1.ชื่อโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ

2.ความสอดคล้องกับนโยบายจุดเน้นการขับเคลื่อนงาน สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้

นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน สกร.ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

พัฒนากระบวนการส่งเสริมให้ประขุนมีนิสัยรักการเรียนรู้ มีกระบวนการทางสังคม ที่ส่งเสริม ให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อม ของ ชุมชน ท้องถิ่น สังคม ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างกลไกการซับเคลื่อนชุมชนในการปลูกฝัง และ พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชน

2.2 ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความมั่นคง การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการปกครองระบอบประชาธิปไตย การเรียนรู้ที่ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม สร้างวินัย จิตสาธารณะ อุดมการณ์ความ ยึดมั่นในสถาบันหลักของชาติ การเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของชาติและท้องถิ่น เสริมสร้างวิถีชีวิตของความเป็น พลเมืองและมีศีลธรรมที่เข้มแข็ง รวมถึงการมีจิตอาสา โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการเพิ่มทักษะที่จำเป็น ต่อ การดำรงชีวิต

3.หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดีด้านโภชนาการ เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารและโภชนาการ และวิถีการดำเนินชีวิตของประชากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากผลการตรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2556-2557 ของหญิงวัยเจริญพันธ์ อายุ 15-45 ปี พบว่าหญิงวัยเจริญพันธ์บริโภคผักและผลผลไม้ เฉลี่ย 4 ส่วนต่อวันร้อยละ 25 และพบว่าวัยทำงานมีพฤติกรรมกินผักผลไม้ต่อวันเพียงพอตาม ข้อแนะนำร้อยละ 36 โดยกลุ่ม อายุ 45 ถึง 59 ปี กินผักทุกวันสูงสุด ข้อควรระวังในการบริโภคผลไม้ ในปริมาณที่มากเกินความจำเป็น ร่างกายก็จะได้รับปริมาณน้ำตาลที่สูง และอาจสะสมเป็นไขมัน Triglyceride และถ้าไม่มีการออกกำลังกายร่วมด้วย ก็อาจส่งผลต่อโรค NCD ได้) นอกนั้นผักและผลไม้มีปริมาณโฟเลท สำหรับกลุ่มผู้หญิงวัยเจริญพันธ์ ที่ควรได้รับวันละ 400 ไมโครกรัมต่อวัน สำหรับพฤติกรรมการปรุงรสเค็ม พบว่าทุกกลุ่มอายุ 15 - 59 ปี มีพฤติกรรมการปรุงรสเค็ม บางครั้งสูงถึงร้อยละ 57.2 ยังพบพฤติกรรมการดื่มรสหวาน 1-3 สูงถึงร้อยละ 54 และกลุ่มสูงสูงสุดในกลุ่ม 15 - 29 ปี ดังนั้น สิ่งจำเป็นที่จะต้องรีบจัดการอย่างเร่งด่วนคือ การพัฒนาเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อช่วยกันสร้างกระบวนการเพื่อให้ประชาชนเกิดความรอบรู้ และร่วมพัฒนาสิ่งแวดล้อมด้านการบริโภค เพื่อให้ประชาชนตระหนักในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในห่วงโซ่อาหาร และการบริโภคอาหารเช่นกระบวนการผลิต การปรุงประกอบอาหารให้เป็นไปตามคุณภาพและมาตรฐานที่กำหนด เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และมีคุณค่าโภชนาการอาหารที่เหมาะสม เกิดเมนูชูสุขภาพมากขึ้นตามท้องตลาดหรือตามบทบาทวิถี เพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และร่วมกันรณรงค์ การเลือกใช้เครื่องปรุงที่มีโซเดียมต่ำ น้ำตาลต่ำ หรืออาจใช้วัสดุธรรมชาติอย่างอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทดแทนในการปรุงอาหารทุกชนิด เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน และโรค NCD อื่น ๆ นำไปสู่การมีสุขภาพวะที่ดีอย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร จึงได้จัดโครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจ เรื่องการการทำอาหารที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมระหว่างชุมชนในสังคม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติ ในชุมชนต่อไป

4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการโภชนาการที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพและปลอดภัย
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถปรุงอาหารที่มีรสชาติอร่อยและดีต่อสุขภาพ
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้

5.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชน อำเภอเมืองกำแพงเพชร 4 ตำบล รวมทั้งสิ้น 24 คน ดังนี้

