หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือ
สาขา อาหารเพื่อสุขภาพ
(Healthy Food)
ระยะเวลาฝึก ๑๘ ชั่วโมง
รหัสหลักสูตร ๙๙๒๐๐๑๗๓๓๐๒๐๑
สถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ

๑. วัตถุประสงค์

๑.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความรู้ในหลักการคำนวณในการประกอบอาหารและปรุงอาหารได้ตามหลักโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

๑.๒ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้และทักษะในการคัดเลือกวัตถุดิบในการมาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักการโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

๑.๓ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพและให้เกิดความชำนาญ

๑.๔ สามารถนำไปประกอบอาชีพหรือหารายได้เพิ่มขึ้น

๒. ระยะเวลาการฝึก

ผู้รับการฝึกจะได้รับการฝึกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมระยะเวลา ๑๘ ชั่วโมง

๓. คุณสมบัติผู้รับการฝึก

๑. บุคคลทั่วไปอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป

๒. ต้องเป็นบุคคลสัญชาติไทย

๓. มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกอบรมและสามารถเข้ารับการฝึกได้ตลอดทั้งหลักสูตร

๔. วุฒิบัตร

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน สาขา อาหารเพื่อสุขภาพ

ชื่อย่อ : วพร. อาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้รับการฝึกที่ผ่านการประเมินผล และมีระยะเวลาการฝึกไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของระยะเวลาการฝึกทั้งหมด จะได้รับวุฒิบัตร หลักสูตรการฝึกยกระดับ สาขา อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food)

๕. หัวข้อวิชา

หัวข้อวิชา	ชั่วโมงฝึก	
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ความรู้พฤติกรรมศาสตร์กับสุขภาพ	๓	-
การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	-	๑๓
การวัดและประเมินผล	-	๒
รวม	๓	๑๕
	๑๘	

๖. เนื้อหาวิชา

ความรู้พฤติกรรมศาสตร์กับสุขภาพ (๓:๐)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้หลักการคำนวณ คัดเลือกวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหารได้ตามหลักโภชนาการ

คำอธิบายรายวิชา

ทบทวนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการคำนวณเมนูอาหารต่าง ๆ เพื่อเป็นเมนูอาหารรับประทานใน ๓ มื้อของแต่ละวันใน ๑ สัปดาห์ การคิดค่าการให้พลังงานของอาหารแต่ละเมนู การคิดเมนูอาหารว่าง เมนูน้ำผักและผลไม้ เมนูจากธัญพืช รวมถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของมนุษย์

การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (๐:๑๓)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะ และเทคนิคในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน

คำอธิบายรายวิชา

ฝึกปฏิบัติและฝึกทักษะในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบด้วยการชั่ง ตวง วัด ตามหลักโภชนาการ การคัดเลือกวัตถุดิบ การเตรียมเครื่องมือ/อุปกรณ์ การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ สมุนไพร ผักต่าง ๆ ตลอดจนเทคนิคและวิธีการประกอบอาหาร ตามเมนูที่ได้คำนวณค่าพลังงานต่าง ๆ มาแล้ว จำนวน ๓ วัน ๆ ละ ๓ มื้อ พร้อมอาหารว่าง

การวัดและประเมินผล (๐:๒)

เป็นการวัดและประเมินผลผู้รับการฝึกหลังการฝึกอบรม

ผู้วิเคราะห์และยกร่างหลักสูตร

นายพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม	อาจารย์สาขาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (มทร)
นายเสกสรร แม่นยำ	นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ

ผู้พัฒนาหลักสูตร

นางวิไลพร สิงห์อุสา	นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานปฏิบัติการ
นายอดุล สุขร่องช้าง	ผู้ทรงคุณวุฒิและวิทยากรด้านนวดไทยและโภชนบำบัด

ลงนาม.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางวิไลพร สิงห์อุสา)

นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานปฏิบัติการ

ลงนาม.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวสิรินทร์ สันติพลวุฒิ)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