บทที่1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันเครื่องดื่มหลากหลายประเภทได้รับความนิยมสูงมากขึ้น เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลมหลากสี น้ำชาจีน และน้ำชาเขียว ทั้งแต่งเติมรสชาติและกลิ่น-สีให้แปลกใหม่ ซึ่งหาซื้อได้ที่ร้านสะดวกซื้อและเด็กมักสนุกที่จะเลือกหยิบได้ตามความต้องการ ขณะที่อิทธิพลจากโฆษณามีผลกระตุ้นให้เกิดอยากรู้อยากลองชิมมากขึ้น ซึ่งอาจติดใจจนกลายเป็นเครื่องดื่มแทนน้ำเปล่าทำให้เด็กเริ่มติดรสหวานและกินบ่อยจนกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่าย พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่สามารถปิดกั้นไม่ให้เด็กเลิกดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ได้แต่ควรแนะนำน้ำที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น เครื่องดื่มจากน้ำผลไม้สดหรือเครื่องดื่มจากพืชผักที่มีอยู่ในแถวบ้านนำมาทำเป็นเครื่องดื่มมันยังมีประโยชน์สามารถรักษาโรคได้ในบางตัวและมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายของเราเองด้วย ไม่มีสารเคมีปนเปื้อนปลอดภัยและสะอาดสามารถเก็บไว้ได้นานกว่าเครื่องดื่มที่มีสีผสมอาหารผสมอยู่

วัตถุประสงค์

1.เพื่อใช้ผักผลไม้ในท้องถิ่นที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์

2.เพื่อให้รู้คุณค่าของผักผลไม้ในท้องถิ่นของบ้านเรา

3.เพื่อศึกษาขั้นตอนในการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

4.เพื่อนำเครื่องดื่มมาทำอาชีพเสริมได้

ขอบเขตของโครงงาน

1.ศึกษาค้นคว้าเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

2.ศึกษาค้นคว้าการทำเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

3.ศึกษาความเป็นมาของเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

4.ศึกษาตามเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

5.น้ำผักผลไม้ทำให้สุขภาพดี

6.ทำให้ทราบประสิทธิภาพของผักผลไม้ชนิดต่างๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.บำรุงสุขภาพ

2.สามารถหาผักผลไม้ได้เองตามบ้านและชุมชน

3.ประหยัดค่าใช้จ่าย

4.สร้างรายได้เสริมระหว่างเรียน

5.รักษาโรคต่างๆได้

บทที่2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลไม้ หมายถึง ผลที่เกิดจากการขยายพันธุ์โดยอาศัยเพศของพืช บางชนิดซึ่งมนุษย์สามารถรับประทานได้และส่วนมากจะไม่ทำเป็นอาหารคาว ตัวอย่างเช่น ส้ม แอปเปิ้ล กล้วย รวมถึงมะเขือเทศที่สามารถจัดได้ว่าเป็นทั้งผักและผสมไม้

ผลไม้=ผล+ไม้

อธิบายได้ว่าสิ่งที่เป็นผลผลิตที่เกิดจากการมีสิ่งมีชีวิตจำพวกพืชโดยลักษณะรวมๆจะมีรูปคล้ายเนื้อที่อยู่ข้างในทรงกลมและอาจจะมีทรงแตกต่างกันบ้างตามสายพันธุ์ โดยปกติผลไม้จะต้องมีเปลือกหรือมีสิ่งที่ห่อหุ้มพันธุ์ได้โดยดอก เมล็ด หรืออื่นๆ สิ่งผลไม้ที่ออกมานี่ ตอนแรกจะเป็นขนาดเล็กและมักจะไม่ค่อยถูกนำมารับประทานโดยมนุษย์ แต่เมื่อเติบโตมาจนสุกงอมจะมีลักษณะแตกต่างไปจากเดิมคือการเปลี่ยนสีเขียวเป็นสีเหลืองมีรสหวานและกลิ่นหอม จนสามารถนำมารับประทานหรือปรุงอาหาร

ลักษณะ

ผักผลไม้นั้น ตั้งแต่โบราณว่า มีคุณค่า สรรพคุณทางยามากมายซึ่งส่วนต่างของมันดี ผักผลไม้หรือวัสถุธาตุนี้แบ่งได้เป็น 4 ประเภท

รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือไม้ รากไม้ เมล็ด

สีของใบได้แก่ สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีม่วง

รส ได้แก่ รสจืด รสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว รสฝาด รสขม

กลิ่น ได้แก่ กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น

ประโยชน์ของผลไม้ชนิดนั้น

กระเจี๊ยบเปรี้ยว/กระเจี๊ยบแดง = กระเจี๊ยบเปรี้ยวสามารถนำไปทำเป็นเครื่องดื่ม แก้กระหายน้ำนากจากนี้น้ำกระเจี๊ยบเปรี้ยวสามารถใช้ทดสอบสารอาหารที่มีโปรตีนได้โดยอัตราส่วน 1:2 นำทั้งใบและผลไปต้มดื่มแก้อาการไอ กลีบเลี้ยงสีแดงต้มน้ำดื่ม แก้ความดันโลหิตสูง ชาวมอญ และพม่านิยมนำผลและใบกระเจี๊ยบเปรี้ยวไปปรุงอาหารได้หลายอย่าง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

ในการจัดทำโครงงานเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ในการเรียนรู้ เรื่องเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพยังสอดแทรกความรู้ในเรื่องต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพ มาทำในรูปแบบโครงงานนำมาใช้ในชีวิตจริงได้และสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บกับได้อีกด้ว

วัสดุอุปกรณ์ในการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

1 )น้ำกระเจี๊ยบแดง

วัสดุปกรณ์ในการทำน้ำกระเจี๊ยบแดง

* ดอกกระเจี๊ยบแดง 150 n. (แบบสดหรือแห้งก็ได้)
* น้ำ 4 ถ้วย
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
* น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
* น้ำแข็งก้อนเล็กหรือน้ำแข็งยูนิค
* กลีบดอกกระเจี๊ยบแดง (เอาไว้เพื่อตกแต่ง)

วิธีการทำน้ำกระเจี๊ยบแดง

1)ล้างกระเจี๊ยบให้สะอาด จากนั้นนำใส่หม้อที่จะต้ม

2)ใส่น้ำที่เตรียมไว้ประมาณ 4 ถ้วยลงในหม้อแล้วตั้งไฟกลางๆจนเดือด

3)ลดไฟให้อ่อนลงแล้วต้มต่ออีกประมาณ 15-20 นาที

4)เมื่อน้ำกระเจี๊ยบได้ที่แล้วให้เติมน้ำตาลทรายและเกลือลงไป ต้มต่อจนน้ำตาลและเกลือละลาย

5)ปิดไฟ ยกหม้อออกแล้วนำกระเจี๊ยบมากรอง จากนั้นเทใส่ภาชนะที่ต้องการ