



หลักสูตรระยะสั้น
อบรมให้ความรู้ผู้ประกอบการ
เรื่อง “อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย”

เสนอ
ผศ.ดร.เกยูร วงศ์ก้อม
อาจารย์ณัชฎา บุรณพิมพ์
อาจารย์ดร.รุ่งลาวัลย์ ละอามาคา

จัดทำโดย
นางสาวปัทมา กองบาง
รหัส 571461321437 ห้อง 13

หลักสูตรนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชากระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษาปฐมวัย รายวิชา
การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา และรายวิชาออกแบบและพัฒนาหลักสูตร
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต(ศูนย์จังหวัดมหาสารคาม)ภาคเรียนที่ 2/2560

คำนำ

เอกสารการอบรมหลักสูตรระยะสั้น หลักสูตรนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่อง “อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย” และเพื่อประกอบการเรียน การสอน ในรายวิชา ออกแบบและพัฒนาหลักสูตร รายวิชาการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาและรายวิชากระบวนการ ทัศน์ใหม่ทางการศึกษาปฐมวัย เป็นการออกแบบหลักสูตรระยะสั้นที่นำเอาสามรายวิชามา บูรณาการในการจัดทำหลักสูตร

ทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดอบรมหลักสูตรระยะสั้นฉบับนี้จะสามารถทำให้ผู้ เข้าอบรมทุกท่านมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและ เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ผู้ที่สนใจและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาหาร สำหรับเด็กปฐมวัยได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการต่อไป

ปัทมา
ผู้จัดทำ

1. ชื่อหลักสูตร อบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่อง “อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย”

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโสกแคน หมู่ 2 สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลปางกู๋ อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู

3. หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายเพราะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอ ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เด็กปฐมวัยจึงต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะด้านอาหารและโภชนาการเด็กวัยนี้จะมี ความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลงเนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นและช่วงการเล่นเด็กจึงมี โอกาสขาดสารอาหารได้ซึ่งการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและ เพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพจึงควรให้ความสำคัญกับการเลือก โภชนาการที่เหมาะสมให้กับเด็ก การจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยนอกจาก คำนึงถึงปริมาณให้เด็กอิ่มท้องแล้วยังคำนึงถึงคุณค่าสารอาหาร เช่น โปรตีน แคลเซียมและ วิตามินต่างๆการจัดเตรียมอาหารควรมีความหลากหลายชนิดหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์เพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ

เพื่อช่วยลดปัญหาภาวะเด็กมีน้ำหนัก ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ผู้จัดทำหลักสูตร ได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการจึงได้จัดทำหลักสูตรระยะสั้นขึ้นเพื่ออบรม ให้ความรู้ผู้ปกครองในการป้องกันและส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเจริญเติบโตตามวัย

4. วัตถุประสงค์

- 4.1 เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
- 4.2 เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย
- 4.3 เพื่อลดปัญหาเด็กมีน้ำหนัก ส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

5.1 วางแผนการดำเนินงานกับคณะกรรมการและติดต่อประสานงานกับวิทยากรที่จะมาให้ความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

5.2 จัดเตรียมสถานที่

5.3 วันที่ 1

วิทยากรให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

- ประวัติความเป็นมาของโภชนาการ

- ความหมายของสารอาหารและโภชนาการ
- ความสำคัญของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
- อาหารหลัก 5 หมู่

5.4 วันที่ 2

วิทยากรให้ความรู้เรื่องภาวะโภชนาการของเด็กไทย

- ความหมายของภาวะโภชนาการ
- การประเมินภาวะโภชนาการ
- สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการ

5.5 วันที่ 3

วิทยากรให้ความรู้เรื่องหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

- ความต้องการสารอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
- แนวทางการบริโภคอาหาร
- การฝึกบริโภคนิสัยที่ดี

5.6 วันที่ 4

วิทยากรให้ความรู้เรื่องการจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

- ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (อาหารคาว)
- ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (อาหารหวาน)
- พิธีมอบใบประกาศเกียรติบัตรโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลปางกู๋

6. เป้าหมาย

6.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ ผู้ปกครอง / คณะกรรมการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโสกแคน
จำนวนทั้งหมด 40 คน

6.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ ผู้ปกครอง / คณะกรรมการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโสก
แคนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีในการรับ
ประทานอาหารให้กับเด็กและลดปัญหาภาวะเด็กมีน้ำหนักส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเมื่อ
เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย
และเต็มศักยภาพต่อไป

7. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

- ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 2 – 4 ปี ที่กำลังศึกษาที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโสกแคน

8. งบประมาณ

ได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลลาดหญ้า จำนวน 20,400 บาท

- ค่าอาหารว่าง 40 คน คนละ 2 มื้อ มื้อละ 20 บาท / คน / วัน อบรม 4 วัน
คิดเป็นเงิน 6,400 บาท

- ค่าอาหารกลางวัน 40 คน คนละ 1 มื้อ มื้อละ 50 บาท / คน / วัน อบรม 4 วัน

คิดเป็นเงิน 8,000 บาท

- ค่าวิทยากร 6,000 บาท

รวมทั้งสิ้น 20,400 บาท

9. โครงสร้างของหลักสูตรระยะสั้น

วันที่	เวลา	หัวข้อ	หมายเหตุ
วันที่ 1 23 เม.ย. 2561	ช่วงเช้า เวลา 09.00 – 12.00 น. พักเที่ยง เวลา 12.00 - 13.00 น. ช่วงบ่าย เวลา 13.00 - 15.00 น.	ประธานในพิธีเปิดการอบรม - วิทยากรให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ - ความหมายของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย - ความสำคัญของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย - พักรับประทานอาหารกลางวัน - อาการหลัก 5 หมู่	วิทยากร อบรม -นายสุริยา สาริบุตร นัก วิทยาศาสตร์ การแพทย์
วันที่ 2 24 เม.ย. 2561	ช่วงเช้า เวลา 09.00 – 12.00 น. พักเที่ยง เวลา 12.00 - 13.00 น. ช่วงบ่าย เวลา 13.00 - 15.00 น.	- วิทยากรให้ความรู้เรื่องภาวะโภชนาการของเด็กไทย - ความหมายของภาวะโภชนาการ - สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการ - พักรับประทานอาหารกลางวัน - การประเมินภาวะโภชนาการ	นายสุริยา สาริบุตร นัก วิทยาศาสตร์ การแพทย์
วันที่ 3 25 เม.ย. 2561	ช่วงเช้า เวลา 09.00 – 12.00 น. พักเที่ยง เวลา 12.00 - 13.00 น. ช่วงบ่าย เวลา 13.00 - 15.00 น.	- วิทยากรให้ความรู้เรื่องหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย - ความต้องการสารอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย - แนวทางการบริโภคอาหาร - พักรับประทานอาหารกลางวัน - การฝึกบริโภคนิสัยที่ดี	นางสาวน้ำ ฝน ชนพอง เจ้าหน้าที่ สาธารณะ สุข รพ.สต.ปาง งู

วันที่ 4 26 เม.ย. 2561	ช่วงเช้า เวลา 09.00 – 12.00 น. พักเที่ยง เวลา 12.00 - 13.00 น. ช่วงบ่าย เวลา 13.00 - 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายเรื่องการจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย - ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (อาหารคาว) - พักรับประทานอาหารกลางวัน - ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (อาหารหวาน) - - พิธีมอบใบประกาศเกียรติบัตรโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลปางกู่	นางวิไลวรรณ มณีเลิศ ครู ค.ศ.1
---------------------------------	--	--	-------------------------------

หมายเหตุ เบรกอาหารว่าง ช่วงเช้า เวลา 10.00 – 10.15 น. / ช่วงบ่าย เวลา 14.00 – 14.15 น. เวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

10. ระยะเวลาในการอบรม 4 วัน

- รวมจำนวนชั่วโมงฝึกอบรม 24 ชั่วโมง

11. สถานที่จัดอบรม

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโสกแคน

12. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรระยะสั้น

- ฝ่ายการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลปางกู่ประกอบด้วย

1.คณะกรรมการที่ปรึกษา

นายณฤทธิ์ ครั่งพินาย ผู้อำนวยการกองการศึกษาฯและวัฒนธรรม
นางหรรษา ตุ่มวารีย์ นักวิชาการศึกษา

2.คณะทำงานยกร่างหลักสูตร

นางสาวปัทมา กองบาง ครูปฐมวัย (จัดทำหลักสูตร)
นางสาวทิพย์สุดา ทิพแสง ครูปฐมวัย

3.คณะประชุมพิจารณาและร่วมทดลองหลักสูตร

นางทองคำ เล็กมานะ กรรมการสถานศึกษา
นางบัวไล รัตนพลทิ กรรมการสถานศึกษา
นางวิไลวรรณ มณีเลิศ ครูปฐมวัย

13. การประเมินผลและติดตามการดำเนินงาน

13.1 แบบประเมินก่อนและหลังการอบรม

13.2 ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองและคณะกรรมการในการร่วมอบรม

14. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

14.1 ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยมากขึ้น

14.2 เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

14.3 ลดปัญหาเด็กมีน้ำหนัก ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

แบบประเมินผลก่อนและหลังการฝึกอบรม

โครงการ / หลักสูตร อบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่อง“อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย”

วัน / เดือน / ปี..... เวลา.....

สถานที่จัด ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้าน โสภคแคน หมู่ 2

หน่วยงานผู้จัด องค์การบริหารส่วนตำบลปางกู๋ อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู

คำชี้แจง : โปรดเลือกเพียง 1 คำตอบ ในแต่ละรายการ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง เพื่อแสดงถึงระดับความคิดเห็นของท่านตามรายการนั้นใน 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยหรือน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น					หมายเหตุ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. ก่อนการอบรมท่านมีความรู้ในหัวข้อนี้						
2. หลังการอบรมท่านมีความรู้ในหัวข้อนี้						
3. ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับวิทยากร						
3.1 ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อบรม						

3.2 การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา						
3.3 ความรอบรู้ของวิทยากรหัวข้อที่บรรยาย						
3.4 การใช้สื่อในการถ่ายทอดความรู้						
3.5 เอกสารประกอบการอบรม						
4. เนื้อหาการอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน						
5. ความเหมาะสมของสถานที่จัดและอุปกรณ์						
6. ความเหมาะสมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์						
7. อาหาร / อาหารว่างและเครื่องดื่ม						

ข้อเสนอแนะ / ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หมายเหตุ : สามารถปรับเปลี่ยนรายละเอียดของข้อมูลได้ตามความเหมาะสม และดุลยพินิจของหน่วยงานผู้จัด

แบบประเมินความพึงพอใจ

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินตอบให้ครบ

ทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการ / หลักสูตรเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์

ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใช้เครื่องหมาย √ ลงในช่อง หน้าข้อความ

1. เพศ

หญิง ชาย

2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี 20 – 30 ปี 31 – 40 ปี 41 – 50 ปี 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

3. การศึกษา

มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

เท่า

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

นักศึกษา

ข้าราชการ

พนักงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ

ลูกจ้าง

ธุรกิจส่วนตัว

อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ / หลักสูตร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้

ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา					
3. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม					
4. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม					
5. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้					
6. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร					
1. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. อาหารมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การอบรม					
2. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ / ถ่ายทอดได้					

สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการอบรมครั้งนี้ได้แก่

.....

.....

.....

.....

2. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไปได้แก่

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