

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการ

การพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
(Developing a Food literacy for the Conic Disease Prevention)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา

ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรงค์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโอภาส
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกพล กาละดี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา
อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

คำนำ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาโรคเรื้อรังอันมีสาเหตุมาจากหลากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และสังคม ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง ดังนั้นการจัดบริการวิชาการแก่สังคมเรื่องการพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง จะช่วยเพิ่มพูนทั้งความรู้และทักษะ ด้านการวางแผน การเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร และการบริโภคอาหารให้กับกลุ่มประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ อันส่งผลต่อการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมยังได้เครือข่ายการทำงานด้านสุขภาพหรือสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

การดำเนินการอบรมในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณะวิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกๆ ฝ่าย ในโอกาสนี้ผู้จัดขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์

กันยายน 2567

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เพราะปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรโลกระหว่างมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นไปตามแนวทางการบริโภคอาหารระดับชาติที่กำหนดไว้ เช่น พฤติกรรมที่ประชาชนมีการบริโภคโปรตีน ผักและผลไม้ หรือกลุ่มที่มีเส้นใยน้อยลง แต่บริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงและโซเดียมสูงขึ้น จากภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย พบว่า คนไทยบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ยวันละ 3.7 ส่วนซึ่งต่ำกว่าปริมาณแนะนำต่อวัน บริโภคโซเดียมเฉลี่ย 4,351.69 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ซึ่งสูงกว่าปริมาณแนะนำเกือบ 2 เท่า เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร สำหรับความรอบรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) ครอบคลุมเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนจัดการ การเลือก การเตรียม และการบริโภคอาหารตามความต้องการและปริมาณอาหารที่ควรได้รับ รวมถึงการเสริมพลังของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาความรอบรู้ด้านอาหารจึงมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งด้านร่างกาย และส่งผลต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชูวิชา 52313 สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อวิทยากรและวัยผู้สูงอายุเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการเกิดโรคเรื้อรัง อีกทั้งการทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ หลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานที่มุ่งเน้นด้านอาหารและโภชนาการ และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรอบรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
2. สามารถเลือกอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ได้แก่ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 45 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 45 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ

วันที่ 12 กันยายน 2567 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ จังหวัดนนทบุรี

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

จากผลการประเมิน กลุ่มเป้าหมายจำนวน 45 คน ผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 40 คน โดยประเมินจากเอกสารประเมินโครงการดังนี้

1. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 เพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 อายุอยู่ระหว่าง 50-84 ปี โดยเฉลี่ย 60.53 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.59 ปี ระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 ปริญญาตรี 16 คนคิดเป็นร้อยละ 44.44

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยากร ด้านการจัดโครงการ และด้านคุณภาพการอบรม แนวทางการแปลผลในภาพรวมพิจารณาจากค่าเฉลี่ยรายข้อ โดยมีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้ เมื่อค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผลการประเมินด้านวิทยากร พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) ความเหมาะสมของเนื้อหา กับระยะเวลาในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.50) ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.51) ความรู้ความสามารถในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.50, S.D. 0.55) และการตอบคำถาม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.55) มีจำนวน 1 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.48, S.D. 0.55)

ด้านการจัดโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) รองลงมา คือ เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.60, S.D. 0.50) และความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง (ค่าเฉลี่ย 4.58, S.D. 0.50)

ด้านคุณภาพการอบรม พบว่า ทุกข้อมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.75, S.D. 0.44) รองลงมาคือ ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.73, S.D. 0.51) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ (ค่าเฉลี่ย 4.70, S.D. 0.46) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1. วิทยากร							
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย	21 (52.5)	18 (45.0)	1 (2.5)	-	-	4.50 (0.55)	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย	22 (55.5)	18 (45.0)	-	-	-	4.55 (0.50)	มากที่สุด
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม	26 (65.0)	14 (35.0)	-	-	-	4.65 (0.48)	มากที่สุด
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม	21 (52.5)	19 (47.5)	-	-	-	4.53 (0.51)	มากที่สุด
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย	20 (50.0)	19 (47.5)	1 (2.5)	-	-	4.48 (0.55)	มากที่สุด
1.6 การตอบคำถาม	21 (52.5)	19 (47.5)	-	-	-	4.53 (0.55)	มากที่สุด
2. ด้านการจัดโครงการ							
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ	26 (65.0)	14 (35.0)	-	-	-	4.65 (0.48)	มากที่สุด
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	22 (55.5)	18 (45.0)	-	-	-	4.55 (0.50)	มากที่สุด
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์	24 (60.0)	16 (40.0)	-	-	-	4.60 (0.50)	มากที่สุด
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง	23 (57.5)	17 (42.5)	-	-	-	4.58 (0.50)	มากที่สุด

รายการประเมิน	จำนวน (ร้อยละ) ความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย (S.D.)	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
2.5 ระยะเวลาการอบรม	20 (50.0)	20 (50.0)	-	-	-	4.50 (0.51)	มากที่สุด
3. ด้านคุณภาพการอบรม							
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม	30 (75.0)	10 (25.0)	-	-	-	4.75 (0.44)	มากที่สุด
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม	30 (75.0)	9 (22.5)	1 (2.5)	-	-	4.73 (0.51)	มากที่สุด
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้	28 (70.0)	12 (30.0)	-	-	-	4.70 (0.46)	มากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ

- ควรมีบ่อยๆ ให้ความรู้เพิ่มเติม / จัดอย่างต่อเนื่อง (4 ราย)
- เป็นโครงการที่ดี/ดีเยี่ยมแล้ว (4 ราย)
- ให้ความรู้ความเข้าใจ และการบรรยาย เนื้อหาเกี่ยวกับเวลาในการบรรยายก็ดีมากค่ะ (1 ราย)
- เรื่องสุขภาพผู้สูงวัย (1 ราย)
- จัดทำโครงการที่นำไปปฏิบัติได้จริงเดือนละ 1 ครั้งวิธีปฏิบัติตัวต่อผู้ดูแลกับผู้ดูแลคนป่วยโรคต่างๆ (1 ราย)

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด

- เรื่องสมุนไพรแพทย์แผนไทย/สมุนไพรไทยเพื่อสุขภาพ (2 ราย)
- เรื่องการกินอาหารเพื่อสุขภาพของเด็กในวัยเจริญเติบโต (1 ราย)
- โรคสมอง (1 ราย)
- โรคไต (1 ราย)
- อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง (1 ราย)
- อบรม CPR (1 ราย)

4. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

1) ค่าตอบแทน

- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) 1 คน

(300 บาท x 1 คน x 3 ชั่วโมง)	900 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) 3 คน	
(300 บาท x 3 คน x 3 ชั่วโมง)	2,700 บาท
2) ค่าใช้สอย	
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน x 49 คน)	3,920 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน x 49 คน)	3,920 บาท
3) ค่าวัสดุ	
- ค่าจัดทำเอกสารสื่อประกอบการฝึกอบรม (๔๕ บาท X ๕๐ บาท)	2,250 บาท
รวมงบประมาณที่ใช้จริง	13,690 บาท

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

โครงการการพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง มีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ทุกประการ แต่ผู้ที่แจ้งชื่อลงทะเบียนบางท่านติดธุระส่วนตัวจึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ อย่างไรก็ตามมีผู้สนใจมาลงทะเบียนในงาน สำหรับเป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องความรู้ด้านอาหารและการป้องกันโรคเรื้อรังในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการเห็นว่าเรื่องดังกล่าวมีประโยชน์ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น ซึ่งกิจกรรมการฝึกปฏิบัติจะพัฒนาทักษะทั้งด้านการวางแผน การเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร และการบริโภค ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ สำหรับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตลอดจนการดูแลเรื่องการบริโภคอาหารของครอบครัว ผู้เข้าร่วมโครงการเสนอแนะในการพัฒนาว่าโครงการควรมีบ่อยๆ หรือจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นโครงการที่ดี โดยได้เสนอหัวข้ออบรมครั้งต่อไป เช่น เรื่องสมุนไพรแพทย์แผนไทย/สมุนไพรไทยเพื่อสุขภาพ การกินอาหารเพื่อสุขภาพของเด็กในวัยเจริญเติบโต อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง โรคสมอง และโรคไต เป็นต้น

ปัญหาและอุปสรรค

1. การจัดทำรายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม มีรายละเอียดค่อนข้างมาก เสนอควรมีการปรับลดรูปแบบหรือรายละเอียดการจัดทำรายงาน
2. การใช้งบประมาณมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก ค่าของรางวัล ค่าห้องประชุมหรือการใช้สถานที่ภายนอก ค่าตอบแทนผู้บันทึกและสรุปแบบประเมินความพึงพอใจ เป็นต้น

โครงการการพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง

(แผนงานที่ 2.2)

