Workshop II
การใช้สื่อการสอนเพื่อเสริมสร้างสมดุลสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

copy right สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

กลุ่มที่ 1 : **วิทยากร ผศ. ดร. สุนาฏ เตชางาม**
ที่ปรึกษาสมาคมนักกำหนดอาหารฯ
อาจารย์อาวุโส สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

กลุ่มที่ 2 : **วิทยากร คุณภนิตา จตุรวิทย์**
ผู้จัดการศูนย์โภชนาการ โรงพยาบาลเทพธารินทร์
คุณเอื้อชัชญา กาลสัมฤทธ์
นักโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

กลุ่มที่ 3 : **วิทยากร คุณเอื้อชัชญา กาลสัมฤทธ์**
นักโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

กลุ่มที่ 4 : **วิทยากร พต.หญิง ดร. กรกต วีรเธียร**
หัวหน้าฝ่ายเกียกกาย โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

กลุ่มที่ 5 : **คุณเอกหทัย แซ่เตีย**
หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ
โรงพยาบาลสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์

สื่อการสอนเพื่อเสริมสร้างสมดุลสุขภาพที่เหมาะสม

สื่อการสอนที่ให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวิธีการเรียนรู้คนแต่ละประเภท รวมถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เหมือนกับชุดที่สั่งตัดที่พอดีกับขนาดตัว อาจทำให้มีความเข้าใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม ซึ่งเหมาะเป็นสื่อช่วยสอนสำหรับนักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร ตามคลินิก ศูนย์แพทย์ โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อให้ความรู้กับผู้ป่วยหรือคนในชุมชน เพื่อสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนของคนไทยต่อไป

1. ชุดการประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีการเรียนรู้ สภาวะทางโภชนาการ และปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน
2. สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม "เตรียมใจ"
3. สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม "ลงมือ"
4. สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม "ยั่งยืน"
5. ชุดอุปกรณ์และเอกสารประกอบการใช้สื่อ

สนับสนุนโดย

Copy right: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

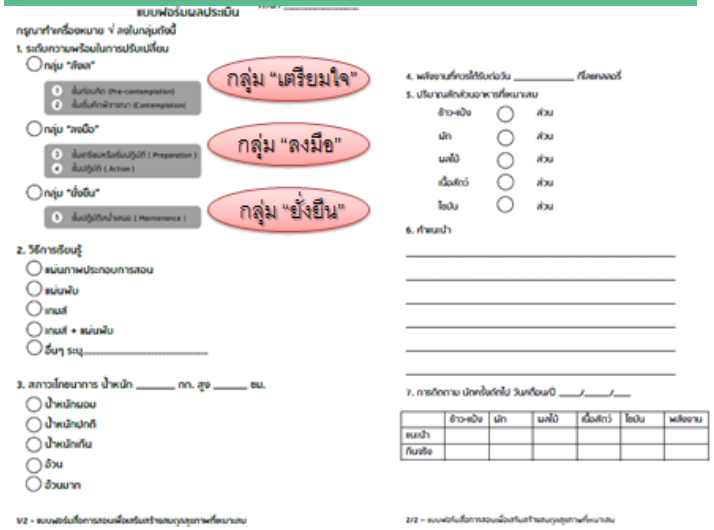
- นายหนึ่ง อายุ 60 ปี น้ำหนัก 100 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร เข้ามารับการรักษาเนื่องจากมีอาการปวดศีรษะมาก วัดความดันได้ 175/64 mmHg เมื่อตรวจเลือดพบว่า FBS 125 mg/dL Uric acid 14.0 mg/dL Potassium 3.8 mmol/L Albumin 3.8 g/dL Phosphorus 2.5 mg/dL Triglyceride 202 mg/dL HDL 43 mg/dL

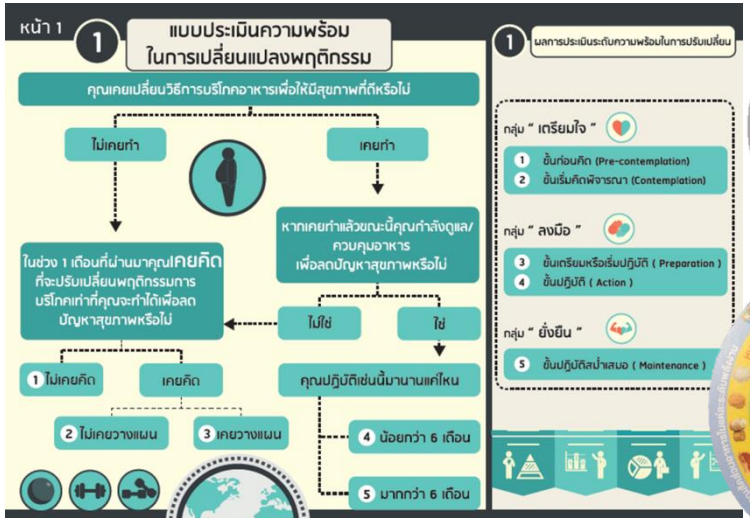
- จากการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า นายหนึ่งเกษียณอายุ อยู่บ้านเลี้ยงหลานชอบนอนดูทีวี มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารรสจัด

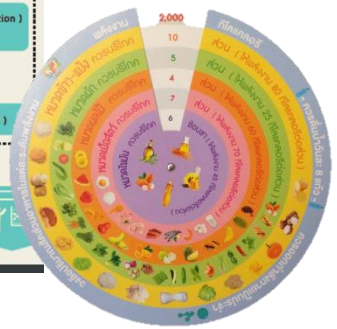
  เช่น น้ำพริกกะปิ ผักต้ม (หน่อไม้/ยอดกระถิน/ยอดชะอม/สะตอ) ผัดพริก ผัดกะเพรา ไข่ดาว ราดน้ำปลาพริก 3 ช้อนชา รับประทานก๋วยเตี๋ยวทุกมื้อกลางวัน (ขอน้ำซุปกระดูกหมูเพิ่ม) เมื่อลูกเตือนให้ลดการรับประทานอาหารรสจัดลงก็จะไม่พอใจ

- เมื่อไปซื้อของใช้ นายหนึ่งชอบให้คนขายอธิบายวิธีการใช้
- จงใช้สื่อการสอนในการประเมินและให้คำแนะนำด้านโภชนาการในการป้องกันและควบคุม NCDs

Case study 1







Copy right: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

Copy right: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 1

1 แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คุณเคยเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือไม่

- ไม่เคยทำ
  - ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณเคยคิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเท่าที่คุณจะทำได้เพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
    - 1 ไม่เคยคิด
    - เคยคิด
      - 2 ไม่เคยวางแผน
      - 3 เคยวางแผน
- เคยทำ
  - หากเคยทำแล้วขณะนี้คุณกำลังดูแล/ควบคุมอาหารเพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
    - ไม่ใช่
    - ใช่
      - คุณปฏิบัติเช่นนี้มานานแค่ไหน
        - 4 น้อยกว่า 6 เดือน
        - 5 มากกว่า 6 เดือน

1 ผลการประเมินระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

กลุ่ม " เตรียมใจ "
1. ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
2. ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

กลุ่ม " ลงมือ "
3. ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
4. ขั้นปฏิบัติ (Action)

กลุ่ม " ยั่งยืน "
5. ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 1

1 แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คุณเคยเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือไม่

- ไม่เคยทำ
  - ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณเคยคิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเท่าที่คุณจะทำได้เพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
    - 1 ไม่เคยคิด
    - เคยคิด
      - 2 ไม่เคยวางแผน
      - 3 เคยวางแผน
- เคยทำ
  - หากเคยทำแล้วขณะนี้คุณกำลังดูแล/ควบคุมอาหารเพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
    - ไม่ใช่
    - ใช่
      - คุณปฏิบัติเช่นนี้มานานแค่ไหน
        - 4 น้อยกว่า 6 เดือน
        - 5 มากกว่า 6 เดือน

1 ผลการประเมินระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

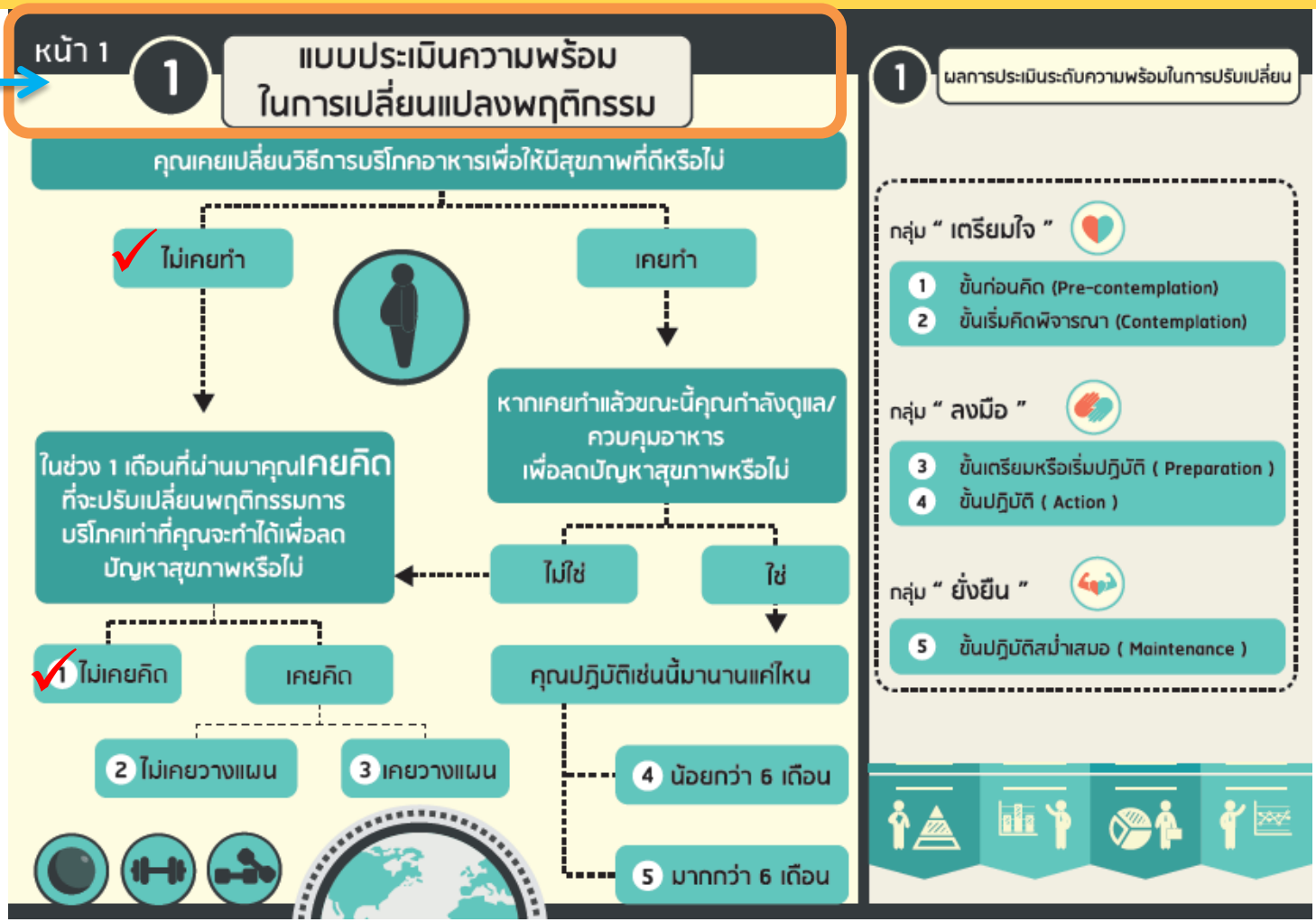
กลุ่ม " เตรียมใจ "
1. ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
2. ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

กลุ่ม " ลงมือ "
3. ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
4. ขั้นปฏิบัติ (Action)

กลุ่ม " ยั่งยืน "
5. ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

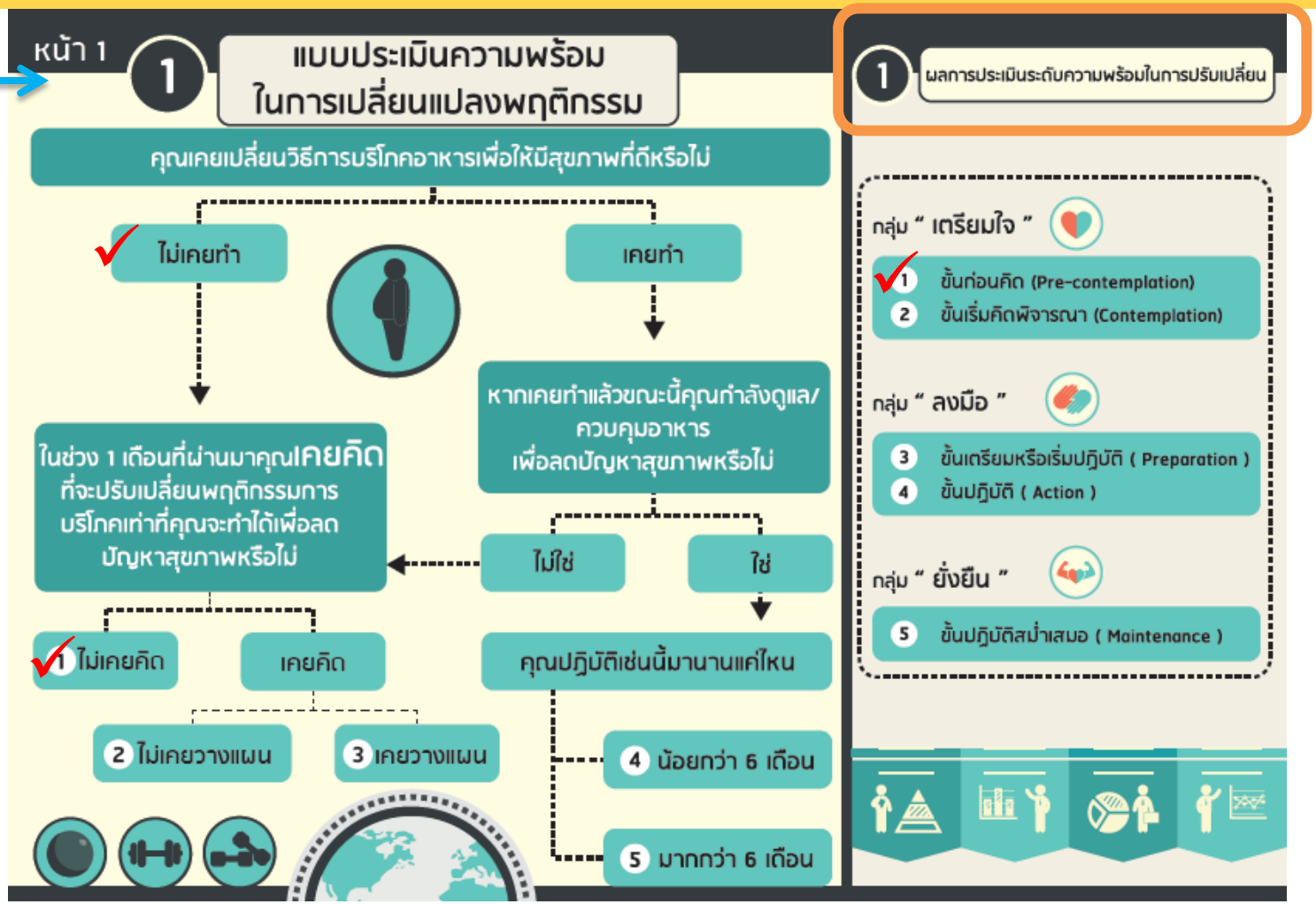
ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



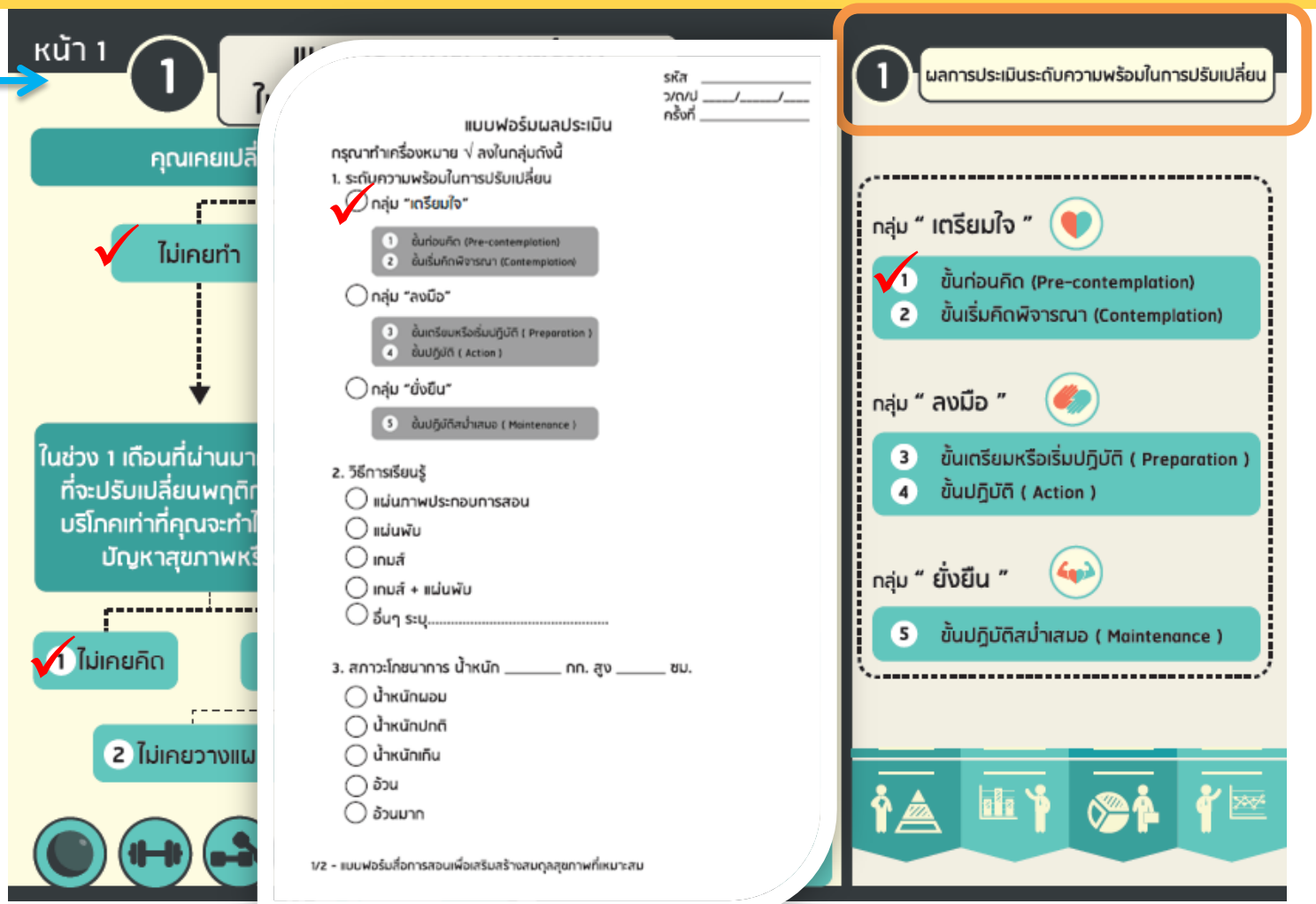
ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

เตรียมใจ

แผ่นภาพหมายเลข 2.1

แผ่นพับหมายเลข 2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ลงมือ

แผ่นภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2

แผ่นพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 3.2.1 3.2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ยั่งยืน

แผ่นภาพหมายเลข 4.1

แผ่นพับหมายเลข 4.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 4.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ✓ ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

เตรียมใจ	ลงมือ	ยั่งยืน
แผ่นภาพหมายเลข 2.1	แผ่นภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2	แผ่นภาพหมายเลข 4.1
แผ่นพับหมายเลข 2.2	แผ่นพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2	แผ่นพับหมายเลข 4.2
เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 2.2	เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 3.2.1 3.2.2	เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 4.2
เกมส์ (กล่องที่ 5) แบบจำลองอาหาร 2 มิติ	เกมส์ (กล่องที่ 5) แบบจำลองอาหาร 2 มิติ	เกมส์ (กล่องที่ 5) แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ✓ ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ✓ ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ✓ ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

เตรียมใจ

แผ่นภาพหมายเลข 2.1

แผ่นพับหมายเลข 2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

รหัส _____
ว/ด/ป ____/____/____
ครั้งที่ _____

แบบฟอร์มผลประเมิน

กรุณาทำเครื่องหมาย √ ลงในกลุ่มดังนี้

1. ระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน
   - ✓ กลุ่ม "เตรียมใจ"
     - 1 ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
     - 2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)
   - ○ กลุ่ม "ลงมือ"
     - 3 ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
     - 4 ขั้นปฏิบัติ (Action)
   - ○ กลุ่ม "ยั่งยืน"
     - 5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)
2. วิธีการเรียนรู้
   - ✓ แผ่นภาพประกอบการสอน
   - ○ แผ่นพับ
   - ○ เกมส์
   - ○ เกมส์ + แผ่นพับ
   - ○ อื่นๆ ระบุ.....
3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก _____ กก. สูง _____ ซม.
   - ○ น้ำหนักผอม
   - ○ น้ำหนักปกติ
   - ○ น้ำหนักเกิน
   - ○ อ้วน
   - ○ อ้วนมาก

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

3. สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม

3.1 ประเมินสภาวะทางโภชนาการโดยวงล้อคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ค่าดัชนีมวลกายคือ ค่าชี้วัดบอกสภาวะโภชนาการ ได้แก่ อ้วน น้ำหนักเกิน ปกติ หรือผอม โดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนัก

วิธีการใช้งาน เลื่อนส่วนสูง (หน่วยเซนติเมตร : วงใน) ให้ตรงกับน้ำหนัก (หน่วยกิโลกรัม : วงนอก) จากนั้นสังเกตลูกศรด้านล่างว่าชี้อยู่ในช่วงใด

3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก _____ กก. สูง _____ ซม.

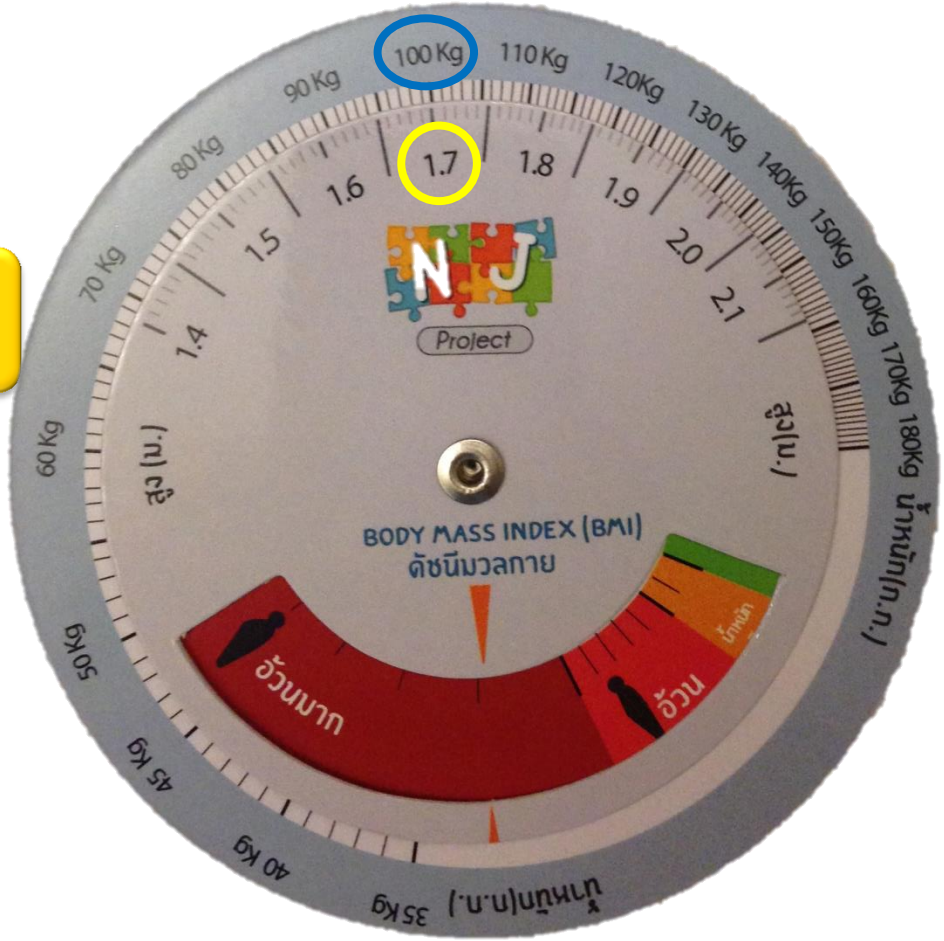
- ◯ น้ำหนักผอม
- ◯ น้ำหนักปกติ
- ◯ น้ำหนักเกิน
- ◯ อ้วน
- ◯ อ้วนมาก

Copy right: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

<u>แบบทดสอบที่ 1</u> : นายหนึ่ง อายุ 60 ปี สูง 170 cm น้ำหนัก 100 kg

ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

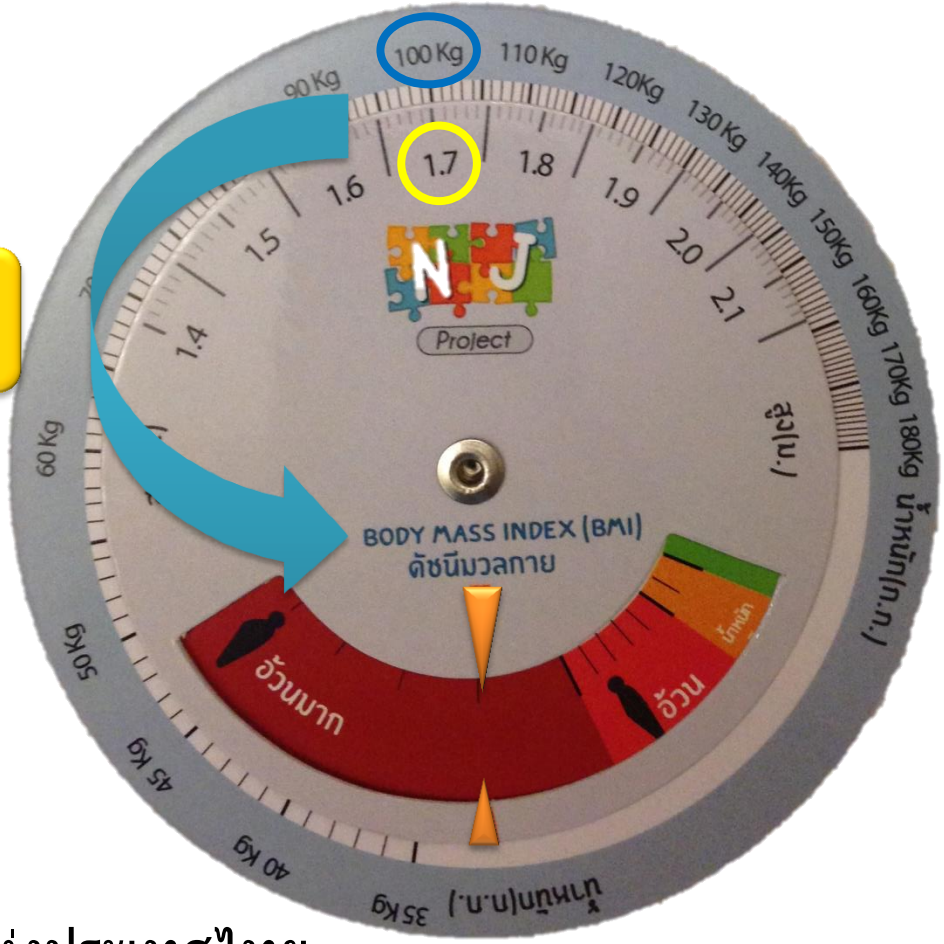
- ดัชนีมวลกาย (BMI)



<u>แบบทดสอบที่ 1</u> : นายหนึ่ง อายุ 60 ปี สูง 170 cm น้ำหนัก 100 kg

ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

- ดัชนีมวลกาย (BMI)



Copy right: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

รหัส _____
ว/ด/ป ____/_____/____
ครั้งที่ _____

แบบฟอร์มผลประเมิน

กรุณาทำเครื่องหมาย √ ลงในกลุ่มดังนี้

1. ระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

กลุ่ม “เตรียมใจ”

- ✓ กลุ่ม “เตรียมใจ”
  - 1 ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
  - 2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)
- ◯ กลุ่ม “ลงมือ”
  - 3 ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
  - 4 ขั้นปฏิบัติ (Action)
- ◯ กลุ่ม “ยั่งยืน”
  - 5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

2. วิธีการเรียนรู้

- ✓ แผ่นภาพประกอบการสอน
- ◯ แผ่นพับ
- ◯ เกมส์
- ◯ เกมส์ + แผ่นพับ
- ◯ อื่นๆ ระบุ.....

3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก 100 กก. สูง 170 ซม.

ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

- ◯ น้ำหนักผอม
- ◯ น้ำหนักปกติ
- ◯ น้ำหนักเกิน
- ◯ อ้วน
- ✓ อ้วนมาก

- ดัชนีมวลกาย (BMI)

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

3.2 ประเมินปริมาณพลังงานที่เหมาะสมโดยวงล้อประเมินพลังงานที่ควรได้รับต่อหนึ่งวัน
ด้านหลังวงล้อคำนวณดัชนีมวลกายเป็นวงล้อประเมินพลังงานที่ควรได้รับต่อหนึ่งวัน
โดยขึ้นอยู่กับสภาวะทางโภชนาการของแต่ละคน
วิธีการใช้งาน เลื่อนลูกศร วงใน ให้ตรงกับน้ำหนัก จากนั้นสังเกตลูกศรด้านล่างว่าชี้อยู่ในช่วงใด
โดยมีวิธีการอ่านค่าดังนี้ผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อย อ่านค่าพลังงานจากแถบสีเหลืองผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ
อ่านค่าพลังงานจากแถบสีเขียวผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน อ่านค่าพลังงานจากแถบสีส้มผู้ที่มีน้ำหนักตัว
อ่านค่าพลังงานจากแถบสีแดง

4. พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน _____ กิโลแคลลอรี่

แบบทดสอบที่ 1 : นายหนึ่ง อายุ 60 ปี สูง 170 cm น้ำหนัก 100 kg

ประเมินพลังงานที่เหมาะสม

- พลังงานที่ควรได้รับ

แบบทดสอบที่ 1 : นายหนึ่ง อายุ 60 ปี สูง 170 cm น้ำหนัก 100 kg

ประเมินพลังงานที่เหมาะสม

- พลังงานที่ควรได้รับ

1800-2,000 กิโลแคลอรี

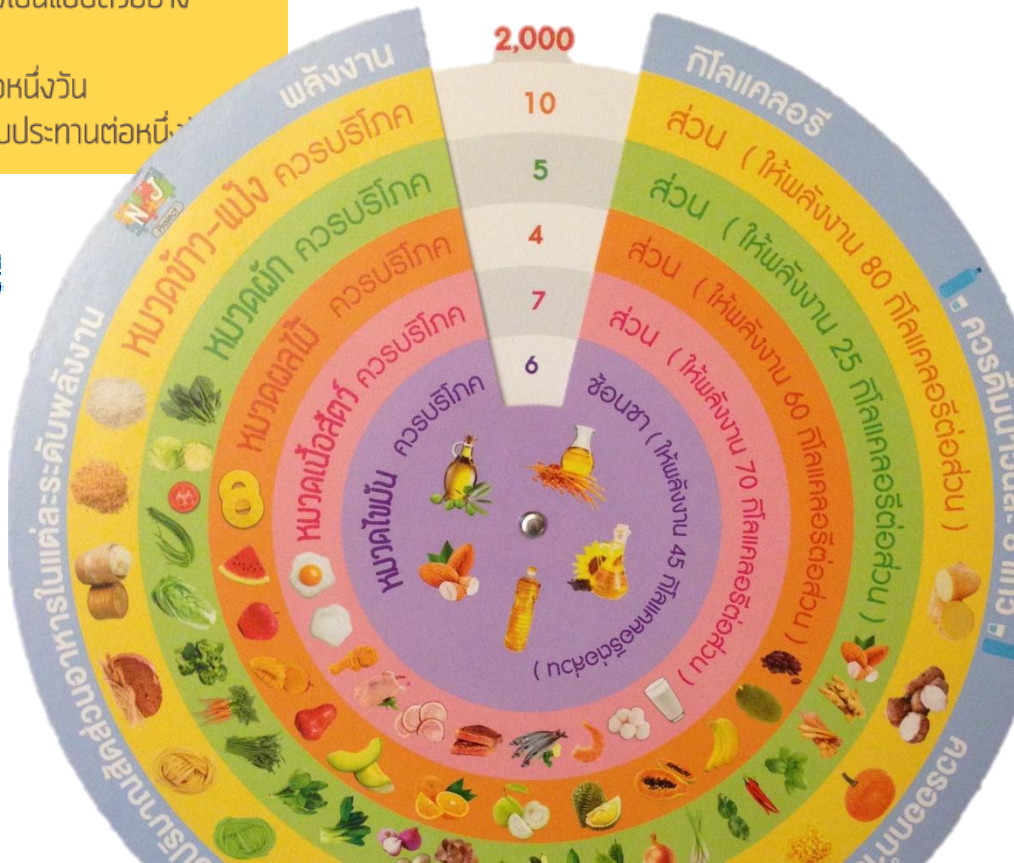
ต่อวัน

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

4. ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ โดยจานหมุนแจกแจงสัดส่วนอาหารในระดับพลังงานต่างๆ ตั้งแต่ 1000 - 3600 กิโลแคลลอรี่ และด้านหลังเป็นแบบตัวอย่างจานอาหารสุขภาพ 9 นิ้ว

วิธีการใช้งาน เลื่อนช่องว่างจานหมุนให้ตรงกับพลังงานอาหารที่ต้องได้รับต่อหนึ่งวัน จากนั้นสังเกตจำนวนสัดส่วนข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ที่ควรรับประทานต่อหนึ่ง

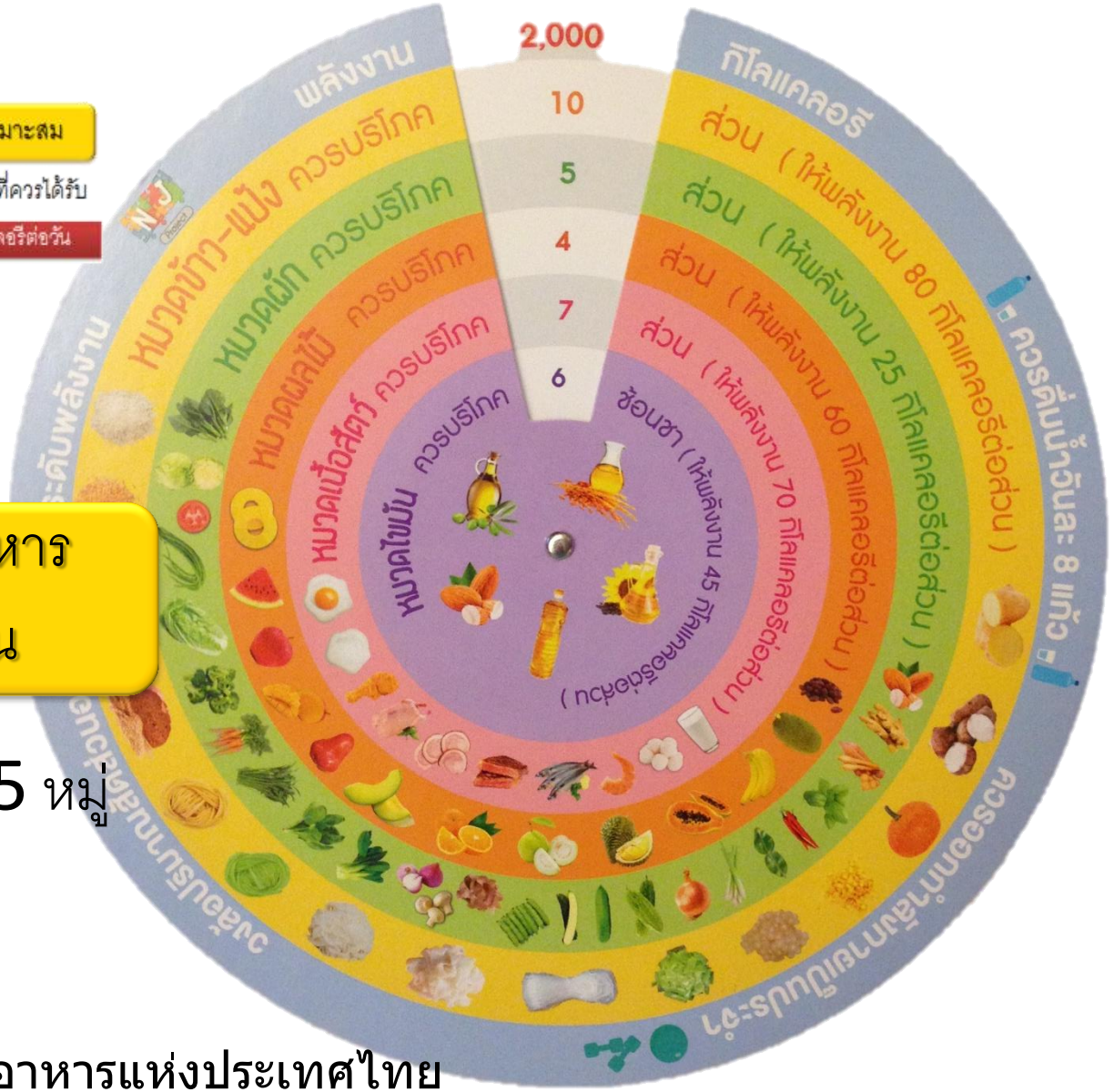


4. พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน _____ กิโลแคลลอรี่

5. ปริมาณสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม

ข้าว-แป้ง	◯	ส่วน
ผัก	◯	ส่วน
ผลไม้	◯	ส่วน
เนื้อสัตว์	◯	ส่วน
ไขมัน	◯	ส่วน

<u>แบบทดสอบที่ 1 :</u> นายหนึ่ง อายุ 60 ปี สูง 170 cm น้ำหนัก 100 kg



วงล้อปริมาณสัดส่วนอาหาร ในแต่ละระดับพลังงาน

- ปริมาณสัดส่วนอาหาร 5 หมู่

Copy right: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

รหัส _____
ว/ด/ป ____/_____/____
ครั้งที่ _____

แบบฟอร์มผลประเมิน

กรุณาทำเครื่องหมาย √ ลงในกลุ่มดังนี้

1. ระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

กลุ่ม "เตรียมใจ"

กลุ่ม “เตรียมใจ”

1 ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

กลุ่ม "ลงมือ"

3 ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
4 ขั้นปฏิบัติ (Action)

กลุ่ม "ยั่งยืน"

5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

2. วิธีการเรียนรู้

แผ่นภาพประกอบการสอน

แผ่นพับ

เกมส์

เกมส์ + แผ่นพับ

อื่นๆ ระบุ.....

