

แนวทางการจัดการเรียนรู้

วิชา โภชนศาสตร์ครอบครัว

รหัสวิชา 4523303 3 (2 – 2 – 5)

(Family Nutrition)

โปรแกรมวิชา การจัดการอาหาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาการจัดการอาหาร)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์กมลพร สนวนทอง

วุฒิจำกัดศึกษาศาสตร.ม (คหกรรมศาสตร์)

รหัสผู้สอน 3067

สาขาอาหารและโภชนาการ

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

คำอธิบายรายวิชา

ความต้องการสารอาหารและพลังงานของบุคคลวัยต่าง ๆ และภาวะพิเศษ การกำหนดรายการอาหาร การจัดการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และฝึกปฏิบัติ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษา

1. ตระหนักถึงความสำคัญและเข้าใจถึงโภชนาการของบุคคลวัยต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
2. อธิบายถึงความต้องการสารอาหารและพลังงานของบุคคลวัยต่าง ๆ
3. คำนวณและกำหนดรายการอาหารตามความต้องการของสารอาหารและพลังงานของบุคคลวัยต่าง ๆ โดยใช้ธงโภชนาการ และรายการอาหารแลกเปลี่ยน
4. ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหาร การจัด การบริการอาหารของบุคคลวัยต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
5. ฝึกการวางแผนดัดแปลงอาหาร / กำหนดรายการอาหารเพื่อจัดสำหรับ จัดอาหารให้เหมาะสมสำหรับบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัวโดยการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ / เนื้อหา | กิจกรรม | สื่อ |
|------------|--|--|---|
| 1-2 | บทที่ 1 บทนำ 1.1 ความหมายของอาหาร โภชนาการและสุขภาพ 1.2 การเจริญเติบโตของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย 1.3 ระยะต่าง ๆ ของชีวิต 1.4 สถานการณ์และแนวโน้มด้าน โภชนาการของประเทศไทย 1.5 ข้อกำหนดปริมาณสารอาหาร ที่ควรได้รับประจำวัน 1.6 โภชนบัญญัติ 1.7 ธงโภชนาการ 1.8 รายการอาหารแลกเปลี่ยน | <ol style="list-style-type: none">1. แจกและชี้แจงแนวทางการจัดการเรียนรู้2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน3. ชักถามความรู้เดิมของผู้เรียน4. อธิบายประกอบการชักถามเพื่อให้นักศึกษา แสดงความคิดเห็น5. แบ่งกลุ่มอภิปรายและสรุปประเด็นสำคัญ6. บรรยายสรุป7. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มจัดอาหารแลกเปลี่ยน คำนวณความต้องการพลังงาน และสารอาหาร โดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน8. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด)9. มอบหมายงาน (สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์และ ให้นมบุตร) | <ol style="list-style-type: none">1. แนวทางการจัดการเรียนรู้2. แบบทดสอบก่อนเรียน3. เอกสารประกอบการสอน4. สไลด์โปรแกรม PowerPoint5. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD6. โปสเตอร์ – แผ่นพับ7. ตัวอย่างของจริง (อาหาร)8. เครื่องชั่งและอุปกรณ์ตวงอาหาร9. แบบฝึกหัด |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ / เนื้อหา | กิจกรรม | สื่อ |
|------------|---|--|---|
| 3 | บทที่ 2 โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อทารกในครรภ์ 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระในหญิงตั้งครรภ์ 2.3 ภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ 2.4 ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 2.5 อาหารและปริมาณอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับ 2.6 ปัญหาโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ 2.7 หลักการจัดอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 2.8 หลักการกำหนดอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ | 1. วิทยากรบรรยายประกอบการซักถาม 2. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 3. นักศึกษาอภิปรายและร่วมกันสรุป 4. บรรยายประกอบการซักถาม 5. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 6. คำนวณและกำหนดอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 7. จัดทำเมนูอาหาร 1 สัปดาห์ 8. มอบหมายงาน (กรณีศึกษา / แบบฝึกหัด) | 1. วิทยากรที่ตั้งครรภ์หรือเคยตั้งครรภ์และให้นมบุตร 2. เอกสารประกอบการสอน 3. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 4. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 5. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 6. แบบฝึกหัด |
