

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมการจัดตั้งฝึกอบรมด้านอาชีพ รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ สร้างรายได้ให้ตนเอง และครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำมีรายได้ จึงได้คัดเลือกการทำพืชชามินิ เพื่อพัฒนาและต่อยอดมาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

27 มกราคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำพิชช่ามินิ	1
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำพิชช่ามินิ	4
หลักสูตรการทำพิชช่ามินิ	5
ความเป็นมา	5
จุดประสงค์การเรียนรู้	6
กลุ่มเป้าหมาย	6
ระยะเวลา	6
เนื้อหาหลักสูตร	6
การจัดการเรียนรู้	7
สื่อการเรียนรู้	7
การวัดและประเมินผล	7
การจบหลักสูตร	7
เอกสารหลักฐานการศึกษา	7
การเทียบโอนผลการเรียน	7
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำพิชช่ามินิ	8
ใบความรู้ การทำพิชช่ามินิ	11
ใบงาน แบบบันทึกการทำพิชช่ามินิ	14
ใบความรู้ คุณค่าการทำพิชช่ามินิ	15
ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ	17
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	18
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	20
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	21
แบบวัดและประเมินผลการทำพิชช่ามินิ	23
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	24
บรรณานุกรม	25
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	26

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
หลักสูตรการทำพิซซ่ามินิ จำนวน 10 ชั่วโมง
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์



ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำพิซซ่ามินิ

ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นทำพิซซ่ามินิ ผู้เรียนควรเรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำพิซซ่ามินิ ได้แก่ แป้งข้าวสาลี ยีสต์แห้ง มอสซาเรลลา ซอสพิซซ่า เครื่องโรยหน้า ที่จำเป็นต้องใช้ โดยมีวิธีการเลือกดังนี้

แป้งข้าวสาลี ภาษาอังกฤษเรียกว่า Wheat Flour เป็นแป้งที่ได้จากการบดเมล็ด ของข้าวสาลี จนเป็นผง โปรตีนที่สำคัญของแป้งสาลี คือ กลูเตน (Gluten) เกิดจากการรวมตัวของโปรตีน กลูเตนิน (Glutenin) และไกลอะดลิน (Gliadin) ในสัดส่วนเท่าๆกัน เมื่อโปรตีน 2 ชนิดรวมกับน้ำและได้ผ่านการผสม หรือนวดก็จะทำให้กลูเตนที่ได้มีลักษณะเหนียว และยืดหยุ่นตัว สามารถเก็บกัก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ผลิตขึ้นโดย ยีสต์ (Yeast) และผงฟู (Baking Powder) เอาไว้ได้ มีผลทำให้รูปทรงของผลิตภัณฑ์ขนมอบ สวยงาม

1.แป้งขนมปัง (Bread Flour) มีโปรตีนสูง 12-14% มีกลูเตนสูงจึงมีความเหนียว ดูดซึมน้ำได้ดี มากกว่าแป้งชนิดอื่น ลักษณะของเนื้อแป้งจะหยาบ สีออกครีม เหมาะกับขนมที่ขึ้นฟูด้วยยีสต์ เช่น ขนมปัง หวานไส้ต่าง ๆ ขนมปังผิวแข็ง แป้งชนิดนี้คือ “แป้งข้าวสาลียูเอฟเอ็มตราหงส์ขาว” (White Swan Flour) หรือที่เรามักจะเรียกติดปากว่า “แป้งข้าวสาลียูเอฟเอ็มตราห่าน” นั่นเอง

2.แป้งอเนกประสงค์ (All-Purpose Flour) เป็นแป้งที่มีโปรตีนปานกลาง 10 - 11% แป้งอเนกประสงค์ ทำมาจากข้าวสาลีชนิดแข็งและอ่อนเข้าด้วยกัน เนื้อละเอียดกว่าแป้งขนมปัง มีความเหนียวพอประมาณ แป้งชนิดนี้จึงเหมาะกับขนมที่ขึ้นฟูด้วยยีสต์ และผงฟู หรือ เบคกิ้งโซดา เช่น โดนัทยีสต์ ปาท่องโก๋ และเค้ก บางชนิดที่ไม่ต้องการเนื้อนุ่มมาก แป้งชนิดนี้คือ “แป้งข้าวสาลียูเอฟเอ็มตราว่าว” (Kite Flour)

3.แป้งเค้ก (Cake Flour) เป็นแป้งโปรตีนต่ำ 7 - 8% เนื้อแป้งละเอียดสีขาว ผลิตจากข้าวสาลีชนิดอ่อน แป้งเป็น 2 ชนิด

- **ชนิดโลว์เรโซ (Low Ratio)** เป็นแป้งข้าวสาลีชนิดธรรมดา เหมาะกับการทำซาลาเปา สปันจ์เค้ก ปุยฝ้าย สาลี่ นอกจากนี้ยังนิยมทำ คุกกี้ เอแคลร์ ลักษณะเนื้อแป้งขาวละเอียด แป้งชนิดนี้ คือ “แป้งข้าวสาลียูเอฟเอ็มตราบัวแดง” (Red Lotus Flour) เป็นแป้งโปรตีนต่ำ ประมาณ 8 - 9%

- **ชนิดไฮเรโซ (High Ratio)** ทำมาจากข้าวสาลีชนิดเบา สามารถดูดซึมน้ำและน้ำตาลได้มากกว่าปกติ เพื่อให้เค้กที่ได้มีความนุ่ม ฟู เนื้อละเอียด ไม่ยุบตัวหลังอบสุก เช่น บัตเตอร์เค้ก ชิฟฟอนเค้ก สปันจ์เค้ก เนื้อแป้งสีขาวละเอียด จับตัวเป็นก้อนได้ง่าย แป้งชนิดนี้ คือ “แป้งข้าวสาลียูเอฟเอ็มตราพัดโบก” (Royal Fan Flour) เป็นแป้งโปรตีนต่ำ ประมาณ 7 - 9%



แป้งสาลียูเอฟเอ็ม ตรา
บัวแดง



แป้งสาลีอเนกประสงค์
ยูเอฟเอ็ม ตราว่าว



แป้งสาลียูเอฟเอ็ม ตรา
หงส์ขาว (ห่าน)



แป้งสาลียูเอฟเอ็ม ตรา
พัดโบก

ยีสต์แห้งชนิดผงหรือยีสต์สำเร็จรูป (Instant Dry yeast) คือ ยีสต์ที่มีกำลังหมักสูงสุด มีลักษณะเป็นผงละเอียด แห้ง นิยมใช้มากที่สุดเพราะ นำไปใช้ได้ทันทีไม่ต้องละลายน้ำก่อน วิธีใช้คือผสมกับแป้งโดยตรงก่อนนำไปผสมกับส่วนผสมอื่นๆ หรือจะเติมลงไปหลังจากผสมแป้งกับส่วนผสมอื่นๆ



มอสซาเรลลา (Mozzarella cheese) เป็นชีสที่มีความยืด นุ่มเหนียว กลิ่นไม่แรงมาก เพราะไม่ได้ผ่านกระบวนการบ่ม นิยมใช้กับอาหารเช่น พิซซา, ลาซานญา หรือชีสทอด



