

Nutrition

Asst. Prof. Dr.Jatuporn Ounprasertsuk



วิชาโภชนาการ

แนะนำรายวิชาและโภชนบัญญัติ 10 ประการ

รายละเอียดการเรียนรู้รายคาบ

- 🍏 ความสำคัญของโภชนาการ
- 🍴 แนะนำรายวิชาโภชนาการ
- 📈 วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภค

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

- อธิบายความหมายและความสำคัญของโภชนาการได้
- วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของตนเองเทียบกับโภชนบัญญัติได้



วัตถุประสงค์การเรียนรู้



ความหมายและความสำคัญของโภชนาการ
นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย ขอบเขต และ
ความสำคัญของโภชนาการในชีวิตประจำวัน



การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภค
นักศึกษาสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของ
ตนเองและเทียบกับโภชนบัญญัติได้



สมดุลการบริโภค
นักศึกษาสามารถประเมินความสมดุลของการบริโภค
อาหารตามหลักโภชนบัญญัติ



การปรับพฤติกรรม
นักศึกษาสามารถวางแผนและปรับพฤติกรรมการ
บริโภคเพื่อให้สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ

กิจกรรมแนะนำตัว: อาหารโปรดของฉัน



คำชี้แจง:

นักศึกษาให้แนะนำตัวเองพร้อมบอกอาหารโปรด 1 อย่าง ตามลำดับข้อต่อไปนี้:

- 1 แนะนำตัวเอง**
บอกชื่อ-นามสกุล และสิ่งที่สนใจเกี่ยวกับวิชาโภชนาการ
- 2 อาหารโปรดของคุณ**
บอกชื่ออาหารโปรดและว่าคุณชอบอาหารนั้นเพราะอะไร
- 3 คุณค่าทางโภชนาการ**
อธิบายว่าอาหารโปรดของคุณมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร

💡 ตัวอย่าง:

ชื่อ-นามสกุล: นักศึกษา วิทยาศาสตร์สุขภาพ

อาหารโปรด: ข้าวมันไก่

เหตุผล: ชอบเพราะรสชาติและกลิ่นหอม

คุณค่าทางโภชนาการ: มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามิน

— ความหมายของโภชนาการ —

 โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ของร่างกาย



การบริโภค

การรับประทานอาหารเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน



การย่อย

การแตกแยกอาหารเป็นโมเลกุลที่เล็กกว่าโดยใช้กรดและเอนไซม์



การดูดซึม

การขนส่งสารอาหารจากลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด



การขนส่ง

การส่งสารอาหารไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย



การใช้ประโยชน์

การนำไปใช้ในการดำรงชีวิตและซ่อมแซมร่างกาย



การขับถ่าย

การกำจัดของเสียและสารที่ไม่จำเป็นออกจาก corps

กิจกรรมระดมสมอง: ทำไมโภชนาการจึงสำคัญ?

ในกิจกรรมนี้ นักศึกษาจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4-5 คน แล้วระดมสมองเกี่ยวกับความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ



ขั้นตอนที่ 1: แบ่งกลุ่ม

แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4-5 คนต่อหนึ่งกลุ่ม



ขั้นตอนที่ 2: ระดมสมอง

ระดมความคิดว่าทำไมโภชนาการจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพ



ขั้นตอนที่ 3: เขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต

เขียนความคิดของกลุ่มลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต



ขั้นตอนที่ 4: นำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

นำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน

💡 จุดคิด gO'iแนว

❤️ สนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน

🛡️ ป้องกันโรคเรื้อรัง

⚡ ให้พลังงานแก่ร่างกาย

🏃 เสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

— ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ —



เสริมสร้างการเจริญเติบโต

ช่วยให้ร่างกายเติบโตและพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัย



ช่วยซ่อมแซมร่างกาย

ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้กลับมาสมบูรณ์



ให้พลังงาน

สร้างพลังงาน necessary สำหรับการทำงาน
ของร่างกายและกิจกรรมต่างๆ



เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันการติดเชื้อ



ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

— ผลกระทบของโภชนาการไม่เหมาะสม —

ภาวะทุพโภชนาการ

- ขาดสารอาหาร หรือได้รับสารอาหารมากเกินไป
- ส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและระบบภูมิคุ้มกัน

โรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้อง

- โรคอ้วน (Obesity)
- เบาหวานประเภทที่ 2 (Type 2 Diabetes)
- ความดันโลหิตสูง (Hypertension)

โรคขาดสารอาหาร

- โรคโลหิตจาง (Anemia)
- โรคเหน็บชา (Beriberi)
- โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

ผลกระทบต่อการเรียนรู้และสมอง

- การเรียนรู้และจำที่ลดลง
- พัฒนาการทางสมองที่ผิดปกติ
- ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ลดลง

— โภชนบัญญัติ 10 ประการ คืออะไร? —

โภชนบัญญัติ 10 ประการ คือ ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
ที่จัดทำโดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เพื่อเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



เป็นข้อเสนอแนะสำหรับทุกคนในสังคมไทย



ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค



ปรับปรุงตามความรู้ใหม่ๆ ทางโภชนาการ

— โภชนบัญญัติข้อที่ 1-2 —

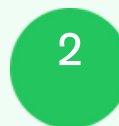


โภชนบัญญัติข้อที่ 1

กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



อาหารประจำ
วัน



ผักและผลไม้



เนื้อสัตว์และอาหารทะเล



อาหารจากพืช (ถั่ว ข้าว)



อาหารหวานและไขมัน



โภชนบัญญัติข้อที่ 2

กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ



ข้าว
อาหารหลัก



อาหารประเภทแป้ง
สลับเป็นบางมื้อ

— โภชนบัญญัติข้อที่ 3-4 —



ข้อ 3: กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ



- ผักใบเขียวและผลไม้หลากสีช่วยให้ได้สารอาหารครบถ้วน
- อาหารจากพืชช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง
- ควรบริโภคประจำวันตามจำนวนที่แนะนำ

คำแนะนำเพิ่มเติม:

- ✓ รับประทานผักใบเขียวหลายชนิดต่อวัน
- ✓ เลือกผลไม้ตามฤดูกาล
- ✓ บริโภคผลไม้สดหรือแช่แข็งโดยไม่เพิ่มน้ำตาล



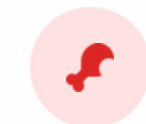
ข้อ 4: กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



ปลา



ไข่



เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน



ถั่วเมล็ดแห้ง

ประโยชน์:

- 🍴 ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
- 🧠 เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ
- ❤️ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

โภชนบัญญัติข้อที่ 5-6



ข้อที่ 5

ดีมันให้เหมาะสมตามวัย

- ✓ เนื้อหาอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก ได้แก่ โยเกิร์ต ชีส นมเปรี้ยว และผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆ
- ✓ ควรเลือกนมและผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
- ✓ ผู้สูงอายุควรเลือกนมและผลิตภัณฑ์จากนมที่มีวิตามินดีและแคลเซียมมากขึ้น

💡 คำแนะนำ: ดีมันหรือผลิตภัณฑ์จากนม 1-2 แก้วต่อวันตามความเหมาะสม



ข้อที่ 6

กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

- ✓ แบ่งไขมันออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว (saturated) ไขมันเดี่ยวพืชม์ (monounsaturated) และไขมันหลายพืชม์ (polyunsaturated)
- ✓ ลดการบริโภคไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ ให้สลับแทนด้วยไขมันเดี่ยวพืชม์และหลายพืชม์
- ✓ ไขมันบางชนิด เช่น ไขมันจากปลา น้ำมันมะกอก และน้ำมันคาโนล่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

💡 คำแนะนำ: ใช้ไขมันที่เหมาะสมในการปรุงอาหารและบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

— โภชนบัญญัติข้อที่ 7-8 —



ข้อที่ 7

หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

- ✗ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสะสมสูง
- ✗ หดื่อกอาหารที่มีเกลือ sodium สูง
- ✓ เลือกอาหารที่มีรสชาติสมดุลและน้ำหนักรับประทาน

ผลที่เกิดขึ้นเมื่อกินอาหารรสหวานและเค็มจัด: เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหัวใจขาดแคลน



ข้อที่ 8

กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

- ✓ เลือกอาหารที่ถูกเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสี กลิ่น หรือรสผิดปกติ
- ✓ รักษาความสะอาดของอาหารและเครื่องครัว

ผลที่เกิดขึ้นเมื่อกินอาหารที่ปนเปื้อน: อาจทำให้เกิดโรคทางเดินอาหาร อาการท้องเสีย อาเจียน หรือแม้กระทั่งโรคเรื้อรัง

โกชนบัญญัติข้อที่ 9-10



ข้อที่ 9

งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

! เหตุผล

- แอลกอฮอล์มีพลังงานสูงแต่ไม่มีสารอาหาร
- อาจทำให้เกิดน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ส่งผลต่อการทำงานของตับและระบบเผาผลาญ

💡 คำแนะนำ

- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ completely
- หากต้องดื่ม ควรจำกัดปริมาณไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน
- เลือกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยหรือไม่มี



ข้อที่ 10

กินอาหารให้เป็นเวลา และปริมาณที่พอเหมาะ

! เหตุผล

- การกินเป็นเวลาช่วยระบบทางเดินอาหารทำงานได้เหมาะสม
- การกินมากเกินไปทำให้เกิดน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- การกินน้อยเกินไปอาจทำให้ขาดสารอาหาร

💡 คำแนะนำ

- กินอาหารให้ทันเวลาที่เหมาะสม (เช้า กลางวัน เย็น)
- หยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่มแล้ว ไม่กินมากเกินไป
- แบ่งเวลาอาหารออกเป็น 3 ครั้งหลักและ 2-3 ครั้งเสริม

ธงโภชนาการ: เครื่องมือช่วยจำโภชนบัญญัติ

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

ขั้นที่ 4: อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

ขั้นที่ 3: อาหารที่ควรกินน้อย

ขั้นที่ 2: อาหารที่ควรกินปานกลาง

ข้าว แป้ง โปรตีน

ขั้นที่ 1: อาหารที่ควรกินมาก

ผัก ผลไม้ น้ำตาลNatural

ธงโภชนาการคืออะไร?

ธงโภชนาการเป็นเครื่องมือช่วยจำที่แสดงสัดส่วนอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน ตามหลักโภชนบัญญัติ

ลักษณะเฉพาะของธงโภชนาการ

- ✓ ฐานธงกว้าง: อาหารที่ควรกินมาก (ข้าว-แป้ง, ผัก, ผลไม้)
- ✓ ส่วนยอดแคบ: อาหารที่ควรกินน้อย (น้ำมัน, น้ำตาล, เกลือ)
- ✓ ออกแบบให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมการกินของคนไทย

วิธีใช้งาน

ใช้ธงโภชนาการเป็นแนวทางในการจัดเตรียมอาหารและควบคุมการบริโภคในแต่ละมื้อ ให้สอดคล้องกับสัดส่วนที่กำหนด

✓ กิจกรรม: ประเมินพฤติกรรมการบริโภค

คำอธิบายกิจกรรม: นักศึกษาทำการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองตามโภชนบัญญัติ 10 ประการ พร้อมทั้งให้คะแนนตนเองในแต่ละข้อ (0-3 คะแนน) แล้วรวมคะแนนและแปลผล



รับประทานอาหารจากพืชเป็นหลัก

0 คะแนน

1 คะแนน

2 คะแนน

3 คะแนน



บริโภคผักและผลไม้หลากหลายชนิด

0 คะแนน

1 คะแนน

2 คะแนน

3 คะแนน



เลือกโปรตีนจากแหล่งต่างๆ

0 คะแนน

1 คะแนน

2 คะแนน

3 คะแนน

ควบคุมการบริโภคอาหารแปรรูป

0 คะแนน

1 คะแนน

2 คะแนน

3 คะแนน

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

0 คะแนน

1 คะแนน

2 คะแนน

3 คะแนน



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

0 คะแนน

1 คะแนน

2 คะแนน

3 คะแนน



วิธีทำกิจกรรม:

- ให้คะแนนตนเองในแต่ละข้อตามความถูกต้อง (0-3 คะแนน)
- รวมคะแนนทั้งหมดแล้วแปลผลตามเกณฑ์
- แลกเปลี่ยนผลการประเมินกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม
- หาหรือและวางแผนปรับพฤติกรรมการบริโภค

กรณีศึกษา: ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่นและวัยเรียน

นักเรียนวัยรุ่นและวัยเรียนมีแนวโน้ม tend ในการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว



การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและขนมขบเคี้ยว

- นักเรียนมักเลือกอาหารฟาสต์ฟู้ดและขนมขบเคี้ยวเป็นหลัก
- อาหารเหล่านี้มีไขมัน สัตว์เคี้ยว และน้ำตาลสูง
- ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนและโรคหัวใจ



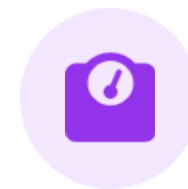
การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

- นักเรียนนิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้
- ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดผิดปกติ
- เพิ่มความเสี่ยงของโรคเบาหวานและโรคหัวใจ



การรับประทานอาหารไม่ครบมื้อ

- นักเรียนมักข้ามอาหารเช้าหรือรับประทานอาหารไม่ครบ
- ส่งผลให้เกิดการขาดสารอาหารจำเป็น
- ลดความสมบูรณ์ของพฤติกรรมการบริโภค



พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง

- นักเรียนมักมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง เช่น ข้ามอาหาร
- ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดและขาดสารอาหาร
- อาจนำไปสู่โรคประจำตัวและภาวะวิตามินขาด

กิจกรรมวิเคราะห์: อาหารยอดนิยมในวัยรุ่น

รายละเอียดกิจกรรม

- แบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน
- วิเคราะห์อาหารยอดนิยมในกลุ่มวัยรุ่น 3 ชนิด
- พิจารณาคุณค่าทางโภชนาการและผลกระทบต่อสุขภาพ
- เสนอแนวทางการปรับปรุงให้มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น

อาหารชั้นที่ 1

ชื่ออาหาร:

คุณค่าทางโภชนาการ:

ผลกระทบต่อสุขภาพ:

แนวทางการปรับปรุง:

อาหารชั้นที่ 2

ชื่ออาหาร:

คุณค่าทางโภชนาการ:

ผลกระทบต่อสุขภาพ:

แนวทางการปรับปรุง:

อาหารชั้นที่ 3

ชื่ออาหาร:

คุณค่าทางโภชนาการ:

ผลกระทบต่อสุขภาพ:

แนวทางการปรับปรุง:

แนวทางการปรับพฤติกรรมการบริโภค

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา
ดังนั้นจึงสำคัญที่จะต้องเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและปรับเปลี่ยนทีละนิด



ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและเป็นไปได้

กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ เช่น "ลดการบริโภคอาหารรสจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์" มากกว่าการพูดว่า "จะกินอาหารได้มากขึ้น"



ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนทีละนิด ไม่เปลี่ยนทั้งหมดในคราวเดียว

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมักจะยากที่จะยMaintain ดังนั้นให้เริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เช่น การเพิ่มการบริโภคผักหรือลดน้ำตาลในอาหาร



วางแผนมื้ออาหารล่วงหน้า

การวางแผนและเตรียมมื้ออาหารล่วงหน้าจะช่วยให้คุณสามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการสั่งอาหารหรือกินที่ร้านที่มีความไม่สมดุล



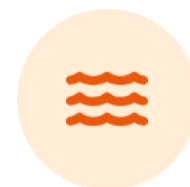
เรียนรู้การอ่านฉลากโภชนาการ

การอ่านฉลากโภชนาการจะช่วยให้คุณเข้าใจส่วนประกอบของอาหารและสามารถตัดสินใจเลือกอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณได้ดีขึ้น



ปรุงอาหารรับประทานเองเมื่อมีโอกาส

การปรุงอาหารด้วยตัวเองช่วยให้คุณควบคุมส่วนประกอบของอาหารได้มากขึ้น ลดการบริโภคเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน

การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการย่อยอาหารและขับสารพิษ

กิจกรรม: วางแผนเมนูอาหาร 1 วัน



1

ออกแบบเมนูอาหาร 3 มื้อสำหรับ 1 วัน

เริ่มต้นด้วยการวางแผนอาหารสำหรับ 3 มื้อ: อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น

2

ตรวจสอบว่าเมนูที่ออกแบบสอดคล้องกับโภชนบัญญัติหรือไม่

เปรียบเทียบเมนูกับหลักโภชนบัญญัติที่ได้เรียนรู้เพื่อตรวจสอบความสมดุล

3

แลกเปลี่ยนเมนูกับเพื่อนและให้ข้อเสนอแนะ

แลกเปลี่ยนเมนูกับเพื่อนในกลุ่มและขอความคิดเห็นเกี่ยวกับความสมดุล และน้ำหนัก

4

ปรับปรุงเมนูตามข้อเสนอแนะ

นำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงเมนูของคุณให้สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติมากขึ้น

ตัวอย่างเมนูอาหาร 1 วัน

☀️ อาหารเช้า

- ✓ ข้าวโอ๊ตเตอร
- ✓ นมไก่ + ผลไม้
- ✓ ไข่ต้ม

☀️ อาหารกลางวัน

- ✓ ผักโขมดิน + ปลา
- ✓ ข้าวกล้อง
- ✓ สลัดผัก

🌙 อาหารเย็น

- ✓ เนื้อสัตว์ผักดิน
- ✓ ข้าวโพด
- ✓ ผลไม้

การประยุกต์ใช้โภชนบัญญัติในชีวิตประจำวัน



การเลือกซื้ออาหารอย่างฉลาด

- ✓ ตรวจสอบฉลากอาหารและสารอาหารก่อนซื้อ
- ✓ เลือกอาหารที่มีไฟเบอร์สูงและไขมันไม่อิ่มตัวน้อย
- ✓ เตรียมรายการซื้ออาหารตามโภชนบัญญัติ



การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ

- ✓ ใช้เทคนิคปรุงอาหารที่รักษาสารอาหารไว้ได้มากที่สุด
- ✓ ลดการใช้เกลือ น้ำตาล และน้ำมันสูง
- ✓ เสริมสร้างอาหารด้วยผักและผลไม้

การรับประทานอาหารนอกบ้านอย่างเหมาะสม

- ✓ เลือกสถานอาหารที่มีเมนูหลากหลายและมีข้อมูลโภชนาการ
- ✓ ควบคุมขนาดของอาหารที่รับประทาน
- ✓ อธิบายความต้องการพิเศษทางอาหารให้ร้านรู้



การจัดการกับสถานการณ์ที่ทำท่าย

- ✓ เตรียมอาหารที่รสชาติดีและสุขภาพสำหรับงานเลี้ยง
- ✓ เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในเทศกาล
- ✓ ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอในทุกสถานการณ์

กิจกรรม: ตั้งเป้าหมายการปรับปรุงพฤติกรรมกรบริโภค

กิจกรรมนี้ช่วยให้นักศึกษาสามารถวางแผนการปรับปรุงพฤติกรรมกรบริโภคอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

📋 ขั้นที่ 1: เลือกพฤติกรรมกรบริโภคที่ต้องการปรับ

- อาหารที่บริโภคเกินความจำเป็น
- อาหารที่มีประโยชน์น้อย
- พฤติกรรมกรรับประทานอาหาร
- เวลาในการรับประทานอาหาร

🎯 ขั้นที่ 2: ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง

ใช้หลัก SMART:

S	M	A	R	T
Specific	Measurable	Attainable	Relevant	Time-bound

☰ ขั้นที่ 3: วางแผนขั้นตอนการปฏิบัติ

1 _____ 2 _____ 3

กำหนดขั้นตอนที่ชัดเจนและสามารถทำได้จริง พร้อมกำหนดเวลาให้กับแต่ละขั้นตอน

⚠️ ขั้นที่ 4: ระบุอุปสรรคและวิธีการจัดการ

อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น:

- เวลา
- สถานที่
- ความเครียด
- อาหารเสริม

วิธีการจัดการ:

- หาทางเลือก
- วางแผนล่วงหน้า
- ขอความช่วยเหลือ
- ปรับเป้าหมาย

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการ



เว็บไซต์กองโภชนาการ

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ข้อมูลเชิงวิชาการเกี่ยวกับโภชนาการ
- หลักปฏิบัติอาหารและโภชนบัญญัติ



แอปพลิเคชันด้านโภชนาการ

- FoodChoice: แอปคำนวณค่าอาหารและวิเคราะห์ตามโภชนบัญญัติ
- Thai Food Table: ฐานข้อมูลอาหารไทยและค่าโภชนาการ



หนังสือและบทความวิชาการ

- หนังสือพิมพ์ด้านโภชนาการจากผู้เชี่ยวชาญ
- บทความวิชาการจากฐานข้อมูลนานาชาติ



สื่อสังคมออนไลน์

- ช่องทาง YouTube ของกองโภชนาการ
- เพจ Facebook ของหน่วยงานสาธารณสุข
- แอปพลิเคชันติดตามการบริโภคอาหาร

สรุปบทเรียน



โภชนาการและสุขภาพ

โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพในทุกช่วงวัย ตั้งแต่การตั้งครรภ์ วัยเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสมช่วยป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพได้



โภชนบัญญัติ 10 ประการ

โภชนบัญญัติ 10 ประการเป็นแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งครอบคลุมทั้งอาหาร วิธีการบริโภค และพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ



การปรับพฤติกรรมการบริโภค

การปรับพฤติกรรมการบริโภคควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสม่ำเสมอ ไม่ควรเปลี่ยนแปลงทั้งหมดในวันเดียว แต่ควรเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ



ความรู้และทักษะด้านโภชนาการ

การมีความรู้และทักษะด้านโภชนาการช่วยให้สามารถเลือกอาหารได้อย่างเหมาะสม วางแผนเมนูอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลอาหาร และตัดสินใจเลือกอาหารได้ถูกต้อง



สรุปได้ว่า โภชนาการเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ ควรนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

💡 ประเด็นสำคัญของบทเรียน

- ✔ โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ
- ✔ โภชนบัญญัติ 10 ประการช่วยให้เราสามารถประเมินพฤติกรรมการบริโภคได้
- ✔ การปรับพฤติกรรมการบริโภคให้สอดคล้องกับโภชนบัญญัติเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา

❓ คำถามที่น่าสนใจ

- > คุณค่าของอาหารในแต่ละประเภทและวิธีการเลือกอาหารที่มีคุณภาพ
- > การประยุกต์ใช้โภชนบัญญัติในชีวิตประจำวันให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

กิจกรรมสำรวจตนเอง

บันทึกอาหาร 24 ชั่วโมง

📅 รายละเอียดกิจกรรม

- ✎ จัดบันทึกอาหารและเครื่องดื่มทุกอย่างที่รับประทานในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา
- ⚖️ ระบุปริมาณและเวลาที่รับประทานอาหารทุกครั้ง
- 👥 แลกเปลี่ยนกับเพื่อนและให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน
- ★ วิเคราะห์และประเมินพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง

💡 ข้อควรระวัง

ให้จัดบันทึกอย่างละเอียดทุกอย่าง ทั้งอาหาร อาหารเสริม วิตามิน น้ำตาล น้ำแข็ง ฯลฯ

🍴 ตัวอย่างการบันทึกอาหาร

เวลา	อาหาร/เครื่องดื่ม	ปริมาณ
06:00	ข้าวโอ๊ตมีนัท	1 ชาม
08:30	ผลไม้รวม	1 ชุด
12:00	ข้าวผัดเจ	1 จาน
15:00	น้ำผลไม้	1 แก้ว
18:00	ผักโขมเข้าน	1 ชาม
21:00	โยเกิร์ต	1 ช้อน

↔ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนและให้ข้อเสนอแนะ

- 1 ส่งไฟล์บันทึกอาหารให้เพื่อน
- 2 อ่านและให้ข้อเสนอแนะ
- 3 กลับคืนมาวิเคราะห์ตนเอง

Thank
you

