



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
แนวการจัดการเรียนรู้

รายวิชา โภชนศาสตร์สาธารณสุข	รหัสวิชา 4072801	หน่วยกิต 2(1-2-3)
หลักสูตร วท.บ. (สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต)	สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ผู้สอน อ.ธนัทพร มุสิกะบุตร	วุฒิการศึกษา วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)	รหัสผู้สอน 2292
E-mail: Thanatchaporn888@gmail.com เบอร์โทร 086-1187371		

คำอธิบายรายวิชา

ทฤษฎีและปฏิบัติการทางโภชนศาสตร์สาธารณสุข ความหมาย และความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างงานโภชนาการกับการสาธารณสุข อาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ในวัยต่างๆ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ปัญหาโภชนาการ สาเหตุและผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย โภชนบำบัด การประเมินภาวะโภชนาการในชุมชน การเฝ้าระวังทางโภชนาการ นโยบายและแผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษา

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ
2. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอธิบายเกี่ยวกับ หน้าที่ความสัมพันธ์ของงานโภชนาการกับการสาธารณสุข
3. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอธิบายหน้าที่ความสัมพันธ์ของความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย
4. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอธิบายหน้าที่ของอาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ในวัยต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอธิบายปัญหาโภชนาการ สาเหตุ และผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยได้ถูกต้อง
6. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอธิบายหลักการของโภชนบำบัดสำหรับโรคต่างๆ ได้ถูกต้อง
7. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอธิบายรายละเอียดของวิธีประเมินผลภาวะโภชนาการแต่ละวิธีได้ถูกต้อง
8. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และสามารถเลือกใช้วิธีการประเมินภาวะโภชนาการได้ถูกต้องเหมาะสมกับโภชนาการที่เกิดขึ้น
9. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินภาวะโภชนาการในชุมชน ปัญหา สาเหตุ และผลกระทบของปัญหาโภชนาการ และการเฝ้าระวังทางโภชนาการ สอดคล้องกับนโยบายและแผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติ
10. เพื่อให้ศึกษานำความรู้ทางโภชนาการสาธารณสุขไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีทักษะในการวางแผนโครงการในการแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการ การส่งเสริมโภชนาการ และการดำเนินโครงการในชุมชน

กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อเนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้การสอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
1	ชี้แจงรายวิชา / กำหนดการสอน บทที่ 1 โภชนาการกับชีวิต ความรู้เบื้องต้นของวิชาโภชนาการ ความสำคัญของโภชนาการกับสุขภาพ โภชนาการกับความสำคัญในการดำรงชีวิต	2	1	- แจกแนวการจัดการเรียนรู้ - แนะนำวิธีการศึกษาค้นคว้า - บรรยาย/อภิปราย
2-3	บทที่ 2 สารอาหารและการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร และ โภชนาการ ความสำคัญของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ การย่อยและการดูดซึมของสารอาหาร	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - ศึกษารูปภาพประกอบการสอน - ศึกษาจากอาหารจริงที่มีในท้องถิ่น - อภิปรายกลุ่ม
4	บทที่ 3 โภชนาการในวงจรชีวิต โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ โภชนาการในหญิงให้นมบุตร โภชนาการในวัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น โภชนาการในวัยผู้ใหญ่ โภชนาการวัยผู้สูงอายุ	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - ศึกษาจากธงโภชนาการ - อภิปรายกลุ่ม - ทำแบบฝึกหัด
5	บทที่ 4 ปัญหาโภชนาการ ภาวะทุพโภชนาการ โรคขาดสารอาหารที่สำคัญ การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาโภชนาการในเชิงระบบ	2	1	- นักศึกษานำเสนอรายงานการค้นคว้า เรื่อง ปัญหาโภชนาการ - บรรยายแบบมีส่วนร่วม
6	บทที่ 5 หลักปฏิบัติด้านอาหารในภาวะต่างๆ (โภชนบำบัด) หลักปฏิบัติด้านอาหารในภาวะปกติ หลักปฏิบัติด้านอาหารสำหรับกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค หลักปฏิบัติด้านอาหารสำหรับผู้ป่วยเพื่อบำบัดโรค	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - ศึกษากรณีศึกษาและอภิปรายกลุ่ม
7	บทที่ 6 การประเมินภาวะโภชนาการ แนวคิดหลักการการประเมินภาวะโภชนาการ การประเมินภาวะโภชนาการด้วยการวัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - ชุดการนำเสนอเรื่องการประเมินภาวะ โภชนาการ - เอกสารประกอบการสอนกรณีศึกษา การประเมินภาวะโภชนาการทาง ชีวเคมีและการทางการแพทย์
8	สอบกลางภาค			

สัปดาห์ที่	หัวข้อเนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
9 – 10	บทที่ 6 การประเมินภาวะโภชนาการ (ต่อ) การประเมินภาวะโภชนาการทางชีวเคมี การประเมินภาวะโภชนาการทางคลินิก การประเมินภาวะโภชนาการจากการบริโภครอาหาร	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - ชุดการนำเสนอเรื่องการประเมินภาวะโภชนาการ - เอกสารประกอบการสอนกรณีศึกษาการประเมินภาวะโภชนาการทางชีวเคมีและการทางการแพทย์
11	บทที่ 7 การเฝ้าระวังทางโภชนาการ การเฝ้าระวังทางโภชนาการ การพัฒนาระบบและกระบวนการเฝ้าระวังทางโภชนาการ การดำเนินงาน เฝ้าระวังทางโภชนาการในประเทศไทย	3	0	- บรรยาย - ชักถาม - อภิปรายกลุ่ม นำเสนอ - ยกตัวอย่างกรณีศึกษา
12	บทที่ 8 โภชนศึกษา แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ โภชนศึกษา พฤติกรรมทางโภชนศึกษา ขบวนการ โภชนศึกษา การดำเนินงาน โภชนศึกษา	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - ทำกิจกรรมกลุ่มค้นหาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ โภชนศึกษา
13	บทที่ 9 การส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน	2	1	- บรรยายประกอบการชักถาม - ทำแบบฝึกหัด
14 - 15	บทที่ 10 การดำเนินงานโภชนาการในชุมชน แนวคิดการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน การวางแผนแก้ไขปัญหาโภชนาการในชุมชน - การหาข้อมูลภาวะโภชนาการในชุมชน - การวิเคราะห์ปัญหาโภชนาการในชุมชน - การหาสาเหตุของปัญหาโภชนาการ - การวางแผนแก้ไขปัญหา - ดำเนินการแก้ไขปัญหาโภชนาการ - ประเมินผลการแก้ไขปัญหา	2	1	- บรรยายแบบมีส่วนร่วม - แบบฝึกหัด - ฝึกปฏิบัติการหาข้อมูลภาวะโภชนาการในชุมชน - ฝึกปฏิบัติการหาข้อมูลภาวะโภชนาการในชุมชน - การวิเคราะห์ปัญหาโภชนาการในชุมชน การหาสาเหตุของปัญหาโภชนาการและการวางแผนแก้ไขปัญหา ดำเนินการแก้ไขปัญหาโภชนาการและประเมินผลการแก้ไขปัญหา
16	นำเสนอรายงาน สรุปร่วมหาวิชา	2	1	- บรรยายและสรุปร่วมกัน - ตรวจสอบงานที่ได้รับมอบหมาย
17	สอบปลายภาค			

สื่อประกอบการสอน

1. เครื่องฉาย Overhead Projector / Power point
2. ใบงาน
3. คำรา/ เอกสาร/ หนังสืออ่านประกอบ
4. ข้อมูลจาก Internet
5. โมเดลอาหาร
6. เครื่องชั่งน้ำหนัก อุปกรณ์วัดส่วนสูง
7. สายวัด

การวัดและประเมินผล

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมิน (รวม 100%)
- คุณธรรม - ความรู้ - ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	สอบ		
	- สอบกลางภาค - สอบปลายภาค	8 17	30% 30%
- คุณธรรม	การเข้าชั้นเรียน การมีจิตอาสาในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชั้นเรียน	ตลอดภาคการศึกษา	5%
- ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	การมีส่วนร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น ในห้องเรียนปกติและห้องเรียนออนไลน์	ตลอดภาคการศึกษา	5%
- ทักษะทางปัญญา	- วิเคราะห์กรณีศึกษาและการนำเสนอ	ตลอดภาคการศึกษา	10%
	- การทำงานกลุ่มและผลงาน	ตลอดภาคการศึกษา	20%
รวม			100%

เกณฑ์การประเมินผล

ระดับคะแนน	ความหมายของการเรียน	ค่าระดับคะแนน	ค่าร้อยละ
A	ดีเยี่ยม	4.0	80 - 100
B+	ดีมาก	3.5	75 - 79.9
B	ดี	3.0	70 - 74.9
C+	ดีพอใช้	2.5	65 - 69.9
C	พอใช้	2.0	60 - 64.9

D+	อ่อน	1.5	55 - 59.9
D	อ่อนมาก	1.0	50 - 54.9
E	ตก	0.0	0 - 49.9

1. ตำราและเอกสารหลัก

- [1] สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2539). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- [2] นัยนา บุญทวีวัฒน์. (2546). **ชีวเคมีทางโภชนาการ**. กรุงเทพฯ: ชิกม่า ดีไซน์กราฟฟิค.
- [3] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2552. **โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 1-7**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิราช.
- [4] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2552. **โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 8-15**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิราช.
- [5] อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. 2556. **พื้นฐานโภชนาการ**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- [6] อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. (2558). **พื้นฐานโภชนบำบัด**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

เอกสารประกอบการสอนรายสัปดาห์ และสื่อ Microsoft Power Point

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

- [1] ตำราหรือหนังสือเกี่ยวกับโภชนศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล
- [2] วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ
- [3] คู่มือการปฏิบัติงานโภชนาการ
- [4] ข้อมูลงานโภชนาการในชุมชน
- [5] สำนักโภชนาการ [HTTP://NUTRITION.ANAMAI.MOPH.GO.TH/TEMP/MAIN/INDEX.PHP](http://NUTRITION.ANAMAI.MOPH.GO.TH/TEMP/MAIN/INDEX.PHP)
- [6] สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล [HTTP://WWW.INMU.MAHIDOL.AC.TH/TH/#](http://WWW.INMU.MAHIDOL.AC.TH/TH/#)

ข้อตกลงร่วมกัน

1. นักศึกษาขาดเรียน ครบ 3 ครั้ง ไม่มีสิทธิ์สอบ
2. กรณีขาดเรียนต้องมีจดหมายลาจก/ลาป่วยนำแจ้งอาจารย์
3. หากนักศึกษาเข้าเรียนสายเกิน 10 นาที ครบ 2 ครั้ง จะโดนหัก 1 คะแนน
4. ในการเข้าเรียนให้นักศึกษาแต่งกายสุภาพ ดังนี้
 - แต่งกายชุดนักศึกษาตามกฎระเบียบมหาวิทยาลัย หรือหากใส่เสื้อกราวนด์สีฟ้า ผู้หญิงต้องใส่กับกระโปรงสีดำไม่รัดรูป ผู้ชาย ใส่กับกางเกงสแลคขาวสีด้า
 - นักศึกษาผู้หญิงที่ผมยาวให้มัดผมให้เรียบร้อยและติดตาข่ายคลุมผมให้เรียบร้อย
 - ห้ามใส่กระโปรงนศ.สั้นเลยเข่า เสื้อนศ.ไม่รัดรูป
 - นักศึกษาใส่รองเท้าหุ้มส้นสีดำ/รองเท้าคัชชูสีดำ
 - ห้ามใส่รองเท้าแตะ/รองเท้าเปิดส้น/รองเท้าผ้าใบ/รองเท้าสีฉูดฉาด
 - ในการเข้าชั้นเรียน หากไม่ปฏิบัติตามกฎข้างต้น จะถูกหักครั้งละ 1 คะแนน
8. หากส่งงานไม่ตรงตามกำหนดที่ตกลงร่วมกัน คะแนนงานก็จะถูกหัก กรณีขาดเรียน ทำให้ส่งงานไม่ตรงตามกำหนดจะต้องมีใบลาแนบมาพร้อมกับงาน

9. กรณีที่ได้รับมอบหมายงาน โปรเจค หากต้องการให้อาจารย์ตรวจสอบหรือขอคำแนะนำ จะต้องส่งงานล่วงหน้าก่อนกำหนดอย่างน้อย 1 สัปดาห์
10. ไม่อนุญาตให้นำอาหาร/เครื่องดื่มเข้ามารับประทานในห้องเรียน ยกเว้น น้ำดื่ม