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรพรรณ น้อยวัฒน์

1. ความสำคัญของโครงการ

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เพราะปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรโลกระหว่างมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นไปตามแนวทางการบริโภคอาหารระดับชาติที่กำหนดไว้ เช่น พฤติกรรมที่ประชาชนมีการบริโภคโปรตีน ผักและผลไม้ หรือกลุ่มที่มีเส้นใยน้อยลง แต่บริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงและโซเดียมสูงขึ้น จากภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย พบว่า คนไทยบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ยวันละ 3.7 ส่วนซึ่งต่ำกว่าปริมาณแนะนำต่อวัน บริโภคโซเดียมเฉลี่ย 4,351.69 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ซึ่งสูงกว่าปริมาณแนะนำเกือบ 2 เท่า เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร สำหรับความรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) ครอบคลุมเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนจัดการ การเลือก การเตรียม และการบริโภคอาหารตามความต้องการและปริมาณอาหารที่ควรได้รับ รวมถึงการเสริมพลังของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาความรู้ด้านอาหารจึงมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งด้านร่างกาย และส่งผลต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอนชุดวิชา 52313 สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ดังนั้น การบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการเกิดโรคเรื้อรัง อีกทั้งการทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ หลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานที่มุ่งเน้นด้านอาหารและโภชนาการ และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

- 2.1 มีความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
- 2.2 สามารถเลือกอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 45 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 4.1 บรรยายความรู้ด้านอาหารกับการป้องกันโรคเรื้อรัง
- 4.2 บรรยายอาหารกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
- 4.3 บรรยายการวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหาร
- 4.4 กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติการวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหาร

5. ผลการดำเนินงาน (ให้เขียนผลการดำเนินงานตามผลผลิตของโครงการ/เนื้อหาวิชาการ/ความรู้พร้อมภาพประกอบที่ใช้ในการจัดอบรม/ กิจกรรมโดยสังเขป)

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้(โดยสังเขป).....

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้จากการบรรยายทางทฤษฎีและกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ความรอบรู้ด้านอาหารกับการป้องกันโรคเรื้อรัง
- 2) อาหารกับโรคเรื้อรังที่สำคัญของประเทศไทย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
- 3) การวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหาร
- 4) กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายทุกตัวชี้วัด (ดังแสดงในตาราง)

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เสิ่งปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	45	45
2. เสิ่งคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	80	90
3. เสิ่งเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	90	100

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	13,690	13,690
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	100
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	90

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ ดังนี้

- 6.1 มีความรอบรู้ด้านอาหารและสามารถบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
- 6.2 มีความรู้อาหารที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง และอาหารป้องกันโรคเรื้อรัง
- 6.3 มีทักษะและสามารถวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

โครงการการพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง มีการดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ทุกประการ สำหรับเป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับบริการอบรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องความรู้ด้านอาหารและการป้องกันโรคเรื้อรังในระดับมากที่สุด ผู้เข้าร่วมโครงการเสนอแนะในการพัฒนาว่าโครงการควรมีบ่อยๆ หรือจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นโครงการที่ดี โดยได้เสนอหัวข้ออบรมครั้งต่อไป เช่น เรื่องสมุนไพรแพทย์แผนไทย/สมุนไพรไทยเพื่อสุขภาพ การกินอาหารเพื่อสุขภาพของเด็กในวัยเจริญเติบโต อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง โรคสมอง และโรคไต เป็นต้น

.....

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567
(แบบให้เปล่า)

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย)การพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง.....
(ภาษาอังกฤษ)Developing a Food literacy for the Conio Disease Prevention.....
 2. เป้าหมายสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย
 - ☐ วิชาชีพเชิงบูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติให้เข้มแข็ง
 - ☒ วิชาชีพที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
 - ☐ วิชาชีพที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
 - ☐ วิชาชีพที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
 - ☐ โครงการสอดคล้องกับการจัดอันดับมหาวิทยาลัยสีเขียวโลก "UI Green Metric World University Ranking"
 3. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
 - ☐ เป้าหมายที่ 4 : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ☒ เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ 8 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
 - ☐ เป้าหมายที่ 1๑ : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูส่วนร่วมระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
 ๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ ...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรณพ น้อยวัฒน์...สังกัด...สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....
เบอร์โทรศัพท์8079, 083-0159283..... E-mailorawon.noi@stou.ac.th.....
รายนามคณะทำงาน
 ๑. รองศาสตราจารย์ ดร.อุตาว เลิศวิสุทธิไพฑูรย์
 ๒. รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรวง
 ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิจย์เจริญ
 ๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโสภา
 ๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกพล กาลยดี
 ๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ บึงคะตานา
- สังกัด.....สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....

๕. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เพราะปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรโลกระหว่างมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นไปตามแนวทางการบริโภคอาหารระดับชาติที่กำหนดไว้ เช่น พฤติกรรมที่ประชาชนมีการบริโภคโปรตีน ผักและผลไม้ หรือกินไขมันอิ่มตัวสูง แต่บริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง และโซเดียมสูงเกิน จากภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย พบว่า คนไทยบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ยวันละ 3.7 ส่วนซึ่งต่ำกว่าปริมาณแนะนำต่อวัน บริโภคโซเดียมเฉลี่ย 4,351.69 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ซึ่งสูงกว่าปริมาณแนะนำเกือบ 2 เท่า เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร สำหรับความรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) ครอบคลุมเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนจัดการ การเลือก การเตรียม และการบริโภคอาหารตามความต้องการและปริมาณอาหารที่ควรได้รับ รวมถึงการเสริมพลังของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาความรู้ด้านอาหารจึงมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งด้านร่างกาย และส่งผลต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชูทวิธา 52313 สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อการทำงานและวัยผู้สูงอายุเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการเกิดโรคเรื้อรัง อีกทั้งการทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุ หลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานที่มุ่งเน้นด้านอาหารและโภชนาการ และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย

๖. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

- ๖.๑ มีความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
- ๖.๒ สามารถเลือกอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพได้

๗. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ...ประชาชน อายุ ๔๕ ปีขึ้นไป.....
 ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย :๔๕ คน.....
 พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย :นนทบุรี.....
 อื่นๆ ระบุ.....

๘. สถานที่ให้บริการวิชาการ.....จังหวัดนนทบุรี.....

๙. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ.๒๕๖๖.....ถึงสุดปี พ.ศ.๒๕๖๗.....(ไม่ควรเกิน 1 ปี)

๓๐.เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗.....			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑: การจัดฝึกอบรม					
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
๑. จำนวนครั้งการอบรม	ครั้ง				๑
๒. จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม	คน				๔๕
๓. เอกสารและสื่อการอบรม	ชุด				๑
เชิงคุณภาพ :					
๑. ความพึงพอใจของผู้รับการอบรม	ร้อยละ				๘๐
๒. การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ				๘๐
เชิงเวลา :					
๑. ระยะเวลาการฝึกอบรม (๑ วัน)	วัน				๑

๓๑.แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑:การฝึกอบรม					
กิจกรรม					
๑.จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม	ชุด				↔
๒.เตรียมการฝึกอบรม					↔
๓.ดำเนินการฝึกอบรม					↔
ผลผลิตที่ ๒:เวลาดำเนินการฝึกอบรม					
กิจกรรม					
๑.การวิเคราะห์ข้อมูล					↔
๒.การเก็บรวบรวมงานการฝึกอบรม					↔

๑๒. งบประมาณเงินอุดหนุน

หน่วย : บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ.๒๕๖๗.....			
	ไตรมาสที่ ๑ (ก.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ธ.ย.)
๑. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายค่าเหมาจ่าย				
๑.๑ ค่าตอบแทน				
- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) (๓๐๐ บาท X ๑ คน X ๓ ชั่วโมง)				๙๐๐
- ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกปฏิบัติ/ วิทยากรกลุ่ม (ภายใน) (๓๐๐ บาท X ๓ คน X ๓ ชั่วโมง)				๒,๗๐๐
๑.๒ ค่าใช้สอย				
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๕๐ บาท X ๒ มื้อ X ๑ วัน X ๔๕ คน)				๓,๖๐๐
- ค่าอาหารกลางวัน (๕๐ บาท X ๑ มื้อ X ๑ วัน X ๔๕ คน)				๓,๖๐๐
๑.๓ ค่าวัสดุ				
- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม (๔๕ บาท X ๕๐ บาท)				๒,๒๕๐
รวมทั้งสิ้น				๑๓,๖๕๐

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถตัวเฉลี่ยได้

๑๓. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
๑	ดำเนินการฝึกอบรม	๑๓,๖๕๐
รวมทั้งสิ้น	หนึ่งหมื่นสามพันหกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน	๑๓,๖๕๐

๑๔. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรอบรู้ด้านอาหารและสามารถบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังได้
- ได้เครือข่ายการทำงานในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี

๑๕. กรณีโครงการที่มุ่งตอบสนองต่อการเรียนการสอนในสาขาวิชา ให้ระบุตัวว่าเป็นสาขาวิชาใด

รหัสสาขาวิชา.....๕๒๑๓๓.....ชื่อสาขาวิชา.....สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ.....

