

แนวทางการจัดการเรียนรู้

วิชา โภชนศาสตร์

รหัสวิชา 4522201 3(3-0-6)

Nutrition

โปรแกรมวิชา การจัดการอาหาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาการจัดการอาหาร)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์กมลพร สนวนทอง

วุฒิจำกัด คศ.ม (คหกรรมศาสตร์)

รหัสผู้สอน 3067

สาขาอาหารและโภชนาการ

E-mail : jam.kamolporn@gmail.com Tel : 081-7937594 / 087-1643155

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย ประวัติ ความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ หลักการของโภชนศาสตร์ ธงโภชนาการ โภชนบัญญัติ และฉลากโภชนาการ ประเภทของสารอาหาร หน้าที่และปริมาณที่พึงได้รับ แหล่งสารอาหารรวมถึง การย่อยและการดูดซึมอาหาร ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย หน่วยงานทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องในการ แก้ปัญหาโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษา

1. บอกถึงความหมายที่เกี่ยวข้องทางโภชนาการ ประวัติความเป็นมาของโภชนาการ
2. อธิบายถึงความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ
3. อธิบายถึงความสำคัญอาหารหลัก 5 หมู่ หลักการจัดการอาหารส่วน
4. อธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของธงโภชนาการ โภชนบัญญัติและฉลากโภชนาการ
5. บอกถึงประเภทของสารอาหาร และอธิบายถึงหน้าที่กลไกการย่อย การดูดซึม แหล่งสารอาหารและ ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน รวมทั้งผลของการได้รับสารอาหารน้อยหรือมากเกินไป
6. ระบุถึงปัญหาโภชนาการในประเทศไทย วิธีการป้องกัน และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางโภชนาการ
7. บอกถึงหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศที่มีบทบาทในการแก้ปัญหาโภชนาการ
8. ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการและนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งของตนเอง

และครอบครัว

กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ / เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ
1 – 2	บทนำ 1.1 ความหมายของโภชนาการ และ คำที่เกี่ยวข้อง 1.2 ประวัติ / ความสำคัญ 1.3 ข้อกำหนดสารอาหารฯ	1. แจกและชี้แจงแนวทางการจัดการ เรียนรู้ 2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน 3. ชักถามความรู้เดิมของผู้เรียน 4. อธิบายประกอบการชักถามเพื่อให้ นักศึกษา แสดงความคิดเห็นในหัวข้อ 1.1 – 1.3	1. แนวทางการจัดการเรียนรู้ 2. แบบทดสอบก่อนเรียน 3. เอกสารประกอบการสอน 4. สไลด์โปรแกรม power point 5. เครื่องคอมพิวเตอร์และ

	<p>1.4 อาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>1.5 โภชนบัญญัติ / ธงโภชนาการ</p> <p>1.6 ฉลากโภชนาการ</p>	<p>5. ศึกษาจากตัวอย่างของจริง (อาหารหลัก 5 หมู่) แล้วตั้งคำถามเพื่อบรรยาย</p> <p>สู่เนื้อหาโดยใช้สื่อประกอบ</p> <p>6. แบ่งกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนด</p> <p>7. บรรยายสรุป</p> <p>8. มอบหมายงาน</p> <p>- แบบฝึกหัด</p> <p>- งานครั้งต่อไป</p>	<p>เครื่อง</p> <p>LCD</p> <p>6. โปสเตอร์</p> <p>7. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p> <p>8. แบบฝึกหัด</p> <p>9. e-learning</p>
3 – 4	<p>บทที่ 2 คาร์โบไฮเดรต</p> <p>2.1 ประเภทของคาร์โบไฮเดรต</p> <p>2.2 หน้าที่/การย่อย/ดูดซึม</p> <p>2.3 แหล่งอาหาร/ปริมาณที่ได้รับ</p> <p>2.4 การได้รับคาร์โบไฮเดรต</p>	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต 5-10 ชนิด แล้วตั้งคำถามเพื่อบรรยายเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่กำหนด</p> <p>ให้โดยใช้ power point</p> <p>3. บรรยายสรุป</p> <p>4. มอบหมายงาน</p> <p>- งานครั้งต่อไป (ค้นคว้ารายงานแต่ละกลุ่ม/ข่าวโภชนาการ)</p> <p>- สอบครั้งที่ 1 (นอกเวลาเรียน)</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง</p> <p>LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p> <p>5. แบบฝึกหัด</p> <p>6. e-learning</p> <p>7. แบบทดสอบครั้งที่ 1</p>
5	<p>บทที่ 3 โปรตีน</p> <p>3.1 ประเภทของโปรตีน</p> <p>3.2 หน้าที่/การย่อย/การดูดซึม</p> <p>3.3 แหล่งอาหาร/ปริมาณที่ได้รับ</p> <p>3.4 การได้รับโปรตีน</p>	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารที่ให้โปรตีน 5-10 ชนิด</p> <p>แล้วตั้งคำถามเพื่อบรรยายเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่กำหนด</p> <p>ให้โดยใช้ power point</p> <p>3. บรรยายสรุป</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง</p> <p>LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p>

		<p>4. มอบหมายงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัด - งานครั้งต่อไป (จัดบอร์ด/นิทรรศการ) 	<p>5. แบบฝึกหัด</p> <p>6. e-learning</p>
6	<p>บทที่ 4 ลิพิด</p> <p>4.1 ประเภทของลิพิด</p> <p>4.2 หน้าที่/การย่อย/การดูดซึม</p> <p>4.3 แหล่งอาหาร/ปริมาณที่ได้รับ</p> <p>4.4 การได้รับโปรตีน</p>	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารที่ให้ ลิพิด 5-10 ชนิด แล้วตั้งคำถามเพื่อบรรยายเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่กำหนด ให้โดยใช้ power point</p> <p>3. บรรยายสรุป</p> <p>4. มอบหมายงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัด - งานครั้งต่อไป (ค้นคว้ารายงานแต่ละกลุ่ม/ข่าวโภชนาการ) - สอบครั้งที่ 2 (นอกเวลาเรียน) 	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p> <p>5. แบบฝึกหัด</p> <p>6. e-learning</p> <p>7. แบบทดสอบครั้งที่ 2</p>
7	<p>บทที่ 5 วิตามินที่ละลายในไขมัน</p> <p>5.1 วิตามินเอ</p> <p>5.2 วิตามินดี</p> <p>5.3 วิตามินอี</p> <p>5.4 วิตามินเค</p>	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารที่ให้วิตามินที่ละลายในไขมัน 5-10 ชนิดแล้วตั้งคำถามเพื่อบรรยายเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่กำหนด ให้โดยใช้ power point</p> <p>3. บรรยายสรุป</p> <p>4. มอบหมายงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกหัด - งานครั้งต่อไป (ค้นคว้า/ข่าว) 	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p> <p>5. แบบฝึกหัด</p> <p>6. e-learning</p>
8	สอบกลางภาค	สอบบทที่ 1 – 4	
9 – 10	บทที่ 6 วิตามินที่ละลายในน้ำ	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารที่วิตามินที่ละลายในน้ำ</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p>

	<p>6.1 วิตามินบี</p> <p>5.2 วิตามินซี</p>	<p>5-10 ชนิด แล้วตั้งคำถามเพื่อ บรรยายเข้าสู่ เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่ กำหนด ให้โดยใช้ power point</p> <p>3. บรรยายสรุป</p> <p>4. มอบหมายงาน - งานครั้งต่อไป (ค้นคว้ารายงานแต่ ละ กลุ่ม/ข่าวโภชนาการ) - สอบครั้งที่ 3 (นอกเวลาเรียน)</p>	<p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และ เครื่อง LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p> <p>5. แบบฝึกหัด</p> <p>6. e-learning</p> <p>7. แบบทดสอบครั้งที่ 3</p>
11 – 12	<p>บทที่ 7 เกลือแร่ที่ร่างกาย ต้องการ ในปริมาณมาก</p> <p>7.1 แคลเซียม</p> <p>7.2 ฟอสฟอรัส</p> <p>7.3 โซเดียม</p> <p>7.4 โพแทสเซียม</p>	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารที่ให้เกลือแร่ ที่ ร่างกาย ต้องการในปริมาณมาก 5-10 ชนิด แล้วตั้ง คำถามเพื่อบรรยายเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่ กำหนด ให้โดยใช้ power point</p> <p>3. บรรยายสรุป</p> <p>4. มอบหมายงาน - แบบฝึกหัด - งานครั้งต่อไป (ค้นคว้า/ข่าว)</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และ เครื่อง LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p> <p>5. แบบฝึกหัด</p> <p>6. e-learning</p>
13	<p>บทที่ 8 เกลือแร่ที่ร่างกาย ต้องการ ในปริมาณน้อย</p> <p>8.1 ธาตุเหล็ก</p> <p>8.2 ธาตุไอโอดีน</p> <p>8.3 สังกะสี ฯลฯ</p>	<p>1. ศึกษาตัวอย่างอาหารเกลือแร่ที่ ร่างกายต้อง การในปริมาณน้อย 5-10 ชนิด แล้ว ตั้งคำถามเพื่อบรรยายเข้าสู่ เนื้อหา</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่ กำหนด ให้โดยใช้ power point</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สไลด์โปรแกรม power point</p> <p>3. เครื่องคอมพิวเตอร์และ เครื่อง LCD</p> <p>4. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)</p>

		3. บรรยายสรุป 4. มอบหมายงาน - งานครั้งต่อไป (ค้นคว้ารายงานแต่ ละ กลุ่ม/ข่าวโภชนาการ) - สอบครั้งที่ 4 (นอกเวลาเรียน)	5. แบบฝึกหัด 6. e-learning 7. แบบทดสอบครั้งที่ 4
14	บทที่ 9 น้ำ 9.1 การกระจายของน้ำใน ร่างกาย 9.2 หน้าที่/แหล่งน้ำ 9.3 สมดุลของน้ำในร่างกาย 9.4 ความต้องการน้ำ 9.5 การได้รับน้ำ	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่ กำหนด ให้โดยใช้ power point 2. บรรยายสรุป 3. มอบหมายงาน - แบบฝึกหัด - งานครั้งต่อไป (ค้นคว้า/ข่าว)	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สไลด์โปรแกรม power point 3. เครื่องคอมพิวเตอร์และ เครื่อง LCD 4. แบบฝึกหัด 5. e-learning
15	บทที่ 10 ปัญหาโภชนาการใน ประเทศไทย 10.1 ปัญหาโภชนาการ 10.2 โรคที่เป็นปัญหา โภชนาการ 10.3 แนวทางการแก้ปัญหา 10.4 หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ที่มีบทบาทในการ แก้ปัญหา โภชนาการ	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานตามที่ กำหนด ให้โดยใช้ power point 2. บรรยายสรุป 3. มอบหมายงาน - แบบฝึกหัด - สอบครั้งที่ 5 (นอกเวลาเรียน) 4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน (นอกเวลา เรียน)	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สไลด์โปรแกรม power point 3. เครื่องคอมพิวเตอร์และ เครื่อง LCD 4. แบบฝึกหัด 5. e-learning 6. แบบทดสอบครั้งที่ 5 7. แบบทดสอบหลังเรียน
16	การจัดบริการวิชาการโครงการ บ้านคนรักสุขภาพ	1. การจัดนิทรรศการเรื่อง “อาหารเพื่อสุขภาพ” 2. การประเมินภาวะโภชนาการ 3. สาธิตทำอาหาร 4. ประเมินผลปฏิบัติการ	1. เอกสาร เว็บไซต์ แผ่นพับ / โปสเตอร์ 2. เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัด ส่วนสูง สายวัด
17	สอบปลายภาค	สอบภาคทฤษฎี	

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. การบรรยาย
2. การอภิปรายร่วมกัน
3. การเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. การศึกษาค้นคว้ารายงาน
5. การทำแบบฝึกหัด
6. การทำแบบทดสอบ
7. การจัดป้ายนิเทศ
8. การจัดนิทรรศการ

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนศาสตร์
2. หนังสือ ตำรา เอกสารที่เกี่ยวข้อง
3. ตัวอย่างของจริง
4. แผ่นภาพ แผนภูมิ ตาราง
5. บทความ / งานวิจัยจากวารสาร หนังสือพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต
6. สไลด์จากโปรแกรม power point วิชาโภชนศาสตร์
7. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD โปรเจกเตอร์
8. โปรแกรมสำเร็จรูป e – leaning วิชาโภชนศาสตร์
9. แบบฝึกหัด
10. แบบทดสอบหลังเรียนจบแต่ละบท
11. แบบทดสอบประเมินความรู้ก่อนและหลังเรียนวิชาโภชนศาสตร์
12. ป้ายนิเทศแสดงข่าวสารโภชนาการ

การวัดผลและประเมินผล

การวัดผล

1. คะแนนระหว่างภาค	70	คะแนน
1.1 ความสนใจในการเรียน	5	คะแนน
1.2 สอบกลางภาค	20	คะแนน
1.3 แบบทดสอบ	20	คะแนน
1.43 แบบฝึกหัดท้ายบท	10	คะแนน
1.5 รายงาน	10	คะแนน
1.6 การจัดป้ายนิเทศ / ข่าวสาร	5	คะแนน
2. คะแนนสอบปลายภาค	30	คะแนน
2.1 สอบปลายภาค	20	คะแนน
2.2 จัดนิทรรศการ	10	คะแนน

การประเมินผล

80 – 100	คะแนน	ระดับ	A
75 - 79	คะแนน	ระดับ	B+
70 - 74	คะแนน	ระดับ	B
65 - 69	คะแนน	ระดับ	C+
60 - 64	คะแนน	ระดับ	C
55 - 59	คะแนน	ระดับ	D+
50 - 54	คะแนน	ระดับ	D
ต่ำกว่า 50	คะแนน	ระดับ	E

ตำราเรียนหลัก

กมลพร สวนทอง. (2556). เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนศาสตร์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม.

หนังสืออ่านประกอบ

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. (2546). **ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546**. นนทบุรี: กองโภชนาการ กรมอนามัย.
2. ลักษณะ อินทร์กลับ. (2543). **โภชนศาสตร์เชิงชีวเคมี วิตามิน เกลือแร่ น้ำและใยอาหาร**. กรุงเทพฯ: มีเดียการพิมพ์.
3. วินัย ดะห์ลันและคณะ. (2544). **อาหารโภชนาการและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
4. วรนนท์ ศุภพิพัฒน์. (2538). **อาหารโภชนาการและสารเป็นพิษ**. กรุงเทพฯ: แสงการพิมพ์.
5. สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2541). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
6. เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2541). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
7. Brown, J. E. (2005). **Nutrition now** (4th ed.). Belmont, Calif: Thomson Wasdworth.
8. Townsend, C. E. & Roth, R. A. (2000). **Nutrition & diet therapy** (7th ed.). Albany, New York: Delmar.
9. Wardlaw, G. M. (2003). **Contemporary nutrition: issues and insights** (5th ed.). Boston Burr Ridge, Ill: McGraw – Hill.

วารสารอ่านประกอบ

1. วารสารอาหาร
2. วารสารอาหารและสุขภาพ
3. วารสารโภชนาการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. เข้าห้องเรียนตรงเวลา
2. อ่านและศึกษาเอกสารก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง
3. ศึกษาบทเรียนจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปหลังเรียนทุกครั้ง

4. ส่งงานตรงเวลาตามวันเวลาที่กำหนดให้
5. **ห้าม**คัดลอกงานจากบุคคลอื่นโดยเด็ดขาด มิฉะนั้นงานจะไม่ได้รับการตรวจ และต้องถูกหักคะแนนตามความเหมาะสม
6. **ห้าม**ทุจริตในการสอบเด็ดขาด มิฉะนั้นผลการเรียนจะเป็น “ E ” ทันที

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นางสาวกมลพร สวนทอง)