



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารหลักสูตรการทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบหลักสูตรการเรียนการสอน ของศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอนาเชือกประจำปี ๒๕๖๗ และได้ดำเนินกิจกรรมในการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อยกระดับคุณภาพสถานศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ประกอบกับพัฒนาครูให้มี ความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีคุณภาพ ส่งผลต่อการพัฒนาและยกระดับคุณภาพ ผู้รับบริการให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอนาเชือก ได้รับความสำเร็จในการจัดทำ เอกสารเล่มนี้ ศูนย์ส่งเสริม การเรียนรู้โดยมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษา ในการสรุปรวบรวมข้อมูล เพื่อจัดทำเป็น รูปเล่ม ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอนาเชือก หวังว่าเอกสารหลักสูตรการทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการศึกษาต่อไป

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
หลักสูตร การทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ	๑
เนื้อหาหลักสูตร	๒
โครงสร้างหลักสูตรการทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ	๔
แบบทดสอบก่อนเรียน	๗
ใบความรู้	๙
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๑
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๒

หลักสูตรการทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ.

จำนวน ...๓..... ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและบริการ

๑. ความเป็นมา

ความในภาวะการณ์ปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าด้านเศรษฐกิจ และเทคโนโลยี มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพมีการแข่งขันค่อนข้างสูง มีการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น อีกทั้ง สภาพบ้านเมืองในปัจจุบันที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ ราคาสินค้าโดยทั่วไปได้ปรับตัวสูง ประชาชน โดยทั่วไปจึงต้องแบกรับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น การประกอบอาชีพในปัจจุบันจึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงรายได้ หลักเพียงอย่างเดียว การสนับสนุนให้ประชาชน โดยทั่วไปมีอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มพูนรายได้ตลอดจนการพึ่งพา ตนเองโดยใช้หลักการและปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง ” ซึ่งมีความเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชน ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกี่ยวข้องกับการเกษตร การทำสวน เป็นอาชีพ หลัก และมีการว่างงานหลังจากเก็บเกี่ยวผลผลิต การฝึกอบรมและส่งเสริมอาชีพ “การทำแซนวิชเพื่อ สุขภาพ” ให้แก่ประชาชน เยาวชนและผู้สนใจโดย มุ่งพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต ที่มุ่งเน้นส่งเสริม สนับสนุนการ จัดการศึกษาอบรมและการฝึกอาชีพตามความ เหมาะสม และความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น เพื่อ พัฒนารายได้ของประชาชนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ สร้างความชำนาญและประสบการณ์ ด้านการ ประกอบอาชีพ รวมถึงเพื่อสร้างรายได้ และสร้างประสบการณ์ด้านทักษะการฝึกอาชีพ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๑.เป็นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของชุมชน
- ๒.เป็นหลักการที่เน้นการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าทำช่องทางการเผยแพร่และการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของชุมชน
- ๓.สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ

๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

๔. ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง

๕. เนื้อหาหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของ ชุมชน
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร
๓. สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

๖. การจัดการเรียนรู้

๑. การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
๒. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. การฝึกปฏิบัติจริง

๗. สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้
๒. VCD /หนังสือ
๓. Internet
๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้

๘. การวัดและประเมินผล

- ๑.การประเมินความรู้ ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน
- ๒.การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้

๙. การจบหลักสูตร

- ๑ มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
- ๒.มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
- ๓.มีผลงานที่มีคุณภาพ

๑๐.เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

- ๑.หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
- ๒.ทะเบียนคุณวุฒิบัตร
- ๓.วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบ
ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

โครงสร้างหลักสูตรการทำแผนวิซเพื่อสุขภาพ

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ช่องทางการประกอบอาชีพ การ ทำแผนวิซ เพื่อ สุขภาพ	๑.๑. ช่องทางการ ประกอบอาชีพการ ทำแผนวิซเพื่อ สุขภาพ ๑.๑ บอกความสำคัญ ของ การประกอบอาชีพ ได้ ๑.๒ บอกความเป็นไปได้ ใน การประกอบอาชีพได้ ๑.๓ บอกและหาแหล่ง เรียนรู้ ได้ ๑.๔ บอกทิศทางการ ประกอบอาชีพได้ ๒. ความสำคัญของการ ประกอบอาชีพ ๓ ความเป็นไปได้ในการ ประกอบอาชีพ - ความ ต้องการของตลาด - การจัดหา วัสดุ วัตถุดิบ	๑. ช่องทางการ ประกอบอาชีพการ ทำแผนวิซเพื่อ สุขภาพ ๑.๑ บอก ความสำคัญ ของการ ประกอบอาชีพ ได้ ๑.๒ บอกความ เป็นไปได้ ในการ ประกอบอาชีพได้ ๑.๓ บอกและหา แหล่ง เรียนรู้ได้ ๑.๔ บอกทิศทางการ ประกอบอาชีพ ได้ ๒. ความส าคัญของ การ ประกอบ อาชีพ ๓. ความเป็นไปได้ใน การ ประกอบ อาชีพ - ความต้องการของ ตลาด - การจัดหาวัสดุ วัตถุดิบ	- การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิ ปัญญา - การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้ - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การฝึกปฏิบัติจริง	ในกระบวนการจัดการ เรียนรู้ใช้สื่อที่ หลากหลาย เช่น สื่อ สิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถาน ประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน ๑. วิทยากร/ ภูมิ ปัญญาท้องถิ่นให้ ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่ม อาชีพตัวอย่าง/แหล่ง เรียนรู้	๑.การ ประเมิน ความรู้ ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลัง เรียน ๒.การประเมินผลงานก่อน เรียนจากการปฏิบัติได้ผลงาน ที่มีคุณภาพสามารถสร้าง รายได้	๓๐ นาที	๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ทักษะการประกอบอาชีพ การทำแผนวิซ เพื่อสุขภาพ	2.2. ทักษะการ ประกอบ อาชีพ การทำแผนวิซเพื่อ สุขภาพ 2.1 สามารถใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง และ ปลอดภัยได้ 2.2 สามารถคัดเลือก วัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ได้ อย่างถูกต้อง 2.3 สามารถคำนวณ วัสดุ อุปกรณ์และ ค่าใช้จ่ายได้ 1.ความสำคัญและการ นำ ผลผลิตในชุมชนมา เพิ่มมูลค่า 2. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ การ เลือกซื้อ เลือกใช้ วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์ 3. การทำแผนวิซเพื่อ สุขภาพ 4. การฝึกทักษะการทำแผนวิซ	๒ ๒. ทักษะการ ประกอบอาชีพ การ ทำแผนวิซเพื่อ สุขภาพ ๒.๑ ใช้วัสดุ อุปกรณ์ ได้อย่าง ถูกต้อง และปลอดภัย ๒.๒ คัดเลือก วัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ ได้ อย่างถูกต้อง ๒.๓ คำนวณ วัสดุ อุปกรณ์และ ค่าใช้จ่าย ได้ ๑.ความสำคัญและ การนำผลผลิตใน ชุมชนมา เพิ่มมูลค่า ๒. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ การเลือก ซื้อ เลือกใช้ วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์ ๓. การทำแผนวิซเพื่อ สุขภาพ ๔. การฝึกทักษะการ ทำ แผนวิซเพื่อ	- การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิ ปัญญา - การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้ - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การฝึกปฏิบัติจริง	ในกระบวนการจัดการ เรียนรู้ใช้สื่อที่ หลากหลาย เช่น สื่อ สิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถาน ประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน ๑. วิทยากร/ ภูมิ ปัญญาท้องถิ่นให้ ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่ม อาชีพตัวอย่าง/แหล่ง เรียนรู้	๑.การ ประเมิน ความรู้ ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลัง เรียน ๒.การประเมินผลงานก่อน เรียนจากการปฏิบัติได้ผลงาน ที่มีคุณภาพสามารถสร้าง รายได้	๓๐ นาที	๑ชั่วโมง ๓๐นาที

แบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อสอบหลักสูตรวิชาชีพการทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

