



## โครงการสอน

วิชา 045101101 อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for health) 3(2-2-5)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
อาจารย์ผู้สอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณณา หาญมนตรี, อาจารย์ ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม และ  
อาจารย์ ดร.ฐิตินันท์ เหมะธูลิน

### คำอธิบายรายวิชา

ความหมายและความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพ หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ. อาหารธรรมชาติ อาหารคลีน อาหารฟังก์ชัน เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ หลักการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

### แผนการสอน

สัปดาห์ ที่/วันที่	สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อ	ผู้สอน	
1-2 พ.1/11/66 พ.8/11/66	<b>ทฤษฎี</b> - แนะนำรายวิชา - ความหมายและความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพ	2	บรรยาย	อ.ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม	
	<b>ปฏิบัติการ</b> สืบค้นข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ เทรนด์ อาหารสุขภาพ และนำเสนอผลการสืบค้นข้อมูล	2	- ใบงานการสืบค้นข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ อาหารเพื่อสุขภาพ และเทรนด์อาหารสุขภาพ ผ่านระบบออนไลน์ - อภิปรายความน่าเชื่อถือของข้อมูลและ แหล่งข้อมูลจากการสืบค้นผ่านระบบ ออนไลน์		
	<b>ศึกษด้วยตนเอง</b> สืบค้นข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเทรนด์อาหารสุขภาพ	5	สืบค้นข้อมูลผ่านระบบออนไลน์		
3 พ.15/11/66	<b>ทฤษฎี</b> หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี	2	บรรยาย	อ.ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม	
	<b>ปฏิบัติการ</b> วิเคราะห์การบริโภคอาหารของตนเองและแนวทาง ปรับปรุง ตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะ โภชนาการที่ดี	2	ใบงานการวิเคราะห์การบริโภคอาหารของ ตนเอง และแนวทางปรับปรุง		

สัปดาห์ ที่/วันที่	สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	กิจกรรมการเรียนรู้/สื่อ	ผู้สอน
	<b>ศึกษาด้วยตนเอง</b> ตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
4 พ.22/11/66	<b>ทฤษฎี</b> - ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ - อาหารธรรมชาติ	2	บรรยาย	อ.ดร.จิตินันท์ เหมะธูลิน
	<b>ปฏิบัติการ</b> สืบค้นข้อมูลเมนูอาหารธรรมชาติ	2	ใบงานเรื่องเมนูอาหารธรรมชาติ	
	<b>ศึกษาด้วยตนเอง</b> การเตรียมอาหารธรรมชาติ	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
5 พ.29/11/66	<b>ทฤษฎี</b> - อาหารธรรมชาติ	2	บรรยาย	อ.ดร.จิตินันท์ เหมะธูลิน
	<b>ปฏิบัติการ</b> การประกอบอาหารธรรมชาติ	2	ปฏิบัติการประกอบอาหารธรรมชาติ	
	<b>ศึกษาด้วยตนเอง</b> การเตรียมอาหารธรรมชาติในเมนูที่นักศึกษาสนใจ	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
6 พ.6/12/66	<b>ทฤษฎี</b> - อาหารคลีน	2	บรรยาย	อ.ดร.จิตินันท์ เหมะธูลิน
	<b>ปฏิบัติการ</b> สืบค้นข้อมูลเมนูอาหารคลีน	2	ใบงานเรื่องเมนูอาหารคลีน	
	<b>ศึกษาด้วยตนเอง</b> การเตรียมอาหารอาหารคลีน	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
7 พ.13/12/66	<b>ทฤษฎี</b> - อาหารคลีน	2	บรรยาย	อ.ดร.จิตินันท์ เหมะธูลิน
	<b>ปฏิบัติการ</b> การประกอบอาหารคลีน	2	ปฏิบัติการประกอบอาหารคลีน	
	<b>ศึกษาด้วยตนเอง</b> การเตรียมอาหารคลีนในเมนูที่นักศึกษาสนใจ	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
8 พ.20/12/66	<b>ทฤษฎี</b> -	3	สอบประมวลความรู้	อ.ดร.สิรินัทศน์ เลี่ยมแหลม อ.ดร.จิตินันท์ เหมะธูลิน
	<b>ปฏิบัติการ</b> -	-		
	<b>ศึกษาด้วยตนเอง</b> -	-		
9 พ.27/12/66	<b>ทฤษฎี</b> อาหารฟังก์ชัน	2	บรรยาย	ผศ.ดร.พรรณนภา หาญมนตรี
	<b>ปฏิบัติการ</b> สืบค้นข้อมูลเมนูการผลิตอาหารฟังก์ชัน	2	ใบงานเรื่องเมนูอาหารฟังก์ชัน	

สัปดาห์ ที่/วันที่	สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	กิจกรรมการเรียนรู้/สื่อ	ผู้สอน
	ศึกษาด้วยตนเอง การเตรียมอาหารฟังก์ชัน	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
10 พ.3/1/67	<b>ทฤษฎี</b> อาหารฟังก์ชัน	2	บรรยาย	ผศ.ดร.พรรณนภา หาญมนตรี
	<b>ปฏิบัติการ</b> การประกอบอาหารฟังก์ชัน	2	ปฏิบัติการทำอาหารฟังก์ชัน	
	ศึกษาด้วยตนเอง การเตรียมอาหารฟังก์ชันในเมนูที่นักศึกษาสนใจ	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
11 พ.10/1/67	<b>ทฤษฎี</b> - เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ - หลักการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ	2	บรรยาย	อ.ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม
	<b>ปฏิบัติการ</b> - สืบค้นเทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ - วิเคราะห์การผลิตอาหารของกรณีศึกษา ตาม หลักการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ	2	ใบงาน และกรณีศึกษา	
	ศึกษาด้วยตนเอง - เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพ - การผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ	5	สืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์	
12 พ.17/1/67	<b>ทฤษฎี</b> การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบ ในท้องถิ่น	2	บรรยาย	อ.ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม
	<b>ปฏิบัติการ</b> การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบใน ท้องถิ่น	2	ปฏิบัติการทำอาหารเพื่อสุขภาพ	
	ศึกษาด้วยตนเอง การเตรียมผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบ ในท้องถิ่น	5	สืบค้นและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัด ทำงานกลุ่ม	
13 – 15 พ.24/1/67 พ.31/1/67 พ.7/2/67	<b>ทฤษฎี</b> การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบ ในท้องถิ่น	2	- บรรยาย	ผศ.ดร.พรรณนภา หาญมนตรี อ.ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม อ.ดร.ฐิตินันท์ เหมะจุลิน
	<b>ปฏิบัติการ</b> แบ่งกลุ่มปฏิบัติการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อ สุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	2	ดำเนินการตามโครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ อาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น และนำเสนอความก้าวหน้าทุกสัปดาห์	
	ศึกษาด้วยตนเอง ค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงการดำเนินงานและ จัดทำรายงาน	5	สืบค้นและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อ ปรับปรุงการดำเนินงานและจัดทำรายงาน	
16 พ.14/2/67	<b>ทฤษฎี</b>	2	บรรยาย	ผศ.ดร.พรรณนภา หาญมนตรี

สัปดาห์ ที่/วันที่	สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	กิจกรรมการเรียนรู้/สื่อ	ผู้สอน
	การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบ ในท้องถิ่น			อ.ดร.สิรินทัศน์ เลี่ยมแหลม อ.ดร.ฐิตินันท์ เหมะระลูลิน

### แผนการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

ลำดับ	วิธีการวัด และประเมินผลลัพธ์ การเรียนรู้	สัปดาห์ ที่ประเมิน	เครื่องมือ	สัดส่วนของ การประเมิน
1	- การสอบประมวลความรู้ - การประเมินใบงาน - การประเมินรายงานผลบท ปฏิบัติการ - การสังเกตพฤติกรรม - การประเมินการนำเสนอผลงาน	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10	- แบบทดสอบ - แบบประเมินใบงาน - แบบประเมินรายงานผลบท ปฏิบัติการ - แบบสังเกตพฤติกรรม - แบบประเมินการนำเสนอ ผลงาน	30
2	- การสอบประมวลความรู้ - การประเมินใบงาน - การสังเกตพฤติกรรม - การประเมินผลการวิเคราะห์ กรณีศึกษา - การประเมินการนำเสนอผลงาน	1 - 16	- แบบทดสอบ - แบบประเมินใบงาน - แบบสังเกตพฤติกรรม - แบบประเมินผลการวิเคราะห์ กรณีศึกษา - แบบประเมินการนำเสนอ ผลงาน	30
3	- การสอบประมวลความรู้ - การประเมินการปฏิบัติงาน - การประเมินการนำเสนอผลงาน - การสังเกตพฤติกรรม - การสะท้อนคิด	11 - 16	- แบบทดสอบ - แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน - แบบประเมินการนำเสนอ ผลงาน - แบบสังเกตพฤติกรรม - แบบประเมินผลการสะท้อนคิด - แบบประเมินตนเองของ นักศึกษา	40

## เกณฑ์การประเมินผลการศึกษา

ระดับคะแนน	แปลผลคะแนน
80-100	A
75-79	B+
70-74	B
65-69	C+
60-64	C
55-59	D+
50-54	D
0-49	F

## เอกสารอ้างอิง

กองการแพทย์ทางเลือก. 2551. **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**. นนทบุรี: กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพและสำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม. มปป. **คู่มืออาหารคลีน**. สำนักกิจการในพระราชดำริ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม.