

# แบบเสนอขอเปิด(หลักสูตรใหม่) หลักสูตรระยะสั้น **ประเภทวุฒิบัตร**



## งานโปรดคุณกำหนดได้



## (Your Plate Change Your Life)

รายละเอียดเบื้องต้นหลักสูตรระยะสั้น **ประเภทวุฒิบัตร**

(ชื่อหลักสูตรภาษาไทย) : งานโปรดคุณกำหนดได้

(ชื่อหลักสูตรภาษาอังกฤษ) : Your Plate Change Your Life

จำนวนชั่วโมงของหลักสูตร : **16 ชั่วโมง**

ประเภทหลักสูตร  Reskill  Upskill

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : หลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

จังหวัดปทุมธานี



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มทักษะการกำหนดงานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ**สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่**
2. เพื่อเพิ่มทักษะการกำหนดงานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ**สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ**
3. เพื่อเสริมทักษะใหม่จาก**การใช้เครื่องมืออาหารแลกเปลี่ยน**ในการกำหนดอาหารเพื่อสุขภาพในบุคคลทั่วไป
4. เพื่อนำความรู้จากการใช้เครื่องมืออาหารแลกเปลี่ยนในการกำหนดอาหารมา**ปรุงประกอบอาหารได้จริง**

### คุณสมบัติของผู้เข้าอบรมและสมรรถนะของหลักสูตรที่ได้

คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม : ผู้เข้าร่วมอบรมเป็นบุคคลทั่วไปที่สนใจเรื่องโภชนาการและการกำหนดอาหาร โภชนาการในโรงพยาบาล หรือผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อนำความรู้ทางด้านอาหารแลกเปลี่ยนไปใช้ในการกำหนดอาหารเลือกอาหาร เพื่อคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับสุขภาพส่วนบุคคล

สมรรถนะของหลักสูตรที่ได้ :

1. ได้รับความรู้และทักษะด้านการแลกเปลี่ยนอาหารเพื่อกำหนดอาหารที่รับประทานเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวันสำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
2. ได้รับความรู้ในการเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพเพื่อปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสมกับร่างกาย

หัวข้อ/เนื้อหาวิชา	จำนวนชั่วโมง
	อบรมเชิงปฏิบัติ
“อร่อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่	6
“ปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย แล้วดีต่อสุขภาพ” สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่	2
“อร่อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ	6
“ปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย แล้วดีต่อสุขภาพ” สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ	2

การคิดค่าลงทะเบียน

- แผนการรับผู้เข้าอบรม

**จำนวน 15 คน**

- ค่าลงทะเบียน

**1,500 บาท/คน**

หมายเหตุ ต้นทุนจากการซื้อของสามารถใช้สำหรับเรียน 15 คน (เป็นการซื้อ 1 หน่วย)

รวมเป็นเงิน 5,700 บาท

\*คนมาเรียน 4 คน **จึงจะคุ้มทุน**



รู้อาหารแลกเปลี่ยน



งานโปรดคุณกำหนดได้