



แผนการสอนรายวิชา

รหัสวิชา 1802 102 โภชนาการและโภชนาบำบัด (nutrition and diet therapy)

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 1 แนวคิดด้านโภชนาการ

แผนการสอนปฏิบัติการที่ 1 หลักซึ่ง ดวง อาหารในระดับครัวเรือน

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 2 ชนิดและคุณค่าของอาหาร

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 3 อาหารและโภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะและวัยต่าง ๆ

แผนการสอนปฏิบัติการที่ 5 การวางแผนโภชนาการและการจัดอาหารสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 4 บทบาทพยาบาลด้านโภชนาการ

แผนการสอนปฏิบัติการที่ 2 บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ (การประเมินภาวะโภชนาการ)

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 8 การให้โภชนาศึกษา

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 9 หลักโภชนาบำบัด

แผนการสอนปฏิบัติการที่ 6 อาหารบำบัดโรค อาหารเฉพาะโรค

แผนการสอนทฤษฎี บทที่ 10 โภชนาการสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพ

แผนการสอนปฏิบัติการที่ 7 การวางแผนดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลที่มีปัญหาทางโภชนาการ

อมรรัตน์ นรสันธิ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ภาควิชาศึกษาปัจจัย ปีการศึกษา 2559

แผนการสอน
รายวิชา โภชนาการและโภชนาบำบัด (Nutrition and Diet Therapy)
บทที่ 1 หัวข้อเรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ”

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ภาคการศึกษา.....ปลาย.....ปีการศึกษา2559.....

ผู้สอนอ.อมรรัตน์ นรสันธ์.....

ผู้เรียนนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่.....1..... จำนวน78.... คน

วันที่10 ม.ค. 2560.....เวลา13.00-15.00 น.

สถานที่ห้อง PB401 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.....

วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ
2. อธิบายความสำคัญของโภชนาการต่อภาวะสุขภาพ หลักสำคัญของโภชนาการ
3. อธิบายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. บอกและอธิบายอุปกรณ์ในหน่วยชั้ง ดวง อาหารในระดับครัวเรือน

เนื้อหา/แนวคิด : .อาหารและโภชนาการเป็นรากฐานของสุขอนามัยของประชาชนในประเทศไทย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะร่างกายจะมีสุขภาพเป็นปกติได้จากการมีโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมสำคัญที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิต ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “you are what you eat” ดังนั้น การจะส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของประชาชนได้ พยาบาลจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทางด้านโภชนาการ ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หลักสำคัญของโภชนาการ อุปกรณ์ชั้ง ดวง อาหาร หน่วยในการ计量 และหลักในการซั่ง ดวงอาหารในระดับครัวเรือนเบื้องต้น เพื่อนำไปใช้ คำแนะนำประชาชนในการวางแผนจัดอาหารบริโภค อาหารแลกเปลี่ยนที่เหมาะสมกับบุคคลในภาวะสุขภาพและวัยต่าง ๆ อันจะนำไปสู่พุติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ : วิธีสอนบรรยายแบบมีส่วนร่วม (Interactive lecture) การทำแบบทดสอบย่อยท้ายบท

รายละเอียดการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ เชิงพุทธิกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
<ul style="list-style-type: none"> - นักศึกษาเข้าเรียน ตรงเวลา แต่งกาย ถูกระเบียบ - นักศึกษามีความสนใจ ตั้งใจในการเรียน - นักศึกษามีส่วนร่วมในการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น - สามารถอธิบาย 	<p>แนวคิด: อาหารและโภชนาการเป็นรากฐานของสุขอนามัย ของประชาชนในประเทศไทย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการ มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะร่างกายจะมีสุขภาพ เป็นปกติได้จากการมีโภชนาการที่ดี พุทธิกรรมการบริโภค อาหารเป็นพุทธิกรรมสำคัญที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพและ คุณภาพชีวิต ดังเข่นคำกล่าวที่ว่า “you are what you eat” ดังนั้น การจะส่งเสริมพุทธิกรรมการบริโภคอาหารที่ เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของประชาชนได้ พยายบาล จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทางด้าน โภชนาการ ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ ปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับพุทธิกรรมการบริโภคอาหาร หลักสำคัญของ โภชนาการ อุปกรณ์ชั้ง ดวงอาทิตย์ในระดับครัวเรือนเพื่อ ประยุกต์ความรู้ในการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพุทธิกรรมการ บริโภคอาหารในการดูแลสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว และชุมชน</p>	<p>ขั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวสวัสดี อาจารย์ นักศึกษา - ชี้แจงวิธีการเรียน การประเมินผล 	<ul style="list-style-type: none"> - ppt. เรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ” - ร่วมแสดงความคิดเห็นและตอบ 	<ul style="list-style-type: none"> - ppt. เรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ” 	<ul style="list-style-type: none"> 15 นาที 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกต พฤติกรรมการ เข้าชั้นเรียน ตระเวลา - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สามิ ก่อนเรียน - สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น 	ด้านคุณธรรมจริยธรรม 1.1, 1.3, 1.4, 1.5



วัดดุประสังค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ โภชนาการ	ขั้นสอน ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เป็นกระบวนการศึกษาเกี่ยวกับสารเคมีที่ประกอบในอาหาร และผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกาย จากการบริโภคอาหาร การย่อย การดูดซึม การนำไปใช้ประโยชน์ของอาหารจากมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งการเกิดภาวะที่เป็นโทษเนื่องจากสารร้ายๆ พฤติกรรมการปฏิบัติของผู้บริโภค เกสัชศาสตร์ของอาหาร ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้าเป็นวิชาการจะใช้คำว่าโภชนาศาสตร์ แต่ถ้าเป็นกระบวนการศึกษาเกี่ยวกับสารอาหารและสารประกอบจะใช้คำว่าโภชนาการ โภชนาศาสตร์ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง ซับซ้อน ในหลาย ๆ ระดับที่แตกต่างกัน โดยไม่ได้คำนึงถึงแต่ผลที่จะเกิดจากการบริโภคอาหารแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะคำนึงถึงปัจจัยประกอบต่าง ๆ อีกมาก เช่น ภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ประเพณี วัฒนธรรม ค่านิยม วิถีชีวิต รวมไปถึงปัจจัยผลผลิตทางเกษตรเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร โภชนบำบัด หมายถึง การใช้ความรู้ด้านโภชนาศาสตร์และอาหารมาช่วยในการรักษา และบรรเทาอาการผู้ป่วยจากโรค สภาวะต่าง ๆ ได้ โดยดัดแปลงจากอาหารคนปกติ ให้เหมาะสมกับโรคหรือสภาวะในขณะเจ็บป่วยนั้น ตามความต้องการของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงในขณะนั้นให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ทั้งยังมีจำนวนแรงงานและคุณค่าสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน อาหาร (Foods) หมายถึง สิ่งที่สามารถบริโภคได้ซึ่งมี	ขั้นสอน - วิธีการสอนแบบ active lecture - ถ่านนักศึกษาทั้งชั้น เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ - ร่วมตอบคำถาม - พังและจดบันทึก โภชนาการ - ครุสรุปสาระสำคัญ - ชุมชนเมื่อตอบได้ถูกต้อง	-ร่วมแสดงความคิดเห็นและรับฟังความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ - ร่วมตอบคำถาม - พังและจดบันทึก สาระสำคัญของความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ	- ppt. เรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ”	20 นาที	- สังเกตความสนใจในเนื้อหา - สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น	ด้านความรู้ -2.1 ด้านทักษะ ส่วนร่วมในการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น -3.1, 3.2