1. คำถาม: แซนวิชคืออะไร?
 - A) สินค้าอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
 - B) โปรตีนที่ทำให้กล้ามเนื้อของผู้บริโภคเติบโต
 - C) อาหารเสริมที่ช่วยลดความดันโลหิต
 - D) อาหารที่มีกรดไขมันต่ำ
2. คำถาม: ส่วนประกอบหลักของแซนวิชคืออะไร?
 - A) ขนมปัง, สลัด, นม
 - B) ขนมปัง, ผัก, เนยถั่ว
 - C) ขนมปัง, กุ้ง, ไข่
 - D) ขนมปัง, ผลไม้, น้ำผลไม้
3. คำถาม: แซนวิชมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร?
 - A) เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
 - B) ทำให้ผู้บริโภคอ่อนแอเกินไป
 - C) ทำให้มีโรคเบาหวาน
 - D) ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. คำถาม: ส่วนประกอบของแซนวิชที่มีค่าอาหารสูงคืออะไร?
 - A) ขนมปังโฮลเกรน, ไข่กรอบ, นม
 - B) ขนมปังโฮลเกรน, ไข่, ผลไม้
 - C) ขนมปังโฮลเกรน, ผัก, เนยถั่ว
 - D) ขนมปังโฮลเกรน, กุ้ง, น้ำผลไม้
5. คำถาม: การเลือกวัตถุดิบสำหรับทำแซนวิชที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการควรพิจารณาอะไรบ้าง?
 - A) ราคาเพียงพอ
 - B) ความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ
 - C) ราคาที่ถูกต้อง
 - D) การปรับปรุงคุณภาพของวัตถุดิบ

เฉลย: B) ความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ

เฉลย ทดสอบก่อนเรียน

๑.เฉลย: A) สินค้าอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

๒.เฉลย: B) ขนมอบัง, ผัก, เนยถั่ว

๓.เฉลย: A) เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

๔.เฉลย: C) ขนมอบังโฮลเกรน, ผัก, เนยถั่ว

๕.เฉลย: B) ความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ

.

ใบความรู้

วิธีทำ แซนด์วิชโฮมเมด เมนูทำง่าย อร่อย เน้นสุขภาพ ครีเอเตอร์ ชวนชิม

ขั้นตอนวิธีการทำ

วางขนมปังลงบนกระดาษห่อแซนด์วิช จากนั้นทาสลัดครีมลงบนขนมปัง อาจจะเปลี่ยนจากน้ำสลัดครีมมาเป็นซอสมะเขือเทศ หรือมายองเนส ก็ได้แล้วแต่ชอบ จะทาทุกแผ่นหรือทาแค่แผ่นเดียวเพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคไขมันก็แล้วแต่สะดวกเลยคะ เราทาแค่แผ่นเดียวพอ

๑. วางผักสลัดตามด้วย มะเขือเทศ แฮม อะโวคาโด ไข่ต้ม ปิดท้ายด้วยขนมปัง
๒. จากนั้นห่อแซนด์วิชด้วยกระดาษที่รองอยู่ นำริมกระดาษสองฝั่งมาประกบกันตรงกลางเพื่อห่อแซนด์วิชให้หมดแล้วใช้สก็อตเทปติดให้แน่น จากนั้นห่อหัวและท้ายเหมือนวิธีการห่อของขวัญ (ดูวิธีการห่อจากในคลิป)
๓. แล้วทำการผ่าครึ่งแซนด์วิช ผ่าจากซ้ายไปขวาในด้านที่ไม่ใช่หัวและท้ายของแซนด์วิช เพื่อกันไส้แตก
☐ เป็นอันเสร็จเรียบร้อย พร้อมรับประทานได้แล้วคะ



มีนาไฟ ปลุกความเป็นชีพในตัวเรากันค่ะ เห็นกำลังฮอตฮิตในดึกตอกกับแซนด์วิชไส้ทะลัก เห็นบ่อยจนต้องสั่งมากิน สั่งบ่อย ๆ เข้าก็เลยลองทำเองซะเลย เป็นอาหารที่มีครบทุกหมู่ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดต ผัก วิตามิน และไขมัน ใช้วัตถุดิบไม่เยอะ ถูกใจมาก เลยขออัดคลิปมาฝากคุณผู้ชมทุกท่านค่ะ ☐

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำแซนด์วิช

1. ขนมปัง 2 - 3 แผ่น
2. น้ำสลัดครีม 1 ช้อนโต๊ะ หรือน้อยกว่า
3. กระดาษห่อแซนด์วิช สั่งจากซอปปี้ได้ แต่เราซื้อร้านขายอุปกรณ์เบเกอรี่แถวบ้านค่ะ
4. ผักสลัด 3-4 ใบ
5. ไข่ต้ม หรือไข่ดาว
6. มะเขือเทศ
7. อะโวคาโด
8. แครอทขูดเส้น
9. แฮม หรือไส้กรอก หรือไก่กรอบ แล้วแต่ชอบ

ขั้นตอนวิธีการทำ

1. วางขนมปังลงบนกระดาษห่อแซนด์วิช จากนั้นทาสลัดครีมลงบนขนมปัง อาจจะเปลี่ยนจากน้ำสลัดครีมมาเป็นซอสมะเขือเทศ หรือมายองเนส ก็ได้แล้วแต่ชอบ จะทาทุกแผ่นหรือทาแค่แผ่นเดียวเพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคไขมันก็ได้แต่สะดวกเลยนะคะ เราทาแค่แผ่นเดียวพอ
2. วางผักสลัดตามด้วย มะเขือเทศ แฮม อะโวคาโด ไข่ต้ม ปิดท้ายด้วยขนมปัง
3. จากนั้นห่อแซนด์วิชด้วยกระดาษที่รองอยู่ นำริมกระดาษสองฝั่งมาประกบกันตรงกลางเพื่อห่อแซนด์วิชให้หมดแล้วใช้สก็อตเทปติดให้แน่น จากนั้นห่อหัวและท้ายเหมือนวิธีการห่อของขวัญ (ดูวิธีการห่อจากในคลิป)
4. แล้วทำการผ่าครึ่งแซนด์วิช ผ่าจากซ้ายไปขวาในด้านที่ไม่ใช่หัวและท้ายของแซนด์วิช เพื่อกันไส้แตก ☐ เป็นอันเสร็จเรียบร้อย พร้อมรับประทานได้แล้วค่ะ

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

(

วิทยากร

)

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

1. คำถาม: แชนวิชคืออะไร?
 - A) สินค้าอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
 - B) โปรตีนที่ทำให้กล้ามเนื้อของผู้บริโภคเติบโต
 - C) อาหารเสริมที่ช่วยลดความดันโลหิต
 - D) อาหารที่มีกรดไขมันต่ำ
2. คำถาม: ส่วนประกอบหลักของแชนวิชคืออะไร?
 - A) ขนมอบัง, สลัด, นม
 - B) ขนมอบัง, ผัก, เนยถั่ว
 - C) ขนมอบัง, กุ้ง, ไข่
 - D) ขนมอบัง, ผลไม้, น้ำผลไม้
3. คำถาม: แชนวิชมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร?
 - A) เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
 - B) ทำให้ผู้บริโภคอ่อนแอเกินไป
 - C) ทำให้มีโรคเบาหวาน
 - D) ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. คำถาม: ส่วนประกอบของแชนวิชที่มีค่าอาหารสูงคืออะไร?
 - A) ขนมอบังโฮลเกรน, ไข่กรอบ, นม
 - B) ขนมอบังโฮลเกรน, ไข่, ผลไม้
 - C) ขนมอบังโฮลเกรน, ผัก, เนยถั่ว
 - D) ขนมอบังโฮลเกรน, กุ้ง, น้ำผลไม้
๕. คำถาม: การเลือกวัตถุดิบสำหรับทำแชนวิชที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการควรพิจารณาอะไรบ้าง?
 - A) รสชาติเพียงพอ
 - B) ความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ
 - C) ราคาที่ถูกต้อง
 - D) การปรับปรุงคุณภาพของวัตถุดิบ

เฉลยทดสอบหลังเรียน

๑.เฉลย: A) สินค้าอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

๒.เฉลย: B) ขนมหั้ว, ผัก, เนยถั่ว

๓.เฉลย: A) เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

๔.เฉลย: C) ขนมหั้วโฮลเกรน, ผัก, เนยถั่ว

๕.เฉลย: B) ความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