



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานประเมินและรับรองความรู้ความสามารถ โทร. ๑๑๗

ที่ กปร. ๐๒๕-๑ /๒๕๖๑

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติหลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน เทคโนโลยีขั้นสูง สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Cooking)

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ๑๘ อุตรธานี

ด้วยกลุ่มงานประเมินและรับรองความรู้ความสามารถ ได้พิจารณาจัดทำหลักสูตร การฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน เทคโนโลยีขั้นสูง (๓๐ ชั่วโมง) เพื่อใช้ฝึกอบรมโครงการศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีขั้นสูงรองรับอุตสาหกรรมแห่งอนาคต ในการดำเนินการฝึกอบรมแรงงานในสถานประกอบกิจการ แรงงานทั่วไป ผู้ถูกเลิกจ้าง ผู้ว่างงาน จำนวน ๑ สาขา คือ สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Cooking) การฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน เทคโนโลยีขั้นสูง ดังกล่าว รายละเอียดหลักสูตรตามเอกสารแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายวิระศักดิ์ แก้วบุตดา)

ผู้อำนวยการกลุ่มงานประเมินและรับรองความรู้ความสามารถ

ที่ รง ๐๔๒๙/ ๓/๒๕๖๑

อนุมัติ

(นางสาวสมลักษณ์ สุวรรณพรหมา)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ๑๘ อุตรธานี

ปฏิบัติราชการแทน อธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

๑๖ พ.ย. ๖๑



หลักสูตร การฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน เทคโนโลยีชั้นสูง
(๓๐ ชั่วโมง)

กลุ่มอาชีพ ภัตตาคารและร้านอาหาร

สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
(Healthy Cooking)
(รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔)

สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ๑๘ อุดรธานี
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน
กระทรวงแรงงาน

แก้ไขครั้งที่ /	-
ผู้เขียนหลักสูตร	นางอุทุมพร กรองไตร
ผู้เสนอ	นายคำสอน วงษ์หาฤทธิ์
ผู้เห็นชอบ	นายวิระศักดิ์ แก้วบุตดา
ผู้อนุมัติ	นางสาวสมลักษณ์ สุวรรณพรหมา
วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑



กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	
หลักสูตร การฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๖๑
สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๒ - ๘

หลักสูตร การฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน
สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
(Healthy Cooking)
(รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔)

สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ๑๘ อุดรธานี
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน

๑. วัตถุประสงค์


- ๑.๑ เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาไทยในด้านอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารรักษาโรค ครอบรู้ด้านสุขภาพ หมออาหาร
- ๑.๒ เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถอธิบายหลักสุขภาพอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
- ๑.๓ เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถเลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องสมุนไพรไทย การออกแบบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีมาตรฐานและปลอดภัย
- ๑.๔ เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถนำเครื่องมืออุปกรณ์ที่ทันสมัยมาปรับใช้ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๒. ระยะเวลาการฝึก

ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการฝึกทั้งภาคความรู้และภาคทักษะ รวมระยะเวลาการฝึก ๓๐ ชั่วโมง โดยผู้เข้ารับการฝึกจะต้องมีระยะเวลาฝึกไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะได้รับวุฒิบัตร

๓. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก

- ๓.๑ พ่อครัว แม่ครัว อาหารไทยที่ต้องการยกระดับฝีมือให้ได้มาตรฐาน
- ๓.๒ เจ้าของกิจการอาหารไทยที่ต้องการมีความรู้และความเข้าใจการทำงานด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- ๓.๓ ประชาชนผู้สนใจทั่วไป ผู้ถูกเลิกจ้าง ผู้ว่างงานที่มีความสนใจในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ หรือมีความประสงค์ประกอบธุรกิจด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

	กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	-
	หลักสูตร การฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๖๑
	สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
	รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๓ - ๘

๔. วุฒิบัตร

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ชื่อย่อ วพร. สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้รับการฝึกที่ผ่านการประเมินผล และมีระยะเวลาการฝึกไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของระยะเวลาฝึกทั้งหมด จะได้รับวุฒิบัตร วพร. สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (๓๐ ชั่วโมง)

๕. หัวข้อวิชา

รหัสวิชา	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๔๑๒๓๓๑๐๒๐๑	การสุขาภิบาลอาหารและความปลอดภัยในการทำงาน	๑	-
๔๑๒๓๓๑๐๒๐๒	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร	๑	-
๔๑๒๓๓๓๐๔๐๑	การเลือกใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร	๑	-
๔๑๒๓๓๓๐๔๐๒	การจัดตกแต่งจานอาหารและการแกะสลักผักและผลไม้	๑	๒
๔๑๒๓๓๓๐๔๐๓	การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	๑	-
๔๑๒๓๓๓๐๔๐๔	การเตรียมวัตถุดิบ สำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	-	๑
๔๑๒๓๓๓๐๔๐๕	การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ	๑	๑๘
๔๑๒๓๓๓๔๙๐๑	การวัดผลและประเมินผล	๑	๒
		๗	๒๓
	รวม	๓๐	