วัตถุประสงค์ เชิงพุทธิกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
- สามารถอธิบาย ความสำคัญของ โภชนาการต่อ สุขภาพ	<p>สารเคมีเป็นส่วนประกอบหลักชนิด ไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต ใช้บำบัดความทิ้ง เสริมสร้างให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง ทำให้ เกิดพลังงานแก่ร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>ภาวะโภชนาการ (Nutritional status) คือภาวะหรือ สุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายเราได้รับ</p> <p>ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ</p> <p>ผลต่อร่างกาย สารอาหารแต่ละชนิดอาจทำหน้าที่ได้ มากกว่า 1 อย่าง ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำหน้าที่ให้พลังงานเพื่อใช้ปฏิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย - ให้สารที่เป็นโครงสร้างร่างกาย เช่น สร้างกระดูกและ กล้ามเนื้อ - อาหารเสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอ ทรุดโทรม ให้กลับสุขภาพดี - อาหารช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของ ร่างกายให้ทำหน้าที่ตามปกติ - อาหารช่วยในการเปลี่ยนแปลงปฏิริยาทางเคมีในร่างกาย - อาหารช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันทานโรค <p>ผลทางอารมณ์และสติปัญญา พัฒนาการทางสมองของ มนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นเต็มที่ต้องอาศัยภาวะโภชนาการหรือ อาหารที่กินด้วย</p> <p>ประสิทธิภาพในการทำงาน โภชนาการที่ดีมีส่วนให้จิตใจ แข็งแรง มีความมั่นคงในการมโน ไม่เหนื่อยหรือห้อแท้จ่าย มี ความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคม หรือสิ่งแวดล้อมได้ง่ายและมีวุฒิภาวะทางทางการไม่ดี และ</p>	<p>- ตามนักศึกษาทั้ง ชั้น ก. ย ว ก บ</p> <p>ความสำคัญของ โภชนาการต่อ สุขภาพ</p> <p>- ครูให้นักศึกษา ยกตัวอย่าง</p> <p>ความสำคัญของ โภชนาการต่อ สุขภาพ</p> <p>- ครูสรุปสาระสำคัญ</p> <p>- ชุมชนเมื่อตอบได้ ถูกต้อง</p>	<p>- ร่วมแสดงความ คิดเห็นและรับฟัง “แนวคิดด้าน โภชนาการ”</p> <p>- ร่วมตอบคำถาม - ฟังและจดบันทึก สาระสำคัญของ ความสำคัญของ โภชนาการต่อ สุขภาพ</p>	<p>- ppt. เรื่อง “แนวคิดด้าน โภชนาการ”</p>	<p>20 นาที</p>	<p>- สังเกตความ สนใจในเนื้อหา</p> <p>- สังเกตการมี ส่วนร่วมในการ ตอบคำถาม แสดงความ คิดเห็น</p>	<p>ด้านความรู้ -2.1 ด้านทักษะ ทงปัญญา -3.1, 3.2</p>



วัตถุประสงค์ เชิงพุทธิกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
- สามารถอธิบาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทาง โภชนาการ	<p>มีผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคล ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการบริโภคหรือเลือกรับประทานอาหาร โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกบุคคล ดังต่อไปนี้</p> <p><u>ปัจจัยภายใน</u> ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> พัฒนารูรูป เป็นโครงสร้างทางโครงโน้มที่ถูกถ่ายทอดมา จากพ่อแม่และถูกกำหนดมาตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งมีผลอย่างมาก ต่อพฤติกรรมของบุคคล เช่น โรคเบาหวานที่ถูกถ่ายทอดทาง พัฒนารูรูป จะส่งผลให้บุคคลที่เป็นต้องควบคุมอาหาร หรือเด็กที่เป็นโรคปากแห้ง เพดานหอยตั้งแต่กำเนิด จะส่งผลให้ไม่สามารถได้รับนมและสารอาหารตามความต้องการตามวัย ภูมิภาวะ เป็นพัฒนาการของบุคคลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโภชนาการในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิต ปัจจัยด้านจิตวิทยาที่เกิดขึ้นภายในบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความตั้งใจ ซึ่งมีส่วนโน้มนำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางโภชนาการในลักษณะที่ส่งผลในทางบวกหรือลบต่อสุขภาพ <p><u>ปัจจัยภายนอก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> สิ่งแวดล้อมด้านภัยภาพ ได้แก่ สภาพภูมิอากาศและภูมิศาสตร์ ที่ส่งผลโดยตรงต่อการมี การเข้าถึงแหล่งอาหารที่จำเป็นต่อความต้องการ และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> ถามนักศึกษาทั้งชั้นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ อธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ ครูสรุปสาระสำคัญ ชุมชนเมืองต้อง 	<ul style="list-style-type: none"> ร่วมแสดงความคิดเห็นและรับฟังปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ ร่วมตอบคำถาม ฟังและจดบันทึกสาระสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ 	- ppt. เรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ”	20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> สังเกตความสนใจในเนื้อหา สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น 	ด้านความรู้ -2.1 ด้านทักษะ ทางปัญญา -3.1, 3.2



วัตถุประสงค์ เชิงพุทธิกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
- สามารถอธิบาย	ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการอบรมและขัดเกลา พฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งพุทธิกรรมทางโภชนาการหรือ บริโภคนิสัย การศึกษา การศึกษาจะช่วยให้บุคคลมีความรู้ เกี่ยวกับโภชนาการ สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลข่าวสารทาง โภชนาการ ทำให้สามารถเลือกการบริโภคได้เหมาะสม และ รักษาสิทธิของผู้บริโภคที่พึงมีได้มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย หรืออ่านไม่ออก เช่นไม่ได้ ระบบบริการสุขภาพ มีการ ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน ระบบตลาด จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิต การขนส่งและ การจำหน่ายอาหาร สืบ มีอิทธิพลต่อพุทธิกรรมการ ดำรงชีวิตและการบริโภคของบุคคลมาก วัฒนธรรมความ เชื่อ มีอิทธิพลต่อวิธีการปฐุและ การเลือกอาหาร ความเชื่อ ทางศาสนารวมทั้งความเชื่อเรื่องอาหารดองห้าม ที่เรียกว่า “จะล้ำ” หรือของแสลงในห้องถีนต่าง ๆ ก็มีอิทธิพลต่อ พุทธิกรรมทางโภชนาการของคนในห้องถีนนั้น ๆ เป็นต้น เศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับอาชีพและรายได้ของประชาชน ซึ่งมีผลต่อการเลือกซื้ออาหารในการบริโภค ห้องปริมาณและ คุณค่า การเมือง การกำหนดนโยบายและกฎหมายต่าง ๆ ของฝ่ายการเมืองและรัฐบาล จะมีผลต่อการจัดบริการของ หน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งการออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ โภชนาการและส่งผลต่อพุทธิกรรมทางโภชนาการของ ประชาชน						



วัตถุประสงค์ เป้าหมายการเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
หลักสำคัญของโภชนาการ	<p>หลักสำคัญของโภชนาการ คือ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าอาหารอย่างเพียงพอ สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยโดยสรุปมีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมุนเวียนนำเข้า - กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นมื้อข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวห้องมือ - กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ - กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ - ดื่มน้ำให้เหมาะสมตามวัย - กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพหัวใจด้านปริมาณและคุณภาพ - หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด - กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน - งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ถามนักศึกษาทั้งชั้นเกี่ยวกับหลักสำคัญของโภชนาการ - อธิบายและยกตัวอย่างหลักสำคัญของโภชนาการ - ครุยรูปสาระสำคัญ - ชุมชนเมืองตอบได้ถูกต้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ร่วมแสดงความคิดเห็นและรับฟังหลักสำคัญของโภชนาการ - ร่วมตอบคำถาม - พังและจดบันทึกสาระสำคัญของหลักสำคัญของโภชนาการ 	- ppt. เรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ”	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจในเนื้อหา - สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม - แสดงความคิดเห็น 	ด้านความรู้ -2.1 ด้านทักษะ ทักษะปัญญา -3.1, 3.2
สามารถอธิบายหลักในการซึ่งทางอาหารในระดับครัวเรือน	การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของประชาชนได้ นอกจากพยายามจำกัดเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทางด้านโภชนาการ ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ หลักสำคัญของโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้ว บทบาทของพยาบาลในการให้คำแนะนำในการจัดอาหารบริโภคให้มีพลังงานและสารอาหารให้พลังงานครบ	<ul style="list-style-type: none"> - ถามนักศึกษาทั้งชั้นเกี่ยวกับหลักในการซึ่งทางอาหารในระดับครัวเรือน - อธิบายและยกตัวอย่างหลักในการซึ่งทางอาหารในระดับครัวเรือน 	<ul style="list-style-type: none"> - ร่วมแสดงความคิดเห็นและรับฟังหลักในการซึ่งทางอาหารในระดับครัวเรือน - ร่วมตอบคำถาม 	- ppt. เรื่อง “แนวคิดด้านโภชนาการ”	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจในเนื้อหา - สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม - แสดงความคิดเห็น 	ด้านความรู้ -2.1 ด้านทักษะ ทักษะปัญญา -3.1, 3.2



