

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพ

ชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน

หัวหน้าโครงการ

อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชับกล่อมสง

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส | 5. อาจารย์ ดร.วิมลน ริมปิกุล |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย สิ้นสุวรรณ | 6. อาจารย์ ดร.วรรณรัตน์ ลีสุขสวัสดิ์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภธนาทรัพย์ | 7. นางจันทนา ภาชนะทิพย์ |
| 4. อาจารย์ ดร.ภาวินี อินทร์มณี | 8. นางอารีรัตน์ ถีอธรรม |

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

คำนำ

อาหารเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน การได้รับอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับร่างกาย ย่อมทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น แต่ปัญหาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหารยังคงถูกพบเจออย่างต่อเนื่อง นำไปสู่โรคระบบทางเดินอาหารและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต ส่งผลเสียต่อทั้งคุณภาพชีวิตของบุคคลและเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐ

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงจัดโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ผ่านการให้ความรู้ด้านโภชนาการ สุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร และยังตอบสนองต่อภารกิจของมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์และเป้าประสงค์โดยการเพิ่มประสิทธิภาพระบบการให้บริการวิชาการแก่สังคมเชิงบูรณาการ สามารถพัฒนาให้เกิดแหล่งเรียนรู้ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน สังคม ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย รวมทั้งเพิ่มศักยภาพให้กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	4
วัตถุประสงค์	5
กลุ่มเป้าหมาย	5
กำหนดการดำเนินโครงการ	5
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	6
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	8
ปัญหาและอุปสรรค	8
 ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	10
ภาคผนวก ข	13
ภาคผนวก ค	31
ภาคผนวก ง	40
ภาคผนวก จ	44
ภาคผนวก ฉ	46

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์และเป้าประสงค์โดยการเพิ่มประสิทธิภาพระบบการให้บริการวิชาการแก่สังคมเชิงบูรณาการ สามารถพัฒนาให้เกิดแหล่งเรียนรู้ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน สังคม โดยมีลักษณะโครงการบริการวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติให้เข้มแข็ง การเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้

“อาหารบริโภค” เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยตรง การได้รับอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับร่างกาย ย่อมทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น แต่ปัญหาด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหารยังคงถูกพบเจออย่างต่อเนื่อง ทั้งอาหารที่ไม่สะอาด ปนเปื้อน มีการปลอมแปลง หรือใช้ส่วนผสมที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย อีกทั้งประชาชนบางส่วนยังคงขาดความรู้ในการเลือกซื้ออาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารอย่างถูกต้อง สาเหตุเหล่านี้นำไปสู่โรคระบบทางเดินอาหารและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ประชาชนส่วนมากยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม โดยหลายการศึกษาล้วนระบุว่าคนไทยมีแนวโน้มการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases; NCDs) มากขึ้น กลายมาเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ส่งผลเสียต่อทั้งคุณภาพชีวิตของบุคคลและเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐ แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้แก่ประชาชนในด้านการเลือกอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็น

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนผ่านการให้ความรู้ด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม แก่ประชาชนในรูปแบบที่มุ่งเน้นการนำไปเผยแพร่ต่อและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม และยังตอบสนองต่อภารกิจของมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย รวมทั้งเพิ่มศักยภาพให้กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงความสำคัญของอาหารต่อคุณภาพชีวิต ความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับสุขภาพและการเกิดโรค มีความตระหนักถึงความจำเป็นในการบริโภคอาหารที่มีความปลอดภัยและถูกหลักโภชนาการ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักแนวทางการเลือกอาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีความปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ วิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงหรือชะลอความรุนแรงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทั่วไปใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

กำหนดการดำเนินโครงการ

กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567 เวลา 08.30 – 13.30 น. ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ 1 กำหนดการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

เวลา	กิจกรรม
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
08.45-09.00 น.	กล่าวเปิดกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม โดย อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
09.00-12.00 น.	บรรยายในหัวข้อ “สุขลักษณะและความปลอดภัยในอาหาร: ปูรง กิน เก็บ อย่างไร ให้ปลอดภัย”
	บรรยายในหัวข้อ "โภชนาการกับสุขภาพ : เลือกกินอย่างไร ห่างไกล ชะลอโรค”

เวลา	กิจกรรม
	กิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการ
12.00-12.15 น.	ถาม-ตอบ
12.15-12.30 น.	สรุปและกล่าวปิดกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม โดย อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
12.30-13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

ผลการวิเคราะห์การมีส่วนร่วมและความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมในโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

มีผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 40 คน

โครงการฯ ได้กำหนดปริมาณกลุ่มเป้าหมาย 40 คน ผลสำเร็จของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้คิดเป็นร้อยละ 100

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรม

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมแสดงในตารางที่ 2 โดยผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 78 เพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 61 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 58

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรม

	ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	9	23
	หญิง	31	78
อายุ	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	0	0
	21-30 ปี	0	0
	31-40 ปี	0	0
	41-50 ปี	5	13
	51-60 ปี	12	30
	มากกว่าหรือเท่ากับ 61 ปี	23	58

2. ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อโครงการ

ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อโครงการแสดงในตารางที่ 3 โดยผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจต่อภาพรวมของการอบรมในระดับมากถึงมากที่สุด มีคะแนน 4.48 คะแนน โดยผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ ด้านวิทยากร ด้านการอำนวยความสะดวก และด้านคุณภาพการให้บริการในระดับมากถึงมากที่สุด มีคะแนน 4.42 4.55 4.39 และ 4.34 ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นเพิ่มเติม ได้แก่ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ดีมากครับ ขอคุณมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชมากครับ ใช้เวลาเหมาะสม ต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก เพื่อไปใช้ในชีวิตประจำวัน และทำติดอยู่แล้ว

ตารางที่ 3 ความความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อโครงการ

ความพึงพอใจ	คะแนนความพึงพอใจ
ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ	
ความเหมาะสมของสถานที่	4.65
ความเหมาะสมของระยะเวลา	4.28
การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม	4.33
เนื้อหาของกิจกรรม	4.43
คะแนนเฉลี่ย	4.42
ด้านวิทยากร	
ความรู้ในเนื้อหาของวิทยากร	4.58
ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	4.58
การตอบคำถาม	4.50
คะแนนเฉลี่ย	4.55
ด้านการอำนวยความสะดวก	
ความพร้อมของอุปกรณ์ทางด้านเสียงและภาพ	4.45
อาหาร และเครื่องดื่ม	4.33
คะแนนเฉลี่ย	4.39
ด้านคุณภาพการให้บริการ	
ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในครั้งนี้	4.38
การนำสิ่งที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต และประกอบวิชาชีพ	4.30
คะแนนเฉลี่ย	4.34
ความพึงพอใจต่อภาพรวมของการอบรม	4.48

สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)

งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร 14,850 บาท

1.1 ค่าตอบแทน 3,950 บาท

1.2 ค่าใช้สอย 7,400 บาท

1.3 ค่าวัสดุ 3,500 บาท

รวมงบประมาณที่ใช้จริง 16,165 บาท

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนทั่วไปใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อภาพรวมของการอบรมในระดับมากถึงมากที่สุด โดยผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ ด้านวิทยากร ด้านการอำนวยความสะดวก และด้านคุณภาพการให้บริการในระดับมากถึงมากที่สุด

ปัญหาและอุปสรรค

-

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
- ภาคผนวก ข : บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก ค : เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
- ภาคผนวก ง : ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก จ : ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
- ภาคผนวก ฉ : รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

(ภาคผนวก ก.)

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนใน
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน

ผู้รับผิดชอบโครงการ : อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชักกล่อมส่ง

1. ความสำคัญของโครงการ

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์และเป้าประสงค์โดยการเพิ่มประสิทธิภาพระบบการให้บริการวิชาการแก่สังคมเชิงบูรณาการ สามารถพัฒนาให้เกิดแหล่งเรียนรู้ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน สังคม โดยมีลักษณะโครงการบริการวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการ บูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติให้เข้มแข็ง การเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และส่งเสริมให้เกิดชุมชน สังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้

“อาหารบริโภค” เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยตรง การได้รับอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับร่างกาย ย่อมทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น แต่ปัญหาด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหารยังคงถูกพบเจออย่างต่อเนื่อง ทั้งอาหารที่ไม่สะอาด ปนเปื้อน มีการปลอมแปลง หรือใช้ส่วนผสมที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย อีกทั้งประชาชนบางส่วนยังคงขาดความรู้ในการเลือกซื้ออาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารอย่างถูกต้อง สาเหตุเหล่านี้นำไปสู่โรคระบบทางเดินอาหารและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนั้นประชาชนส่วนมากยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม โดยหลายการศึกษาล้วนระบุว่าคนไทยมีแนวโน้มการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases; NCDs) มากขึ้น กลายมาเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ส่งผลเสียต่อทั้งคุณภาพชีวิตของบุคคลและเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐ แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้แก่ประชาชนในด้านการเลือกอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็น