3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก 100 กก. สูง 170 ซม.

น้ำหนักผอม

น้ำหนักปกติ

น้ำหนักเกิน

อ้วน

อ้วนมาก

4. พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน 2,000 กิโลแคลลอรี่

5. ปริมาณสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม

ข้าว-แป้ง	10	ส่วน
ผัก	5	ส่วน
ผลไม้	4	ส่วน
เนื้อสัตว์	7	ส่วน
ไขมัน	6	ส่วน

6. คำแนะนำ

_____

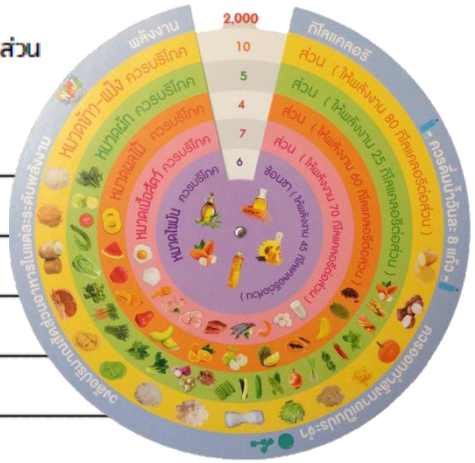
_____

_____

_____

_____

_____

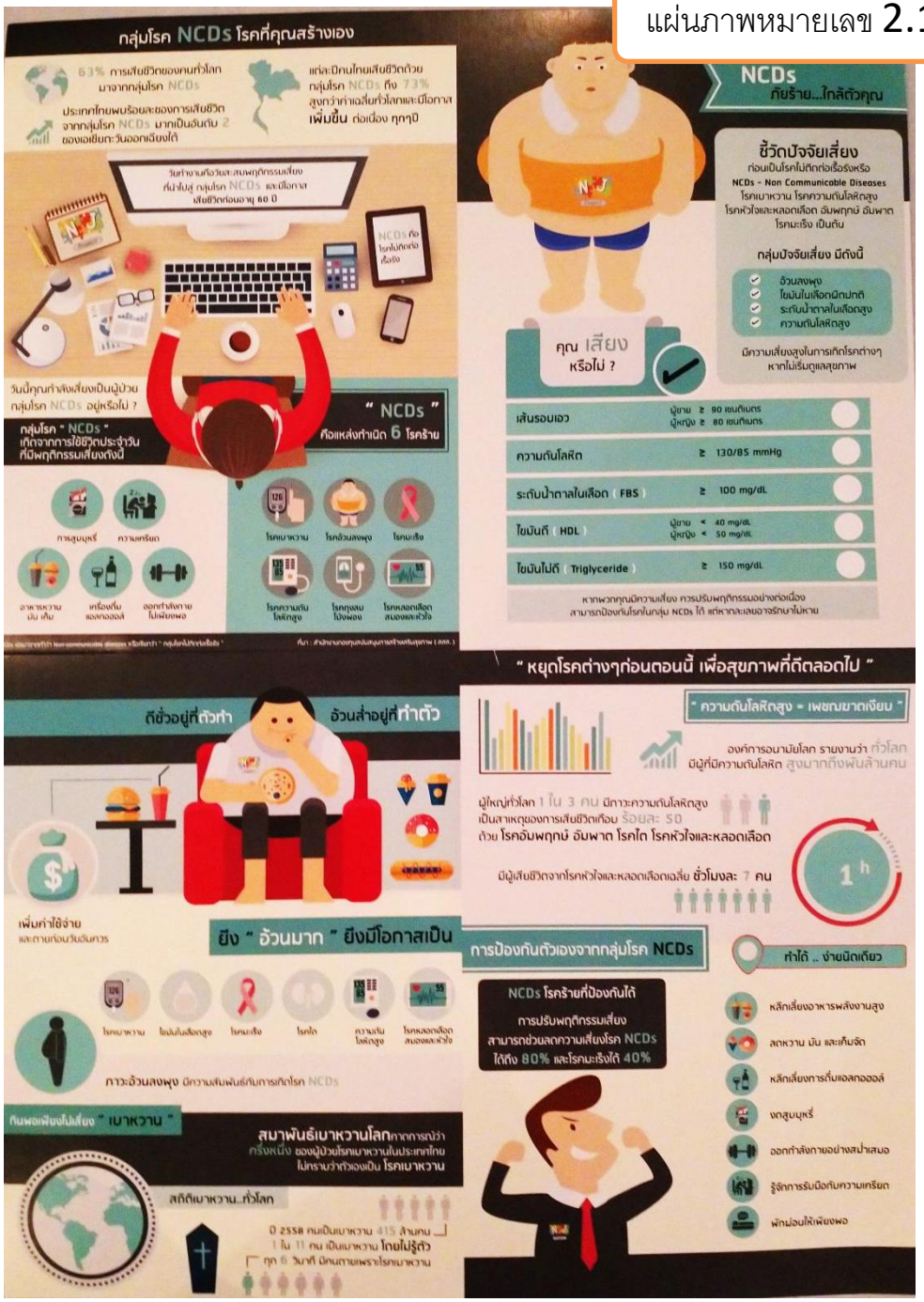


7. การติดตาม นัดครั้งถัดไป วัน/เดือน/ปี ____/_____/____

	ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	ไขมัน	พลังงาน
แนะนำ	10	5	4	7	6	2,000
กินจริง						

กล่องที่ 2
สื่อการสอน
สำหรับระดับความพร้อม
ในกลุ่ม
“เตรียมใจ”

แผ่นภาพหมายเลข **2.1**



แผ่นภาพหมายเลข 2.1

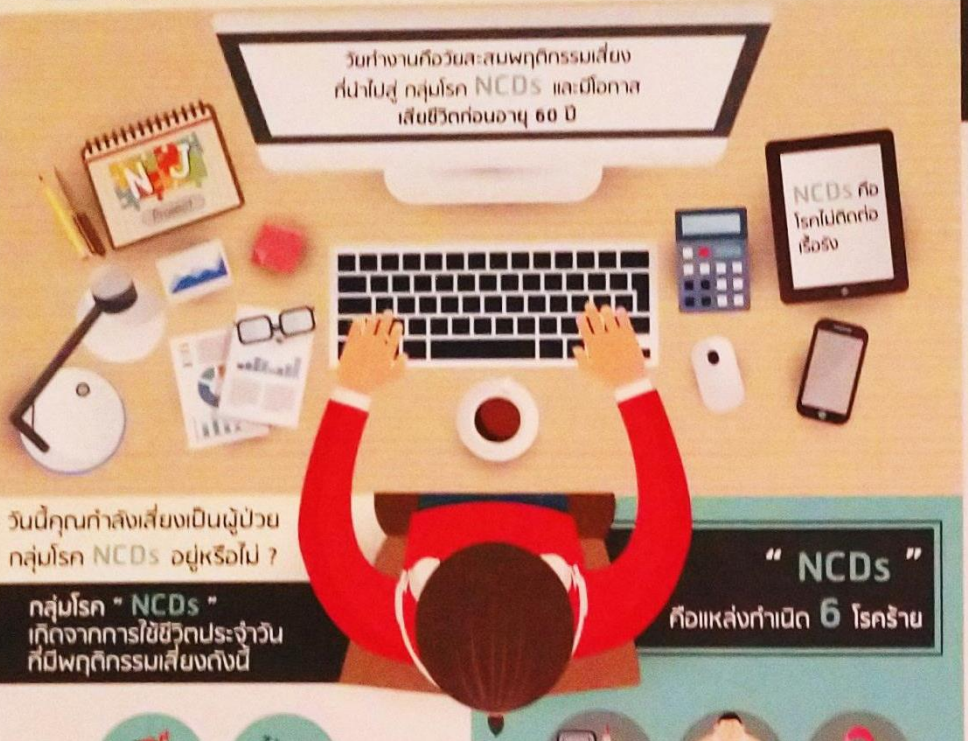
แผ่นภาพหมายเลข 2.1

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

63% การเสียชีวิตของคนทั่วโลก มาจากกลุ่มโรค NCDs

ประเทศไทยพบร้อยละของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs มากเป็นอันดับ 2 ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

แต่ละปีคนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs ถึง 73% สูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกและมีโอกาส **เพิ่มขึ้น** ต่อเนื่อง ทุกๆปี



วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่ ?

กลุ่มโรค " NCDs " เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่มีพฤติกรรมเสี่ยงดังนี้

" NCDs " คือแหล่งกำเนิด **6** โรคร้าย

NCDs ภัยร้าย...ใกล้ตัวคุณ

ชี้วัดปัจจัยเสี่ยง

ก่อนเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ **NCDs - Non Communicable Diseases** โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง เป็นต้น

กลุ่มปัจจัยเสี่ยง มีดังนี้

- ✓ อ้วนลงพุง
- ✓ ไขมันในเลือดผิดปกติ
- ✓ ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ✓ ความดันโลหิตสูง

มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคต่างๆ หากไม่เริ่มดูแลสุขภาพ

คุณ เสี่ยง หรือไม่ ?

เส้นรอบเอว	ผู้ชาย ≥ 90 เซนติเมตร ผู้หญิง ≥ 80 เซนติเมตร	○
ความดันโลหิต	≥ 130/85 mmHg	✓
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	≥ 100 mg/dL	✓
ไขมันดี (HDL)	ผู้ชาย < 40 mg/dL ผู้หญิง < 50 mg/dL	○
ไขมันไม่ดี (Triglyceride)	≥ 150 mg/dL	✓

หากพวกคุณมีความเสี่ยง ควรปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง สามารถป้องกันโรคในกลุ่ม NCDs ได้ แต่หากละเลยอาจรักษาไม่หาย

- นางสอง อายุ 45 ปี สูง 165 cm น้ำหนัก 75 kg เข้ามาตรวจสุขภาพประจำปี วัดความดันได้ 145/71 mmHg เมื่อตรวจเลือดพบว่า FBS 94 mg/dL Cr 0.64 mg/dL GFR 109.32 ml./min Uric acid 7.2 mg/dL Cholesterol 243 mg/dL Triglyceride 183 mg/dL HDL Cholesterol 49 mg/dL LDL Cholesterol 189 mg/dL AST (SGOT) 88 U/L ALT (SGPT) 193 U/L

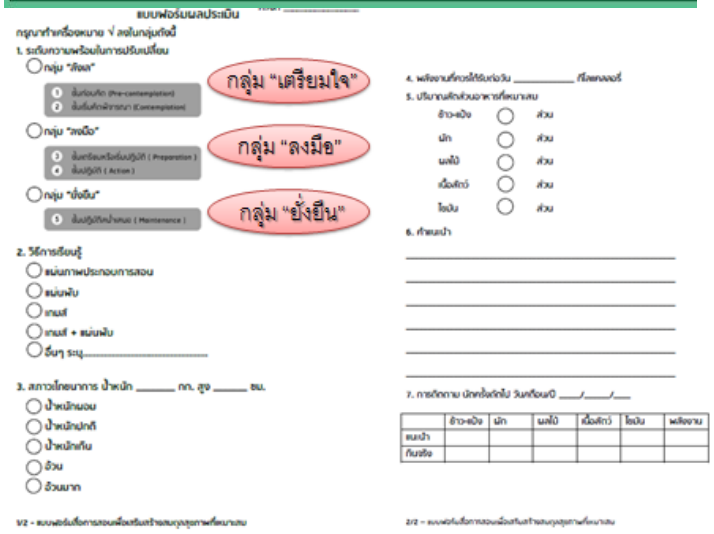
- จากการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า นางสองทำงานบริษัทฯ ไม่ค่อยมีเวลาไปออกกำลังกาย พยายามลดน้ำหนักจากการรับประทานมาประมาณ 2 ปี แต่น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้น กว่า 10 kg เพราะควบคุมบ้าง ไม่ควบคุมบ้าง มีพฤติกรรมในการรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารมื้อดึก ตอนนี้กำลังพยายามลดน้ำหนักครั้งใหม่ ได้ไปซื้อเครื่องชั่งน้ำหนักชนิดที่สามารถวัดองค์ประกอบของร่างกายโดยทดลองใช้ด้วยตัวเอง ได้พยายามลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 2 เดือนแล้ว

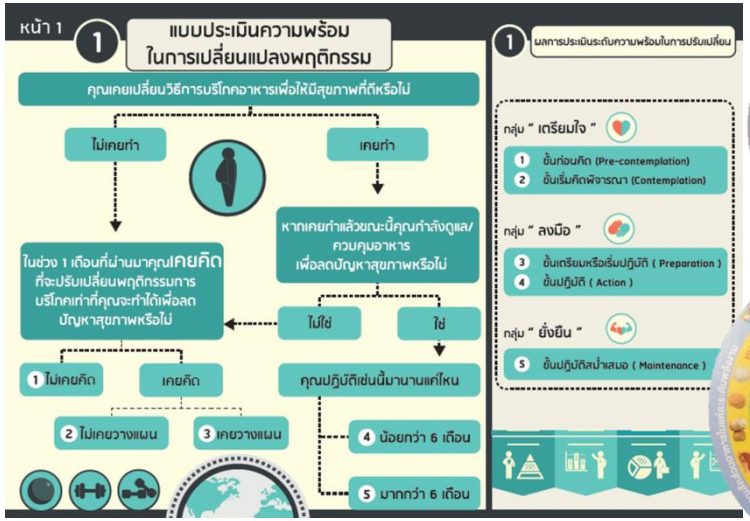
- จงใช้สื่อการสอนในการประเมินและให้คำแนะนำด้านโภชนาการในการป้องกันและควบคุม NCDs

