

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นศูนย์ที่จัดฝึกอบรมด้านอาชีพหลักสูตร การทำน้ำพริกกากหมู รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับ ภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และ การศึกษาอาชีพให้ทีมงานทำสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการทำอาชีพเพื่อการมีงานทำ มีรายได้ จึงได้พัฒนาและต่อยอดการทำน้ำพริกกากหมู ที่กำลังจะสูญหายมาจัดทำเป็นหลักสูตร เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตร และจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้ จะเป็น ประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

มกราคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริกกากหมู	1
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำพริกกากหมู	5
หลักสูตรการทำน้ำพริกกากหมู	6
ความเป็นมา	6
จุดประสงค์การเรียนรู้	6
กลุ่มเป้าหมาย	7
ระยะเวลา	7
เนื้อหาหลักสูตร	7
การจัดการเรียนรู้	7
สื่อการเรียนรู้	7
การวัดและประเมินผล	7
การจบหลักสูตร	7
เอกสารหลักฐานการศึกษา	8
การเทียบโอนผลการเรียน	8
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำน้ำพริกกากหมู	9
ใบความรู้ ความเป็นมาของการทำน้ำพริกกากหมู	11
ใบความรู้ วัฒนธรรมการทำน้ำพริก	12
ใบความรู้ วิธีทำน้ำพริกกากหมู	14
ใบงาน แบบบันทึก การทำน้ำพริกกากหมู	15
ใบความรู้ ประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก	16
ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ	18
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	20
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	21
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	22
แบบวัดและประเมินผลการทำน้ำพริกกากหมู	23
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	24
บรรณานุกรม	25
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	26

หลักสูตรการทำน้ำพริกกากหมู จำนวน 5 ชั่วโมง
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

ความรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริกกากหมู

วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริก ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นการทำน้ำพริก ผู้เรียนควร เรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริก ได้แก่ เครื่องครัว เครื่องใช้ เครื่องปรุงรสที่จำเป็นต้องใช้ เช่นครก สาก กระทะ ตะหลิว ถ้วยตวง มีด เขียง พริกชี้หูแห้ง กระเทียม หอม น้ำตาล น้ำปลา กากหมู ดังนี้



1. ครกและสาก



2. กระทะ และตะหลิว



3. ถ้วยตวง

4. มีด



5. เชียง



6. น้ำมันพืช



7. พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มี คุณสมบัติ ในการป้องกันความชรา มีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลม ในลำไส้ กระตุ้นการเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการ สร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย เหมาะกับใครที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อย



8. หอมแดง กระเทียม จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยอะ ทางารแพทย์ ระบุว่า มีคุณสมบัติช่วยให้เซลล์แข็งแรง และยังจะได้น้ำมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตี้เซปติก ช่วยป้องกันการ ติดเชื้อ แก้อืดท้องเฟ้อ และลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น โดยเฉพาะกระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดหลอดเลือดของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้ เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบ ไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิ ต้านทานร่างกาย ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลมในกระเพาะอาหารได้ และใน หอมแดงยังมีฟอสฟอรัส ปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส ช่วยเจริญอาหาร ช่วยลด ความร้อนในร่างกาย แก้อหิวต์คัดจมูก ขับลมในลำไส้



9. น้ำตาล เป็นชื่อเรียกทั่วไปของคาร์โบไฮเดรตชนิดละลายน้ำ โซลัน และมิรสหวาน ส่วนใหญ่ใช้ ประกอบ อาหาร น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน



10. เกลือ ถือว่าเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการทำอาหาร ไม่ว่าจะใช้เพื่อเพิ่มรสชาติเค็มให้กับเมนูอาหาร ตลอดจนใช้ในการหมักบ่ม สำหรับถนอมอาหาร จึงเป็นของคู่ครัวที่จะขาดไปไม่ได้เลย แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจาก รสชาติที่เค็มแล้ว เกลือ ยังให้ประโยชน์ต่าง ๆ ต่อร่างกายอย่างอเนกอนันต์ รวมถึงยังสามารถนำมาใช้ ประโยชน์ ในชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย



11. น้ำปลา น้ำปลาไม่เพียงแต่ช่วยเติมแต่งรสชาติอาหารเท่านั้น แต่ยังมีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์อยู่ด้วย เช่น

- โปรตีนหรือกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไลซีน (Lysine) และกรดอ็อกซาลิก
- วิตามิน บี 12
- สารประกอบไนโตรเจน
- เกลือแร่



12. มันหมู

วิธีทำน้ำพริกกากหมู

เตรียมวัตถุดิบ

1. มันหมูแข็ง (หั่นเส้น) ½ กิโลกรัม
2. หอมแดง 100 กรัม
3. กระเทียม 100 กรัม
4. น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
6. พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ



ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำพริกภาคหมู

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำพริกภาคหมู มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับวิถีชีวิตใกล้ชิดกับวิถีชีวิต ประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น เป็นลักษณะเฉพาะไป ในแต่ละประเภท การเรียนรู้การทำน้ำพริก จึงเป็นการเรียนรู้วิถีชีวิต สังคม ประเพณี วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ของชาติไทย แต่ละภาคของประเทศ ซึ่งมีเสน่ห์ มีความหลากหลาย และน่าศึกษาค้นคว้า ด้วยเหตุนี้ ธุรกิจด้านการทำน้ำพริก จึงเป็นที่นิยมและเป็นที่ยอมรับสำหรับคนไทยและคนต่างชาติ ขยายตลาดให้สอดคล้องกับความต้องการบริโภค นโยบายในการจัดการเรียนรู้การฝึกอาชีพด้าน ตามความต้องการของท้องถิ่นและเมื่อผู้เรียนสำเร็จจากการเรียนรู้ไปแล้ว สามารถนำความรู้และทักษะไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพได้ต่อไป ในการจัดการเรียนรู้การทำน้ำพริก เป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาลักษณะ ประเภท วัตถุดิบและวัสดุอุปกรณ์ เทคนิควิธีการทำ ประโยชน์และคุณค่า ช่องทางการจัดการการตลาด หลักการบรรจุหีบห่อ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจการบริหารจัดการอาชีพอย่างมี ประสิทธิภาพและมี คุณธรรม

อาชีพการทำน้ำพริกภาคหมู เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจสามารถเป็นอาชีพทางเลือก สร้างรายได้เสริม หรือเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงได้ส่งเสริมการจัดทำหลักสูตรการทำน้ำพริกภาคหมู ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทำอาหาร ดูแลรักษาวัสดุอุปกรณ์และการบริการลูกค้าในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้ที่ มั่นคงและยั่งยืนอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสูตรการทำน้ำพริกภาคหาม (หัวข้อหลักสูตร)

1. ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชน ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับ ศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทย ให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมี คุณภาพ ทั้งถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีความอย่างยั่งยืน

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนในพื้นที่พบว่า การประกอบอาชีพหลัก ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพทางการเกษตร รองลงมาคือรับจ้าง แต่ด้วยสภาวะเศรษฐกิจ ตกต่ำราคาผลผลิตทางการเกษตรลดต่ำลง สถานการณ์โรคติดต่อที่รุนแรง ส่งผลให้ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับในปัจจุบัน ในด้านวิถีชีวิต วัฒนธรรม การบริโภคของคนในชุมชน พบว่านิยมบริโภคน้ำพริกกันทั่วครัวเรือน ซึ่งมักจะขาดไม่ได้ในการ รับประทานอาหารแต่ละมื้อ น้ำพริกยังเป็นอาหารสุขภาพชั้นเยี่ยม เพราะทั้งส่วนผสมและวิธีการกินคู่กับผักเคียง ได้ประโยชน์ ทั้งโปรตีน วิตามิน คาร์โบไฮเดรต สำหรับวิธีทำก็ง่าย และประหยัดอีกด้วย ส่วนผสมหลักของ น้ำพริกนั้น ส่วนมากจะใช้พืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกเป็นผักสวนครัวที่หาได้ง่ายมีประโยชน์กับร่างกาย

