

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมสนับสนุนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ฝึกอบรมด้านอาชีพ หลักสูตรการทำกายเตี๋ยวลุยสวน รวมถึงสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ให้มีรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำ มีรายได้ จึงคัดเลือกการทำกายเตี๋ยวลุยสวน เพื่อพัฒนาและต่อยอดมาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไปได้

ขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตร และจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

30 พฤษภาคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1
หลักสูตรการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	8
ความเป็นมา	8
จุดประสงค์การเรียนรู้	8
กลุ่มเป้าหมาย	9
ระยะเวลา	9
เนื้อหาหลักสูตร	9
การจัดการเรียนรู้	9
สื่อการเรียนรู้	9
การวัดและประเมินผล	9
การจบหลักสูตร	9
เอกสารหลักฐานการศึกษา	9
การเทียบโอนผลการเรียน	10
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	11
ใบความรู้ ความเป็นมาของการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	13
ใบความรู้วิธีการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	14
ใบงาน แบบบันทึกการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	15
ใบความรู้ คุณค่าการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	16
ใบความรู้ การบรรจุทึบห่อ	17
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	18
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	19
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	20
แบบวัดและประเมินผลการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	21
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	22
บรรณานุกรม	23
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	24

หลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน จำนวน 5 ชั่วโมง

ความรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ผู้เรียนควรเรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ได้แก่ แผ่นก๋วยเตี๋ยว หมูสับ แครอท เห็ดหอมแห้ง กระเทียม น้ำมันรำข้าว ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส เกลือ น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ที่จำเป็นต้องใช้โดยมีวิธีการคัดเลือก ดังนี้

แผ่นก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

มีลักษณะทั้งที่เป็นสีเหลี่ยมและวงกลมส่วนผสมหลักคือแป้งข้าวเจ้าและน้ำบางครั้งมีการเพิ่มส่วนผสมเช่นมันสำปะหลังหรือแป้งข้าวโพดเพื่อปรับปรุงความโปร่งใสหรือเพิ่มเนื้อเจลลาตินและเคี้ยวหนึบของเส้นบะหมี่เส้นก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารที่พบได้โดยทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีทั้งแบบสดและแบบแห้ง



แผ่นก๋วยเตี๋ยวลุยสวนแบบแห้ง



แผ่นก๋วยเตี๋ยวลุยสวนแบบสด

หมูสับ



หมูสับเป็นวัตถุดิบที่สามารถนำมาทำเป็นเมนูอร่อยได้หลากหลาย ทานได้ทั้งครอบครัว ไม่ว่าจะเอาไปต้ม ผัด แกง ทอด ก็ถือว่า เป็นวัตถุดิบที่ควรมีติดตู้เย็น ซึ่งนอกจากหมูบดจะอุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว ยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่น ๆ เช่น วิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ฟอสฟอรัสและไนอาซีน (วิตามินบี 3) ช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนังและบำรุงสมอง จะพบมากในเนื้อส่วนที่ไม่ติดมัน

แครอท



แครอท เป็นพืชในตระกูลผักชีที่มีหัวอยู่ใต้ดินมีสีส้มหลากหลาย ทั้งส้ม แดง เหลือง ขาวและม่วง สามารถรับประทานได้ทั้งส่วนหัวที่อยู่ใต้ดินและใบ แต่ส่วนหัวจะเป็นที่นิยมนำมาใช้รับประทานเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบดิบ คั้นน้ำ ผ่านการปรุงสุกหรือใช้ปรุงเป็นขนม รวมถึงอาจใช้เป็นยาก็ได้เช่นกัน

แครอท เป็นพืชที่ขึ้นชื่อว่าอุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน พบได้มากในพืชผักผลไม้และธัญพืชต่าง ๆ ปกติแล้วร่างกายของมนุษย์สามารถเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนให้ไปเป็นวิตามินเอได้ และอาจทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) การรับประทานแครอทเชื่อว่าอาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคไฟโบรมัยอัลเจีย รวมถึงการขาดวิตามินเอ วิตามินซี และสังกะสี นอกจากนี้แครอทยังประกอบไปด้วยกากใยอาหารที่เชื่อว่ามีส่วนช่วยปรับปรุงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่ายอีกด้วย แต่ข้อพิสูจน์หรือหลักฐานทางการแพทย์มีมาน้อยเพียงใดที่จะช่วยยืนยันสรรพคุณประโยชน์และความปลอดภัยของการรับประทานแครอทที่มีบทบาทหรือส่วนช่วยในการรักษาโรคเหล่านี้

เห็ดหอมแห้ง



เห็ดหอม หรือเห็ดชิตาเกะ เป็นเห็ดชนิดหนึ่งที่คนนิยมรับประทาน โดยเชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง และให้กับกระดูกและอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคมะเร็งได้

เห็ดหอม เป็นเห็ดพื้นบ้านเมืองแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยดอกเห็ดมีสีน้ำตาลเข้มขนาดประมาณ 5-10 เซนติเมตรมีเคลือบดำเป็นแหล่งไฟเบอร์ชั้นดีที่ยังอุดมไปด้วยเกลือแร่และวิตามินหลายชนิดเช่นกรดโพลีกลูทอิก กรดอะมิโนซิลิเนียมสังกะสีวิตามินบีและวิตามินดีและยังมีสารประกอบทางชีวภาพอย่างสาร อิริตาดีนีน (Eritadenine) สารสเตอรอล (Sterols) สารเบต้ากลูแคน (Beta Glucans) รวมถึงสารเลนทิแนน (Lentinan) ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