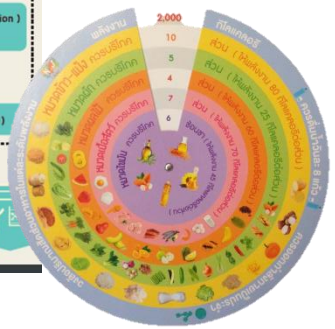
Case study 2

กล่องที่ 5
ชุดอุปกรณ์และ
เอกสารประกอบ
การใช้สื่อ

กล่องที่ 1
ชุดการประเมินความพร้อม
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
วิธีการเรียนรู้สภาวะ
ทางโภชนาการและ
ปริมาณอาหารที่
ควรรับประทาน


กลุ่ม "เตรียมใจ"
กลุ่ม "ลงมือ"
กลุ่ม "ยั่งยืน"


หน้า 1
แบบประเมินความพร้อม
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
คุณเคยเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือไม่
ไม่เคยทำ
เคยทำ
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณเคยคิด
ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ
บริโภคเท่าที่คุณจะทำได้เพื่อลด
ปัญหาสุขภาพหรือไม่
หากเคยทำแล้วขณะนี้คุณกำลังดูแล/
ควบคุมอาหาร
เพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
ไม่ใช่
ใช่
1 ไม่เคยคิด
เคยคิด
2 ไม่เคยวางแผน
3 เคยวางแผน
คุณปฏิบัติเช่นนี้มานานแค่ไหน
4 น้อยกว่า 6 เดือน
5 มากกว่า 6 เดือน
ผลการประเมินระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน
กลุ่ม " เตรียมใจ "
1 ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)
กลุ่ม " ลงมือ "
3 ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
4 ขั้นปฏิบัติ (Action)
กลุ่ม " ยั่งยืน "
5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)



กล่องที่ 1
ชุดการประเมินความพร้อม
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
วิธีการเรียนรู้สภาวะ
ทางโภชนาการและ
ปริมาณอาหารที่
ควรรับประทาน
N J
Project

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 1

1 แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คุณเคยเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือไม่

- ไม่เคยทำ
  - ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณเคยคิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเท่าที่คุณจะทำได้เพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
    - 1 ไม่เคยคิด
    - เคยคิด
      - 2 ไม่เคยวางแผน
      - 3 เคยวางแผน
- เคยทำ
  - หากเคยทำแล้วขณะนี้คุณกำลังดูแล/ควบคุมอาหารเพื่อลดปัญหาสุขภาพหรือไม่
    - ไม่ใช่
    - ใช่
      - คุณปฏิบัติเช่นนี้มานานแค่ไหน
        - 4 น้อยกว่า 6 เดือน
        - 5 มากกว่า 6 เดือน

1 ผลการประเมินระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

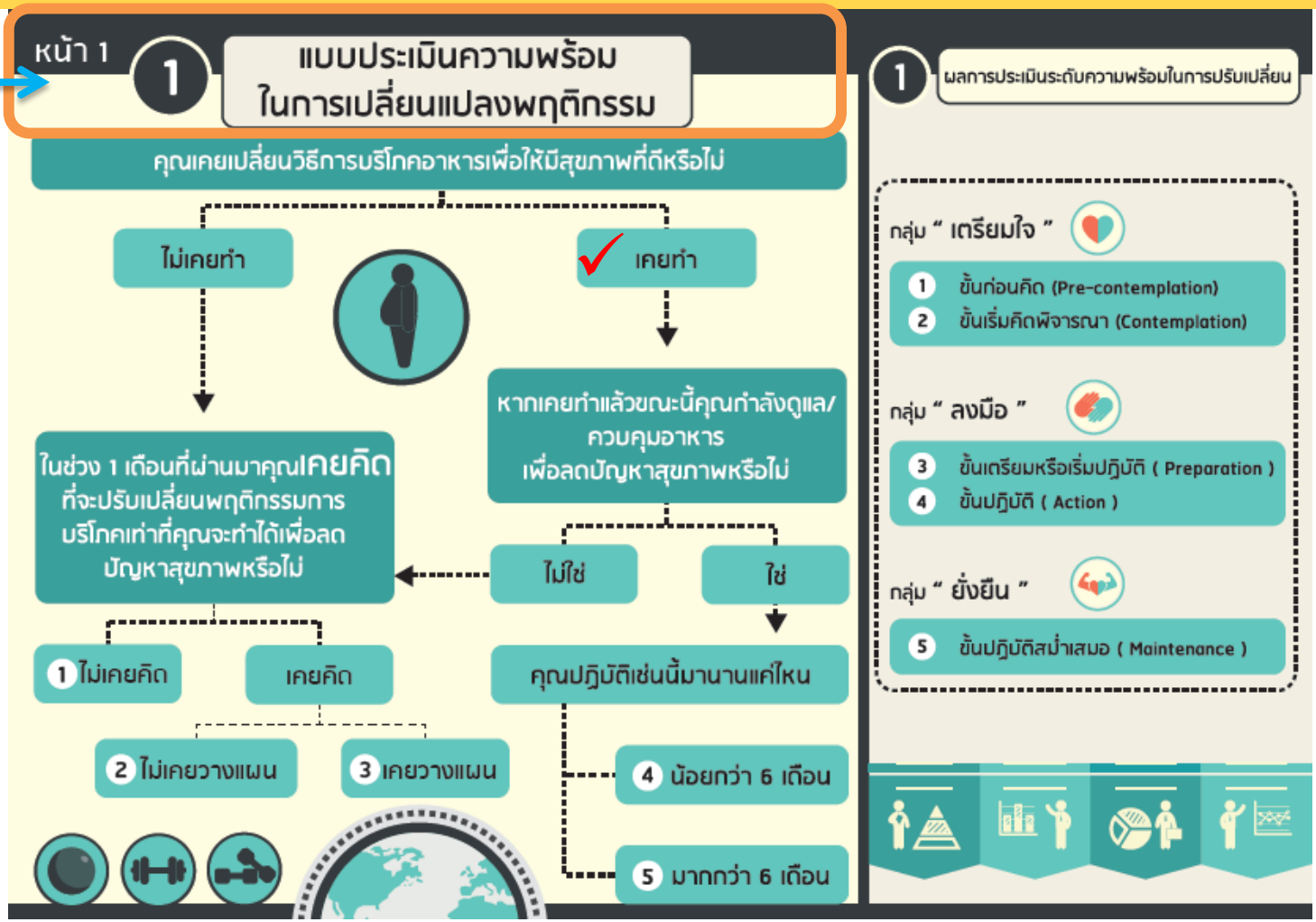
กลุ่ม " เตรียมใจ "
1. ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
2. ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

กลุ่ม " ลงมือ "
3. ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
4. ขั้นปฏิบัติ (Action)

กลุ่ม " ยั่งยืน "
5. ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

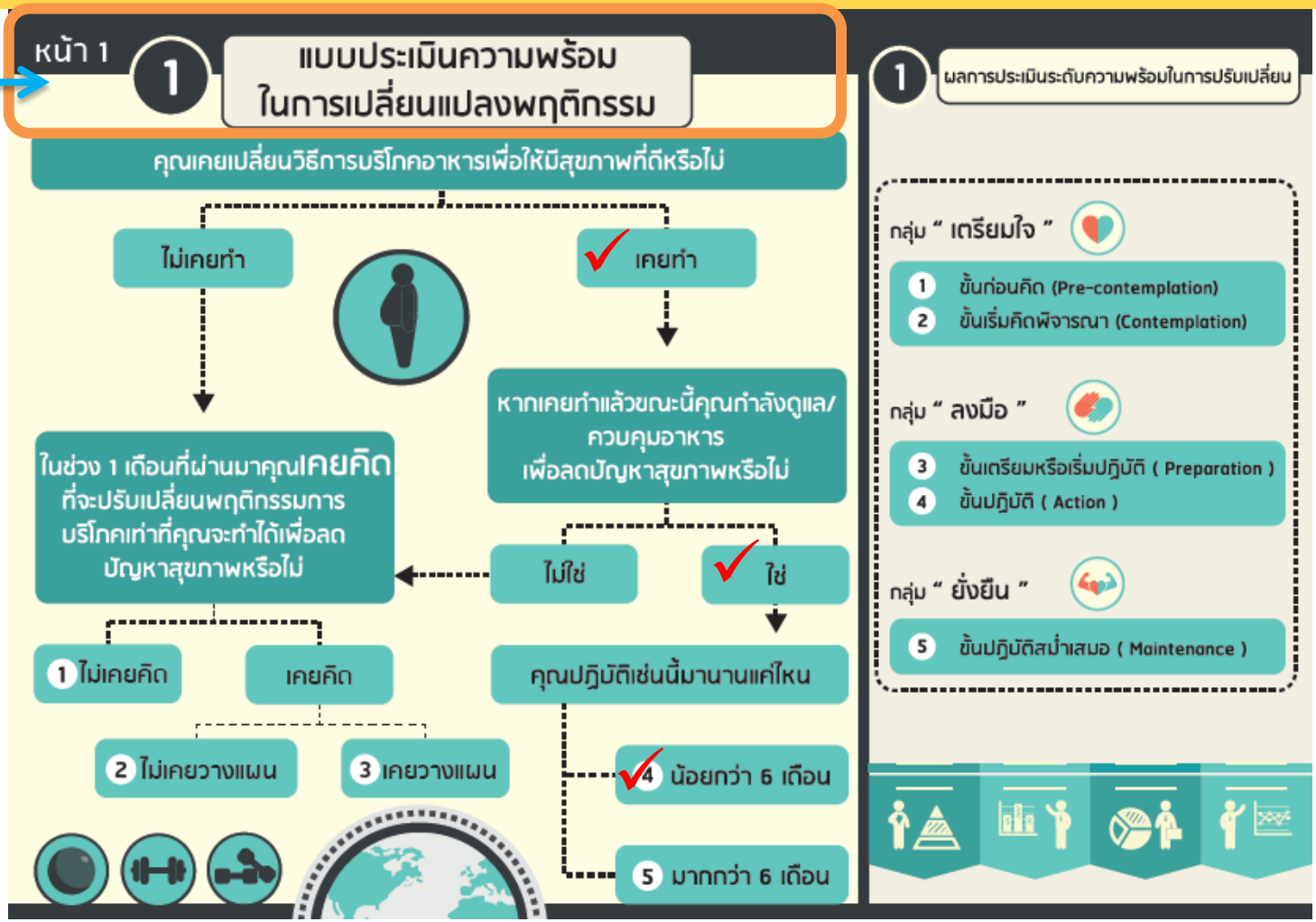
ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

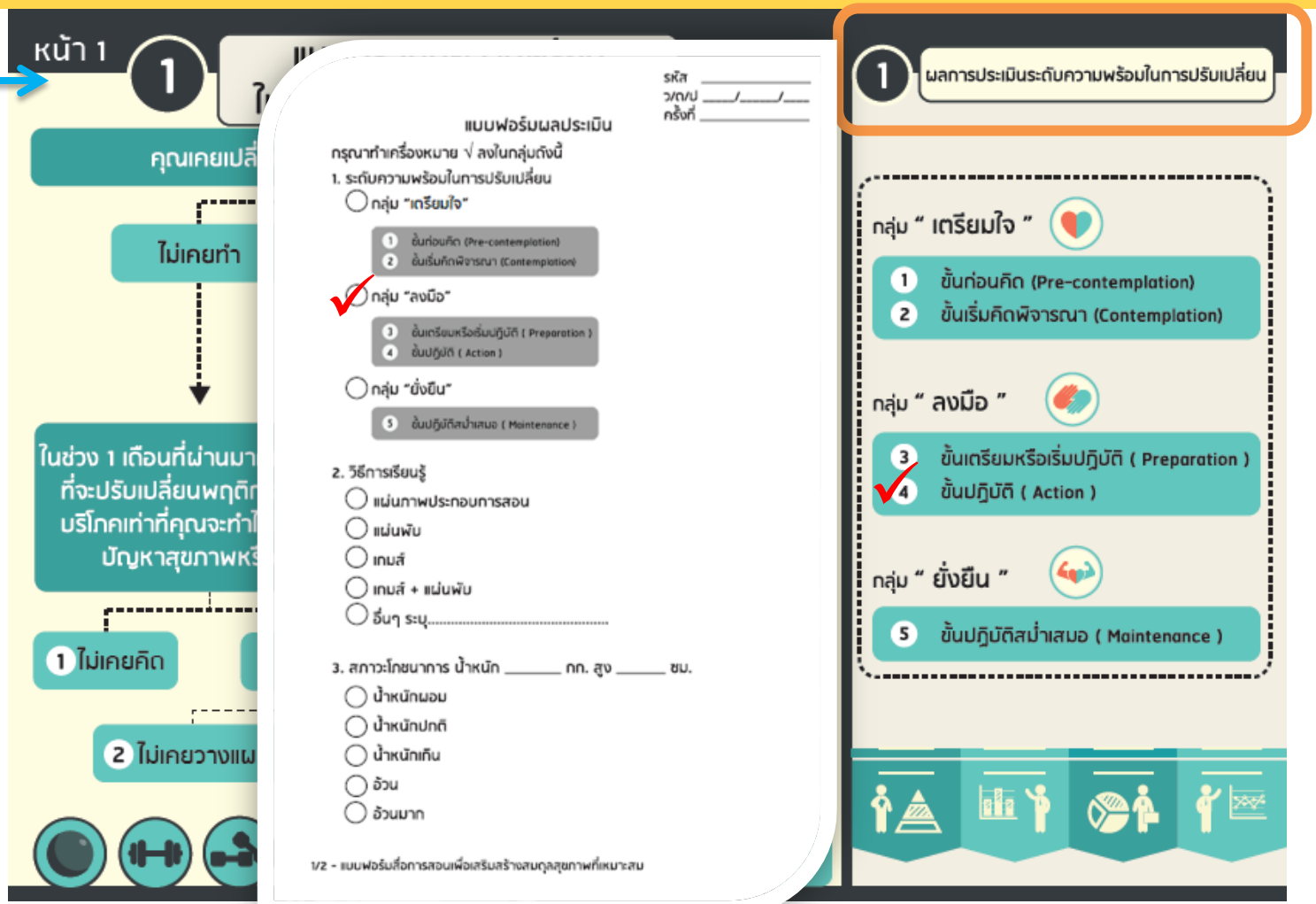


ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

เตรียมใจ

แผ่นภาพหมายเลข 2.1

แผ่นพับหมายเลข 2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ลงมือ

แผ่นภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2

แผ่นพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 3.2.1 3.2.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ยั่งยืน