น้ำพริกมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำ สมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทาน สัตว์น้ำมากกว่า สัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็น ส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึง นำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ เป็นต้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความเป็นมาของการทำน้ำพริก
- 2.2 อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการทำน้ำพริก
- 2.4 ปฏิบัติการทำน้ำพริกได้
- 2.5 อธิบายคุณค่าของการทำน้ำพริกได้
- 2.6 จัดหาหรือจัดทำอาหารบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 2.7 คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายน้ำพริกได้
- 2.8 อธิบายช่องทางการจัดการตลาดของการทำน้ำพริกได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	1	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	4	ชั่วโมง

5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของการทำน้ำพริก
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 5.3 ขั้นตอนการทำน้ำพริก
- 5.4 การปฏิบัติการทำน้ำพริก
- 5.5 คุณค่าของการทำน้ำพริก
- 5.6 การจัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 5.7 การคิดต้นทุน กำไรจากการทำน้ำพริก
- 5.8 ช่องทางการจัดการตลาดการทำน้ำพริก

6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้

7. สื่อการเรียนรู้

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

8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม

9. การจบหลักสูตร

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

10. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

ใบสำคัญผู้ผ่านการอบรม แบบ กศ.ตบ.11

11. การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือกสาระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

เจ้าหน้าที่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำน้ำพริกกากหมู

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของการทำน้ำพริกกากหมู	1. อธิบายความเป็นมาของการทำน้ำพริกกากหมู	1. ความเป็นมาของการทำน้ำพริกกากหมู	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำน้ำพริกกากหมู	1. ใบความรู้เรื่องความเป็นมาของน้ำพริกกากหมู 2. รูปภาพ 3. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน	10 นาที	
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุอุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1.วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำน้ำพริก 2.วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำน้ำพริก	1.ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ 2.สื่อออนไลน์	5.ประเมินผลงานผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด	10 นาที	
3. ขั้นตอนการทำน้ำพริกกากหมู	3.อธิบายขั้นตอนการทำน้ำพริกกากหมู	3.ขั้นตอนการทำน้ำพริกกากหมู	1.วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำพริกกากหมู	1. ใบความรู้ เรื่องการทำน้ำพริกกากหมู 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ของจริง		10 นาที	
4. การปฏิบัติการทำน้ำพริกกากหมู	4. ปฏิบัติการทำน้ำพริกกากหมูได้	4. การปฏิบัติการทำน้ำพริกกากหมู	1.วิทยากรสาธิตวิธีการทำน้ำพริกกากหมูและผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2.วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงาน การทำน้ำพริกกากหมู			4 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
5. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกภาคภูมิใจ	5. อธิบายโภชนาการของน้ำพริกภาคภูมิใจได้	5. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกภาคภูมิใจ	1.ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก 2.วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก 3.วิทยากรสรุปองค์ความรู้	ใบความรู้ เรื่องคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก		10 นาที	
6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ	6. จัดหาหรือจัดทำกรบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม	6. การจัดหาหรือจัดทำกรบรรจุหีบห่อ	1. วิทยากรอธิบายการจัดทำ/จัดหาและเทคนิคของการทำ บรรจุหีบห่อ	1.ใบความรู้ เรื่องการบรรจุหีบห่อ 2.ตัวอย่างการบรรจุหีบห่อ		10 นาที	
7. ช่องทางการจัดการการตลาดของน้ำพริก	7. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของน้ำพริกสูตรต่างๆได้	7. ช่องทางการตลาดของน้ำพริกสูตรต่างๆ	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด	1.ใบความรู้เรื่องช่องทางการตลาด		10 นาที	

ใบความรู้ ความเป็นมาการทำน้ำพริกกากหมู

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความ เข้มแข็งให้แก่ เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและขีด ความ สามารถให้ ประชาชน ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับ ศักยภาพด้านต่าง ๆ มุ่งพัฒนาคนไทย ให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมี คุณภาพ ทั้งถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีความอย่างยั่งยืน