๑๖. การรายงานผลการดำเนินงาน และการใช้จ่ายเงิน ให้รายงานตามแบบฟอร์มและระยะเวลาที่สำนักงานศึกษา
ท้องถิ่นกำหนด พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที และเอกสาร
สรุปประเด็นสำคัญของโครงการ

๑๗. โครงการการพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง.....
ผ่านความเห็นชอบจาก
ครั้งที่ วันที่

*หมายเหตุ แนบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

ตารางกำหนดการ
“การพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง”
(ระยะเวลาดำเนินการ ๑ วัน)

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	ความรู้รอบรู้ด้านอาหารกับการป้องกันโรคเรื้อรัง (ผศ.อรรณณ น้อยวัฒน์)
๑๐.๓๐-๑๐.๕๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๕๕-๑๒.๐๐ น.	การวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหาร (ผศ.อรรณณ น้อยวัฒน์)
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติการวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหาร (วิทยากรกลุ่ม)
๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติการวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหาร (วิทยากรกลุ่ม)
๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	มอบวุฒิบัตร และประเมินผล

แบบประเมินการอบรมโครงการ “การพัฒนาความรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง 2. อายุปี
3. วุฒิกการศึกษา ☐ 1) ปริญญาตรี ☐ 2) ปริญญาโท ☐ 3) ปริญญาเอก ☐ 4) อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ

☐ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจโดยที่ 5=มากที่สุด 4=มาก 3=ปานกลาง 2=น้อย 1=น้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. วิทยากร					
1.1 ความรู้ความสามารถในการบรรยาย					
1.2 ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย					
1.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม					
1.4 ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม					
1.5 สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย					
1.6 การตอบคำถาม					
2. ด้านการจัดโครงการ					
2.1 ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ					
2.2 สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม					
2.3 เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์					
2.4 ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง					
2.5 ระยะเวลาการอบรม					
3. ด้านคุณภาพการอบรม					
3.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม					
3.2 ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม					
3.3 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ.....

.....

ตอนที่ 4 หัวข้อการอบรมครั้งต่อไปที่คิดว่าควรจัด.....

.....

◀ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง ▶



FREE

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

**การพัฒนาความรู้
ด้านอาหาร
เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง**

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรม

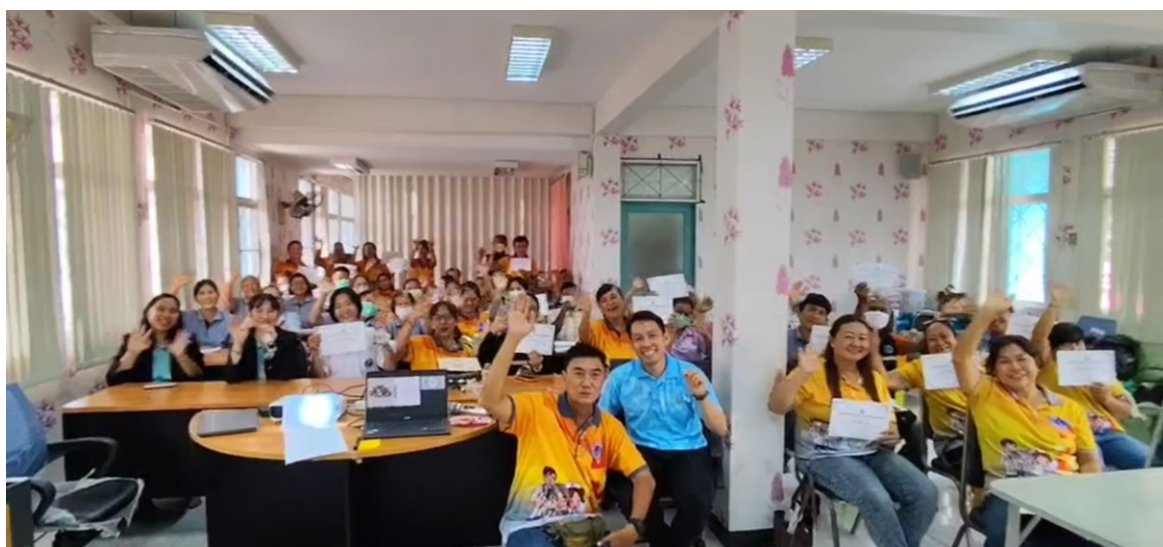
วันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2567
เวลา 08.30 - 16.30 น.

