

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	..... 12-15109-01-01..... ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ ปีงบประมาณ 2564
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนสตอ
	<input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input checked="" type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร.....กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลควนโดน..... กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่..1..เดือน...มีนาคม...พ.ศ...2564... ถึง วันที่..30..เดือน.....กันยายน.....พ.ศ...2564...
งบประมาณ	จำนวน.....14,000.....บาท
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> <p>สื่อการสอน (Instructional Media) เป็นเครื่องมือ หรือช่องทางสำหรับการทำให้การสอนของผู้สอนไปถึงผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามจุดประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้เป็นอย่างดี สื่อที่ใช้ในการสอนนี้ อาจจะเป็นวัตถุสิ่งของที่มีตัวตน หรือไม่มีตัวตนก็ได้ เช่น วัตถุสิ่งของตามธรรมชาติ ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ วัตถุสิ่งของที่คิดประดิษฐ์หรือสร้างขึ้นสำหรับการสอน คำพูดท่าทาง วัสดุ และเครื่องมือสื่อสาร กิจกรรมหรือกระบวนการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ</p> <p>ความสำคัญของการใช้สื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาบทเรียนที่ยากซับซ้อนได้ง่ายขึ้นในระยะเวลาอันสั้น และสามารถช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดในเรื่องนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว สื่อจะช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน ทำให้เกิดความสนุกสนานและไม่รู้สึกลำบากหน่ายการเรียน การใช้สื่อจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกัน และเกิดประสบการณ์ร่วมกันในวิชาที่เรียนนั้น ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีในระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและกับผู้สอนด้วย ช่วยสร้างเสริมลักษณะที่ดีในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์จากการใช้สื่อเหล่านั้น ช่วยแก้ปัญหาเรื่องของการความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยการจัดให้มีการใช้สื่อในการศึกษารายบุคคล</p>	

ในการจัดทำสื่อชุดโมเดลอาหารนี้ เพื่อเป็นเครื่องมือสื่อการสอน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior Modification) ที่ดีของคนในชุมชนควนสตอ เน้นการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยนำสื่อชุดโมเดลอาหารให้ผู้เรียนรู้สามารถมองเห็นภาพ เข้าใจ กะปริมาณอาหาร พลังงานที่ได้รับในการบริโภคอาหารต่าง ๆ แล้วสามารถนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารของตนเอง ก่อเกิดเป็นพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมเป็นกิจวัตร ดังนั้นกลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรรวม โรงพยาบาลควนโดน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ ปีงบประมาณ 2564

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมในโครงการ
  - 2.1 จัดทำสื่อ
    - ขออนุมัติจัดซื้อจัดจ้าง : ชุดโมเดลอาหาร จำนวน 2 ชุด
    - จัดซื้อชุดโมเดลอาหาร
  - 2.2 ออกให้ความรู้ เรื่อง ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดย ใช้สื่อชุดโมเดลอาหาร ในหมู่บ้านเขตรับผิดชอบ จำนวน 6 หมู่บ้าน ได้แก่ ม.5 – ม.10 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล
    - แจกกลุ่มเป้าหมาย ใน ม.5 – ม.10 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล เข้าร่วมกิจกรรม
    - ประเมินความพึงพอใจต่อชุดสื่อโมเดลอาหาร
3. สรุปและรายงานผลการดำเนินกิจกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในการเรียนรู้ ด้วยชุดสื่อโมเดลอาหาร
2. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของตนเองได้
3. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถกะปริมาณอาหารและพลังงานที่ได้รับในแต่ละเมนูอาหารได้

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการใช้สื่อในกิจกรรม	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ผลการประเมินความพึงพอใจต่อชุดสื่อโมเดลอาหาร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
ข้อที่ 2 เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค	เปรียบเทียบคะแนนความรู้และความเข้าใจในการจัดกิจกรรมโดยใช้สื่อ และไม่ใช้สื่อ
ข้อที่ 3 เพื่อให้มีสื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพทั้งในชุมชน และสถานพยาบาล	ผลิตและเผยแพร่สื่อในชุมชน ใน 6 หมู่บ้านเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาล อย่างน้อย 6 ครั้ง/ 6 หมู่บ้าน

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. ส่งเสริมการเรียนรู้ ด้วยสื่อชุดโมเดลอาหาร		
1.1 กิจกรรมย่อย จัดทำสื่อชุดโมเดลอาหาร	- ค่าชุดโมเดลอาหาร พร้อมทั้งจัดเก็บ 7,000 บ. X 2 ชุด = 14,000 บ.	พฤษภาคม – กันยายน 2564



1.2 กิจกรรมย่อย ออกให้ความรู้ เรื่อง ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดย ใช้สื่อโมเดลอาหาร ในหมู่บ้านเขตรับผิดชอบ จำนวน 6 หมู่บ้าน ได้แก่ ม.5 – ม.10 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล	- ไม่เบิกค่าใช้จ่าย	กรกฎาคม – กันยายน 2554
2. สรุปผลการดำเนินโครงการ และเสนอต่อคณะกรรมการกองทุน หลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลควนสตอ		
	รวม.....14,000.....บาท	

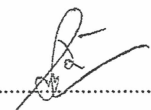
## 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- 7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)  
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลควนโดน.....
- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  
 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  
 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  
 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน  
 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)
- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]  
 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]  
 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]  
 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]  
 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
- 7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)
- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....  
 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....  
 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....  
 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....180.....  
 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....  
 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....90.....  
 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....  
 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....180.....  
 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก
- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ  
 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง  
 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด  
 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาภาวะเรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ



- 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
  - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (...นางสาวชอพิยา ไหมมหาด.....)  
 ตำแหน่ง.....นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ.....  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ....21 มกราคม 2564.....

กำหนดการ

กิจกรรม ออกให้ความรู้ เรื่อง ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพ

โดย ใช้สื่อโมเดลอาหาร และโมเดลเครื่องปรุงอาหาร

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ ปีงบประมาณ 2564

วันที่.....ณ.....

08.30 - 09.00 น.

ลงทะเบียน

09.00 - 10.00 น.

ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ทักษะการจัดการตนเอง และทักษะการเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

10.00 - 12.00 น.

ให้ความรู้ และเสริมทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

- ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

- การคำนวณอัตราการความต้องการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน/

จำนวนแคลอรีขั้นต่ำที่ต้องการใช้ในชีวิตแต่ละวัน(BMR)

- การบริโภคอาหารตามค่า BMR ,อาหารแลกเปลี่ยน

โดยใช้ ชุดโมเดลอาหาร เป็นสื่อในการเรียนรู้

รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 - 10.45 น.



ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายละ  
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนสตอครั้งที่  
๒/ ๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน .....๑๔,๐๐๐.....บาท

เพราะ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ เป็นโครงการเพื่อสนับสนุนการ  
จัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)ภายในวันที่

.....

ลงชื่อ .....

(นางสาวธิดา ต้นเจริญ)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลควนสตอ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

๒๕ ก.พ. ๒๕๖๕

# โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอปี 2564

บันทึกข้อตกลง

การขอรับเงินอุดหนุน

กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ

เลขที่ข้อตกลง

ที่ทำการ กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ  
ม.6 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล 91160

วันที่ 4 มีนาคม 2564

บันทึกนี้ ทำขึ้นเพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ ระหว่าง โรงพยาบาลควนโดน โดย นางสาวชอพิยา โมฆะหาด ในฐานะเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอปี 2564 เพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้ เรียกว่า “ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม” ฝ่ายหนึ่ง กับ กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ โดย นางสาวธิดา ตันเจริญ ในฐานะประธาน คณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ ซึ่งต่อไปในบันทึกเรียกว่า “ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย ได้ตกลงทำบันทึกข้อตกลงกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ตกลงจะดำเนินการโครงการ/กิจกรรมในบันทึกนี้ ซึ่งต่อไปเรียกว่า โครงการ/กิจกรรมตามที่ กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ ได้ให้เงินอุดหนุนจำนวนทั้งสิ้น 14,000.00 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถ้วน) ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และแผนการดำเนินงานของโครงการ/กิจกรรมตามเอกสารแนบท้ายบันทึกนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ และตามระเบียบของกองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ

ข้อ 2 การจ่ายเงิน ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม จะจ่ายเงินให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมตามที่คณะกรรมการกำหนด โดยมีการจ่ายให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ดังนี้

ก. จ่ายงวดเดียวทั้งโครงการ/กิจกรรม เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 14,000.00 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

ข. จ่ายเป็นงวด ดังนี้

งวดที่ 1 จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

งวดที่ 2 จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

งวดสุดท้าย จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงานราชการ หน่วยงานนั้นต้องออกไปเสริมรับเงิน ของหน่วยงานให้กับกองทุนเพื่อเป็นหลักฐานในการรับเงิน กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชน ให้ผู้แทนหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชนนั้น ลงนามในใบสำคัญรับเงินที่กองทุนจัดทำขึ้นจำนวน ๒ คน และให้แนบสำเนาบัตรประชาชนของผู้รับเงินแนบใบสำคัญรับเงิน

ข้อ 3 ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมต้องนำเงินที่ได้รับไปดำเนินการตามกิจกรรมต่างๆ ในโครงการหรือกิจกรรมที่คณะกรรมการอนุมัติไป หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติไป เว้นแต่การไม่ดำเนินการนั้นเกิดจากเหตุสุดวิสัย พันวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำ ของผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอม รับผิดชอบชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่าย ไปแล้ว รวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมไม่ต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือแต่อย่างใด

หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ไม่ชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้ว รวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนดนับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมรวมทั้งยินยอมให้ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1. การดำเนินงานต้องเป็นไปตามกิจกรรมในโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติ

2. การใช้จ่ายเงินงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ



3. ในกรณีที่มีการจัดซื้อ จัดจ้าง หรือจัดหาวัสดุครุภัณฑ์ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ของทางราชการโดยอนุโลม
4. หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงาน ให้คืนเงินที่เหลือให้กองทุน เพื่อดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนแก่โครงการหรือกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป
5. ให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม รายงานผลการดำเนินการให้กองทุนตามรูปแบบและระยะเวลาที่กำหนด รวมทั้งเอกสารอื่นๆ ที่คณะกรรมการกำหนด

กองทุนขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการและแก้ไขเปลี่ยนแปลงตามแนวทางปฏิบัติของกองทุน ถ้าผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามที่กองทุนกำหนด

บันทึกนี้ ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความถูกต้องตรงกัน โดยมอบให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ

ทั้งสองฝ่าย ได้อ่านและมีความเข้าใจในเนื้อความตามบันทึกนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้ เป็นหลักฐานต่อหน้าพยาน


  
.....  
(นางสาวชอพิยา โมมะหาด)

โรงพยาบาลควนโดน  
ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม

  
.....

(นางสาวธิดา ดันเจริญ)

ประธานกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล อบต.ควนสตอ  
ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม

(ลงชื่อ)..........พยาน

( นายสุดีมน ยูไ้เซะ )  
ผู้อำนวยการกองคลัง  
กรรมการ

(ลงชื่อ)..........พยาน

( นายคชเขต นาริ๊มล )  
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขฯ  
กรรมการ

**ส่วนที่ 3 :** แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ

### หลักการและเหตุผล

สื่อการสอน (Instructional Media) เป็นเครื่องมือ หรือช่องทางสำหรับทำให้การสอนของผู้สอนไปถึงผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามจุดประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้เป็นอย่างดี สื่อที่ใช้ในการสอนนี้อาจจะเป็นวัตถุสิ่งของที่มีตัวตน หรือไม่มีตัวตนก็ได้ เช่น วัตถุสิ่งของตามธรรมชาติ ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ วัตถุสิ่งของที่คิดประดิษฐ์หรือสร้างขึ้นสำหรับการสอน คำพูดท่าทาง วัสดุ และเครื่องมือสื่อสาร กิจกรรมหรือกระบวนการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ

ความสำคัญของการใช้สื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาบทเรียนที่ยังยากซับซ้อนได้ง่ายขึ้นในระยะเวลาอันสั้น และสามารถช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดในเรื่องนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว สื่อจะช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน ทำให้เกิดความสนุกสนานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายการเรียน การใช้สื่อจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกัน และเกิดประสบการณ์ร่วมกันในวิชาที่เรียนนั้น ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีในระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและกับผู้สอนด้วย ช่วยสร้างเสริมลักษณะที่ดีในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์จากการใช้สื่อเหล่านั้น ช่วยแก้ปัญหาเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยการจัดให้มีการใช้สื่อในการศึกษารายบุคคล

ในการจัดทำสื่อชุดโมเดลอาหารนี้ เพื่อเป็นเครื่องมือสื่อการสอน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior Modification) ที่ดีของคนในชุมชนควนสตอ เน้นการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยนำสื่อชุดโมเดลอาหารให้ที่ผู้เรียนรู้สามารถมองเห็นภาพ เข้าใจ กะปริมาณอาหาร พลังงานที่ได้รับในการบริโภคอาหารต่าง ๆ แล้วสามารถนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารของตนเอง ก่อเกิดเป็นพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมเป็นกิจวัตร ดังนั้นกลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลควนโดน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ ปีงบประมาณ 2564



### 1. ผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ เป็นกิจกรรมที่จัดทำสื่อ ประกอบการให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ ในการบริโภคอาหาร แต่ละประเภท ให้ประชาชนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับ สภาวะสุขภาพของตนเองได้ ทั้งในกลุ่มผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง รวมทั้งผู้ที่ยังอยู่ในกลุ่มปกติ ให้ไม่มีความ เสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

### 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการใช้สื่อในกิจกรรม
- เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค
- เพื่อให้มีสื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพ ทั้ง ในชุมชน และสถานพยาบาล

#### 2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์.....
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....ไม่สามารถจัดกิจกรรมในโครงการได้.....
- 2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม .....-..... คน

### 3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

- งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .....14,000..... บาท
- งบประมาณเบิกจ่ายจริง .....14,000..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....100.0.....
- งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....-.....

### 4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....รูปการดำเนินกิจกรรมที่วางไว้มีการรวมตัวกันของกลุ่ม เป้าหมาย ซึ่งในช่วงการเกิดโรคระบาดโควิด 19 ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมในรูปแบบดังกล่าวได้ แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ...เปลี่ยนแปลงรูปแบบในกิจกรรมโครงการ แบ่งกลุ่มย่อยให้ ลดการรวมตัวของคนหมู่มาก ให้เป็นไปตามแนวทางของการป้องกันโรคระบาดโควิด 19.....