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนในพื้นที่พบว่า การประกอบอาชีพหลัก ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพ ทางการเกษตร คือ ปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ รองลงมาคือรับจ้าง แต่ด้วยสภาวะเศรษฐกิจ ตกต่ำราคาผลผลิตทาง การเกษตรลดต่ำลง สถานการณ์โรคติดต่อที่รุนแรง ส่งผลให้ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับในปัจจุบัน ในด้าน วิถีชีวิต วัฒนธรรมการบริโภคของคนในชุมชน พบว่านิยมบริโภคน้ำพริกกันทุกครัวเรือน ซึ่งมักจะขาดไม่ได้ ในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อ น้ำพริกยังเป็นอาหารสุขภาพชั้นเยี่ยม เพราะทั้งส่วนผสมและวิธีการกินคู่กับ ผักเคียงได้ประโยชน์ ทั้งโปรตีน วิตามิน ควบถ้วน สำหรับวิธีทำก็ง่าย และประหยัดอีกด้วย ส่วนผสมหลักของน้ำพริก นั้นส่วนมากจะใช้พืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกเป็นผักสวนครัวที่หาได้ง่ายมีประโยชน์กับร่างกาย

น้ำพริกมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำ สมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทาน สัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือ ใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริก ชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึง นำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัด น้ำพริกปลาหู เป็นต้น

ใบความรู้ วัฒนธรรมการทานน้ำพริก

ในบรรดากับข้าว กับปลาทั้งหลายของคนไทย อาหารที่คนทุกภาค ไม่ว่าจะเหนือ ใต้ อีสาน กลาง รับประทาน กันคงหนีไม่พ้น “น้ำพริก” ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ก็มีเพียงแค่ว่า พริก เกลือ หอม กระเทียม แต่คงต้องตัดสิน กันที่รสชาติความ กลมกล่อมซึ่งนั่นคงมาจากฝีมือการโหลกเครื่องปรุงต่างๆเข้าด้วยกัน คนโบราณว่ากันว่า ฝีมือ การตำน้ำพริกให้กลม กล่อมอาจเป็นเสน่ห์ของหญิงที่ทำให้ชายติดใจในรสชาติของน้ำพริกเลยก็ว่าได้ แต่ทว่าไป แล้วที่จริงอาจเพราะ คุณประโยชน์ของน้ำพริกที่มีมากมายจนยากที่จะตัดใจไปได้ อีกทั้งวัตถุดิบธรรมชาติใน ท้องถิ่นที่นำมาใช้ปรุงประกอบ ก็ยังสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยแต่โบราณ เหตุนี้เองที่ทำให้น้ำพริกเป็นอาหารที่อยู่คู่ คราวไทยมาช้านาน

แต่ทว่าในปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยก็เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะการหลงใหลเข้ามาของอาหาร นานาชาติ ทั้งตะวันตกแบบอาหารจานด่วน อาหารบุฟเฟ่ต์ อาหารปิ้งย่าง ทำให้คนไทยหันไปนิยม บริโภคอาหารนาน ชาติ ซึ่งสวนทางกับชาวตะวันตกที่หันมารับประทานอาหารไทยมากขึ้น คนไทยอาจลืมนึกอาหารกันครัวคู่กับผักกิมมี้ไป หน้าเสียดายที่คุณอาจจะไม่รู้ตัวว่ากำลังทิ้งของดีที่มีอยู่ในตัวเองไปซะแล้ว เพราะ “น้ำพริก” เป็นอาหารกันครัวที่สรร หาววัตถุดิบได้ง่ายๆ เตรียมไม่ยาก เก็บรักษาได้นาน อีกทั้งยังมี ประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้คุณค่าทางโภชนาการ เช่น น้ำพริกอ่อน 100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 212 กรัม มีโปรตีน 6.9 กรัม ไขมัน 19.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.1 กรัม มีใยอาหาร แร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินต่างๆ ซึ่งหากทานคู่กับผักก็ยิ่งเพิ่มคุณค่าทาง โภชนาการได้มากขึ้น เพราะจากการ สํารวจของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขไทย ปี 2554 พบว่า คนไทยกินผัก น้อยมากเฉลี่ยคนละ 1.8 ซีดต่อ วัน(180 กรัม) ในขณะที่องค์การอนามัยโลก(WHO) แนะนำให้บริโภควันละ 4 ซีด(400 กรัม) จึงจะมีผลในการ ป้องกันโรคได้ ซึ่งเมนู “น้ำพริก ผักจิ้ม” จะเป็นตัวช่วยให้คนไทยกินผักได้มากขึ้น นอกจากนี้ แล้ววัตถุดิบที่ใช้ ยังจัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ได้แก่ พริก มีรสชาติเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ เจริญอาหาร ขับลม แก้อาเจียน แก้อาหารไม่ย่อย งานวิจัยพบว่าในพริกมีสารแคปไซซินที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง กระเทียม มีสาร “อัลลิซิน” มีฤทธิ์ช่วยลดความดัน โลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด หอมแดง มี สาร “เคอร์ซีทิน” ช่วยทำความสะอาดเส้นเลือด ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ สมุนไพรที่เป็นเครื่องเคียง กินกับน้ำพริก เช่น สายบัว บวบก ผักกะเฉด ผักกูด ผักหนาม ยังมีสารประกอบที่ เรียกว่า “สารฟุกุซเคมี” เป็นสารที่ได้จากพืชผักธรรมชาติที่มีประโยชน์เมื่อเราเสริมเข้าไปในร่างกายก็จะช่วย

