



รายงานผลการดำเนินการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

โครงการ

การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม

Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager

หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภนาททรัพย์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.พูนสุข เวชวิฐาน | 2. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร โชติชัยสถิตย์ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกานต์ เล็กสกุล | 4. รองศาสตราจารย์ อรวินท์ เลหาหรัชตน์นันท |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย สิ้นสุวรรณ | 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศุทธิภา เมธิกุล | 8. อาจารย์ ดร.ภาวินี อินทร์มณี |
| 9. อาจารย์ ดร.วรรณรัตน์ ลีสุขสวัสดิ์ | 10. อาจารย์ ดร.วิมลน ริมปิกุล |
| 11. อาจารย์ ดร.สุพัชชา ชัยกล่อมสง | 12. นางสาวประภาพร วังเคียน |
| 13. นางจันทนา ภาชนะทิพย์ | 14. นางอารีรัตน์ ถือธรรม |
| 15. นางสาวจรรยา พึ่งสอน | 16. นางสาวประฤดา หิริญวงศ์ |
| 17. นางสาวอิสริย์ สุขรัตน์ฤทธิ | |

ได้รับจัดสรรเงินรายได้มหาวิทยาลัยในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำนำ

โครงการ “การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม (Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager)” เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การที่วัยรุ่นจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้นั้นจำเป็นต้องมีทักษะที่ช่วยให้พวกเขาเข้าใจและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โครงการนี้จึงเกิดขึ้นด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีสติ และการกินอย่างมีสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ในด้านการใช้ชีวิตอย่างมีสติ โครงการมุ่งส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในทุกขณะของชีวิต ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ การฝึกฝนนี้ช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับปัญหาทางสังคมที่อาจเกิดขึ้นในโลกออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาด และเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง สำหรับด้านการกินอย่างมีสติ โครงการให้ความสำคัญกับการสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องและยั่งยืน โดยเน้นการเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอันตรายทางกายภาพ เคมี หรือชีวภาพ การปลูกฝังพฤติกรรมนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากโภชนาการที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน ทั้งยังเป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาวของวัยรุ่นอย่างแท้จริง

ด้วยภารกิจของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ในฐานะหน่วยงานที่ให้บริการวิชาการแก่สังคม ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ และ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของคน สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ จึงได้นำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ผ่านโครงการนี้ โดยได้ดำเนินการ ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตร จังหวัดนนทบุรี เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนให้เยาวชนไทยมีทักษะการใช้ชีวิตและการตัดสินใจที่ดีขึ้น สามารถเผชิญกับความท้าทายของชีวิตได้อย่างมั่นคง และเติบโตเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

คณะทำงาน

สารบัญ

หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
กำหนดการดำเนินโครงการ	2
ผลการดำเนินโครงการ/ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	2
1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรม	2
2. ผลประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอบรม	2
3. ข้อเสนอแนะ.....	3
4. ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด	4
สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	4
สรุปผลการดำเนินโครงการ และข้อเสนอแนะ	5
ปัญหาและอุปสรรค.....	5
ภาคผนวก	6
ภาคผนวก ก แบบสรุปผลการดำเนินโครงการ	7
ภาคผนวก ข บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง.....	14
ภาคผนวก ค เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย	18
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน	48
ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจ	56
ภาคผนวก ฉ รายชื่อผู้เข้าอบรม	59

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

โครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยืดเยื้อ (Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager)" มีหลักการสำคัญในการส่งเสริมการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในทุกขณะของการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การฝึกฝนการใช้ชีวิตอย่างมีสติช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ รวมถึงการตัดสินใจที่มีเหตุผลและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การมีสติทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตโดยไม่ตกเป็นทาสของแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมหรืออารมณ์ชั่วขณะ

สำหรับการกินอย่างมีสตินั้น โครงการมีเป้าหมายในการส่งเสริมการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารอย่างมีสติช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือความผิดปกติทางโภชนาการ ซึ่งมักเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่สมดุล การฝึกฝนให้วัยรุ่นใส่ใจในกระบวนการกิน อาทิ การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการกินโดยไม่ปล่อยให้ความเครียดหรืออารมณ์ชั่วขณะเข้ามากำหนดพฤติกรรมการบริโภค จะช่วยให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดีและยั่งยืน การมีสติในการดำเนินชีวิตและการเลือกอาหารจึงไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของชีวิตในอนาคต

ด้วยภารกิจของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชเป็นหน่วยงานที่มุ่งให้บริการวิชาการต่อสังคมที่มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน และยุทธศาสตร์การจัดสรรงบประมาณด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ในครั้งนี้ สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จึงมุ่งหมายจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมให้กับเยาวชนผ่านโครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยืดเยื้อ" เพื่อมุ่งเน้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการตัดสินใจที่ดี สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยการสนับสนุนให้วัยรุ่นตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองในแต่ละขณะ ช่วยให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมการกินอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยสนับสนุนให้วัยรุ่นเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ พร้อมทั้งฝึกให้รู้จักการกินอย่างมีสติ สามารถจัดการพฤติกรรมการกินที่เป็นผลจากอารมณ์หรือความเครียด ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว

กลุ่มเป้าหมาย

เยาวชนในโรงเรียนโพธินิมิตร จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ

กันยายน 2568

ผลการดำเนินโครงการ/ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม

จากผู้เข้าร่วมโครงการ 40 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 31 คน โดยเป็นเพศหญิง 21 คน และเพศชาย 10 คน ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมทั้งหมดอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีอายุระหว่าง 13-19 ปี

2. ผลประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอบรม

จากผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม พบว่าโครงการประสบความสำเร็จในระดับดีเยี่ยม โดยมีคะแนนความพึงพอใจในภาพรวมเท่ากับ 4.87 จากคะแนนเต็ม 5 โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจสูงสุดคือ การอำนวยความสะดวกและคุณภาพการให้บริการ โดยเฉพาะในด้านความพร้อมของอุปกรณ์ด้านเสียงและภาพและความรู้ที่ได้รับจากการอบรม ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย 4.71 และ 4.68 ตามลำดับ นอกจากนี้ ความเชี่ยวชาญของวิทยากร ทั้งในด้านความรู้ในเนื้อหาและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ยังได้รับคะแนนในระดับสูงที่ 4.55 และ 4.58 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามประเด็นที่ได้คะแนนความพึงพอใจน้อยที่สุดคือด้านการจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม การตอบคำถามของวิทยากร และการจัดการด้านอาหารและเครื่องดื่ม ถึงแม้จะมีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูงที่ 4.32 และ 4.39 ตามลำดับ แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงโอกาสในการปรับปรุงเพื่อยกระดับคุณภาพการให้บริการของโครงการในอนาคต

ตารางแสดงความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมที่มีต่อโครงการ

รายละเอียด	คะแนนความพึงพอใจ
1. กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ	
1.1 ความเหมาะสมของสถานที่	4.58
1.2 ความเหมาะสมของระยะเวลา	4.42
1.3 การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม	4.32
1.4 เนื้อหาของกิจกรรม	4.58
2. วิทยากร	
2.1 ความรอบรู้ในเนื้อหาของวิทยากร	4.55
2.2 ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	4.58
2.3 การตอบคำถาม	4.39
3. การอำนวยความสะดวก	
3.1 ความพร้อมของอุปกรณ์ทางด้านเสียงและภาพ	4.71
3.2 อาหาร และเครื่องดื่ม	4.39
4. คุณภาพการให้บริการ	
4.1 ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในครั้งนี้	4.68
4.2 ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และประกอบวิชาชีพ	4.48
5. ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมของการอบรม	4.87

3. ข้อเสนอแนะ

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่แสดงความพึงพอใจต่อโครงการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านรูปแบบกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและไม่น่าเบื่อ ทำให้ได้รับความรู้ไปพร้อมกัน นอกจากนี้ยังชื่นชมวิทยากร/พิธีกรว่ามีความใจดี และสามารถถ่ายทอดเนื้อหาได้ดี อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่อยากให้มีความหลากหลายและสนุกสนานยิ่งขึ้น รวมถึงข้อเสนอให้มีการเพิ่มจำนวนของรางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นด้วย

4. ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลดำเนินการ
ผลผลิต			
เชิงปริมาณ :			
1. จำนวนครั้งการฝึกอบรม	ครั้ง	1	1
2. จำนวนผู้รับการอบรม	คน	40	40
เชิงคุณภาพ :			
1. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการ	ร้อยละ	80	94
2. ร้อยละผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้	ร้อยละ	80	96
เชิงเวลา :			
1. ระยะเวลาการอบรม	วัน	1	1

สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน

งบประมาณที่ได้รับจัดสรร เป็นเงิน 9,200 บาท

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน เป็นเงิน 9,091.39 บาท โดยมีรายละเอียดดังตาราง

ลำดับที่	รายการค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	จำนวนเงิน (บาท)
	ค่าตอบแทน	2,700.00
1	ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายใน) (300 บาท x 3 คน x 3 ชั่วโมง)	2,700.00
	ค่าใช้สอย	3,800.00
2	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน x 70 คน)	2,800.00
3	ค่าสถานที่ในการจัดฝึกอบรม (1 วัน x 1 ห้อง x 1,000 บาท)	1,000.00
	ค่าวัสดุ	2,591.39
4	ค่าจัดทำเอกสารสื่อประกอบการฝึกอบรม	2,591.39
	รวมทั้งสิ้น	9,091.39

สรุปผลการดำเนินโครงการ และข้อเสนอแนะ

โครงการฝึกอบรมหัวข้อ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม" ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิต จังหวัดนนทบุรี ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการดำเนินงาน โดยผลการประเมินชี้ให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 94 มีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด และ ผู้เข้าร่วมถึง ร้อยละ 96 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง สะท้อนให้เห็นถึงการสร้างความตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

ปัญหาและอุปสรรค

-

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสรุปผลการดำเนินโครงการ

ภาคผนวก ข บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก ค เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย

ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการดำเนินงานฯ

ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจ

ภาคผนวก ก แบบสรุปผลการดำเนินโครงการ

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม

(Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager)

ผู้รับผิดชอบโครงการ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภนาทรัพย์

1. ความสำคัญของโครงการ

โครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม (Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager)" มีหลักการสำคัญในการส่งเสริมการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในทุกขณะของการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การฝึกฝนการใช้ชีวิตอย่างมีสติช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ รวมถึงการตัดสินใจที่มีเหตุผลและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การมีสติทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตโดยไม่ตกเป็นทาสของแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมหรืออารมณ์ชั่วขณะ

สำหรับการกินอย่างมีสตินั้น โครงการมีเป้าหมายในการส่งเสริมการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารอย่างมีสติช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือความผิดปกติทางโภชนาการ ซึ่งมักเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่สมดุล การฝึกฝนให้วัยรุ่นใส่ใจในกระบวนการกิน อาทิ การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการกินโดยไม่ปล่อยให้ความเครียดหรืออารมณ์ชั่วขณะเข้ามากำหนดพฤติกรรมการบริโภค จะช่วยให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดีและยั่งยืน การมีสติในการดำเนินชีวิตและการเลือกอาหารจึงไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของชีวิตในอนาคต

ด้วยภารกิจของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชเป็นหน่วยงานที่มุ่งให้บริการวิชาการต่อสังคมที่มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน และยุทธศาสตร์การจัดสรรงบประมาณด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ในครั้งนี้ สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จึงมุ่งหมายจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมให้กับเยาวชนผ่านโครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม" เพื่อมุ่งเน้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการตัดสินใจที่ดี สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยการสนับสนุนให้วัยรุ่นตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองในแต่ละขณะ ช่วยให้ผู้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น
- 2.2 เพื่อส่งเสริมการกินอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยสนับสนุนให้วัยรุ่นเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ พร้อมทั้งฝึกให้รู้จักการกินอย่างมีสติ สามารถจัดการพฤติกรรมการกินที่เป็นผลจากอารมณ์หรือความเครียด ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว

3. กลุ่มเป้าหมาย และผู้ที่มีส่วนได้เสีย

เยาวชนในโรงเรียนโพธิ์นิมิตร จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการการจัดกิจกรรม ดังนี้

- 4.1 ประชุมและแต่งตั้งคณะทำงานบริหารโครงการ
- 4.2 ศึกษากลุ่มเป้าหมาย ความต้องการ ข้อจำกัด รูปแบบและสถานที่ในการจัดโครงการ
- 4.3 วางแผนและกำหนดกิจกรรมในโครงการ
- 4.4 ประสานกับหน่วยงานและสถานที่ในการจัดโครงการ พร้อมชี้แจงโครงการและรายละเอียดกำหนดการจัดกิจกรรม
- 4.5 จัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ และจัดเตรียมสื่อประกอบการทำกิจกรรม
- 4.6 จัดกิจกรรมรูปแบบเผชิญหน้า ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตร จังหวัดนนทบุรี

5. ผลการดำเนินงาน

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้

5.1.1 กิจกรรมวัยรุ่นยุคใหม่ รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และรูปแบบการดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมรอบตัวของวัยรุ่นก็ถูกล้อมไว้ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล ที่เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ ซึ่งแม้ว่าเทคโนโลยีดิจิทัลจะช่วยเปิดโอกาสให้เข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ได้อย่างไร้พรมแดน แต่อีกมุมหนึ่ง ก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเสี่ยง เช่น การหลงเชื่อข่าวปลอม การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หรือการใช้เทคโนโลยีในทางที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ โดยหากขาดการป้องกันที่ดีในเบื้องต้น ย่อมก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางลบต่ออารมณ์และกระตือรือร้นของวัยรุ่นในระยะยาว

ด้วยเหตุนี้ จึงได้หยิบยกกิจกรรม Digital universe survival ที่มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการคิด วิจัย ญาณ รู้แนวทางการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลอย่างเหมาะสมและมีความปลอดภัย ของ ผศ.ดร.พิศุทธิภา เมธิกุล มาเป็นเครื่องมือหลักสำหรับการจัดกิจกรรมวัยรุ่นยุคใหม่ รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์ในครั้งนี้ โดยการประยุกต์ใช้เกมเข้ามาเป็นเครื่องมือหลักในการเรียนรู้ มีส่วนทำให้ผู้เล่นได้เผชิญกับความท้าทายจากโจทย์จำลองที่หลากหลายและล้วนเป็นภัยคุกคามทางดิจิทัลใกล้ตัว เช่น การถูกล่อลวงทางออนไลน์ การหลอกขอ

ข้อมูลส่วนตัว หรือการกลั่นแกล้งทางโซเชียล ทำให้ผู้เล่นต้องเลือกแนวทางการจัดการที่เหมาะสมเป็นคำตอบในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ ซึ่งการตัดสินใจดังกล่าว มีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา อีกทั้งยังสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ จึงเป็นการนำความรู้และทักษะจากกิจกรรมไปสู่การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทัน ปลอดภัยได้จริง อันจะนำไปสู่การดูแลจิตใจของตนเองให้มีสุขภาพทางจิตที่ ท่ามกลางสภาพแวดล้อมของยุคที่เทคโนโลยีและดิจิทัลอยู่ใกล้แค่ปลายนิ้วสัมผัส ได้อย่างมีประสิทธิภาพไปพร้อมกัน

5.1.2 กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่อง “โภชนาการกับสุขภาพ: เลือกกินอย่างไร ห่างไกล ชะลอโรค”

ปัจจัยที่ทำให้เรามีปัญหาที่วัยรุ่นควรรู้

- 1) กินเยอะเกินไป การกินอาหารมากเกินไปจนทำให้ร่างกายสร้างสาร "อนุมูลอิสระ" (Free Radicals) มากขึ้น ซึ่งเป็นตัวร้ายที่ทำลายเซลล์ผิว ทำให้ผิวดูแก่ก่อนวัย และยังเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ในอนาคตอีกด้วย
- 2) ดัดของหวาน น้ำตาลที่มากเกินไปจะไปจับกับโปรตีนในร่างกายจนเกิดสารที่เรียกว่า AGEs (Advanced Glycation End-Products) สารตัวนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำลายคอลลาเจนและเส้นใยโปรตีนในผิวหนัง ทำให้ผิวไม่เต่ง ไม่นุ่ม
- 3) กินแต่ของแปรรูป ขนมขบเคี้ยว อาหารสำเร็จรูป หรือเครื่องดื่มรสหวานจัด มักขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อผิว ทำให้ผิวดูหมองคล้ำ ไม่สดใส และขาดความชุ่มชื้น

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อผิวสวยและสุขภาพดีในระยะยาว

- 1) กินแบบพอดีๆ ไม่ต้องอดอาหาร แต่ให้กินในปริมาณที่เหมาะสม ลองสังเกตตัวเองว่าควรกินแค่ไหนถึงจะอิ่มพอดี ไม่ใช่จนแน่นจุก
- 2) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การกินอาหารที่หลากหลายจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อผิวอย่างครบถ้วน
- 3) เน้นผักและผลไม้หลากสี ผักและผลไม้มีสาร "ฟิโทเคมิคัล" (Phytochemicals) ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น มะเขือเทศ มีไลโคปีนช่วยป้องกันผิวจากแสงแดด ฟักทองและแครอท มีเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยบำรุงผิว
- 4) กินปลาและถั่ว อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีต่อผิว ช่วยสร้างคอลลาเจน
- 5) ดื่มน้ำให้เพียงพอ น้ำเปล่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผิว เพราะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและทำให้ผิวดูสดใสอยู่เสมอ
- 6) ปรุงอาหารด้วยวิธีง่ายๆ การต้มหรือนึ่งดีกว่าการทอดหรือย่างที่ใช้ไขมันมาก เพราะช่วยลดการเกิดสาร AGEs
- 7) ลดน้ำตาล ลดการดื่มน้ำอัดลม ชาไข่มุก และเครื่องดื่มรสหวานจัด หันมาดื่มน้ำเปล่า ชาเขียว หรือนมจืดแทน

การเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วัยรุ่นจะช่วยให้มีสุขภาพดีในระยะยาว และยังเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับสุขภาพผิวที่สวยใสในอนาคตด้วย

5.1.3 กิจกรรมบรรยายสัญลักษณ์และความปลอดภัยในอาหาร: ปุง กิน เก็บ อย่างไรให้ปลอดภัย

ความปลอดภัยทางอาหาร (food safety) หมายถึง การจัดการให้อาหาร (รวมถึง น้ำดื่ม) และสินค้าเกษตรที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัย โดยไม่มีลักษณะเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร และตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากอันตรายที่มาจากอาหาร (food hazard) ได้แก่

- 1) อันตรายทางกายภาพ คือ อันตรายที่เกิดจากวัตถุปลอมปน ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เช่น เศษโลหะ เศษแก้ว เศษหิน เศษเปลือกไม้ เปลือกถั่ว เปลือกหอย เชือก ลวดเย็บ สกรูจากเครื่องมือ เครื่องประดับ ฝอยขัดหม้อ
- 2) อันตรายทางเคมี คือ อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติหรือเติมลงไป เช่น สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ สารปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์ สารพิษจากสัตว์ พืช เชื้อรา น้ำยาทำความสะอาด สารเคมีฆ่าเชื้อ สารห้ามใช้ เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาวในอุตสาหกรรม เป็นต้น การใช้สารเคมีเจือปนในอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไนโตรตเกินมาตรฐาน เป็นต้น รวมทั้งสารบางอย่างในอาหารที่ทำให้เกิด “อาการแพ้” สำหรับคนบางกลุ่ม เช่น แพ้อาหารทะเล แพ้ถั่วลิสง แพ้น้ำนมวัว เป็นต้น
- 3) อันตรายทางชีวภาพ คือ อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต เช่น เชื้อจุลินทรีย์ (แบคทีเรีย ไวรัส) และปรสิต

สุขาภิบาลอาหาร คือ การบริหารจัดการและการควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหาร เพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนองพยาธิ และสารเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค โดยมีหลักการและปัจจัยสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่:

- 1) บุคคล: ผู้สัมผัสอาหารต้องมีความเข้าใจและมีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
- 2) อาหาร/วัตถุดิบ: ต้องเลือกอาหารและวัตถุดิบที่สดใหม่ สะอาด ปลอดภัย และมีการปรุงและเก็บรักษาที่ถูกต้อง
- 3) ภาชนะอุปกรณ์: ต้องสะอาด ทำจากวัสดุที่ปลอดภัย และใช้ให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด
- 4) สถานที่: สถานที่เตรียม ปรุง และจำหน่ายอาหาร ต้องสะอาด มีการระบายอากาศที่ดี และมีการจัดการของเสียที่ถูกต้อง
- 5) สัตว์แมลงนำโรค: ต้องมีการควบคุมและป้องกันไม่ให้สัตว์นำโรค เช่น หนู แมลงวัน หรือแมลงสาบ เข้ามาปนเปื้อนอาหารได้

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีจำนวนทั้งสิ้น 40 คน โดยมีผู้ตอบแบบสอบถาม 31 คน (เพศหญิง 21 คน และเพศชาย 10 คน) ทั้งหมดเป็นนักเรียนในช่วงอายุ 13-19 ปี
2. คะแนนความพึงพอใจภาพรวม: โครงการได้รับคะแนนความพึงพอใจในระดับดีเยี่ยม โดยมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.87 จากคะแนนเต็ม 5
3. ปัจจัยที่สร้างความพึงพอใจสูงสุด
 - 3.1 การอำนวยความสะดวก โดยเฉพาะในด้าน ความพร้อมของอุปกรณ์ด้านเสียงและภาพ ได้คะแนนเฉลี่ยสูงถึง 4.71
 - 3.2 คุณภาพการให้บริการ โดยเฉพาะในด้าน ความรู้ที่ได้รับจากการอบรม ได้คะแนนเฉลี่ย 4.68
 - 3.3 วิทยากร ได้รับการชื่นชมในด้าน ความเชี่ยวชาญและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ โดยได้คะแนนเฉลี่ย 4.55 และ 4.58 ตามลำดับ

5.2.1 ระยะเวลาการดำเนินโครงการ

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินกิจกรรม			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. – มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. – มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. – ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ					
กิจกรรม					
1. แต่งตั้งคณะทำงานบริหารโครงการ	ช่วงเวลา		←→		
2. ศึกษากลุ่มเป้าหมาย ความต้องการ ข้อจำกัด และสถานที่ในการจัดกิจกรรม	ช่วงเวลา		←→	→	
3. การวางแผนการจัดกิจกรรมอบรม	ช่วงเวลา		←→	→	
4. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์	ช่วงเวลา			←→	
5. จัดทำสื่อประกอบการทำกิจกรรม	ช่วงเวลา			←→	
6. จัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ช่วงเวลา			←→	
7. ประเมิน สรุปผล และจัดทำรายงาน	ช่วงเวลา				←→

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

สิ่งที่ผู้การอบรมในโครงการนี้ได้รับ คือ ได้รับความรู้ด้านภัยจากสื่อออนไลน์ สุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร การส่งเสริมสุขภาพด้วยโภชนาการที่เหมาะสมซึ่งเป็นรูปแบบที่มุ่งเน้นการนำไปเผยแพร่ต่อและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และทางสาขาวิชาฯ ได้สร้างสัมพันธ์อันดีกับทางโรงเรียนโพธิ์นิมิตด้วย

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในการจัดโครงการครั้งนี้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์เพื่อเป็นโอกาสในการจัดกิจกรรมต่อไป

8. เชื่อมโยงกับชุดวิชา

รหัสชุดวิชา 71202 ชื่อชุดวิชา โภชนาการมนุษย์

รหัสชุดวิชา 71313 ชื่อชุดวิชา การจัดการสุขลักษณะและความปลอดภัยอาหาร

รหัสชุดวิชา 71411 ชื่อชุดวิชา อาหารและโภชนาบำบัด

ภาคผนวก ข บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
(แบบให้เปล่า)

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม
(ภาษาอังกฤษ) Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager
3. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการกำหนดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเชิงยุทธศาสตร์ (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อแก้ไข ลดปัญหาและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ท้องถิ่นและภูมิภาค
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่สร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ สะท้อนการมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไข/ลดปัญหา/ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน สังคม”
4. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศให้เข้มแข็ง
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
5. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
6. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
 - ☒ เป้าหมายที่ 3 : Good Health and Well – being (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี)
 - ☐ เป้าหมายที่ 4 : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ☐ เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ 7 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
 - ☐ เป้าหมายที่ 10 : Reduced Inequalities (การลดความไม่เสมอภาค)

□ เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

7. ผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภนาทรัพย์ สังกัด สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์
เบอร์โทรศัพท์ 093-354-4197 E-mail abhirat.sup@stou.ac.th

รายนามคณะทำงาน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พูนสุข เวชวิฐาน
2. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร โชติชัยสถิตย์
3. รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกานต์ เล็กสกุล
4. รองศาสตราจารย์ อรวินท์ เลหาวิชตน์นันท
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย สิ้นสุวรรณ
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศุทธิภา เมธิกุล
8. อาจารย์ ดร.ภาวิณี อินทร์มณี
9. อาจารย์ ดร.วรรณรัตน์ ถีสุขสวัสดิ์
10. อาจารย์ ดร.วิมลน ริมปิกุล
11. อาจารย์ ดร.สุพัสชา ชับกล่อมส่ง
12. นางสาวประภาพร วังเคียน
13. นางจันทนา ภาชนะทิพย์
14. นางอารีรัตน์ ถือธรรม
15. นางสาวจรรยา พึ่งสอน
16. นางสาวประฤดา ทิรัญวงศ์
18. นางสาวอิสริย์ สุขรัตน์ฤทธิ

สังกัด สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

8. หลักการและเหตุผล

โครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม" มีหลักการสำคัญในการส่งเสริมการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในทุกขณะของการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การฝึกฝนการใช้ชีวิตอย่างมีสติช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ รวมถึงการตัดสินใจที่มีเหตุผลและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การมีสติทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตโดยไม่ตกเป็นทาสของแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมหรืออารมณ์ชั่วขณะ

สำหรับการกินอย่างมีสตินั้น โครงการมีเป้าหมายในการส่งเสริมการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารอย่างมีสติช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือความผิดปกติทางโภชนาการ ซึ่งมักเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่สมดุล การฝึกฝนให้วัยรุ่นสนใจในกระบวนการกิน อาทิ การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการกินโดยไม่ปล่อยให้ความเครียดหรืออารมณ์ชั่วขณะเข้ามากำหนดพฤติกรรมการบริโภค จะช่วยให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดีและยั่งยืน การมีสติในการดำเนินชีวิตและการเลือกอาหารจึงไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของชีวิตในอนาคต

ด้วยภารกิจของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเป็นหน่วยงานที่มุ่งให้บริการวิชาการต่อสังคมที่มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน และยุทธศาสตร์การจัดสรรงบประมาณด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ในครั้งนี้ สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงมุ่งหมายจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมให้กับเยาวชนผ่านโครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม" เพื่อมุ่งเน้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการตัดสินใจที่ดี สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง

9. วัตถุประสงค์

8.1 เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยการสนับสนุนให้วัยรุ่นตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองในแต่ละขณะ ช่วยให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น

8.2 เพื่อส่งเสริมการกินอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยสนับสนุนให้วัยรุ่นเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ พร้อมทั้งฝึกให้รู้จักการกินอย่างมีสติ สามารถจัดการพฤติกรรมการกินที่เป็นผลจากอารมณ์หรือความเครียด ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว

10. กลุ่มเป้าหมาย เยาวชนในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

11. สถานที่ให้บริการวิชาการ โรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี

12. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ. 2567 สิ้นสุดปี พ.ศ. 2568 (ไม่ควรเกิน 1 ปี)

13. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ.			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
1. จำนวนครั้งการฝึกอบรม					1
2. จำนวนผู้รับการอบรม					40
เชิงคุณภาพ :					
1. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการ	ร้อยละ				80
2. ร้อยละผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้	ร้อยละ				80
เชิงเวลา :					
1. ดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนด					100
2. ส่งมอบงานตามที่กำหนด					100
เชิงต้นทุน :					
1. จำนวนงบประมาณที่ใช้					9,200

14. แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ					
กิจกรรม					
1. แต่งตั้งคณะทำงานบริหารโครงการ	ช่วงเวลา		←→		
2. ศึกษากลุ่มเป้าหมาย ความต้องการ ข้อจำกัด และสถานที่ในการจัดกิจกรรม	ช่วงเวลา		←→	→	
3. การวางแผนการจัดกิจกรรมอบรม	ช่วงเวลา		←→	→	
4. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์	ช่วงเวลา			←→	
5. จัดทำสื่อประกอบการทำกิจกรรม	ช่วงเวลา			←→	
6. จัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ช่วงเวลา			←→	
7. ประเมิน สรุปผล และจัดทำรายงาน	ช่วงเวลา				←→



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. 7726

ที่ อว 0602.08(01)/ 211

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภนาททรัพย์ (สาขาวิชานิติวิทยาศาสตร์)

ตามที่ท่านได้รับการจัดสรรงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และท่านอธิการบดีได้ลงนามตามแบบสัญญารับทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

สัญญา เลขที่	ชื่อโครงการ	ผู้รับผิดชอบ	งบประมาณ (บาท)
25/2568	โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม	ผศ.ดร.อภิรัตน์ ศุภนาททรัพย์	9,200

ในการนี้ สำนักการศึกษาต่อเนื่องขอส่งรายละเอียดโครงการและแบบสัญญารับทุน (ฉบับจริง) โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ท่านได้ใช้เป็นเอกสารประกอบในการดำเนินงาน ดังนี้

1. เอกสารชี้แจงการยืนยันเงินที่เกี่ยวข้อง แบบฟอร์มการยืนยัน รค.บส.4, รค.บส. 6, ตัวอย่างการยืนยันงวดที่ 1 และตัวอย่างการเบิกจ่ายเงินงวดที่ 2
2. แบบฟอร์มการติดตามผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ซึ่งหัวหน้าโครงการต้องดำเนินการกรอกข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน โดยส่งข้อมูลไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักการศึกษาต่อเนื่อง และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปที่ยีเมล sspd.stou@gmail.com
3. แบบฟอร์ม รค.บส.7, สรุปบทคัดย่อโครงการ พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที เพื่อนำข้อมูลโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

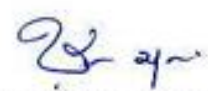
อนึ่ง ขอให้ท่านดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยศึกษาหลักเกณฑ์การรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มข้อมูล และการเบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ต่าง ๆ ได้ที่ QR Code ด้านล่าง ทั้งนี้ ในการดำเนินการยืนยันเงินตรงจ่ายหรือเบิกจ่ายเงิน สำนักการศึกษาต่อเนื่องจะดำเนินการจองงบประมาณในระบบ 3 มิติ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายอภิภู งามการอรณสิน และนางสาวศุภลักษณ์ ขันนาค โทร. 7726, 08 6172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

<https://www.stou.ac.th/link/u0vSF>



สแกน QR Code
โครงการบริการวิชาการแก่สังคม


(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวิมอนกุล)
ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ โทร. 8041-4

ที่ อว 0602.21/690 วันที่ 27 สิงหาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการ และขออนุมัติให้คณาจารย์และบุคลากรเดินทางไปปฏิบัติราชการ
นอกสถานที่ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
(โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม)

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย
(ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์)

ตามบันทึกที่ อว 0602.08(01)/2815 ลงวันที่ 27 ธันวาคม 2567 สำนักการศึกษาต่อเนื่อง
แจ้งมติที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักการศึกษาต่อเนื่อง ครั้งที่ 4/2567 เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2567
มีมติอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะ
แห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 จำนวนเงิน 9,200 บาท (เก้าพันสองร้อยบาทถ้วน)
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภอนาทรัพย์ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชามนุษย-
นิเวศศาสตร์ ขออนุมัติดำเนินการโครงการโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ในหัวข้อ
“โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม” ในวันอังคารที่ 2 กันยายน
2568 ณ เวลา 8.30-13.30 น. ห้องประชุมโรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาฯ จังหวัดนนทบุรี

2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ “โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะ
แห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม” จำนวน 10 ราย ดังนี้

2.1 วิทยากรบรรยายภายในและวิทยากรกลุ่ม

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย สันสุวรรณ
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศุทธิภา เมธิกุล
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภอนาทรัพย์
- 5) อาจารย์ ดร.สุพัชรา ชัยกล่อมสง
- 6) อาจารย์ ดร.ภาวิณี อินทร์เม
- 7) อาจารย์ ดร.วรรณารัตน์ สีสุขสวัสดิ์
- 8) อาจารย์ ดร.วาสนา ศรีจำปา

2.2 เจ้าหน้าที่กองกลาง/เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

- 1) นางจันทนา ภาชนะทิพย์
- 2) นางอารีรัตน์ อีธรรม

3. ขออนุมัติคณาจารย์และบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม “โครงการการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม” จำนวน 8 ราย ดังนี้

3.1 คณาจารย์สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกานต์ เล็กสกุล
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร.พูนสุข เวชวิฐาน
- 3) รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร โชติชัยสถิตย์
- 4) รองศาสตราจารย์อรวินท์ เลาหรัชตน์นัท

3.2 บุคลากรสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

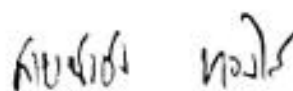
- 1) นางสาวประภาพร วั้งเทียน
- 2) นางสาวจรรยา พึ่งสอน
- 3) นางสาวประอุตา หิรัญวงศ์
- 4) นางสาวอิสริยา สุขรัตน์อุทัย

ทั้งนี้ เบิกจ่ายจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 ผลผลิต ข1.2.1(0)-1.1/15021 การบริหารงานบริการทางวิชาการแก่สังคม งบรายจ่ายอื่น รหัส 550348 ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จักขอบคุณยิ่ง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ สุขอนาทรัพย์)
ผู้รับผิดชอบโครงการ

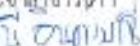


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

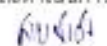
(2) เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชา
เพื่อโปรดพิจารณา


27 ส.ค. 68

(3) เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชา
เพื่อโปรดพิจารณา


27 ส.ค. 68

(4) - แจ้ง ผศ.ดร.อภิรัตน์ ทราบ และดำเนินการต่อไป
- แจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบ

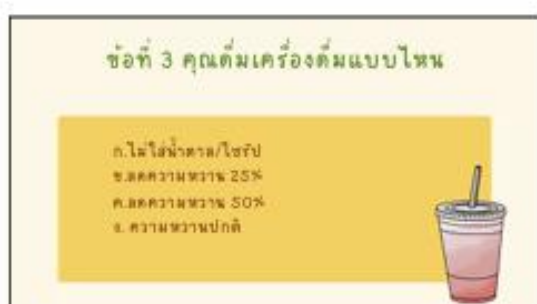

27 ส.ค. 68

อนุมัติ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ทีวีรัมย์)
รักษาการแทนรองอธิการบดี
ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย
27 ส.ค. 2568

ภาคผนวก ค เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย



ข้อที่ 5 คุณกินปลาบ่อยแค่ไหน

ก. กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือนานกว่า
ข. กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์
ค. กินน้อยครั้งต่อเดือน
ง. ไม่กินเลย



ข้อที่ 6 คุณชอบกินเนื้อไก่แบบไหนเป็นประจำ

ก. เนื้อไก่ต้ม/ย่างไม่ติดหนัง
ข. เนื้อไก่ต้ม/ย่างติดหนัง
ค. ไก่ทอด
ง. ไก่ทอด หนังไก่ทอด



ข้อที่ 7 คุณกินไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ หมูย่าง เนื้อทอด บ่อยแค่ไหน

ก. ไม่กินเลย
ข. กินน้อยครั้งต่อเดือน
ค. กินหลายครั้งต่อสัปดาห์
ง. กินทุกวัน



ข้อที่ 8 นอกจากขนมแล้วคุณดื่มอะไรเป็นประจำ

ก. ดื่มกาแฟดำ
ข. น้ำผลไม้รสหวานใส่น้ำตาล
ค. เครื่องดื่มชูกำลัง
ง. น้ำหวาน ชาสมุนไพร



ให้คะแนน

ก. = 1
ข. = 2
ค. = 3
ง. = 4



รวมคะแนนและแปลผล

คะแนน 3-11 : เก่งมาก! คุณกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพโดยรวม ทำดีไป

คะแนน 12-17 : คุณรู้จักเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพโดยรวม แต่อาจจะต้องปรับเปลี่ยน

คะแนน 18-22 : อาหารที่คุณกินประจำวันดีมีประโยชน์ น้ำตาลสูง แต่กินผักผลไม้ด้อยไป ทำให้ต้องดูแลสุขภาพให้ดี







LEGUMES & NUTS		
Common Name	Latin Name	Characteristics
Adzuki Beans	Vigna angularis	Small, round, reddish-brown beans with a white spot.
Broad Beans	Vicia faba	Large, flat, broad beans with a mottled pattern.
Black Beans	Phaseolus vulgaris	Small, oval, black beans with a white spot.
Black-eyed Peas	Vigna unguiculata	Small, round, black beans with a white spot.
Chickpeas	Cicer arietinum	Large, round, light brown beans with a white spot.
Common Beans	Phaseolus vulgaris	Small, oval, light brown beans with a white spot.
Green Beans	Vicia faba	Long, thin, green beans with a white spot.
Green Lentils	Lentil	Small, round, green beans with a white spot.
Hampeas	Hampeas	Small, round, light brown beans with a white spot.

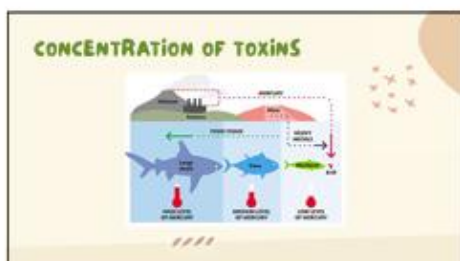
PHYTOCHEMICAL		
สารพฤกษเคมี (Phytochemicals) เป็นสารที่มีอยู่ในพืชที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยลดความเสี่ยงของโรค		
ถั่ว เมล็ด แห้ง	คาโรทีน ไลโคปีน โพลีฟีนอล	ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน

OXYGEN RADICAL ABSORBANCE CAPACITY (ORAC)		
ค่าความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหารจากพืช (ORAC Value)		
ถั่วแดง (RED BEANS)	ORAC: 15,227	
ถั่วดำ (PINTO BEANS)	ORAC: 11,004	

FRUITS & VEGETABLES		
บรอกโคลี (Broccoli)	แครอท (Carrot)	มะเขือเทศ (Tomato)
สตรอว์เบอร์รี (Strawberry)	มะเขือเทศ (Tomato)	มะเขือเทศ (Tomato)
มะเขือเทศ (Tomato)	มะเขือเทศ (Tomato)	มะเขือเทศ (Tomato)

FRUITS & VEGETABLES		
มะเขือเทศ (Tomato)	แครอท (Carrot)	มะเขือเทศ (Tomato)
สตรอว์เบอร์รี (Strawberry)	มะเขือเทศ (Tomato)	มะเขือเทศ (Tomato)

OXYGEN RADICAL ABSORBANCE CAPACITY (ORAC)		
ค่าความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหารจากพืช (ORAC Value)		
บลูเบอร์รี (Blueberry)	ORAC: 9,059	
ราสเบอร์รี (Raspberry)	ORAC: 8,005	
สตรอว์เบอร์รี (Strawberry)	ORAC: 5,058	



สัญลักษณ์และความปลอดภัยในอาหาร : ปรุง กิน เก็บ อย่างไรให้ปลอดภัย

ผศ.ดร.ศรัชย์ สิ้นสุวรรณ
อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื้อหา

- ความปลอดภัยทางอาหาร
- อุบัติการณ์ความไม่ปลอดภัยทางอาหาร
- สาเหตุความไม่ปลอดภัยทางอาหาร
- สุขภาพอาหาร
- หลักในการปรุงประกอบอาหาร



ความปลอดภัยทางอาหาร

ความปลอดภัยทางอาหาร (food safety)

การจัดการให้อาหาร (รวมถึง น้ำดื่ม) และสินค้าเกษตรที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัย โดยไม่มีลักษณะเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร และตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากอันตรายที่มาจากอาหาร (food hazard) ได้แก่

- อันตรายทางกายภาพ
- อันตรายทางเคมี
- อันตรายทางชีวภาพ

อันตรายทางกายภาพ

- คือ อันตรายที่เกิดจากวัตถุปลอมปน ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร
- เช่น เศษโลหะ เศษแก้ว เศษหิน เศษเปลือกไม้ เปลือกถั่ว เปลือกหอย เชือก ลวดเย็บ สกรูจากเครื่องมือ เครื่องประดับ ฝอยขีดหม้อ

หมั่นหุงหาอาหารสะอาดในขณะปรุงอาหารไปกิน
กับเลือดขึ้น



อันตรายทางเคมี

คือ อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติหรือเติมลงไป เช่น

- ☐ สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้
- ☐ สารปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์
- ☐ สารพิษจากสัตว์ พืช เชื้อรา
- ☐ น้ำยาทำความสะอาด
- ☐ สารเคมีฆ่าเชื้อ
- ☐ สารห้ามใช้ เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาวในอุตสาหกรรม เป็นต้น
- ☐ การใช้สารเคมีเจือปนในอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไนโตรเจนมาตรฐาน เป็นต้น
- ☐ รวมทั้งสารบางอย่างในอาหารที่ทำให้เกิด "อาการแพ้" สำหรับคนบางกลุ่ม เช่น แพ้อาหารทะเล แพ้ถั่วลิสง แพ้น้ำนมวัว เป็นต้น

สาเหตุ

- ☐ ไม่เจตนา
- ☐ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
- ☐ ประมาท
- ☐ มักง่าย
- ☐ ตั้งใจเดิมเพื่อปิดสภาพเดิมของอาหาร

8

สารพิษจากพืชและเชื้อรา



กลอย



เชื้อรา



ลูกเป็ดยัง



มันสำปะหลัง

7

บริษัท ห้างหุ้นส่วนจำกัด (ประเทศไทย) จำกัด

สารพิษจากสัตว์



หมกวงเหวนสีน้ำเงิน



คางคก



ปักเปา



แมงดาถ้วย
หางกลม

8

บริษัท ห้างหุ้นส่วนจำกัด (ประเทศไทย) จำกัด

วัตถุห้ามใช้ในอาหาร

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) เรื่อง กำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร
 - บอแรกซ์ (Borax)
 - ฟอร์มาลิน (Formalin)
 - สารกันรา หรือ กรดซาลิซิลิก (Salicylic acid)
 - สารฟอกขาว (Sodium hydrosulfite)

9

อันตรายทางชีวภาพ

คือ อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต เช่น เชื้อจุลินทรีย์ (แบคทีเรีย ไวรัส) และปรสิต



เช่น

- *Staphylococcus aureus*
- *Salmonella* spp.
- *Vibrio parahaemolyticus*
- *Vibrio cholerae*
- พยาธิไส้เดือน พยาธิใบไม้ดิบ

10

บริษัท หอสมุดเพื่อการอ่าน (ประเทศไทย) จำกัด

อุบัติการณ์ความปลอดภัยทางอาหาร

11

กรณีในร้านอาหาร (อันตรายทางชีวภาพ)



วันที่ 29 ก.ย 63

- ผู้สื่อข่าวรายงานว่าเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี ได้รับโทรศัพท์ประสานจากคณะ อสม. ว่า
- มีเจ้าหน้าที่ อสม.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อ.ภูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งไปทัศนศึกษาดูงานที่จังหวัดชลบุรี เกิดอาการปวดท้องและท้องเสียโดยจะนำผู้ป่วยเข้ารักษาที่โรงพยาบาลรวม 6 คนรถบัส เมื่อเวลาประมาณ 21.30 น. ศัปดาห์นี้ (29 ก.ย.63) รวมทั้งสิ้น 149 คน
- ผู้ป่วยที่เข้ารักษาตัวส่วนใหญ่มีอาการปวดท้อง อ่อนเพลียจากการถ่ายท้อง บางรายมีอาการคลื่นไส้รุนแรงแพทย์ได้นำเข้าห้องฉุกเฉินและให้น้ำเกลือ ส่วนผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรงแพทย์ให้ยาฆ่าเชื้อและดื่มเกลือแร่
- แพทย์ประจำ รพ.กบินทร์บุรี กล่าวว่าผู้ป่วยเข้ารับรักษาด้วยอาการลำไส้อักเสบ คาดว่าเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นพิษ

12

กรณีในรถเ่ (อันตรายทางจลนทวิย)

วันที่ 11 พฤษภาคม 2563

- ต.หนองปรือ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ
- แม่ค้าซื้อตังจอย.เข้ามาขายชนม้บ ซาลาเปา ก๊วยเตี๋ยทอด และของกินอื่น ๆ ที่บรรจุอยู่ในถุงหูหิ้วและถุงข้างรถ
- มีชาวบ้านกินชนม้บ เกือบ 20 ราย เกิดอาการท้องเสียอย่างรุนแรง เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลหลายแห่ง และมีผู้สูญเสียอายุวัย 66 ปี ท้องเสียอย่างรุนแรงก่อนเสียชีวิต
- ต.บุญเอ (นามสมมติ) อายุ 13 ปี ที่หนีไปขับไ้ดล่าว้า ในวันนั้นตนรับประทชนม้บเข้าไปทั้งหมต 3 ลูก ในช่วงเย็น แต่พ่อตกจากตัวมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงและอาเจียน และมีอาการถ่ายท้อง
- สาเหตุในสุนัขจิ้งหรีดสมุทรปราการ เชนว้า จากภาพตรวจตัวอาเจียนชนม้บที่ผู้ป่บกิน เปรียบเทียบกับผลตรวจของผู้นับว พบว้า มีเชื้อแบคทีเรีย *Salmonella* ที่ทำให้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ร่างกายอ่อนแอพลัย หากเสียน้ำในร่างกายมาก ๆ อาจช็อกจนเสียชีวิตได้



















[illegible]

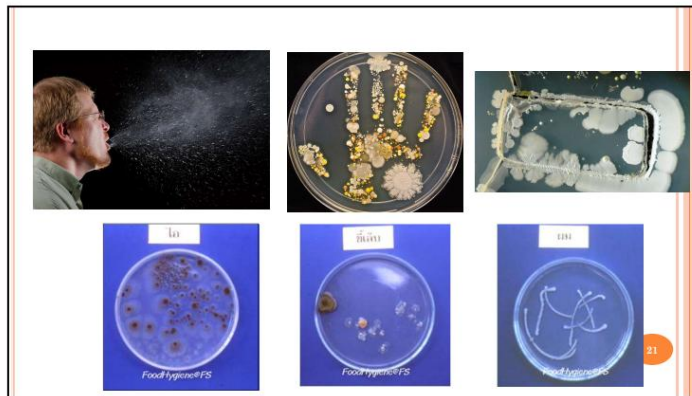
กรณีอาหารแปรรูป (อันตรายทางเคมี)

- รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า จากการเฝ้าระวังการเข้ร้านด้วยเรื่องรวบรวมของเสียเด็กหญิงคนหนึ่ง
- เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยอาการปวดท้อง มีผื่นคันตามร่างกาย แ่น้นหน้าอก หายใจขัดหลังดื่มจากกระป๋องชา มดตักเค็ดอกกรอบ
- อาจเป็นอาการตอบสนองที่มาจากสารฮิสตามีน (Histamine) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางภูมิคุ้มกัน
- พบมากในอาหารที่มีโปรตีนฮีสทีนสูง เช่น ปลา ชีส เนื้อสัตว์และแอลกอฮอล์
- โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากอาหารมีการปนเปื้อนแบคทีเรียซอสชนิดที่สามารเฝ้าเช้นการสะสมฮีสทีนดีนไปเป็นฮิสตามีนได้
- โดยปริมาณฮิสตามีนที่พบในอาหารทั่วไปคือ 100-200 มิลลิกรัม/กิโลกรัม แลในสัตว์บางประเภท เช่น หนอนตัวตื้อและดักแด้หนอนไหมอาจพบมากถึง 875 มิลลิกรัม/กิโลกรัม
- ระดับที่ทให้เกิดอาการคืออยู่บริเวณค่าที่มากกว่า 200 มิลลิกรัม/กิโลกรัม



นพ.นันทกร นันทกรนชัย

[illegible]



21



22

สุขาภิบาลอาหาร

คือ การบริหารจัดการและการควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหาร เพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนองพยาธิ และสารเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค

23

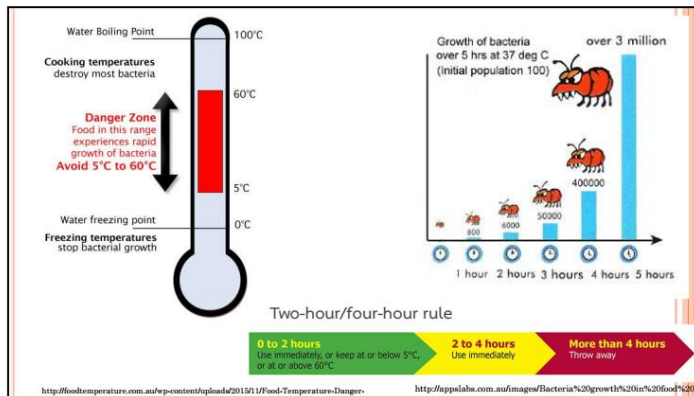
นพจิรา ตั้งอยู่ศิริกุลธนากร (บัณฑิตวิทยา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลักการสุขาภิบาลอาหาร (ต้องการอาหารสะอาดและปลอดภัย)



24

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย ส.ร.



ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และ
วิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดใน
สถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.2561

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง หลักเกณฑ์ เพื่อบริการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร
พ.ศ. ๒๕๖๑

ข้อ ๕ การเก็บรักษาอาหารสด ในตู้เย็น ตู้แช่ หรือห้องเย็น ต้องดำเนินการดังนี้
(๑) ตู้เย็น ตู้แช่ หรืออุปกรณ์เก็บรักษาอาหารสดด้วยความเย็นอื่น ๆ ต้องมีขนาดที่เพียงพอ
โครงสร้างภายในต้องทำด้วยวัสดุที่มีผิวเรียบ สภาพดี สะอาด ฝาปิด หรือฝาเลื่อน ขอบยางไม่ชำรุด
สามารถควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดไว้ตามบัญชีแนบท้ายประกาศนี้ และไม่มีน้ำแข็ง
เกาะหนาเกิน ๑ นิ้ว
(๒) ห้องเย็น โครงสร้างภายในต้องทำด้วยวัสดุที่มีผิวเรียบ สภาพดี สะอาด พื้นไม่มีน้ำขัง
ประตูและขอบยางสะอาด มีสภาพดี ไม่ชำรุด มีการจัดเก็บอาหารบนชั้นวางที่สูงจากพื้นอย่างน้อย
๑๕ เซนติเมตร และมีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดอุณหภูมิที่สามารถอ่านค่าอุณหภูมิได้ตลอดเวลาจากภายนอก

★ ข้อ ๖ การจัดเก็บอาหารสดต้องมีการจัดวางอย่างเป็นระเบียบ เป็นสัดส่วน ไม่แน่นจนเกินไป โดยต้องจัดวางแยกกันระหว่างเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผักสด หรือผลไม้ และต้องไม่ปะปนกับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค และสิ่งอื่นที่ไม่ใช่อาหาร

ข้อ ๗ อาหารสดต้องจัดเก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับประเภทอาหาร และสามารถป้องกันการรั่วซึมและการปนเปื้อน เช่น กล่องใส่อาหาร ถุงพลาสติก หรือพลาสติกห่ออาหาร

33

บัญชีแบบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิ
ในการเก็บรักษาอาหารสดในสโตน้ำจำหน่ายอาหาร
พ.ศ. ๒๕๖๑

ชนิดอาหาร	การแช่เย็น		การแช่เยือกแข็ง	
	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	ระยะเวลา (วัน)	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	ระยะเวลา (วัน)
เนื้อสัตว์สด เช่น หมู วัว แกะ และ เป็นต้น				
- เนื้อเป็นชิ้น เช่น สลิก	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๕ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๓๒ เดือน
- เนื้อบด	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๕ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๖ เดือน
- สัตว์เลี้ยง สุนัข กับ หัวใจ ไข่ เป็นต้น	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๔ เดือน
เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น ไก่ เป็ด ไข่ต้ม นึ่ง เป็นต้น				
- เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๓๒ เดือน
- เนื้อสัตว์ปิ้งเป็นชิ้น	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๔ เดือน
- สัตว์เลี้ยง สุนัข กับ หัวใจ ไข่ เป็นต้น	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๔ เดือน

ปลาและอาหารทะเล				
- ปลาทั้งตัว	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๖ เดือน
- ปลาเป็นชิ้น	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๓ เดือน
- กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ วัน	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๖ เดือน
ไข่				
- ไข่สดทั้งใบ	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๔ สัปดาห์	ไม่ควรมีแช่เยือกแข็ง	
- ไข่แดง ไข่ขาวดิบ	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๓ สัปดาห์	ต่ำกว่าลบ ๑๘ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๓๒ เดือน
นม				
- นมกินได้ เช่น นมวัว นมผง นมเปรี้ยว	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๕ วัน	ไม่ควรมีแช่เยือกแข็ง	
- นมกินได้ เช่น นมข้น นมจืด นมเปรี้ยว	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๑๐ วัน	ไม่ควรมีแช่เยือกแข็ง	
ผลไม้				
- ผลไม้เปลือกหนา เช่น มะม่วง สับปะรด	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๒ สัปดาห์	ไม่ควรมีแช่เยือกแข็ง	
- ผลไม้เปลือกบาง เช่น องุ่น มะม่วงฝรั่ง มะม่วง	ไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส	ไม่เกิน ๕ วัน	ไม่ควรมีแช่เยือกแข็ง	

34

ปัจจัยที่ 3 ภาชนะอุปกรณ์

- ❑ ภาชนะรวมถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ใส่อาหารหรือหีบ
จับอาหารระหว่างการเตรียม การปรุงประกอบ และ
การจำหน่ายอาหาร เช่น จาน ช้อน ส้อม ตะเกียบ มีด
เขียง หม้อ กระทะ ที่คีบอาหาร เป็นต้น
- ❑ ต้องสะอาด ทำจากวัสดุที่ปลอดภัย และเลือกใช้ให้
ถูกต้องเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เพราะภาชนะ
อุปกรณ์บางชนิด อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้
หากใช้ไม่ถูกต้อง
- ❑ การล้างเก็บภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกต้อง



36



37

ปัจจัยที่ 4 สถานที่

หมายถึง บริเวณที่เตรียม ปปรุงประกอบ จำหน่ายอาหาร และบริเวณที่รับประทานอาหาร ต้องจัดให้สะอาด เป็นระเบียบ สะดวกต่อการทำงาน

- ☐ ไม่น่าวัดภูมิพิษ ซึ่งเป็นอันตราย เช่น สารเคมีกำจัดแมลงและศัตรูพืชมาเก็บไว้ในบริเวณนี้เด็ดขาด
- ☐ มีการระบายอากาศที่ดี โดยมีปล่องระบายควัน กลิ่น จากการประกอบอาหาร
- ☐ มีบ่อตกไขมัน จัดทำท่อระบายน้ำทั้งที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ
- ☐ มีห้องส้วม และที่ปัสสาวะ ให้พอเพียง สำหรับการบริการลูกค้าและทำความสะอาดอยู่เสมอ
- ☐ บริเวณที่จำหน่ายอาหารหรือรับประทานอาหาร ให้ล้างทำความสะอาดอยู่เสมอ



ปัจจัยที่ 5 สัตว์แมลงนำโรค

หมายถึง หนู แมลงวัน แมลงสาบ มด รวมทั้งสัตว์เลื้อย เช่น สุนัข แมว นก ฯลฯ ซึ่งสามารถนำเชื้อโรคต่าง ๆ มาปนเปื้อนในอาหาร และภาชนะอุปกรณ์ได้ ดังนั้น จึงต้องมีการควบคุมและป้องกันโดยการจัดสภาพแวดล้อมของสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบ เพื่อให้ไม่ให้เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์แมลงนำโรค และ การใช้สารเคมีกำจัด จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ (ออกแบบ ทำความสะอาด จัดการของเสีย และระบบกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์)

39

หลักการสุขาภิบาลอาหาร (ต้องการอาหารสะอาดและปลอดภัย)



สำนักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรมอนามัย ส.ร.



หลักในการปรุงประกอบอาหาร

41

หลักในการปรุงประกอบอาหาร



42



จบ

43

การตรวจคุณภาพอาหาร ด้วยชุดทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร



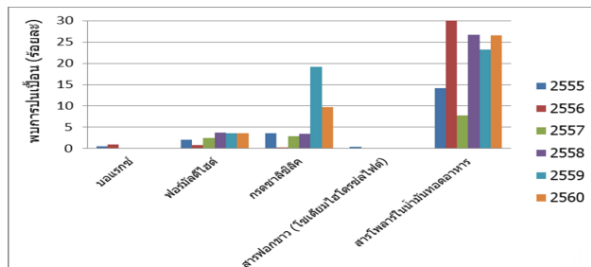
อ.ดร.สุพัชชา ชักกล่อมสง
อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วัตถุห้ามใช้ในอาหาร

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) เรื่อง กำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร
 - บอแรกซ์ (Borax)
 - ฟอรัมาลิน (Formalin)
 - สารกันรา หรือ กรดซาลิซิลิก (Salicylic acid)
 - สารฟอกขาว (Sodium hydrosulfite)

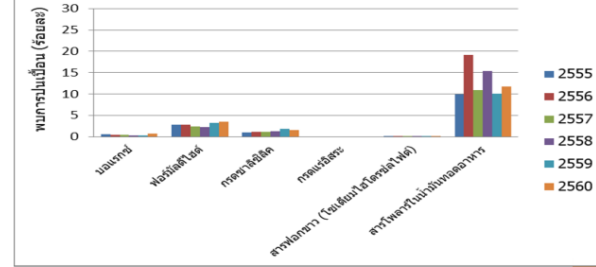
2

สถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ณ สถานที่จำหน่าย
(กรุงเทพมหานคร) ปีงบประมาณ 2555-2560



ที่มา: คัดแปลงจาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องความปลอดภัยด้านอาหาร (2560)

สถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ณ สถานที่จำหน่าย (ทั่วประเทศ)
ปีงบประมาณ 2555-2560



ที่มา: คัดแปลงจาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องความปลอดภัยด้านอาหาร (2560)

สารซัลไฟต์ (สารฟอกขาว)

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

โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ (สารฟอกขาว)

- ใช้ฟอกแห ฟอกย้อมผ้า ล้างฟิล์มถ่ายรูป
- นำผงเคมีที่ใช้ฟอกขาวมาใช้ในอาหาร ทำให้อาหารมีสีขาว ยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์
- อันตรายต่อสุขภาพ : หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง ผู้ที่แพ้อย่างรุนแรง หรือผู้ป่วยโรคหอบหืดจะมีการช็อค หมดสติ เสียชีวิต

อันตรายของสารซัลไฟต์

- การบริโภคอาหารที่มีซัลไฟต์เจือปนในปริมาณมาก จะเกิดอาการปวดท้อง เวียนศีรษะ อาเจียน อุจจาระร่วง ความดันโลหิตต่ำ
- ผู้ที่มีการแพ้รุนแรง อาจช็อค หมดสติ และเสียชีวิต



อาหารที่มักพบการปนเปื้อนของสารประกอบซัลไฟต์



บอแรกซ์ (BORAX)

- เป็นผงสีขาว เรียกผงกรอบ น้ำประสานทอง เม่งเซ หรือ เฟ่งแซ
- ใช้ในอุตสาหกรรมทำแก้ว ทำอุปกรณ์ไฟฟ้า เชื่อมทอง ชุบและเคลือบโลหะ
- มีสมบัติในการฆ่าเชื้อ
- มีการปลอมปนในอาหารเพื่อให้อาหารมีความนุ่มกรอบ คงตัวได้นาน ไม่บูดเสียง่าย

กลุ่มอาหารที่มักตรวจพบบอแรกซ์

- เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อสัตว์ ผลไม้ดอง ขนมหวานจากแป้ง เช่น ทับทิมกรอบ



อันตรายของบอแรกซ์

- เป็นสารที่มีพิษต่อเซลล์ของร่างกาย
- ดับและไดออกไซด์ ทำให้ไตวาย
- สะสมในสมอง
- ทำให้ระบบทางเดินอาหารระคายเคือง
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผิวหนังแห้งอักเสบ หนึ่งตาบวม เยื่อตาอักเสบ ระบบสืบพันธุ์เสื่อม สมรรถภาพ
- ถ้าได้รับในปริมาณสูง จะเกิดอาการเป็นพิษแบบเฉียบพลัน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อูจจะระว่าง บางครั้งรุนแรงถึงเสียชีวิต
- ผู้ใหญ่ 15 กรัม เด็ก 5 กรัม -> อาเจียนเป็นเลือด เสียชีวิต

สารกันรา (SALICYLIC ACID)

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

กลุ่มอาหารที่มักตรวจพบกรดซาลิซิลิก

- ผัก/ผลไม้ดอง พริกแกงสำเร็จรูป



อันตรายของกรดซาลิซิลิก

- ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เป็นแผลมีเลือดออก
- ถ้าแพ้สารกันรา ก็จะทำให้เป็นผื่นคันขึ้นตามตัว อาเจียน ท้องอืด หรือมีไข้
- ถ้ามีความเข้มข้นของกรดซาลิซิลิกในเลือดเกิน 25-35 mg/เลือด 100 mL อาจทำให้อาเจียน ท้องอืด มีไข้ หายใจถี่ ชัก หหมดสติ เสียชีวิตได้

ฟอร์มาลีน (FORMALIN)

- ฟอร์มาลดีไฮด์ เป็นก๊าซที่มีกลิ่นแสบจมูก ละลายน้ำได้ดี
- ของเหลวใส ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว
- ใช้ในอุตสาหกรรมพลาสติก เฟอร์นิเจอร์ สิ่งทอ ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ
- ใช้ปลอมปนในอาหารสด เพื่อให้องค์ความสดอยู่ได้นาน ไม่น่าเสียง่าย

กลุ่มอาหารที่มักตรวจพบฟอร์มาลีน

- อาหารทะเลสด หมึกกรอบ เครื่องในสัตว์ ผักสด



อันตรายของฟอร์มาลิน

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

กรดแอสีระ (น้ำส้มสายชูปลอม)

- นำกรดแอสีระอื่น ๆ เช่น กรดเกลือ กรดกำมะถัน มาทำหัวน้ำส้มหรือน้ำส้มสายชูปลอม
- กัดกร่อนอย่างรุนแรงต่อปากและระบบทางเดินอาหาร กัดกระเพาะ ทำให้ปวดท้องอย่างรุนแรง



สารโพลาไรในน้ำมันทอดซ้ำ

- น้ำมันปรุงอาหารเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพระหว่างนำมาทอดอาหาร
- น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะมีคุณภาพเสื่อมลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น
- เกิดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น “สารโพลาไร” สะสมในร่างกาย ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์
- เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 (พ.ศ.2547) กำหนดปริมาณสารโพลาไรในน้ำมันสำหรับทอด ไม่เกิน 25% ของน้ำหนัก



ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน

ภาพกิจกรรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่น
ที่ยอดเยี่ยม (Mindful Living, Mindful Eating: The Art of Being a Brilliant Teenager)

โรงเรียนโพธิ์นิมิต จังหวัดนนทบุรี



ภาพพิธีเปิดกิจกรรมบริการวิชาการ



ภาพการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมบริการวิชาการ



ภาพกิจกรรม “วัยรุ่นยุคใหม่ รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์”



ภาพกิจกรรม “วัยรุ่นยุคใหม่ รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์”



ภาพกิจกรรม “วัยรุ่นยุคใหม่ รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์”



ภาพกิจกรรม “วัยรุ่นยุคใหม่ รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์”



ภาพการบรรยายให้ความรู้เรื่อง “โภชนาการกับสุขภาพ: เลือกกินอย่างไร ห่างไกล ไขมัน โรค”



ภาพการบรรยายให้ความรู้เรื่อง “สุขภาพดีและปลอดภัยในอาหาร: ปรุง กิน เก็บ อย่างไรให้ปลอดภัย”



ภาพบรรยากาศการฟังบรรยายให้ความรู้



ภาพบรรยากาศการฟังบรรยายให้ความรู้



ภาพกิจกรรมประจำวัน



ภาพกิจกรรมประจำวัน



ภาพกิจกรรมประจำวัน



ภาพกิจกรรมประจำวัน

ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการบริการวิชาการสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม

วันอังคารที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาาคม จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ น้อยกว่า 12 ปี ☐ 13-19 ปี ☐ 20-39 ปี
- ☐ 40-59 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป

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 รายชื่อผู้เข้าอบรม

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม
วันอังคารที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2568 ระหว่างเวลา 08.30-13.30 น.
ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาคม จังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	ต.ญ. นันทิกานต์ กุณออก	นันทิกานต์	
2	ต.ญ ศศิกานต์ เพ็งน้อย	ศศิกานต์	
3	ต.ญ. พงษ์พรหม บุณย	พงษ์พรหม	
4	ต.ญ. ธนัชกร งามวัฒน์	ธนัชกร	
5	ต.ญ. ศิรินทร์ธร ชนทรทอง	ศิรินทร์ธร	
6	ต.ญ. ปุณณภพ ขันทองวังสีม	ปุณณภพ	
7	ต.ญ. ดารากาญจน์ ทุมภา	ดารากาญจน์	
8	ต.ญ. บุณยาพร ชัยธรรม	บุณยาพร	
9	ต.ญ. วชิรดา ลัทธิบุตร	วชิรดา	
10	ต.ญ. ณัฐชิตา เหล่าจาก	ณัฐชิตา	
11	ต.ญ. ปุณณภพ ปุณณ	ปุณณภพ	
12	ต.ญ. ชณัญชิตา ภู่อำพันธ์	ชณัญชิตา	

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
 สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
 การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม
 วันอังคารที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2568 ระหว่างเวลา 08.30-13.30 น.
 ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาคม จังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	ชลิตา ลำรวมรัมย์	ชลิตา	
2	ธัญจิรา เผลลงฤทธิ์	ธัญจิรา	
3	เอริรัตน์ ฟูรัตน์	เอริรัตน์	
4	จิณณัฐ นนทรเดช	จิณณัฐ	
5	ชัชมนต์ ลำภักดิ์	ชัชมนต์	
6	สุกิตติ์หิ์ ทองทวียิ่งยศ	สุกิตติ์หิ์	
7	ปารายรุ้ง หวังช่วยกลาง	ปารายรุ้ง	
8	ณภัสวรรณ งามฉายา	ณภัสวรรณ	
9	อริญญา เพ็ญสกุล	อริญญา	
10	ธวัชวิทย์ ชีปปี	ธวัชวิทย์	
11	หทัยฤทัย พองใจดี	หทัยฤทัย	

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยียม
วันอังคารที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2568 ระหว่างเวลา 08.30-13.30 น.
ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาคม จังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	ปรัชญา รุ่งทอง	ปรัชญา	
2	ชนพล โพธิ์ลึกชน	ชนพล	
3	มนัสวิน ศิริจันทร์	มนัสวิน	
4	อัฐม พล นวนะเนษฐ์	อัฐม	
5	มณฑิตา นาคอุณห	มณฑิตา	
6	สุภาภา นราณี	สุภาภา	
7	ณัฐณิพนธ์ แสงงาม	ณัฐณิพนธ์	
8	วัชรพล พงศ์พิทักษ์	วัชรพล	
9	ฉัตรณิพนธ์ รินวิเชียร	ฉัตรณิพนธ์	
10	พิษณุ ภาณุทอง	พิษณุ	
11	วิศณันท์ นามรอด	วิศณันท์	