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนผ่านการให้ความรู้ด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม แก่ประชาชนในรูปแบบที่มุ่งเน้นการนำไปเผยแพร่ต่อและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม และยังตอบสนองต่อภารกิจของมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น ก่อให้เกิดความ

ยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย รวมทั้งเพิ่มศักยภาพให้กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงความสำคัญของอาหารต่อคุณภาพชีวิต ความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับสุขภาพและการเกิดโรค มีความตระหนักถึงความจำเป็นในการบริโภคอาหารที่มีความปลอดภัยและถูกหลักโภชนาการ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักแนวทางการเลือกอาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีความปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

2.3 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ วิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงหรือชะลอความรุนแรงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทั่วไปใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

4.1 ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และกลุ่มเป้าหมายในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

4.2 จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

4.3 ให้กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

4.4 จัดทำรายงาน และประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ผลการดำเนินงาน

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้ (โดยสังเขป)

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลสุขภาพคือการบริโภคอาหารที่ดี ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การเจ็บป่วยที่มักพบได้บ่อยเนื่องจากการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น น้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการบริโภคอาหารคือปริมาณอาหารที่เหมาะสมและมีคุณภาพดี สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชากาแฟหวาน เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน เบเกอรี่ และอาหารแปรรูป

การดูแลสุขภาพยังต้องคำนึงการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยจากอันตรายที่มาจากอาหาร ได้แก่ อันตรายทางกายภาพ (เช่น เศษโลหะ เศษแก้ว เศษหิน เศษเปลือกไม้) อันตรายทางเคมี (เช่น สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ สารปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์) และอันตรายทาง

ชีวภาพ (เช่น เชื้อจุลินทรีย์ (แบคทีเรีย ไวรัส) และปรสิต) โดยอาศัยหลักการสุขาภิบาลอาหาร เพื่อจัดการและควบคุมปัจจัยต่างๆ ได้แก่ บุคคล อาหาร ภาชนะอุปกรณ์ สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร สัตว์ แมลงน้ำโรค ส่งผลให้ได้อาหารที่สะอาดและปลอดภัย

สาเหตุความไม่ปลอดภัยทางอาหารอย่างหนึ่งคือผู้ผลิตลักลอบเติมสารที่ห้ามใช้ในอาหาร เช่น บอแรกซ์ สารกันรา และฟอร์มาลิน นอกจากนี้ยังพบการปนเปื้อนที่อาจเกิดอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น สารซัลไฟต์ (สารฟอกขาว) สารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ ผู้บริโภคสามารถทดสอบการปนเปื้อนของสารเหล่านี้ได้ โดยใช้ชุดทดสอบอาหาร ทำให้เลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัยต่อการบริโภคได้

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	40	40
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	80	88
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	100	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	14,850	14,850
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	86
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	90

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

6.1 ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารต่อคุณภาพชีวิต รู้จักการเลือกอาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

6.2 ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

6.3 ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงและถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาชนในชุมชนของตนเองและชุมชนข้างเคียงได้

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และมีความพึงพอใจ ต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้อีกเพื่อไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ได้จัดทำคลิปวิดีโอสรุปกิจกรรมดัง link https://www.youtube.com/watch?v=JfHYKmW4_nE&feature=youtu.be

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกข้อความเกี่ยวกับตัวบุคคล หนังสือเชิญ และคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน

โครงการฯ สำเนา แบบฟอร์ม รด.บส 1 และ รด.บส. 2

บันทึกใบจัดซื้อจัดจ้าง ใบเสร็จรับเงิน ใบสำคัญรับเงิน หรือบันทึกเกี่ยวกับการบริหารการเงินและ

พัสดุ (บันทึกเกี่ยวกับการขออนุมัติด้านการเงิน พัสดุ)



บันทึกข้อความ

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์
รับที่ 253
วันที่ ๒9 ก.พ. 2567
เวลา 11.08

ส่วนราชการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. 7726

ที่ อว 0602.08(01)/ 359 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

เรียน อาจารย์ ดร. สุพัสชา ชักกล่อมสง (สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์)

ตามที่ท่านได้เสนอคำขอของงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 จากที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักการศึกษาต่อเนื่อง ครั้งที่ 2/2566 เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566 ได้พิจารณาอนุมัติให้ดำเนินโครงการ และได้เสนอท่านอธิการบดีลงนามตามแบบสัญญารับทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัยเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

สัญญา เลขที่	ชื่อโครงการ	ผู้รับผิดชอบ	งบประมาณ (บาท)
9/2567	โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนใน อำเภอ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน	อ.ดร.สุพัสชา ชักกล่อมสง	14,850

ในการนี้ สำนักการศึกษาต่อเนื่องขอส่งรายละเอียดโครงการและแบบสัญญารับทุน (ฉบับจริง) โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ท่านได้ใช้เป็นเอกสารประกอบในการดำเนินงาน ดังนี้

- เอกสารชี้แจงการยืมเงินที่เกี่ยวข้อง แบบฟอร์มการยืมเงิน รด.บส.4 รด.บส. 6 ตัวอย่างการยืมเงินงวดที่ 1 และตัวอย่างการเบิกจ่ายเงินงวดที่ 2
- แบบฟอร์มการติดตามผลการดำเนินงานโครงการ ซึ่งหัวหน้าโครงการต้องดำเนินการกรอกข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน โดยส่งข้อมูลไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักการศึกษาต่อเนื่อง และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปที่อีเมล sspd.stou@gmail.com
- แบบฟอร์ม รด.บส.7 สรุปบทคัดย่อโครงการ พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที เพื่อนำข้อมูลโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

อนึ่ง ขอให้ท่านดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยศึกษาหลักเกณฑ์การรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน และการเบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ได้ที่ QR Code ด้านล่าง ทั้งนี้ ในการดำเนินการยืมเงินตรงจ่าย / เบิกจ่ายเงิน สำนักการศึกษาต่อเนื่องจะดำเนินการตัดยอดเงินในระบบ 3 มิติ ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มและข้อมูลต่าง ๆ ได้ที่ <https://www.stou.ac.th/study/sumrit/ASSP/index.asp> หรือสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นายอภิภู ธนกรอรณสิน และนางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค โทร. 7726, 08 6172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง



สแกน QR Code
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

(Signature)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวันทะกุล)

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

ภาพที่ 1 แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ โทร..... 8041-2
 ที่.....อว 0602.21/390.....วันที่..... 20 มิถุนายน 2567
 เรื่อง.....ขออนุมัติจัดโครงการ และขออนุมัติให้คณาจารย์เดินทางไปปฏิบัติราชการนอกสถานที่ในการดำเนิน
 โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 (โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหาร
 และโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน)

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้และวิจัย
 (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์)

ตามบันทึกสำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล ที่ อว 0602.08(01)/69 ลงวันที่ 9
 มกราคม 2567 แจ้งมติที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง ครั้งที่ 2/2566 เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม
 2566 มีมติอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อ
 ยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน” ประจำปีงบประมาณรายได้
 มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2567 เป็นจำนวนเงิน 14,850 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมี อาจารย์
 ดร.สุพัสชา ชักกล่อมสงฆ์ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ขออนุมัติดำเนิน
 โครงการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. อนุมัติจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับ
 คุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน” ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง)
 ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ในวันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567
2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ “โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อ
 ยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน” จำนวน 9 ราย ดังนี้

2.1 วิทยากรภายในและวิทยากรกลุ่ม

- 1) อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชักกล่อมสงฆ์
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรัย สิ้นสุวรรณ
- 3) อาจารย์ ดร.ภาวินี อินทร์ณี
- 4) อาจารย์ ดร.วิมล ริมปิกุล
- 5) อาจารย์ ดร.วรรณรัตน์ สีสุขสวัสดิ์
- 6) อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส
- 7) อาจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภธนาทรัพย์

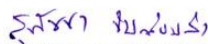
ภาพที่ 2 ขออนุมัติจัดโครงการ และขออนุมัติเดินทางไปปฏิบัติราชการนอกสถานที่

2.2 เจ้าหน้าที่กองกลาง/เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

- 1) นางจันทนา ภาชนะทิพย์
- 2) นางอารีรัตน์ ถือธรรม

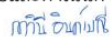
ทั้งนี้ เบิกจ่ายจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2567 ผลผลิต ข1.2.1(0)-1.1/15021 การบริหารงานบริการวิชาการแก่สังคม งบรายจ่ายอื่น รหัส 550348 ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จะขอบคุณยิ่ง

ลงชื่อ.....
(อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชับกล่อมสง)
ผู้รับผิดชอบโครงการฯ

