



โครงการ การพัฒนาความรอบรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง (Developing a Food literacy for the Conic Disease Prevention)

เลขที่สัญญา : 14/2567

หัวหน้าโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์

หน่วยงาน: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เพราะปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรโลกระหว่าง มีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นไปตามแนวทางการบริโภค อาหารระดับชาติที่กำหนดไว้ เช่น พฤติกรรมที่ประชาชนมีการบริโภคโปรตีน ผักและผลไม้ หรือกลุ่มที่มีเส้น ใยน้อยลง แต่บริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงและโซเดียมสูงขึ้น จากภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ คนไทย พบว่า คนไทยบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ยวันละ 3.7 ส่วนซึ่งต่ำกว่าปริมาณแนะนำต่อวัน บริโภคโซเดียม เฉลี่ย 4,351.69 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ซึ่งสูงกว่าปริมาณแนะนำเกือบ 2 เท่า เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าพฤติกรรม การบริโภคอาหารของคนไทยยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร สำหรับความรอบรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) ครอบคลุมเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนจัดการ การเลือก การเตรียม และการ บริโภคอาหารตามความต้องการและปริมาณอาหารที่ควรได้รับ รวมถึงการเสริมพลังของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาความรอบรู้ด้าน อาหารจึงมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งด้านร่างกาย และส่งผลต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชุดวิชา 52313 สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดังนั้นการบูรณาการองค์ ความรู้ในชุดวิชาดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็น ประโยชน์ทั้งต่อวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการเกิดโรคเรื้อรัง อีกทั้งการทำบริการ วิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวน ผู้สูงอายุ หลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานที่มุ่งเน้นด้านอาหาร และโภชนาการ และเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของ มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรร มาธิราชด้วยวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรอบรู้ด้านอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
2. สามารถเลือกอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

บรรยายร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม

ผลการดำเนินงาน

1. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยากร ด้านการจัดโครงการ และด้านคุณภาพการอบรม พบว่าผลการประเมินด้านวิทยากร พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.50) ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.51) ความรู้ความสามารถในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.50, S.D. 0.55) และการตอบคำถาม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.55) มีจำนวน 1 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.48, S.D. 0.55) ด้านการจัดโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) รองลงมาคือ เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.60, S.D. 0.50) และความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง (ค่าเฉลี่ย 4.58, S.D. 0.50) ด้านคุณภาพการอบรม พบว่า ทุกข้อมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.75, S.D. 0.44) รองลงมาคือ ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.73, S.D. 0.51) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ (ค่าเฉลี่ย 4.70, S.D. 0.46) 2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 100.00

ประโยชน์ที่ได้รับ ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรอบรู้ด้านอาหารและสามารถบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
2. มีความรู้อาหารที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง และอาหารป้องกันโรคเรื้อรัง
3. มีทักษะและสามารถวางแผน การเลือก และการเตรียมอาหารเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง

