



(ร่าง)

หลักสูตรระยะสั้น หลักสูตรงานโปรดคุณกำหนดได้
(Your Plate Change Your Life)
หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2565

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
จังหวัดปทุมธานี

สารบัญ

	หน้า
1. รายละเอียดเบื้องต้น.....	1
2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ.....	1
3. จำนวนชั่วโมงของหลักสูตร.....	1
4. รายวิชาที่สามารถเทียบโอนได้.....	1
5. หลักการและเหตุผล.....	1
6. วัตถุประสงค์.....	2
7. สมรรถนะของหลักสูตร.....	2
8. เป้าหมาย.....	3
9. คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม.....	3
10. การคิดค่าลงทะเบียน.....	3
11. โครงสร้างหลักสูตร.....	4
12. สถานที่จัดการเรียนการสอน.....	4
13. การประเมินผลและติดตามผลการดำเนินงาน.....	4
14. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรระยะสั้น.....	5
15. อาจารย์ผู้สอนหลักสูตรระยะสั้น.....	6
ภาคผนวก.....	7
ภาคผนวก ก กำหนดการจัดกิจกรรมอบรมงานโปรดคุณกำหนดได้ (Your Plate Change Your Life)	8

(ร่าง) หลักสูตรระยะสั้น หลักสูตรงานโปรดคุณกำหนดได้
(Your Plate Change Your Life)
หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2565

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี
คณะ : วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1. รายละเอียดเบื้องต้น

รหัสหลักสูตร : [สำนักส่งเสริมวิชาการฯ เป็นผู้กำหนดรหัสหลักสูตร]
ชื่อหลักสูตร ภาษาไทย : งานโปรดคุณกำหนดได้
ภาษาอังกฤษ : Your Plate Change Your Life
ชื่อผู้จัดทำ ภาษาไทย : งานโปรดคุณกำหนดได้
ภาษาอังกฤษ : Your Plate Change Your Life

ประเภทหลักสูตร Reskill Upskill

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ : หลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
จังหวัดปทุมธานี

3. จำนวนชั่วโมงของหลักสูตร : 16 ชั่วโมง

4. รายวิชาที่สามารถเทียบโอนได้
ไม่มี

5. หลักการและเหตุผล

กระทรวงสาธารณสุขมีรายงานด้านสุขภาพของคนไทยมีอัตราการตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชั่วโมงละ 37 คน โดยสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพหรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 63 ของสาเหตุการตายทั้งหมด โรคหลอดเลือดสมองคิดเป็นร้อยละ 4.59 หรือ ประมาณ 28,000 คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนมากเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ (กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

ปัจจุบันเทรนการบริโภคอาหารผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้ความใส่ใจและดูแลสุขภาพมากขึ้น ในแง่มุมด้านโภชนาการและการกำหนดอาหาร การเลือกบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญมากเช่นเดียวกันกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่ประกอบด้วยโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง การให้ความรู้ด้านโภชนาการและการกำหนดอาหาร โดยการใช้หลักการอาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange List) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยทำให้การวางแผนการจัดรายการอาหารเป็นไปได้เหมาะสมกับสุขภาพและตรงความต้องการของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนด้านโภชนาการอาหาร ทำให้สามารถคำนวณปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวันได้ง่ายขึ้น การกำหนดปริมาณอาหารออกเป็นหมวดหมู่ โดยให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน อาหารในปริมาณที่กำหนดดังกล่าวเรียกว่า “ส่วน” (อาหาร 1 ส่วน ในหมวดใดหมวดหนึ่ง คือ อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งในปริมาณที่กำหนดขึ้น จะให้พลังงานและสารอาหารที่เท่ากันโดยเฉลี่ย) ดังนั้น รายการอาหารแลกเปลี่ยนเป็นรายการอาหารที่จัดออกเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของอาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกันมารวมไว้ด้วยกัน โดยรายการนี้แบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวดด้วยกัน คือ หมวดนม หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ หมวดเนื้อสัตว์ และหมวดไขมัน นอกจากนี้การเลือกคุณภาพของวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหารอย่างเหมาะสมซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้อาหารที่บริโภคนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับการรับประทานอาหารในอนาคตได้ (รุจิรา, 2547)

6. วัตถุประสงค์

- 6.1 เพื่อเพิ่มทักษะการกำหนดจานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการสำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่
- 6.2 เพื่อเพิ่มทักษะการกำหนดจานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการสำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ
- 6.3 เพื่อเสริมทักษะใหม่จากการใช้เครื่องมืออาหารแลกเปลี่ยนในการกำหนดอาหารเพื่อสุขภาพในบุคคลทั่วไป
- 6.4 เพื่อนำความรู้จากการใช้เครื่องมืออาหารแลกเปลี่ยนในการกำหนดอาหารมาปรุงประกอบอาหารได้จริง

7. สมรรถนะของหลักสูตร

- 7.1 ได้รับความรู้และทักษะด้านการแลกเปลี่ยนอาหารเพื่อกำหนดอาหารที่รับประทานเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวันสำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
- 7.2 ได้รับความรู้ในการเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพเพื่อปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสมกับร่างกาย

8. เป้าหมาย

8.1 เชิงปริมาณ

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย

8.2 เชิงคุณภาพ

8.2.1 มีความพึงพอใจต่อการจัดการอบรม

8.2.2 มีความรู้ความเข้าใจ

9. คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าร่วมอบรมเป็นบุคคลทั่วไปที่สนใจเรื่องโภชนาการและการกำหนดอาหาร โภชนาการในโรงพยาบาล หรือผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อนำความรู้ทางด้านอาหารแลกเปลี่ยนไปใช้ในการกำหนดอาหาร เลือกอาหาร เพื่อคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับสุขภาพส่วนบุคคล

10. การคิดค่าลงทะเบียน

10.1 แผนการรับผู้เข้าอบรม จำนวน 15 คน

10.2 ค่าลงทะเบียน อัตราค่าลงทะเบียน 1,500 บาท/คน

ต้นทุน	จำนวน(บาท)
ค่าวัตถุดิบสำหรับปรุงประกอบอาหารได้แก่ ผักสด เนื้อสัตว์ ไข่ น้ำมัน ข้าว เส้น ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม เนย ชีส	3,150
ค่าใช้สอยอื่นๆ ได้แก่ ถังมือไม่มีแป้ง ผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผมอนามัย	850
ค่าอุปกรณ์ New normal ได้แก่ หน้ากากอนามัย สเปรย์แอลกอฮอล์	200
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าน้ำมันรถในการจัดซื้อวัตถุดิบและอุปกรณ์ต่างๆ	1,500
รวมเป็นเงิน	5,700
หมายเหตุ การซื้อของสามารถใช้สำหรับเรียน 15 คน (เป็นการซื้อ 1 หน่วย)	
การลงทะเบียนเรียนคนละ 1500 บาท แสดงว่าเมื่อเปิดคอร์สนี้จะต้องมีคนมาเรียน 4 คน จึงจะคุ้มทุน	4 คน
กรณีมีคนลงทะเบียน 5 คน ขึ้นไป จึงจะได้กำไรดังนี้	กำไร (บาท)
คนที่ 5 กำไรเท่ากัน	1,500
คนที่ 10 กำไรเท่ากัน	9,000
คนที่ 15 กำไรเท่ากัน	16,500

หมายเหตุ [รายรับ-รายจ่าย=จุดคุ้มทุน]

** แต่ละรายวิชา/โมดูลต้องมีผู้สนใจเข้าเรียนไม่น้อยกว่า 4 คน

11. โครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วย

11.1 รหัสวิชา/ชื่อวิชาหรือรหัสโมดูล/ชื่อโมดูลและจำนวนชั่วโมงที่กำหนด

รหัสวิชา/ชื่อวิชา	จำนวนชั่วโมง
	อบรมเชิงปฏิบัติ
“อรร้อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่	6
“ปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย แล้วดีต่อสุขภาพ” สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่	2
“อรร้อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ	6
“ปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย แล้วดีต่อสุขภาพ” สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ	2

11.2 คำอธิบายรายวิชา/โมดูล

-

12. สถานที่จัดการเรียนการสอน

ณ ห้องปฏิบัติการครัวร้อน อาคารเรียนรวมวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

13. การประเมินผลและติดตามผลการดำเนินงาน

วิธีการ	เครื่องมือ
นับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ใบลงทะเบียน
ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม	แบบประเมินความพึงพอใจ
วัดผลความรู้ความเข้าใจ	แบบทดสอบ

14. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรระยะสั้น

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง วิชาการ	คุณวุฒิ-สาขาวิชา	สถาบันการศึกษา	ปีที่จบ
1.	นางสาวจุฑาทววรรณ นวลจันทร์คง	อาจารย์	วท.ม. (โภชนศาสตร์)	มหาวิทยาลัยมหิดล (โครงการร่วม คณะ แพทยศาสตร์ โรงพยาบาล รามาธิบดี และ สถาบัน โภชนาการ)	2559
			วท.บ. (การแพทย์แผน ตะวันออก) เกียรตินิยม อันดับ 1	มหาวิทยาลัยรังสิต	2556
2.	นางสาวสุจาริณี สังข์วรรณะ	อาจารย์	วท.ม. (โภชนศาสตร์)	มหาวิทยาลัยมหิดล (โครงการร่วม คณะ แพทยศาสตร์ โรงพยาบาล รามาธิบดี และ สถาบัน โภชนาการ)	2559
			วท.บ. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาโภชนวิทยาและ การกำหนดอาหาร เกียรตินิยม อันดับ 2	มหาวิทยาลัยมหิดล	2556
3.	นางสาวสัจฉนา พัฒนาศักดิ์	อาจารย์	Ph.D. (Microbiology & Immunology)	Georgetown University, Washington, D.C. USA.	2554
			M.Sc. (Microbiology & Immunology)	Georgetown University, Washington, D.C. USA.	2546
			M.Sc. (Molecular biology and Genetic Engineering)	มหาวิทยาลัยมหิดล	2544
			วท.บ. (ชีววิทยา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2542
4.	นางสาวปัทมา ภรณ์ เจริญนนท์	อาจารย์	วท.ม. (เภสัชเคมี และพิษวิทยาเคมี)	มหาวิทยาลัยมหิดล	2557
			วท.บ. (การแพทย์แผน ตะวันออก)	มหาวิทยาลัยรังสิต	2554

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง วิชาการ	คุณวุฒิ-สาขาวิชา	สถาบันการศึกษา	ปีที่จบ
5.	นางสาวนันทิภา แก้วลี ลาวรรณ	อาจารย์	วท.ม. (โรคติดต่อและ วิทยาการระบาด)	มหาวิทยาลัยมหิดล	2554
			วท.บ. (เทคนิคการแพทย์)	มหาวิทยาลัยรังสิต	2550

หมายเหตุ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรระยะสั้นแต่ละรายวิชา/โมดูล ไม่น้อยกว่า 2 คน

15. อาจารย์ผู้สอนหลักสูตรระยะสั้น

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ชื่อวิชา/โมดูลที่สอน
1.	อาจารย์ จุฑาวรรณ นวลจันทร์คง	“อโรยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่
2.	อาจารย์ นันทิภา แก้วลี ลาวรรณ	“ปรุงอาหารอย่างไรให้อโรย แล้วดีต่อสุขภาพ” สำหรับช่วงวัยผู้ใหญ่
3.	อาจารย์ สุจาริณี สังข์วรรณะ	“อโรยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ
4.	อาจารย์ ปัทมาภรณ์ เจริญนนท์	“ปรุงอาหารอย่างไรให้อโรย แล้วดีต่อสุขภาพ” สำหรับช่วงวัยผู้สูงอายุ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
กำหนดการงานโปรเจกต์ที่กำหนดได้ (Your Plate Change Your Life)

กำหนดการ
งานโปรตุเกสกำหนดได้ (Your Plate Change Your Life)

**ณ ห้องปฏิบัติการครัวร้อน อาคารเรียนรวมวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี**

ช่วงเดือน มกราคม-มีนาคม 2565

วันที่ 1

เวลา	8.30 - 8.45 น.	ลงทะเบียนและกล่าวเปิดโครงการการอบรม
	8.45 - 12.00น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “อร่อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับวัยผู้ใหญ่ พื้นฐานหลักการอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อกำหนดอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารเพื่อสุขภาพ
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “อร่อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับวัยผู้ใหญ่ ฝึกปฏิบัติแบบกลุ่มการใช้หลักการอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อกำหนดอาหารจานโปรตุเกสเพื่อสุขภาพ
	14.00 - 16.45 น.	อบรมปฏิบัติการ “ปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย แล้วดีต่อสุขภาพ” ฝึกปฏิบัติการปรุงประกอบอาหารจากการกำหนดอาหารด้วยอาหารแลกเปลี่ยนที่มีพลังงานและสารอาหารเท่ากัน 2 เมนู

วันที่ 2

เวลา	8.30 - 8.45 น.	ลงทะเบียนและกล่าวเปิดโครงการการอบรม
	8.45 - 12.00น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “อร่อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับวัยผู้สูงอายุ พื้นฐานหลักการอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อกำหนดอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารเพื่อสุขภาพ
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “อร่อยได้ สุขภาพดี คุณกำหนดได้ แค่เลือกเป็น” สำหรับวัยผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติแบบกลุ่มการใช้หลักการอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อกำหนดอาหารจานโปรตุเกสเพื่อสุขภาพ

14.00 – 16.45 น. อบรมปฏิบัติการ “ปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย แล้วดีต่อสุขภาพ”
ฝึกปฏิบัติการปรุงประกอบอาหารจากการกำหนดอาหารด้วย
อาหารแลกเปลี่ยนที่มีพลังงาน
และสารอาหารเท่ากัน 2 เมนู

* หมายเหตุ - ผู้เข้าร่วมโครงการต้องปฏิบัติตามวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) โดยการสวม
หน้ากาก

อนามัย หรือหน้ากากผ้า หรือ Face shield และเว้นระยะห่าง *Social Distancing*
ตลอดการฝึกอบรม

- ผู้จัดโครงการจะทำการตรวจวัดอุณหภูมิ ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ และลงทะเบียน
ก่อนเข้าอาคาร