-ตำบลในเมือง /ตำบลสระแก้ว / ตำบลหนองปลิง /ตำบลลานดอกไม้

เชิงคุณภาพ

ประชาชนทั่วไปในอำเภอเมืองกำแพงเพชร ได้รับความรู้ในการการทำอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องมีคุณภาพและปลอดภัย

6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สำรวจความต้องการและรับสมัครนักศึกษาที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ	เพื่อตรวจสอบยืนยันความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและทราบจำนวนผู้สนใจในการเข้าร่วมโครงการฯ	ประชาชนอำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 4 ตำบล	24 คน	พื้นที่อำเภอเมือง กพ. จำนวน 4 ตำบล	กรกฎาคม 2568	-
2. ประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติงานตามโครงการฯ	เพื่อจัดทำโครงการฯเสนอ สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	ประชาชนแต่ละตำบล (4 ตำบล)	4 คน	สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	กรกฎาคม 2568	-
3. เสนอโครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ	เพื่อจัดเตรียมโครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ	ครู ศกร.	1-2 คน	สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	กรกฎาคม 2568	-
4. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ	เพื่อจัดกิจกรรมโครงการฯ ตามตารางที่กำหนดไว้	ประชาชนอำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 4 ตำบล	24 คน	ห้องสมุดประชาชนจงหวัดกำแพงเพชร ถนนเทศา2 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	21 กรกฎาคม 2568	2,760.- บาท

5. นิเทศติดตามและประเมินผล	เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคความคืบหน้าการดำเนินงานและแนวทางแก้ไข	ครู ศกร.	4 คน	ห้องสมุดประชาชนจงหวัดกำแพงเพชร ถนนเทศา2 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	21 กรกฎาคม 2568	-
6. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผล	เพื่อนำข้อมูล ผลการดำเนินงานและเสนอรายงานต่อผู้บริหาร	ครู ศกร.	4 คน	สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	กรกฎาคม 2568	-

7. งบประมาณ

งบประมาณประจำปี 2568 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ระหว่างเดือนเมษายน - กันยายน 2568 (การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต) ไตรมาส 3-4 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334680003200000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 2,760.- บาท (สองพันเจ็ดร้อยหกสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

1.ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆละ 200.-บาท เป็นเงิน 600.-บาท

2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน1 มื้อๆละ 30.- บาท จำนวน 24 คน เป็นเงิน 720.- บาท

3.ค่าวัสดุ จำนวนเงิน 1,440.- บาท

- ปูอัด ขนาด 500 กรัม จำนวน 5 แพ็คๆละ 85 บาท เป็นเงิน 425.-บาท
- หมูยอ ขนาด 100 กรัม จำนวน 5 แพ็คๆละ 30 บาท เป็นเงิน 150.- บาท
- แผ่นห่อสลัดโรล ขนาด 500 จำนวน 5 ห่อๆละ 80 บาท เป็นเงิน 400.- บาท
- ผักสลัด จำนวน 1 กิโลกรัม ๆ ละ 100 บาท เป็นเงิน 100.- บาท
- กล่องพลาสติกใส PET ใส่อาหารขนาด 11x17 ซม. จำนวน 1 แพ็ค (50 กล่อง) ๆ ละ 240 บาท เป็นเงิน 240.- บาท
- สลัดครีม ขนาด 1,000 กรัม จำนวน 1 ถุง ๆ ละ 100 บาท เป็นเงิน 100.- บาท
- แครอท จำนวน 1 กิโลกรัม ๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 25.- บาท

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 2,760.- บาท (สองพันเจ็ดร้อยหกสิบบาทถ้วน)

****ขอถัวเฉลี่ยค่าใช้จ่ายทุกรายการตามที่จ่ายจริง****

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ ๑	ไตรมาสที่ ๒	ไตรมาสที่ ๓	ไตรมาสที่ ๔
ดำเนินการจัดโครงการอบรมให้ความรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ	-	-	**2,760.- บาท**	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร

10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

1. ผู้นำชุมชน
2. อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. งานจัดการศึกษาเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต
2. โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ประชาชนที่เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้เรื่องการทำอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างมีคุณภาพและปลอดภัย

13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output) ร้อยละ๘๐ ของผู้รับการอบรมได้รับความรู้เรื่องการทำอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างมีคุณภาพและปลอดภัย

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมประชาชนทั่วไปได้รับความรู้เรื่องการทำอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างมีคุณภาพและปลอดภัย

14. การติดตามและประเมินโครงการ

1.ประเมินจากแบบสอบถามความพึงพอใจ

2.ประเมินจากรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการฯ