



## การฝึกอาชีพเสริม

หลักสูตร การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ  
(Healthy Cooking)  
รหัสหลักสูตร 0930017330801

กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

กระทรวงแรงงาน

ผู้อนุมัติหลักสูตร	นายประทีป ทรงลำยอง อธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	
วันที่อนุมัติ ...7...ม.ค.../2564	จำนวน....6....แผ่น	ปรับปรุงครั้งที่...-.../2564

การฝึกอาชีพเสริม  
หลักสูตร การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ  
(Healthy Cooking)  
รหัสหลักสูตร 0930017330801  
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน

### 1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะ และมีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ โดยสามารถ

- 1.1 อนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาไทยในด้านอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารรักษาโรค มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 1.2 อธิบายหลักสุขภาพอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
- 1.3 เลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องสมุนไพรไทย การออกแบบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีมาตรฐานและปลอดภัย
- 1.4 นำเครื่องมืออุปกรณ์ที่ทันสมัยมาปรับใช้ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- 1.5 เพื่อสามารถนำความรู้ ทักษะ ไปประกอบอาชีพอิสระและมีรายได้

### 2. ระยะเวลาการฝึก

ผู้รับการฝึกจะได้รับการฝึกภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยหน่วยงานสังกัดกรมพัฒนาฝีมือแรงงานหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาการฝึก 30 ชั่วโมง

### 3. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก

- 3.1 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป
- 3.2 มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
- 3.3 เป็นผู้สนใจในในสาขาที่เข้าฝึกอบรม และพร้อมที่จะประกอบอาชีพอิสระ
- 3.4 มีสุขภาพดีไม่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกและสามารถเข้ารับการฝึกได้ตลอดหลักสูตร

### 4. วุฒิบัตร

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน หลักสูตร การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ชื่อย่อ : วพร. การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้รับการฝึกต้องมีระยะเวลาการฝึกอบรมตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และผ่านการประเมินผล ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรวมกันตามเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะถือว่าผ่านการฝึกและได้รับวุฒิบัตรจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน



## 5. หัวข้อวิชา

รหัส	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
0933339801	การสุขาภิบาลอาหารและความปลอดภัยในการทำงาน	1	0
0933339802	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร	1	0
0933339803	การเลือกใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร	1	0
0933339804	การจัดตกแต่งจานอาหารและการแกะสลักผัก ผลไม้	1	1
0933339805	การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	1	0
0933339806	การเตรียมวัตถุดิบ สำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	1	1
0933339807	การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ	1	18
0933339901	การวัดผลและประเมินผล	1	2
รวม		8	22
		30	

## 6. เนื้อหาวิชา

0933339801 การสุขาภิบาลอาหารและความปลอดภัยในการทำงาน (1 : 0)

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกเรียนรู้หลักสุขาภิบาลอาหาร การประกอบอาหารอย่างมีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ถูกสุขลักษณะ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับหลักสุขาภิบาลอาหาร มาตรฐานของอาหารเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยของอาหาร สารเคมีเจือปนในอาหาร ความสะอาดในการประกอบอาหาร สถานที่ การแต่งกายผู้ประกอบอาหาร การเลือกใช้ภาชนะ ขั้นตอนการล้างวัตถุดิบ การจัดเก็บอย่างถูกต้อง รวมถึงขั้นตอนการประกอบอาหาร อย่างถูกสุขลักษณะ หลักความปลอดภัยในการทำงานครัว การใช้เครื่องมืออุปกรณ์อย่างปลอดภัย หลักความปลอดภัยในการทำงาน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

0933339802 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร (1 : 0)

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้เครื่องหมาย ผลิตภัณฑ์อาหารและสัญลักษณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับเกณฑ์การรับรองมาตรฐานคุณภาพอาหาร ได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับเครื่องหมายรับรองมาตรฐานคุณภาพของอาหาร เครื่องหมายอาหารและยา (อย.) เครื่องหมายมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน ข้อห้าม ข้อควรระวังต่าง ๆ ในการใช้เครื่องปรุงแต่งอาหาร หรือวัตถุดิบต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารประเภทต่าง ๆ



ลักษณะสำคัญของผลิตภัณฑ์ประเภทต่าง ๆ สารปรุงแต่งสีและกลิ่นรสของอาหาร ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง อาหารประเภทแป้ง นม สัตว์ ไขมัน และอาหารประเภทขงดื่ม การถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร คุณภาพ การจัดระดับชั้น วิธีการเลือกใช้และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ วิธีการเก็บรักษาอาหารที่เหมาะสม ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหาร ความปลอดภัยและระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหาร

**0933339803 การเลือกใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร (1 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้การเลือกใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ ภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ได้อย่างเหมาะสม และถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับ ชนิด ประเภท เครื่องมืออุปกรณ์ วิธีการใช้งาน คุณสมบัติของภาชนะต่าง ๆ ความถูกต้องเหมาะสมในการเลือกใช้ เช่น เตาอบ เครื่องบด เครื่องปั่น เตาแก๊สหุงต้ม มีดชนิดต่าง ๆ เครื่องวัด ดวง ระบบแช่เย็นวัตถุดิบ ตลอดจนการทำความสะดวก การเก็บรักษา การเตรียมภาชนะและเครื่องใช้ เป็นต้น ตลอดจนเรียนรู้ชนิดของวัสดุ หรือส่วนประกอบของวัสดุที่ไม่มีพิษ ไม่เป็นสนิม เช่น สแตนเลส อะลูมิเนียม โลหะเคลือบ กระเบื้องเคลือบสีขาว ไม่มีลวดลาย ตกแต่งบนเคลือบสี ถ้าทำด้วยไม้ ควรเป็นไม้เนื้อแข็งไม่ทาสีมีผิวเรียบ ไม่เป็นร่อง ไม่มีซอกมุมที่แหลมคม มีปากกว้าง ก้นตื้น จะทำความสะอาดได้สะดวกทนต่อการกัดกร่อน จากอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เค็มจัด มีความแข็งแรง ทนทาน ไม่แตกร้าวง่าย ไม่กะเทาะง่ายเป็นภาชนะเครื่องใช้ที่สะอาด ไม่เคยบรรจุสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี เป็นต้น

**0933339804 การจัดตกแต่งจานอาหารและการแกะสลักผัก ผลไม้ (1 : 1)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้การเลือกภาชนะใส่อาหารได้อย่างเหมาะสม ออกแบบการตกแต่งจานอาหารให้สวยงามได้ รู้และเข้าใจหลักการ และสามารถแกะสลักผักและผลไม้ได้อย่างถูกวิธี

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับ ชนิด ประเภท สัดส่วนที่พอดี ไม่นาน หรือ ล้นจนเกินไป ให้เหมาะสมกับปริมาณอาหาร เลือกสีสีนการของวัตถุดิบ ทิศทางการจัดเรียงการตกแต่ง รูปแบบ สีของภาชนะ รวมถึงสีผ้าปูโต๊ะ ตลอดจนการเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ตลอดจนศึกษาเรียนรู้ชนิด ประเภท ขนาดของมีดแกะสลัก การเลือกซื้อวัตถุดิบ การเลือกชนิด ของผักและผลไม้แกะสลัก การเลือกรูปแบบหรือลวดลายต่าง ๆ การแกะสลักต้องพยายามรักษาคุณค่าอาหาร การฝึกทักษะ การตัด การผ่าน การเจียน การเซาะ การออกแบบร่างแบบรูปลักษณ์วัตถุดิบ การจัดตกแต่งลงจานพร้อมอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ

ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารลงจาน การตกแต่งจานอาหาร การร่างแบบ และลงมือปฏิบัติแกะสลักผักและผลไม้



0933339805 การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (1 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้ วิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ได้อย่างถูกวิธี

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับหลักการเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร หลัก 3 ป.คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย เครื่องหมายรับรอง เช่น เครื่องหมายอาหารและยา (อย.) เครื่องหมายความปลอดภัยอาหารของกระทรวงสาธารณสุข วันผลิตและวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหาร คุณค่าทางอาหารและคุณประโยชน์ทางโภชนาการ พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายต้องเลือกซื้ออาหาร ตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

0933339806 การเตรียมวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (1 : 1)

วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการและขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ ได้อย่างถูกวิธี และปลอดภัย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมวัตถุดิบ วิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารพร้อมที่จะบริโภคได้ เช่น การปอก หั่น ต้ม ทอด อบ ปิ้ง ย่าง ฯลฯ หลักการปรุงอาหารอย่างถูกวิธี และสงวนคุณค่าอาหาร เรียนรู้เทคนิค ในการปอก หั่น ตัด ฉีก ตำ คั้น ครูด บด ปั่น โขลก สับ การแยกส่วนที่กินไม่ได้ทิ้งไป ตัดส่วนที่สกปรกออก การแช่อาหารในน้ำ การล้างสิ่งสกปรกออก การคลุกและผสม ได้แก่ การเคี้ยว การตี กวน คน ขยำ คลุก นวด เพื่อช่วยให้อาหารมีรสชาติดีขึ้นน่ารับประทาน การหุงต้มต่าง ๆ ที่ใช้ความร้อนตลอดจน การปิ้ง ย่าง ต้ม ตุ่น เคี้ยว ลวก เป็นต้น

ฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบและส่วนผสมสำหรับการประกอบอาหาร

0933339807 การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ (1 : 18)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการ ประกอบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมวัตถุดิบการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพประเภทต่าง ๆ การเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ สมุนไพร ผักต่าง ๆ ตลอดจนเทคนิคและวิธีการ ขั้นตอนต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร การทำอาหารสืบทอดวัฒนธรรมไทย ไม่ใส่ผงชูรส เช่น เมนู การทำสลัดและน้ำสลัดต่าง ๆ เมนูอาหารลดน้ำหนัก อาหารแคลอรีต่ำ เมนูอาหารจากใบชะพลู อาหารคาว เมนูธัญพืชชนิดต่าง ๆ เมนูอาหารเด็ก เมนูอาหารจากเห็ดและผักต่าง ๆ เป็นต้น

ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดอาหารลงภาชนะ ตกแต่งให้สวยงาม



0933339901 การวัดผลและประเมินผล

(1 : 2)

ประเมินความรู้ ความสามารถของผู้รับการฝึก โดยการทดสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

## คณะผู้จัดทำหลักสูตร

1. นายวิระศักดิ์ แก้วบุตตา ผู้อำนวยการกลุ่มงานประเมินและรับรองความรู้ความสามารถ  
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 18 อุตรธานี
2. นายคำสอน วงษ์หาฤทธิ ครูฝึกฝีมือแรงงาน ระดับ ช3  
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 18 อุตรธานี
3. นางอุทุมพร กรองไทร ผู้เชี่ยวชาญ

## คณะผู้ปรับปรุงหลักสูตร

1. นายนที ราชฉวาง ผู้อำนวยการศูนย์บริษัทเพื่อการพัฒนาฝีมือแรงงาน  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก
2. นายจักรพันธ์ จีอดดวงจันทร์ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการพิเศษ  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก
3. นายไพโรจน์ พาสพิชญ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการพิเศษ  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก

ลงนาม.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นายสรรชัย ชอบพิมาย)

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก

ลงนาม.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นางวีรยา รัตนินิตย์)

ผู้ตรวจราชการกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

ลงนาม.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายประทีป ทรงลำยอง)

อธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