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไผ่

สำหรับผู้ที่อายุ 45 ปี ขึ้นไป

รับจำนวนจำกัด เพียง 45 คน เท่านั้น

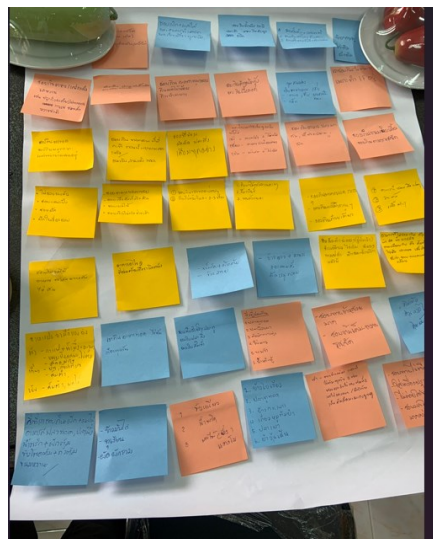
ผู้จัดอบรมโดย
ใบประกาศ





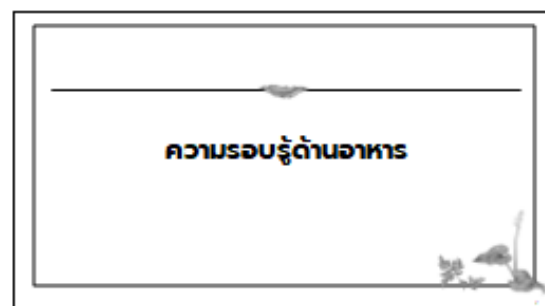




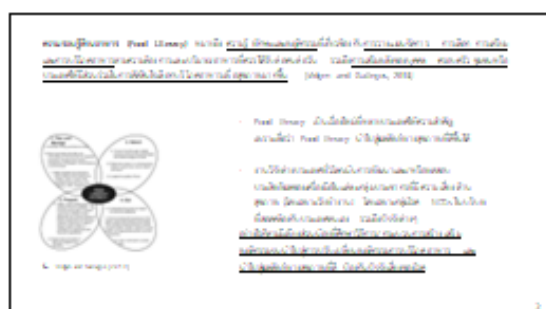




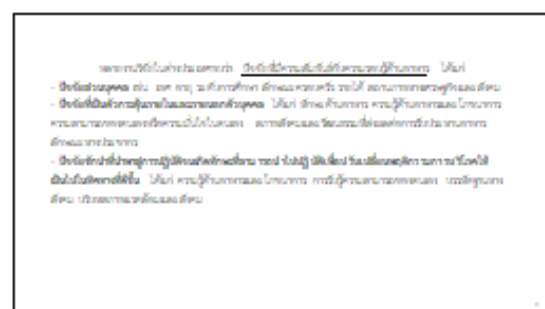
1



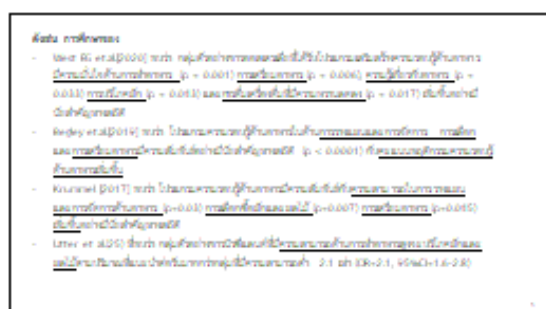
2



3



4



5



6

**หลักในการควบคุมอาหาร
สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**

**2. เพิ่ม
3. ลด**



7

1. เพิ่ม

**ผักสด
ผลไม้สด
ธัญพืช**

แนะนำให้บริโภค

- ผักและผลไม้ อย่างละ 4-5 ส่วน ต่อวัน (หรือ 4-5 กำมือ)
- ธัญพืชชนิดต่าง ๆ โดยเน้นเป็นธัญพืชไม่ขัดสี 7-8 ส่วนบริโภค ต่อวัน (หรือ 7-8 กำมือ)



8

2. เพิ่ม

เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

แนะนำให้บริโภค

- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ อย่างเดือปลา 2-3 ส่วน (หรือประมาณ 4-6 ช้อนกินข้าว)



9

1. ลด

อาหารที่มีโซเดียมสูง

แนะนำให้บริโภค

- อาหารรสเค็มจัด (กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน)
- โซเดียมไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัม



10

2. ลด

อาหารไขมันสูง

แนะนำให้บริโภค

- ไขมันหรือไขมัน 2-3 ส่วน (หรือไม่เกิน 6 ช้อนชา)



11

3. ลด/งด

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



12

สารอาหารที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรได้รับ

1. โพแทสเซียม (ช่วยลดความดันโลหิต)

- ช่วยในการหดตัวของกล้ามเนื้อ
- การนำความชื้นที่ปราศจาก
- การทำงานของเอนไซม์ภายในเซลล์ (ระบบเผาผลาญอาหาร/พลังงานจากอาหาร)
- อาหารที่พบ
ผัก ผลไม้ และถั่วชนิดต่างๆ
เช่น มะเขือเทศ บร็อคโคลี่ ผักโขม แครอท

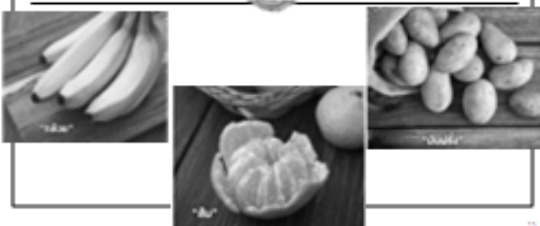
13

อาหารที่มี โพแทสเซียม ↑



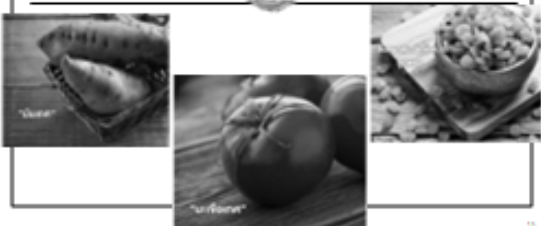
14

อาหารที่มี โพแทสเซียม ↑



15

อาหารที่มี โพแทสเซียม ↑



16

อาหารที่มี โพแทสเซียม ↑



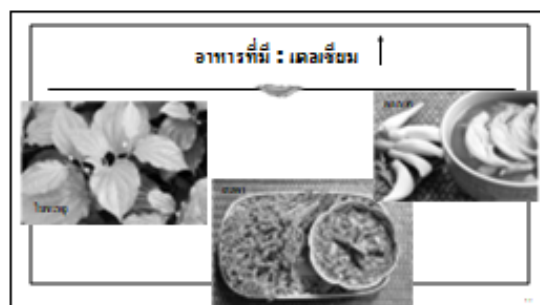
17

สารอาหารที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรได้รับ

2 แคลเซียม

- ช่วยควบคุมความดันโลหิตและควบคุมน้ำหนักตัว
- อาหารที่พบ
นมและผลิตภัณฑ์จากนม
ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก
ผักสีเขียวเข้มบางชนิด

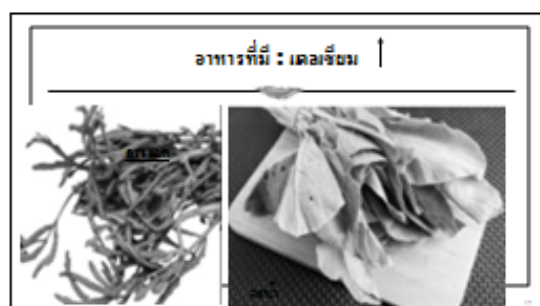
18



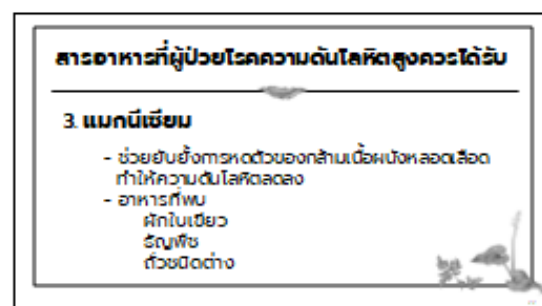
19



20



21



22



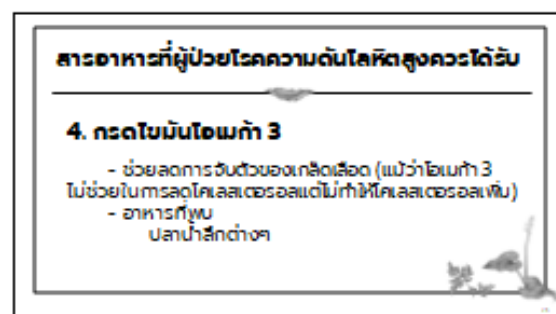
23



24



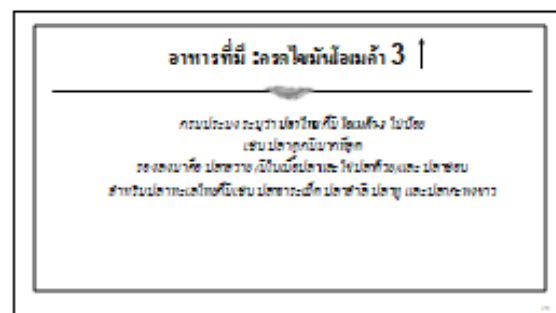
25



26



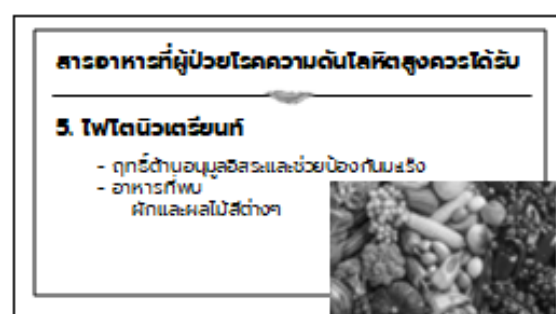
27



28



29



30

ตัวอย่างอาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



- กุรเชียงปลา
- ผักโขมสด (น้ำใส)
- กุ้งขาวราดหน้าผัดกระเทียม

31

ตัวอย่างอาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



- ปลาหมึกต้มขมิ้นน้ำใส
- ปลาหมึกนึ่งมะนาว
- ผักโขม รสขมผัด
- ลูกชิ้นต้ม ผักโขม
- ไข่ต้ม
- ข้าวสวยหุงสุก
- กุ้งอบวุ้นเส้น

32

ตัวอย่างอาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



- แกงส้มผักรวมปลา (รสอ่อน ๆ)
- แกงป่าผักรวมหมู
- ต้มยำปลาหมึกสดรสเผ็ดอ่อน
- ต้มยำปลากระดูก
- แกงกษัลปลาสดกับมะขามเปรี้ยว

33

ตัวอย่างอาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



- ผัดผักรวม
- ผัดกะหล่ำดอก
- ผัดบรอกโคลี ผักขึ้นทอง กุ้งสด
- ผัดเต้าหู้ไข่ผัดอก
- ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้
- ผัดหมูปลาหมึก / ปลาหมึก

34

**อาหาร
สำหรับผู้ป่วย
โรคเบาหวาน**



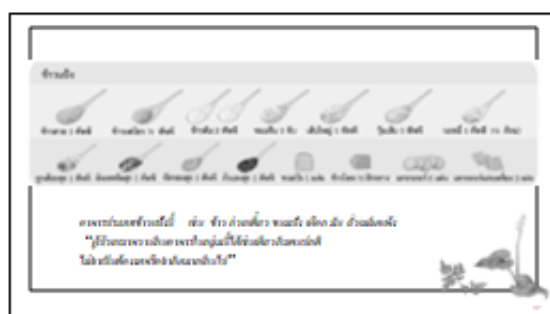
35

1. ข้าว-แป้ง

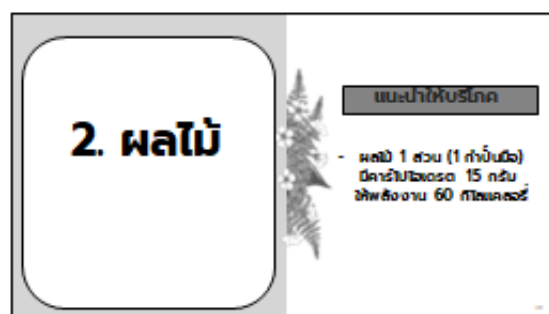
แบบป้าให้บรืกค

- ข้าว 1 ส่วน (1 ถ้วย)
- มีคาร์โบไฮเดรต 18 กรัม
- โปรตีน 2 กรัม
- ไขมัน 0 กรัม
- ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

36



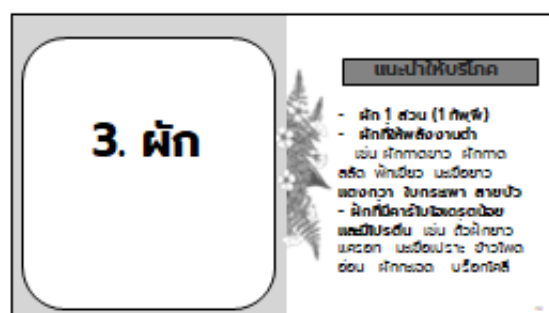
37



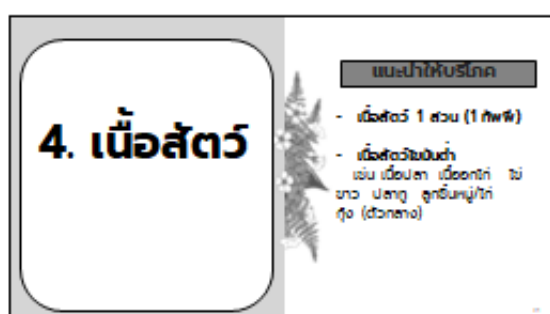
38



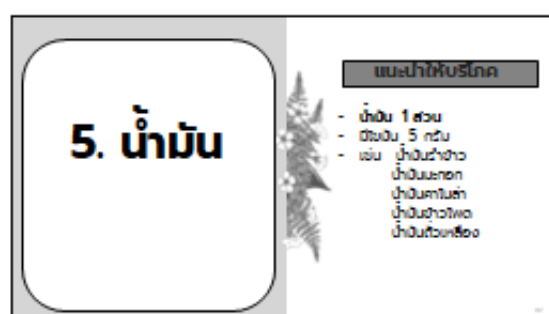
39



40



41



42

กิจกรรมกลุ่ม

กลุ่ม.....

กิจกรรมการพัฒนาความรู้ด้านอาหาร

1) ปัญหา/ปัจจัยที่ทำให้ไม่สามารถกินอาหารเพื่อสุขภาพได้คืออะไร

ตอบ

2) มีแนวทางในการวางแผนการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพอย่างไร

ตอบ

3) มีแนวทางในการเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพอย่างไร

ตอบ

4) มีแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างไร

ตอบ