| 4 | บทที่ 3 โภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร 3.1 สรีรวิทยาเต้านม 3.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างและหลั่งนมแม่ 3.3 แนวโน้มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3.4 ประโยชน์ของน้ำนมแม่ 3.5 ปัญหาโภชนาการของหญิงให้นมบุตร 3.6 ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงให้นมบุตร 3.7 อาหารและปริมาณอาหารที่หญิงให้นมบุตรควรได้รับ 3.8 หลักการจัดอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 3.9 หลักการกำหนดอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร | 1. วิทยากรบรรยายประกอบการซักถาม 2. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 3. ระดมสมองโดยแบ่งกลุ่ม 4. ร่วมกันสรุป 5. บรรยายสรุป 6. คำนวณและกำหนดอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 7. จัดทำเมนูอาหาร และให้นมบุตรใน 1 สัปดาห์ 8. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด) และงานกลุ่ม 9. ทดสอบครั้งที่ 1 (นอกเวลาเรียน) | 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 3. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 4. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 5. แบบฝึกหัด |
| 5 | ปฏิบัติการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร | 1. ฝึกปฏิบัติทำอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 2. ประเมินผลปฏิบัติการร่วมกัน 3. มอบหมายงาน | 1. วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร 2. อุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ 3. ใบประเมินผล |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ / เนื้อหา | กิจกรรม | สื่อ |
|------------|--|---|---|
| 6 | บทที่ 4 โภชนาการสำหรับทารก 4.1 ความหมายและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก 4.2 ความต้องการพลังงานและสารอาหารของทารก 4.3 นมแม่ 4.4 นมผสม 4.5 อาหารตามวัยสำหรับทารก | 1. บรรยายประกอบการซักถาม 2. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 3. คำนวณและกำหนดอาหารสำหรับทารก 4. จัดทำเมนูอาหาร 1 สัปดาห์ 5. นักศึกษาร่วมกันอภิปราย 6. บรรยายสรุป 7. จัดทำรายการอาหารทารกใน 1 วัน 8. มอบหมายงานกลุ่ม | 1. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 2. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. แผ่นพับ / โปสเตอร์ 5. ตัวอย่างนมผสมชนิดต่าง ๆ 6. แบบฝึกหัด |
| 7 | บทที่ 5 โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 5.1 ความหมายและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน 5.2 ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน 5.3 ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน 5.4 อาหารและปริมาณที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ 5.5 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 5.6 การสร้างเสริมนิสัยและพฤติกรรมบริโภคที่ดีของเด็กวัยก่อนเรียน 5.7 ปัญหาการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน | 1. ตัวแทนกลุ่มกรณีศึกษานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน 2. อภิปรายร่วมกัน 3. การสาธิตการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 4. ฝึกปฏิบัติการประเมินภาวะโภชนาการ 5. บรรยายประกอบการซักถาม 6. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 7. คำนวณและกำหนดอาหารเด็กวัยก่อนเรียน 8. จัดทำรายการอาหารเด็กวัยก่อนเรียน ใน 1 สัปดาห์ 9. มอบหมายงาน 10. ศึกษาดูงาน(นอกเวลาเรียน) 11. ทดสอบครั้งที่ 2 (นอกเวลาเรียน) | 1. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 2. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 5. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง 6. แบบฝึกหัด 7. แบบทดสอบ |
| 8 | สอบกลางภาค | สอบภาคทฤษฎี (บทที่ 1-5) | |
| 9 | ปฏิบัติการอาหารสำหรับวัยทารกและเด็กวัยก่อนเรียน | 1. ปฏิบัติการทำอาหารทารกและเด็กวัยก่อนเรียน 2. ประเมินผลปฏิบัติการร่วมกัน 3. มอบหมายงาน | 1. วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร 2. อุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ 3. ตำรับอาหารมาตรฐานอาหารกลางวันจากงานวิจัยของกมลพร สนวนทอง 4. ใบประเมินผล |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ / เนื้อหา | กิจกรรม | สื่อ |
|------------|---|---|--|
| 10 | บทที่ 6 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน 6.1 ความหมายและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน 6.2 ปัญหาและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน 6.3 ความต้องการพลังงานและสารอาหารในเด็กวัยเรียน 6.4 อาหารและปริมาณที่เด็กวัยเรียนควรได้รับ 6.5 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 6.6 หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน | 1. ตัวแทนกลุ่มกรณีศึกษานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน 2. อภิปรายร่วมกัน 3. บรรยายประกอบการซักถาม 4. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 5. คำนวณและกำหนดอาหารเด็กวัยเรียน 6. จัดทำรายการอาหารเด็กวัยเรียนใน 1 สัปดาห์ 7. มอบหมายงาน | 1. สไลด์โปรแกรม power point 2. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 5. แบบฝึกหัด |
| 11 | บทที่ 7 โภชนาการสำหรับวัยรุ่น 7.1 ความหมายและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น 7.2 ความต้องการพลังงานและสารอาหารในวัยรุ่น 7.3 วัยรุ่นตั้งครรภ์ 7.4 พฤติกรรมการบริโภคในวัยรุ่น 7.5 ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น 7.6 อาหารและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับ 7.7 หลักการจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น 7.8 หลักการกำหนดอาหารสำหรับวัยรุ่น | 1. ตัวแทนกลุ่มกรณีศึกษานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน 2. อภิปรายร่วมกัน 3. บรรยายประกอบการซักถาม 4. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 5. คำนวณและกำหนดอาหารเด็กวัยรุ่น 6. จัดทำรายการอาหารเด็กวัยรุ่นใน 1 สัปดาห์ 7. มอบหมายงาน 8. ทดสอบครั้งที่ 3 (นอกเวลาเรียน) | 1. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 2. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 5. แบบฝึกหัด 6. แบบทดสอบ |
| 12 | ปฏิบัติการอาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น | 1. ปฏิบัติทำอาหารเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น 2. ประเมินผลปฏิบัติการร่วมกัน 3. มอบหมายงาน | 1. วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร 2. อุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ 3. ใบประเมินผล |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ / เนื้อหา | กิจกรรม | สื่อ |
|------------|---|--|---|
| 13 | บทที่ 8 โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่ 8.1 ความหมายและการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้ใหญ่ 8.2 ความต้องการพลังงานและสารอาหารในวัยผู้ใหญ่ 8.3 ปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่ 8.4 อาหารและปริมาณที่ผู้ใหญ่ควรได้รับ 8.5 หลักการจัดอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ 8.6 วัยทอง 8.7 หลักการกำหนดอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ | 1. ตัวแทนกลุ่มกรณีศึกษานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน 2. อภิปรายร่วมกัน 3. สาธิตการประเมินภาวะโภชนาการ 4. ฝึกปฏิบัติการประเมินภาวะโภชนาการ 5. บรรยายประกอบการซักถาม 6. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 7. คำนวณและกำหนดอาหารวัยผู้ใหญ่ | 1. สไลด์โปรแกรม power point 2. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 5. สายวัด 6. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง 7. แบบฝึกหัด |
| 14 | บทที่ 9 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ 9.1 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ 9.2 ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ 9.3 ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ 9.4 อาหารและปริมาณที่ผู้สูงอายุควรได้รับ 9.5 หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 9.6 หลักการกำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ | 1. ตัวแทนกลุ่มกรณีศึกษานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน 2. อภิปรายร่วมกัน 3. สาธิตการประเมินภาวะโภชนาการ 4. ฝึกปฏิบัติการประเมินภาวะโภชนาการ 5. บรรยายประกอบการซักถาม 6. นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญ 7. คำนวณและกำหนดอาหารวัยผู้สูงอายุ 8. จัดทำรายการอาหารผู้สูงอายุใน 1 วัน 9. มอบหมายงาน 10. ทดสอบครั้งที่ 4 (นอกเวลาเรียน) | 1. สไลด์โปรแกรม power point 2. เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. โปสเตอร์ / แผ่นพับ 5. สายวัด 6. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง 7. แบบฝึกหัด 8. แบบทดสอบ |
| 15 | ปฏิบัติอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ | 1. ปฏิบัติการทำอาหารสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เจริญวิทยาการ/ปราชญ์ท้องถิ่น 1 คน จำนวน 6 ชั่วโมง (สถานสงเคราะห์คนชรา จ.นครปฐม) 2. ประเมินผลปฏิบัติการร่วมกัน 3. มอบหมายงาน | 1. วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร 2. อุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ / เนื้อหา | กิจกรรม | สื่อ |
|------------|---------------------|---|---|
| 16 | อาหารสำหรับครอบครัว | 1. บรรยายอภิปราย ยกตัวอย่าง และสาธิต 2. ปฏิบัติอาหารอาหารและสรุปร่วมกัน 3. แข่งขันจัดอาหารสำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ อาหาร (นอกเวลาเรียน) 4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน (นอกเวลาเรียน) | 1. ตัวอย่างของจริง 2. วัสดุอาหาร/อุปกรณ์เครื่องใช้ 3. แบบทดสอบหลังเรียน |
| 17 | สอบปลายภาค | 1. สอบทฤษฎี 1 ชั่วโมง 2. สอบภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง (สอบปฏิบัติการกำหนดและการจัด อาหารสำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ) | |

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. บรรยาย
2. การศึกษาค้นคว้ารายงาน
3. การสัมภาษณ์เฉพาะกรณีศึกษา / การอภิปราย
4. การสาธิต
5. ทำแบบฝึกหัด
6. การฝึกปฏิบัติ
7. การประกวดแข่งขันจัดอาหารสำหรับครอบครัว
8. การจัดแสดงผลงาน

สื่อประกอบการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. สไลด์โปรแกรม Power point
3. โปสเตอร์ / แผ่นพับ / รูปภาพ
4. ตัวอย่างของจริง
5. วีดิทัศน์
6. เครื่องคอมพิวเตอร์ / เครื่อง LCD
7. แบบฝึกหัด

การวัดและประเมินผล

| | | |
|--|-----------|-------|
| 1. การวัดผลระหว่างภาค | ร้อยละ 70 | |
| 1.1 สอบระหว่างภาค | 20 | คะแนน |
| 1.2 เมนูอาหารครอบครัว / แบบฝึกหัด | 10 | คะแนน |
| 1.3 รายงานและฝึกปฏิบัติอาหาร | 15 | คะแนน |
| 1.4 รายงานกรณีศึกษา | 10 | คะแนน |
| 1.5 ประกวดแข่งขัน / จัดแสดงผลงาน | 10 | คะแนน |
| 1.6 จิตพิสัย | 5 | คะแนน |
| 2. การวัดผลปลายภาคเรียน | ร้อยละ 30 | |
| 2.1 ทฤษฎี | 20 | คะแนน |
| 2.2 ปฏิบัติ (คำนวณสารอาหารและจัดอาหาร) | 10 | คะแนน |

เกณฑ์การประเมินผล

| ระดับคะแนน | 80 - 100 | 75 - 79 | 70 - 74 | 65 - 69 | 60 - 64 | 55 - 59 | 50 - 54 | คะแนนต่ำกว่า 50 |
|------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------|
| เกรด | A | B+ | B | C+ | C | D+ | D | E |

ตำราเรียนหลัก

กมลพร สวนทอง. 2557. โภชนศาสตร์ครอบครัว. นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หนังสืออ่านประกอบ

1. ออบเชย วงศ์ทอง. (2546). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. กองโภชนาการ. (2552). คู่มือธงโภชนาการ. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
3. กองโภชนาการ. (2546). ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.

กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

เอกสารที่แนะนำวารสารอาหารประกอบและเว็บไซต์

วารสารโภชนาการ / วารสารอาหารและสุขภาพ และเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับด้านโภชนาการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. เข้าห้องเรียนตรงเวลา
2. อ่านและศึกษาเอกสารก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง
3. ส่งงานตรงเวลาหรือตามเวลาที่กำหนดให้
4. **ห้าม**คัดลอกงานจากบุคคลอื่นโดยเด็ดขาด มิฉะนั้นงานจะไม่ได้รับการตรวจ และต้องถูกหักคะแนนตามความเหมาะสม
5. **ห้าม**ทุจริตในการสอบเด็ดขาด มิฉะนั้นผลการเรียนจะเป็น “ E ” ทันที

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวกมลพร สวนทอง)