

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
แบบสอบถาม  
เรื่อง

ผลของโครงการฝึกอบรมพัฒนาด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรี

คำชี้แจง

ดิฉัน นางสาวกัณฑา กระจณา ขณะนี้กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ใกร่ขอความร่วมมือจากท่าน  
ตอบแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับผลของโครงการฝึกอบรมพัฒนาด้านอาหารโภชนาการ  
ของกลุ่มสตรี แบบสอบถามนี้มี 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เป็นสอบถามความรู้ด้านอาหารโภชนาการ
- ตอนที่ 3 เป็นสอบถามทัศนคติต่ออาหารโภชนาการ
- ตอนที่ 4 เป็นสอบถามพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ

โปรดอ่านแบบสอบถามที่ละตอนอย่างละเอียด และตอบตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับ  
ตัวท่าน ผู้ตอบแต่ละคนจะตอบแตกต่างกันไปตามความรู้และประสบการณ์ของตน กรุณาตอบ  
แบบสอบถามทุกตอนและทุกข้ออย่างจริงจัง คำตอบจากท่านถือว่าเป็นความลับและมีความสำคัญ  
จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างยิ่งในการที่จะนำไปประมวลเพื่อหาแนวทางและวิธีการฝึกอบรม  
พัฒนาด้านอาหารโภชนาการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ขอขอบพระคุณทุกท่านอย่างยิ่งในความ  
ร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

## ตอนที่ 1

## สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดตอบคำถามให้ตรงกับสถานภาพความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุด

1. ชื่อ (นาง/นางสาว).....นามสกุล.....  
บ้านเลขที่.....หมู่ที่ 9 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา
2. ท่านมีฐานะเป็น  แม่บ้าน  ไม่เป็นแม่บ้าน
3. อายุ.....ปี
4. จบการศึกษาสูงสุดระดับ  ต่ำกว่า ป.4  ป.4  
 ป.6  ม.3  
 อนุปริญญา  ม.6  
 ปริญญาตรี  
 อื่น ๆ (ระบุ).....
5. มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
6. อาชีพหลักของครอบครัว  ทำสวนยาง  ทำนา  
 ทำสวนผลไม้  ทำสวนผัก  
 เลี้ยงสัตว์  
 อื่น ๆ (ระบุ).....
7. อาชีพหลักที่มีใช้การเกษตร  รับจ้าง  ค้าขาย  
 รับราชการ  
 อื่น ๆ (ระบุ).....  
รายได้จากอาชีพหลัก.....บาท/เดือน.....บาท/ปี
8. อาชีพรองของครอบครัว.....  
รายได้จากอาชีพรอง.....บาท/เดือน.....บาท/ปี

9. รวมรายได้ภายในบ้านทั้งสิ้น.....บาท/ปี
10. ครอบครัวยุทธของท่านมีที่ดินของตนเองหรือไม่
- มี (ระบุ).....ไร่  ไม่มี
- แยกเป็น บ้านและบริเวณบ้าน จำนวน.....ไร่
- ทำการเกษตร จำนวน.....ไร่
- อื่น ๆ (ระบุ) จำนวน.....ไร่
11. ขณะนี้ครอบครัวยุทธของท่านมีทรัพย์สินอะไรบ้าง และมีมูลค่าคงเหลือปัจจุบันโดยประมาณเท่าไร
- รถยนต์ มูลค่า.....บาท  จักรยานยนต์ มูลค่า.....บาท
- รถจักรยาน มูลค่า.....บาท  รถไถ มูลค่า.....บาท
- เครื่องรีดขางมูลค่า.....บาท  เครื่องสีข้าว มูลค่า.....บาท
- วิทยุ มูลค่า.....บาท  โทรทัศน์ มูลค่า.....บาท
- พัดลม มูลค่า.....บาท  จักรเย็บผ้า มูลค่า.....บาท
- เตาแก๊สมูลค่า.....บาท  เตาเรีด มูลค่า.....บาท
- ทอง เพชร พลอย แหวน กำไล ตุ้มหู ฯลฯ มูลค่า.....บาท
- อื่น ๆ (ระบุ).....บาท
12. ท่านใช้จ่ายเงินสำหรับสิ่งเหล่านี้มากเท่าไร
- ค่าจ้าง ค่าเช่าที่ดิน ค่าปุ๋ย ค่าเมล็ดพันธุ์ ดอกเบี้ย ฯลฯ .....บาท/ปี
- ค่าซ่อมแซมเครื่องยนต์ ฯลฯ.....บาท/ปี
- ค่าใช้จ่ายในการลงทุน เช่น ค่าจ้าง ค่าสินค้า ค่าขนส่ง ฯลฯ.....บาท/ปี
- ค่าอาหาร.....บาท/สัปดาห์.....บาท/ปี
- ค่ารักษาพยาบาล.....บาท/ปี
- ค่าการศึกษา.....บาท/ปี
- ค่าเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม.....บาท/ปี
- ค่าท่องเที่ยว.....บาท/ปี
- ค่าประกันชีวิต.....บาท/ปี

ค่าผ่อนส่งเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในบ้าน.....บาท/เดือน.....บาท/ปี  
อื่น ๆ (ระบุ).....บาท/ปี  
รวมรายจ่ายภายในบ้านทั้งสิ้น.....บาท/ปี

## ตอนที่ 2

## แบบสอบถามความรู้ด้านอาหารโภชนาการ

แบบสอบถามนี้มุ่งหมายที่จะสำรวจความรู้ด้านอาหารโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับหลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าถูกต้องหรือไม่ แล้วตอบโดยกาเครื่องหมายลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้องเพียงอย่างเดียว

การเลือกคำตอบที่มีให้ 2 ช่อง มีเกณฑ์ต่อไปนี้

เลือก : ถูก เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้องตามหลักอาหารโภชนาการ

ไม่ถูก เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้องตามหลักอาหารโภชนาการ

ลำดับที่	ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ	ถูก	ไม่ถูก
1	กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน.....	.....	.....
2	ให้เด็กกินกับข้าวมาก ๆ จะเป็นตาลขโมย.....	.....	.....
3	อาหารที่กินมีผลต่อความเจริญเติบโตของร่างกายและสติปัญญา.....	.....	.....
4	ประชาชนในหมู่บ้านมีปัญหาเรื่องอาหารการกินเพราะไม่มีจะกิน....	.....	.....
5	ภาวะโภชนาการของแต่ละคนเป็นสิ่งที่พัฒนาให้ดีขึ้นได้.....	.....	.....
6	ถ้าภาวะโภชนาการของบุคคลดี เมื่อเจ็บป่วยจะช่วยลดอาการรุนแรงและหายเร็วขึ้น.....	.....	.....
7	ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ.....	.....	.....
	และมีความร่าเริง .....	.....	.....
8	เมื่อเจ็บป่วยควรซื้อยามากินเอง ไม่ต้องไปหาหมอ.....	.....	.....
9	ถ้ามารดามีภาวะโภชนาการดีตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ ทารกที่เกิดมาจะมีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ด้วย.....	.....	.....

ลำดับที่	ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ	ถูก	ไม่ถูก
10	นมที่คั้นที่สุดสำหรับใช้เลี้ยงเด็กทารกคือนมแม่.....	.....	.....
11	ข้อดีของนมแม่คือมีคุณค่าทางโภชนาการสูง.....	.....	.....
12	ไม่ควรใช้นมชั้นหวานเลี้ยงทารก เพราะทำให้ทารกเป็นโรค ผอมแห้งได้.....	.....	.....
13	การปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ และเลี้ยงปลาไว้กินเองจะช่วยลด ปัญหาโภชนาการของหมู่บ้าน.....	.....	.....
14	รายการอาหารที่ต้องประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่.....	.....	.....
15	ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องช่วยป้องกันโรคเหน็บชา.....	.....	.....
16	การขัง ตวง ทำให้รสชาติอาหารกึ่งที่ และเพิ่ม-ลดเครื่องปรุง ได้ถูกต้อง.....	.....	.....
17	การหุงข้าวควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำเพื่อสงวนคุณค่าทางอาหาร.....	.....	.....
18	วิธีล้างผักที่ถูกต้องคือตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก-ล้าง-หั่น.....	.....	.....
19	วิธีผักผักที่ถูกหลักโภชนาการคือใช้ไฟแรง ปิดฝา ระยะเวลาสั้น.....	.....	.....
20	อาหารประเภทที่มีน้ำแกง เช่น แกงจืดผัก แกงเผ็ด ต้องกินน้ำ ด้วยจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด.....	.....	.....
21	อาหารประเภทผัก ผลไม้ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง.....	.....	.....
22	วิธีล้างเนื้อสัตว์ที่ถูกต้องคือ การล้างทั้งชิ้นใหญ่ก่อนหั่น.....	.....	.....
23	วิธีช่วยลดความเหนียวของเนื้อสัตว์คือ เมื่อหั่นต้องหั่นตามขวาง.....	.....	.....
24	อาหารถั่วเมล็ดแห้งจัดเป็นอาหารโปรตีนราคาถูก.....	.....	.....
25	การถนอมอาหารจะช่วยประหยัดไม่ให้เกิดการเสียหายหรือทิ้ง อาหารโดยไม่ได้ใช้ประโยชน์.....	.....	.....
26	การถนอมอาหารมีประโยชน์ในการเก็บอาหารไว้รับประทานได้ นาน ๆ.....	.....	.....

ลำดับที่	ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ	ถูก	ไม่ถูก
27	การถนอมอาหารในฤดูกาลที่มีมากจะช่วยให้มีอาหารหลายชนิด กินตลอดปี.....	.....	.....
28	ภาชนะและอุปกรณ์เครื่องใช้จะต้องทำความสะอาดและต้มฆ่า เชื้อโรคก่อนนำมาบรรจุอาหารถนอมทุกครั้ง.....	.....	.....
29	ไม่ควรใช้ภาชนะอลูมิเนียมกับอาหารประเภทที่มีรสเปรี้ยวและ เค็มจัด เพราะโลหะจะละลายลงไปในอาหารทำให้เกิดอันตราย แก่ผู้บริโภค.....	.....	.....
30	การคง คือวิธีการชนิดหนึ่งของการเก็บรักษาถนอมอาหาร ไม่ให้เสีย โดยใช้สารถนอมอาหาร เช่น เกลือ น้ำตาล น้ำปลา น้ำส้ม.....	.....	.....
31	การแช่ผักผลไม้ในน้ำปูนใสก่อนหมักดอง จะช่วยทำให้ผักและ ผลไม้กรอบ.....	.....	.....
32	น้ำผลไม้ทำมาจากผลไม้ ใบไม้ และดอกไม้ บางชนิด.....	.....	.....
33	น้ำผลไม้จัดเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง .....	.....	.....
34	กินอาหารที่ไม่สะอาดทำให้ท้องเสีย.....	.....	.....
35	กินอาหารรสจัดเกินไป เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด เค็มจัด ทำให้ เกิดโรคกระเพาะ.....	.....	.....
36	สีผสมอาหารที่ปลอดภัย คือ สีธรรมชาติ.....	.....	.....
37	สีธรรมชาติ ได้แก่ ใบเตย กระเจียว ขมิ้น ฯลฯ.....	.....	.....
38	สีสังเคราะห์ที่อนุญาตให้ใช้กับอาหารต้องได้ต้องมีคำว่า "อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร" ไว้บนฉลาก.....	.....	.....
39	สีสังเคราะห์ที่อนุญาตให้ใช้กับอาหารต้องใช้ในปริมาณน้อย ๆ.....	.....	.....



ลำดับที่	ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ	ถูก	ไม่ถูก
40	ใช้สีย้อมผ้าผสมในอาหารย้อมทำให้เป็นมะเร็งได้.....	.....	.....
41	สีย้อมผ้าไม่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหารทุกชนิด.....	.....	.....
42	การบริโภคอาหารที่ใส่สีเข้มเป็นประจำอาจทำให้เกิดอันตรายได้..	.....	.....
43	หญิงมีครรภ์และเด็กไม่ควรบริโภคผงชูรสเพราะทำให้เกิดอันตราย.	.....	.....
44	ผงชูรสไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย.....	.....	.....

## ตอนที่ 3

## แบบสอบถามทัศนคติต่ออาหารโภชนาการ

แบบสอบถามนี้มุ่งหมายที่จะสำรวจความรู้สึกและความตั้งใจที่จะกระทำเกี่ยวกับหลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

โปรดอ่านและพิจารณาข้อความข้างล่างว่าตรงกับความรู้สึกและความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกระทำอย่างไร แล้วเลือกตอบโดยกาเครื่องหมาย x ลงในช่องคำตอบเพียงอย่างเดียว

การเลือกคำตอบที่มีให้ 3 ช่อง มีเกณฑ์ต่อไปนี้

เลือก : เห็นด้วย เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดที่ท่านจะกระทำ

ไม่แน่ใจ เมื่อท่านมีความไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดที่ท่านจะกระทำ

ไม่เห็นด้วย เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดที่ท่านจะกระทำ

ลำดับที่	ทัศนคติต่ออาหารโภชนาการ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	ครอบครัวที่มีลูกน้อยมักมีอาหารกินดีกว่าครอบครัวที่มีลูกมาก.....			
2	การคิดจะซื้ออาหารที่มีประโยชน์อาจสิ้นเปลืองงบประมาณซึ่งน่าเสียดาย.....			
3	ถ้าประชาชนมีความรู้ด้านโภชนาการจะทำให้สุขภาพดีขึ้น.....			
4	จะต้องเรียนรู้หลักโภชนาการทำไม ไม่เห็นมีความจำเป็น.....			

ลำดับที่	ทัศนคติต่ออาหารโภชนาการ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
5	ไม่จำเป็นต้องใช้หลักโภชนาการ ขอให้รสอาหาร อร่อยก็พอแล้ว.....			
6	ประชาชนไม่จำเป็นต้องคิดแก้ไขปัญหาอาหารการกิน เพราะเป็นหน้าที่ของรัฐ.....			
7	อยากให้มีการสังสรรค์กันระหว่างเพื่อนบ้านในเรื่อง อาหารและโภชนาการบ้าง.....			
8	ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะแนะนำความรู้ด้านโภชนาการ ให้กับบุคคลอื่น.....			
9	สนใจข่าวสารทางด้านโภชนาการจากวิทยุและ โทรทัศน์.....			
10	สนใจอ่านเอกสารหรือหนังสือที่เกี่ยวกับอาหาร.....			
11	ติดตามกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกิน.....			
12	การแสดงให้ผู้อื่นดูว่า อาหารชนิดนั้นทำได้อย่างไร เป็นเรื่องที่น่าสนุกสนาน.....			
13	คำนึงถึงหลักโภชนาการเมื่อประกอบอาหาร.....			
14	ใช้เวลาว่างในการทำอาหาร.....			
15	ถ้ามีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารจะช่วย ประหยัดค่าใช้จ่ายด้านอาหารได้มาก.....			
16	อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง เสมอไป.....			
17	กินอาหารต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายได้รับ.....			
18	จะต้องล้างมือให้สะอาดก่อนจับต้องอาหาร.....			
19	การชั่งตวงอาหารทำให้เสียเวลาทำอาหาร.....			

ลำดับที่	ทัศนคติต่ออาหารโภชนาการ	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย
20	ต้องแปรรูปอาหารประเภทผักและผลไม้ที่มีมาก.....			
21	การถนอมอาหารจะทำให้เสียเวลาในการทำงาน อื่น ๆ.....			
22	การถนอมอาหารมีประโยชน์ต่อครอบครัวอย่างมาก.....			
23	ควรส่งเสริมให้รู้จักทำน้ำผลไม้ไว้ใช้เองในบ้าน..			
24	สนใจวิธีการใช้ผักและผลไม้ให้เกิดประโยชน์อย่าง สมบูรณ์.....			
25	สนใจวิธีการเพิ่มคุณค่าและประโยชน์ในอาหาร			
26	จะต้องส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนในบ้านรู้จักคัมนมถั่วเหลือง.....			
27	เรื่องความปลอดภัยเกี่ยวกับอาหารการกินเป็นสิ่ง สำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับทุกคน....			

## ตอนที่ 4

## แบบสอบถามพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจการปฏิบัติจริง เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

โปรดอ่านและพิจารณาข้อความข้างล่างว่าตรงกับการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของท่านเพียงใด แล้วเลือกตอบโดยกาเครื่องหมาย x ลงในช่องคำตอบเพียงอย่างเดียว

การเลือกคำตอบที่มีให้ 3 ช่อง มีเกณฑ์ต่อไปนี้

- เลือก : ทำบ่อย ๆ      เมื่อท่านเห็นว่า ข้อความนั้นสอดคล้องกับการปฏิบัติจริงของท่านอย่างสม่ำเสมอ
- ทำบางครั้ง      เมื่อท่านเห็นว่า ข้อความนั้นสอดคล้องกับการปฏิบัติจริงของท่าน แต่มีลักษณะทำบ้างไม่ทำบ้าง
- ไม่เคยทำ      เมื่อท่านเห็นว่า ข้อความนั้นไม่สอดคล้องเลยกับการปฏิบัติจริงของท่าน

ลำดับที่	พฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ	ทำบ่อย ๆ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1	รักษาความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน.....			
2	กำจัดขยะมูลฝอยโดยวิธีขุดหลุมฝังหรือเผา.....			
3	นำเด็กไปซึ้่งน้ำหนักและตรวจสุขภาพทุกครั้ง ตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนัด.....			
4	อาหารประจำแต่ละมื้อประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ และผัก.....			
5	ซึ้่งและตรวจอาหารก่อนปรุง.....			
6	ทำอาหารโดยยึดหลักโภชนาการ.....			
7	ใช้ผักใบสีเขียวประกอบอาหารทุกมื้อ.....			

ลำดับที่	พฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ	ทำบ่อย ๆ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ
8	ปลูกผักไว้บริโภคในครอบครัว.....			
9	ทำอาหารใช้ผักที่ปลูกเองในครอบครัว.....			
10	ปลูกพืชรั้วที่กินได้.....			
11	รับประทานอาหารโดยมีช้อนกลาง.....			
12	ใช้น้ำต้มหรือน้ำฝนเป็นน้ำดื่ม.....			
13	ใช้มือหยิบอาหารแทนการใช้ช้อนหรือส้อม.....			
14	งดอาหารที่เชื่อว่าแสลงทุกชนิด.....			
15	สมาชิกในครอบครัวกินอาหารทุกมื้อพร้อมกัน ทุกคน.....			
16	มีถังขยะหรือภาชนะใส่เศษอาหารในครัว.....			
17	ล้างผักด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง.....			
18	เปลี่ยนแปลงชนิดของอาหารที่กินทุกวัน.....			
19	ใช้ไข่ประกอบอาหาร.....			
20	ให้เด็ก ๆ ในครอบครัวดื่มนมสด.....			
21	มีการใช้ถั่วงอก เต้าหู้ หรือถั้วเมล็ดแห้ง ทำอาหาร.....			
22	ซื้อกับข้าววันละหลายครั้ง.....			
23	ซื้อน้ำอัดลมให้สมาชิกในบ้านดื่ม.....			
24	ใช้วัตถุดิบในบ้านมาทำน้ำผลไม้สำหรับดื่ม.....			
25	นำผักที่ปลูกเองมาทำอาหารหมักดอง.....			
26	ทำอาหารประเภทตากแห้งไว้ใช้.....			
27	ซื้อถั้วลิสงป่นและพริกป่น.....			
28	ซื้อขนมใส่ไส้ เข้ม.....			

ลำดับที่	พฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ	ทำบ่อย ๆ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ
29	ใช้ช้อนส้อมเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร.....			
30	ใช้ผงชูรสเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร.....			
31	มีการระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของอาหาร.....			
32	ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการกินอาหาร.....			
33	ใช้ยาฆ่าแมลงทำลายศัตรูพืชผักที่ปลูก.....			
34	หลังจากใช้ยาฆ่าแมลงเพียง 1-2 วัน ก็เก็บพืชผัก.....			
35	นำความรู้ด้านอาหารโภชนาการไปเผยแพร่ในโรงเรียน/หมู่บ้าน.....			

## ภาคผนวก 2

### โครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรี หมู่ที่ 9 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา

#### หลักการและเหตุผล

จากการได้ศึกษาสภาพปัญหาของหมู่ที่ 9 ตำบลกำแพงเพชร โดยเฉพาะการศึกษาในกลุ่มสตรีพบว่า มีปัญหาสำคัญหลายประการที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพคนให้มีประสิทธิภาพ ตั้งแต่ปัญหาการขาดความรู้เรื่องอาหารการกิน ปัญหาการประกอบอาชีพและอื่น ๆ แต่ปัญหาที่ทางกลุ่มสตรีพิจารณาแล้วเห็นพ้องต้องกันว่า ควรจะได้รับการแก้ไขประการแรกคือ ปัญหาการขาดความรู้ด้านอาหารโภชนาการ ดังนั้นจึงได้มีการประชุมร่วมกันระหว่างผู้วิจัย พัฒนาการตำบล และกลุ่มสตรี เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งผลปรากฏว่าทุกฝ่ายเห็นพ้องต้องกันว่า วิธีการแก้ปัญหาเร่งด่วนนี้ได้ โดยจัดให้มีโครงการฝึกอบรมพัฒนาด้านอาหารโภชนาการแก่กลุ่มสตรีขึ้น เพื่อช่วยให้กลุ่มสตรีมีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

#### วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ด้านหลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ของกลุ่มสตรีให้ดีขึ้น
2. เปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ด้านหลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ของกลุ่มสตรีให้ดีขึ้น



ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมประกอบด้วย กลุ่มสตรีในหมู่ที่ 9 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการ จำนวน 50 คน

วิทยากร/ผู้ฝึกอบรม

วิทยากร/ผู้ฝึกอบรม ประกอบด้วย ผู้วิจัย พัฒนาการตำบล สาธารณสุขตำบล ประธานกลุ่มสตรี และเจ้าหน้าที่จากศูนย์อาหารโภชนาการและพัฒนาชนบทภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สถานที่ฝึกอบรม

สถานที่ฝึกอบรม ได้แก่

- โรงเรียนปอเนาะในหมู่บ้านห้วยโธน
- บ้านผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 9 บ้านห้วยโธน ตำบลกำแพงเพชร
- ศูนย์อาหารโภชนาการและพัฒนาชนบทภาคใต้ อำเภोजะนะ

ระยะเวลาในการฝึกอบรม

ระยะเวลาการฝึกอบรมระหว่างวันที่ 21 กรกฎาคม - 11 สิงหาคม พ.ศ. 2531  
รวมประมาณ 33 ชั่วโมง

### วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การบรรยาย การอภิปราย การสาธิต การฝึกปฏิบัติการ การศึกษาดูงานนอกสถานที่ เป็นต้น

### หลักสูตรในการฝึกอบรม

หลักสูตรในการฝึกอบรมประกอบด้วยเนื้อหาความรู้ด้านอาหารโภชนาการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ

1. หลักโภชนาการ ใช้เวลาประมาณ 32 ชั่วโมง
  - 1.1 ปัญหาโภชนาการ
  - 1.2 อาหารโภชนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
  - 1.3 อาหารหลัก 5 หมู่
2. การประกอบอาหาร ใช้เวลาประมาณ 19 ชั่วโมง
  - 2.1 การจัดการอาหารในครอบครัว
  - 2.2 การชั่ง ตวง อาหาร
  - 2.3 หลักการหุงต้มอาหาร
  - 2.4 ภาควิถีปฏิบัติการประกอบอาหาร
    - อาหารประเภทจานเดียว
    - อาหารครบชุด
    - อาหารประเภทต้ม เมล็ดแห้งและกาดั่ว
    - การพัฒนาอาหารท้องถิ่นและอาหารตามเทศกาล
3. การถนอมอาหาร ใช้เวลาประมาณ 7 ชั่วโมง
  - 3.1 หลักการถนอมอาหาร
  - 3.2 ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

3.3 ภาวปฏิบัติการณ์อาหารประเภทการหมักดอง ได้แก่ การดองเปรี้ยว  
และดองสามรส

3.4 การทำน้ำผลไม้

3.5 การกวนและการทำแยม

4. ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง

4.1 สารปนเปื้อนในอาหาร

4.2 วัตถุเจือปนในอาหาร

ตารางโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรี  
หมู่ที่ 9 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัษฎุมิ จังหวัดสงขลา  
ระหว่างวันที่ 21 กรกฎาคม - 11 สิงหาคม 2531

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา 13.30-16.30 น.	เวลา 16.30-17.30 น.	หมายเหตุ
1	21 กค. 31	ความรู้เรื่องปัญหาโภชนาการในประเทศไทยและภาคใต้พร้อมแนวทางการแก้ไขปัญหา		3 ชม.
2	25 กค. 31	การจัดรายการอาหารในครอบครัว อาหารหลัก 5 หมู่/มรรยาทการรับประทานอาหารในสังคม		2 $\frac{1}{2}$ ชม.
3	28 กค. 31	การชั่งตวงอาหารและหลักการหุงต้มอาหาร		3 ชม.
4	31 กค. 31	ภาคปฏิบัติอาหารชุดผสมส่วนและอาหารจานเดียว	→	3 $\frac{1}{2}$ ชม.

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา 13.30-16.30 น.	เวลา 16.30-17.30 น.	หมายเหตุ
5	2 สค. 31	เยี่ยมชมศูนย์อาหารโภชนาการและการพัฒนาชนบทภาคใต้ อ.จะนะ เพื่อรับฟังคำบรรยายและชมการสาธิตการทำชา ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเมล็ดแห้งและอื่น ๆ		3 ชม.
6	4 สค. 31	ภาคปฏิบัติอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งและถั่ว		3 $\frac{1}{2}$ ชม.
7	6 สค. 31	ภาคปฏิบัติการพัฒนาอาหารท้องถิ่นและอาหารตามเทศกาล		3 $\frac{1}{2}$ ชม.
8	7 สค. 31	หลักการถนอมอาหารและประโยชน์การถนอมอาหาร ภาคปฏิบัติอาหารหมักดอง		3 $\frac{1}{2}$ ชม.
9	9 สค. 31	ภาคปฏิบัติการทำน้ำผลไม้ การกวนการทำแยม		3 $\frac{1}{2}$ ชม.
10	11 สค. 31	ความปลอดภัยในการบริโภคอาหารพบทวน		3 ชม.

แผนการสอนเรื่องความรู้เรื่องปัญหาโภชนาการในประเทศไทยและแนวทางการแก้ปัญหา

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การวัดผล
21 ก.ค. 31 เวลา 13.30- 16.30 น.	เพื่อ : 1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจปัญหาโภชนาการ 2. ให้มีความรู้ความเข้าใจแนวทางการแก้ปัญหาโภชนาการ 3. สามารถบอกสาเหตุของการเกิดปัญหาโภชนาการได้ 4. สามารถบอกแนวทางการแก้ปัญหาโภชนาการได้ 5. บอกแหล่งที่มาของสารพิษชาติได้	ความรู้เรื่องปัญหาโภชนาการในประเทศไทย - อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ถ้าเราพิจารณาแล้วจะพบว่า ตัวคนเรานั้นประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ส่วน คือ กายและใจ โภชนาการเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย หรืออีกนัยหนึ่งคือ อาหารการกินเป็นอาหารที่ต่าง ๆ ทำให้เรากินเป็นอาหารใจ อาหารการกินนั้นเราก็เป็นกินถูกต้อง กินแต่เพียงที่ร่างกายต้องการ ร่างกายก็จะมีโอกาสแข็งแรงสมบูรณ์ตั้งแต่อายุในท้องแม่ จนเกิดมาเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ ร่างก็จะแข็งแรงโดยตลอด - ปัญหาโภชนาการที่คนไทยกำลังเผชิญ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามเกี่ยวกับ การทำอาหารและสุขภาพทั่วไป ผู้วิจัยร่วมกับ พัฒนาการตำบล และ ประธานกลุ่มสตรีชี้แจง รายละเอียดเรื่อง ตารางการฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วยจำนวน ครั้ง วัน เวลา และ เรื่องที่จะเรียนรู้ ได้แก่	- slide ปัญหาโภชนาการ และแนวทางการแก้ไข - ภาพและ Chart โภชนาการ - การซักถาม - การสรุป - การตอบ ปัญหา	สังเกตจาก : - ความสนใจ - การซักถาม - การปฏิบัติตาม - การสรุป - การตอบ ปัญหา

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	<p>6. บอกประโยชน์ของสี่ธรรมชาติได้</p> <p>7. บอกโทษของสี่จอมผ้าได้</p> <p>8. ให้รวมอภิปรายและสรุปปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาโภชนาการได้</p>	<p>อยู่ทุกท่านคงได้เป็นอย่างดี เมื่อก่อนเกิดปัญหาการกินไม่เป็น คุณภาพทางกายทางสมองของคนก็ไม่ดี ความพร้อมทั้งจะเป็นคนเฉลียวฉลาดก็น้อย สาเหตุพอสมควรไปก็คือ</p> <p>1. ไม่มีจะกิน ความยากจน แต่ปัญหาที่ไม่ควรมองเงินทองอย่างเดียว เพราะในหมู่บ้านยังมีคน มีแหล่งน้ำ พอจะทำมาหากินได้โดยไม่ต้องมีเงินทอง แต่แน่นอนเงินทองมีความสำคัญมากขึ้นทุกวันนี้ในสังคมปัจจุบัน คนที่ยากจนคือคนที่ไม่มีที่ดินทำมาหากิน หรือมีคนที่ไม่อุดมสมบูรณ์อยู่สักอะไร ไม่ขึ้นไม่ออกงาน บางครอบครัวก็มีลูกมาก บลูกแล้วก็ไม่พอกิน นอกจากคนที่อยู่ในชุมชน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาโภชนาการและแนวทางแก้ไขปัญหา</li> <li>- การจัดรายการอาหารครอบครัว</li> <li>- การชั่งตวงอาหาร</li> <li>- หลักการหุงต้ม</li> <li>- ภาชนะปฏิบัติอาหาร</li> <li>ส่วนและอาหารจานเดียว</li> <li>- ภาชนะปฏิบัติผลิตภัณฑ์อาหารทั่วไป</li> <li>- ภาชนะปฏิบัติอาหารพัฒนาอาหารท้องถิ่น</li> </ul>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ที่ทีมงานบริการสาธารณสุขไปตั้งไม่แพร่หลาย ทำให้เกิดปัญหาความไม่รู้ เจ็บป่วย ก็เรียกว่าจนได้เช่นกัน</p> <p>2. กินไม่เป็น การกินไม่เป็นคงเริ่มตั้งแต่อยู่อยู่ในท้องแม่ หูค่าง ๆ แมกิ้นไม่เป็น เมื่อเด็กเกิดมาได้รับการเลี้ยงดูไม่ถูกต้อง จนกระทั่งเข้าสู่วัยเรียน วัยหนุ่มสาว วัยสูงอายุ ก็ยังกินไม่เป็น เพราะขาดความรู้ด้านโภชนาการ การกินไม่เหมาะสมปกติจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดการขาดสารอาหาร ยิ่งเจ็บป่วยร่างกายก็ยิ่งทรุดมากขึ้น ตัวอย่างการกินไม่เป็น เช่น กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่</p>	<p>- ประโยชน์ของอาหารและหลักการกินอาหาร</p> <p>- การทำน้ำผลไม้ การกวน การทำแยม</p> <p>- ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร</p> <p>- การทัศนศึกษาเยี่ยมชมศูนย์อาหารที่ทำเอจจะนะ</p> <p>นักวิจัยฉาย Slide เรื่องความรู้</p>		



วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>เนื้อหาที่ใส่สี โดยเฉพาะอาหารที่ใส่สีย้อมผ้าหรือสีเข้ม ๆ ก็บ่อย ๆ อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ ถ้ากินเป็นประจำ</p> <p>กินอาหารครบ 5 หมู่ ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ปลอดภัยที่ใส่สีธรรมชาติ เช่น สีเบเตตา อัญชัน กระเจียว ถ้าจำเป็น ต้องใช้สีสังเคราะห์ให้เลือกใช้สีที่ระบุว่าอนุญาตให้ผสมอาหาร และใช้ให้น้อย แต่ก็ไม่แนะนำให้ใช้สังเคราะห์ เพราะในหมู่บ้านมีธรรมชาติมากมายอยู่แล้ว</p> <p>- ใช้ภาชนะพลาสติกใส่อาหารร้อน พลาสติกก็จะละลายปนมาในอาหาร ส่งผลจากขามก้วยเตย ฯลฯ</p>	<p>เรื่องปัญหาโภชนาการของประเทศไทย</p> <p>ประกอบการอธิบาย</p> <p>ซักถาม</p> <p>เปิดโอกาสให้</p> <p>ผู้เข้ารับการฝึกอบรม</p> <p>ซักถามและแสดงความคิดเห็นและเสนอแนวทางการแก้ปัญหา</p> <p>ผู้วิจัยฉาย</p> <p>Slide เรื่องแนวทางการแก้ปัญหาโภชนาการ</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>- นำส้ม น้ำปลาที่ไม่มีมีการรับรองคุณภาพ</p> <p>- มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหารแสลง ทำให้งัดอาหารดี ๆ</p> <p>3. ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยจะมีส่วนทำให้เกิดการขาดสารอาหารได้ ตัวอย่างเช่น โรคอุจจาระร่วง ปอดบวม โรคหัด หลอดลมอักเสบ นอกจากนั้นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญในประเทศไทยคือ</p> <p>- โรคขาดโปรตีน-แคลอรีและไขมัน</p> <p>ชาวบ้านมักจะเรียกว่า โรคผอมแห้ง เกิดขึ้น เพราะบริโภคน้ำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ และไขมันไม่เพียงพอ</p> <p>กับร่างกายต้องการ เพราะความยากจน</p>	<p>ประกอบอาหารอธิบายสรุปแนวทาง การแก้ปัญหาโภชนาการ</p> <p>ผู้วิจัย พัฒนาการ และผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันสรุปเรื่องที่เรียนรู้ในวันนี้อีกครั้งหนึ่ง โดยการซักถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ขาดความรู้ อยู่ในวัยไม่ถูกสุขลักษณะ โรคที่เป็นปัญหาคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคขาดวิตามินเอ ทำให้ตาบอด ซึ่งส่วนใหญ่เกิดในเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี สำหรับเป็นผู้ใหญ่ก็เกิดเป็นโรคทางพันธุกรรมไม่เห็นในเวลากลางคืน อาหารที่วิตามินเอสูง ได้แก่ พักทอง มะละกอสุก ผักบุ้ง และผักผลไม้ที่มีสีส้ม แดง แสด เหลือง และเขียว</li> <li>- โรคที่หรือโรคโลหิตจาง ส่วนใหญ่เกิดเพราะกินอาหารที่มีธาตุเหล็กอยู่น้อย ธาตุเหล็กมีในผักใบเขียว ถั่วต่าง ๆ เนื้อสัตว์ ไข่ บางคนนอกจากกินไม่พอแล้วบางที่ยังเป็นโรคพยาธิปากขออีกด้วย โดยเฉพาะพวกที่ถ่ายตาม</li> </ul>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>โรคตามส่วนและไม่ใส่รองเท้า คนพวกนี้จะติดเชื้อ และมีด้านทานโรคต่ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคเพิ่มขึ้น พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เด็กและคนแก่ เกิดเพราะขาดวิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีหกในข้าวซ้อมมือ ถั่วต่าง ๆ โรคเหล่านี้จะมีอาการชาตามมือ ขา ถ้าเป็นมากปลายประสาทเสื่อม เวลารั้งยong ๆ ลุกไม่ขึ้น กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ถ้าเป็นมากขึ้น ลุกตามไปถึงหัวใจ ทำให้หัวใจวม กล้ามเนื้อหัวใจไม่ทำงาน อาจถึงตายได้</li> <li>- โรคคอพอก จะพบมากในจังหวัดภาคเหนือ ทางภาคใต้ไม่ค่อยพบนัก และคิดว่าในหมู่บ้านนี้ไม่มีเพราะทุกคนนิยมกินอาหารทะเลประจำ</li> <li>- โรคปากนกกระจอก บ่อยหาพบได้ในเด็ก วัยเรียน หญิงตั้งครรภ์และให้นมลูก หรือในคน</li> </ul>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>เจ็บป่วยที่ไม่กินเนื้อสัตว์ ไข่ นม กัว และผัก ใบเขียว วิตามินบีในตับ เนื้อสัตว์ ไข่ กัว และผักใบเขียว โรคปากนกกระจะออกถ้าเป็น มาก ๆ จะทำให้ริมฝีปากวม มีอาการแสบ ปาก กินอาหารไม่ได้ โรคนี้เป็นแล้วไม่ตาย แต่เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ครอบครัวยังสุขภาพไม่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าอาหารที่กินไม่ถูกหลัก โภชนาการหรือกินไม่เป็นตนเอง</p> <p>- โรคนิวโมคะพะพะบัสสภาวะ เกิดขึ้นเพราะ ได้อาหารหมูที่หนึ่งไม่พอทำให้ขาดเกลือแร่ ฟอสฟอรัส คิมทำให้ไม่สะอาดและคิมมันน้อย นอกจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น ไข้ หอบหืด ทำให้มีการขาดน้ำและบัสสภาวะ เช่น ก็มีส่วนเสริมให้เกิดโรคนิวบ่งด้วย</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>แนวทางการแก้ปัญหาอาหารโภชนาการ</p> <p>เมื่อท่านได้ทราบปัญหาและสาเหตุแล้ว เชื่อว่าคงมีทางแก้ไขให้ดีขึ้นได้ และยิ่งเชื่อว่า กลุ่มสตรีมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการแก้ไข หรือทำให้ปัญหาเบาบางลง วิธีการแก้ปัญหานี้</p> <p>การแก้ไขเรื่องการเมืองจะกิน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>โครงการประมงหมู่บ้าน</li> <li>โครงการปลูกถั่ว ผัก</li> <li>โครงการปลูกต้นไม้ยืนต้น เช่น ปลูกกล้วย และผลไม้ต่าง ๆ ฯลฯ</li> </ul> <p>การแก้ไขเรื่องการเมืองไม่เป็น</p> <p>การกินให้เป็นของคนทั่ว ๆ ไป</p> <p>ควรรียกหลักฐาน ๆ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>กินอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็น</li> </ul> <p>ประจำวันทุกวัน เช่น กินข้าวและกับข้าว</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ซึ่งประกอบด้วย ไข่ ถั่ว เนื้อสัตว์ และผักต่าง ๆ และมีการใช้ไขมันในการปรุงอาหารพอสมควร นอกจากนี้มีการกินผลไม้ตามฤดูกาล เช่น มะละกอ สับปะรด กล้วย ส้ม เป็นต้น ถ้าเป็นเด็กก็ควรส่งเสริมให้ดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลืองให้เป็นนิสัยช่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กินอาหารให้มพอประมาณ</li> <li>- กินอาหารที่สะอาด</li> </ul> <p>2.2 การกินให้เป็นขณะตั้งครกและให้นมลูกมีคำแนะนำง่าย ๆ คือ กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน และควรงินไข่ วันละ 1-2 ฟอง นม วันละ 1-2 แก้ว หรือกินอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ถ้ากินเพิ่มได้เมามันจะทำให้แม่และลูกแข็งแรง</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	<p>2.3 การกินอาหารให้เป็น สำหรับวัยทารกวัยนี้มีความสำคัญมากเพราะมี การเติบโตเร็ว ต้องพึ่งพาอาศัยแม่และผู้เลี้ยงดู นอกจากนี้ยังเจ็บป่วย อาหารที่ต่อมการจึงมีคุณค่าสูงและสะอาดด้วย อาหารที่เหมาะสมคือ นมแม่และอาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งทางอนามัยได้เคยให้คำแนะนำไปแล้ว</p> <p>2.4 การกินอาหารให้เป็นในขณะที่เจ็บป่วยเมื่อเกิดเจ็บป่วยจะทำให้คนเกิดมีอาการเบื่ออาหารขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา อาหารในขณะที่เจ็บป่วยควรเป็นอาหารอ่อน ๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ถัอกินไม่ได้ก็อาจกินนมหรือน้ำผลไม้เพื่อช่วยให้ได้น้ำได้ความสดชื่นและพลังงานบ้าง</p>			



วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>3. การแก้เรื่องการเจ็บป่วย การเจ็บป่วยของคนถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ เมื่อเจ็บป่วยนอกจากจะเข้ออาหารแล้ว บางคนอาจจะมีคามเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร แสดงทำให้ลดการบริโภคอาหารลงไปอีก ดังนั้นการป้องกันเจ็บป่วยควรต้องยึดหลักดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และพอเพียงกับที่ร่างกายต้องการ</li> <li>- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> <li>- รักษาความสะอาดของร่างกาย</li> </ul> <p>และสิ่งแวดล้อมรอบตัวบ้าน บริเวณบ้าน อาหาร</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>เมื่อนำให้พอวันละอย่างน้อย 8 แก้ว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หักผ่อนพอสมควร</li> <li>- นอนพักผ่อนพักผ่อนได้ เช่น คอติบ</li> </ul> <p>ไอกรน บาดทะยัก วัณโรค หัด เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการเสด็จกับตนเองสุขภาพ</li> </ul> <p>เช่น บุหรี่</p>			

แผนการสอนเรื่องการจัดรายการอาหารครอบครัว/อาหารหลัก 5 หมู่

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
25 ก.ค. 31 เวลา 13.30- 16.30 น.	เพื่อ : 1. เพื่อให้ความรู้เรื่อง การจัดรายการและอาหาร หลัก 5 หมู่ 2. ให้สามารถจัดรายการ อาหารง่าย ๆ ได้ 3. สามารถอธิบาย รายการอาหารที่จัด ได้	การจัดรายการอาหารครอบครัว อาหารเป็นปัจจัย 4 ที่คนเราจำเป็นต้อง กินทุกวันเพื่อจะให้อำนาจในการทำงานและ สิ่งที่สำคัญคือ ทำให้สุขภาพดี การกินอาหาร ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณและคุณภาพทำให้ร่างกาย อ่อนแอ ความเครียดความจำไม่ดี เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บได้ ปกติเรากินอาหารวันละ 3 มื้อ ปริมาณ อาหารเวลาในการกินและการจัดอาหารของ แต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน บางครอบครัว ใช้เตรียมอาหารง่าย ๆ ใช้เวลาในการกิน น้อยไม่มีพิธีพิถันในเรื่องการกิน แต่ใช้จ่ายใน	ผู้วิจัยและทัศนกร ร่วมกันศึกษารายชื่อ อาหารที่ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมรับประทาน มื่อกลางวัน มื่อเช้า รวมทั้งที่คาดว่าจะรับ ประทานมื่อเย็นสำหรับ วัน แบ่งกลุ่มผู้รับการฝึก อบรมออกเป็น 6 กลุ่ม และชี้แจงรายละเอียด คือให้สมาชิกในกลุ่ม	-บัตรคำรายชื่อ อาหาร -Chart ความ ต้องการอาหาร -กระดาษ -Chart อาหาร หลัก 5 หมู่ -เอกสาร เผยแพร่ อาหารหลัก 5 หมู่ ของ กรมอนามัย	สังเกต จาก : - ความ สนใจ - การ อภิปราย - การ ซักถาม - การ สรุป

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ด้านความเป็นอยู่เรื่องอื่น ๆ มากกว่าบางครอบครัวถือว่าอาหารและสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญว่าสิ่งอื่น จัดอาหารที่น้ำหนักคุณค่าสำหรับทุกคนในครอบครัว</p> <p>การจัดอาหารประจำวันควรประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม นำกันจัดอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของสมาชิกในครอบครัวทุกอายุ อาหารนั้น ๆ ควรพอเหมาะกับงบประมาณ ควรเป็นอาหารที่สมาชิกในครอบครัวชอบ เหมาะกับประเพณีและวัฒนธรรม กำลังคน เวลา และเครื่องใช้ที่มีอยู่</p>	<p>ปรึกษากันว่าพุ่งนมมือเช้า มอกกลางวัน และมือเย็น จะทำอาหารอะไรกินกันในครอบครัว โดยสมมุติ 1 กลุ่มเป็นหนึ่งครอบครัว และให้เขียนตัวโต ๆ ด้วย</p> <p>สีเมจิกลงในกระดาษที่แจกให้ โดยมีผู้วิจัยและพัฒนารับเป็นผู้สังเกตการณ์</p> <p>ให้ประธานแต่ละ</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	วัตถุประสงค์	<p>กับข้าวในแต่ละมื้อควรมีอาหารหลายชนิด ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ไขมัน ธนาค และจำนวนกับข้าวควรมีความสัมพันธ์กัน คือ ถ้าอาหารหลายจานปริมาณอาหารไม่ควรมากนัก แต่ถ้ากับข้าวน้อยอย่างควรมีปริมาณมากขึ้น</p> <p><u>หลักทั่วไปในการคิดรายการอาหาร</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดรายการอาหารตลอดทั้งวัน</li> <li>- จัดอาหารให้ได้ครบตามความต้องการของร่างกาย ตามเพศ อายุ สภาพร่างกายและลักษณะการทำงาน</li> <li>- จัดอาหารให้นำรับประทานเหมาะสมกับงบประมาณที่เสีย</li> </ul>	<p>กลุ่มออกมาออกรายชื่ออาหารที่คิดว่าจะทำสำหรับมื้อต่าง ๆ ในวันพรุ่งนี้พร้อมกับเขียนรายชื่ออาหารที่เขียนไว้ โดยใช้เวลากลุ่มละประมาณ 5 นาที</p> <p>ผู้วิจัย พัฒนากร และผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปการจัดรายการอาหาร</p> <p>ครอบครัวที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลัก</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>- จัดอาหารที่ทุกคนชอบเหมาะกับประเพณีและวัฒนธรรม</p> <p>- จัดอาหารแต่ละมื้อใหม่คุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่</p> <p>- จัดอาหารให้เหมาะสมกับกำลังงาน เวลา และเครื่องใช้และสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในรายการอาหาร คือ</p> <p>1. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสและเนื้อสัมผัสเหมือนกันในเนื้อเดียวกัน เช่น แกงส้มกับแกงเผ็ด หรือแกงส้มกับน้ำพริกหรือหลนกับน้ำพริก</p> <p>2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินสมควร เช่น เค็มจัด เฝ็มจัด หวานจัด</p>	<p>โภชนาการ โดย ยาให้แต่ละมื้อ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ และหรือไข่ ผัก และหรือผลไม้</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>3. หลักเลี้ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ที่ไม่ปลอดภัย และอาหารหมักดองที่อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปะปนอยู่</p> <p>4. หลักเลี้ยงอาหารสี ผงชูรส และเครื่องปรุงแต่งอาหารที่ไม่ปลอดภัย</p> <p><u>อาหารหลัก 5 หมู่</u></p> <p>อาหารในประเทศไทย แบ่งออกเป็น 5 หมู่ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ</p> <p>อาหารหมूमี่ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ถ้าเปรียบเทียบอาหารหมूमี่เป็นโครงสร้างของบ้านก็คือเป็นฐาน เป็นโครงเหล็กที่สำคัญ ทำให้บ้านแข็งแรง เช่นเดียวกับอาหารหมूमี่เป็นโครงสร้างที่สำคัญของร่างกาย เป็นเนื้อเยื่อ</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>กล้ามเนื้อ สมอง ถ้าขาดร่างกายจะอ่อนแอ ทรุดโทรม และเกิดโรคง่าย หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล อาหารพวกนี้จะให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น สามารถทำให้เราเคลื่อนไหวมาได้ แต่ ร่างกายสะสมอาหารพวกนี้ไว้ได้น้อยมาก ดังนั้น ถ้ามีเกินต้องการก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นสะสมในสภาพ ไขมัน แต่สำหรับเด็ก อาหารหมู่มีส่วนช่วย สร้างความจริงเติบโต</p> <p>หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ อาหารใน หมู่นี้มีคุณค่าทางอาหารแตกต่างกันออกไป แต่อาจ กล่าวได้ว่า โดยทั่วไปให้เกลือแร่ เช่น แคลเซียม และเหล็ก กับวิตามิน เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี ดังนั้นจึงอาจถือได้ว่าเป็นอาหาร ป้องกันโรคได้ อาหารหมู่นี้ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานตาม</p>			



วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>๕ บกติ และช่วยป้องกันท้องผูก ตัวอย่างอาหารหมู่ที่ ๕ เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง กระบี่ มะเขือเทศ ผักโขม ฟักทอง เป็นต้น</p> <p>๕ หมู่ที่ 4 ผลไม้ อาหารหมู่ที่ ๕ ให้เกลือแร่และวิตามิน เช่นเดียวกับผัก จึงถือเป็นอาหารป้องกันโรคด้วย นอกจากนี้ยังให้กากอาหารซึ่งช่วยในการระบายท้องอีกด้วย ตัวอย่างอาหารหมู่ที่ ๕ เช่น สับปะรด กล้วย ส้ม มะละกอสุก เป็นต้น</p> <p>๕ หมู่ที่ 5 ไขมันต่าง ๆ อาจเป็นไขมันพืชหรือสัตว์ ก็ได้ไขมันสัตว์ได้จากเนอวัว ไข่ ไขมันถั่วเป็น ไขมันพืชก็จะมาในรูปของกะทิ ไขมันบรรจุกวนขาย หรือน้ำมันที่ทำเอง ไขมันจะช่วยให้พลังงานในการเจริญเติบโต แต่ถ้ามีในร่างกายมากเกินไปก็อาจเป็นอันตราย เช่น เกิดความดันสูงหรืออ้วนเกินไป</p>			

แผนการสอนเรื่องการชั่งตวงอาหาร/หลักการทวงตวงอาหาร

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
28 ก.ค.31 เวลา 13.30- 16.30 น.	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการชั่งตวงอาหาร</li> <li>2. บอกประโยชน์ของการชั่งตวงอาหารได้</li> <li>3. ให้สามารถชั่งตวงอาหารได้</li> <li>4. ให้มีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมปรุงอาหารประเภทข้าวเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ</li> </ol>	<p>เนื้อหา</p> <p>การชั่งตวงอาหาร</p> <p>การทวง มีอุปกรณ์ที่สำคัญคือ ถ้วยตวง ช้อนตวงที่ปากหรือมีก้นได้ ถ้วยตวงมี 4 ขนาด (<math>1, \frac{1}{2}, \frac{1}{3}, \frac{1}{4}</math> ถ.ต.)</p> <p>ช้อนตวงมีขนาด 1 ชต., 1 ชช., <math>\frac{1}{2}</math> ชช., <math>\frac{1}{4}</math> ชช.</p> <p>วิธีตวง ใช้ช้อนตวงอาหารใส่ถ้วยตวงแล้วใช้ที่ปากหรือสันมีตบาคให้ได้ระดับปากถ้วย ขณะตวงอย่าเขย่า ถ้าเป็นแม่จรร่อนก่อนตวง</p> <p>ถ้าตวงของเหลว เช่น กะทิ น้ำ ใช้ถ้วยตวงแก้ว</p> <p>ภาชนะที่ใช้แทนการตวง ให้หาอุปกรณ์ในบ้าน เช่น แก้ว ถ้วย ช้อน แล้วเทียบ</p>	<p>กิจกรรม</p> <p>ผู้วิจัยซักถามว่า ใครเคยทำอาหาร และใช้อุปกรณ์ซึ่งสุภาพทั่วไป ผู้วิจัยชั่งตวงออกมา สาธิตวิธีการให้คนดู เมื่อสาธิตจบให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจ โดยการปรบมือ</p> <p>ผู้วิจัยแนะนำอุปกรณ์การชั่ง ตวง อาหารเพิ่มเติม</p> <p>ให้อาสาสมัคร</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	วัตถุประสงค์	<p>ส่วนที่เกี่ยวข้องตรงต่อวงมาตรฐาน การซึ่ง แนะนำให้ใช้พลาสติกใสวางบนจานตักก่อนวางอาหาร เมื่อซึ่งแล้วยกอาหารออกและนำพลาสติกไปทำความสะดวกได้ ทำให้ตักซึ่งใช้ได้นานและเพียงตรง</p> <p><u>หลักการหุงต้มอาหาร</u></p> <p>เพื่อให้อาหารที่กินมีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างเต็มที่ จะต้องปฏิบัติตามนี้เมื่อเตรียมปรุงอาหาร</p> <p>- ข้าว อย่ายกข้าวที่หุงสุกมาก ถ้ามีข้าวกลิ้งยั้งดี เพราะมีประโยชน์สูงมาก ทำให้ป้องกันโรคเหน็บชา อย่าวางข้าวหลายครั้ง เวลาหุงต้องไม่รินน้ำข้าวทิ้ง</p>	<p>1 คน ออกมาเป็น ผู้ช่วยผู้วิจัยในการสาธิตการซึ่ง ทวง ที่ถูกต้อง และการใช้อุปกรณ์อื่นแทน ถ้วยตวง ช้อนตวง พร้อมสาธิตให้ดู</p> <p>ให้อาสาสมัคร กลับ เข้ากลุ่มตามเดิม และให้สมาชิกได้ออก มาทดลอง ซึ่ง ทวง อาหาร</p> <p>ผู้วิจัยและพัฒนาการ ชักถามความรู้ลึกของ</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>- เบลอส์ต้า ทั้งชิ้นใหญ่ อย่ำแช่เบอในน้ำ เพราะจะเสี่ยคุณค่าทางโภชนาการและเสี่ยรส เนื้อกั้นเสี่ยแล้วไม่ล้าง การกั้นต้องกั้นตามขวาง ขณะหุงต้มอย่าใช้ไฟแรงเป็นเวลานานเกินไป เพราะทำให้เนื้อเหนียว หล่งจากเคือดแล้วลดไฟ</p> <p>- ไข่ ควรล้างก่อนนำมาทำอาหาร สันนิษฐานให้ใช้ทำอาหารมากขึ้นเพราะมีใบหมู่บ้าน เช่น ไข่เจียวอาจใส่ชะอม หัวผักกาว มะเขือเทศ ถั่วงอก พริกขี้ฟ้า เป็นต้น</p> <p>- ผัก ผักถ้าเป็นใบได้ควรใช้ที่ปลูกเอง เพราะปลอดภัย แนะนำให้ใช้ผักใบเขียว หรือผักที่มีวิตามินเอสูง เช่น พักทอง ฯลฯ</p>	<p>สมาชิกในการซ่ง ทวง ผู้วิจัย พัฒนาการ และ ผู้ฝึกอบรมร่วมกันสรุป ประโยชน์ที่ได้รับจากการซ่ง ทวง</p> <p>ซักถามวิธีการทำอาหารแต่ละประเภทที่ เป็นอยู่ในครอบครัว</p> <p>ได้แก่การหุงข้าว การ แกงเนื้อ การตัดผัก และรับประทานผลไม้</p> <p>ให้ผู้รับการฝึกอบรม ช่วยกันสรุปโดยมีผู้วิจัย และพัฒนาการคอยให้คำ</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>วิธีล้างผัก ตัดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้ง แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดหลายครั้ง แล้วจึงหั่น เก็บผักในตู้เย็นควรรีไปสุกหรือทอดก่อนเพื่อไม่ให้ผักเหี่ยว เวลาหุงต้มใช้น้ำน้อยไฟแรงปิดฝาระยะเวลาสั้น</p> <p>- ผลไม้ แนะนำให้กินผลไม้ให้มากขึ้น เพราะมีประโยชน์ตั้งแต่อายุถึงในอาหารหลัก 5 หมู่ ควรล้างผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะประเภทที่ทั้งเปลือก และถ้าหากมีเหลือกินก็ทยอยอาหารไว้ได้</p>	<p>แนะนำและกล่าวเสริมหลักการหุงต้มอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ</p> <p>เปิดโอกาสให้ผู้รับ การฝึกอบรม ร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนไปในวันนี้</p>		

## แผนการสอนเรื่องอาหารสุกผสมส่วนและอาหารจานเดียว

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
31 ก.ค. 31 เวลา 13.31- 17.00	เพื่อ : 1. ให้ความรู้ความ สามารถเข้าใจเรื่อง อาหารผสมส่วนแบบชุด และเมนูงานเดี่ยว 2. สามารถประกอบ คัมพูต/จานเดี่ยวได้ 3. ให้รู้จักรักษา ความสะอาด 4. สามารถใช้อุปกรณ์ ได้เหมาะสมกับงาน 5. ให้อภิปรายและ สรุปเกี่ยวกับอาหาร ที่ทำได้	อาหารสุกผสมส่วนและอาหารจานเดียว - อาหารครบชุดหรืออาหารผสมส่วน คือ อาหารที่ประกอบด้วย ข้าว กับข้าว 1-2 อย่าง หรือมากกว่านั้นที่ข้างจะต้องมี เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ไขมัน รวมอยู่ด้วย และ อาจมีขนมหรือผลไม้ตามฤดูกาลบ้าง ตัวอย่าง - ข้าวสวย แ่งส้มผักรวม ไข่เจียว เป็นต้น - อาหารจานเดียว คืออาหารที่ประกอบด้วย ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก และไขมัน กรอบถั่ว ในจานเดียว ตัวอย่าง - ข้าวต้มโอนามัย ก๋วยเตี๋ยว เนื้อเปื่อย เป็นต้น			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>ภาคปฏิบัติ</p> <p>อาหารมีส่วนและอาหารจานเดียว</p> <p>กลุ่ม 1 ปลาทรงเครื่อง แกงเลียงอนามัย</p> <p>กลุ่ม 2 เต้าเจี้ยวหลอด-ผักสด ไข่พะโล้อนามัย</p> <p>กลุ่ม 3 ตั๋นเม้าข้าวโพด ทอดมันข้าวโพด</p> <p>กลุ่ม 4 ข้าวมันไก่ แกงจืดผักท้องถิ่น</p> <p>กลุ่ม 5 ข้าวคุกกะปิอนามัย</p> <p>กลุ่ม 6 ข้าวผัดอนามัย</p>	<p>การรักษาความสะอาด</p> <p>การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำปรึกษา</p> <p>แต่ละกลุ่มฝึกคิด</p> <p>ราคาอาหารแต่ละชนิด</p> <p>และนำอาหารสำเร็จ</p> <p>มาวางบนโต๊ะ ประเมินผล แล้วส่งตัวแทน 1 คน มาสรุปตามรายละเอียด</p> <p>คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่ออาหารที่ทำ</li> <li>- ราคาแต่ละชนิด</li> <li>- บัญชีและแนวทางการแก้</li> </ul>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
			<p>ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะทำการสรุปใช้เวลาประมาณ 5 นาที ต่อกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ประธานกลุ่มผู้รับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันอีกครั้งหนึ่ง โดยมีผู้วิจัยและพัฒนาการคอยให้คำแนะนำและกล่าวเสริม</li> <li>- ผู้รับการฝึกอบรมซึ่งอาหารร่วมกัน</li> </ul>		



แผนการสอนเรื่องทักษะการเรียนรู้แบบร่วมมือในการทำห้องเรียน ผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลือง การพัฒนาอาหารท้องถิ่น ฯลฯ

