



โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ๑ วัน
แนวทางการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน
ด้วยโปรแกรมจัดสำหรับอาหาร INMU-School Lunch

หลักการและเหตุผล

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนทุกแห่งมีการจัดบริการอาหารกลางวันให้เด็กปฐมวัยและเด็กนักเรียน ในปีการศึกษา ๒๕๕๗ รัฐบาลได้เพิ่มงบประมาณค่าอาหารต่อหัวจาก ๑๓ บาทเป็น ๒๐ บาทจึงเป็นปัจจัยอำนวยให้จัดอาหารกลางวันที่ได้ปริมาณและมีคุณภาพมาตรฐานโภชนาการได้ เนื่องจากผู้ปรุงอาหารส่วนใหญ่เป็นครูหรือแม่ครัวซึ่งมักมีข้อจำกัดด้านวิชาการอาหารและโภชนาการ มีการจัดอาหารตามความชอบของเด็ก และตามความจำกัดของงบประมาณ เมนูอาหารจำนวนมากจึงมีคุณค่าทางโภชนาการไม่สอดคล้องกับความต้องการตามวัยเด็ก อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการของเด็กจะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตตามวัย และมีพัฒนาการทางสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพได้ การจัดอาหารนอกจากคำนึงถึงปริมาณให้เด็กอิ่มท้องแล้วยังต้องคำนึงถึงคุณค่าสารอาหาร เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินต่าง ๆ เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วยสารอาหารในปริมาณมากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมีปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน ดังนั้นการให้ความรู้ด้านอาหารโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันเด็กทั้งระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการ ให้สามารถประยุกต์สู่การปฏิบัติได้จริง และใช้เป็นแนวทางในการจัดทำโครงการอาหารกลางวันให้มีคุณภาพใช้งบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กไทยได้รับอาหารเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ เติบโตอย่างเต็มศักยภาพ

ดังนั้นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้เสนอเกณฑ์ความต้องการสารอาหารและปริมาณอาหารที่ควรได้รับจากอาหารกลางวันและอาหารเสริมนมที่สอดคล้องกับช่วงวัยต่างๆ เพื่อให้ใช้เป็นเป้าหมายในการจัดเมนูอาหาร และใช้เป็นเกณฑ์ประเมินคุณภาพสำหรับอาหารกลางวัน ซึ่งได้รับการสนับสนุนและเผยแพร่โดยมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ และออกแบบการประเมินคุณภาพอาหารด้วยระบบคะแนนคุณภาพสารอาหารสำหรับโครงการอาหารกลางวันโรงเรียน ซึ่งนำเสนอหลักการและวิธีการใช้ในหนังสือ “ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน & ภูมิภาค” ของ กระทรวงศึกษาธิการ และเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้

เกณฑ์และเทคนิคการประเมินที่พัฒนาขึ้นดังกล่าวในทางปฏิบัติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง และคณะนักวิชาการโภชนาการของสถาบันโภชนาการจึงได้จัดเตรียมฐานข้อมูลตำรับอาหารกลางวันอันประกอบด้วยปริมาณสารอาหารที่แปลงหน่วยเป็นคะแนนคุณค่าสารอาหารและปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ต้องใช้สำหรับของแต่ละตำรับ นำมาพัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์อย่างง่ายที่มีวัตถุประสงค์ในการเอื้อให้ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันจัดสำหรับอาหารกลางวันให้มีคุณภาพสารอาหารเหมาะสมได้ด้วยตนเองและสามารถจัดสำหรับหมุนเวียนล่วงหน้าได้ตลอดปีการศึกษา

โปรแกรม INMU-SchoolLunch เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จ ที่พัฒนาขึ้นโดยเฉพาะเพื่อบุคลากรในสถานศึกษา ใช้ง่าย สามารถใช้เลือกเมนูอาหารจัดสำหรับอาหารกลางวันสำหรับเด็ก ๓-๕ ปี และเด็ก ๖-๑๒ ปี ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ในภูมิภาคต่าง ๆ โดยผู้ใช้เพียงทำความเข้าใจหลักการจัดเตรียมเมนูอาหารหมุนเวียน การใช้เกณฑ์คะแนนคุณค่าสารอาหาร โดยผ่านการฝึกอบรมและมีคู่มือการใช้โปรแกรม จะสามารถจัดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียนล่วงหน้าได้เป็นเดือนหรือกว่านั้นได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมแนวทางการจัดจ้างและตรวจรับสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียนที่มีคุณภาพด้วยเกณฑ์มาตรฐานอาหารกลางวัน
๒. ส่งเสริมการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จัดสำหรับอาหารกลางวัน INMU-SchoolLunch เพิ่มศักยภาพเจ้าหน้าที่รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวันให้ได้มาตรฐานทั้งปริมาณและคุณภาพสารอาหารตามความต้องการของเด็กแต่ละวัย
๓. ส่งเสริมความรู้ด้านอาหารโภชนาการ แก่ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติการในการจัดอาหารกลางวัน

กลุ่มเป้าหมาย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนที่สังกัดองค์กรปกครองท้องถิ่น

แต่ละโรงเรียน ควรส่งผู้เข้าอบรม 2 คน แบ่งเป็นกลุ่มผู้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และกลุ่ม ครู / แม่ครัว / ผู้ประกอบอาหาร

๑. ระดับผู้บริหารท้องถิ่น ผู้กำหนดนโยบายการจัดหาอาหารกลางวันสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือครูโรงเรียนประถมศึกษา
๒. ระดับปฏิบัติผู้รับผิดชอบการจัดเตรียมอาหารกลางวัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนประถมศึกษา

กระบวนการอบรม

๑. การบรรยายความรู้ หลักการทางด้านอาหารและโภชนาการ การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
๒. ฐานการเรียนรู้กลุ่มย่อย เรื่องสำหรับมาตรฐาน ปริมาณเสิร์ฟเพื่อการสาธิตและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
๓. การฝึกปฏิบัติการจัดเมนูอาหารกลางวันโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
๔. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับวิทยากรและผู้เข้าร่วมประชุมด้วยกัน

เครื่องมือการอบรม

๑. เอกสารประกอบการอบรม
๒. แผ่นโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป “INMU-SchoolLunch” ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
๓. วัสดุอาหารสดและผลิตภัณฑ์อาหาร ขนม เครื่องดื่ม เพื่อการสาธิตในฐานการเรียนรู้กลุ่มย่อย
๔. คอมพิวเตอร์ Note book (ระบบปฏิบัติการ XP) ผู้รับการอบรมต้องนำมาเอง

ระยะเวลาอบรม ๑ วัน วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๘

สถานที่จัดอบรม สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

ค่าลงทะเบียน คนละ ๑,๕๐๐ บาท จะได้รับแผ่นโปรแกรมจัดสำหรับอาหาร INMU-SchoolLunch โรงเรียนละ 1 แผ่น พร้อมคู่มือการใช้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปประยุกต์สู่การปฏิบัติจัดอาหารกลางวันให้เด็กได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณภาพทั้งปริมาณและคุณค่าสารอาหารสมวัย ดังนี้

๑. ได้แนวทางกำหนดขอบเขตการจัดซื้อจัดจ้างอาหารกลางวัน และใช้เป็นเกณฑ์คัดเลือกผู้ประกอบการอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ
๒. ได้หลักการตรวจรับสำหรับอาหารกลางวันที่มีคุณภาพเหมาะสมตามวัย เพื่อให้เกิดความคุ้มค่ากับงบประมาณที่ได้รับ
๓. สามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จัดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียนที่ได้มาตรฐานโภชนาการที่เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ (วัตถุดิบและเมนูท้องถิ่น) ของตัวเอง
๔. ได้ตัวอย่างสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียน ๒ สัปดาห์

คณะวิทยากร อาจารย์ นักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารโภชนาการ และด้านการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป INMU-SchoolLunch จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ๑ วัน
แนวทางการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน
ด้วยโปรแกรมจัดสำหรับอาหาร INMU-School Lunch

| เวลา | กิจกรรม | |
|--|---|--|
| ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียนรับเอกสาร รับอาหารว่างเช้า/ เปิดการอบรม | |
| ๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น. | ผ่อนคลายก่อนเริ่มรายการอาหารที่ขึ้นจัด | |
| ๐๙.๓๐-๑๐.๑๕ น. | ความสำคัญวิตามิน เกลือแร่ในการจัดอาหารกลางวันเพื่อการเจริญเติบโตของเด็ก | |
| ๑๐.๑๕-๑๑.๑๕ น. | หลักและแนวทางการจัดสำหรับอาหารกลางวันให้ได้คุณภาพ มาตรฐานอาหารกลางวัน | |
| ๑๑.๑๕-๑๒.๐๐ น. | -สัญลักษณ์การจัดเตรียมอาหาร -แนวทางการจัดจ้างจัดซื้อ อาหารกลางวัน และ การตรวจรับ | |
| ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. | อาหารกลางวัน | |
| บ่ายแบ่ง ๒ กลุ่ม | ๑) ผู้ใช้โปรแกรม INMU-SchoolLunch ครู/ผู้บริหาร ๒) กลุ่มผู้ปฏิบัติการจัดเตรียมอาหาร ครู/แม่ครัว | |
| | กลุ่มที่ ๑ เรียนการใช้โปรแกรม | กลุ่มที่ ๒ เรียนรู้สำหรับ/ปริมาณเสิร์ฟ |
| ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. | -ความสามารถของโปรแกรม INMU-SchoolLunch -ฝึกปฏิบัติการใช้โปรแกรม INMU-SchoolLunch เพื่อการจัดอาหาร กลางวัน | แบ่งกลุ่มย่อยเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ ปริมาณที่ตักเสิร์ฟสำหรับเด็ก ๓-๑๒ ปี จากฐานเรียนรู้อาหารสดต่าง ๆ (ข้าว/แป้ง ^๑ เนื้อสัตว์/ผัก ^๒ ผลไม้ ^๓ น้ำมัน/น้ำตาล ^๔) |
| ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น. | ซักถาม/สรุปผล การใช้โปรแกรมฯ และกลุ่มย่อยการเรียนรู้/ปิดการอบรม (รวมกลุ่ม) | |
| อาหารว่างเช้า จัดเป็นกล่องนำเข้าไปรับประทานได้สำหรับคนที่มาสาย ** อาหารว่างบ่าย ช่วงเวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น. ขึ้นอยู่กับกิจกรรม ** | | |