ซอสพิซซา เป็นส่วนประกอบที่สำคัญไม่แพ้ส่วนประกอบอื่น ๆ เพราะเพียงแค่การเปลี่ยนชนิดของซอสพิซซา ก็จะทำให้ได้รสชาติที่ต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง และนอกจากจะดูที่รสชาติแล้ว ความหนืดของซอสพิซซาก็สำคัญจะต้องมีความพอดีไม่เหลวจนเกินไปด้วย ตัวอย่างซอสที่ใช้ในการทำพิซซา เช่น

1. **ซอสมะเขือเทศเข้มข้น** ซอสชนิดนี้ส่วนประกอบหลักเป็นมะเขือเทศ ที่มีเครื่องเทศอื่น ๆ บดผสมเข้าด้วยกัน พิซซาหลายชนิดมักจะใช้ซอสนี้เป็นส่วนใหญ่มากเพราะเป็นซอสที่มีมาแต่ดั้งเดิมสามารถเข้าได้ดีกับเครื่องโรยหน้าหลายแบบ เช่น ทำพิซซาฮาวายเอี้ยน

2. **ซอสพิซซาบาร์บีคิว** ซอสนี้โดยปกติแล้วมักถูกมองเป็นซอสทาเนื่ออย่างบาร์บีคิวธรรมดา ๆ แต่เมื่อใช้เป็นซอสพิซซาก็สามารถทำให้ได้พิซซาที่มีกลิ่นรสหอมอร่อย แปลกใหม่ โดยจะเข้ากันดีกับเครื่องโรยหน้าอย่างเนื้อไก่ เบคอน แฮม และสับปะรด และแน่นอนทางเลือกที่ง่ายสำหรับบุคสมัยในปัจจุบัน

3. **ซอสพิซซาเทาซันไอส์แลนด์** ส่วนประกอบหลักของซอสนี้คือมายองเนส และมีการปรุงด้วยส่วนผสมอื่น ๆ เพื่อให้ได้รสชาติเปรี้ยวหวานมันอย่างลงตัว ซอสนี้มักใช้ในอาหารจำพวกสลัด แฮมเบอร์เกอร์ และแซนด์วิช แต่ก็สามารถใช้เป็นซอสพิซซาได้เช่นกัน



ซอสมะเขือเทศเข้มข้น



ซอสพิซซาบาร์บีคิว



ซอสพิซซาเทาซันไอส์แลนด์

เครื่องโรยหน้า เมื่อมีแผ่นแป้ง ที่ทาซอสพิซซาและโรยชีสไว้แล้ว ส่วนต่อไปก็คือการโรยด้วยเครื่องตกแต่งหน้าพิซซา ซึ่งมีหลากหลายชนิดอาจแบ่งเป็นกลุ่มของเครื่องได้ ดังนี้

- 1.ผัก เช่น แครอท มะเขือเทศ เห็ด หอมใหญ่ และมะกอกดำ เป็นต้น
- 2.สมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น โหระพา ออริกาโน พริกไทย และโรสแมรี่ เป็นต้น
- 3.สัตว์ทะเล เช่น กุ้ง แซลมอน ปลาแอนโชวี หมึก และหอย เป็นต้น
- 4.เนื้อสัตว์ เช่น เบคอน แฮม และเนื้อไก่ เป็นต้น
- 5.ถั่ว เช่น อัลมอนต์ ถั่วลิสง วอลนัท และพิสตาชิโอ เป็นต้น
- 6.อื่น ๆ เช่น ช็อคโกแลต มาชเมลโล่ คุกกี้ และกล้วย เป็นต้น

ตัวอย่าง การจับคู่เครื่องโรยหน้าให้ได้เป็นพิซซาแสนอร่อย เช่น

- มาเกอริตต้า มีมะเขือเทศ มอสซาเรลล่าชีส ไบโหระพา และมีซอสพิซซามะเขือเทศเข้มข้นเป็นฐาน
- ฮาวายเอี้ยน จะต้องมีส่วนสับปะรด แฮม และมีซอสพิซซามะเขือเทศเข้มข้นกับชีสเป็นฐาน
- ไก่บาร์บีคิว มีเนื้อไก่ พริกหวาน และมีฐานเป็นซอสพิซซาบาร์บีคิว

การอบ เป็นการทำอาหารที่ใช้การพาความร้อนในเตาอบ บนถาดถ่าน หรือบนหินร้อน มากกว่าใช้การแผ่รังสีความร้อน อาหารที่อบที่พบได้มากที่สุดคือขนมปัง แต่ก็ยังพบได้ในอาหารชนิดอื่น ความร้อนจะค่อย ๆ ส่งผ่าน "จากผิวขนมปัง เข้าสู่ตรงกลาง ขณะที่ความร้อนวิ่งผ่าน มันจะเปลี่ยนส่วนผสม ให้กลายเป็น

อาหารอบแล้วที่มีเปลือกขนมปังแห้งและตรงกลางนุ่ม" การอบอาจทำรวมกับการปิ้งเพื่อทำบาร์บีคิว การอบมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำบาร์บีคิวเพราะแนวคิดของเตาก่อสร้างคล้ายกับการรมควัน



การอบพิซซ่า นำเข้าเตาอบใช้ไฟบน-ล่างที่อุณหภูมิ 185 องศาเซลเซียส นานประมาณ 15 นาที ตามขนาดของเตาอบ หรือใช้ไฟล่างที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส นานประมาณ 12 นาที จากนั้นใช้ไฟบน - ล่างอีก 5 นาที เพื่อให้หน้าพิซซ่าเกรียมนิด ๆ ใช้มีดตัดเป็นชิ้น ๆ พร้อมเสิร์ฟ