แผ่นภาพหมายเลข 4.1

แผ่นพับหมายเลข 4.2

เกมส์ (กล่องที่ 5) + แผ่นพับ หมายเลข 4.2

เกมส์ (กล่องที่ 5)

แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ✓ ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

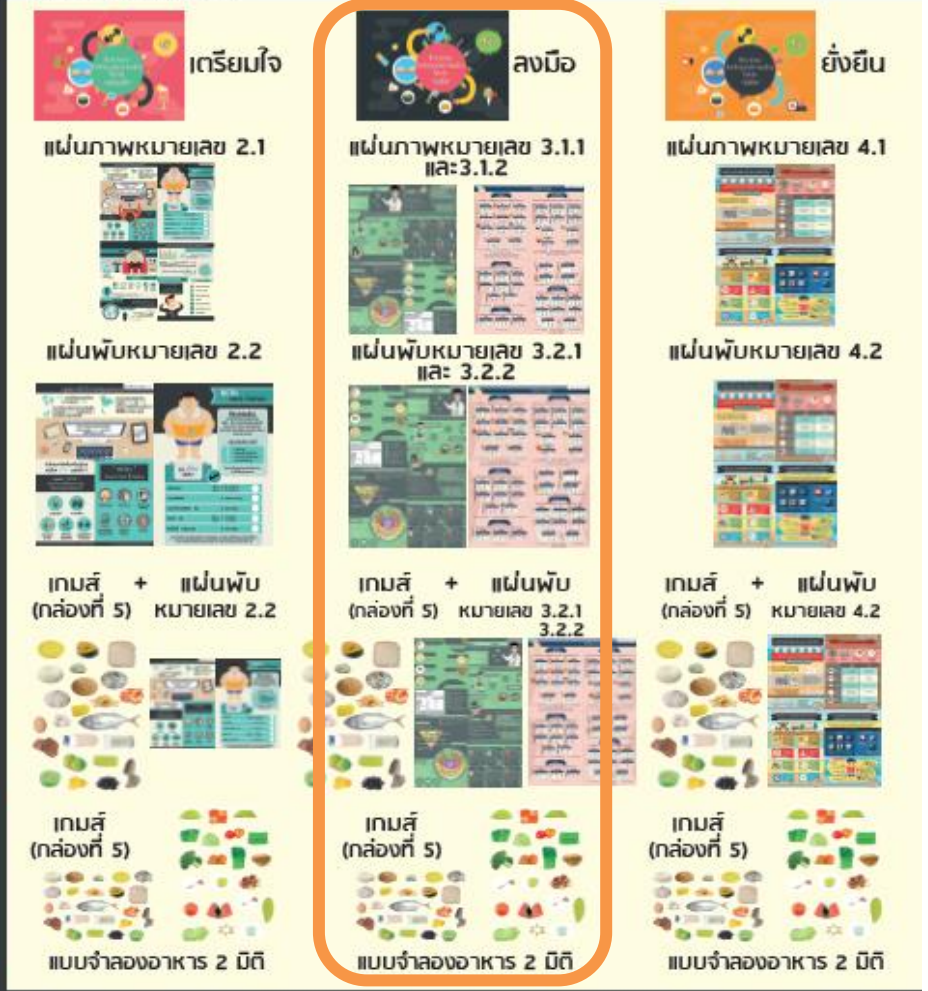
หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ✓ ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

หน้า 2 แผ่นการ์ดคำถาม

2 แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะ

- ○ ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผ่นภาพประกอบการสอน)
- ○ อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผ่นพับ)
- ✓ ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผ่นพับ)
- ○ ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

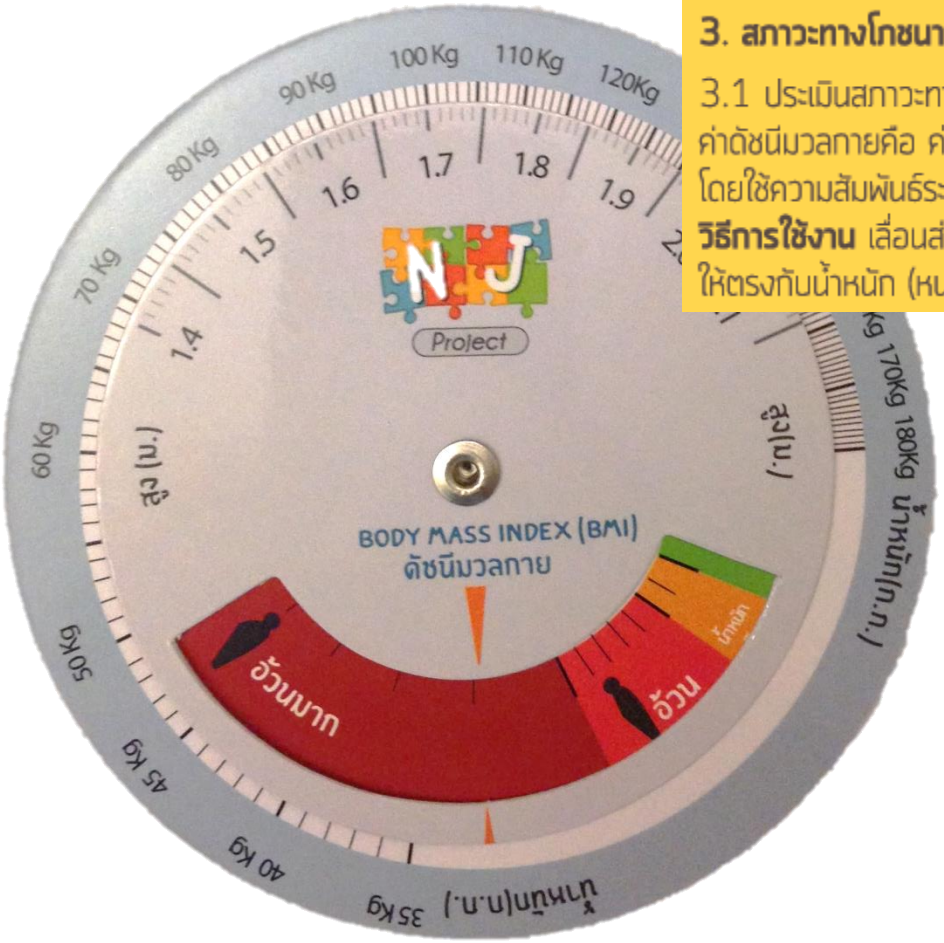
ผลการประเมิน

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



3. สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม

3.1 ประเมินสภาวะทางโภชนาการโดยวงล้อคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ค่าดัชนีมวลกายคือ ค่าชี้วัดบอกสภาวะโภชนาการ ได้แก่ อ้วน น้ำหนักเกิน ปกติ หรือผอม โดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนัก

วิธีการใช้งาน เลื่อนส่วนสูง (หน่วยเซนติเมตร : วงใน) ให้ตรงกับน้ำหนัก (หน่วยกิโลกรัม : วงนอก) จากนั้นสังเกตลูกศรด้านล่างว่าชี้อยู่ในช่วงใด

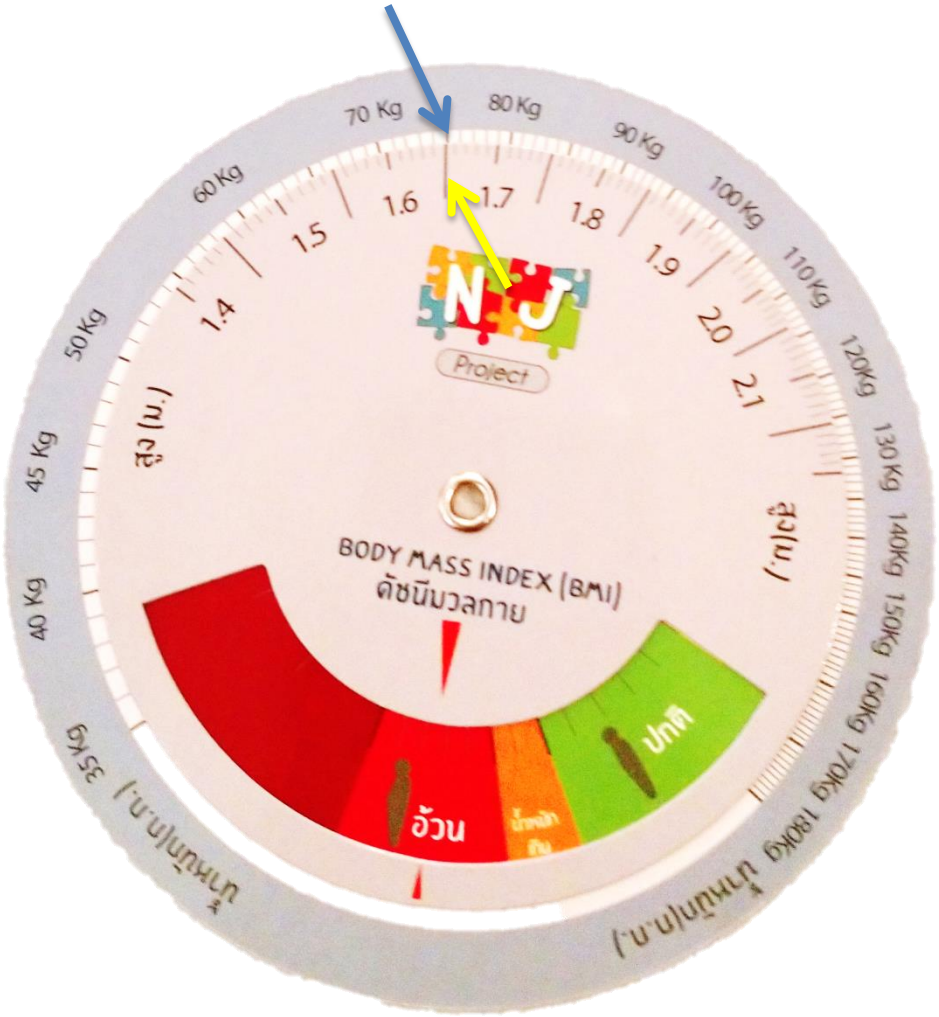
3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก _____ กก. สูง _____ ซม.