## สรุปผลโครงการ

### โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ

#### 1. หลักการและเหตุผล

สื่อการสอน (Instructional Media) เป็นเครื่องมือ หรือช่องทางสำหรับทำให้การสอนของผู้สอนไปถึงผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามจุดประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้เป็นอย่างดี สื่อที่ใช้ในการสอนนี้ อาจจะเป็นวัตถุสิ่งของที่มีตัวตน หรือไม่มีตัวตนก็ได้ เช่น วัตถุสิ่งของตามธรรมชาติ ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ วัตถุสิ่งของที่คิดประดิษฐ์หรือสร้างขึ้นสำหรับการสอน คำพูดท่าทาง วัสดุ และเครื่องมือสื่อสาร กิจกรรมหรือกระบวนการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ

ความสำคัญของการใช้สื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาบทเรียนที่ยุ่ยากซับซ้อนได้ง่ายขึ้นในระยะเวลาอันสั้น และสามารถช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดในเรื่องนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว สื่อจะช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน ทำให้เกิดความสนุกสนาน และไม่รู้สึกรู้สึกเบื่อหน่ายการเรียน การใช้สื่อจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกัน และเกิดประสบการณ์ร่วมกันในวิชาที่เรียนนั้น ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีในระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและกับผู้สอนด้วย ช่วยสร้างเสริมลักษณะที่ดีในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์จากการใช้สื่อเหล่านั้น ช่วยแก้ปัญหาเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยการจัดให้มีการใช้สื่อในการศึกษารายบุคคล

ในการจัดทำสื่อชุดโมเดลอาหารนี้ เพื่อเป็นเครื่องมือสื่อการสอน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior Modification) ที่ดีของคนในชุมชนควนสตอ เน้นการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยนำสื่อชุดโมเดลอาหารให้ที่ผู้เรียนรู้สามารถมองเห็นภาพ เข้าใจ กะปริมาณอาหาร พลังงานที่ได้รับในการบริโภคอาหารต่าง ๆ แล้วสามารถนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารของตนเอง ก่อเกิดเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมเป็นกิจวัตร ดังนั้นกลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลควนโดน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาสื่อชุมชนควนสตอ ปีงบประมาณ 2564

#### 2. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการใช้สื่อในกิจกรรม

2.2 เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค

2.3 เพื่อให้มีสื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพทั้งใน

ชุมชน และสถานพยาบาล

### 3. พื้นที่เป้าหมาย

ม.5 – ม.10 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

### 4. วิธีการดำเนินการ

4.1 จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ

4.2 ดำเนินการจัดจัดทำสื่อ

- ขออนุมัติจัดซื้อจัดจ้าง : ชุดโมเดลอาหาร จำนวน 2 ชุด
- จัดซื้อชุดโมเดลอาหาร

4.3 ออกให้ความรู้ เรื่อง ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดยใช้ชุดโมเดลอาหาร ในหมู่บ้านเขตรับผิดชอบ จำนวน 6 หมู่บ้าน ได้แก่ ม.5 – ม.10 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

- แจกกลุ่มเป้าหมาย ใน ม.5 – ม.10 ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล เข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินความพึงพอใจต่อชุดสื่อโมเดลอาหาร

4.4 สรุปและรายงานผลการดำเนินกิจกรรม

### 5. ระยะเวลาการดำเนินงาน

1 มีนาคม – 30 กันยายน 2564

### 6. สถานที่ในการจัดโครงการ

โรงพยาบาลควนโดน จังหวัดสตูล

### 7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ประชาชนกลุ่มเป้าหมายความพึงพอใจในการเรียนรู้ ด้วยชุดสื่อโมเดลอาหาร

7.2 ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของตนเองได้

7.3 ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถกะปริมาณอาหารและพลังงานที่ได้รับในแต่ละเมนูอาหารได้


### 8. ผลการดำเนินโครงการ

เนื่องจากสถานการณ์การเกิดโรคระบาดโควิด 19 ทำให้การให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายมีความจำกัด และเฉพาะกลุ่มมากขึ้น เช่น ในคลินิกเด็กดี ที่มีการตรวจติดตามภาวะโภชนาการในเด็กที่มารับบริการ การให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่หญิงตั้งครรภ์ทั้งในรายที่เพิ่งเริ่มฝากครรภ์ และหญิงตั้งครรภ์ที่ภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ความเสี่ยงต่างๆที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ



หญิงตั้งครรภ์ จะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นถึง 80,000 กิโลแคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่จะต้องการพลังงานเพิ่มในช่วง 20 สัปดาห์หลังของการตั้งครรภ์ โดยแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์เพิ่มการกินอาหารเพื่อพลังงาน วันละ 100-300 กิโลแคลอรี พลังงานจากอาหารถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ร่างกายจะนำโปรตีนในร่างกายมาใช้พลังงานแทน

พลังงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติอีก 500 กิโลแคลอรี</li> <li>○ ถ้าแม่มีภาวะโภชนาการดี จะผลิตน้ำนมได้วันละ 850 มิลลิลิตร</li> </ul>
โปรตีน	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ของแม่ที่สูญเสียไปในการคลอด</li> <li>○ ถ้าแม่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ ทำให้เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน น้ำนมไม่เพียงพอสำหรับทารก</li> <li>○ ควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติก่อนตั้งครรภ์ 25 กรัม</li> </ul>
แคลเซียม	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ความต้องการแคลเซียมขึ้นอยู่กับปริมาณการหลั่งน้ำนมของแม่</li> <li>○ ในระยะ 3 เดือนแรก แม่ต้องใช้แคลเซียมในการสร้างน้ำนมวันละ 250 มิลลิกรัม</li> <li>○ หลังจาก 3 เดือน แม่ต้องใช้แคลเซียมในการสร้างน้ำนมวันละ 300 มิลลิกรัม</li> </ul>
เหล็ก	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ซ่อมแซมเนื้อเยื่อและสร้างเม็ดเลือด เพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสียไปในระหว่างการคลอด</li> </ul>
ไอโอดีน	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ต้องการเพิ่มขึ้นเล็กน้อย</li> <li>○ ป้องกันโรคคอพอก เพื่อให้มีน้ำนมมีไอโอดีนเพียงพอสำหรับทารก</li> <li>○ ถ้าขาดไอโอดีนระยะนี้ อาจมีผลต่อสติปัญญาของทารก</li> </ul>



## คำแนะนำทั่วไปสำหรับหญิงตั้งครรภ์

- กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และมีอาหารว่างระหว่างมื้อ เน้นคุณภาพของอาหาร
- กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- กินตับ เลือด สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และกินร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อช่วยในการดูดซึม
- กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน
- กินผัก ผลไม้ ทุกวันและ และกินหลากหลายสี
- กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมทุกวัน โดยเฉพาะนม
- ปรงอาหารด้วยเกลือ เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน
- กินยาเม็ดไอโอดีน ธาตุเหล็ก โฟลิก ทุกวัน
- ติดตามการเพิ่มของน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม





## หญิงตั้งครรภ์ 1 วัน กินเท่าไร?



300 Kcal



กลุ่มอาหาร	อายุ 16 -18 ปี			อายุ 19 ปีขึ้นไป		
	ไตรมาสของการตั้งครรภ์			ไตรมาสของการตั้งครรภ์		
	1	2	3	1	2	3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	10	6	9	9
ผัก (ทัพพี)	6	6	6	6	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6	6	5	6	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12	12	12	12	12
นม (แก้ว)	3	3	3	2-3	2-3	2-3
น้ำตาล (ช้อนชา)	≤ 4	≤ 5	≤ 5	≤ 4	≤ 5	≤ 5
เกลือ (ช้อนชา)	≤ 1	≤ 1	≤ 1	≤ 1	≤ 1	≤ 1

จ่ายยาเม็ดไอโอดีน เหล็ก โฟลิก แก่หญิงตั้งครรภ์ทุกคนตลอดการตั้งครรภ์ (กินทุกๆ ละ 1 เม็ด)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

## หญิงให้นมบุตร 1 วัน กินเท่าไร?



กลุ่มอาหาร	หญิงปกติ	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมบุตร
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	9	9	9
ผัก (ทัพพี)	5	6	7
ผลไม้ (ส่วน)	4	6	7
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	9	12	12
นม (แก้ว)	1	2-3	3

จ่ายยาเม็ดไอโอดีน เหล็ก โฟลิก หญิงหลังคลอดทุกคนในช่วงที่ให้นมลูก 6 เดือน (กินทุกๆ ละ 1 เม็ด)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

## ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

วิตามิน/แร่ธาตุ	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมบุตร
โปรตีน (กรัม)	71	71
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	175	210
ใยอาหาร/fiber (กรัม)	28	29

### ภาวะทุพโภชนาการในเด็ก

ภาวะทุพโภชนาการ คือ ภาวะที่เด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต อีกความหมายหนึ่งคือเด็กผอม และภาวะที่เด็กที่น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต หรือเด็กอ้วน ผลเสียจากภาวะทุพโภชนาการที่เกิดกับเด็ก คือ เกิดผลกระทบต่อระดับสติปัญญาและการเรียน ส่งผลให้เรียนรู้ช้า เฉื่อยชา สติปัญญาต่ำ ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องทำให้เจ็บป่วยบ่อย สำหรับการได้รับสารอาหารได้มีการจัดอาหารให้กับเด็กในความดูแล เพื่อให้ได้รับสารอาหารและครบทั้ง 5 หมู่

การแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การรักษาภาวะทุพโภชนาการจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับสุขภาพและความรุนแรงของอาการ โดยมีวิธีต่าง ๆ ดังนี้

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

แพทย์อาจแนะนำผู้ที่ประสบภาวะโภชนาการต่ำรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร อาหารที่ให้แคลอรีและโปรตีนสูงแก่ร่างกาย รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูง สำหรับผู้ที่ประสบภาวะโภชนาการเกินอาจหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือสูง เนื่องจากอาจส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ โดยผู้ช่วยอาจขอคำปรึกษาจากนักโภชนาการด้วย เพื่อวางแผนการรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม

### การออกกำลังกาย

แพทย์อาจแนะนำให้ผู้ที่ประสบภาวะโภชนาการเกินออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมอยู่ในร่างกาย อย่างไรก็ตามควรมีการปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับความพร้อมของสภาพร่างกายและวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม



## ปรับพฤติกรรมการกิน

หัวใจสำคัญของการปรับพฤติกรรมการกิน คือการฝึกกินโดยรู้ตัว เพื่อควบคุมสิ่งที่หยิบเข้าปาก เลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ซึ่งเราอาจไม่ชอบรสชาติเช่น ผักและจำกัดปริมาณการกินของที่ไม่มีประโยชน์ซึ่งเราอาจติดในรสชาติและมีแนวโน้มกินมากเกินไป เช่น ของหวานขนมเค้กไอศกรีมของทอดของรสจัดที่มีเกลือและน้ำตาลสูง เคล็ดลับสำคัญในการปรับพฤติกรรมการกิน รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ เพื่อเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย และลดความเสี่ยงในการกินของ ขบเคี้ยวหรืออาหารไม่มีประโยชน์เมื่อหิวในช่วงสายของวัน ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอเป็นนิสัย

เรียนรู้การคำนวณปริมาณพลังงานของอาหารแต่ละประเภท โดยเฉพาะอาหารที่ทานประจำ หากอาหารที่ชอบมีพลังงานสูง ให้เรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่ช่วยลดปริมาณพลังงานลง ฝึกทำอาหารด้วยตนเองเพื่อควบคุมส่วนผสมและวิธีปรุง จัดบรรยากาศการรับประทานที่สงบไม่วุ่นวาย หรือมีสิ่งเร้าอื่นที่ทำให้กินโดยขาดสติ เช่น ไม่ทานไปดูทีวีไป ทานไปคุยไป หรือทานไปทำงาน หรือดูหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์หรือคุยโทรศัพท์ไป ฝึก รับประทานของที่ไม่ชอบให้รู้สึกอร่อยได้เช่น ฝึกรับประทานผักคำเล็กๆ ซ้ำๆ ให้รับรู้รสชาติโดย ไม่ด่วนปฏิเสธในใจ ค่อยๆเพิ่มปริมาณเมื่อคุ้นกับรสชาติมากขึ้น ฝึกรับประทานของที่ชอบ แต่มีผลเสียต่อสุขภาพในปริมาณน้อย เช่น ตักขนมเค้กคำเล็กมารับรู้รสชาติ อาหารในปากให้นานกลืนช้าๆ และทานในปริมาณที่น้อย ควรตัดแบ่งส่วนที่จะ รับประทานให้พอเหมาะตั้งแต่ต้น ก่อนเริ่มรับประทาน สร้างนิสัยการไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อ โดยเฉพาะ ขนมหวานน้ำหวาน

หากเข้าร่วมประชุมที่มีบริการอาหารว่าง ควรตัดสินใจล่วงหน้าที่จะไม่รับประทานอาหารว่างที่เป็น ขนมหวานเค้กหรือน้ำหวาน ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองหิว เพราะจะควบคุมตัวเองได้น้อยลง หากรู้ว่าตัวเองอาจอยู่ใน สถานการณ์ที่ รู้สึกหิวควรเตรียมอาหารว่างที่มีประโยชน์ไว้รับประทานก่อนจะรู้สึกหิวมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ฝึกแยกแยะว่าความรู้สึกอยากกินเป็นความหิวหรือความอยากจากสาเหตุอื่น โดยเฉพาะสาเหตุ ทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกเหนื่อยล้า ความเบื่อหน่าย กังวล โกรธ กดดันความรู้สึกเหล่านี้อาจกระตุ้นให้เรา อยากทานทั้งที่ไม่ได้หิว จึงต้องฝึกู้ทันอารมณ์ หยุดสู้กับตัวเองเพราะมีแต่จะทำให้ยิ่งเครียดและท้อใจและทำให้ควบคุมตัวเองได้น้อยลงวิธี ที่ดีกว่า คือตั้งเป้าหมายที่ทำได้ และวัดผลที่ได้ทำเมื่อได้ทำอย่างต่อเนื่อง ผลดีก็จะเกิดตามมาเองตัวอย่าง เช่น เพียงเราหยุดรับประทานขนมหวานสักหนึ่งรายการต่อวัน ก็จะลดน้ำหนักได้ประมาณหนึ่งกิโลกรัมในหนึ่งเดือน เรียนรู้วิธีจัดการปัญหาต่างๆในชีวิต และจัดการอารมณ์ความรู้สึกให้ดีขึ้น ฝึกบอกเล่าความรู้สึก นึกคิดกับคนที่ไว้ใจ ใส่ใจกับความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เพื่อที่จะได้สามารถจัดการตัวเองได้ดีขึ้น ฝึกความเคยชินใหม่ที่ดีกว่าเดิม สร้าง นิสัยการรับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำดื่กอาหารใน ปริมาณที่เหมาะสม สังเกตรูปแบบการกินของตัวเองว่ามี แนวโน้มการกินที่ไม่ถูกต้องในสถานการณ์เช่นใด อยู่ในบรรยากาศเช่นใดและตั้งเป้าหมายการกินที่เหมาะสมใน สถานการณ์เช่นนั้น ในบางครั้งเราอาจเลือกที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นความเสี่ยงต่อการกินเกินไปเลย เช่น เลี่ยงจากการไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์