๖. เนื้อหาวิชา

๔๑๒๓๓๑๐๒๐๑ การสุขาภิบาลอาหารและความปลอดภัยในการทำงาน

(๑:๐)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกศึกษาเรียนรู้หลักสุขาภิบาลอาหารการประกอบอาหารอย่างมีคุณภาพได้มาตรฐาน ถูกสุขลักษณะ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย

	กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	
	หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๒๑
	สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
	รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๔ - ๘

คำอธิบายรายวิชา

เรียนรู้เกี่ยวกับหลักสุขาภิบาลอาหาร มาตรฐานของอาหารเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยของอาหาร สารเคมีเจือปนในอาหาร ความสะอาดในการประกอบอาหาร สถานที่ การแต่งกายผู้ประกอบอาหาร การเลือกใช้ภาชนะ ขั้นตอนการล้างวัตถุดิบ การจัดเก็บอย่างถูกต้อง รวมถึงขั้นตอนการประกอบอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ หลักความปลอดภัยในการทำงานครัว การใช้เครื่องมืออุปกรณ์อย่างปลอดภัย หลักความปลอดภัยในการทำงาน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๔๑๒๓๓๑๐๒๐๒ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร

(๑:๐)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกศึกษาเรียนรู้เครื่องหมาย ผลิตภัณฑ์อาหารและสัญลักษณ์ต่างๆเกี่ยวกับเกณฑ์การรับรองมาตรฐานคุณภาพอาหาร ได้อย่างถูกต้อง

คำอธิบายรายวิชา

เรียนรู้เครื่องหมายรับรองมาตรฐานคุณภาพของอาหาร เครื่องหมายอาหารและยา (อย.) เครื่องหมายมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน ข้อห้าม ข้อควรระวังต่างๆ ในการใช้เครื่องปรุงแต่งอาหาร หรือวัตถุดิบต่างๆที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารประเภทต่าง ๆ ลักษณะสำคัญของผลิตภัณฑ์ประเภทต่าง ๆ สารปรุงแต่งสีและกลิ่นรสของอาหาร ัญชาติและถั่วเมล็ดแห้ง อาหารประเภทแป้ง นม สัตว์ ไขมัน และอาหารประเภทขงดื่ม การถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร คุณภาพการจัดระดับชั้น วิธีการเลือกใช้และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ วิธีการเก็บรักษาอาหารที่เหมาะสม ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหาร ความปลอดภัยและระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหาร

๔๑๒๓๓๓๐๔๐๑ การเลือกใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร


(๑:๐)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกศึกษาเรียนรู้การเลือกใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ ภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบอาหารได้อย่างเหมาะสม และถูกต้อง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรียนรู้ชนิด ประเภท เครื่องมืออุปกรณ์ วิธีการใช้งาน คุณสมบัติของภาชนะต่างๆ ความถูกต้องเหมาะสมในการเลือกใช้ เช่น เตารอบ เครื่องบด เครื่องปั่น เต้าแก๊สหุงต้ม มีดชนิดต่างๆ เครื่องวัดตวง ระบบ แซ่เย็นวัตถุดิบ ตลอดจนการทำความปลอดภัย การเก็บรักษา การเตรียมภาชนะและเครื่องใช้เป็นต้น ตลอดจนเรียนรู้ชนิดของวัสดุ หรือส่วนประกอบของวัสดุที่ไม่มีพิษ ไม่เป็นสนิม เช่น สเตนเลส

	กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	
	หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๖๑
	สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
	รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๕ - ๘

อะลูมิเนียม โลหะเคลือบ กระเบื้องเคลือบสีขาว ไม่มีลวดลาย ตกแต่งบนเคลือบสี ถ้าทำด้วยไม้ ควรเป็นไม้เนื้อแข็งไม่ทาสีมีผิวเรียบ ไม่เป็นร่อง ไม่มีซอกมุมที่แหลมคม มีปากกว้าง ก้นตื้น จะทำความสะอาดได้สะดวกทนต่อการกัดกร่อนจากอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เค็มจัด มีความแข็งแรงทนทาน ไม่แตกร้าวง่าย ไม่กะเทาะง่ายเป็นภาชนะเครื่องใช้ที่สะอาด ไม่เคยบรรจุสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี เป็นต้น

๔๑๒๓๓๓๐๔๐๒ การจัดตกแต่งจานอาหารและการแกะสลักผักและผลไม้

(๑:๒)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกศึกษาเรียนรู้การเลือกภาชนะใส่อาหารได้อย่างเหมาะสม และออกแบบการตกแต่งจานอาหารให้สวยงามได้

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้หลักการแกะสลักผักและผลไม้ได้อย่างถูกต้อง

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถปฏิบัติงานแกะสลักผักและผลไม้ได้

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรียนรู้ ชนิด ประเภท สัดส่วนที่พอดี ไม่มาก หรือ ล้นจนเกินไป ให้เหมาะสมกับปริมาณอาหาร เลือกสีสีนการของวัตถุดิบ ทิศทางการจัดเรียงการตกแต่ง รูปแบบ สีของภาชนะ รวมถึงสีผ้าปูโต๊ะ ตลอดจนการเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์เสริมอื่นๆ ตลอดจนศึกษาเรียนรู้ชนิด ประเภท ขนาดของมีดแกะสลัก การเลือกซื้อวัตถุดิบ การเลือกชนิด ของผักและผลไม้แกะสลัก การเลือกรูปแบบหรือลวดลายต่างๆ การแกะสลักต้องพยายามรักษาคุณค่าอาหาร การฝึกทักษะ การตัด การผ่าน การเจียน การเซาะ การออกแบบ ร่างแบบรูปลักษณะวัตถุดิบ การจัดตกแต่งลงจานพร้อมอุปกรณ์เสริมอื่นๆ


ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารลงจาน การตกแต่งจานอาหาร การร่างแบบ และลงมือปฏิบัติแกะสลักผักและผลไม้

๔๑๒๓๓๓๐๔๐๓ การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

(๑:๐)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้ วิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง

	กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	
	หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๖๑
	สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
	รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๖ - ๘

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรียนรู้หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร หลัก 3 ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย เครื่องหมายรับรอง เช่น เครื่องหมาย ออย. เครื่องหมายความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข วันผลิตและวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหาร คุณค่าทางอาหารและคุณประโยชน์ทางโภชนาการ พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

๔๑๒๓๓๓๐๔๐๔ การเตรียมวัตถุดิบการเตรียมวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (๐:๑)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการและขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ ได้อย่างถูกวิธี
- เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรียนรู้การเตรียมวัตถุดิบ วิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารพร้อมที่จะบริโภคได้ เช่น การปอก หั่น ต้ม ทอด อบ ปิ้ง ย่าง ฯลฯ หลักการปรุงอาหารอย่างถูกวิธี และสงวนคุณค่าอาหาร เรียนรู้เทคนิคในการปอก หั่น ตัด ฉีก ตำคั้น ครูด บด ปั่น โขลก สับ การแยกส่วนที่กินไม่ได้ทิ้งไป ตัดส่วนที่สกปรกออก การแช่อาหารในน้ำ การล้างสิ่งสกปรกออก การคลุกและผสม ได้แก่ การเคี้ยว การตี กวน คน ขยำ คลุก นวด เพื่อช่วยให้อาหารมีรสชาติดีขึ้นน่ารับประทาน การหุงต้ม ต่างๆ ที่ใช้ความร้อนตลอดจน การปิ้ง ย่าง การต้ม ตุ่น เคี้ยว ลวก เป็นต้น


ฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบและส่วนผสมสำหรับการประกอบอาหาร

๔๑๒๓๓๓๐๔๐๕ การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ

(๑:๑๘)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการ ประกอบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน
- เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ ได้

	กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	
	หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๖๑
	สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
	รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๗ - ๘

๔๑๒๓๓๓๐๔๐๕ การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ (๑:๑๘)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการ ประกอบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน
- เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ ได้

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรียนรู้ การเตรียมวัตถุดิบการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพประเภทต่างๆ การเตรียมเครื่องมือ/อุปกรณ์ การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ สมุนไพร ผักต่างๆ ตลอดจนเทคนิคและวิธีการ ขั้นตอนต่างๆ ในการประกอบอาหาร การทำอาหารสืบทอดวัฒนธรรมไทย ไม่ใส่ผงชูรส เช่น เมนู การทำสลัดและน้ำสลัดต่างๆ เมนูอาหารลดน้ำหนัก อาหารแคลอรีต่ำ เมนูอาหารจากใบชะพลู อาหารคาว เมนูธัญพืชต่างๆ เมนูอาหารเด็ก เมนูอาหารจากเห็ดและผักต่างๆ เป็นต้น

ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดอาหารลงภาชนะ ตกแต่งให้สวยงาม

๔๑๒๓๓๓๙๐๑ การวัดผลและประเมินผล (๑:๒)

การวัดผลและประเมินผลภาคความรู้และทักษะของผู้รับการฝึก โดยการทดสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทั้งในลักษณะรายบุคคลและแบบแบ่งกลุ่ม

ลงนาม.....ผู้จัดทำหลักสูตร

(นางอุทุมพร กรองไตร)

วิทยากรภายนอก สาขาผู้ประกอบอาหารไทย

ลงนามผู้เสนอหลักสูตร

(นายคำสอน วงษ์หาฤทธิ์)

ครูฝึกฝีมือแรงงาน ช ๓



กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	หมายเลขเอกสาร	
หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน	วันที่อนุมัติ	๑๒ พฤศจิกายน ๖๑
สาขา การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	แก้ไขครั้งที่	๑
รหัสหลักสูตร ๔๑๒๐๐๘๗๓๓๐๒๐๔	หน้า	จาก ๘ - ๘

ลงนาม.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายวิระศักดิ์ แก้วบุตตา)

ผู้อำนวยการกลุ่มงานประเมินและรับรองความรู้ความสามารถ

ลงนาม.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวสมลักษณ์ สุวรรณพรหมา)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ๑๘ อุตรธานี