- ◯ น้ำหนักผอม
- ◯ น้ำหนักปกติ
- ◯ น้ำหนักเกิน
- ◯ อ้วน
- ◯ อ้วนมาก

<u>แบบทดสอบที่ 2</u> : นางสอง อายุ 45 ปี สูง 165 cm น้ำหนัก 75 kg

ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

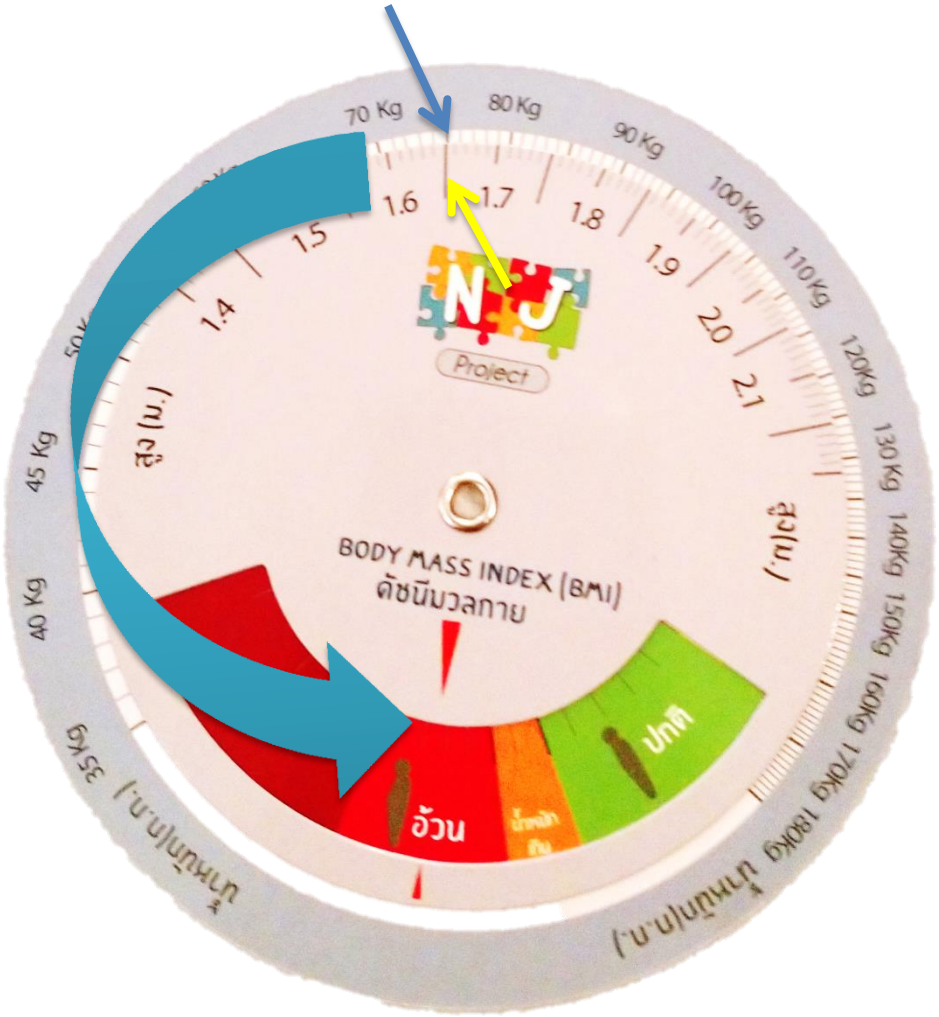
- ดัชนีมวลกาย (BMI)



<u>แบบทดสอบที่ 2</u> : นางสอง อายุ 45 ปี สูง 165 cm น้ำหนัก 75 kg

ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

- ดัชนีมวลกาย (BMI)



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

- แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
- สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
- ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

3.2 ประเมินปริมาณพลังงานที่เหมาะสมโดยวงล้อประเมินพลังงานที่ควรได้รับต่อหนึ่งวัน ด้านหลังวงล้อคำนวณดัชนีมวลกายเป็นวงล้อประเมินพลังงานที่ควรได้รับต่อหนึ่งวัน โดยขึ้นอยู่กับสภาวะทางโภชนาการของแต่ละคน

วิธีการใช้งาน เลื่อนลูกศร วงใน ให้ตรงกับน้ำหนัก จากนั้นสังเกตลูกศรด้านล่างว่าชี้อยู่ในช่วงใด โดยมีวิธีการอ่านค่าดังนี้ผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อย อ่านค่าพลังงานจากแถบสีเหลืองผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ อ่านค่าพลังงานจากแถบสีเขียวผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน อ่านค่าพลังงานจากแถบสีส้มผู้ที่มีน้ำหนักตัวอ้วน อ่านค่าพลังงานจากแถบสีแดง

4. พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน _____ กิโลแคลลอรี่

<u>แบบทดสอบที่ 2</u> : นางสอง อายุ 45 ปี สูง 165 cm น้ำหนัก 75 kg

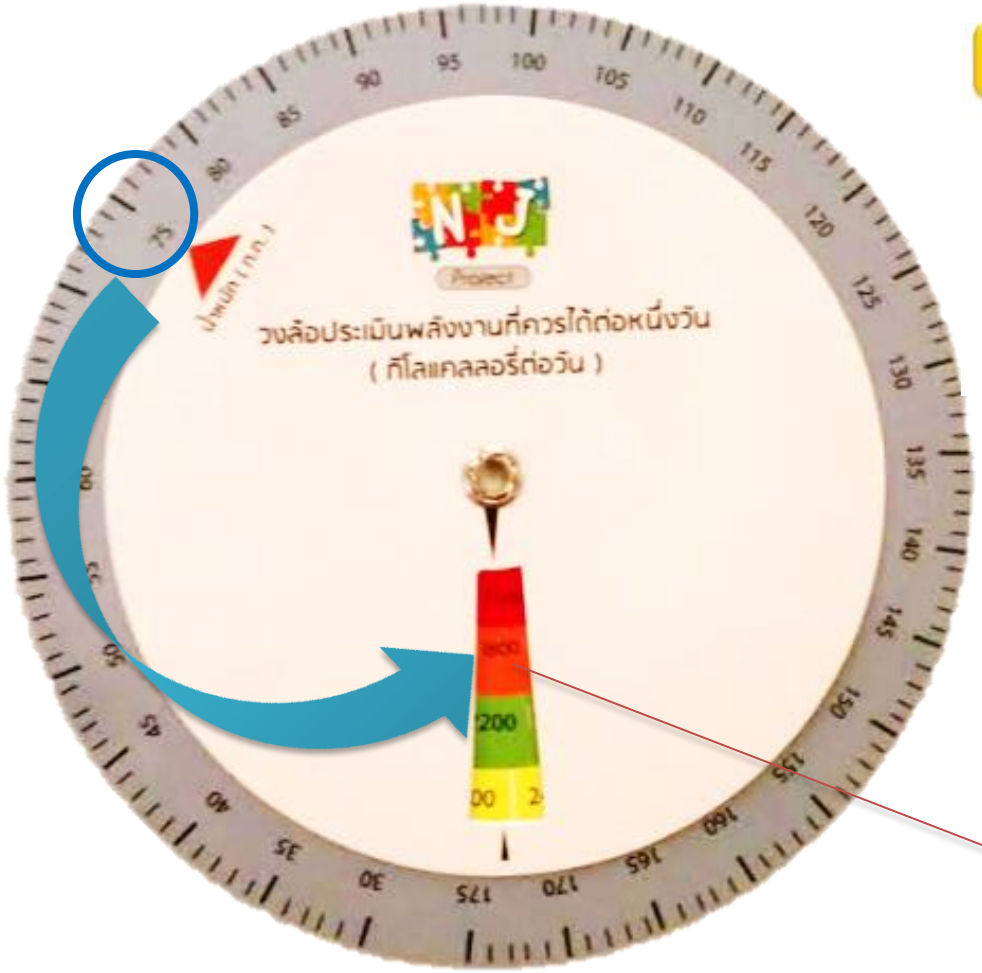
ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

- ดัชนีมวลกาย (BMI)

ประเมินพลังงานที่เหมาะสม

- พลังงานที่ควรได้รับ

<u>แบบทดสอบที่ 2</u> : นางสอง อายุ 45 ปี สูง 165 cm น้ำหนัก 75 kg



ประเมินสภาวะทางโภชนาการ

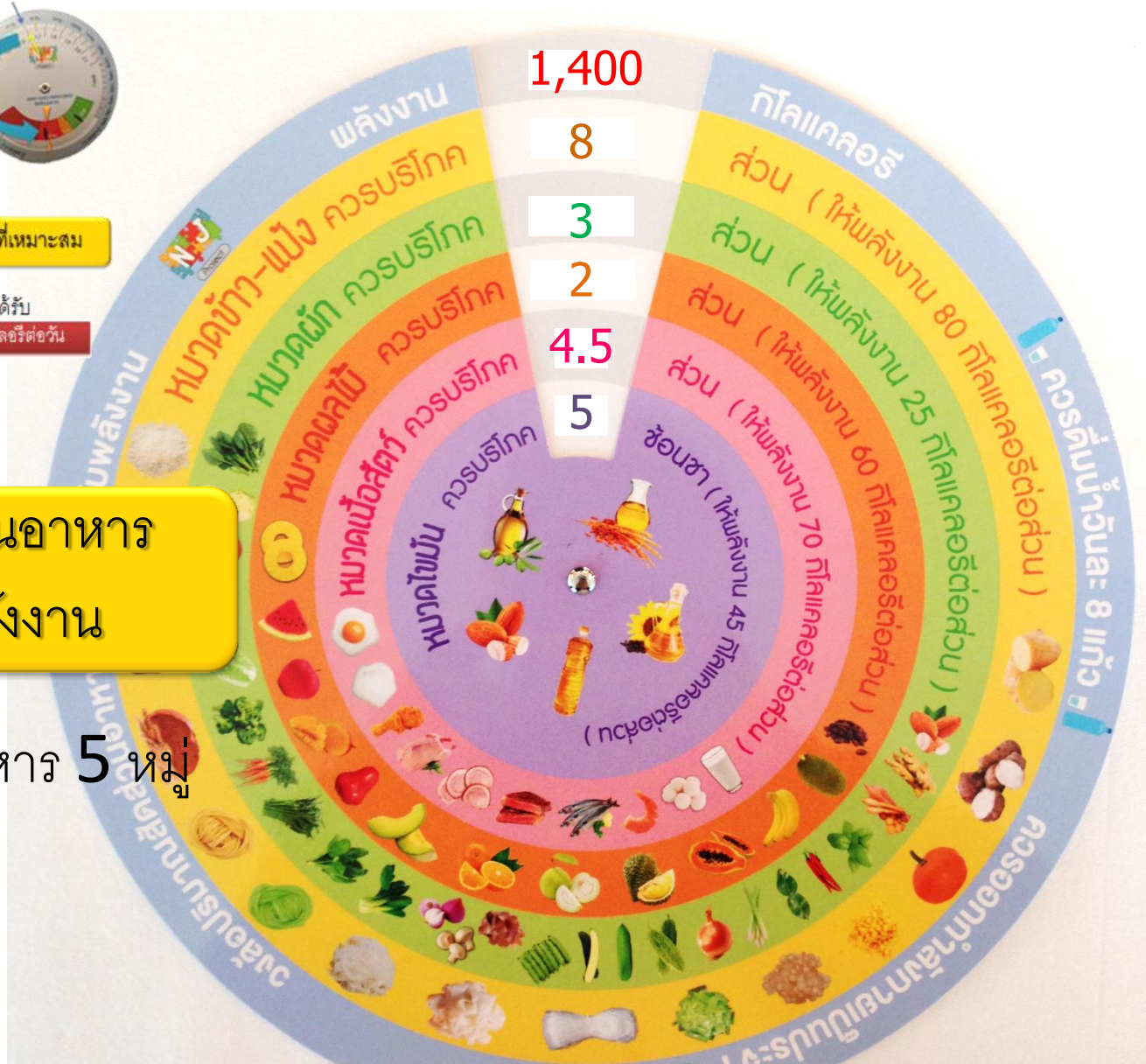
- ดัชนีมวลกาย (BMI)

ประเมินพลังงานที่เหมาะสม

- พลังงานที่ควรได้รับ

1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน

แบบทดสอบที่ 2 : นางสอง อายุ 45 ปี สูง 165 cm น้ำหนัก 75 kg



วงล้อปริมาณสัดส่วนอาหาร ในแต่ละระดับพลังงาน

- ปริมาณสัดส่วนอาหาร 5 หมู่

รหัส _____
ว/ด/ป ____/_____/____
ครั้งที่ _____

แบบฟอร์มผลประเมิน

กรุณาทำเครื่องหมาย √ ลงในกลุ่มดังนี้

1. ระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

- ◯ กลุ่ม "เตรียมใจ"
  - 1 ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)
  - 2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)
- ✓ กลุ่ม "ลงมือ"
  - 3 ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
  - 4 ขั้นปฏิบัติ (Action)
- ◯ กลุ่ม "ยั่งยืน"
  - 5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

กลุ่ม "ลงมือ"

2. วิธีการเรียนรู้

- ◯ แผ่นภาพประกอบการสอน
- ◯ แผ่นพับ
- ◯ เกมส์
- ✓ เกมส์ + แผ่นพับ
- ◯ อื่นๆ ระบุ.....

3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก 75 กก. สูง 165 ซม.