แบบผลิตภัณฑ์



ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำพิซซ่ามินิ

ความเป็นมาของพิซซ่า

ก่อนจะมาเป็นพิซซ่าอย่างทุกวันนี้ อาหารชนิดนี้เริ่มต้นมาจากการเป็นแผ่นแป้งธรรมดา ทาน้ำมัน ใส่ชีส โรยเครื่องเทศ และอบในเตาดินเผามาก่อน มีความเก่าแก่มาตั้งแต่ช่วงยุคอียิปต์โบราณ ยุคกรีก และยุคโรมัน ซึ่งนั่นหมายความว่าพิซซ่ามีมาก่อนปีคริสตศักราช แต่พิซซ่าที่บริโภคกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้นถูกส่งต่อจริงจั้งตั้งแต่ช่วงหลัง หรือก็คือในปี ค.ศ.1700 จนถึงช่วงปี ค.ศ.1800 ขณะนั้นเมืองนาโปลี แห่งประเทศอิตาลี มีประชากรหนาแน่น ประชาชนยากจน ทำให้อาหารการกินต้องเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ ราคาถูก แต่ให้พลังงาน นั่นก็คือแผ่นแป้งอบเตาดินเผา หรือพิซซ่านั่นเอง ซึ่งต่อมาก็เริ่มมีการทำเป็นซอสมะเขือเทศ โรยหน้าด้วยเนื้อสัตว์และเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ หลากหลายแบบมากขึ้น ในช่วงปี ค.ศ. 1889 สมเด็จพระราชาธิบดีอุมแบร์โตที่ 1 และสมเด็จพระราชินีมาเกอร์ิต้า หรือก็คือพระราชินีแห่งประเทศอิตาลีในขณะนั้น ได้เสด็จเยือนเมืองนาโปลี จึงได้ลองพิซซ่าหลากหลายหน้า โดยพิซซ่าที่พระชินีทรงโปรดที่สุด คือพิซซ่าที่โรยหน้าด้วยใบโหระพาอิตาเลียนสีเขียว ซีสมอสซาเรลล่าสีขาว และมะเขือเทศสีแดง ซึ่งแสดงสีเป็นสัญลักษณ์ของธงชาติประเทศอิตาลีพอดี ทำให้ต่อมาพิซซ่าที่โรยหน้าแบบนี้ได้ชื่อว่า พิซซ่ามาเกอร์ิต้า แม้ว่าในประเทศอิตาลีจะเริ่มมีการเปิดร้านขายพิซซ่ากันอย่างแพร่หลาย แต่ชื่อเสียงของพิซซ่า

นั้น เกิดความแพร่หลายออกมานอกประเทศจริงๆในช่วงปี ค.ศ. 1940 เกิดจากการอพยพย้ายถิ่นฐานของชาวเมืองนาโปลี ทำให้ความอร่อยของพิซซ่าได้มีการกระจายส่งต่อ รวมถึงมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาสูตรให้มีความหลากหลาย มีกลิ่นอายของประเทศต่าง ๆ ด้วย

ส่วนประกอบหลักของพิซซ่า

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำพิซซ่าโดยพื้นฐานประกอบด้วย 4 อย่าง ได้แก่ แผ่นแป้ง ซอสพิซซ่า ชีส และเครื่องโรยหน้า

1.แผ่นแป้ง การจะได้มาซึ่งแผ่นแป้งนั้นสามารถอธิบายคร่าว ๆ คือนำแป้ง ผสมน้ำ ใสีสต นวด 5-10 นาที หรือจนกว่าจะเข้ากันเป็นแป้งโดว์ ทำให้เป็นแผ่นบาง ทาซอสพิซซ่า เพื่อความสะดวก สามารถหาซื้อ ซอสพิซซ่าสำเร็จรูปได้ จากนั้นโรยหน้าด้วยเครื่องโรยต่าง ๆ แล้วนำไปอบ อาจดูเป็นขั้นตอนที่ง่าย แต่ถ้าจะให้ดีแป้งพิซซ่าที่มีคุณสมบัติตามประเภทที่ต้องการ อาจจะต้องลงลึกถึงข้อมูลที่มีความละเอียดมากยิ่งขึ้น เช่น แป้งบางกรอบ และแป้งหนานุ่ม ผลลัพธ์นี้ขึ้นอยู่กับ การเลือกชนิดแป้งและทักษะการนวดแป้งที่มี ชนิดแป้งที่นิยมใช้ ได้แก่ แป้งอเนกประสงค์ และแป้งขนมปัง แป้งสองชนิดนี้ต่างกันที่ปริมาณโปรตีนที่อยู่ในแป้ง อย่างเช่น แป้งขนมปัง จะมีปริมาณโปรตีนสูงกว่าแป้งอเนกประสงค์ ทำให้มีการเกิดกลูเตนมากกว่า ซึ่งกลูเตนนี้เป็นโครงสร้างที่ห่อหุ้มฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ที่ได้จากีสต์เอาไว้ ส่งผลต่อความยืดเหนียวของแป้งโดว์ เมื่อมีกลูเตนมากแป้งโดว์จะแข็งแรงยึดได้ดี ทำให้แป้งขนมปังเมื่ออบแล้วจะได้นื้อสัมผัสหนานุ่มข้างใน และกรอบข้างนอก ต่างกับแป้งอเนกประสงค์ที่จะไม่สามารถยึดได้ดีเมื่อเป็นแป้งโดว์ ผลลัพธ์ที่ได้เมื่ออบ จะเกิดเป็นแผ่นแป้งบางกรอบแทน

2.ซอสพิซซ่า เป็นส่วนประกอบที่สำคัญไม่แพ้ส่วนประกอบอื่น ๆ เพราะเพียงแค่การเปลี่ยนชนิดของซอสพิซซ่า ก็จะทำให้ได้รสชาติที่ต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง และนอกจากจะดูที่รสชาติแล้ว ความหนืดของซอสพิซซ่าก็สำคัญจะต้องมีความพอดีไม่เหลวจนเกินไปด้วย ตัวอย่างซอสที่ใช้ในการทำพิซซ่า

3.ชีส ใช้กันหลากหลายชนิด เช่น มอสซาเรลล่าชีส ริกอตต้าชีส เชดด้าชีส และพาเมซานชีส เป็นต้น แต่ที่นิยมใช้เป็นจะเป็น มอสซาเรลล่าชีส เพราะเป็นชีสที่ เหนียวนุ่ม กลิ่นไม่แรง

4.เครื่องโรยหน้า เมื่อมีแผ่นแป้ง ที่ทาซอสพิซซ่าและโรยชีสไว้แล้ว ส่วนต่อไปก็คือการโรยด้วยเครื่องตกแต่งหน้าพิซซ่าซึ่งมีหลากหลายชนิด

หลักสูตรการทำพิซซ่ามินิ

1.ความเป็นมา

ตามนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ภารกิจต่อเนื่องจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการทำงานอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญการจัดการศึกษาอาชีพ เพื่อมีงานทำในกลุ่มอาชีพ เกษตรกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม และอาชีพเฉพาะทางหรือการบริการ รวมถึงการเน้นอาชีพช่างพื้นฐาน ที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน ความต้องการ และศักยภาพของแต่ละพื้นที่ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับ สอดรับกับความต้องการของตลาดแรงงานและการพัฒนาประเทศ ตลอดจนสร้างความเข้มแข็งให้กับศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน โดยจัดให้มีการส่งเสริมการรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

การพัฒนาหนึ่งตำบลหนึ่งอาชีพเด่น การประกวดสินค้าดีพรีเมียม การสร้างแบรนด์ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ รวมถึงการส่งเสริมการจัดหาช่องทางจำหน่ายสินค้า และผลิตภัณฑ์ และให้มีการกำกับติดตาม และรายงานผลการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงได้นำนโยบาย ยุทธศาสตร์ และความจำเป็นดังกล่าวสู่การปฏิบัติ จัดอาชีพวิชาการทำพิชชามีนิ เป็นทางเลือกอีกหนึ่งอาชีพเพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเพิ่มรายได้หลัก รายได้เสริม เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผู้ที่สนใจควรศึกษาหาความรู้และฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปประกอบอาชีพการสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ได้

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความเป็นมาของพิชชามีนิ
- 2.2 อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และการเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการทำพิชชามีนิ
- 2.4 ปฏิบัติการทำพิชชามีนิได้
- 2.5 อธิบายคุณค่าของพิชชามีนิได้
- 2.6 จัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 2.7 คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายพิชชามีนิได้
- 2.8 อธิบายช่องทางการจัดการตลาดของพิชชามีนิได้

3.กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

4.ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	2	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	8	ชั่วโมง

5.เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของพิชชามีนิ
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์และการเลือกใช้
- 5.3 ขั้นตอนการทำพิชชามีนิ
- 5.4 การปฏิบัติการทำพิชชามีนิ
- 5.5 คุณค่าของพิชชามีนิ
- 5.6 จัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อ
- 5.7 คิดต้นทุน กำไร

5.8 ช่องทางการจัดการตลาดของพืชชาามีนิ

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

- 8.1 ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม
- 8.2 แบบทดสอบ
- 8.3 การสังเกต
- 8.4 การมีส่วนร่วม

9.การจบหลักสูตร

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

10.เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

11.การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือก สารระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

(.....)

ครู กศน.ตำบล

เจ้าหน้าที่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำพิชชามินี

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของพิชชามินี	1. อธิบายความเป็นมาของการทำพิชชามินีได้	1. ความเป็นมาของการทำพิชชามินี	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำพิชชามินี	1. ใบความรู้เรื่องการทำพิชชามินี 2. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม	15 นาที	
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำพิชชามินี 2. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำพิชชามินี 3. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์	1. ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม	20 นาที	
3. ขั้นตอนการทำพิชชามินี	3. อธิบายขั้นตอนการทำพิชชามินีได้	3. ขั้นตอนการทำพิชชามินี	1. วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำพิชชามินี	1. สื่อออนไลน์ 2. วัสดุ อุปกรณ์ ของจริง	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม	20 นาที	3 ชม.
4. การปฏิบัติการทำพิชชามินี	4. ปฏิบัติการทำพิชชามินีได้	4. การปฏิบัติการทำพิชชามินี	1. วิทยากรสาธิตวิธีการทำพิชชามินี และผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบความรู้เรื่องการทำพิชชามินี 2. ใบงาน การทำพิชชามินี	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม		5 ชม.

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดการกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
					4.ชิ้นงาน/ผลงาน 5.ประเมินผลงาน ผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด		
5. คุณค่าของพิชซ่ามินิ	5. อธิบายคุณค่าของการทำพิชซ่ามินิได้	5. คุณค่าของการทำพิชซ่ามินิ	1. ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าของการทำพิชซ่ามินิ 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการทำพิชซ่ามินิ 3. วิทยากรสรุปองค์ความรู้	ใบความรู้ เรื่องการทำพิชซ่ามินิ	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม	10 นาที	
6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ	6. จัดหาหรือจัดทำกรบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม	6. การจัดหาหรือจัดทำกรบรรจุหีบห่อ	1. วิทยากรอธิบายการจัดทำ/จัดหาและเทคนิคของการทำบรรจุหีบห่อ 2. ให้ผู้เรียนออกแบบและจัดทำบรรจุหีบห่อ	ใบความรู้ เรื่องการทำพิชซ่ามินิ	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม	15 นาที	

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
7. การคิดต้นทุน กำไร	7.คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากการทำพืชมัณีได้	7. การคำนวณต้นทุน กำไร	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดต้นทุน กำไร 2. ให้ผู้เรียนฝึกการคิดต้นทุน กำไร	1. ใบความรู้เรื่อง การคำนวณต้นทุน กำไร 2. ใบงาน	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ประเมินผลงานผู้เรียน โดยใช้ ใบงาน ที่กำหนด	20 นาที	
8. ช่องทางการจัดการตลาดของพืชมัณี	8. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของผลิตภัณฑ์จากการทำพืชมัณีได้	8. ช่องทางการตลาดของจากการทำพืชมัณี	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการตลาด	1.ใบความรู้เรื่อง ช่องทางการตลาด	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม	20 นาที	