ลงชื่อ.....
(อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

- (1) - แจ้งที่ประชุมคณะกรรมการประจำสาขาวิชา ทราบ
- แจ้ง อ.ดร.สุพัสชา ทราบและดำเนินการต่อไป

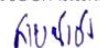

21 มิ.ย. 67

- (2) - แจ้งที่ประชุมคณะกรรมการประจำสาขาวิชา ทราบ
- แจ้ง อ.ดร.สุพัสชา ทราบและดำเนินการต่อไป


21 มิ.ย. 67


(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีรวม)
รักษาการแทนรองอธิการบดี
ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย
20 มิ.ย. 2567

- (3) เห็นชอบตามเสนอ


21 มิ.ย. 67

5015

ภาพที่ 2 (ต่อ)

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน
ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน
ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

เวลา	กิจกรรม
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
08.45-09.00 น.	กล่าวเปิดกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม โดย อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
09.00-12.00 น.	บรรยายในหัวข้อ “สุขลักษณะและความปลอดภัยในอาหาร: ประุง กิน เก็บอย่างไร ให้ปลอดภัย”
	บรรยายในหัวข้อ “โภชนาการกับสุขภาพ : เลือกกินอย่างไร ห่างไกล ชะลอโรค”
	กิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการ
12.00-12.15 น.	ถาม-ตอบ
12.15-12.30 น.	สรุปและกล่าวปิดกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม โดย อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
12.30-13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

- หมายเหตุ : 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
2. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.15 - 10.30 น. รับประทานในห้องประชุม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สวทช.วชิราวุฒินุชนิตเวชศาสตร์ โทร.....8041-2
 ที่.....อว.พ.0602.21/ว.446 วันที่ 10 กรกฎาคม 2567
 เรื่อง.....ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของ
 ประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน.....

เรียน อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชับกล่อมส่ง

ด้วยสวทช.วชิราวุฒินุชนิตเวชศาสตร์ กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ภายใต้หัวข้อ โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน ในวันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567 เวลา 08.30 – 13.30 น. ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ในการนี้ ดิฉัน ขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยาย ในหัวข้อ “สุขลักษณะและความปลอดภัยในอาหาร : ปรง กิน เก็บ อย่างไรให้ปลอดภัย” และวิทยากรกลุ่ม ในโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน ในวันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567 เวลา 08.30 – 13.30 น. ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

สุพัสชา ชับกล่อมส่ง

(อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชับกล่อมส่ง)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

รต.บส.1

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

(แบบให้เปล่า)

๑. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน

(ภาษาอังกฤษ) Project of Food and nutrition training for sustainably improve the quality of life of people in Bang Kruai District, Nonthaburi Province

๒. เป้าหมายสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย

- ☒ วิชาชีพเชิงบูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติให้เข้มแข็ง
- ☒ วิชาชีพที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
- ☐ วิชาชีพที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
- ☒ วิชาชีพที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
- ☐ โครงการสอดคล้องกับการจัดอันดับมหาวิทยาลัยสีเขียวโลก “UI Green Metric World University Ranking”

๓. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนายั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)

- ☒ เป้าหมายที่ ๔ : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ☐ เป้าหมายที่ ๖ : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
- ☐ เป้าหมายที่ ๗ : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
- ☐ เป้าหมายที่ ๑๗ : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนายั่งยืน

๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์ ดร.สุพชชา ขับกล่อมส่ง

สังกัด สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๘-๘๗๕๕๔๖๖ E-mail supatcha.kub@gmail.com

รายนามคณะทำงาน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรัชัย สิ้นสุวรรณ
2. อาจารย์ ดร.ภาวินี อินทร์ณี
3. อาจารย์ ดร.วิมลน ริมพิกุล
4. อาจารย์ ดร.วรรณรัตน์ สีสุขสวัสดิ์
5. อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส
6. อาจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภธนทรัพย์
7. นางจันทนา ภาชนะทิพย์

ภาพที่ 4 แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (รต.บส 1)

8. นางอารีรัตน์ ถือธรรม
สังกัด สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

๕. หลักการและเหตุผล

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์และเป้าประสงค์โดยการเพิ่มประสิทธิภาพระบบการให้บริการวิชาการแก่สังคมเชิงบูรณาการ สามารถพัฒนาให้เกิดแหล่งเรียนรู้ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน สังคม โดยมีลักษณะโครงการบริการวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติให้เข้มแข็ง การเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้

“อาหารบริโภค” เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยตรง การได้รับอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับร่างกาย ย่อมทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น แต่ปัญหาด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหารยังคงพบเจออย่างต่อเนื่อง ทั้งอาหารที่ไม่สะอาด ปนเปื้อน มีการปลอมแปลง หรือใช้ส่วนผสมที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย อีกทั้งประชาชนบางส่วนยังคงขาดความรู้ในการเลือกซื้ออาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารอย่างถูกต้อง สาเหตุเหล่านี้นำไปสู่โรคระบบทางเดินอาหารและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ประชาชนส่วนมากยังคงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม โดยหลายการศึกษาล้วนระบุว่าคนไทยมีแนวโน้มการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases; NCDs) มากขึ้น กลายมาเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ส่งผลเสียต่อทั้งคุณภาพชีวิตของบุคคลและเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐ แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้แก่ประชาชนในด้านการเลือกอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็น

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ผ่านการให้ความรู้ด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม แก่ประชาชนในรูปแบบที่มุ่งเน้นการนำไปเผยแพร่ต่อและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม และยังตอบสนองต่อภารกิจของมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย รวมทั้งเพิ่มศักยภาพให้กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

๖. วัตถุประสงค์

๖.๑ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงความสำคัญของอาหารต่อคุณภาพชีวิต ความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับสุขภาพและการเกิดโรค มีความตระหนักถึงความจำเป็นในการบริโภคอาหารที่มีความปลอดภัยและถูกหลักโภชนาการ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

๖.๒ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักแนวทางการเลือกอาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีความปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

๖.๓ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ วิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงหรือชะลอความรุนแรงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อประชาชนในชุมชนได้

๗. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทั่วไปใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : ๔๐ คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

อื่นๆ ระบุ -

๘. สถานที่ให้บริการวิชาการ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

๙. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๖ สิ้นสุดปี พ.ศ. ๒๕๖๗

๑๐. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑: การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ					
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
๑. จำนวนครั้งการฝึกอบรม	ครั้ง				๑
๒. จำนวนผู้รับการอบรม	คน				๔๐
เชิงคุณภาพ :					
๑. ความพึงพอใจผู้รับบริการ	ร้อยละ				๘๐
๒. ผู้รับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ				๘๐
เชิงเวลา :					
๑. ดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ				๑๐๐
๒. ส่งมอบงานตามที่กำหนด	ร้อยละ				๑๐๐
เชิงต้นทุน :					
๑. จำนวนงบประมาณที่ใช้	บาท				๑๔,๘๕๐

ภาพที่ 4 (ต่อ)

๑๑.แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม			
		ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑: การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ					
กิจกรรม					
๑. แต่งตั้งคณะทำงานบริหารโครงการ	ช่วงเวลา		←→		
๒. ศึกษากลุ่มเป้าหมาย ความต้องการ ข้อจำกัด และสถานที่ในการจัดกิจกรรม	ช่วงเวลา		←→	←→	
๓. การวางแผนการจัดกิจกรรมอบรม	ช่วงเวลา		←→	←→	
๔. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์	ช่วงเวลา			←→	
๕. จัดทำสื่อประกอบการทำกิจกรรม	ช่วงเวลา			←→	
๖. จัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ช่วงเวลา			←→	
๗. ประเมิน สรุปผล และจัดทำรายงาน	ช่วงเวลา				←→

๑๒. งบประมาณเงินอุดหนุน

หน่วย : บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ. ๒๕๖๗			
	ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค. - ก.ย.)
๑. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน				
๑.๑ ค่าตอบแทน				
๑.๑.๑ ค่าตอบแทนวิทยากรอภิปราย (ภายใน) (๓๐๐ บาท X ๒ คน X ๓ ชั่วโมง)				๑,๘๐๐
๑.๑.๒ ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) (๓๐๐ บาท X ๒ คน X ๓ ชั่วโมง)				๑,๘๐๐
๑.๑.๓ ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ (๓๕๐ บาท X ๑ วัน X 1 คน)				๓๕๐
๑.๒ ค่าใช้สอย				
๑.๒.๑ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๔๐ บาท X ๑ มื้อ X ๔๕ คน)				๑,๘๐๐
๑.๒.๒ ค่าอาหารกลางวัน (๘๐ บาท X ๑ มื้อ X ๑ วัน X ๔๕ คน)				๓,๖๐๐
๑.๒.๓ ค่าสถานที่ในการจัดประชุม (๒,๐๐๐ บาท X ๑ วัน)				๒,๐๐๐
๑.๓ ค่าวัสดุ				
๑.๓.๑ ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม (๔๐ ชุด X ๕๐ บาท)				๒,๐๐๐
๑.๓.๒ ค่าวัสดุชุดสาธิตการตรวจสอบอาหารเป็น สื่อการสอนและตรวจสอบอาหาร				๑,๕๐๐
รวมทั้งสิ้น				๑๔,๘๕๐