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
2 สก.31 เวลา 13.30- 16.30 น.	เพื่อ : 1. ส่งเสริมให้มีความรู้ และประสบการณ์ที่ด้าน อาหารโภชนาการกว้าง ขวางยิ่งขึ้น 2. ให้อุบัติวิธีทำข้าวแบบ ง่าย ๆ 3. ให้อุบัติวิธีทำผลิตภัณฑ์ อาหารถั่วเหลืองแห้งและ การพัฒนาอาหารท้องถิ่น	เยี่ยมชมศูนย์อาหารโภชนาการและพัฒนา ชนบทภาคใต้ อ.จะนะ จ.สงขลา เพื่อ 1. รับฟังคำบรรยายและชมการ สาธิต การทำข้าวจากพืชท้องถิ่น 2. รับฟังคำบรรยายและชมการ สาธิตวิธีผลิตผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลือง แห้ง และการพัฒนาอาหารท้องถิ่น ฯลฯ	ผู้วิจัย พัฒนาการ ประสานงานกับประชาชน กลุ่มเกี่ยวกับวัน เวลา และจุดที่จะรับผู้บริการ ฝึกอบรมไปดูงานและ ศึกษาเอกสารสถานที่ ผู้วิจัย พัฒนาการ และผู้รับการฝึกอบรม เดินทางจากหมู่บ้าน โดยรถที่ทางผู้วิจัยจัด ไว้ถึงศูนย์อาหารฯ นำเข้าห้องประชุม	- ตัวอย่างช่างท้องถิ่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง แห้ง อาหารท้องถิ่น ฯลฯ - โฉินสาธิต - Chart - อุปกรณ์ทำ ข้าว ถวง อาหาร - อุปกรณ์งานครัว เช่น ชามผสม เตา กะทะ ฯลฯ	สังเกตจาก - ความสนใจ - การซักถาม - การร่วมทำ กิจกรรม

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดผล
			<p>ผู้วิจัยกล่าว แนะนำเจ้าหน้าที่ผู้ ที่เกี่ยวข้องกับการ บรรยายและสาธิต และเปิดโอกาส ให้ผู้รับการฝึกอบรม ซักถาม เจ้าหน้าที่ ผู้วิจัยและผู้รับการ ฝึกอบรมร่วมกันสรุป ประโยชน์จากการ เรียนเรื่องต่าง ๆ อีกครั้ง ประธานกลุ่ม กล่าวขอบคุณและ เดินทางกลับหมู่บ้าน</p>		

แผนการสอนเรื่องภาคปฏิบัติอาหารประเภทแก้วนึ่งและแกวกั่ว

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
4 ส.ค. 31	เพื่อ	ผลิตภัณฑ์จากอาหารกั่วแก้วนึ่งและแกวกั่ว	ผู้วิจัยนำกั่วแก้วนึ่งแห้ง	- ตัวอย่างกั่ว	สังเกตจาก
เวลา	1. ให้มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกั่วแก้วนึ่ง	ทุกท่านรู้จักกั่วแก้วนึ่งและเคยใช้กั่วแก้วนึ่ง	ต่าง ๆ ให้ดูและซักถามว่า	เมล็ดแห้งแดง - ความสนใจ	
13.30 -	2. ให้สามารถทำผลิตภัณฑ์จากกั่วแก้วนึ่ง	แห้งทำอาหารบางชนิดแล้ว คุณค่าของกั่วแก้วนึ่งแห้ง	ใครเคยใช้กั่วแก้วนึ่งแห้ง	ผลิตภัณฑ์แห้งจาก	ลักษณะนิสัย
17.00 น.		ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ และถ้าใช้กั่วแก้วนึ่งแห้งรวม	เหล่านี้ทำอาหารอะไรบ้าง	กั่วเมล็ดแห้ง	การทำงาน
		กับแป้ง ข้าว แล้วจะมีคุณค่าเท่าเทียมเนื้อสัตว์ ใช้	และผู้วิจัยกล่าวเสริมว่าทำ	วัสดุอาหาร	ความสะอาด
		กินแทนอาหารเนื้อสัตว์ แต่ราคาถูกกว่า	อะไรได้บ้าง	สดและอาหาร	ในการทำงาน
		กั่วแก้วนึ่งแห้งที่ใช้อยู่เสมอคือ กั่วเหลือง	แนะนำคุณและข้อควร	แห้ง	ความสะอาด
		กั่วเขียว กั่วดำ กั่วแดง กั่วขาว และกั่วลิสง	ระวังในการใช้กั่วเมล็ด	อุปกรณ์ชั่ง	ในการทำงาน
		ข้อพึงระวังในการใช้กั่วแก้วนึ่งแห้งคือ เชื้อรา	แห้ง	ตวง อาหาร	การใช้เครื่อง
		โดยเฉพาะกั่วที่เก่าไม่ควรรีบซื้อ ควรเลือกกั่วที่เสียหัง	ผู้วิจัยแจกเอกสาร	อุปกรณ์งาน	มือและอุปกรณ์
		ก่อนนำมาใช้ และล้างให้สะอาด	ตัวรับอาหาร	ครัว เช่น	อาหารสำเร็จ
		ภาชนะปฏิบัติ	ให้แบ่งกลุ่มตามที่เคย	กะทะ ทัพพี	การสรุปผล
		กลุ่มที่ 1 นมถั่วเหลือง	ปฏิบัติครั้งแรกก่อน คือแบ่งเป็น	เตา ฯลฯ	
		โตนัทถั่วเหลือง	6 กลุ่ม	เอกสารตัวรับ	

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	5. ให้ความรู้กับประมง ผลอาหารสำเร็จ	<p>กลุ่มที่ 2 นมถั่วเหลือง           กรอมเค็ม</p> <p>กลุ่มที่ 3 ถั่วโอชา           มันพิชฌนา</p> <p>กลุ่มที่ 4 ถั่วโอชา           น้ำพริกเตาอนามัย</p> <p>กลุ่มที่ 5 ถั่วโอชา           ขนมปังทูปปลาและกากถั่วเหลือง</p> <p>กลุ่มที่ 6 ถั่วทอด           โคนที่ถั่วเหลือง</p>	<p>ให้แต่ละกลุ่มซักถาม ข้อสงสัย และเมื่อเข้าใจ แล้วให้เริ่มลงมือทำ อาหารโดยมีผู้วิจัย พัฒนา กร คอยสังเกตลักษณะนิสัย การทำงาน การรักษา ความสะอาดและสถานที่ การใช้อุปกรณ์และให้คำ แนะนำปรึกษาอย่างใกล้ชิด เมื่อทำเสร็จแล้วให้ แต่ละกลุ่มคิดราคา แต่ละกลุ่มนำอาหาร สำเร็จมาวางบนโต๊ะ ประเมินผลและส่งตัวแทน กลุ่มโดยไม่ยกตนเทिमอก มา สรุปลง</p>	อาหาร	การวัดผล

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่ออาหารที่ทำ</li> <li>- ราคา</li> <li>- ประโยชน์ที่ได้</li> <li>- ปัญหาและแนวทาง การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะ ทำ</li> </ul> <p>ผู้วิจัย พัฒนาการ และ ผู้รับการฝึกอบรม ร่วมกัน สรุป ประโยชน์ของการใช้ ตัวเมล็ดแห้งทำอาหารและ แนะนำให้ผู้สนใจนำไปทำ เป็นรายได้เสริมให้ ครอบครัว</p> <p>ผู้รับการฝึกอบรมชิม อาหารร่วมกัน</p>		

## แผนการสอน เรื่อง ภาวปฏิบัติการพัฒนาอาหารท้องถิ่นและตามเทศกาล

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
6 ส.ค. 31 เวลา 13.30 - 17.00 น.	เพื่อ : 1. ให้ความรู้ เรื่องการพัฒนา อาหารท้องถิ่นและ เทศกาล 2. ให้สามารถทำ อาหารท้องถิ่นและ เทศกาลได้ 3. ให้รู้จักรักษา ความสะอาดอาหาร ที่ทำ 4. ให้สามารถใช้ เครื่องมือและ อุปกรณ์ได้	การพัฒนาอาหารท้องถิ่นและอาหารตามเทศกาล อาหารท้องถิ่นและอาหารตามเทศกาลส่วน ใหญ่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาล บางชนิดอาจ มีกะทิหรือมะพร้าวรวมอยู่ด้วย ถ้าพิจารณาในด้าน คุณค่า พบว่า จะมีพลังงานส่วนมาก ซึ่งจะมี โครงสร้างที่มันคงที่ ไขมันสูงถึงในอาหารหลัก 5 หมู่ ดังนั้นจึงต้องหาทางเสริมโครงสร้างให้ แข็งแรง นั่นคือ การเติมประเภทวิตามินและแร่ธาตุ พักผ่อน มะละกอ งา เป็นต้น ภาคปฏิบัติ เสิร์ฟอาหารท้องถิ่นหมู่บ้านนอกครั้งก่อนทำ - ขนมหม้อแกงกล้วย - ขนมหม้อแกงเผือก ฯลฯ	ให้ประธานกลุ่มร่วมกับ กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม อภิปราย ส่วนประกอบของ อาหารท้องถิ่นและอาหารตาม เทศกาลแต่ละชนิด โดยมี ผู้วิจัย พัฒนาการ คอยซัก ถาม แจกเอกสาร ตำรับ อาหารและให้แบ่งกลุ่ม ตั้งเช่นเคยปฏิบัติครั้งก่อน ๆ คือ แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอ่านและ ซักถาม พร้อมทั้งให้แต่ละ กลุ่มคิดพัฒนาอาหารท้องถิ่น และอาหารตามเทศกาล เพิ่มขึ้นมาแต่ละ 1 อย่าง	- ตัวอย่าง อาหาร ท้องถิ่น - อาหารตาม เทศกาลแห่ง - อุปกรณ์ซึ่ง ดวงอาหาร - อุปกรณ์งาน ครัว เช่น - เตา ชาม ผสม ช้อน ฯลฯ - เอกสาร	สังเกตจาก - ลักษณะนิสัย การทำงาน - ความสนใจ - การซักถาม - การใช้ เครื่องมือและ อุปกรณ์ - อาหารสำเร็จ - การอภิปราย และสรุปผล

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	5. ให้สามารถ รวมอภิปรายและ สรุปผลอาหาร สำเร็จได้		โดยศึกษาจากตำรับ อาหารที่จัดทำโดยมีผู้วิจัย พัฒนากรคอยให้คำแนะนำ ปรึกษา เมื่อแต่ละกลุ่มพร้อม ให้ลงมือทำอาหาร โดยมี ผู้วิจัย พัฒนากร คอย สังเกตให้คำแนะนำปรึกษา อย่างใกล้ชิด แต่ละกลุ่มนำอาหาร สำเร็จมาวางบนโต๊ะ ประเมินผลและส่งตัวแทน กลุ่มไม่เข้าถาดเดิมมาสรุป ดังนี้ - ชื่ออาหาร		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ราคา</li> <li>- ปัญหาและแนวทางแก้ไขที่เกิดขึ้น</li> <li>- ผู้วิจัย พัฒนาการ</li> <li>- ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกัน</li> <li>- สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาอาหารท้องถิ่นและอาหารตามเทศกาล</li> <li>- พร้อมแนวทางการพัฒนาอาหารดังกล่าว</li> <li>- ผู้รับการฝึกอบรม</li> <li>- รับประทานอาหารร่วมกัน</li> </ul>		



วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
7 ส.ค. 31 เวลา 13.30 - 17.00 น.	เพื่อ : 1. ให้ความรู้ เกี่ยวกับประโยชน์ และหลักการถนอม อาหาร 2. ให้ความรู้วิธีการ ถนอมอาหารวิธี ต่าง ๆ 3. ให้สามารถทำ อาหารดองได้ 4. ให้สามารถ รักษาความสะอาด อาหารและสถานที่ ทำงาน	<u>ประโยชน์ของการถนอมอาหารและหลักการถนอม อาหาร</u> - ความสำคัญของการถนอมอาหาร ตามธรรมชาติแล้วอาหารต่าง ๆ ทั้งพืชและสัตว์ ย่อมมีชีวิตเมื่อเรานำมาเพื่อทำอาหารส่วนต่าง ๆ ของพืชและสัตว์ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ บางทีก็เป็น สาเหตุทำให้อาหารเน่าเสีย ถ้าสังเกตจะเห็นว่า เช่น ตักกล้วยแก่ได้หมากเก็บไว้กล้วยก็จะสุกแล้วก็ งอมสุดท้ายก็เน่า หรือขี้อบลำ กุ้ง มา ปลาหรือกุ้ง จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง ในที่สุดก็จะเน่า ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการเน่าเสียและสูญเสีย จึง ได้มีผู้คิดค้นวิธีการถนอมอาหารแบบต่าง ๆ ขึ้น - <u>ประโยชน์ของการถนอมอาหาร</u> 1. รู้จักใช้อาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่มี การทิ้งอาหารไปโดยเปล่าประโยชน์	ผู้วิจัยศึกษาร่วมกันเกี่ยวกับ อาหารถนอมที่ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเคยทำ วิธี ทำแต่ละชนิด ผู้วิจัย ผู้รับการฝึก อบรมร่วมกันสรุปความ สำคัญของการถนอมอาหาร แบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม แจกกระดาษ และสีเมจิกทุกกลุ่ม แล้ว ชี้แจงสิ่งที่จะทำให้ทำคือ ให้ แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึง ประโยชน์ของการถนอม อาหารว่ามีอะไรบ้าง และ ให้เขียนทุกสิ่งที่ได้ลงใน กระดาษ โดยมีผู้วิจัยและ	- วัสดุ อาหาร สต อาหาร แห้ง - อุปกรณ์ซึ่ง ดวง อาหาร - อุปกรณ์งาน ครัว เช่น เตา เชียง มีด หม้อ ชวด ฯลฯ - เอกสาร คำรับอาหาร - กระดาษ	สังเกตจาก - ความสนใจ - การซักถาม - การตอบ คำถาม - ลักษณะนิสัย การทำงาน - ความสะอาด ในการทำงาน - อาหารสำเร็จ

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	5. ให้สามารถเลือกใช้อุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม	2. รักษาอาหารสดมิให้เสื่อมสภาพหรือเสียไปก่อนที่จะประกอบอาหารหรือนำมากิน	พัฒนาการรอยให้คำแนะนำไปใช้เวลาประมาณ 20 นาที ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปความนึกคิดของกลุ่มพร้อมใช้ที่เขียนไว้ให้ตนเอง ๑ ฐ ใช้เวลาประมาณ 3 นาทีต่อกลุ่ม		
	6. ให้สามารถอธิบายและสรุปผลงานที่ทำได้	3. เป็นการเตรียม สะสมอาหารไว้กินนอกฤดูกาล 4. หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารแพงนอกฤดูกาล 5. สามารถส่งไปจำหน่ายยังหมู่บ้านใกล้เคียงหรือจำหน่ายในหมู่บ้าน ทำให้เกิดความพึงพอใจและช่วยกระจายอาหารไปดินอันอีกด้วย 6. ช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนอาหาร 7. ทำให้อาหารมีกลิ่น สี และรสชาติ แตกต่างกันออกไป ทำให้มีอาหารนานาชนิดไว้กิน 8. วิธีดองอาหารบางวิธี สามารถช่วยขจัดสารพิษในอาหารบางชนิด 9. เป็นการส่งเสริมการเกษตรและเศรษฐกิจของหมู่บ้าน โดยบอกรับไม่หัก ผลไม้สดตลาดราคาต่ำ	ผู้วิจัย พัฒนาการ และ ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกัน สรุปประโยชน์การดองอาหารอีกครึ่งหนึ่ง ผู้วิจัยแนะนำหลักการ ดองอาหาร และอธิบาย วิธีการดองอาหาร วิธี การต่าง ๆ ประกอบ เปิด		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	วัตถุประสงค์	<p>10. เป็นการส่งเสริมความรู้ (การศึกษา) และวัฒนธรรม เป็นการช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้ถึงลักษณะของคนในชุมชนนั้น</p> <p>- หลักการอนามัยอาหาร</p> <p>1. จะต้องรักษาความสะอาดของอาหารตั้งแต่การเตรียมถึงการเก็บรักษา ความสะอาด อุปกรณ์ เครื่องใช้และภาชนะที่บรรจุ ตลอดจนความสะอาดของผู้จับต้องอาหาร เพราะถ้าไม่สะอาดจะทำให้อาหารเสื่อมและเสียไปในที่สุด</p> <p>2. ระวังหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ปะปนอยู่ในอาหาร โดยวิธีการ เช่น แช่เย็นหรือแช่แข็ง ใส่สารปรุงแต่งอาหาร (น้ำปลา กะล่อน้ำส้ม น้ำตาล เป็นต้น) บรรจุภาชนะที่มิดชิดปราศจากอากาศ ไม่ให้ถูกความร้อนหรือแสงแดด</p>	<p>โอกาสให้ศึกษามุมทุกขณะตอนผู้วิจัยกล่าวถึงวิธีหมักคองที่จะทำกันในวันหรืออธิบายวิธีการคองเปรี้ยว คองเค็มและคองสามรส</p> <p>แบ่งกลุ่มเช่นเคยที่เคยปฏิบัติคือแบ่งเป็น 6 กลุ่ม</p> <p>แจกเอกสารคำรับอาหารให้แต่ละกลุ่มศึกษาและศึกษานาน เมื่อเข้าใจแล้วให้ลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้วิจัยพัฒนากร คอยสังเกตและให้คำแนะนำปรึกษาอย่าง</p>	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	วัตถุประสงค์	<p>เนื้อหา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ทำลายจุลินทรีย์และสิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้ อาหารเสื่อมเสียไปโดยการ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัด ตัก หรือกรองออก</li> <li>- ทำลายด้วยความร้อน</li> </ul> </li> <li>4. รักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้ ให้มากที่สุด โดยใช้ความระมัดระวังในการถนอม อาหารและเลือกวิธีที่เหมาะสม</li> <li>5. กำกับถึงเศรษฐกิจ สิ่งที่ถนอมจะต้องคุ้มค่า กับเวลา แรงงาน และทุนที่ลงไป             <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการถนอมอาหาร มีหลายวิธีคือ                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตากแห้ง การรมควัน</li> <li>2. การหมักและการดอง</li> <li>3. การใช้อุณหภูมิสูง (น้ำผลไม้ ซอส แยม ผลไม้กวน)</li> <li>4. การใช้อุณหภูมิต่ำ (แช่แข็ง)</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>	<p>กิจกรรม</p> <p>ใกล้ชิด</p> <p>ให้แต่ละกลุ่มนำ อาหารสำเร็จมาวางบน โต๊ะประเมินผลและส่ง ตัวแทนไม่เข้าคน คิมสรุป ตามหัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่ออาหาร</li> <li>- ราคา</li> <li>- ปัญหาและแนวทาง การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะ ทำ</li> <li>ผู้วิจัยได้คำแนะนำ เพิ่มเติม</li> <li>ผู้วิจัย พัฒนาการ ผู้รับ การฝึกอบรมร่วมกันสรุป</li> </ul>	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>5. การใช้สารเคมีหรือสารปรุงแต่งอาหาร ฯลฯ</p> <p>สำหรับวิธีการนอมอาหารที่จะทำกันทั้งหมด ใช้ความร้อนสูง การใช้สารเคมีหรือสารปรุงแต่ง อาหารและวิธีการหมักของ ซึ่งในช่วงแรกจะได้ กล่าวถึงวิธีการหมักของก่อน</p> <p>- <u>การหมักของ</u> จะเน้นในเรื่องการดองผักต่าง ๆ ตามที่ สมาชิกเสนอมา</p> <p>- <u>ภาคปฏิบัติ</u></p> <p>กลุ่มที่ 1 มะละกอดองเค็ม น้ำส้มสายชู (น้ำมะพร้าวแก่)</p> <p>กลุ่มที่ 2 ผักกาดดองเปรี้ยว น้ำส้มสายชู (น้ำมะพร้าวแก่)</p>	<p>ประโยชน์ของการหมัก ของ</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>กลุ่มที่ 3 ดั่งฉาย น้ำส้มสายชู (น้ำมะพร้าวแก่)</p> <p>กลุ่มที่ 4 แดงกวาดอง น้ำส้มสายชู (เปลือกส้มประด)</p> <p>กลุ่มที่ 5 ผักดองสามรส น้ำส้มสายชู (เปลือกส้มประด)</p> <p>กลุ่มที่ 6 ผักดองรสเค็ม น้ำส้มสายชู (เปลือกส้มประด)</p> <p>อื่น ๆ เช่น หน่อไม้ดอง มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม ไข่เค็ม ขิงดอง ผักบุ้งดอง</p>			

แผนการสอนเรื่องภาคปฏิบัติการทำน้ำผลไม้ การกวน การทำแยม

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
9 ส.ค. 31 เวลา 13.30 - 17.00 น.	<p>เพื่อ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้เรื่องการทำน้ำผลไม้ การกวนและ การทำแยม</li> <li>2. ให้สามารถทำน้ำผลไม้ได้</li> <li>3. ให้สามารถทำแยมหรือผลไม้กวนได้</li> <li>4. ให้รู้จักรักษาความสะอาดของอาหาร</li> </ol>	<p><u>การทำน้ำผลไม้</u></p> <p>น้ำผลไม้เป็นเครื่องดื่มประเภทที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะมีพืชมงคลหลายชนิดที่นำมาผสมกันแล้วทำให้สดชื่นและมีพลังงาน</p> <p>น้ำผลไม้ทำได้จากผลไม้และพืชบางชนิด เช่น สับปะรด กล้วย มะม่วง มะขาม ฝรั่ง ใบเตย ฯลฯ</p> <p>การทำน้ำผลไม้ไว้ดื่มในครอบครัวจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ทำให้ได้เครื่องดื่มที่ปลอดภัย และถ้าทำเป็นอาชีพก็เพิ่มรายได้ให้แก่ ครอบครัวได้</p> <p><u>การกวน</u></p> <p>เป็นการใช้น้ำตาลจำนวนมากผสมกับผลไม้หรือพืชผัก และกวนจนแห้งเพื่อป้องกัน การบูดเสีย ตัวอย่าง - สับปะรดกวน ถั่วกวน มันเทศกวน</p>	<p>ผู้วิจัยให้ดูน้ำผลไม้ชนิดต่าง ๆ แล้วให้ทายว่าน้ำผลไม้คืออะไร แล้วเฉลยให้ทราบภายหลัง</p> <p>ผู้วิจัย พัฒนาการซักถามว่าใครเคยทำน้ำผลไม้อะไรบ้าง ถ้าเคยทำให้ช่วยบอกวิธีทำ</p> <p>ผู้วิจัยแนะนำผลไม้พืชที่ใช้ทำน้ำผลไม้ และประโยชน์ของน้ำผลไม้และอธิบายถึงส่วนการที่ เหลือว่านำไปทำอะไรได้บ้าง รวมทั้งการกวนและทำแยม</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัวอย่างน้ำผลไม้</li> <li>- วัสดุอาหาร</li> <li>- วัสดุอาหาร</li> <li>- แพง</li> <li>- อุปกรณ์ชั่ง</li> <li>- ตวง อาหาร</li> <li>- อุปกรณ์งานครัว เช่น เตา หม้อ</li> <li>- กระจก</li> <li>- ทัพพี ฯลฯ</li> <li>- เอกสาร ตำรับอาหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตจากลักษณะนิสัยการทำงาน</li> <li>- การทำความสะอาด</li> <li>- สะอาด</li> <li>- การใช้ อุปกรณ์ เครื่องมือ</li> <li>- อาหารสำเร็จ</li> <li>- การสรุปผล</li> </ul>

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	5. ให้สามารถใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับงาน	<p>พักทองกววน กล้วยกววน ฯลฯ</p> <p><u>การทำแยม</u></p> <p>เป็นการกววนชนิดหนึ่ง แต่กววนไม่ให้แห้ง การทำแยมนั้นใช้อัตราส่วนน้ำตาลประมาณ 3/4 ของเนอผลไม้ จะทำให้ได้ลักษณะแยมที่ดี แต่ถ้าผลไม้ออก รสเปรี้ยวจัดก็จำเป็น ต้องเพิ่มน้ำตาลชนิดอื่น ตัวอย่าง แยมกระเจียว แยมสับปะรด ฯลฯ</p> <p><u>ภาคปฏิบัติ</u></p> <p>กลุ่ม 1 น้ำกระเจียว แยมกระเจียว</p> <p>กลุ่ม 2 น้ำใบเตย</p> <p>กลุ่ม 3 น้ำสับปะรด แยมสับปะรด</p> <p>กลุ่ม 4 น้ำมะยม สับปะรดกววน บัวมะยม</p> <p>กลุ่ม 5 น้ำข้าวโพด เปลือกมะนาวคอง น้ำฝรั่ง</p>	<p>แจกเอกสารตำรับอาหาร</p> <p>แบ่งเป็น 6 กลุ่ม</p> <p>เช่นที่เคยปฏิบัติ</p> <p>ให้แต่ละกลุ่มชั่งถาดม</p> <p>ข้อสงสัยเมื่อเข้าใจแล้ว</p> <p>ให้ลงมือปฏิบัติโดยมีผู้วิจัย</p> <p>พัฒนาการ คอยสังเกตและ</p> <p>ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด</p> <p>แต่ละกลุ่มทำอาหาร</p> <p>สำเร็จวางบนโต๊ะประเมิน</p> <p>ผล และส่งตัวแทนไม่เข้า</p> <p>คนเดิม สรุปรูปตามหัวข้อต่อไป</p> <p>- ชื่ออาหาร</p> <p>- ราคา</p>		



วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล.
		<p>กลุ่ม 6 นำมะขามเปียก มะขามแก้ว</p>	<p>- ปัญหาและแนวทาง แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะทำ ผู้วิจัย พัฒนาการ ผู้รับ การฝึกอบรมร่วมกันสรุป ประโยชน์ของน้ำผลไม้ และอาหารอื่น ๆ อีกครั้ง และแนะนำให้ผู้รับการ ฝึกอบรม นำไปทำจำหน่าย ในร้านค้าหมู่บ้าน ผู้รับการฝึกอบรมชิม อาหารร่วมกัน</p>		

## แผนการสอนเรื่องความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร/บทพวน

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
11 ส.ค. 31 เวลา	เพื่อ : 1. ให้ความรู้เรื่องสีผสมอาหาร ผงชูรส น้ำปลา น้ำส้มสายชู ฯลฯ	ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร	ผู้วิจัยถามเกี่ยวกับ การไปศึกษาดูงานเกี่ยวกับ อาหารฯ จะนะ ว่าดู เรื่องอะไรมาบ้าง ซึ่ง คำตอบคงหลากหลายและ คงรวมเกี่ยวกับสีผสม อาหารไว้ด้วย	- ตัวอย่างอาหารสี น้ำส้มสายชู น้ำปลา ผงชูรส - Chart เรื่องสี	สังเกตจาก - ความสนใจ - การซักถาม - การอภิปราย และสรุป
13.30 - 16.30 น.	2. ให้ความรู้ บอกรับผิดชอบของสีผสมอาหารที่ได้ 3. ให้ความรู้ บอกรับผิดชอบของสีผสมอาหารที่ได้ 4. ให้ความรู้ บอกรับผิดชอบของสีผสมอาหารที่ได้	ปัจจุบันมีอาหารบางจำพวก ได้แก่ กุ้งแห้ง ข้าวเกรียบ ผักคอง น้ำปลา น้ำส้มสายชู ปลากกระป๋อง มะพร้าวสำเร็จรูป ขนมแห้ง-ขนมสด อาหารสำเร็จรูป เช่น ก๋วยเตี๋ยว แฉง ฯลฯ เป็นอาหารที่ผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการอาจขาย โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภค อาหารเหล่านี้มีบทบาทและความจำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน ของชาวเมืองและชาวชนบท จึงได้มีผู้ศึกษาค้นคว้า โดยการนำไปตรวจสอบดูว่ามีความปลอดภัยจริงหรือไม่ พบว่าหลายชนิดมีอันตรายที่ปะปนอยู่ ซึ่งมี อยู่หลายรูปแบบคือ 1. ใช้สีผสมอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหารพวกข้าวเกรียบ กุ้งแห้ง ซีอิ๊ว ขนมแห้ง ขนมสด ฯลฯ เป็นต้น (ซึ่งเคยดูใน	ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับ การใช้เครื่องปรุงในการ ทำอาหารในครอบครัว เช่น น้ำปลา ผงชูรส น้ำส้มสายชู ฯลฯ ผู้วิจัยใช้ Chart อาหารสีและตัวอย่างอาหารสีและให้ดูรับการ		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
<p>ถ่ายทอด</p> <p>5. ให้สามารถอธิบายโทษของผงชูรสได้</p> <p>6. ให้สามารถสรุปเนื้อหาและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมได้</p>	<p>สไลด์แล้ว)</p> <p>2. ผงชูรส ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าใช้ผงชูรสใส่ในอาหารกันมาก และปริมาณที่ใส่ก็มากด้วย เพราะเชื่อว่าทำให้อร่อย ซึ่งข้อเท็จจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น เนื่องจากผงชูรสมีสารประกอบบางชนิดที่ไปกระตุ้นน้ำย่อยในน้ำย่อยในปาก เมื่อน้ำย่อยออกมากก็แฉะไรก็มักจะอร่อย ตัวผงชูรสไม่มีประโยชน์ โดยเฉพาะเด็กทารกและหญิงมีครรภ์ไม่ควรกินผงชูรสเลย เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสมองเด็กได้</p> <p>3. น้ำส้มสายชู เป็นเครื่องปรุงอาหารที่มีรสเปรี้ยว น้ำส้มสายชูที่ใช้บริโภคมีอยู่ 3 ชนิดคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำส้มสายชูหมัก ทำมาจากการหมักน้ำตาลหรือน้ำตาลไม้ ชนิดนี้จะมีสีเหลืองอ่อนไปจนถึงสีน้ำตาล มีกลิ่นหอมบนกลิ่นน้ำส้ม</li> </ul>	<p>ฝึกอบรมด้วยกันสรุปว่าสี่ประเภทไทยกันให้และไม่ได้ พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติม</p> <p>ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกใช้น้ำส้มสายชู น้ำปลา ฯลฯ เพื่อความปลอดภัยต้องสังเกตเครื่องหมายคุณภาพมาตรฐาน โดยให้ดูตัวอย่างของจริง</p> <p>ผู้วิจัย พัฒนาการ ผู้รับการฝึกอบรมช่วยกันสรุปวิธีปลอดภัยในการบริโภคอาหาร</p>			

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
	วัตถุประสงค์	<p>- น้ำส้มสายชูกลั่น ทำมาจากอาหารหมัก แอลกอฮอล์กลั่นแล้วทำให้เจือจาง จึงเรียกน้ำส้มสายชูกลั่น ไม่มีสีหรืออาจเติมสีกลั่นน้ำตาลเทียมใหม่ (สีเหลืองอ่อน)</p> <p>- น้ำส้มสายชูเทียม ทำจากกรดน้ำส้มอย่างเข้มข้นผสมน้ำให้เจือจาง ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนของน้ำส้ม</p> <p>ข้อควรระวังในการซื้อน้ำส้มสายชูคือ มีน้ำส้มสายชูปลอมโดยนํ้ากรดที่กินไม่ได้มาเติมน้ำ อาจแต่งสีหรือไม่แต่งสี น้ำส้มสายชูปลอมมีรสเปรี้ยวเข็ดฟัน แต่ไม่มีกลิ่นเฉพาะของน้ำส้ม จะสังเกตได้ถ้าเป็นน้ำส้มสายชูปลอม พริกที่คองในน้ำส้มจะเปื่อยยุ่ย หรือทดสอบง่าย ๆ ถ้าใส่ใบผักชีลงในน้ำส้มสายชูปลอม ผักชีจะมีลักษณะตายเน่าเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเหลือง</p>	<p>หยุดพัก 10 นาที</p> <p>เมื่อทุกคนกลับเข้าห้องบรรยายแล้ว ผู้วิจัยและพัฒนาการศึกษาค้นคว้าเรื่องน้ำส้มสายชูเทียมมาทั้งหมดตั้งแต่วันแรกจนกระทั่งถึงวันนี้ว่ามีอะไรบ้าง เมื่อสมาชิกตอบถูกก็ให้ตัวแทนมาเลือกบัตรคำคำถามมาให้ตรงกับคำถาม และยกโชว์ให้ทุกคน จนกระทั่งหมดและให้ทุกคนช่วยกันสรุปจากบัตรคำที่โชว์อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการศึกษาอบรมและยกย่องให้</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p>4. น้าปลา ปกติถ้ามีปลาคุณภาพที่ราคาจะสูง ถ้าเป็นน้าปลาที่ใช้ได้ก็ให้สังเกตเครื่องหมายคุณภาพ ถ้ามีก็ใช้ได้ หรืออาจจะหมักไว้ใช้เอง</p> <p>5. ถั่วลิสงบ่น ฟริกบ่น ที่ขายในตลาด มักจะไม่ปลอดภัย พบเชื้อราที่เป็นอันตรายอยู่ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยง ถ้าจะใช้ควรทำเองจึงจะปลอดภัยที่สุด</p> <p>6. สารตกค้างในผัก ผลไม้ เช่น ยาฆ่าแมลงซึ่งมาแล้วต้องล้างหลาย ๆ ครั้ง และแนะนำให้ล้างครู่เพื่อให้สารตกค้างเจือจางลง</p> <p>7. น้า เป็นส่วนที่ทำให้ผิวหนังสตัน ช่วยให้การย่อยและขับของเสียออกจากร่างกาย ดังนั้นน้ำดื่มควรเลือกน้ำสะอาดและผ่านการต้มให้เดือดก่อนจะทำให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น</p>	<p>ให้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและหาทางพัฒนา กลุ่มให้มีความรู้ยิ่ง ๆ ขึ้น</p>		

วัน เวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล
		<p><u>บททวน</u></p> <p>บททวนและสรุปเนื้อหาที่ศึกษาทั้งหมดคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาโภชนาการและแนวทางการแก้ปัญหา</li> <li>- การจัดการอาหารการบริโภค</li> <li>- การชั่ง ตวงอาหาร</li> <li>- หลักการปรุงอาหาร</li> <li>- อาหารชุดผสมส่วน/อาหารงานเดี่ยว</li> <li>- ผลิตภัณฑ์อาหารถั่วเมล็ดแห้ง</li> <li>- การพัฒนาอาหารท้องถิ่น</li> <li>- ประโยชน์การถนอมอาหารและหลักการถนอมอาหาร</li> <li>- การทำน้ำผลไม้ การกวน ทำแยม ชว</li> <li>- ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร</li> </ul>			

งบประมาณ

การฝึกอบรมครั้งนี้ใช้งบประมาณจาก

1. งบประมาณส่วนตัวของผู้วิจัย
2. ค่าเอกสารได้รับการสนับสนุนกระดาษและหมึกโรเนียวบางส่วนจากค่าเอกสารของสภาตำบล
3. ค่าอาหารสด-อาหารแห้ง และอาหารที่มีในท้องถิ่นจากกลุ่มสตรีที่เข้ารับการฝึกอบรม (โดยกลุ่มสตรีรับผิดชอบดำเนินการเอง)

การประเมินผลและติดตามผล

ผู้วิจัยจะจัดให้มีการประเมินผลดังนี้

1. ทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม
2. ประเมินการให้ความรู้และปฏิบัติการแต่ละครั้งโดยการซักถาม การสรุป การสังเกต การทำงาน
3. ใช้วิธีการเยี่ยมบ้าน สังเกต และจดบันทึก
4. สรุปผลจากแนวทางแก้ปัญหาโดยการฝึกอบรม