

บทคัดย่อ

โครงการเรื่องแซนวิชเพื่อสุขภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อหารายได้ระหว่างเรียน และเพื่อนำไปประกอบอาชีพ ทางกลุ่มจึงได้ศึกษาวิธีการทำแซนวิชและคิดค้นไส้แซนวิชขึ้นมาโดยนำผลไม้และธัญพืชต่างๆมาผสมผสานกันเรื่อนำมาทำเป็นไส้แซนวิชเพื่อให้ได้คุณค่าประโยชน์ที่ครบถ้วนเป็นการรักษาสุขภาพไปในตัว เพราะในท้องตลาดส่วนมากไส้แซนวิชทำมาจากแฮมหรือชีสซึ่งเมื่อรับประทานต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความอ้วนได้ ทางกลุ่มข้าพเจ้าจึงได้คิดค้นไส้แซนวิชผลไม้ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารสูงและไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนเหมาะสำหรับบุคคลที่ชอบรับประทานแซนวิชเป็นประจำแล้วกลัวความอ้วน

ในโครงการเล่มนี้ทางกลุ่มข้าพเจ้าได้ศึกษาค้นคว้าถึงประวัติความเป็นมาของแซนวิช วิธีการทำแซนวิชเพื่อให้ได้รายละเอียดและเนื้อหาที่ครบถ้วนในการทำแซนวิชเพื่อไม่ให้มีข้อผิดพลาดบกพร่องในการทำโครงการในครั้งนี้