ป้องกันหรือบำบัดโรคได้ เช่น คลอโรฟิลล์ ฟลาโวนอยด์ แครโทีนอยด์ ออกฤทธิ์ช่วยกันเสริมสร้างร่างกายให้ แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านอนุมูลอิสระ ในผักยังมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่าไฟเบอร์ มีประโยชน์คือ เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำจะช่วยคุมนระดับไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยทำให้ ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นริดสีดวงทวาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ประโยชน์เหล่านี้บ่ง บอกได้ถึงข้อดีของ น้ำพริกหนึ่งถ้วยเล็กๆในครัวของคนไทย ถึงแม้ว่าในปัจจุบันคนไทยหันไปรับวัฒนธรรม อาหารจากนานาชาติมากขึ้น แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่ยังอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยโดยนำน้ำพริกไปแปรรูปให้เป็น ผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและสะดวกขึ้น เป็นการเพิ่มมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์ เพิ่มรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมโลก

คงเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า น้ำพริก เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพมากมายควร ค่าที่จะอยู่คู่กับครัวไทย ซึ่งคนไทยคงต้องหันกลับมามองของดีที่มีอยู่ใกล้ตัวเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ คนไทยเองต้อง ตระหนักและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาไทยที่บรรพบุรุษได้สั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้นจึงไม่สายเกินไป ที่เราจะหันมาส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์อาหารไทยที่ทรงคุณค่าเช่นนี้ไว้ตลอดไป

ใบความรู้ วิธีทำน้ำพริกกากหมู



วัสดุอุปกรณ์

1. มันหมูแข็ง (หั่นเส้น) ½ กิโลกรัม
2. หอมแดง 100 กรัม
3. กระเทียม 100 กรัม
4. น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
6. พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำพริกกากหมู

1. หั่นมันหมูเป็นเส้น จากนั้นก็ใส่กระทะ เจียวจนเหลืองกรอบ เมื่อได้กากหมูที่เจียวไว้เรียบร้อยแล้ว ก็นำมาใส่ครก ตำเบา ๆ พอแตกแต่ไม่ต้องละเอียด
2. ซอยหอมแดงกับกระเทียม เอาไปทอดจนกรอบ แล้วพักไว้รอให้เย็น ใส่ลงในกากหมู คลุกเคล้าให้ เข้ากัน จากนั้นใส่น้ำตาลทรายกับเกลือ
3. ส่วนพริกป่นใช้พริกแห้งเอามาคั่วแล้วป่น ใส่ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่กระปุก

ใบความรู้ ประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก

พริกอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และใยอาหาร เป็นต้น รู้มั้ยว่าพริก 100 กรัม จะมีวิตามินซีสูงถึง 144 มิลลิกรัมเลย ทีเดียวนะ จึงเรียกได้ว่า พริกเป็นแหล่งวิตามิน

1. บรรเทาความเจ็บปวดมีการสกัดเอาสารแคปไซซินในพริก ให้อยู่ในรูปของครีม ขี้ผึ้ง หรือเจล ใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดที่ผิวหนัง เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ปวดเมื่อยตามตัว งูสวัด สารแคปไซซินในพริก จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด ได้ตามธรรมชาติ

2. พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจึงช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัย

3. กระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาด้วยสารแคปไซซินในพริก สามารถ ช่วยให้อารมณ์ดี รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย และมีความสุขขึ้น

4. วิตามินซีในพริกช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกายได้

5. ในพริกอุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินซี รวมถึงเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีสรรพคุณในการบำรุงและป้องกันความเสื่อมของจอประสาทตา

6. ช่วยลดสารที่มากัดขวางระบบทางเดินหายใจอันเนื่องมาจากการเป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ

7. ช่วยรักษาโรคคลักปิดลักเปิดโรคเลือดออกตามไรฟัน

8. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

9. ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้นเมื่อเรากินพริก จะมีน้ำมูกน้ำตาไหลออกมา นั่นเป็นเพราะรสเผ็ด และสารก่อความร้อนในพริก จะช่วยลดปริมาณน้ำมูก และสิ่งกีดขวางในทางเดินระบบหายใจ ทำให้จมูกโล่ง ลดอาการ คัดจมูก ทำให้หายใจสะดวกขึ้น

10. บรรเทาอาการไอ ละลายเสมหะ และช่วยขับเสมหะ

11. วิตามินซีในพริกมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร และช่วยสร้างคอลลาเจน และยังมีเบต้าแคโรทีนในพริก สารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถลดอัตราการกลายพันธุ์ ของเซลล์ และช่วยทำลายเซลล์มะเร็งได้

12. ควบคุมคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ให้คงที่และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ทำให้ปริมาณ ของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดลดลง

13. ลดน้ำตาลในเลือดพริกสามารถช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสได้ ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดลง

14. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจพริกจะช่วยลดการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ช่วยละลายลิ่มเลือด ทำให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อนจนอุดตันหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดและหัวใจ

15. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว
16. สารแคปไซซินในพริกช่วยยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือดได้ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว และส่ง เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เบต้าแคโรทีนและวิตามินซียังช่วยเพิ่มการยึดตัวของผนังหลอดเลือด ช่วยให้ผนังหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น ลดอาการหลอดเลือดอุดตันและหลอดเลือดตีบ
17. ใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดที่ผิวหนังเช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก งูสวัด เป็นต้น (ในด้าน การแพทย์ ได้มีการสกัดเอาสารแคปไซซินในพริกออกมาในรูปแบบครีมหรือเจล)
18. ป้องกันโรคโลหิตจางในพริกมีธาตุเหล็กอยู่มากไม่น้อย อีกทั้งยังมีทองแดง ที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี รวมถึงมีกรดโฟลิก ที่ช่วยเสริมให้เซลล์เม็ดเลือดแดงแข็งแรง
19. ช่วยให้เจริญอาหารพริกจะกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย และกระตุ้นปลายประสาทให้สมองส่วนกลางรับรู้ความอยากอาหาร
20. ช่วยลดน้ำหนักสาร thermogenic ซึ่งเป็นสารก่อความร้อนในร่างกายที่อยู่ในพริก ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้ดี นอกจากนี้ กรดแอสคอร์บิก ยังช่วยเร่งให้ร่างกายเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานได้ จึงทำให้เรา ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น

ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ



การบรรจุภัณฑ์ที่ดึงดูดความสนใจ ตอบโจทย์ของผู้บริโภค ภายใต้บรรจุภัณฑ์ ส่งเสริมอาชีพ เสริมให้แก่พี่น้องเกษตรกรสามารถแปรรูป และถนอมอาหาร เก็บไว้ได้นานสามารถ สร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สร้างความภาคภูมิใจจากผู้ให้สู่ความสุขของผู้รับ ต่อยอดสู่การพัฒนา คุณภาพชีวิตให้กับเกษตรกร และชุมชนอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของการบรรจุภัณฑ์

บรรจุภัณฑ์นั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อผลผลิตทั้งหลาย ดังนี้

1. รักษาคุณภาพ และปกป้องตัวสินค้า เริ่มตั้งแต่การขนส่ง การเก็บให้ ผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์ เหล่านั้นมิให้เสียหายจากการปนเปื้อนจากฝุ่นละออง แมลง คน ความชื้น ความร้อน แสงแดด และการ ปลอมปน เป็นต้น
2. ให้ความสะดวกในเรื่องการขนส่ง การจัดเก็บมีความรวดเร็วในการขนส่ง เพราะสามารถรวมหน่วย ของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเป็นหน่วยเดียวได้
3. ส่งเสริมทางการตลาด บรรจุภัณฑ์เพื่อการจัดจำหน่ายเป็นสิ่งแรกที่ผู้บริโภคเห็น ดังนั้นบรรจุภัณฑ์จะต้อง ทำหน้าที่บอกกล่าวสิ่งต่างๆของตัวผลิตภัณฑ์โดยการบอกข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมดของตัวสินค้า และนอกจากนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ที่สวยงามสะดุดตาเชิญชวนให้เกิดการตัดสินใจซื้อ

วัตถุประสงค์ของการออกแบบบรรจุภัณฑ์

1. เพื่อสร้างบรรจุภัณฑ์ให้สามารถเอื้อประโยชน์ด้านหน้าที่ใช้สอยได้ดี มีความปลอดภัย ประหยัดและมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อสร้างบรรจุภัณฑ์ให้สามารถสื่อสารและสร้างผลกระทบต่อผู้บริโภคโดยใช้ความรู้แขนงศิลปะเข้า มาสร้างคุณลักษณะ เช่น มีเอกลักษณ์มีลักษณะพิเศษที่ดึงดูดและสร้างการจดจำตลอดจนเข้าถึงความหมาย และคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์
3. เพื่อปกป้องคุ้มครองและรักษาคุณภาพสินค้า
4. เป็นตัวชี้บ่งและสื่อสารรายละเอียดสินค้า ดึงดูดผู้บริโภค แสดงถึงภาพลักษณ์
5. เป็นต้นทุนในการผลิตสินค้า เมื่อบรรจุภัณฑ์ดีย่อมมีส่วนช่วยให้มูลค่าสินค้าสูงขึ้น

ใบความรู้
การคำนวณต้นทุนกำไร
ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการทำน้ำพริกกากหมู

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)			การกำหนดราคาขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	1. มันหมู	½ กก.	30 บาท	
	2. หอมแดง	100 กรัม	10 บาท	
	3. กระเทียม	100 กรัม	10 บาท	
	4. น้ำตาลทราย	½ กก.	20 บาท	
	5. เกลือ	1 ถุง	5 บาท	
	6. พริกป่น	1 ถุง	20 บาท	
	7. น้ำมันพืช	1 ขวด	55 บาท	
	8. กระจุกใส่น้ำพริก 4oz	1 แพ็ค	50 บาท	
	รวมค่าใช้จ่าย		200 บาท	
	รายได้		300 บาท	กำไร 100 บาท

**** สามารถทำน้ำพริกกากหมูได้ 10 กระจุก ****

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จาก กำไร/ต้นทุนที่ต้องการ X ด้วย 100=%)

ตัวอย่างเช่น

ขาย 300 จากต้นทุน 200 บาท ต้องการกำไรร้อยละ 50

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ = $100 / 200 \times 100 \% = 50$

- การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไร หาดด้วยจำนวนหน่วย

ตัวอย่าง

ทำน้ำพริกกากหมูได้ 10 กระจุก จากต้นทุน 200 บาท และกำไรที่ต้องการ 100 บาท ฉะนั้น ราคาขายต่อชิ้น = $200 \text{ บาท} + 100 \text{ บาท} \text{หารด้วย } 10 \text{ ชิ้น} = 30 \text{ บาท}$

หมายเหตุ

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อและผู้ขายด้วยถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

ใบงาน
การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....
เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน)			1. ให้กำหนดกำไรที่ ต้องการเป็นร้อยละก่อน 2. แล้วคำนวณหาราคาต่อ หน่วยจึงจะทราบรายได้ 3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ ตารางนี้
	รวมค่าใช้จ่าย			
	รายได้จากการขาย			
	รวมรายได้			

กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน \times (ร้อยละของกำไรที่ต้องการหารด้วย 100)

กำหนดราคาขายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร = จำนวนหน่วย

ใบความรู้ ช่องทางการตลาด

ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขายดังนี้

- หน้าร้าน

มีการจัดจำหน่ายสินค้าและบริการจากผู้ผลิตให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง

ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขายดังนี้

- ทางออนไลน์

ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุดเช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆก็เล่น Facebook กันทั้งนั้น ทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่าย มาก ยิ่งปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งบที่ใช้งบโฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจ ขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

แบบวัดและประเมินผลการจัดทำน้ำพริกกากหมู

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

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล

หลักสูตร กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนน ประเมิน (10 คะแนน)
1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20 คะแนน)	
1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
2. ทักษะการปฏิบัติ (40 คะแนน)	
2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
2.2 ประเมินโดยให้สาธิต	
2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)	
3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ (40 คะแนน)	
3.1 สังเกตผลงาน	
3.2 ตรวจสอบผลงาน	
3.3 มีความคิดสร้างสรรค์	
3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (100 คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การ

ประเมิน

ลงชื่อ.....วิทยากร

(.....)

บรรณานุกรม

<https://cooking.kapook.com/view224322.html>

<https://www.google.com/search?q>

<https://www.google.com/search?q>

<https://www.google.com/search?q>

<https://talaadthai.com/product-search/result?q>

<http://www.baanbunchupankk.com/product>

คณะกรรมการผู้จัดทำหลักสูตร

คณะที่ปรึกษา

1. ว่าที่พันตรีดำรง	ติยะวัฒน์	ผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
2. นางสาวนันทมน	สกุลณมรรคา	รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
3. นายเกรียงไกร	วงศ์วิริยชาติ	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวิเชียรบุรี
4. นางสุกัญญา	กาโณ	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบึงสามพัน

คณะกรรมการดำเนินงาน

1. นายเกรียงไกร	วงศ์วิริยชาติ	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวิเชียรบุรี
2. นางสาวเสาวนิต	กมลอินทร์	ครูชำนาญการ
3. นางสาวอาภิสขนา	दानวิไล	ครูผู้ช่วย
4. นางสาวแสงจันทร์	พินมุล	ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน
5. นายมงคล	เชื้อบัณฑิติชฐ	ครู กศน.ตำบล
6. นายไอยเรศ	พรมแก้วสี	ครู กศน.ตำบล
7. นายธวัฒน์ศักดิ์	ลาประดิษฐ์	ครู กศน.ตำบล
8. นายปกรณ์เกียรติ	หยอยสระ	ครู กศน.ตำบล
9. นายจร	มีเดช	ครู กศน.ตำบล
10. นางสาวอรวรรณ	อรัญเวทย์	ครู กศน.ตำบล
11. นางสาวจันทนา	บุงจันทร์	ครู กศน.ตำบล
12. นางเพชร	แสงศรีเรือง	ครู กศน.ตำบล
13. นางสาวเจมจิตร	บุงจันทร์	ครู กศน.ตำบล
14. นางสาวยุพาพร	พัฒนกานต์	ครู กศน.ตำบล
15. นางสาวกมลทรรศน์	พलयสูงเนิน	ครู กศน.ตำบล
16. นางสาวรมิตา	ชนสูงเนิน	ครู กศน.ตำบล
17. นางสาวรจนา	ช่างทอง	ครู กศน.ตำบล
18. นางสาวอติญา	กีหมื่น	ครู กศน.ตำบล
19. นางสาวศิรินาฏ	แก้วพรม	ครู ทรช.
20. นายวิทยา	ใจกล้า	ครู ทรช.
21. นางสาวบุญยวีญ์	ลี้กุล	นักจัดการงานทั่วไป
22. นายพีระพัฒน์	อะภัย	บรรณารักษ์
23. นายยุทธพิชัย	จันทร์พิทักษ์	นักวิชาการศึกษา

ผู้จัดทำหลักสูตร

1. นายมงคล	เชื้อบัณฑิติชฐ	ครู กศน.ตำบล
2. นางสาวแสงจันทร์	พินมุล	ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน