

หลักสูตรโครงการรู้ทันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เบาหวานและความดันโลหิตสูง

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

ความเป็นมา

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน รวมถึงก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในระยะยาว กรมควบคุมโรคระบุว่าปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรค NCDs เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคหวาน มัน และเค็ม การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความเครียด และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ข้อมูลของประเทศไทยสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว โดยข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยที่กรมควบคุมโรคนำเสนอพบว่า ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงประมาณ ร้อยละ 25.4 หรือประมาณ 14 ล้านคน และโรคเบาหวานประมาณ ร้อยละ 9.5 หรือประมาณ 6.5 ล้านคน นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมและภาวะอ้วนยังเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับการเกิดโรค NCDs

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่สามารถป้องกันและควบคุมได้ในระดับหนึ่ง หากประชาชนมีความรู้และตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงได้รับการตรวจคัดกรองและเข้าสู่ระบบการรักษาอย่างเหมาะสม การปล่อยให้อัตราเบาหวานในเลือดหรือความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานโดยไม่ได้รับการดูแล อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และความพิการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและครอบครัว

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย ได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงจัดทำโครงการโครงการรู้ทันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)เบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงปัจจัยเสี่ยง อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรค NCDsได้

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นด้านเวลาเรียน การจัดการเรียนรู้โดยเน้นบูรณาการเนื้อหาให้ สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความแตกต่างของบุคคลและชุมชน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้ผู้เรียนทราบถึงปัจจัยเสี่ยง อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว

เป้าหมาย

ผู้เรียน จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

วันที่ 19 สิงหาคม 2569 ณ ศก.ระดับตำบลถ้ากระต่ายทอง หมู่ที่ 5 ตำบลถ้ากระต่ายทอง

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	รู้จักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ	1.ความหมายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2.ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากพฤติกรรม 3.แนวทางลดความเสี่ยงจากโรค NCDs	1.วิทยากรบรรยายเรื่องรู้จักโรคไม่ติดต่อ 2.ผู้เรียนสรุปเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ	30 นาที	
2.	รู้ทันโรคเบาหวาน	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักโรคเบาหวาน รู้สาเหตุและสัญญาณเตือนสามารถป้องกันและดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม	1.ความหมายของโรคเบาหวาน 2.สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง 3.อาการเบื้องต้นที่ควรสังเกต 3.ผลกระทบและภาวะแทรกซ้อน 4.การควบคุมระดับน้ำตาล 5.การเลือกรับประทานอาหาร	1.วิทยากรบรรยายสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานและการดูแลตัวเอง 2.ผู้เรียนสรุปความรู้โรคเบาหวาน	45 นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	รู้ทันโรคความดันโลหิตสูง	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักโรคความดันโลหิตสูง รู้ปัจจัยเสี่ยงและวิธีป้องกัน สามารถดูแลและควบคุมสุขภาพของตนเองเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคและภาวะแทรกซ้อนได้	1.ความหมายของ ความดันโลหิตสูง 2.ปัจจัยเสี่ยง อาการและ สัญญาณเตือน 3.การลดการ บริโภคเค็ม	1.วิทยากรบรรยาย สาเหตุของการเกิด โรคความดันโลหิตสูง และการดูแลตัวเอง 2.ผู้เรียนสรุปความรู้ โรคความดันโลหิตสูง	45 นาที	
4.	กินอย่างไรให้ไกลโรค NCDs	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักเลือกกินอาหารที่เหมาะสมลดหวาน มัน เค็ม และปรับพฤติกรรมการกินเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากโรค NCDs	ผู้เรียนปรับ พฤติกรรมการกิน 1.ลดหวาน มัน เค็ม 2.เลือกอาหารที่ เหมาะสม 3.การอ่านฉลาก โภชนาการ	1.อธิบาย ความสัมพันธ์ระหว่าง อาหารกับโรค NCDs เช่น เบาหวาน ความ ดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอ้วน 2.หลักการเลือก รับประทานอาหารที่ มีประโยชน์ 3.ผู้เรียนทดลองอ่าน ฉลากและ เปรียบเทียบ ผลิตภัณฑ์ เพื่อเลือก อาหารที่เหมาะสมต่อ สุขภาพ	1 ชั่วโมง	

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่องรู้จักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
2. ใบความรู้เรื่องรู้จักโรคเบาหวาน
3. ใบความรู้เรื่องรู้จักโรคความดันโลหิตสูง
4. ฉลากอาหาร

การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

.....งานหลักสูตร
(นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)
งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนานตนเอง

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นางขวัญเรือน ใจไหม)
ครูผู้สอน/วิทยากร

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายรามินทร์ มูลโสง)
ครู ชำนาญการ

.....ผู้อนุมัติ
(นายกัจจร หัตไทย)
ผู้อำนวยการ สกร. ระดับอำเภอพรานกระต่าย

1.ชื่อโครงการ : โครงการรู้ทันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 3 ชั่วโมง

2. สอดคล้องกับยุทธศาสตร์และจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน สกร. ประจำปีงบประมาณ 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ 1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อ คุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่นเชื่อมโยง รูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ 6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย 6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพผ่าน พื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันระหว่างคนต่างวัย

3.หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน รวมถึงก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในระยะยาว กรมควบคุมโรคระบุว่าปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรค NCDs เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคหวาน มัน และเค็ม การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความเครียด และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ข้อมูลของประเทศไทยสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว โดยข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยที่กรมควบคุมโรคนำเสนอพบว่า ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงประมาณ ร้อยละ 25.4 หรือประมาณ 14 ล้านคน และโรคเบาหวานประมาณ ร้อยละ 9.5 หรือประมาณ 6.5 ล้านคน นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมและภาวะอ้วนยังเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับการเกิดโรค NCDs

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่สามารถป้องกันและควบคุมได้ในระดับหนึ่ง หากประชาชนมีความรู้และตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงได้รับการตรวจคัดกรองและเข้าสู่ระบบการรักษาอย่างเหมาะสม การปล่อยให้อัตราเบาหวานในเลือดหรือความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานโดยไม่ได้รับการดูแล อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และความพิการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตและครอบครัว

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย ได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงจัดทำโครงการโครงการรู้ทันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)เบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงปัจจัยเสี่ยง อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs ได้

4.วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

2.เพื่อให้ประชาชนทราบถึงปัจจัยเสี่ยง อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

และโรคความดันโลหิตสูง

3.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs

4.เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว

5.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ผู้เรียน จำนวน 6 คน

เชิงคุณภาพ

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นรู้จักปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณที่ควรเฝ้า

ระวังของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงนำความรู้ไปใช้ในการดูแลตนเองและครอบครัว

6.วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลาดำเนินการ	งบประมาณ
1.ประชุมและวางแผนการจัดกิจกรรม	ชี้แจงวางแผนกำหนดการดำเนินงาน	บุคลากร สกร.อำเภอ พรานกระต่าย	17 คน	สกร.ระดับ อำเภอ พรานกระต่าย	2 สิงหาคม 2569	-
2.จัดทำ/ขออนุมัติโครงการ	เพื่อให้งานเป็นไปตามกระบวนการ	บุคลากร สกร.อำเภอ พรานกระต่าย	3 คน	สกร.อำเภอ พรานกระต่าย	8 สิงหาคม 2569	-
3.ดำเนินงานตามโครงการ/ กิจกรรม	1.เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง 2.เพื่อให้ประชาชนทราบถึงปัจจัยเสี่ยง อาการ และ	ผู้เรียน	6 คน	สกร.ระดับตำบล ตำบล กระต่ายทอง ต.ถ้ากระต่ายทอง อ.พรานกระต่าย	19 สิงหาคม 2569	690 บาท

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลาดำเนินการ	งบประมาณ
	ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง 3.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs 4.เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัว					
4.การนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม	เพื่อเป็นการนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม	ผู้บริหาร บุคลากร สกร.อำเภอ พรานกระต่าย	5 คน	สกร.ระดับตำบล ตำบลถ้ำกระต่ายทอง ต.ถ้ำกระต่ายทอง อ.พรานกระต่าย	19 สิงหาคม 2569	-
5.ประเมินผลสรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน	รายงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำผลไปปรับปรุง พัฒนาต่อไป	ครู สกร. อำเภอ พรานกระต่าย	5 คน	สกร.อำเภอ พรานกระต่าย	21 สิงหาคม 2569	-

7.งบประมาณ

แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ไตรมาส 4 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 2033469003200000 แหล่งของเงิน 6911200 งบประมาณที่ได้รับจัดสรร จำนวน 690 บาท

1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อ ๆ ละ 35 บาท จำนวน 6 คน เป็นเงิน 210 บาท

2.ค่าวัสดุฝึก เป็นเงิน 480 บาท

รวมเป็นเงินทั้ง 690 บาท บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.69)	ไตรมาส 3 (เม.ย.- มิ.ย.69)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
1.ประชุมและวางแผนการจัดกิจกรรม	-	-	-	√
2.ดำเนินงานตามโครงการ	-	-	-	√
3.นิเทศ ติดตาม ผลการดำเนินงาน	-	-	-	√
4.ประเมินผล สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน	-	-	-	√

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางวิจิตรา คำหอม ครู ศกร.

10. เครือข่าย

- 1 วิทยากร
- 2 ผู้นำท้องถิ่น

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- 1 การศึกษาเพื่อคุณวุฒิตามระดับ
- 2 การศึกษาตลอดชีวิต
- 3 การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

12. ผลลัพธ์

ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น ตระหนักถึงความเสี่ยงของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้เพื่อป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

13. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดผลผลิต

-ผู้เรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับ NCDs เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ได้เรียนรู้เรื่อง ปัจจัยเสี่ยง อาการ การป้องกัน และการดูแลสุขภาพ

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

-ผู้เรียน ร้อยละ 80 สามารถอธิบายสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการ และแนวทางป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการ ป้องกันโรค NCDs และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ เช่น ลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกาย

14. การติดตามประเมินผลโครงการ

-แบบประเมินความพึงพอใจ

-การสังเกต

-การมีส่วนร่วม

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางวิจิตรา คำหอม)

ครู ศกร.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายรามินทร์ มุลโธสง)

ครู ชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

กำหนดการ
โครงการรู้ทันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เบาหวานและความดันโลหิตสูง
วันที่ 19 สิงหาคม 2569
ศกร.ระดับตำบลถ้ากระต่ายทอง หมู่ที่ 5 ตำบลถ้ากระต่ายทอง
อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

เวลา	เนื้อหา	หมายเหตุ
วันที่ 18 สิงหาคม 2569		
08.00 - 09.00 น.	- ลงทะเบียนผู้เรียน - กล่าวเปิดโครงการ / ชี้แจงวัตถุประสงค์ / ทำแบบทดสอบก่อนเรียน (นางวิจิตรา คำหอม)	
09.00 - 09.30 น.	-ทำแบบทดสอบก่อนเรียน -บรรยายเรื่อง “รู้จักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และปัจจัยเสี่ยง” (วิทยากร : นางวิจิตรา คำหอม)	
09.30 – 10.30 น.	-บรรยายเรื่อง “รู้ทันโรคเบาหวาน” -สาเหตุ อาการ ปัจจัยเสี่ยง การป้องกัน และการดูแลสุขภาพ (วิทยากร : นางวิจิตรา คำหอม)	
10.30 – 11.30 น.	-กิจกรรม “กินเป็น ลดหวาน มัน เค็ม ห่างไกล NCDs” -ฝึกอ่านฉลากโภชนาการ (วิทยากร : วิจิตรา คำหอม)	
11.30 – 12.00 น.	ทำแบบทดสอบหลังเรียน / ประเมินความพึงพอใจ / สรุปและปิดโครงการ (วิทยากร : นางวิจิตรา คำหอม)	

หมายเหตุ ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
เวลา 10.40 – 10.50 น. พักรับประทานอาหารว่าง