วัตถุประสงค์ เชิงพุทธิกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>ตามความต้องการของร่างกายของผู้บริโภคที่มีความสำคัญ ดังนั้น พยายามเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ด้วยการดูแลตัวเอง เช่น การดูแลตัวเอง การดูแลอาหารในระดับครัวเรือน เป็นต้น เพื่อนำไปให้คำแนะนำสำหรับคนไข้ในการวางแผนจัดอาหารบริโภค อาหารแลกเปลี่ยนที่เหมาะสมกับบุคคลในภาวะสุขภาพและวัยต่าง ๆ อันจะนำไปสู่พุทธิกรรม การบริโภคอาหารที่ดี</p> <p>อุปกรณ์การซั่ง ประกอบด้วย</p> <p>ถ้วยตวง</p> <p>ถ้วยตวงของแห้ง การใช้งาน: จะใช้ตวงของแห้ง เช่น แป้ง น้ำตาลทราย ถ้วยตวงของแห้ง 1 ชุด มี 4 ขนาดคือ 1 ถ้วย ตวง $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง $\frac{1}{3}$ ถ้วยตวง และ $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง</p> <p>วิธีการตวง: ตักของแห้งใส่ให้พูนแล้ว ปัดให้เศษออก</p> <p>ถ้วยตวงของเหลว การใช้งาน: ใช้ตวงของเหลวต่าง ๆ มี หน่วยเป็น ถ้วยตวง ลิตร มิลลิลิตร อนซ. เป็นต้น</p> <p>วิธีการตวง: ควรวางถ้วยตวงบนพื้นราบแล้วเทของเหลวลงไปให้ตรงกับปริมาตรที่ต้องการ ดูปริมาตรที่ข้างถ้วย อ่านจากส่วนโค้งล่างสุดของเหลว</p> <p>ช้อนตวง การใช้งาน: ใช้ตวงของแห้งและของเหลว ช้อนตวง 1 ชุด มี 4 ขนาดคือ 1 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนชา $\frac{1}{2}$ ช้อนชา $\frac{1}{4}$ ช้อนชา วิธีการตวง: ถ้าเป็นของแห้งให้ใช้ช้อนของแห้งที่ต้องการตักใส่ในช้อนตวงแล้วใช้สันมีดปาดให้เรียบเสมอ ขอบ ถ้าเป็นของเหลวให้พอดี</p> <p>เครื่องซั่งอาหาร หลักในการซั่งอาหาร วางแผนซั่งบนโต๊ะ ที่มีพื้นเรียบและแบน ปรับเข็มให้ชี้ตรงเลขศูนย์เสมอ นำอาหารที่จะซั่งวางบนชามสำหรับซั่ง อ่านน้ำหนักตามเข็มซึ่ง</p>	<p>การซั่งตวง อาหารในระดับครัวเรือน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูสรุปสาระสำคัญ - ชมเซยเมื่อตอบได้ถูกต้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - พิจารณาด้วยตาก สาระสำคัญของหลักในการซั่งตวง อาหารในระดับครัวเรือน 			คิดเห็น	



วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>วิธีการตรวจผัก ตัดส่วนที่รับประทานไม่ได้ออก เช่น เปเลือก ใส่ เมล็ด นำไปล้างให้สะอาด ตัด/หั่นเป็นชิ้นตามต้องการ ตักใส่ถ้วยตวงของแห้ง กดเบา ๆ ให้เสมอขอบ</p> <p>หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน ในบทนี้จะกล่าวถึงการตวง นับปริมาณอาหาร ตามรายการอาหารแลกเปลี่ยน 6 หมวด เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกปฏิบัติการที่ 1 และปฏิบัติการที่ 4 โดยการตวงปริมาณอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยน เรียกว่า “ส่วน” ซึ่งปริมาณส่วนจะแตกต่างตามชนิดของ หมวดอาหารนั้น รายการอาหารแลกเปลี่ยนจะกล่าวอย่าง ละเอียดต่อไปในบทที่ 5</p> <p><u>หมวดข้าว แป้ง ใช้หัพพិ</u>ในการตวงนับปริมาณอาหาร 1 ส่วน คือ ข้าวสุก 1 หัพพិ ประมาณ 55 กรัม หรือประมาณ 1/3 ถ้วยตวง ข้าว แป้ง 1 หัพพិ เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว</p> <p><u>หมวดผัก_1</u> ส่วน คือ ผักสุก 1 หัพพិ หรือประมาณ ½ ถ้วย ตวง หรือ ผักดิบ 2 หัพพិ หรือประมาณ 1 ถ้วยตวง</p> <p><u>หมวดเนื้อสัตว์</u> ใช้ ช้อนกินข้าว ในการตวงนับปริมาณอาหาร เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือ เนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อน โต๊ะ) หรือน้ำหนักดิบ 40 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ) (สามารถเลือก เปลี่ยนอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ เช่น เป็นปลาทู ½ ตัว หรือ ไข่ ½ พอง หรือเต้าหู้เหลือง ¼ แผ่น)</p> <p><u>หมวดผลไม้</u> ใช้ ส่วนในการตวงนับปริมาณอาหาร ผลไม้ 1 ส่วน คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ผลไม้ที่เป็นผล มีปริมาณดังนี้คือ กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วย หอม 1 ผล หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่</u> - <u>ผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ได้แก่ มะละกอ หรือ</u> 						



วัตถุประสงค์ เชิงพุทธิกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
- สามารถสรุป สาระสำคัญของ แนวคิดด้าน โภชนาการ	<p>สับปะรด หรือ แตงโม 6-8 คำ</p> <p>หมาดนม นม 1 ส่วน หรือ 240 มล. หรือ 1 ถ้วยตวง</p> <p>หมุดไข่มันหรือน้ำมัน 1 ส่วน คือไข่มันหรือน้ำมันที่มีน้ำหนัก 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา</p> <p>สรุป</p> <p>การดูแลภาวะโภชนาการของบุคคลตามภาวะสุขภาพและวัยต่าง ๆ ให้เหมาะสม พยายามจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ แนวคิดด้านโภชนาการ หลักความสำคัญของโภชนาการ รวมทั้งหน่วยซึ่งทางอาหารในระดับครัวเรือน เพื่อนำไปประยุกต์ในการให้คำแนะนำสำหรับเสริมภาวะโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมอันจะส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีของบุคคล</p>		ขั้นสรุป - ครุให้นักศึกษาทั้ง ชั้นช่วยกันสรุป - ฟังสาระสำคัญ เพื่อนำไปปฏิบัติ ต่อไป - ไปศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม และนัด หมายในการฝึก ปฏิบัติการที่ 1 - ให้ทำแบบทดสอบ ท้ายบท		- ช่วยกันสรุป บทเรียน	15 นาที	- ความสามารถ ในการสรุป บทเรียน - ความสนใจใน การสรุปเนื้อหา - คะแนน ทดสอบย้อยได้ มากกว่า 80%



บรรณานุกรม

- กฤติน ชุมแก้ว และชีพสุมน รังษยาธาร. (2557). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)*, 35(1), 16-29.
- กรมนิ ชินสุนทร. (2551). การใช้โภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนไทยเกี๊ย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์โภชนาศึกษา เชียงใหม่ จุลพันธ์. (2551). การใช้โภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนวัดล้านช้าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์โภชนาศึกษา เชียงใหม่. สืบค้น 18 สิงหาคม 2558, จาก <http://search.lib.cmu.ac.th/search/?searchtype=.&searcharg=b1431427>
- ชวนพิศ วงศ์สามัญ. (2542). โภชนาบำบัดสำหรับพยาบาล. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น.
- รุจิรา ปัญญา และหทัยกาญจน์ เขawanพูนผล. (2557). ผลการให้ความรู้เรื่องผลกระทบโภชนาการต่อความรู้ พฤติกรรมและทัศนคติในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพะเยา. *วารสารนเรศวรพะเยา*, 7(3), 261-274.
- รุจิรา สัมมะสุต. (2547). รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย (Thai food exchange list). *วารสารโภชนาบำบัด*, 15(1), 33-45.
- นารี อุ่ยมิวัฒน์กิจ ชูเรืองสุข. (ม.ป.ป.). การซึ่งควรดู ในตำราทำอาหาร. สืบค้น 10 ธันวาคม 2558, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/239150>
- นิตยา เพ็คคิรินภา. (2551). หน่วยที่ 7 โภชนาศึกษา. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาศาสตร์สุขภาวะ (Nutrition in health) หน่วยที่ 1-7 (ฉบับปรับปรุง) (พิมพ์ครั้งที่ 6) (น. 447-516). นนทบุรี: โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.
- นัยนา บุญทวีวัฒน์. (2546). ชีวเคมีทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ: ชิกมา ดีไซน์กราฟฟิก จำกัด.
- ประณีต ผ่องแฝ้า. (2540). โภชนาศาสตร์ชุมชน: ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว. กรุงเทพฯ: ลิฟวิ่ง ทรานส์เมดี.
- วไลกรรณ์ สุทธา. (2552). การซึ่ง ดวง อาหาร. ใน สื่อประกอบการสอน วิชา หลักการประกอบอาหารและโภชนาการ 2 ประจำปีการศึกษา 2552 – 1.
- สำนักวิทยบริการ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2558, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=APPj-AtVM1k>
- _____ (2552). หลักการเตรียมและประกอบอาหาร. ใน สื่อประกอบการสอน วิชา หลักการประกอบอาหารและโภชนาการ 2 ประจำปีการศึกษา 2552 – 1. สำนักวิทยบริการ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2558, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=o23jgLs1xFg>
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2555). บัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรสงคราม (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ส่ง ดาวาพงษ์. (2548). โภชนาบัญญัติสู่การปฏิบัติทั่วไทย. ใน สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยทิดล. การประชุมวิชาการโภชนาการ 48 การเผยแพร่ความท้าทายด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อสุภาพที่ดี. 19-21 ธันวาคม 2548 โรงแรมมิราเคิลแกรนด์คุนยวันชั้น.
- สิริพันธุ์ จุลกรังค์. (2553). โภชนาศาสตร์เบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนทร สอนกิจดี. (2553). รูปแบบการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุชาวไทย-รามัญ
- กรณ์ศึกษา : หมู่บ้านมอยบางกระดี แขวงแม่ดำเนิน เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชากรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สืบค้น 22 สิงหาคม 2558, จาก https://www.regis.ku.ac.th/cpcmns/kugradNew/mis/gr_thesis.php



บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุนีย์ อังศุกาสกร. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบคัน 22 สิงหาคม 2558, ฐานข้อมูลบรรณานุกรมรายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์.
- สมชาย ดุรงค์เดช และดวงพร แก้วศิริ. (2551). หน่วยที่ 1 โภชนาการกับชีวิต. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาศาสตร์สารอาหารสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 1-7 (ฉบับปรับปรุง) (พิมพ์ครั้งที่ 6) (น. 1-38). นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- อนุกูล พลศิริ. (2551). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วารสารวิจัยรามคำแหง, 11(1), 49-60.
- อมรรัตน์ นระสนธิ, นภาดา สีหพันธุ์, และໄพลิน พิณทอง (2556). ผลของสื่อสุขาภาพต่อความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการโภชนาการในชุมชนกี๊งชนบท (รายงานผลการวิจัย). อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อัญชลี ศรีเจริญ. (2553). อาหารและโภชนาการ การป้องกันและบำบัดโรค (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Fruhbeck, G. (2013). Over-nutrition. In Elia, M., Ljunghqvist, O., Stratton, R.J., & Lanham-New, S.A. (Eds.), *Clinical Nutrition* (2nd ed.) (p. 47-80). Singapore: Printing Singapore Pte Ltd.
- Murray R.B., & Zentner P.J. (1993). *Nursing assessment and health promotion: Strategies through the life span*. (5th ed.). Norwalk: CT: Appleton & Lange.