- ◯ น้ำหนักผอม
- ◯ น้ำหนักปกติ
- ◯ น้ำหนักเกิน
- ✓ อ้วน
- ◯ อ้วนมาก

4. พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน 1,400 กิโลแคลลอรี่

5. ปริมาณสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม

ข้าว-แป้ง	8	ส่วน
ผัก	3	ส่วน
ผลไม้	2	ส่วน
เนื้อสัตว์	4.5	ส่วน
ไขมัน	5	ส่วน

6. คำแนะนำ

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7. การติดตาม นัดครั้งถัดไป วัน/เดือน/ปี ____/_____/____

	ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	ไขมัน	พลังงาน
แนะนำ	8	3	2	4.5	5	1,400
กินจริง						

กล่องที่ 3
สื่อการสอน
สำหรับระดับความพร้อม
ในกลุ่ม
“ลงมือ”

ข้าวราดแกง (1-2 อย่าง)

530 kcal/1 จาน

ข้าวผัด

580 kcal/1 จาน

ข้าวต้ม

350 kcal/1 จาน

ก๋วยเตี๋ยว

330 kcal/1 จาน

พลังงานในอาหาร

*kcal = กิโลแคลอรี

ขนมจีน

330 kcal/1 จาน

ก๋วยเตี๋ยวผัด

580 kcal/1 จาน

วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี | พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 2 ก.	3 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	110 มก.	5 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป(Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

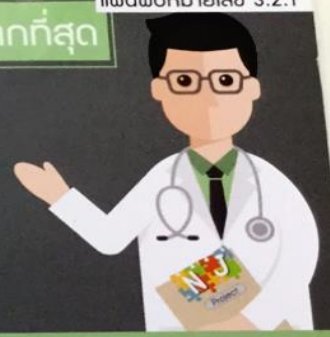
1. ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละครั้ง
2. ใน 1 ซอง ควรแบ่งรับประทานกี่ครั้ง
3. พลังงานที่จะได้รับจากการบริโภคตามปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำ
4. สารอาหารและปริมาณที่จะได้รับในการบริโภค 1 หน่วย
5. เปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับคิดเป็นร้อยละจากปริมาณที่แนะนำต่อวัน

แผ่นพับหมายเลข 3.2.1

6 โรคที่คนไทยป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

มาจากกลุ่มโรค NCDs ได้แก่

- โรคเบาหวาน
- โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคมะเร็ง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วนลงพุง



กลุ่มโรค NCDs สามารถป้องกันได้ เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ออกกำลังกาย

- อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน
- วันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที

ไม่สูบไม่ดื่ม

ไม่สูบบุหรี่

ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ควบคุมอารมณ์

- ไม่โกรธ
- ไม่เครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ

NCDs ย่อมาจากคำว่า Non communicable diseases หรือเรียกว่า "กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง"

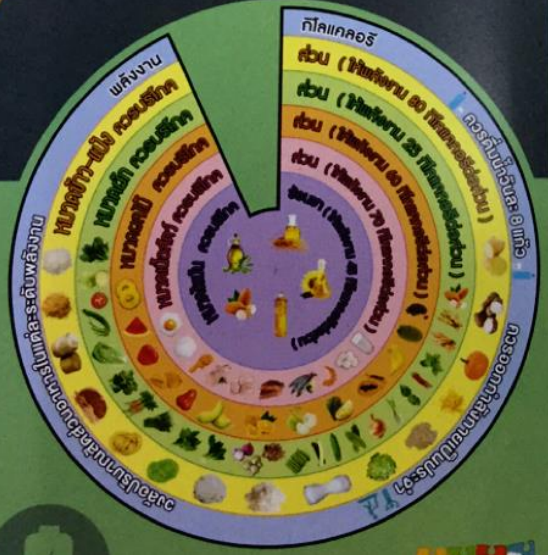
ควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ธงโภชนาการ)
- ปริมาณสัดส่วนเหมาะสม (วงล้อโภชนาการ)
- ลดหวาน มัน เค็ม

ธงโภชนาการ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค
สำหรับพลังงาน 1,800-2,400 กิโลแคลอรี

วงล้อโภชนาการ



ลดหวาน

- ลดน้ำตาล (ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน)
- ควบคุมคาร์โบไฮเดรต ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
- ควบคุมพลังงานให้เหมาะสม กับความต้องการของร่างกาย

ลดมัน

- หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์
- บริโภคไขมันในปริมาณเหมาะสม (ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน)
- ลดอาหารทอด อาหารผัดที่ใช้น้ำมันมาก อาหารที่มีกะทิ
- เลือกรับประทานอาหารที่ผ่านการต้ม ลวก นึ่ง ตุ๋น อบ ย่าง

ลดเค็ม

- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ที่มีปริมาณโซเดียมสูง
- ลดการใช้เครื่องปรุง
- ควบคุมปริมาณโซเดียม ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

ลดเค็ม = ลดโซเดียม = ลดโรค

เกลือเค็ม - เกลือ,น้ำปลา
เกลือหวาน - ผงชูรส
เกลือจืด - ผงฟู (ขนมปัง)

เปรียบเทียบปริมาณโซเดียมกับน้ำปลาในเครื่องปรุงรสและน้ำจิ้ม

*3 ช้อนชา = 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา/ซีอิ๊วขาว
ปริมาณโซเดียม
400-500 มิลลิกรัม
ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 400-500 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา
1 ช้อนชา

เกลือ
ปริมาณโซเดียม
2,000 มิลลิกรัม
ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา
5 ช้อนชา

ซอสพริก
ปริมาณโซเดียม
73 มิลลิกรัม
ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 73 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา
1/6 ช้อนชา

ผงชูรส
ปริมาณโซเดียม
490 มิลลิกรัม
ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 490 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา
1 ช้อนชา

ซอสหอยนางรม
ปริมาณโซเดียม
164 มิลลิกรัม
ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 164 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา
1/3 ช้อนชา

น้ำจิ้มไก่
ปริมาณโซเดียม
76 มิลลิกรัม
ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 76 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา
1/6 ช้อนชา

อาหาร 5 หมู่

ผลไม้

ให้พลังงานเฉลี่ย 60 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.5 กรัม ไขมัน 0 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

สับปะรด
8 ชิ้นคำ

Na	P	K	GI
5 mg	10 mg	70 mg	62

ส้ม
2 ผลกลาง

Na	P	K	GI
6 mg	35 mg	270 mg	56

ทุเรียน
1/2 เม็ด

Na	P	K	GI
1 mg	21 mg	270 mg	62

ฟรั่ง
1/2 ผลกลาง

Na	P	K	GI
8 mg	20 mg	270 mg	17

มะละกอสุก
8 ชิ้นคำ

Na	P	K	GI
4 mg	20 mg	270 mg	60

มะม่วงสุก
1/2 ผลกลาง

Na	P	K	GI
2 mg	15 mg	70 mg	51

แอปเปิ้ล
1 ผลเล็ก

Na	P	K	GI
64 mg	10 mg	70 mg	39

ขนุน
2 ชิ้น

Na	P	K	GI
4 mg	120 mg	150 mg	51

ลูกเกด
2 ช้อนโต๊ะ

Na	P	K	GI
2 mg	25 mg	150 mg	28

แตงโมจินตหรา
8 ชิ้นคำ

Na	P	K	GI
8 mg	55 mg	200 mg	70

กล้วยน้ำว้า
1 ผลกลาง

Na	P	K	GI
2 mg	20 mg	150 mg	37

☐ ค่า K > 200 ระดับโพแทสเซียมสูง ☐ ค่า K 101-200 ระดับโพแทสเซียมปานกลาง ☐ ค่า K < 100 ระดับโพแทสเซียมสูง

Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส K คือ โพแทสเซียม

เอกสารอ้างอิง : รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย / INMUCALสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล / คณะกรรมการอาหารและยา / รศ.เยาวลักษ์ รัตนกุล และพศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ. อาหารโรคไต.

ข้าวและแป้ง

ให้พลังงานเฉลี่ย 70-80 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 0 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 15 - 18 กรัม

ข้าวสวย
1 ทัพพี = 55 กรัม

Na	P	K	GI
19 mg	10 mg	48.4 mg	87

ข้าวกล้อง
1 ทัพพี = 55 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	25 mg	106 mg	55

ข้าวเหนียว
1/2 ทัพพี = 35 กรัม

Na	P	K	GI
4 mg	10 mg	12 mg	98

เส้นบะหมี่
1 ทัพพี = 75 กรัม

Na	P	K	GI
322 mg	45 mg	82 mg	57

เส้นเล็ก
1 ทัพพี = 90 กรัม

Na	P	K	GI
68 mg	15 mg	22 mg	39

เส้นใหญ่
1 ทัพพี = 90 กรัม

Na	P	K	GI
77 mg	15 mg	35 mg	36

ข้าวโพด
1/2 ถ้วยตวง = 65 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	30 mg	- mg	60

ฟักทอง
3/4 ถ้วยตวง = 65 กรัม

Na	P	K	GI
5 mg	20 mg	107 mg	66

เฟรนฟราย (กลาง)
120 กรัม

Na	P	K	GI
270 mg	155 mg	- mg	75

ขนมปังขาว
1 แผ่น

Na	P	K	GI
123 mg	30 mg	41 mg	70

☐ ค่า GI ≥ 70 ดัชนีน้ำตาลสูง ☐ ค่า GI 55-69 ดัชนีน้ำตาลปานกลาง ☐ ค่า GI < 55 ดัชนีน้ำตาลต่ำ

หมายเหตุ : GI คือ Glycemic Index เป็นค่าดัชนีน้ำตาลที่บอกถึงความเร็วของการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต มีผลกับระดับน้ำตาลในเลือด

Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส K คือ โพแทสเซียม

ผัก(สุก)

ให้พลังงานเฉลี่ย 25 กิโลแคลอรี โปรตีน 1 กรัม ไขมัน 0 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม

คะน้า
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
36 mg	30 mg	150 mg	-

กะหล่ำปลี
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	20 mg	150 mg	-

ถั่วฝักยาว
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
2 mg	35 mg	270 mg	-

มะเขือเทศ
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	15 mg	270 mg	-

ผักกาดขาว
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
27 mg	30 mg	70 mg	-

บล็อคโคลี่
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
15 mg	40 mg	270 mg	-

แครอท
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
37 mg	40 mg	270 mg	49

ผักบุ้ง
1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
54 mg	- mg	150 mg	-

☐ ค่า K > 200 ระดับโพแทสเซียมสูง ☐ ค่า K 101-200 ระดับโพแทสเซียมปานกลาง ☐ ค่า K < 100 ระดับโพแทสเซียมต่ำ

ไขมัน

ให้พลังงานเฉลี่ย 45 กิโลแคลอรี โปรตีน 0 กรัม ไขมัน 5 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 0 กรัม

น้ำมัน
1 ช้อนชา

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
0.7 g	4 g	- mg

เบคอน
1 ชิ้น

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
2 g	2.8 g	85 mg

เนยสด
1 ช้อนชา

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
2.5 g	1.3 g	28 mg

หมายเหตุ : 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา

= กะทิ
1 ช้อนโต๊ะ

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
4.3 g	0.4 g	- mg

= น้ำสลัดน้ำข้น
1 ช้อนโต๊ะ

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
- g	- g	84 mg

ถั่วลิสง
5 เม็ด

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
0.9 g	3.9 g	2 mg

เม็ดมะม่วงหิมพานต์
6 เม็ด

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
0.2 g	0.8 g	1 mg

☐ ไขมันอิ่มตัวสูงและไขมันไม่อิ่มตัวต่ำ ☐ มีไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัวปานกลาง ☐ มีไขมันอิ่มตัวต่ำและไม่อิ่มตัวสูง

เนื้อสัตว์และนม

ให้พลังงานเฉลี่ย 70 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม (เฉพาะนมให้คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม)

ไข่ขาว
2 ฟอง

ไขมัน	Na	P
0 g	25 mg	10 mg

ไข่
1 ฟอง

ไขมัน	Na	P
5 g	60 mg	100 mg

เนื้อสัตว์
2 ช้อนโต๊ะ

ไขมัน	Na	P
5 g	35 mg	70 mg

กุ้ง
5 ตัว

ไขมัน	Na	P
0 g	60 mg	90 mg

หมูยอ
2 ช้อนโต๊ะ

ไขมัน	Na	P
6 g	227 mg	80 mg

ลูกชิ้น
5 ลูก

ไขมัน	Na	P
2 g	270 mg	65 mg

นมสด รสจืด
1 แก้ว (200-240 cc)

ไขมัน	Na	P
7 g	120 mg	240 mg

ปลาทู (สด)
1 ตัว

ไขมัน	Na	P
3 g	60 mg	90 mg

☐ ค่า Na > 200 ระดับโซเดียมสูง ☐ ค่า Na 101-200 ระดับโซเดียมปานกลาง ☐ ค่า Na < 100 ระดับโซเดียมต่ำ

Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส

GAME

ชุดการประเมินความพร้อม
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
วิธีการเรียนรู้สภาวะ
ทางโภชนาการและ
ปริมาณอาหารที่
ควรรับประทาน

N J
Project
หมวกนม
หมวกโปรตีน
หมวกข้าว แป้ง
หมวกผลไม้
หมวกผัก

หมวดผล
หมวดโปรตีน
ชุดอุปกรณ์และ
เอกสารประกอบ
การใช้สื่อ

หมวดโปรตีน
ปลาทู (สด)
1 ตัว
ไขมัน Na P
3 60 90
g mg mg
ค่า Na > 200 ระดับโซเดียมสูง
ค่า Na 101-200 ระดับโซเดียมปานกลาง
ค่า Na < 100 ระดับโซเดียมต่ำ
Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส

■ บล็อคโคลี

1 ทัพพี = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
15 mg	40 mg	270 mg	-

ค่า K > 200 ระดับโพแทสเซียมสูง ค่า K 101-200 ระดับโพแทสเซียมปานกลาง ค่า K < 100 ระดับโพแทสเซียมต่ำ

หมวดผัก
ผักกาดขาว
1 ทัพพี = 50-70 กรัม
Na P K GI
27 mg 30 mg 70 mg -

หมวดโปรตีน

หมวดผัก
หมวดโปรตีน.

THANK YOU