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

๑๓. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
๑	การประสานงานเพื่อจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการและจัดอบรม	๑๔,๘๕๐
รวมทั้งสิ้น		๑๔,๘๕๐

ภาพที่ 4 (ต่อ)

๑๔. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

ประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารต่อคุณภาพชีวิต รู้จักการเลือกอาหาร ประกอบอาหาร และจัดเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เข้าใจถึงแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงและถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาชนในชุมชนของตนเองและชุมชนข้างเคียงได้

๑๕. กรณียุทธศาสตร์ที่มุ่งตอบสนองด้านการเรียนการสอนในชุดวิชา ให้ระบุด้วยว่าเป็นชุดวิชาใด

รหัสชุดวิชา ๗๑๒๐๒ ชื่อชุดวิชา โภชนาการมนุษย์

รหัสชุดวิชา ๗๑๓๑๓ ชื่อชุดวิชา การจัดการสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร

รหัสชุดวิชา ๗๑๔๑๑ ชื่อชุดวิชา อาหารและโภชนาบำบัด

**๑๖. การรายงานผลการดำเนินงาน และการใช้จ่ายเงิน ให้รายงานตามแบบฟอร์มและระยะเวลาที่สำนักงานการศึกษา
ต่อเนื่องกำหนด พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน ๓ นาที และเอกสารสรุป
ประเด็นสำคัญของโครงการ**

**๑๗. โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย
จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน ผ่านความเห็นชอบจากที่ประชุมคณะกรรมการประจำสาขาวิชา วาระพิเศษ วันที่ 20
พฤศจิกายน ๒๕๖๖**

***หมายเหตุ** แนบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

รต.บส.2

สัญญารับทุน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย
โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย
จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน
(Project of Food and nutrition training for sustainably improve the quality of life of people in Bang
Kruai District, Nonthaburi Province)

ประจำปีงบประมาณ 2567

สัญญาเลขที่ ๑ /2567

หนังสือสัญญานี้ได้ทำเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2567 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่าง
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย
รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้ให้ทุน”
ฝ่ายหนึ่ง กับผู้ดำเนินการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม โดย อาจารย์ ดร.สุพัชชา ชับกล่อมส่ง

เลขประจำตัวประชาชน 3 - 8 0 0 8 - 0 0 0 5 8 - 8 6 - 8 ตำแหน่ง อาจารย์

อายุ 42 ปี สังกัดสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์
วิจัยและนวัตกรรม อยู่บ้านเลขที่ 119/129 หมู่ที่ 1 ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหนังสือมอบอำนาจ
(ถ้ามี) ลงวันที่ ต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้รับทุน” อีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำสัญญาดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ให้ทุนตกลงให้ทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ให้แก่ผู้รับทุน ตามประกาศ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จำนวน 14,850 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันแปดร้อย
ห้าสิบบาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปี
งบประมาณ พ.ศ. 2567 โดยมีระยะเวลาดำเนินการของโครงการ 8 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม พ.ศ.2567 ถึง
วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2567 ตามรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้ และให้ถือรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้เป็น
ส่วนหนึ่งของสัญญานี้ด้วย

ข้อ 2 ผู้รับทุนยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติใด ๆ ของผู้ให้ทุน
ซึ่งมีอยู่ ณ วันทำสัญญานี้ และที่จะมีขึ้นในอนาคต โดยให้ถือว่าข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติ
ดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของข้อตกลงทำสัญญานี้

ข้อ 3 ผู้รับทุนจะดำเนินโครงการตามระยะเวลาที่ได้รับอนุมัติจากผู้ให้ทุน และผู้ให้ทุนสงวนสิทธิที่จะ
เปลี่ยนแปลงได้ตามที่เห็นสมควร

ข้อ 4 ผู้รับทุนจะต้องส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตาม
ระยะเวลาที่กำหนดต่อท้ายสัญญานี้ หรือภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด

ภาพที่ 5 สัญญารับทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (รต.บส 2)

-2-

ข้อ 5 ในกรณีที่ผู้รับทุนประพจน์คดีสัญญาข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 หรือกรณีที่ผู้ให้ทุนพิจารณาเห็นว่ามีความจำเป็นในทางราชการที่จะให้ผู้รับทุนยกเลิกโครงการ ผู้รับทุนจะต้องยุติโครงการทันที

ความเสียหายใดๆ อันเนื่องมาจากการที่ผู้รับทุนไม่ปฏิบัติตามวรรคก่อน ผู้รับทุนยินยอมรับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด เว้นแต่กรณีเกิดจากฝ่ายผู้ให้ทุน

ข้อ 6 ในกรณีที่ผู้รับทุนต้องขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้ให้ทุน แต่มีได้ขอใช้เงินภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด ผู้รับทุนยินยอมให้ผู้ให้ทุนหักเงินเดือนหรือเงินได้อื่น ๆ ที่ได้รับจากทางราชการ เพื่อขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้รับทุนตามจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ให้ทุนหรือตามจำนวนเงินที่ผู้ให้ทุนกำหนด

สัญญานี้ทำขึ้น 2 ฉบับ คู่สัญญาทั้ง 2 ฝ่ายได้อ่าน และเข้าใจข้อความในสัญญานี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าถูกต้องตรงตามความประสงค์ทุกประการ

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน ผู้ให้ทุนถือไว้ 1 ฉบับโดยเก็บไว้ที่กองคลัง และผู้รับทุนถือไว้ 1 ฉบับ

(ลงนาม) *ท.ฉัตร* ผู้ให้ทุน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์)
กรรมการสภามหาวิทยาลัย
รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

(ลงนาม) *ร.สุพชา ขันล้อมสง* ผู้รับทุน
(อาจารย์ ดร.สุพชา ขันล้อมสง)

(ลงนาม) *ภก. อ.อัมรินทร์* พยาน
(อาจารย์ ดร.ภก. อ.อัมรินทร์)

(ลงนาม) *ดร. ว. วรรณรัตน์* พยาน
(อาจารย์ ดร.วรรณรัตน์ ลิขสวัสด์)

ภาพที่ 5 (ต่อ)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคณะกรรมการ โทร. 8041-4
ที่ ๑๖ (ท) ๐๖๐๓.๑/๓๙๐ วันที่ 20 สิงหาคม ๒๕๖๓
เรื่อง ขอส่งหลักฐานเพื่อขอใช้สัญญาเงินและขออนุมัติเบิกจ่ายเงิน

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง

ตามที่ข้าพเจ้า น.ส.ศัทธา ขำทองแดง ได้ยื่นเงินรายได้ของมหาวิทยาลัยเพื่อเป็น
ค่าใช้จ่ายกิจกรรม โครงการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โครงการอนุรักษ์และพัฒนาต้นน้ำลำธาร
ตามสัญญาหมายเลขที่ 21/๒7/03093 ของโครงการเพื่ออนุรักษ์และพัฒนาต้นน้ำลำธาร
ตามคำสั่ง/บันทึกที่ ลงวันที่ ๑๔.๘.๕๐ บาท สังกัดงาน

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งหลักฐานเพื่อขอใช้สัญญาออมเงินและขออนุมัติเบิกจ่ายเงินตามเอกสารซึ่งแนบมาพร้อมดังนี้

๑. ใบสำคัญ จำนวน 16,165 บาท
๒. เงินเหลือจ่าย/จ่ายเกิน จำนวน 1,315 บาท
รวมเป็นเงิน จำนวน 14,850 บาท
(ตัวอักษร) (นพวิทย์ วัฒนวิทย์ นพวิทย์ วัฒนวิทย์ นพวิทย์ วัฒนวิทย์)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการต่อไป

ชื่อ.....
(อาจารย์ ดร. ศักดิ์ทิพย์ รุ่งเรือง)

ภาพที่ 6 บันทึกหลักฐานเพื่อขอใช้สัญญาออมเงินและขออนุมัติจ่ายเงิน



บันทึกข้อความ

๓๑๖ ๒๐๐๖

ส่วนราชการ กองพัสดุ โทร. 7127

ได้รับการยกเว้นไม่ต้องลงในระบบ EGP

เลขที่รับ 4133

ที่ อว 0602.01(04)/ 6139

วันที่ 30 กค 2567

เรื่อง รายงานขอความเห็นชอบในการเข้าห้องประชุม จำนวน 1 ห้อง

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

3๐4 RF 67 - 06 - 00049

3๐4 RF 67 - 06 - 00056

ด้วย สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ได้มีบันทึกที่ อว 0602.21/479 ลงวันที่ 18 กรกฎาคม 2567 (ใบขอซื้อเลขที่ 107PQ67-00-00003) แจ้งว่าได้ดำเนินการเข้าห้องประชุม จำนวน 1 ห้อง จากโรงเรียนมหาสวัสดี (ราษฎร์บำรุง) ตามใบเสร็จรับเงิน เล่มที่ 27ก เลขที่ 42 ลงวันที่ 16 กรกฎาคม 2567 เป็นจำนวนเงิน 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) เพื่อใช้ในโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยใช้เงินรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 กองทุนบริการวิชาการแก่สังคม - เงินรายได้ 150-2101 กิจกรรมหลัก ข1.2.1(0)-1/15021 บริการทางวิชาการแก่สังคม หมวดค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น 550348 ผลผลิต II การบริการวิชาการแก่สังคม (ตามรายละเอียดที่แนบ)

ตามหนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ กรณียกกลางที่ กค (กวจ)0405.2/ว119 ลงวันที่ 7 มีนาคม 2561 กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่าย ในการบริหารงานที่มีวงเงินจัดซื้อจัดจ้างครั้งหนึ่งไม่เกิน 10,000 บาทให้เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุไปก่อน แล้วรีบรายงานขอความเห็นชอบพร้อมด้วยหลักฐานการจัดซื้อจัดจ้างนั้นเสนอต่อหัวหน้าหน่วยงาน ของรัฐภายใน 5 วันทำการถัดไป เมื่อหัวหน้าหน่วยงานของรัฐให้ความเห็นชอบแล้วให้ถือว่ารายงานขอความเห็นชอบดังกล่าวเป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยอนุโลม

ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยที่ 2760/2560 ลงวันที่ 31 สิงหาคม 2560 มหาวิทยาลัยโดยอธิการบดีได้มอบอำนาจให้หัวหน้างาน มีอำนาจสั่งจ้าง สั่งซื้อ ก่อนนี้ผูกพันเงินงบประมาณแผ่นดินและเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ครั้งละไม่เกิน 20,000 บาท ดังนั้นในกรณีนี้มีวงเงิน 1,000 บาท จึงเป็นอำนาจของหัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้เข้าห้องประชุม จำนวน 1 ห้อง จากโรงเรียนมหาสวัสดี (ราษฎร์บำรุง) เป็นจำนวนเงิน 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

๖๑๖ จภ
(นางสาวเจนจิรา ชนะโชติ)

อนุมัติ



(นางสาวดุชนันต์ ตัวงิม)

นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ

รักษาราชการแทนหัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

ผู้รับมอบอำนาจจาก

อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ภาพที่ 7 รายงานขอความเห็นชอบในการเข้าห้องประชุม



เงินยืม บันทึกข้อความ

เงินรายได้

๗๑/๖๗/๐๓๐๙๓

ส่วนราชการ กองพัสดุ โทร. ๗๑๒๗ ได้รับการยกเว้นไม่ต้องลงในระบบ EGP เลขรับ ๔๑๓๔

ที่ อว ๐๖๐๒.๐๑(๐๔)/ ๖๐๖๖ วันที่ ๓๐ ก.ค. ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานขอความเห็นชอบในการจัดซื้อวัสดุ จำนวน ๒ รายการ

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

304 RF 67-06-00050

304 PR 67-06-00051

ด้วย สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ได้มีบันทึกที่ อว ๐๖๐๒.๐๑/๔๘๐ ลงวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ (ใบขอซื้อเลขที่ ๑๐๗ PQ๖๗-๐๐-๐๐๐๐๒) แจ้งว่าได้ดำเนินการจัดซื้อวัสดุ จำนวน ๒ รายการ จาก บริษัท ยูแอนดีวี โฮลดิ้ง (ไทยแลนด์) จำกัด ตามใบเสร็จรับเงิน เลขที่ IV๒๔๐๔๐๘๘๒ ลงวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เป็นเงิน ๔,๘๑๕ บาท (สี่พันแปดร้อยสิบห้าบาทถ้วน) เพื่อใช้ในโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยใช้เงินรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ กองทุนบริการวิชาการแก่สังคม-เงินรายได้ ๑๕๐-๒๑๐๑ กิจกรรมหลัก ข๑.๒.๑(๐)-๑/๑๕๐๒๑ บริการทางวิชาการแก่สังคม หมวดค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น ๕๕๐๓๔๘ ผลผลิต II การบริการวิชาการแก่สังคม (ตามรายละเอียดที่แนบ)

ตามหนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ กรณียกเลิกกลางที่ กค (กวจ)๐๔๐๕.๒/๖๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่าย ในการบริหารงานที่มีวงเงินจัดซื้อจัดจ้างครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาทให้เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุไปก่อน แล้วรีบรายงานขอความเห็นชอบพร้อมด้วยหลักฐานการจัดซื้อจัดจ้างนั้นเสนอต่อ หัวหน้าหน่วยงาน ของรัฐภายใน ๕ วันทำการถัดไป เมื่อหัวหน้าหน่วยงานของรัฐให้ความเห็นชอบแล้วให้ถือว่ารายงานขอความเห็นชอบดังกล่าวเป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยอนุโลม

ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยที่ ๒๗๖๐/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ มหาวิทยาลัยโดยอธิการบดี ได้มอบอำนาจให้หัวหน้างาน มีอำนาจสั่งจ้าง สั่งซื้อ ก่อนนี้ผูกพันเงินงบประมาณแผ่นดินและเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ครั้งละไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท ดังนั้นในกรณีนี้มีวงเงิน ๔,๘๑๕ บาท จึงเป็นอำนาจของหัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้จัดซื้อวัสดุ จำนวน ๒ รายการ จากบริษัท ยูแอนดีวี โฮลดิ้ง (ไทยแลนด์) จำกัด เป็นเงิน ๔,๘๑๕ บาท (สี่พันแปดร้อยสิบห้าบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เจนจิรา
(นางสาวเจนจิรา ชนะโชติ)

อนุมัติ

(นางสาวดุขฎิ ดังกัม)

นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ

รักษาราชการแทนหัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

ผู้รับมอบอำนาจจาก

อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ภาพที่ 8 รายงานขอความเห็นชอบในการจัดซื้อวัสดุ



เงินยืม

เงินรายได้

บันทึกข้อความ

21/61 03093

ส่วนราชการ..... กองพัสดุ โทร. ๗๑๒๗ ได้รับทราบยกเว้นไม่ต้องลงระบบ E-GP..... วันที่ ๔๕๑๘
 ที่..... อว.๐๖๐๒.๐๑(๑๔)/ ๒๗/๕๓๗ วันที่ ๑๕ ธ.ค. ๕๓๗

เรื่อง..... รายงานขอความเห็นชอบในการจัดซื้อวัสดุในการฝึกอบรม.....

3๕4 RF ๖4 - 06 - 00059

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ..... 3๕4 RF ๖4 - 06 - 00066

ด้วย สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ได้มีบันทึกที่ อว ๐๖๐๒.๐๑/๕๕๒ ลงวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗
 (ใบขอซื้อเลขที่ ๑๐๗PQ๖๖-๐๐-๐๐๐๐๗) แจ้งว่าได้ดำเนินการจัดซื้อวัสดุในการฝึกอบรม จาก นายอาทิตย์ เทพบริสุทธิ์
 ตามใบสำคัญรับเงิน ลงวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เป็นเงิน ๑,๓๕๐ บาท (หนึ่งพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน) เพื่อใช้ใน
 โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน เนื่องจากมีความจำเป็นต้อง
 ใช้วัสดุเพิ่มเติมจากที่คาดหมายไว้ ประกอบกับมีระยะเวลาในการดำเนินงานกระชั้นชิด จึงจำเป็นต้องจัดซื้อวัสดุเพิ่มเติม
 เป็นกรณีเร่งด่วน โดยใช้เงินรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ กองทุนบริการวิชาการแก่สังคม-เงินรายได้ ๑๕๐-
 ๒๑๐๑ กิจกรรม ชด.๒.๑(๐)-๑/๑๕๐๒๑ บริการทางวิชาการแก่สังคม หมวดค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น ๕๕๐๓๔๘
 ผลผลิต II การบริการวิชาการแก่สังคม (ตามรายละเอียดที่แนบ)

ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้อ ๗๔
 วรรคสอง การซื้อหรือจ้างตามวรรคหนึ่ง ในกรณีที่มีความจำเป็นเร่งด่วนที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมายไว้ก่อนและไม่
 อาจดำเนินการตามปกติได้ทัน ให้เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่รับผิดชอบในการปฏิบัติงานนั้นดำเนินการไปก่อนแล้วรับรายงาน
 ขอความเห็นชอบต่อหัวหน้าหน่วยงานของรัฐ และเมื่อหัวหน้าหน่วยงานของรัฐให้ความเห็นชอบแล้วให้ถือว่ารายงาน
 ดังกล่าวเป็นหลักฐานการตรวจรับโดยอนุโลม

มหาวิทยาลัยฯ ได้มีคำสั่งที่ ๒๗๖๐/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ มอบอำนาจให้หัวหน้างาน
 มีอำนาจสั่งจ้างสั่งซื้อ และก่อนนี้ผู้กักเงินงบประมาณแผ่นดินและเงินรายได้ของมหาวิทยาลัยฯ ครั้งละไม่เกิน
 ๒๐,๐๐๐ บาท ดังนั้นในกรณีนี้มีวงเงินประมาณ ๑,๓๕๐ บาท จึงเป็นอำนาจของหัวหน้างาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้จัดซื้อวัสดุในการฝึกอบรม จากนายอาทิตย์ เทพบริสุทธิ์ เป็นเงิน
 ๑,๓๕๐ บาท (หนึ่งพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ.....
 เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เงินใจ
 (นางสาวเงินใจ ชนะโชติ)

อนุมัติ

 (นางสาวดุจใจ ตังวณิช)
 นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ
 รักษาการแทนหัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ
 ผู้รับมอบอำนาจจาก
 อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ภาพที่ 9 รายงานขอความเห็นชอบในการจัดซื้อวัสดุในการฝึกอบรม

ภาคผนวก ค

เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย

อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (กว่า)

● ทำไมต้องกินอาหารที่ดีมีประโยชน์

โรคยอดฮิตจากการตรวจสุขภาพประจำปี ได้แก่ น้ำหนักเกิน/ โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน

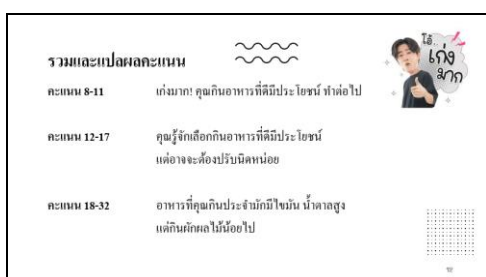
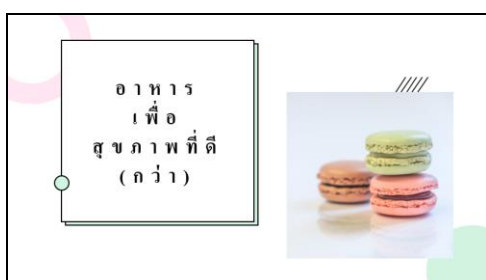
คำแนะนำ คือ คุมอาหาร ลดน้ำหนัก ลดหวาน มัน เค็ม โดยสิ่งที่เรามักทำตามคำแนะนำ คือ

- คุมอาหาร → กินแต่ผลไม้แทนข้าว → หวาน น้ำตาลขึ้น
- ลดน้ำหนัก → อดข้าวเย็น ระยะเวลาแต่ละคน → ปวดท้องโรคกระเพาะ กินจู้จี้
- ลดหวาน มัน เค็ม พยายามกินหวานน้อย → ใส่ น้ำแข็งเพิ่มในเครื่องดื่ม (น้ำตาลเท่าเดิม)

พยายามไม่กินของทอด → กินอาหารผัด กินของหวานมากขึ้น

พยายามไม่กินเค็ม → ไม่เติมเกลือ น้ำปลา แต่ใส่ซีอิ๊ว ซอส กะปิ

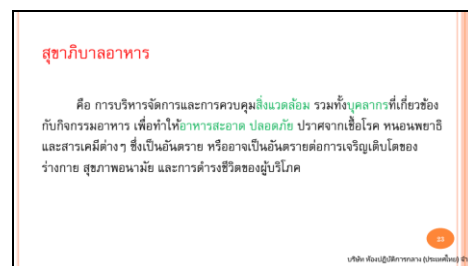
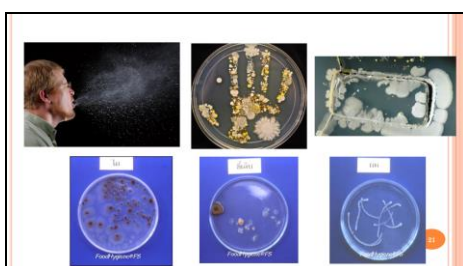
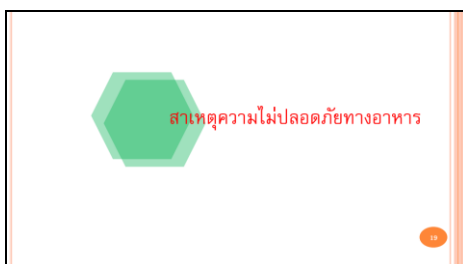
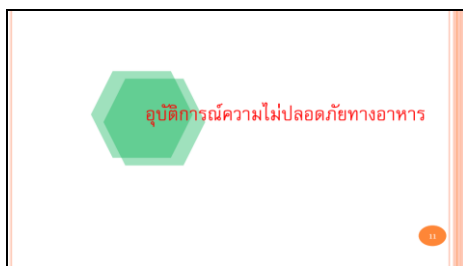
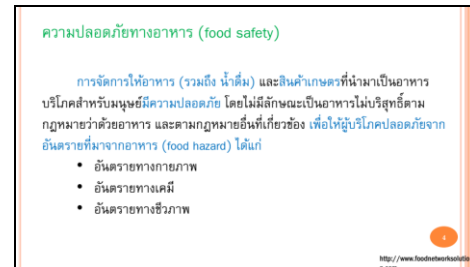
- สิ่งที่เราควรคำนึง คือ ปริมาณ & คุณภาพ เวลาคุมอาหาร มักคำนึงแต่ “ปริมาณ” แต่ลืมนึกถึง “คุณภาพ” เช่น งดมื้อเย็น แต่กิน ข้าวขาหมู กาแฟเย็น
- 2 1 1 เลขเด็ด รวยสุขภาพ = ผักใบ 2 ส่วน, ข้าว แป้ง และธัญพืชไม่ขัดสี 1 ส่วน, เนื้อสัตว์ ไขมันต่ำ 1 ส่วน และควรเพิ่มต้ม/ อบ/ นึ่ง และลดผัด/ทอด/แกงกะทิ
- ไขกับวิธีการปรุง ไข่ต้ม 70 kcal ไข่ดาว 140 kcal ไข่เจียว 210 kcal
- สิ่งที่เราควรลด ละ เลิก โดยเร็ว น้ำหวาน/น้ำอัดลม/น้ำผลไม้/ชา กาแฟหวาน/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมขบเคี้ยว/ขนมหวาน/เบเกอรี่ อาหารแปรรูป (มัน เค็ม สารปรุงแต่ง)
- ตัวอย่าง PowerPoint นำเสนอ

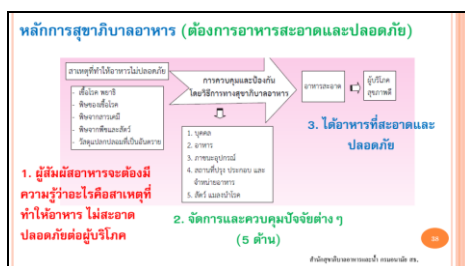
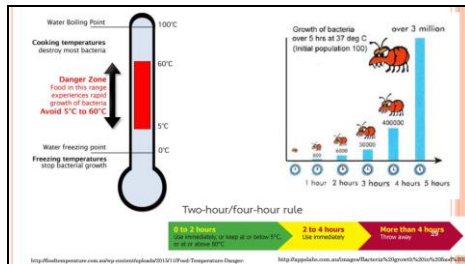
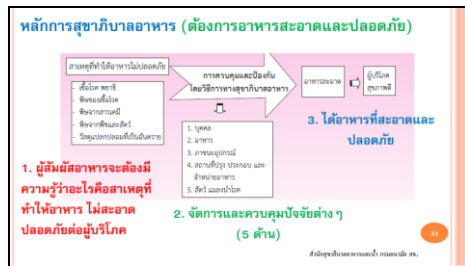


สุขลักษณะและความปลอดภัยในอาหาร : ประุง กิน เก็บ อย่างไรให้ปลอดภัย

- **ความปลอดภัยทางอาหาร (food safety)** การจัดการให้อาหาร (รวมถึง น้ำดื่ม) และสินค้าเกษตรที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัย โดยไม่มีลักษณะเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร และตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากอันตรายที่มาจากอาหาร (food hazard) ได้แก่ อันตรายทางกายภาพ อันตรายทางเคมี และอันตรายทางชีวภาพ
 - **อันตรายทางกายภาพ** คือ อันตรายที่เกิดจากวัตถุปลอมปนที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เช่น เศษโลหะ เศษแก้ว เศษหิน เศษเปลือกไม้ เปลือกถั่ว เปลือกหอย เชือก ลวดเย็บ สกรูจากเครื่องมือ ฝอยขี้ดหม้อ
 - **อันตรายทางเคมี** คือ อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติหรือเติมลงไป เช่น สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ สารปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์ สารพิษจากสัตว์พิษ เชื้อราที่ทำความสะอาด สารเคมีฆ่าเชื้อ สารห้ามใช้ เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาวในอุตสาหกรรม เป็นต้น การใช้สารเคมีเจือปนในอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไนโตรตเจนมาตรฐาน เป็นต้น รวมทั้งสารบางอย่างในอาหารที่ทำให้เกิด “อาการแพ้” สำหรับคนบางกลุ่ม เช่น แพ้อาหารทะเล แพ้ถั่วลิสง แพ้น้ำนมวัว เป็นต้น
 - **อันตรายทางชีวภาพ** คือ อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต เช่น เชื้อจุลินทรีย์ (แบคทีเรีย ไวรัส) และปรสิต
- **อุบัติการณ์ความไม่ปลอดภัยทางอาหาร** เช่น ผู้ป่วยเข้ารับรักษาด้วยอาการลำไส้อักเสบ คาดว่าเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นพิษ ขนมหมีมีเชื้อแบคทีเรีย *Salmonella* ที่ทำให้ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ร่างกายอ่อนเพลีย หากเสียน้ำในร่างกายมาก ๆ อาจช็อกจนเสียชีวิตได้ หมูยอพบสารพิษโบทูลินัมสายพันธุ์ เอ (Botulinum Neurotoxin Type A) อาหารและน้ำที่บริโภคเป็น สาเหตุของการเจ็บป่วยได้ จึงเป็นเหตุผลความจำเป็นของการดำเนินงานด้านสุขาภิบาลอาหาร
- **การสุขาภิบาลอาหาร** คือ การบริหารจัดการและการควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหาร เพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนองพยาธิ และสารเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค
- **หลักการสุขาภิบาลอาหาร (ต้องการอาหารสะอาดและปลอดภัย)**
 - ผู้สัมผัสอาหารจะต้องมีความรู้ว่าจะอะไรคือสาเหตุที่ทำให้อาหารไม่สะอาดปลอดภัยต่อผู้บริโภค

- จัดการและควบคุมปัจจัยต่างๆ (5 ด้าน) : บุคคล อาหาร ภาชนะอุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหาร สัตว์ แมลงน้ำโรค
- ได้อาหารที่สะอาดและปลอดภัย
- **หลักในการปรุงประกอบอาหาร**
 - ก่อนปรุง ลดการปนเปื้อน เช่น ล้าง/คัดเลือกว่าวัตถุดิบ ใช้ภาชนะที่สะอาด มีการป้องกันสัตว์และแมลง
 - ปรุง ลดหรือยับยั้งหรือทำลายจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคและทำให้อาหารเน่าเสีย
 - หลังปรุง ป้องกันการปนเปื้อนซ้ำหลังการฆ่าเชื้อ เช่น ใช้ภาชนะบรรจุที่สะอาด
- **ตัวอย่าง PowerPoint นำเสนอ**





การตรวจคุณภาพอาหาร ด้วยชุดทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร

- วัตถุห้ามใช้ในอาหาร ได้แก่ บอแรกซ์ สารกันราหรือกรดซาลิซิลิก พอร์มาลิน
- บอแรกซ์ (Borax)

เป็นผงสีขาว เรียกว่าผงกรอบ น้ำประสานทอง เมงเซ หรือ เฟ่งแซ ใช้ในอุตสาหกรรมทำแก้ว ทำอุปกรณ์ไฟฟ้า เชื่อมทอง ชุบและเคลือบโลหะ มีสมบัติในการฆ่าเชื้อ มีการปลอมปนในอาหารเพื่อให้อาหารมีความหยุ่นกรอบ คงตัวได้นาน ไม่บูดเสียง่าย

กลุ่มอาหารที่มักตรวจพบบอแรกซ์ คือ เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อสด ผลไม้ต้องขมหวานจากแป้ง เช่น ทับทิมกรอบ

อันตรายของบอแรกซ์ เป็นสารที่มีพิษต่อเซลล์ของร่างกาย ดับและไตอักเสบ ทำให้ไตวาย สะสมในสมอง ทำให้ระบบทางเดินอาหารระคายเคือง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผิวน้ำแห้งอักเสบ หนึ่งตาอักเสบ ระบบสืบพันธุ์เสื่อมสมรรถภาพ ถ้าได้รับในปริมาณ

สูง จะเกิดอาการเป็นพิษแบบเฉียบพลัน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อูจจาระร่วง บางครั้งรุนแรงถึงเสียชีวิต ผู้ใหญ่ 15 กรัม เด็ก 5 กรัม -> อาเจียนเป็นเลือด เสียชีวิต

- สารกันรา (Salicylic acid)

มีสมบัติยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย และเชื้อรา ใช้เป็นส่วนประกอบของยาทาแก้โรคผิวหนัง สารกำจัดวัชพืชในแคมพู วัตถุกันเสียในเครื่องสำอาง มีการปลอมปนในอาหารเพื่อให้เป็นสารกันเสียในอาหารเพื่อป้องกันการเจริญของเชื้อรา

กลุ่มอาหารที่มักตรวจพบกรดซาลิซิลิก เช่น ผัก/ผลไม้ดอง พริกแกงสำเร็จรูป

อันตรายของกรดซาลิซิลิก คือ ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เป็นแผลมีเลือดออก ถ้าแพ้สารกันรา ก็จะทำให้เป็นผื่นคันขึ้นตามตัว อาเจียน หูอื้อ หรือมีไข้ ถ้ามีความเข้มข้นของกรดซาลิซิลิกในเลือดเกิน 25-35 mg/เลือด 100 mL อาจทำให้อาเจียน หูอื้อ มีไข้ หายใจถี่ ชัก หมดสติ เสียชีวิตได้

- ฟอรัมาลีน (Formalin)

ฟอรัมาลดีไฮด์ เป็นก๊าซที่มีกลิ่นแสบจมูก ละลายน้ำได้ดีที่ความเข้มข้นร้อยละ 37-40 เรียกว่า ฟอรัมาลีน (น้ำยาดองศพ) ของเหลวใส ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัวใช้ในอุตสาหกรรมพลาสติก เฟอร์นิเจอร์ สิ่งทอ ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ ใช้ปลอมปนในอาหารสด เพื่อให้คงความสดอยู่ได้นาน ไม่เน่าเสียง่าย

อาหารที่มักตรวจพบฟอรัมาลีน เช่น อาหารทะเลสด หมักกรอบ เครื่องในสัตว์ ผักสด

อันตรายของฟอรัมาลีน รับประทาน : ปวดท้อง อาเจียน อูจจาระร่วง หมดสติ เสียชีวิต, สัมผัส : ระคายเคืองผิวหนัง ปวดแสบปวดร้อน, สูดดม : เคืองตา จมูก คอ ปวดศีรษะ หายใจติดขัด แสบหน้าอก, ตับ ไต หัวใจ และสมองเสื่อมลง หากบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดมะเร็ง ถ้ารับประทาน 30-60 mL จะปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หมดสติ เสียชีวิต

- กรดแอสซาระ (น้ำส้มสายชูปลอม)

นำกรดแอสซาร์อื่น ๆ เช่น กรดเกลือ กรดกำมะถัน มาทำ หัวน้ำส้ม หรือน้ำส้มสายชูปลอม กัดกร่อนอย่างรุนแรงต่อปากและระบบทางเดินอาหาร กัดกระเพาะ ทำให้อาเจียนอย่างรุนแรง

- สารซัลไฟต์ (สารฟอกขาว)

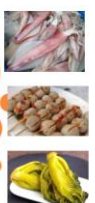
สารในกลุ่มซัลไฟต์ : ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ โซเดียมซัลไฟต์ โซเดียมไบซัลไฟต์ โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ ฟอกสีอาหารให้ขาว ยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ อนุญาตให้ใช้ในอาหารบางชนิดตามปริมาณที่กำหนด

● สารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันปรุงอาหารเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพระหว่างนำมาทอดอาหาร น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง จะมีคุณภาพเสื่อมลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น เกิดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น “สารโพลาร์” สะสมในร่างกาย ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 (พ.ศ.2547) กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันสำหรับทอด ไม่เกิน 25% ของน้ำหนัก

● ตัวอย่าง PowerPoint นำเสนอ

การตรวจคุณภาพอาหาร
ด้วยชุดทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร



บอแรกซ์ (BORAX)

- เป็นผงสีขาว เรียกผงกรอบ น้ำประสานทอง เมงเซ หรือ เฟ่งแซ
- ใช้ในอุตสาหกรรมทำแก้ว ทำอุปกรณ์ไฟฟ้า เชื่อมทอง ขุดและเคลือบโลหะ
- มีสมบัติในการฆ่าเชื้อ
- มีการปลอมปนในอาหารเพื่อให้อาหารมีความหยุ่นกรอบ คงตัวได้นาน ไม่บูดเสียง่าย

กลุ่มอาหารที่มีกรดตรวจพบบอแรกซ์

- เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อสด ผลไม้ดอง ขนมหวานจากแป้ง เช่น ทับทิมกรอบ



อันตรายของบอแรกซ์

- เป็นสารที่มีพิษต่อเซลล์ของร่างกาย
- คันและไตอักเสบ ทำให้ไตวาย
- สะสมในสมอง
- ทำให้ระบบทางเดินอาหารระคายเคือง
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผิวหนังแห้งอักเสบ หงุดหงิด นอนไม่หลับ ระบบสืบพันธุ์เสื่อมสภาพ
- ถ้าได้รับในปริมาณสูง จะเกิดอาการเป็นพิษแบบเฉียบพลัน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อูจาระร่วง บางครั้งรุนแรงถึงเสียชีวิต
- ผู้ใหญ่ 15 กรัม เด็ก 5 กรัม -> อาเจียนเป็นเลือด เสียชีวิต

สารกันรา (SALICYLIC ACID)

- สารกันรา หรือที่เรียกว่า กรดซาลิซิลิก (Salicylic Acid)
- มีสมบัติยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย และเชื้อรา
- ใช้เป็นส่วนประกอบของยาทาแก้โรคผิวหนัง สารกำจัดรังแคในแชมพู วัตถุกันเสียในเครื่องสำอาง
- มีการปลอมปนในอาหารเพื่อให้เป็นสารกันเสียในอาหารเพื่อป้องกันการเจริญของเชื้อรา

กลุ่มอาหารที่มีกรดตรวจพบกรดซาลิซิลิก

- ผัก/ผลไม้ดอง พริกแกงสำเร็จรูป



อันตรายของกรดซาลิซิลิก

- ทำลายเยื่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เป็นแผลมีเลือดออก
- ถ้าแพ้สารกันรา ก็ทำให้เป็นผื่นคันขึ้นตามตัว อาเจียน หูอื้อ หรือมีไข้
- ถ้ามีความเข้มข้นของกรดซาลิซิลิกในเลือดเกิน 25-35 mg/เลือด 100 mL อาจทำให้อาเจียน หูอื้อ มีไข้ หายใจถี่ ชัก หมดสติ เสียชีวิตได้

ฟอร์มาลีน (FORMALIN)

- ฟอร์มาลดีไฮด์ เป็นก๊าซที่มีกลิ่นแสบจมูก ละลายน้ำได้ดี ที่ความเข้มข้นร้อยละ 37-40 เรียกว่า ฟอร์มาลีน (น้ำยาตองศัพ)
- ของเหลวใส ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว
- ใช้ในอุตสาหกรรมพลาสติก เฟอร์นิเจอร์ สิ่งทอ ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ
- ใช้ปลอมปนในอาหารสด เพื่อให้คงความสดอยู่ได้นาน ไม่เน่าเสียง่าย

กลุ่มอาหารที่มักตรวจพบฟอร์มาลีน

- อาหารทะเลสด หมึกกรอบ เครื่องในสัตว์ ผักสด



อันตรายของฟอร์มาลีน

- รับประทาน : ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง หมดสติ เสียชีวิต
- สัมผัส : ระคายเคืองผิวหนัง ปวดแสบปวดร้อน
- สูดดม : เคืองตา จมูก คอ ปวดศีรษะ หายใจติดขัด แน่นหน้าอก
- ดับ ใต้ หัวใจ และสมองเสื่อมลง
- หากบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดมะเร็ง
- ถ้ารับประทาน 30-60 mL จะปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หมดสติ เสียชีวิต

กรดแอสซาร์ (น้ำส้มสายชูปลอม)

- นำกรดแอสซาร์ เช่น กรดเกลือ กรดกำมะถัน มาทำหัวน้ำส้ม หรือน้ำส้มสายชูปลอม
- กัดกร่อนอย่างรุนแรงต่อปากและระบบทางเดินอาหาร กัดกระเพาะ ทำให้ปวดท้องอย่างรุนแรง



สารซัลไฟต์ (สารฟอกขาว)

- สารในกลุ่มซัลไฟต์ : ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ โซเดียมซัลไฟต์ โซเดียมไบซัลไฟต์ โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์
- ฟอกสีอาหารให้ขาว ยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์
- อนุญาตให้ใช้ในอาหารบางชนิด ตามปริมาณที่กำหนด

อาหารที่ใช้สารประกอบซัลไฟต์เพื่อถนอมอาหาร



สารโพลาในน้ำมันทอดซ้ำ

- น้ำมันปรุงอาหารเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพระหว่างนำมาทอดอาหาร
- น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลายครั้ง จะมีคุณภาพเสื่อมลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น
- เกิดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น "สารโพลา" สะสมในร่างกาย ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์
- เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 (พ.ศ.2547) กำหนดปริมาณสารโพลาในน้ำมันสำหรับทอด ไม่เกิน 25% ของน้ำหนัก

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ



ภาพที่ 1 ลงทะเบียน และกล่าวเปิดการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ



ภาพที่ 2 การบรรยายด้านอาหารและโภชนาการ



ภาพที่ 2 (ต่อ)



ภาพที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการ



ภาพที่ 3 (ต่อ)



ภาพที่ 4 สรุปและกล่าวปิดกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ (แบบสอบถาม)

แบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567

ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ ☐ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ☐ 21-30 ปี ☐ 31-40 ปี
☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 61 ปี

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อโครงการ

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ					
1.1 ความเหมาะสมของสถานที่					
1.2 ความเหมาะสมของระยะเวลา					
1.3 การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม					
1.4 เนื้อหาของกิจกรรม					
2. วิทยากร					
2.1 ความรอบรู้ในเนื้อหาของวิทยากร					
2.2 ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้					
2.3 การตอบคำถาม					
3. การอำนวยความสะดวก					
3.1 ความพร้อมของอุปกรณ์ทางด้านเสียงและภาพ					
3.2 อาหาร และเครื่องดื่ม					
4. คุณภาพการให้บริการ					
4.1 ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในครั้งนี้					
4.2 ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และประกอบวิชาชีพ					
5. ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมของการอบรม					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (โปรดระบุ).....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ฉ

รายชื่อ / ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน
ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน
วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567 ระหว่างเวลา 08.30-13.30 น.
ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์นุรัง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	สัมฤทธิ์ ไม้ล้อม	สม	
2	บุญล้อม ล้วนมวลา	บุญล้อม	
3	เจริญพร มีบุญมณี	เจริญพร	
4	ศักดิ์ มีบุญ	ศักดิ์	
5	พิชิต ไม้ล้อม	พิชิต	
6	จรรยาพร ไม้ล้อม	จรรยาพร	
7	นิพนธ์ ไม้ล้อม	นิพนธ์	
8	ฉิมพลี ปิ่นเย็น	ฉิมพลี	
9	นาง มีสวัสดิ์ ไม้ล้อม	มีสวัสดิ์	
10	นาง ไม้ล้อม ไม้ล้อม	Senat	
11	ฤทธิม ไม้ล้อม	ฤทธิม	
12	ไม้ ไม้ล้อม	ไม้	

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน
ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน
วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567 ระหว่างเวลา 08.30-13.30 น.
ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
13	น.ส. อัมพร พลดี	อัมพร	
14	นางสาว วิทิตา ใจดี	วิทิตา	
15	นางสาว สักดา	สักดา	
16	นางสาว กัญจน์ เสน่ห์	กจ.	
17	นางสาว พิชิตา เสน่ห์	พิชิตา	
18	น.ส. ศุภิกา จันสวาท	ศุภิกา	
19	นาง อังคณา อธิธรรม	อังคณา	
20	น.ส. สุธาภา นาคสุวรรณ	สุธาท.	
21	น.ส. อรุณดา เสน่ห์	อรุณดา	
22	นางสาว พงษ์วิไล	พงษ์	
23	นางสาว อรุณดา อธิธรรม	อรุณ	
24	น.ส. กรรณิศา แสงแก้ว	กรรณิศา	

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
โครงการอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน
ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี อย่างยั่งยืน
วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2567 ระหว่างเวลา 08.30-13.30 น.
ณ โรงเรียนมหาสวัสดิ์ (ราษฎร์บารุง) ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
25	พ.อ. ตาพิณ ทนเจริญ		0644746451
26	น.ส. ปวีณา ทองใจ	ปวีณา	
27	นาง ระพีพรรณ อิ่มมาก	ระพีพรรณ	
28	นาง กนกวรรณ สีหะ	กนกวรรณ	
29	นาง ปรียา โตสิงห์	ปรียา	
30	นาง ศิริพร หะกัฏ-ศิริ	ศิริพร	
31	นางสาว พิศุภินา เสงี่ยม	พิศุภินา	
32	นางสาว อรุณี จันทร์วัฒนา	อรุณี	
33	นางสาว อัดดา คำอองจันทร์	อัดดา	
34	นางสาว อัสมา ไชยอ่ำ	อัสมา	
35	นางสาว พิชิตรา แสงงาม	พิชิตรา	
36	นางสาว จุฬพร ไชยรัตน์	จุฬพร	