ใบความรู้ เรื่อง การทำพิซซามีนิ

~~~~~

### ความเป็นมาของพิซซ่า

ก่อนจะมาเป็นพิซซ่าอย่างทุกวันนี้ อาหารชนิดนี้เริ่มต้นมาจากการเป็นแผ่นแป้งธรรมดา ทาน้ำมัน ใส่ชีส โรยเครื่องเทศ และอบในเตาดินเผามาก่อน มีความเก่าแก่มาตั้งแต่ช่วงยุคอียิปต์โบราณ ยุคกรีก และยุคโรมัน ซึ่งนั่นหมายความว่าพิซซ่ามีมาก่อนปีคริสต์ศักราช แต่พิซซ่าที่บริโภคกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้นถูกส่งต่อจริงจังกตั้งแต่วางหลัง หรือก็คือในปี ค.ศ.1700 จนถึงช่วงปี ค.ศ.1800 ขณะนั้นเมืองนาโปลีแห่งประเทศอิตาลี มีประชากรหนาแน่น ประชาชนยากจน ทำให้อาหารการกินต้องเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ ราคาถูกแต่ให้พลังงาน นั่นก็คือแผ่นแป้งอบเตาดินเผา หรือพิซซ่านั่นเอง ซึ่งต่อมาก็เริ่มมีการทำเป็นซอสมะเขือเทศ โรยหน้าด้วยเนื้อสัตว์และเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ หลากหลายแบบมากขึ้น ในช่วงปี ค.ศ. 1889 สมเด็จพระราชาธิบดีอุมแบร์โตที่ 1 และสมเด็จพระราชินีมาเกอร์ิต้า หรือก็คือพระราชินีแห่งประเทศอิตาลีในขณะนั้น ได้เสด็จเยือนเมืองนาโปลี จึงได้ลองพิซซ่าหลากหลายหน้า โดยพิซซ่าที่พระชินีทรงโปรดที่สุด คือพิซซ่าที่โรยหน้าด้วยใบโหระพา อิตาลี เลียน สีเขียว ซีสมอสซาเรลล่าสีขาว และมะเขือเทศสีแดง ซึ่งแสดงสีเป็นสัญลักษณ์ของธงชาติประเทศอิตาลีพอดี ทำให้ต่อมาพิซซ่าที่โรยหน้าแบบนี้ได้ชื่อว่าพิซซ่ามาเกอร์ิต้า แม้ว่าในประเทศอิตาลีจะเริ่มมีการเปิดร้านขายพิซซ่ากันอย่างแพร่หลาย แต่ชื่อเสียงของพิซซ่านั้น เกิดความแพร่หลายออกมานอกประเทศจริงๆในช่วงปี ค.ศ. 1940 เกิดจากการอพยพย้ายถิ่นฐานของชาวเมืองนาโปลี ทำให้ความอร่อยของพิซซ่าได้มีการกระจายส่งต่อ รวมถึงมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาสูตรให้มีความหลากหลาย มีกลิ่นอายของประเทศต่าง ๆ ด้วย

### ส่วนประกอบหลักของพิซซ่า

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำพิซซ่าโดยพื้นฐานประกอบด้วย 4 อย่าง ได้แก่ แผ่นแป้ง ซอสพิซซ่า ชีส และเครื่องโรยหน้า

1.แผ่นแป้ง การจะได้มาซึ่งแผ่นแป้งนั้นสามารถอธิบายคร่าว ๆ คือนำแป้ง ผสมน้ำ ใสยีสต์ นวด 5-10 นาที หรือจนกว่าจะเข้ากันเป็นแป้งโดว์ ทำให้เป็นแผ่นบาง ทาซอสพิซซ่า เพื่อความสะดวก สามารถหาซื้อ ซอสพิซซ่าสำเร็จรูปได้ จากนั้นโรยหน้าด้วยเครื่องโรยต่าง ๆ แล้วนำไปอบ อาจดูเป็นขั้นตอนที่ง่าย แต่ถ้าจะให้ดีแป้งพิซซ่าที่มีคุณสมบัติตามประเภทที่ต้องการ อาจจะต้องลงลึกถึงข้อมูลที่มีความละเอียดมากยิ่งขึ้น เช่น แป้งบางกรอบ และแป้งหนานุ่ม ผลลัพธ์นี้ขึ้นอยู่กับทางเลือกชนิดแป้งและทักษะการนวดแป้งที่มี ชนิดแป้งที่นิยมใช้ ได้แก่ แป้งอเนกประสงค์ และแป้งขนมปัง แป้งสองชนิดนี้ต่างกันที่ปริมาณโปรตีนที่อยู่ในแป้ง อย่างเช่น แป้งขนมปัง จะมีปริมาณโปรตีนสูงกว่าแป้งอเนกประสงค์ ทำให้มีการเกิดกลูเตนมากกว่า ซึ่งกลูเตนนี้เป็นโครงสร้างที่ห่อหุ้มฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ที่ได้จากยีสต์เอาไว้ ส่งผลต่อความยืดหยุ่นของแป้งโดว์ เมื่อมีกลูเตนมากแป้งโดว์จะแข็งแรงยึดได้ดี ทำให้แป้งขนมปังเมื่ออบแล้วจะได้เนื้อสัมผัสหนานุ่มข้างใน และกรอบข้างนอก ต่างกับแป้งอเนกประสงค์ที่จะไม่สามารถยึดได้ดีเมื่อเป็น แป้งโดว์ ผลลัพธ์ที่ได้เมื่ออบ จะเกิดเป็นแผ่นแป้งบางกรอบแทน

2. ซอสพิซซา เป็นส่วนประกอบที่สำคัญไม่แพ้ส่วนประกอบอื่น ๆ เพราะเพียงแค่การเปลี่ยนชนิดของซอสพิซซา ก็จะทำให้ได้รสชาติที่ต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง และนอกจากจะดูที่รสชาติแล้ว ความหนืดของซอสพิซซาก็สำคัญจะต้องมีความพอดีไม่เหลวจนเกินไปด้วย ตัวอย่างซอสที่ใช้ในการทำพิซซา

3. ซีส ใช้กันหลากหลายชนิด เช่น มอสซาเรลล่าชีส ริกอตต้าชีส เชดด้าชีส และพามาซานชีส เป็นต้น แต่ที่นิยมใช้เป็นจะเป็น มอสซาเรลล่าชีส เพราะเป็นชีสที่เหนียวนุ่ม กลิ่นไม่แรง

4. เครื่องโรยหน้า เมื่อมีแผ่นแป้ง ที่ทำซอสพิซซาและโรยชีสไว้แล้ว ส่วนต่อไปก็คือการโรยด้วยเครื่องตกแต่งหน้าพิซซาซึ่งมีหลากหลายชนิด

## 1. อุปกรณ์ทำพิซซามินิ

- 1.1. แป้งพิซซา
- 1.2. วัตถุดิบอาหารสำหรับหน้าพิซซาต่าง ๆ
- 1.3. มีดตัดพิซซา
- 1.4. ไม้พายสแตนเลส
- 1.5. ที่วางไม้พาย
- 1.6. เตาอบไฟฟ้า
- 1.7. ที่ขูดชีส
- 1.8. หม้อสแตนเลส
- 1.9. ถาดรองแต่งหน้าพิซซา
- 1.10. กระจุกใส่เครื่องปรุง
- 1.11. แปรงทำความสะอาดข้างในเตาอบพิซซา

## 2. ส่วนผสม

- 2.1. แป้งสาลีเอนกประสงค์  $1 \frac{3}{4}$  ถ้วย (เตรียมเพิ่มไว้เล็กน้อยสำหรับโรยตอนนวดแป้ง)
- 2.2. ยีสต์แห้ง 1 ช้อนชา
- 2.3. น้ำอุ่น  $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวง
- 2.4. เกลือป่น เล็กน้อย
- 2.5. ซอสพิซซา
- 2.6. มอสซาเรลล่าชีสขูด
- 2.7. แฮม ไส้กรอก ัญชีต่าง ๆ
- 2.8. ออริกาโน่

### 3.วิธีทำแป้งพิซซ่า

3.1.ผสมแป้งสาลีอเนกประสงค์กับยีสต์และน้ำอุ่นแล้วนวดเข้าด้วยกัน ใส่น้ำมันเมล็ดชาลงไปนวดให้เข้ากันอีกครั้ง สุดท้ายโรยเกลือบาง ๆ ลงไป (ห้ามนวดเกลือกับยีสต์โดยตรง เพราะเกลือจะทำให้ยีสต์ตาย) นวดจนแป้งเข้ากันดี ประมาณ 5 นาที (นวดให้แป้งเป็นก้อนได้ ไม่เหลวไปและไม่นิ่มไป) และโรยแป้งขณะนวดด้วยเพื่อแป้งจะได้ไม่ติดมือ

3.2.พักแป้งไว้ 45 นาที เพื่อให้ยีสต์ทำงานจนแป้งขึ้นฟู คลุมด้วยผ้าชื้น หรือพลาสติกถนอมอาหาร และควรนำไปพักไว้ในที่มืด ๆ หรือพักไว้ในเตาไมโครเวฟก็ได้ พักไว้จนก้อนแป้งขึ้นฟูเป็น 2 เท่า ในช่วงนี้อุ่นเตาอบรอไว้ที่อุณหภูมิ 190 องศาเซลเซียส ใช้ไฟบน-ล่าง เตรียมไว้

3.3.นำแป้งที่ขึ้นฟูแล้วมาชกเพื่อไล่อากาศที่ยีสต์ปล่อยไว้ ออกแล้วนวดต่ออีก 30 วินาที แผ่แป้งเป็นแผ่นบาง ๆ ประมาณ  $\frac{1}{2}$  เซนติเมตร ให้เป็นวงกลม (แผ่บาง ๆ แป้งจะได้กรอบ)

### 4.วิธีทำพิซซ่า

4.1.ทาซอสพิซซ่าให้ทั่ว โรยมอสซาเรลล่าชีส วางหน้าด้วยแฮม ไส้กรอก หรือ ัญพืช ต่าง ๆ ลงไปตามด้วยหอมแดง และออริกาโน่

4.2.นำเข้าอบประมาณ 15 - 20 นาที ให้แป้งเหลืองกรอบ นำออกจากเตา พร้อมเสิร์ฟ



ใบงาน  
แบบบันทึก การทำพิชช่ามินิ  
~~~~~

ให้ผู้เรียนจดบันทึก ขั้นตอน การทำพิชช่ามินิ ระหว่างที่วิทยากรบรรยาย

แบบบันทึก

วัสดุอุปกรณ์

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ขั้นตอนการทำ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความคิดเห็นส่วนตัว

.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้ คุณค่าของพิซซ่ามีนิ

~~~~~

**พิซซ่า (Pizza)** อาหารอิตาเลียนสุดง่าย ๆ ทำจากแป้งแผ่นกลมแบน ราดด้วยซอสมะเขือเทศหรือซอสพิซซ่าเข้มข้น โรยหน้าด้วยเนื้อสัตว์ ผัก และชีสตามสูตรเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นับว่าเป็นเมนูพาสต์ฟู้ดที่ถูกใจคนทุกเพศทุกวัยไม่น้อยเลยทีเดียว

ทั้งนี้นักโภชนาการหลายท่าน ต่างเคยลงมือทำแหละวัตถุดิบและส่วนประกอบของ พิซซ่าโฮมเมดมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง ซึ่งเห็นพ้องต้องกันว่าเจ้าเมนูพาสต์ฟู้ดชนิดนี้มีทั้งประโยชน์และโทษต่อร่างกาย ทำให้เป็นหน้าที่ของเหล่าผู้บริโภคที่จำเป็นต้องเลือกการบริโภค

### ประโยชน์ของพิซซ่า

พิซซ่าเป็นหนึ่งในตัวเลือกยอดนิยมสำหรับอาหารจานด่วนโดยที่ชาวอเมริกันแต่ละคนทาน 46 เฉลี่ยต่อปี ถึงแม้ว่าพิซซ่าเป็นแหล่งสารอาหารที่จำเป็น แต่ก็ก็มีโซเดียมไขมันและแคลอรีสูง ตัวเลือกซื้อกลับบ้านที่ดีต่อสุขภาพคือ พิซซ่าแบ่งบางที่ไม่มีชีสจำนวนมากที่ราดด้วยผักเสริมและไม่มีเนื้อสัตว์

### แคลเซียม

พิซซ่าเป็นวิธีที่ดีในการเพิ่มปริมาณแคลเซียมในแต่ละวัน ชีสเป็นหนึ่งในแหล่งแคลเซียมที่ดีกว่าแต่ไม่ใช่แหล่งเดียวในพิซซ่าเนื่องจากซอสมะเขือเทศยังมีแคลเซียม หนึ่งในพิซซ่าชีสนี้ 14 ประกอบด้วยแคลเซียมประมาณ 219 มิลลิกรัมหรือร้อยละ 22 ของมูลค่ารายวันของคุณ เติมพิซซ่าของคุณด้วยผักโขมอาร์ติโชคบรอกโคลี หรืออาหารทะเล และคุณ将进一步เพิ่มปริมาณแคลเซียมต่อไป เนื่องจากมีแร่ธาตุอยู่ แคลเซียมช่วยให้กระดูกของคุณแข็งแรง และยังช่วยให้หลอดเลือดเส้นประสาท และกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างถูกต้อง

### โปรตีน

การกินพิซซ่าจะช่วยให้คุณได้รับโปรตีนที่คุณต้องการสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออื่น ๆ ในร่างกายของคุณ ในขณะที่ชีสเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีการเลือกพิซซ่าที่มีเนื้อสัตว์จะช่วยเพิ่มปริมาณโปรตีนในพิซซ่าของคุณ แต่ก็สามารถเพิ่มไขมันได้อย่างมากหากคุณเลือกเป็ปเปอร์โรนีไส้กรอกหรือแฮมเบอร์เกอร์ ไก่และอาหารทะเลเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ชีสพิซซ่า 10 นิ้ว ราดด้วยไก่วงเป็ปเปอร์โรนี และเห็ดมีโปรตีน

### ซอสผักผัก

ควรทานผักถ้วย 2 ถึง 3 ทุกวันและการสั่งพิซซ่าที่บรรจุผัก เป็นวิธีที่อร่อยที่จะเพิ่มเข้าไปในผักของคุณในแต่ละวัน สามารถเพิ่มผักที่ชื่นชอบลงไปด้านบนของพิซซ่า ชีสแช่แข็งสำหรับอาหารจานด่วน หากไม่มีเวลาทำพิซซ่า เพิ่มบรอกโคลี, หัวหอม, พริกหยวก, เห็ดหรือผักอื่น ๆ ที่ชอบ พยายามกินผักหลากสีเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

### ธัญพืช

ถ้าทานพืชชาติที่มีเปลือกธัญพืชไม่ขัดสีมันจะช่วยให้ทานธัญพืชที่แนะนำอย่างน้อยสามมื้อต่อวัน ซึ่งหมายความว่าได้รับใยอาหารมากขึ้นในแต่ละวันเนื่องจากแป้งสาลี ทั้งข้าวสาลีมีใยอาหารมากกว่าเปลือกโลกปกติอย่างน้อยสองเท่าโดยแต่ละชิ้นจากพืชชาติ 10 นิ้ว ที่มีเส้นใย 4 กรัม เทียบกับ 1.5 กรัม ในชิ้นพืชชาติแป้งปกติ เส้นใยนี้สามารถลดความเสี่ยงสำหรับปัญหาสุขภาพ เช่น คอเลสเตอรอลสูง ท้องผูก และ ช่วยเติมเต็มเพื่อให้ไม่กินมากเกินไป

## ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ



### 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 ประหยัดและมีประสิทธิภาพ

2.เพื่อสร้างบรรจุภัณฑ์ให้สามารถสื่อสารและสร้างผลกระทบต่อผู้บริโภคโดยใช้ความรู้แขนงศิลปะเข้ามาสร้างคุณลักษณะ เช่น มีเอกลักษณ์มีลักษณะพิเศษที่ดึงดูดและสร้างการจดจำตลอดจนเข้าถึงความหมายและคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์

3.เพื่อปกป้องคุ้มครองและรักษาคุณภาพสินค้า

4.เป็นตัวชี้บ่งและสื่อสารรายละเอียดสินค้า ดึงดูดผู้บริโภค แสดงถึงภาพลักษณ์

5.เป็นต้นทุนในการผลิตสินค้า เมื่อบรรจุภัณฑ์ดีย่อมมีส่วนช่วยให้มูลค่าสินค้าสูงขึ้น

ใบความรู้  
การคำนวณต้นทุนกำไร  
~~~~~

ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการทำพิชซ่ามินิ

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)			การกำหนดราคา
	1.แป้งสาลีอเนกประสงค์	3 กก.	105 บาท	ขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	2.ยีสต์แห้ง	200 กรัม	20 บาท	
	3.ซอสพิชซ่า	1 กก.	70 บาท	
	4.มอสซาเรลล่าชีส	200 กรัม	150 บาท	
	5.ออริกาโน่	10 กรัม	50 บาท	
	6.แฮม	500 กรัม	85 บาท	
	7.ไส้กรอก	500 กรัม	70 บาท	
	8.กล่องพลาสติก	1 แพ็ค	50 บาท	
	รวมค่าใช้จ่าย		600 บาท	
	รายได้	ได้พิชซ่ามินิ จำนวน 100 ชิ้น ๆ ละ 10 บาท	1,000 บาท	
				กำไร 400 บาท

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

1.กำหนดกำไรที่ต้องการได้จากต้นทุน \times (กำไรที่ต้องการ \div 100 = %)

การคิดคำนวณ

จำหน่ายพิชซ่ามินิชิ้นละ 10 บาท จากต้นทุน 600 บาท ต้องการกำไรร้อยละ 40

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน + กำไร

2.กำหนดราคาจำหน่ายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร = 600 + 400 = 1,000 บาท

การคิดคำนวณ

ทำพิชซ่ามินิได้ 100 ชิ้น จากต้นทุน 600 บาท และกำไรที่ต้องการ 400 บาท

ฉะนั้น ราคาขาย = 600 บาท + 400 บาท หารด้วย 100 ชิ้น = 10 บาท

หมายเหตุ

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อและผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

ใบงาน
การคิดต้นทุน กำไร
~~~~~

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

| วัน เดือน ปี | รายการ                                                                             | จำนวนสิ่งของ | จำนวนเงิน<br>(บาท) | หมายเหตุ                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน)<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |              |                    | 1. ให้กำหนดกำไรที่ต้องการเป็นร้อยละก่อน<br>2. แล้วคำนวณหา ราคาต่อหน่วยจึงจะทราบรายได้<br>3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ตารางนี้ |
|              | <b>รวมค่าใช้จ่าย</b>                                                               |              |                    |                                                                                                                         |
|              | รายได้จากการขาย<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....              |              |                    |                                                                                                                         |
|              | <b>รวมรายได้</b>                                                                   |              |                    |                                                                                                                         |

1. กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน  $\times$  (ร้อยละของกำไรที่ต้องการหารด้วย 100 )

2. กำหนดราคาขายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร = \_\_\_\_\_ จำนวนหน่วย

## ใบความรู้ ช่องทางการตลาด ๕๕๕๕๕๕

### ชี้ช่องรวยด้วยไอเดียพิชซ่ามินิทำขายตลาดนัด

ชี้ช่องทางรวย ด้วยการขายพิชซ่ามินิ ราคาหลัก 10 ตามตลาดนัด ไอเดียธุรกิจขายพิชซ่าราคาหลักสิบตามตลาดนัด หรือแหล่งขายของกินต่าง ๆ จะช่วยสร้างรายได้ให้กับนักบอบและผู้ประกอบการ รวมทั้งข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการทำธุรกิจ เพื่อให้เหล่านักบอบ และผู้ประกอบการที่สนใจได้นำไอเดียไปต่อยอดเพื่อสร้างรายได้



### เปิดที่มาไอเดียพิชซ่าตลาดนัด

พิชซ่าถือเป็นอาหารฟิวชั่นที่คนไทยชื่นชอบ และคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เดิมทีส่วนใหญ่พิชซ่าสามารถหาทานได้ตามห้างร้านขนาดใหญ่เท่านั้น และถือว่าเป็นเมนูที่มีราคาค่อนข้างสูง จึงทำให้มีผู้ประกอบการบางกลุ่มมองเห็นโอกาสที่จะทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึง หรือทานพิชซ่าได้ง่ายขึ้นโดยเริ่มจากการดัดแปลงจากพิชซ่าทั่วไปมาเป็นพิชซ่าเบเกอรี่ บ้างก็ปรับเปลี่ยนรูปร่างของพิชซ่า บ้างก็ลดขนาดของพิชซ่าให้เล็กลง หรืออย่างที่เรารู้จักกันดีในเมนูมินิพิชซ่า มีการปรับเปลี่ยนสูตรของแป้งพิชซ่า และหน้าพิชซ่าให้ทำง่ายและมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการทำโดยเลือกใช้เป็นวัตถุดิบที่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทาน เป็นวัตถุดิบที่สามารถหาซื้อได้ง่าย และต้นทุนไม่สูงเพื่อให้สอดคล้องกับราคาขาย ซึ่งในยุคปัจจุบันเมื่อเทรนด์ Food Hall หรือเทรนด์การขายของกินตามตลาดนัด หรือถนนคนเดิน เริ่มได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น ผู้ประกอบการก็เริ่มผุดไอเดียนำพิชซ่าเบเกอรี่ หรือมินิพิชซ่ามาขายในตลาดนัดมากยิ่งขึ้น ซึ่งไอเดียดังกล่าวก็ได้รับผลตอบแทนที่ดีเนื่องจากเป็นพิชซ่าที่ทำง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เยอะใช้ต้นทุนน้อย ได้กำไรสูง ทำให้เกิดเป็นรูปแบบธุรกิจใหม่ที่ได้รับความนิยม มีทั้งการนำไปต่อยอดทั้งเป็นธุรกิจมินิพิชซ่าแบบทำเอง และธุรกิจแฟรนไชส์มินิพิชซ่า

### ขั้นตอนการเปิดร้านขายพิชซ่าในตลาดนัด

มองหาทำเล แม้ว่าเราปักหลักที่จะขายในตลาดนัด ถนนคนเดิน หรือแหล่งรวมของกินต่าง ๆ ก็จำเป็นที่จะต้องเลือกโซนในการตั้งร้านให้เหมาะสม ไม่ควรอยู่ในโซนที่หลบมุม หรือโซนที่ผู้คนแออัดจนเกินไป และที่สำคัญหากจะขายเมนูพร้อมทานอย่างมินิพิชซ่าก็ควรอยู่ในโซนอาหารพร้อมทานเหมือน ๆ กัน จะเป็นการเพิ่มโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายเข้าถึงได้ง่ายถึง

เตรียมเงินทุนให้พร้อม ทั้งเงินทุนในการเปิดร้าน เงินทุนสำหรับค่าเช่าพื้นที่ ตลอดจนเงินหมุนเวียนในร้านและค่าใช้จ่ายส่วนตัวในแต่ละวัน สำหรับอุปกรณ์และวัตถุดิบเบื้องต้นที่แนะนำควรจะใช้เป็นสินค้าราคาถูกหรือต้นทุนต่ำ ซึ่งเหมาะสำหรับเปิดร้านขายพิซซ่าเล็ก ๆ เพื่อเป็นการเซฟต้นทุนสำหรับงบประมาณที่เหมาะสมในการลงทุนขายพิซซ่าในตลาดนัดไม่ควรเกิน 5,000 บาท นอกการเตรียมเงินทุนให้พร้อมแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่คุณประกอบการควรเตรียมก็คือความรู้ในการคำนวณต้นทุนก่อนที่จะตั้งราคาขาย ซึ่งผู้ประกอบการสามารถตามไปศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากบทความเทคนิคการตั้งเบเกอรี่ เพิ่มกำไร ไม่ให้ขาดทุน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการตั้งราคาขายพิซซ่าตลาดนัดให้ได้กำไร และไม่ต้องเสี่ยงที่จะประสบกับปัญหาขาดทุน

เตรียมสูตรให้พร้อม แม้จะเป็นพิซซ่าราคาหลักสิบ แต่รสชาติต้องคงที่ เพราะรสชาติถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนอุดหนุน เป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญที่สามารถดึงดูดลูกค้าขาจรให้เป็นลูกค้าประจำได้ ถึงแม้จะเป็นการขายตามตลาดนัด หรือไม่ได้ขายแบบมีหน้าร้านเป็นที่ประจำ หากรสชาติอร่อยคงที่ก็จะสามารถสร้างฐานลูกค้าประจำได้อย่างง่ายดาย

สำรวจความชอบของกลุ่มเป้าหมาย คอยสังเกตและเก็บข้อมูลจากลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย ว่ามีความนิยมหรือชื่นชอบเมนูอะไร หรือพิซซ่าหน้าไหนเป็นพิเศษ เพราะความใส่ใจและตอบสนองต่อความชอบของกลุ่มเป้าหมายได้ดี ถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ

### ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขายดังนี้

#### ทางออนไลน์

ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุดเช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆก็เล่น Facebook กันทั้งนั้น ทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมาก ยิ่งปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งงบที่ใช้ลงโฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง



- พิกัด : <https://goo.gl/maps/DJNmNejo39HNwq1a6>
- ที่อยู่ : 88/3 ถนนจักรพงษ์ แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กรุงเทพฯ
- เปิดบริการ : 11.30 - 20.00 น.
- โทร : 08-1439-8474
- เพจ : ฝั
- เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/Lantapizzeria/>

## แบบวัดและประเมินผลการจัดทำพิชชามินี

### ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

#### 1. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ

- 1.1 เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณ
- 1.2 ทำความสะอาดบำรุงรักษาและจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง

#### 2. จัดเตรียมวัสดุดิบ

- 2.1 เลือกใช้วัสดุดิบได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 เตรียมวัสดุดิบได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 จัดเก็บวัสดุดิบได้อย่างถูกต้องตามประเภทของวัสดุดิบ

#### 3. ทักษะการทำ

- 3.1 ทำได้ตามคุณลักษณะและมีเอกลักษณ์ที่ถูกต้อง

#### 4. ทักษะการจัดตกแต่ง และนำเสนอ

- 4.1 จัดตกแต่งและนำเสนอได้อย่างเหมาะสม

### แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล .....

หลักสูตร .....กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

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

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การ

ประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(.....)

### บรรณานุกรม

ความเป็นมาของพิซซ่า (PIZZA) อาหารยอดนิยมทั่วโลก. เข้าถึงได้จาก: <https://victorytale.com/th/history-pizza/> . 25 มกราคม 2567

วิธีทำพิซซ่าโฮมเมด. เข้าถึงได้จาก: <https://www.sgethai.com/article/วิธีทำพิซซ่า-โฮมเมด-เคอรี่/>. 25 มกราคม 2567

10 สูตรพิซซ่า โฮมเมดง่ายๆ อร่อย ทำกินเองได้ที่บ้าน. เข้าถึงได้จาก: <https://bestreview.asia/foods/pizza-recipe/>. 25 มกราคม 2567

มาดูความลับของพิซซ่า. เข้าถึงได้จาก: <https://bread-at-home.com/bakerytips/the-benefits-of-pizza/>. 25 มกราคม 2567

ศราวุธ เสาวนิช. บรรจุภัณฑ์. เข้าถึงได้จาก: [https://www.thaischool1.in.th/\\_files\\_school/86101500/document/86101500\\_0\\_20190830-015031.pdf/](https://www.thaischool1.in.th/_files_school/86101500/document/86101500_0_20190830-015031.pdf/). 25 มกราคม 2567

### คณะกรรมการผู้จัดทำหลักสูตร

#### คณะที่ปรึกษา

|                        |               |                                                  |
|------------------------|---------------|--------------------------------------------------|
| 1. ว่าที่พันตรี ดำริห์ | 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     | ครูชำนาญกา                            |
| 3. นางสาวอาภิสชญา  | दानวิไล       | ครู                                   |
| 4. นางสาวแสงจันทร์ | พินมุล        | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน       |
| 5. นางสาวบุญยวีณ์  | ลี้กุล        | นักจัดการงานทั่วไป                    |
| 6. นายมงคล         | เชื้อบัณฑิตชู | ครู กศน.ตำบล                          |
| 7. นายไอยเรศ       | พรมแก้วสี     | ครู กศน.ตำบล                          |
| 8. นายธวัฒน์ศักดิ์ | ลาประดิษฐ์    | ครู กศน.ตำบล                          |
| 9. นายปกรณ์เกียรติ | หยอยสระ       | ครู กศน.ตำบล                          |
| 10. นายจเร         | มีเดช         | ครู กศน.ตำบล                          |
| 11. นางสาวอรรวรรณ  | อรัญเวทย์     | ครู กศน.ตำบล                          |
| 12. นางสาวจันทนา   | บึงจันทร์     | ครู กศน.ตำบล                          |
| 13. นางเพชร        | แสงศรีเรือง   | ครู กศน.ตำบล                          |
| 14. นางสาวเจมจิตร  | บึงจันทร์     | ครู กศน.ตำบล                          |
| 15. นางสาวยุพาพร   | พัฒนกานต์     | ครู กศน.ตำบล                          |
| 16. นางสาวกมลวรรณ  | พลาสูงเนิน    | ครู กศน.ตำบล                          |
| 17. นางสาวรไมตา    | ชนสูงเนิน     | ครู กศน.ตำบล                          |
| 18. นางสาวรจนา     | ช่างทอง       | ครู กศน.ตำบล                          |
| 19. นางสาวอดิญา    | กีหมื่น       | ครู กศน.ตำบล                          |
| 20. นางสาวศิรินาฏ  | แก้วพรม       | ครู ทรช.                              |
| 21. นายวิทยา       | ใจกล้า        | ครู ทรช.                              |
| 22. นายยุทธพิชัย   | จันทร์พิทักษ์ | นักวิชาการศึกษา                       |
| 23. นายพีรพัฒน์    | อะภัย         | บรรณารักษ์                            |

#### ผู้จัดทำหลักสูตร

|                    |           |                                 |
|--------------------|-----------|---------------------------------|
| 1. นางสาวรไมตา     | ชนสูงเนิน | ครู กศน.ตำบล                    |
| 2. นางสาวแสงจันทร์ | พินมุล    | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |