าง ๆ ให้เหมาะสม

กับปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร

การเตรียมเครื่องปรุง

เนื้อสัตว์

1. นำเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่สดไปล้างน้ำทั้งที่ยังเป็นชิ้นใหญ่ ควรล้างอย่างรวดเร็วรีบเอาขึ้นจากน้ำ แล้ว

ผึ่งให้แห้ง สำหรับเครื่องในสัตว์ ล้างในน้ำเกลืออุ่น ๆ ตัดเนื้อเยื่อต่าง ๆ ออกให้หมด ถ้าเป็นเนื้อปลาสดควรขูด

เกล็ด ควักไส้พุงออกให้หมด ตัดหัว ครีบ หาง นำไปล้างน้ำให้สะอาด แล้ววางผึ่งในตะแกรง

2. นำเนื้อสัตว์มาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ สำหรับปลาบั้งหรือหั่นเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ

ผัก

1. เลือกส่วนที่กินไม่ได้ ส่วนที่บอบช้ำ เน่าเสียออกก่อน

2. แกะผักออกเป็นกานหรือใบ นำไปล้างด้วยน้ำให้สะอาด

3. นำผักไปหั่น แล้วนำไปปรุงทันที

4. ถ้าต้องการรับประทานผักสด ควรแช่ด้วยน้ำผสมด่างทับทิม ถ้าไม่มีให้ใช้น้ำสะอาดล้างหลาย ๆ ครั้ง

ผลไม้

1. ผลไม้ที่รับประทานได้ทั้งเปลือก เช่น ชมพู ฝรั่ง พุทรา องุ่น ล้างด้วยน้ำหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้สะอาด

จากยาฆ่าแมลง แล้วใช้มีดหั่นผลไม้เป็นชิ้นพอดีคำรับประทานทันที

2. ผลไม้ที่มีเปลือก ถ้าเป็นผลไม้ที่มีขนาดผลเล็ก เช่น เงาะ ลำไย ควรนำไปล้างทั้งเปลือก แล้วค่อย

นำมาปอกเปลือก สำหรับผลไม้ที่มีขนาดใหญ่ เช่น ขนุน ทุเรียน แดงโม ไม่จำเป็นต้องล้างน้ำ แต่ควรใช้มีดสะอาด

ผ่าหรือปอกเปลือก

การเตรียมเครื่องใช้

การประกอบอาหารทุกครั้งจำเป็นต้องใช้ภาชนะและเครื่องใช้หลายอย่าง ได้แก่ ภาชนะเครื่องใช้สำหรับ

การประกอบอาหาร การเตรียมเครื่องปรุง ภาชนะใส่อาหารคาวหวาน และเครื่องใช้อุ่นอาหารให้ร้อน ซึ่งเราควร

จัดเตรียมไว้ให้พร้อม เพื่อความสะดวกในขณะที่ปรุงอาหาร

ภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ควรมีลักษณะแข็งแรง ไม่ชำรุด ไม่เป็นสนิม มีฝาปิดมิดชิด

ป้องกันการปนเปื้อนได้ ทำความสะอาดง่าย และมีความปลอดภัยเวลาใช้งาน

การประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร หมายถึง การทำอาหารดิบให้สุกด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ต้ม นึ่ง ผัด ทอด อบ ตุ่น รวมถึง

การปรุงอาหารให้มีรสชาติต่าง ๆ เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ตามความนิยมของครอบครัวและท้องถิ่น

หน้า 10 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

ประโยชน์ของการประกอบอาหาร

1. ทำให้อาหารสุก สะอาด ปราศจากเชื้อโรค
2. สงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร
3. ทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น
4. ทำให้สะอาดมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้น
5. ป้องกันการเน่าเสีย

วิธีการประกอบอาหาร

1. การบึ่ง ย่าง เผา หรืออบ คือ การทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนจากเตาไฟโดยตรง
2. การต้ม เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำเดือด
3. การนึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการใช้น้ำจากน้ำเดือด โดยใช้หม้อหนึ่งหรือลงถึง
4. การลวก เป็นการทำให้อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ ใช้กับอาหารประเภทผักเพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน
5. การตุ๋น คล้ายการนึ่ง แต่ใช้หม้อ 2 ชั้นซ้อนกัน หม้อใบนอกใส่น้ำ หม้อใบในใส่อาหารที่จะตุ๋น การนึ่งจะใส่ภาชนะวางเหลือน้ำ ส่วนการตุ๋นจะใส่อาหารลงในภาชนะแล้ววางลงในน้ำเลย
6. การผัด คือการทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย แต่ใช้ความร้อนมาก
7. การทอด คือ การทำให้กรอบ หรือสุกด้วยน้ำมันร้อน ๆ

หลักการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์

ในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกภาชนะอุปกรณ์มาใช้ให้เหมาะสม

กับประเภทและชนิดของอาหารมีหลักการทั่วไปดังนี้

1. ภาชนะอุปกรณ์ ต้องไม่ทำหรือประกอบด้วยภาชนะที่เป็นพิษ เช่นไม่ทำจากวัสดุที่ใช้แล้วหรือไม่มี

การแต่งสีในส่วนที่สัมผัสกับอาหารอาจมีพิษตกค้างจากสารเคมีหรือโลหะหนักจากสีอาจหลุดออกมาปนเปื้อน

อาหาร

2. ภาชนะอุปกรณ์ต้องมีความแข็งแรงทนทานไม่ชำรุดสึกหรอแตกกระเทาะเป็นสนิมง่ายทนต่อการล้าง

ก่อนของสารอาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเค็มจัด

3. รูปแบบของภาชนะต้องทำความสะอาดง่ายและปลอดภัย ไม่มีร่อง ซอกหรือมุมปากไม่แคบ

ภาชนะแก้ว หลักการเลือกซื้อและการใช้งาน

1. ชนิดที่ไม่ตกแตงสี ปากไม่แคบ ไม่มีก้นลึก

2. ใช้กับเครื่องปรุงรสหรืออาหารที่มีความเป็นกรดสูง

ภาชนะโลหะ หลักการเลือกซื้อและการใช้งาน

1. ผลิตจากภาชนะที่ปลอดภัยอยู่ในสภาพที่ดี

2. เลือกใช้ภาชนะที่ไม่มีลวดลายควรเลือกชนิดที่รอยต่อของภาชนะไม่เป็นมุมสามารถทำความสะอาดได้

3. หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะทรงสูง เลือกใช้ภาชนะให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารที่ต้องการปรุงเช่น

อาหารประเภททอดควรเลือกกระทะอลูมิเนียม

หน้า 11 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

การจัดเก็บภาชนะเครื่องใช้และสถานที่ประกอบอาหาร

การทำความสะอาดแก้วน้ำ ถ้วย จาน ชาม

1. คัดแยกถ้วย จาน ชาม ออกเป็นพวก ได้แก่ แก้วน้ำ ถ้วยกาแฟ ถ้วยชามที่ใส่อาหารหรือที่เปราะเปื้อน

น้อย ภาชนะใหญ่ และชั้นล้น

2. ล้างภาชนะที่เปื้อนน้อยก่อน คือ แก้วน้ำ ถ้วยกาแฟ

3. ล้างภาชนะใหญ่ต่างหาก ไม่ปะปนกับแก้วน้ำ หรือถ้วยชามที่แตกง่าย

4. ภาชนะทุกชิ้นที่ล้างแล้วควรคว่ำให้สะเด็ดน้ำ บนที่คว่ำหรือในชามอ่าง ผึ่งแดดให้แห้ง

5. ถ้าต้องการความสะอาดที่แน่นอนควรลวดด้วยซามด้วยน้ำเดือดอีกครั้งก่อนว่าตาก

การทำความสะดวกเตาและตู้กับข้าว

เตาถ่าน

1. ใช้คีมเหล็กคีบถ่านที่ยังใหม่ไม่หมดออกจากเตา ใช้น้ำราดให้ไฟดับ ผึ่งไว้ให้แห้งแล้วเก็บไว้ใช้ต่อไป

และตัดซี่ถ่านในเตาออกให้หมด

2. ใช้กระดาษหรือใบตองแห้งเช็ดขอบเตาให้สะอาด ทิ้งไว้ให้เตาเย็นลง แล้วหาแผ่นสังกะสีมาปิดครอบ

เตาไว้

3. เก็บกวาดเศษถ่านบริเวณรอบ ๆ เตาให้สะอาด

เตาแก๊ส

1. ใช้ฟองน้ำชุบน้ำสบู่ หรือผงซักฟอกถูให้ทั่ว ถ้าเปื้อนน้ำมันควรใช้แผ่นขัดชุบผงซักฟอกขัดออก

2. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาด เช็ดให้สะอาด

ตู้กับข้าว

1. หยิบถ้วยซามอาหารออกจากตู้กับข้าว

2. ใช้ไม้กวาดขนไก่ปัดฝุ่นละอองในตู้

3. ใช้ผ้าชุบน้ำพอหมาดเช็ดให้สะอาด ถ้ามีความสกปรกหรือเศษอาหารติดอยู่บ้าง ควรใช้แปรงชุบน้ำ

ผสมผงซักฟอกขัดถูออก แล้วเช็ดด้วยผ้าจนสะอาด

การทำความสะดวกสถานที่ประกอบอาหาร

1. กวาด เช็ด ถู ทำความสะอาดพื้นห้องครัวให้ทั่ว โดยเฉพาะบริเวณใกล้เตา

2. ถ้ามีคราบน้ำมัน เศษอาหารกระเด็นติดอยู่ตามผนัง พื้นห้อง ต้องใช้น้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาขัด

พื้น ขัดถูทำความสะอาดให้เกลี้ยง

3. ใช้ผ้าถูพื้นเช็ดพื้นห้องครัวให้แห้งสนิทอยู่เสมออย่าให้เปียกชื้น

4. ทำความสะอาดอ่างล้างมือทุกวัน

5. นำขยะในห้องครัวไปกำจัดทิ้งทุกวัน เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค

6. กวาด ทำความสะอาดท่อระบายน้ำบริเวณที่ล้างซาม หรือทางระบายน้ำใกล้ห้องครัว เพื่อไม่ให้เกิด

ชยะ และกลิ่นเหม็นเน่า

การจัดตกแต่งอาหาร

1. จัดอาหารแต่ละมื้อให้มีความแตกต่างกันในเรื่อง สี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัส เพื่อช่วยกระตุ้นการ

อยากอาหาร

หน้า 12 จาก 12

จัดทำโดย ครูจักรชัย อินลายศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

2. ใช้ภาชนะอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่แห้งสะอาด สวยงาม ควรใช้ภาชนะสีขาว เพื่อความ

สะอาดและเห็นความงามของอาหาร

3. จัดบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในระหว่างรับประทานอาหารให้ดี เช่น จัดวางโต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์ที่ใช้

ในการรับประทานอาหารให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

การจัดตกแต่งโต๊ะอาหาร

การตกแต่งโต๊ะอาหารมักนิยมให้กลมกลืนกับลักษณะของโต๊ะอาหาร เพราะจะทำให้โต๊ะอาหารดู

สวยงามขึ้น สิ่งที่นิยมใช้ตกแต่งโต๊ะอาหาร คือ ดอกไม้และใบไม้สีเขียว เช่น ดอกเข็ม ชบา บานบุรี กุหลาบ หรือ

อาจจะใช้ดอกไม้แห้งหรือดอกไม้ประดิษฐ์จัดกับใบไม้จริง นอกจากนี้อาจจะใช้ผักหรือผลไม้ จัดตกแต่งโต๊ะได้สวย

พอ ๆ กับใช้ดอกไม้เลยทีเดียว ภาชนะที่ใช้จัดอาจเป็นตะกร้า กระเช้า แจกันทำด้วยแก้ว ไม้ ดินเผา เปลือกหอย

หรือโลหะทองเหลือง เล็ก สแตนเลส เป็นต้น

การบริการอาหารและเครื่องดื่ม

การบริการอาหารขึ้นอยู่กับประเภทของการจัดเลี้ยง ซึ่งในปัจจุบันการจัดเลี้ยง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

ใหญ่ ๆ คือ การจัดเลี้ยงแบบไทย และการจัดเลี้ยงแบบสากล

การจัดเลี้ยงแบบไทย การจัดเลี้ยงอาหารแบบไทยมีอยู่ 3 แบบ คือ

1. การเลี้ยงอาหารแบบนั่งพื้นมีที่สำหรับเฉพาะตัว เป็นการจัดเลี้ยงที่ใช้กับพระสงฆ์เท่านั้น

2. การเลี้ยงอาหารแบบนั่งกับพื้นรวมกันเป็นวง การจัดเลี้ยงแบบนี้วงหนึ่ง ๆ จะมีประมาณ 5-6 คน

ก่อนวางสำหรับต้องปูเสื่อหรือพรม

3. การเลี้ยงอาหารแบบขันโตก เป็นการเลี้ยงอาหารค่ำในงานรับรองแขกผู้มีเกียรติหรือในงานฉลอง

สมโภช ซึ่งเป็นประเพณีของชาวเหนือ อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นเมือง

การจัดเลี้ยงแบบสากล

1. การจัดเลี้ยงที่มีลักษณะการรับประทานอาหารแบบช่วยตัวเอง สามารถแบ่งได้ดังนี้

1.1 เลี้ยงแบบบุฟเฟต์

1.2 เลี้ยงแบบค็อกเทล

1.3 เลี้ยงแบบออกร้าน

1.4 เลี้ยงแบบปิกนิก

2. การรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะและมีบริการคอยให้บริการ เช่น การเลี้ยงอาหารบนเครื่อง

อ้างอิง http://www.thaischool.in.th/_files_school/10106250/data/10106250_1_20200819-104706.pdf