## อาหารหลัก

# 5 หมู่

**หมู่ที่ 1**  
เนื้อ นม ไข่ ธาตุ และ  
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

**หมู่ที่ 2**  
แป้ง ข้าว ถั่ว  
เมล็ด ธัญพืช

**หมู่ที่ 3**  
ผักต่างๆ

**หมู่ที่ 4**  
ผลไม้ต่างๆ

**หมู่ที่ 5**  
ไขมันและน้ำมัน

ให้สารอาหารโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต  
ทำให้ได้วิตามินต่างๆที่ร่างกายได้ปกติ  
และมีหน้าที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานและ  
ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยพลังงานที่ได้จากสารอาหารหมู่  
นี้จะหมดไปกับการทำงานในแต่ละวัน  
ซึ่งถ้าได้รับมากเกินไปจะถูกเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน

ให้สารอาหารวิตามิน เกลือแร่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง  
สร้างภูมิคุ้มกันโรค  
และทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ปกติ

ให้สารอาหารวิตามิน เกลือแร่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง  
สร้างภูมิคุ้มกันโรค  
และทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ปกติ

ให้สารอาหารไขมัน ซึ่งให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
ยังสามารถเก็บไว้สะสมเป็นพลังงานสำรองในร่างกาย  
และยังช่วยปกป้องอวัยวะที่ต้องการพลังงาน  
ซึ่งที่ส่วนปลายสุดของนิ้วมือและเท้าได้คือ

## ธงโภชนาการ

**แป้ง**  
วันละ 8-12 ถ้วย

**ผัก**  
วันละ 4-6 ถ้วย

**เนื้อสัตว์**  
วันละ 3-5 ส่วน

**นม**  
วันละ 1-2 แก้ว

**เนื้อสัตว์**  
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

**น้ำมัน**  
วันละน้อยๆ

**น้ำดื่ม**  
**น้ำตาล**

**วันละน้อยๆ**

\* หมายเหตุ หลังจากรับประทานแล้ว ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 1,000 มิลลิเมตร สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 2,000 มิลลิเมตร สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี วัยทำงานอายุ 25-60 ปี 2,400 มิลลิเมตร สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา



# อาหารสำหรับผู้ป่วย เบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

## อาหารเบาหวานแบ่งย่อยๆ 3 ประเภท คือ

### ประเภทที่ 1 อาหารที่ห้ามรับประทาน

ได้แก่ น้ำตาลและขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด อาหารเชื่อม เค้ก ผักกาดและ  
โถกครีม และขนมหวานอื่นๆ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น



### ประเภทที่ 2 อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน

ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ผักขี้นก ผักบุ้ง ผักกวาง  
ตำเป็นอาหาร ถั่วเขียวต้ม ถั่วลิสง ถั่วคั่ว ถั่วคั่วคั่ว เป็นต้น อาหารเหล่านี้  
มีสารอาหารต่ำ เบื่อความมันและไม่ทำให้อาหารมีรสชาติหวาน ไขมันสูง  
ซึ่งทำให้การควบคุมน้ำตาลง่ายขึ้น



### ประเภทที่ 3 อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด หรือจำกัดจำนวน

ได้แก่ อาหารพวกแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) ของอาหารพวกแป้งไม่ในจำกัดจำนวน  
ถ้าผู้ป่วยไม่อ้วนมาก เนื่องจากอาหารจำพวกแป้ง ทำให้ต้องพิจารณาว่าผู้ป่วยมี  
ซึ่งอาจเป็นผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด  
ที่โรคไตด้วย ผลจึงต้องจำกัดจำนวน ควรรับประทานร่วมกับอาหารครึ่งละ 1 ส่วน



**อาหารความดันโลหิตสูง** ลดอาหารรสเค็ม อาหารรส "เค็ม" มีปริมาณเกลือและโซเดียมสูง  
จะทำให้การสะสมน้ำในร่างกาย ทำให้เกิดภาวะบวม และความดันโลหิตสูงได้

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ = โยเดียม 1,180-1,490 มก.

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ = โยเดียม 960-1,460 มก.

เกลือปรุงอาหาร 1 ช้อนชา = โยเดียม 2,000 มก.

**ลดสารปรุงแต่งในอาหาร**  
อย่างพวกน้ำตาล ซอส ซีอิ๊วขาว  
ซอสหอยนางรม ซุปต่างๆ  
ทั้งชนิดก้อนและชนิดของ  
ควรใส่ปริมาณน้อย ๆ  
เพราะสารปรุงแต่งเหล่านี้  
มีส่วนประกอบของโซเดียมสูง  
ปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้กินในแต่ละวัน  
ไม่ควรเกิน 2,400 มก.

กุ้งแม่น้ำต้ม 1 ส่วน 30 กรัม = 35 แคลอรี	ปลาหมึกทอด 1 ส่วน 30 กรัม = 35 แคลอรี	ปลาช่อนต้ม 1 ส่วน 30 กรัม = 35 แคลอรี	ไก่ต้ม 1 ฟองเล็ก 1 ส่วน 75 กรัม = 85 แคลอรี
ปลาทรายทอด 1/2 ตัว 1 ส่วน 30 กรัม = 75 แคลอรี	หมูยอทอด 1 ส่วน 30 กรัม = 75 แคลอรี	ไก่ต้มผัด 1 ส่วน 30 กรัม = 75 แคลอรี	เห็ดหูหนูหรือเห็ดอื่นต้ม 1 ส่วน 75 กรัม = 75 แคลอรี
หมูสามชั้น 1 ส่วน 30 กรัม = 100 แคลอรี	กุนเชียง 1 ส่วน 30 กรัม = 100 แคลอรี	ไข่ดาว 1 ฟอง 1 ส่วน 75 กรัม = 100 แคลอรี	คอมบุปลาทราย 1 ส่วน 30 กรัม = 100 แคลอรี
กะหล่ำปลี คั้นหรือหั่นเล็ก 1 ส่วน 70 กรัม = 15 แคลอรี	ผักกาดขาว 1 หัวเล็ก 1 ส่วน 70 กรัม = 15 แคลอรี	แตงกวา 2 ลูก 1 ส่วน 70 กรัม = 15 แคลอรี	แตงกวา 1 ส่วน 70 กรัม = 25 แคลอรี
ผักหวาน 1 ผลเล็ก 1 ส่วน 70 กรัม = 15 แคลอรี	มะเขือเทศ 2 ผล 1 ส่วน 70 กรัม = 15 แคลอรี	ผักทองดี 1 ส่วน 70 กรัม = 25 แคลอรี	มะเขือพวง / มะเขือเปราะ 1 ส่วน 70 กรัม = 15 แคลอรี
กัวยัดข้าว 1 ส่วน 70 กรัม = 25 แคลอรี	นมสด (รสจืดไม่เนย) 1 ส่วน 240 มล. = 120 แคลอรี	นมผง 3 ส่วนโต๊ะ 1 ส่วน 30 กรัม = 120 แคลอรี	นมข้นปราศจากไขมัน 5 กรัม = 45 แคลอรี
น้ำสลัดครีม 1 ส่วน 10 กรัม = 45 แคลอรี	เบียร์มะม่วงกับวานิล 6 เมล็ด 1 ส่วน 10 กรัม = 45 แคลอรี	กัวลิซ 5 ผัก / น้ำปั่นมะนาว 1 ส่วน 10 กรัม = 45 แคลอรี	นมข้นปราศจากไขมัน 10 กรัม = 45 แคลอรี
ส้มเขียวหวาน 1 ส่วน 150 กรัม = 60 แคลอรี	มะม่วงสุก 1/2 ผล 1 ส่วน 80 กรัม = 60 แคลอรี	กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง 1 ส่วน 45 กรัม = 60 แคลอรี	เบอธส 3 กรัม = 45 แคลอรี
ทุเรียน 1 เมล็ดเล็ก 1 ส่วน 40 กรัม = 60 แคลอรี	ชมพูทอด 2 เมล็ดใหญ่ 1 ส่วน 250 กรัม = 60 แคลอรี	แอปเปิ้ล เครื่องผล 1 ส่วน 90 กรัม = 60 แคลอรี	กะทิ 10 กรัม = 45 แคลอรี
ฝรั่งครึ่งผลใหญ่ 1 ส่วน 170 กรัม = 60 แคลอรี	มันทอด 2 เมล็ดใหญ่ 1 ส่วน 80 กรัม = 60 แคลอรี	ทองหยิบ (ทองทอด) 1 ส่วน 25 กรัม = 100 แคลอรี	กล้วยหอม หนึ่งผล 1 ส่วน 45 กรัม = 60 แคลอรี
ข้าวสวย 1/3 ถ้วยตวง 1 ส่วน 55 กรัม = 90 แคลอรี	ขนมปังขาว 1 แผ่น 1 ส่วน 25 กรัม = 80 แคลอรี	ขนมจีน 1 จับ 1 ส่วน 90 กรัม = 80 แคลอรี	กล้วยหอม หนึ่งผล 1 ส่วน 45 กรัม = 60 แคลอรี
ข้าวเหนียว 1/4 ถ้วยตวง 1 ส่วน 35 กรัม = 80 แคลอรี	วุ้นเส้นทอด 1 ส่วน 95 กรัม = 80 แคลอรี	ซาลาเปา 1 ส่วน 65 กรัม = 80 แคลอรี	กล้วยหอม หนึ่งผล 1 ส่วน 45 กรัม = 60 แคลอรี
เบเกอรี่หรือของ 1 ส่วน 60 กรัม = 80 แคลอรี	ปาท่องโก๋ 1 ส่วน 25 กรัม = 100 แคลอรี	ฝักไก่แอสต 1 ส่วน 25 กรัม = 100 แคลอรี	จัมป 12 ผลกลาง 1 ส่วน 100 กรัม = 60 แคลอรี







