

รายละเอียดกิจกรรมฐานการเรียนรู้
งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ส่วนภูมิภาค ประจำปี 2565
“เศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน เศรษฐกิจสีเขียว BCG”
17-19 สิงหาคม 2565

1. ชื่อกิจกรรมฐาน Food wellness
2. รายละเอียดกิจกรรมฐานเรียนรู้ ข้าวย่ำสี่ธาตุ น้ำสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน poster และ infographic ให้ความรู้
3. องค์ความรู้ที่นักเรียนจะได้รับ
 - 3.1 น้ำสามเกลอ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ ขิง 30 กรัม มะขามป้อม 20 กรัม ขมิ้นชัน 10 กรัม น้ำสะอาด 2 ลิตร

วิธีทำ ต้มเดือด จากนั้นเคี่ยวต่ออีก 15 นาที ปั่นรสด้วยน้ำผึ้งและน้ำมะขามเปียก ต้มขณะอุ่น
 - 3.2 น้ำตรีผลา ช่วยระบบทางเดินหายใจ ขับเสมหะ

ส่วนประกอบ มะขามป้อม 100 กรัม สมอไทย 50 กรัม สมอพิเภก 30 กรัม น้ำสะอาด 3 ลิตร น้ำผึ้ง 30 มิลลิลิตร น้ำมะนาว 10 มิลลิลิตร เกลือ 1/8 ช้อนชา

วิธีทำ นำสมุนไพรแห้งทั้ง 3 ชนิดมาต้มในน้ำสะอาด 3 ลิตร ต้มเคี่ยวจนเหลือ 1 ลิตร จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง พักให้หายร้อนสักครู่ แล้วปั่นรสด้วยเกลือ น้ำผึ้ง น้ำมะนาว เพียงเล็กน้อย

แบบรูปภาพประกอบกิจกรรมฐาน (5 ภาพ)



3.2 ข้าวย่ำสี่ธาตุ มีสารอาหาร 5 หมู่ มีวิตามินและเกลือแร่ มีเส้นใยสูง เหมาะสมกับคนที่ต้องการควบคุม น้ำหนัก และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี

ส่วนประกอบ ข้าวสวย เครื่องแกง ใส่กุ้งแห้งหรือปลาอย่างป่น มะพร้าวคั่ว และผักหั่นฝอย ได้แก่ ตะไคร้ ชะพลู ใบยอ พังโหม (ใบตดหมูตดหมา) ใบขมิ้น ใบมะกรูด

ส่วนผสมของเครื่องแกงข้าวย่ำคลุกเครื่อง ได้แก่ พริกสด พริกไทยดำ หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่า ผิวมะกรูด ตะไคร้ น้ำตาลปี๊บ และกะปิอย่างดี นำมาโขลกรวมกันจนละเอียดเหมือน เครื่องแกง

วิธีทำ ตักข้าวสวยใส่จาน คลุกเคล้ากับเครื่องแกงที่โขลกละเอียด ใส่กุ้งแห้งหรือปลาอย่างป่น มะพร้าวคั่ว และผักหั่นฝอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วรับประทานทันที

แบบรูปภาพประกอบกิจกรรมฐาน (2 ภาพ)