กระเทียม



กระเทียม (*Allium sativum*) เป็นหนึ่งในสมุนไพรที่บำรุงและรักษาสุขภาพที่ดีที่สุดทั่วโลก มีคุณสมบัติและประโยชน์เป็นยารักษาโรคอย่างแพร่หลาย กระเทียมมีกลุ่มสารประกอบกำมะถันหลากหลายชนิด

ที่ช่วยล้างพิษในร่างกาย เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต และเพิ่มการไหลเวียน กระเทียมยังมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา และต่อต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันรำข้าว



น้ำมันรำข้าว หรือ Rice Bran Oil เป็นน้ำมันพืชชนิดหนึ่งที่สกัดมาจากรำข้าวเป็นส่วนที่ได้มาจากการขัดข้าวกล้อง ให้มาเป็นข้าวสารเป็นที่นิยมมากในหมู่คนรักสุขภาพและคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากน้ำมันรำข้าวมีระดับแคลอรีเพียงแค่ 120 แคลอรีเท่านั้นทั้งยังมีไขมันอิ่มตัวเชิงเดี่ยว 14 กรัม (ไขมันดี) ที่เหมาะสมสำหรับการทำอาหาร

ที่สำคัญน้ำมันรำข้าวยังอุดมไปด้วยวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ โทโคไตรอีนอล โอโรซานอล และสเตอรอล ที่ช่วยในการบำรุงร่างกายอีกทั้งปัจจุบันน้ำมันรำข้าวก็ไม่เพียงแต่นำมาปรุงอาหารเท่านั้น แต่แบรนด์ต่าง ๆ ยังได้มีการนำน้ำมันรำข้าวออกมาจำหน่ายในรูปแบบของผงและแคปซูลเพื่อให้ง่ายต่อการรับประทาน

ซอสหอยนางรม



ซอสหอยนางรมนั้น มีเนื้อของหอยนางรมเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถจะกินสดหรือแปรรูปเป็นน้ำมันหอย หอยดอง หรือรมควันต่างก็มีคุณค่าของสารอาหารสูง โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินดี ธาตุเหล็ก ทองแดง ไอโอดีน สังกะสี ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมกนีเซียม แมงกานีส ฯลฯ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีส่วนสำคัญในการช่วยบำรุงกำลังบำรุงเลือด บำรุงประสาท บรรเทาอาการกระวนกระวายกรณีที่นอนไม่ค่อยหลับและป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ

ซอสปรุงรส



ซอสปรุงรส (Seasoning Sauce) ทำมาจากถั่วเหลือง กากถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์อย่างอื่นที่ได้จากถั่วเหลืองโดยการใช้กรดเข้มข้นสกัดเอาโปรตีนออกจากถั่วเหลืองซึ่งต่างจากซีอิ๊วที่ใช้วิธีการหมักถั่วเหลืองเพื่อให้โปรตีนจากถั่วเหลืองออกมาโดยวิธีการย่อยสลาย

ประโยชน์ของซอสปรุงรส คือ ช่วยปรับแต่งรสชาติอาหารให้ดีขึ้น อร่อยขึ้น ซอสปรุงรสที่มีขายกันในท้องตลาดจะทำให้รสชาติเค็ม ดังนั้นการใช้ซอสปรุงรสเป็นการเติมความเค็มให้อาหารแทนการใช้เกลือ น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวนั่นเอง เพียงแต่จะให้รสชาติที่ดีกว่า อร่อยกว่าและมีกลิ่นหอมมากกว่า นอกจากนี้ซอสปรุงรสนี้ยังประกอบไปด้วยโปรตีนหรือกรดอะมิโนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

เกลือ



เกลือ ถือเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการทำอาหาร ไม่ว่าจะใช้เพื่อเพิ่มรสชาติเค็มให้กับเมนูอาหาร ตลอดจนใช้ในการหมักบ่มสำหรับถนอมอาหาร จึงเป็นของคู่ครัวที่จะขาดไปไม่ได้เลยแต่รู้หรือไม่ว่านอกจากรสชาติที่เค็มแล้ว เกลือยังให้ประโยชน์ต่าง ๆ ต่อร่างกายอย่างอเนกอนันต์ รวมถึงยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย

โดยแหล่งกำเนิดของเกลือนั้นมาจาก 2 แห่งด้วยกันคือ ทะเลและใต้ดิน บริเวณที่มีชั้นหินเกลืออยู่ โดยเกลือจาก 2 แหล่งนี้มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปคือ

1. เกลือสมุทร หรือเรียกกันในอีกชื่อหนึ่งว่า เกลือทะเล เกิดจากการดูดเอาน้ำทะเลขึ้นมาพักไว้แล้วปล่อยให้ น้ำระเหยออกไปด้วยการตากแดด ซึ่งเมื่อน้ำทะเลระเหยไปจนหมดแล้วจะเหลือเป็นเกลือที่ตกผลึกไว้เมื่อนั้นก็จะสามารถเก็บเกลือมาใช้ประโยชน์ได้ โดยกรรมวิธีนี้เรียกว่า การทำนาเกลือ ปัจจุบันจังหวัดในประเทศไทยที่มีการทำนาเกลือ เช่น เพชรบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงครามฯ

2. เกลือสินเธาว์ เป็นเกลือที่มาจากชั้นหินและดินและได้เกลือจากส่วนนี้ ด้วยการนำเอาดินมาผสมกับเกลือขาวหรือเศษฟาง แล้วเทน้ำสะอาดให้ละลายเอาเกลือที่อยู่ในดินออกมา โดยมีรางรองรับน้ำเกลือหรือหลุมขนาดใหญ่ซึ่งน้ำเกลือเอาไว้ เมื่อความเค็มของน้ำเกลือได้ที่จะถูกนำไปเคี่ยวหรือหุงต่อจนได้ผลึกเกลือและนำไปตากแห้งก็จะได้เกลืออย่างที่เห็นกันออกมา โดยเกลือชนิดนี้พบมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เช่น อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ชุมชนบ่อพันขัน จังหวัดร้อยเอ็ด ชุมชนบ้านนาหลู่ จังหวัดยโสธร อำเภอนอนสูง จังหวัดนครราชสีมา บ่อเกลือหัวแฮด จังหวัดบึงกาฬฯ

น้ำตาลทราย



น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมา

จากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้าทำมาเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทรายหรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด

พริกไทยป่น



พริกไทย จัดเป็นเครื่องเทศรสเผ็ดที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนไทยมาช้านาน มีตำรับอาหารมากมายที่ขาดพริกไทยไม่ได้ เช่น แกงเลียง คั่วกลิ้ง ในการใช้เป็นยานั้นพริกไทยเป็นสมุนไพรที่ปรากฏอยู่ในตำรับยามากที่สุดชนิดหนึ่งในตำรับยาเลือด ตำรับยาแก้จุกเสียด ตำรับยาแก้กระษัย ตำรายาแก้ทางเสมหะ หอบหืด ตำรับยาแก้ซาง ตำรับยาแก้ริดสีดวง จะต้องมีพริกไทยเป็นตัวยาอยู่เสมอ

พริกไทยเป็นสมุนไพรที่ไม่ใช่เป็นตัวยาทัวเดียวโดด ๆ หรือแม้แต่ในการทำกับข้าวพริกไทยก็ยังต้องเข้าคู่กับเครื่องเทศอื่น ๆ เช่น ปลาทอดขมิ้นก็ต้องใส่พริกไทยด้วย หรือยามมหากำลังปลาช่อนซึ่งเป็นยาบำรุงท่านชายในอดีตก็เอาพริกไทยยัดท้องปลาช่อนเอาไปตากตากย่างจนกรอบแล้วบดไว้ละลายน้ำผึ้ง กินเช่นเดียวกับตำรับยาบำรุงหรือปลาหม้อหรือยาบำรุงบัวบกจะต้องมีพริกไทยอยู่หนึ่งส่วนต่อสมุนไพรเหล่านี้สองส่วน ดูเหมือนกันว่าพริกไทยเป็นสมุนไพรที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ สมุนไพรตัวอื่น จึงจะเกิดผลดีสูงสุด หมอยาพื้นบ้านมักจะสั่งสอนลูกศิษย์ว่า พริกไทยเป็นยาเสริมพลังยาตัวอื่นเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อน เช่น ตำรับยาขับปัสสาวะต้องใส่พริกไทยลงไปด้วยเจ็ดเม็ด

ผักกาดหอม



ผักกาดหอมหรือผักสลัด เป็นผักที่มีลักษณะและสีสวยงาม จึงนิยมนำมาประดับตกแต่งเพื่อความสวยงามน่าทานให้กับจานอาหาร ผักกาดหอมจะมีลำต้นอวบน้ำหนักเล็กและมีใบขนาดใหญ่ปกคลุมลำต้น ผักกาดหอมมีหลากหลายสายพันธุ์ซึ่งลักษณะของใบและสีสันทันก็จะแตกต่างกันไป เช่น ผักกาดหอมห่อ (Head Lettuce) จะมีใบสีเขียวอัดรวมกันแน่นจนลักษณะเป็นหัวเนื้อใบบางกรอบ

ผักกาดหอมที่คนไทยกินมากที่สุดก็คือผักกาดหอมใบที่มีสีเขียวโดยใบข้างนอกมีสีเขียวเข้มกว่าใบอ่อนด้านใน ขอบใบหยิกสวย ลำต้นลักษณะเป็นข้อสั้น เนื้อใบบกรอบรสหวานปนฝาดเล็กน้อยกินได้ทั้งแบบสด เช่น ใส่ในสลัด ยำ เมี่ยง แขนวิช กวยเตี๋ยวลุยสวน หรือกินเคียงสาकुไส้หมู แต่เมื่อนำมาปรุงสุกใบบจะอ่อนนุ่มเคี้ยวง่ายและรสชาติหวานขึ้น เช่น ใส่ในแกงจืดหรือกวยเตี๋ยว

ประโยชน์จากการกินผักกาดหอมก็คือช่วยให้นอนหลับง่ายขับปัสสาวะล้างพิษขับเหงื่อและแก้ไข้ ในผักกาดหอมหนัก 100 กรัม จะมีฟอสฟอรัส 39 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 4.9 มิลลิกรัม วิตามินซี 24 มิลลิกรัม รวมถึงมีเบตาแคโรทีนและวิตามินเอสูง ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตาได้เป็นอย่างดี

ผักกาดหอมเป็นพืชที่ใช้สารเคมีในการปลูกค่อนข้างมาก เพราะมีแมลงศัตรูพืชและโรคเยอะ อีกทั้งตัวยังเจริญเติบโตใกล้ผิวดิน ก่อนจะกินหรือนำมาปรุงอาหารจึงควรคัดแยกแต่ละใบออกจากลำต้นแล้วล้างให้สะอาด อีกปัญหาที่พบบ่อยของผักกาดหอมก็คือมีรสขมจนต้องทิ้ง ซึ่งความขมก็ขึ้นอยู่กับระยะเวลาเก็บเกี่ยว ผลผลิตและสภาพอากาศตอนปลูกโดยความขมของผักกาดหอมเกิดจากสารแลคตุคาเรียม (Lactucarium) ที่อยู่ในยางสีขาว ซึ่งมีประโยชน์ตรงที่มีฤทธิ์ช่วยให้ผ่อนคลายแก้ไอและแก้ปวด

ใบสะระแหน่



สะระแหน่เป็นไม้ล้มลุกในวงศ์ Labiatae มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen ส่วนชื่อภาษาอังกฤษของสะระแหน่ก็เรียกว่า Kitchen Mint หรือเรียกสั้น ๆ ว่า Mint และนอกจากชื่อสะระแหน่แล้ว ในบางพื้นที่ยังเรียกสะระแหน่ด้วยชื่ออื่น ๆ เช่น หอมด่วน (ภาคเหนือ), มักงาสะ ระแน (ภาคใต้) หรือสะระแหน่สวน (ภาคกลาง) เป็นต้น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของสะระแหน่ สะระแหน่เป็นไม้ล้มลุก มีเถาเลื้อยไปตามพื้นดิน ลำต้นทรงรูปสี่เหลี่ยม สีเขียวแกมม่วงออกไปทางน้ำตาล ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปทรงใบค่อนข้างรี กว้างประมาณ 1.5-2.5 เซนติเมตร ยาว 2-3 เซนติเมตร ผิวใบขน ขอบใบหยักฟันเลื่อย ใบมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ดอกและช่อสะระแหน่ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ ผลเป็นผลแห้งไม่แตก สะระแหน่ (Peppermint/Mint) เป็นพืชสมุนไพรตามธรรมชาติที่มีการนำใบและน้ำมันมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพมาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังใช้เป็นยาพื้นบ้านสำหรับรักษาโรคและอาการต่าง ๆ เช่น บรรเทาอาการปวด ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร หรือใช้เป็นสารต้านเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้หลายคนอาจคุ้นเคยกับรสหรือกลิ่นของสะระแหน่จากยาสีฟัน ขนม อาหารจานต่าง ๆ รวมถึงใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในสบู่และเครื่องสำอางอีกด้วย

ผักชีฝรั่ง



ผักชีฝรั่ง เป็นพืชล้มลุก จัดอยู่ในวงศ์ผักชี โดยมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้และประเทศเม็กซิโก แต่ปัจจุบันมีการเพาะปลูกทั่วโลก เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีใบสีเขียวอ่อน ขอบใบมีลักษณะคล้ายฟันเลื่อย และสำหรับวิธีการเลือกซื้อผักชีฝรั่งนั้นให้เลือกซื้อเอาใบที่เขียวสด ไม่เหลืองและเหี่ยว เมื่อซื้อมาแล้วเก็บใส่ถุงพลาสติกผูกให้มิดชิดแล้วนำไปแช่ตู้เย็นในช่องผักได้เลย รูปผักชีฝรั่งสำหรับคุณค่าทางโภชนาการของผักชีฝรั่งนั้นก็มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น เนื่องจากผักชีฝรั่งนี้มีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) ในปริมาณที่สูงมากเป็นอันดับ 1 ในตระกูลผักทั้งหลาย ซึ่งกรดออกซาลิกนี้

เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ในไตและกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาการที่พบตามมาก็ได้แก่ อาการปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น ดังนั้นคุณไม่ควรที่จะบริโภคผักชีฝรั่งในปริมาณมากเกินไปหรือรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แต่ควรเปลี่ยนไปรับประทานผักชนิดอื่นบ้างสลับกันไป เพราะมันจะทำให้ร่างกายของคุณได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด (ผักแม้จะมีประโยชน์ แต่เราก็ต้องฉลาดบริโภคด้วยนะครับ) และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้รับประทานผักชีฝรั่ง

แบบผลิตภัณฑ์



ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทาก๋วยเตี๋ยวลุยสวน การจัดการศึกษาอาชีพ ในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้ มีความรู้ความสามารถ และทักษะในการประกอบอาชีพเป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจ ชุมชนซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ ที่จะพัฒนาศักยภาพของประชาชนในพื้นที่ให้ประชาชน ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

สภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้าง สิ่งทดแทนเพื่อการอยู่รอดโดยวิธีการต่างๆ

อาชีพการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจสามารถเป็นอาชีพทางเลือก สร้างรายได้ เสริม หรือเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงได้ส่งเสริมการจัดทำหลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวนซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำอาหาร การมีความคิดสร้างสรรค์ในการตกแต่งอาหารให้น่าทาน รวมการบรรจุภัณฑ์ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืนอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน จำนวน 5 ชั่วโมง



1. ความเป็นมา

ในปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งในด้านบวกและด้านลบ มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของคนในสังคม จึงก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากมาย เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงทำให้เยาวชน ที่เติบโตขึ้นมารับวัฒนธรรมใหม่ ๆ รวมทั้งความเป็นอยู่ก็มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทำให้คนเยาวชนกลุ่ม คนในสังคมสืบทอดการกินอยู่แบบเดิม ๆ อาหารที่เป็นของพื้นเมืองถูกลืมไป ดังนั้นจึงมองเห็นว่าเราควรที่จะนำเอา สิ่งดี ๆ อาหารดี ๆ ที่มีอยู่ในอดีตมาให้คนรุ่นต่อไปได้เห็นคุณค่าและมีประโยชน์ต่อการบริโภค เพื่อให้เยาวชน ที่จะเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าจะได้มีวิถีในการดำเนินชีวิตที่ดีถูกสุขภาวะต่อไป เนื่องจากประเทศไทย เป็นเมืองที่ค่อนข้างร้อน ผู้คนส่วนมากก็ต้องทำงานกันจนไม่ค่อยได้มีเวลาพักผ่อน จึงจัดหลักสูตร การทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวนขึ้นมาให้กับคนที่ไม่ค่อยได้มีเวลาดูแลตัวเอง ได้รู้จักอาหารดี ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นอาหารทานเล่นหรืออาหารว่าง มีแผ่นก๋วยเตี๋ยวห่อเครื่องต่าง ๆ ไว้ เป็นอาหาร เพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง เพราะว่ามีทั้งผักและส่วนประกอบครบถ้วน อาหาร 5 หมู่ เป็นอาหารขึ้นชื่อของ บ้านบึง จังหวัดชลบุรี เมี่ยงก๋วยเตี๋ยวบำรุงผิวพรรณ ประกอบด้วย แผ่นก๋วยเตี๋ยว ผักสลัด ผักกาดหอม แครอท แดงกวา ผักชี สะระแหน่ และก็มีน้ำจิ้มซีฟู้ด รสชาติน้ำจิ้มปรุงรสแล้วแต่คนชอบทานน้ำจิ้มเป็นส่วนสำคัญ ที่จะเพิ่มความอร่อยให้กับก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ทั้งนี้สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษา ตามอัธยาศัยจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงเกิดแนวคิดในการจัดทำหลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวนขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการสำหรับคนที่รักสุขภาพ และต้องการมีรายได้เสริมในช่วงการระบาดของโรค ไวรัสโคโรนา 2019 สามารถนำไปต่อยอดอาชีพให้มีความยั่งยืนต่อไป

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความเป็นมาของก๋วยเตี๋ยวลุยสวนได้
- 2.2 อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวนได้
- 2.4 ปฏิบัติการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวนได้
- 2.5 อธิบายคุณค่าของก๋วยเตี๋ยวลุยสวนได้
- 2.6 จัดหาหรือจัดทำกรบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 2.7 คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายก๋วยเตี๋ยวลุยสวนได้
- 2.8 อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของก๋วยเตี๋ยวลุยสวนได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง

5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของการทำกายเตี้ยวलयสวน
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์และการเลือกใช้
- 5.3 ขั้นตอนการทำกายเตี้ยวलयสวน
- 5.4 การปฏิบัติการทำกายเตี้ยวलयสวน
- 5.5 คุณค่าของกายเตี้ยวलयสวน
- 5.6 การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ
- 5.7 การคิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายกายเตี้ยวलयสวน
- 5.8 ช่องทางการจัดการการตลาดของกายเตี้ยวलयสวน

6.การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
- 7.2 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
- 7.3 สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
- 7.4 แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม และจากชิ้นงาน/ผลงาน

9. การจบหลักสูตร

- 9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
- 9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

10. เอกสารหลักฐานการศึกษา

ใบสำคัญผู้ผ่านการฝึกอบรม (แบบ กศ.ตน.11)

11. การเทียบโอนผลการเรียน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือก สารระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนหลักสูตร

()

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

()

เจ้าหน้าที่งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติหลักสูตร

()

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำกายเตี๋ยวลุยสวน

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1. อธิบายความเป็นมาของการทำกายเตี๋ยวลุยสวนได้	1. ความเป็นมาของการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1. ใบความรู้เรื่องความเป็นมาของกายเตี๋ยวลุยสวน 2. รูปภาพ 3. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงาน	30 นาที	
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำกายเตี๋ยวลุยสวน 2. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำกายเตี๋ยวลุยสวน 3. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์	1. ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์	ผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด	30 นาที	
3. ขั้นตอนการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	3. อธิบายขั้นตอนการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	3. ขั้นตอนการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1. วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1. ใบความรู้ เรื่องการทำกายเตี๋ยวลุยสวน 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ของจริง			1 ชั่วโมง 30 นาที
4. การปฏิบัติการการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	4. ปฏิบัติการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	4. การปฏิบัติการทำกายเตี๋ยวลุยสวน	1. วิทยากรสาธิตวิธีการทำกายเตี๋ยวลุยสวนและผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงาน การจัดทำกายเตี๋ยวลุยสวน			1 ชั่วโมง 30 นาที

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำกายเตี๋ยวลุยสวน

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
5. คุณค่าของ กายเตี๋ยวลุยสวน	5. อธิบายคุณค่าของ กายเตี๋ยวลุยสวน	5. คุณค่าของกายเตี๋ยวลุยสวน	5.1 ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าของกายเตี๋ยวลุยสวน 5.2 วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของกายเตี๋ยวลุยสวน 5.3 วิทยากรสรุปองค์ความรู้	ใบความรู้ เรื่องคุณค่าของกายเตี๋ยวลุยสวน		15 นาที	
6. การคิดค้นทุนกำไร	6.คิดค้นทุน กำไรจากการจำหน่ายกายเตี๋ยวลุยสวน	6. การคำนวณต้นทุนกำไร	6.1 วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดค้นทุน กำไร 6.2 ให้ผู้เรียนฝึกการคิดค้นทุนกำไร	1. ใบความรู้เรื่องการคำนวณต้นทุนกำไร 2. ใบงาน		30 นาที	
7. ช่องทางการจัดการการตลาดของกายเตี๋ยวลุยสวน	7. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของกายเตี๋ยวลุยสวน	7. ช่องทางการตลาดของกายเตี๋ยวลุยสวน	7.1 วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 7.2 วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด	1. ใบความรู้เรื่องช่องทางการตลาด		15 นาที	

ใบความรู้

ความเป็นมาของก๋วยเตี๋ยวลุยสวน



“ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน” เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสุดฮิตของคนที่กำลังไดเอท อิมก่ายสบายท้องด้วยผักสดเต็มคำ พร้อมแจกสูตรน้ำจิ้มก๋วยเตี๋ยวลุยสวนรสแซ่บ

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนถือได้ว่าเป็นเมนูที่ช่วยในการควบคุมน้ำหนักเป็นอย่างดีเพราะมีวัตถุดิบและส่วนผสมที่ทำมาจากผักใบเขียวและผักที่มีประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นผักสลัด ใบสะระแหน่ ใบโหระพา แครอท เป็นต้น

เป็นวัตถุดิบหลักที่ช่วยทำให้ ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นเมนูที่มีประโยชน์จึงทำให้ควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดีเมื่อทานควบคู่กับน้ำจิ้มรสเด็ดของแต่ละสูตรนั้น ยิ่งจะทำให้มีรสชาติอร่อยเด็ดและจัดจ้านเป็นอย่างมาก

เป็นเมนูที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปตามท้องตลาดเพราะผู้คนนิยมทำมาวางขายกัน เป็นเมนูที่ทำได้ง่ายและมีประโยชน์

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เมนูเพื่อสุขภาพที่มีประโยชน์ อย่างที่ทุกท่านทราบกันเป็นอย่างดีแล้ว ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่มีประโยชน์และทุกท่านสามารถเลือกใช้ในการทำส่วนผสมได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นไส้หมูสับ ไส้กุ้ง ไส้ปลาทูน่า เป็นต้น ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักที่สามารถเลือกทำได้เองตามความชื่นชอบน้ำจิ้มรสเด็ดจะมีความคล้ายคลึงกับน้ำจิ้มซีฟู้ดทั่วไป แต่จะต้องมีรสชาติที่เด็ดและตัดกับผักใบเขียวเมื่อรับประทานไปแล้วไม่เกิดการเหม็นเขียวแต่อย่างใด

ใบความรู้ วิธีการทำกายเตี๋ยวลุยสวน

วัสดุอุปกรณ์

1. แผ่นก่ายเตี๋ยว 300 กรัม
2. หมูสับ 200 กรัม
3. แครอทหั่นเต๋า 100 กรัม
4. เห็ดหอมแห้ง 3 ดอก
5. กระเทียม 20 กลีบ
6. น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ
7. ซอสหอยนางรม 2 ช้อนโต๊ะ
8. ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ 1/8 ช้อนชา
10. น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
11. พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
12. ผักกาดหอม / แครอท / ใบสะระแหน่ / ผักชีฝรั่ง

วิธีทำกายเตี๋ยวลุยสวน

1. การผัดไส้

1.1 ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป ตามด้วยกระเทียม หากสังเกตกระเทียมเริ่มเหลือง ให้ใส่เห็ดหอมลงไปผัดให้หอม ตามด้วยหมูสับ ใช้ตะหลิวขยี้หมูสับให้กระจายตัว แล้วตามด้วยแครอท

1.2 ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว ตามด้วยน้ำตาลทราย เกลือ พริกไทยป่น

1.3 ผัดให้ตัวไส้แห้ง เพราะถ้าตัวไส้แฉะเกินไปจะทำให้ตอนห่อแป้งนั้นยากขึ้นและออกมาไม่น่ากิน

2. การห่อกายเตี๋ยวลุยสวน

2.1 คลี่แป้งออก วางผักกาดหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ และแครอท ตามด้วยไส้หมูที่ทำเสร็จแล้ว

2.2 ห่อแป้งโดยการพับหัวและท้ายของตัวแป้งและม้วนปิด

2.3 จัดวางผักและหมูสับ ห่อผักและหมูสับ ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ

3. การทำน้ำจิ้มกายเตี๋ยวลุยสวน

3.1 เตรียมหม้อเทน้ำส้มสายชูลงไป ตามด้วยน้ำตาล และเกลือ คนให้น้ำตาลและเกลือละลาย จากนั้นพักให้เย็น

3.2 เมื่อน้ำเชื่อมเย็นตัวลงแล้วให้ใส่ลงโถปั่น ตามด้วยผักชี รากผักชี กระเทียม พริกขี้หนูสวน ใบโหระพา ใบสะระแหน่ ปั่นให้ละเอียด

3.3 จากนั้นเทน้ำจิ้มใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟคู่กับกายเตี๋ยวลุยสวน

ข้อเสนอแนะ

1. มีการพัฒนาต่อยอดไปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้
2. มีการทำไส้ให้หลากหลายมากกว่าเดิม

ใบงาน
แบบบันทึกการทำกายเตี๋ยวลุยสวน

ให้ผู้เรียนจดบันทึก ขั้นตอน การทำกายเตี๋ยวลุยสวน ระหว่างที่วิทยากรบรรยาย

แบบบันทึก

วัสดุอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนการทำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นส่วนตัว

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ คุณค่าของการทำกายเตี๋ยวลุยสวน



คุณประโยชน์ของกายเตี๋ยวลุยสวน

1. ช่วยบำรุงสมองและความจำให้ดีขึ้นทำให้ลดความเสี่ยงในโรคอัลไซเมอร์
2. ช่วยให้กระเพาะอาหารสามารถย่อยได้ง่ายขึ้น ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งเหมือนธรรมชาติแถมไม่หมองคล้ำอีกด้วย
4. ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้นในส่วนที่สึกหรอในแต่ละวัน

คุณประโยชน์ของกายเตี๋ยวลุยสวน

เมนูกายเตี๋ยวลุยสวน เป็นหนึ่งในเมนูเพื่อสุขภาพและเหมาะสำหรับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนักเพราะเป็นเมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบเยอะและไม่ผ่านการทอดน้ำมันแถมที่สำคัญมีความหลากหลายในการรับประทานทำให้เมนูกายเตี๋ยวลุยสวนไม่น่าเบื่อวันนี้เลยมานำเสนอสูตรกายเตี๋ยวลุยสวน ที่อร่อยและทำได้ง่ายเหมาะสำหรับคนที่มีเวลาน้อยในการทำอาหารสามารถทำแล้วพักในตู้เย็นแล้วทานเป็นอาหารเข้าก่อนไปทำงานในวันและเวลาเร่งด่วน

ความเหมาะสมสำหรับการใช้งาน

กายเตี๋ยวลุยสวน เป็นเมนูอาหารสำหรับคนที่รักสุขภาพ ที่เป็นเมนูอดฮิตที่พลาดไม่ได้เลย ด้วยรสชาติที่โดดเด่นมีให้เลือกใส่ที่หลากหลาย กายเตี๋ยวลุยสวนจึงเป็นเมนูที่สามารถทานได้แทบทุกวัย

ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ



ชุดถ้วยเตี๋ยวลุยสวนตอบใจหทัยของผู้บริโภค ภายใต้บรรจุภัณฑ์ของถ้วยเตี๋ยวลุยสวน สู่อการส่งเสริมอาชีพเสริมให้แก่พี่น้องเกษตรกรในช่วงหมดฤดูกาลเก็บเกี่ยว สร้างอาชีพ เพิ่มรายได้เพื่อความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้น สานต่อความภาคภูมิใจจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จากอาหารเพื่อสุขภาพ “ถ้วยเตี๋ยวลุยสวน” สร้างความภาคภูมิใจจากผู้ให้สู่ความ สุขใจของผู้รับ ต่อยอดสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้คน และชุมชนอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของการบรรจุภัณฑ์

บรรจุภัณฑ์นั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อผลผลิตทั้งหลาย ดังนี้

1. รักษาคุณภาพ และปกป้องตัวสินค้า เริ่มตั้งแต่การขนส่ง การเก็บให้ ผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมิให้เสียหายจากการปนเปื้อนจากฝุ่นละออง แมลง คน ความชื้น ความร้อน แสงแดด และการปลอมปน เป็นต้น

2. ให้ความสะดวกในเรื่องการขนส่ง การจัดเก็บมีความรวดเร็วในการขนส่ง เพราะสามารถรวมหน่วยของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเป็นหน่วยเดียวได้

3. ส่งเสริมทางการตลาด บรรจุภัณฑ์เพื่อการจัดจำหน่ายเป็นสิ่งแรกที่ผู้บริโภคเห็น ดังนั้นบรรจุภัณฑ์จะต้องทำหน้าที่บอกกล่าวสิ่งต่างๆของตัวผลิตภัณฑ์โดยการบอกข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมดของตัวสินค้า และนอกจากนั้นจะต้องมีรูปลักษณ์ที่สวยงามสะดุดตาเชิญชวนให้เกิดการตัดสินใจซื้อ

วัตถุประสงค์ของการออกแบบบรรจุภัณฑ์

1. เพื่อสร้างบรรจุภัณฑ์ให้สามารถเอื้อประโยชน์ด้านหน้าที่ใช้สอยได้ดี มีความปลอดภัย ประหยัด และมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อสร้างบรรจุภัณฑ์ที่สามารถสื่อสารและสร้างผลกระทบต่อผู้บริโภคโดยใช้ความรู้แขนงศิลปะ เข้ามาสร้างคุณลักษณะ เช่น มีเอกลักษณ์มีลักษณะพิเศษที่ดึงดูดและสร้างการจดจำตลอดจนเข้าถึงความหมายและคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์

3. เพื่อปกป้องคุ้มครองและรักษาคุณภาพสินค้า

4. เป็นตัวชี้บ่งและสื่อสารรายละเอียดสินค้า ดึงดูดผู้บริโภค แสดงถึงภาพลักษณ์

5. เป็นต้นทุนในการผลิตสินค้า เมื่อบรรจุภัณฑ์ดีย่อมมีส่วนช่วยให้มูลค่าสินค้าสูงขึ้น

ใบความรู้
การคำนวณต้นทุนกำไร
ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการทำถ้วยเดียวลูยสวน

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)			การกำหนดราคาขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	1. หมูสับ	0.5 ก.ก.	110	
	2. แผ่นถ้วยเดียวลูยสวน	1 แพค	80	
	3. กระเทียม	1 ถุง	20	
	4. แครอท	1 ถุง	20	
	5. ผักกาดหอม	1 ถุง	20	
	6. ซอสหอยนางรม	1 ขวด	35	
	7. น้ำตาลทราย	1 ก.ก.	35	
	8. น้ำมันพืช	1 ขวด	40	
	รวมค่าใช้จ่าย		360	
	รายได้		640	กำไร 280 บาท

** สามารถทำถ้วยเดียวลูยสวนได้ ...16..... กล่อง กล่องละ 40 บาท **

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

1. กำหนดกำไรที่ต้องการได้จาก กำไร/ต้นทุนที่ต้องการ X 100 = %

ตัวอย่างเช่น

ขาย 640 จากต้นทุน 360 บาท ต้องการกำไรร้อยละ 44

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ = $280/640 \times 100\% = 44$

2. การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไรหารด้วยจำนวนหน่วย

ตัวอย่าง

ทำถ้วยเดียวลูยสวนได้ 16 กล่อง จากต้นทุน 360 บาท และกำไรที่ต้องการ 280 บาท

ฉะนั้น ราคาขายต่อชิ้น = $280 \text{ บาท} + 360 \text{ บาท} \text{ หารด้วย } 16 \text{ ชิ้น} = 40 \text{ บาท}$

หมายเหตุ

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อและผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

ใบงาน
การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน)			1. ให้กำหนดกำไรที่ต้องการเป็นร้อยละก่อน 2. แล้วคำนวณหาราคาต่อหน่วยจึงจะทราบรายได้ 3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ตารางนี้
	รวมค่าใช้จ่าย			
	รายได้จากการขาย			
	รวมรายได้			

1. กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน \times (ร้อยละของกำไรที่ต้องการหารด้วย 100)

2. กำหนดราคาขายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร = _____ จำนวนหน่วย

ใบความรู้ ช่องทางการตลาด

ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขายดังนี้

- หน้าร้าน
- มีการจัดจำหน่ายสินค้าและบริการจากผู้ผลิตให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง

ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขายดังนี้

- ทางออนไลน์
- ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุดเช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆก็เล่น Facebook กันทั้งนั้น ทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมาก ยิ่งปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งงบที่ใช้โฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

แบบวัดและประเมินผลการจัดทำกายเตี๋ยวลุยสวน

ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ
 - 1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ
 - 1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ

2. ทักษะการปฏิบัติ
 - 2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม
 - 2.2 ประเมินโดยให้สาธิต
 - 2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ
 - 2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)

3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ
 - 3.1 สังเกตผลงาน
 - 3.2 ตรวจสอบผลงาน
 - 3.3 มีความคิดสร้างสรรค์
 - 3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่

บรรณานุกรม

<https://www.kingsmes.com/2020/05/parttime-job-24.html> สืบค้นข้อมูลเรื่อง ไอเดียการทำ
ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน (23 มีนาคม 2565)

<https://food.trueid.net/detail/NMjJQJxYoDkM> สืบค้นข้อมูลเรื่อง สูตรลับการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน (
23 มีนาคม 2565)

<https://www.cppc.co.th/4-%E0%> สืบค้นข้อมูลเรื่อง 4 สิ่งที่ต้องใส่ใจในการเลือกบรรจุภัณฑ์อาหาร (
23 มีนาคม 2565)

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. ว่าที่พ.ต.ดำริย์ ดิยะวัฒน์ | ผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 2. นางสาวนันทมน สกุลณมรรคา | รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 3. นางเพ็ญโฉม โป้แล | ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวังโป่ง |
| 4. นางสาววรรณรัตน์ ทองสุกแก้ง | ครู |
| 5. นางสาวสุภัคชญา ทศไกร | ครู |
| 6. นางสาวพรศิริ ทรงพุดิ | บรรณารักษ์ |

คณะทำงาน

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. นางพัฒนา คำเพลิง | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 2. นางประมุข รินแก้ว | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 3. นางสาวพรรณทิภา ด้วงนุช | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 4. นางสาวกาญจนา ศรีสอาด | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 5. นายวิชา พิลาบุตร | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 6. นางสาวแววดาว สืบสิงห์ | ครูประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชน |
| 7. นายเฉลิมวุฒิ ทองสุข | ครูประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชน |

ผู้รวบรวมข้อมูลและจัดทำรูปเล่ม

- | | |
|----------------------|---------------------|
| นางสาววารุณี มะณีสอน | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
|----------------------|---------------------|