

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม

บ้านปางสา หมู่ที่ 17



สนับสนุนโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม	1
ผลการดำเนินงาน	2
สรุปผลการดำเนินงาน	4
ภาคผนวก	
- กำหนดการโครงการฯ	6
- แบบทดสอบความรู้ก่อน และหลังการอบรม	7
- ภาพกิจกรรม	8
เอกสารการเงิน	11

1. ชื่อโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านปางสา หมู่ที่ 17
3. หลักการและเหตุผล

หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพเพื่อก้าวสู่การมีสุขภาพดี คือการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ อาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพจิตและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จะช่วยป้องกันโรคที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้ถูกชนิด ปริมาณ และถูกเวลา ควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายและพอเพียง งดอาหารหวาน มัน เค็ม ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ช่วยคนไทยห่างไกลโรครุมเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน และลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว ได้ขยายขอบเขตการบริการส่งเสริมสุขภาพไปยังกลุ่มผู้มีสิทธิในการรักษาทุกประเภท เพื่อให้มีความรู้ และทักษะในการดูแลตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการปฏิบัติจริง ๒ กระบวนการ ได้แก่ ๑. การออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ - ๕ วันๆละอย่างน้อย ๓๐ นาที ๒. การรับประทานผักและผลไม้สด วันละครึ่งกิโลกรัม หรือรับประทานผักในปริมาณครึ่งหนึ่งของอาหาร แต่ละมื้อ และลดการรับประทานอาหารไขมัน จะสามารถทำให้ประชาชนลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ถึงร้อยละ ๒๐ - ๓๐ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดก็ลดลงเหมือนกัน ทั้งการออกกำลังกายและการปลูกผักร่วมกันยังเป็นกิจกรรมสร้างความอบอุ่นในครอบครัวอีกด้วย

ดังนั้น จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค จึงขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ในปีงบประมาณ 2565 เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ตำบลป่าตึง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้ประชาชน มีความรู้และความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

5. วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อให้ประธานอนุมัติ
2. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องเพื่อประชุมวางแผนการดำเนินงาน
3. ประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมสนับสนุน วัสดุ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในการดำเนินงาน
4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
5. สรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการ

6. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป บ้านปางสา หมู่ที่ 17 จำนวน 55 คน

7. ระยะเวลาดำเนินการ

ทั้งเดือน มกราคม – สิงหาคม 2565

8. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาอเนกประสงค์บ้านปางสา หมู่ที่ 17

9. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง จำนวน 10,500 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด 1*3 ตร.ม ๆ ละ 100 บาท	เป็นเงิน	300	บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ ๆ ละ 70 บาท จำนวน 55 คน	เป็นเงิน	3,850	บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 มื้อ ๆ ละ 25 บาท จำนวน 55 คน	เป็นเงิน	2,750	บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท	เป็นเงิน	3,600	บาท

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น
2. ประชาชนมีความรู้และความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

11. ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงานตามโครงการอบรมให้ความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ได้อบรมให้ความรู้แก่ประชาชนบ้านปางสา หมู่ที่ 17 ในวันที่ 11 กรกฎาคม 2565 มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 55 คน ซึ่งได้จัดอบรมให้ความรู้ครอบคลุมรายละเอียด ดังนี้

1. อาหารหลัก 5 หมู่
2. โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย
3. การบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม

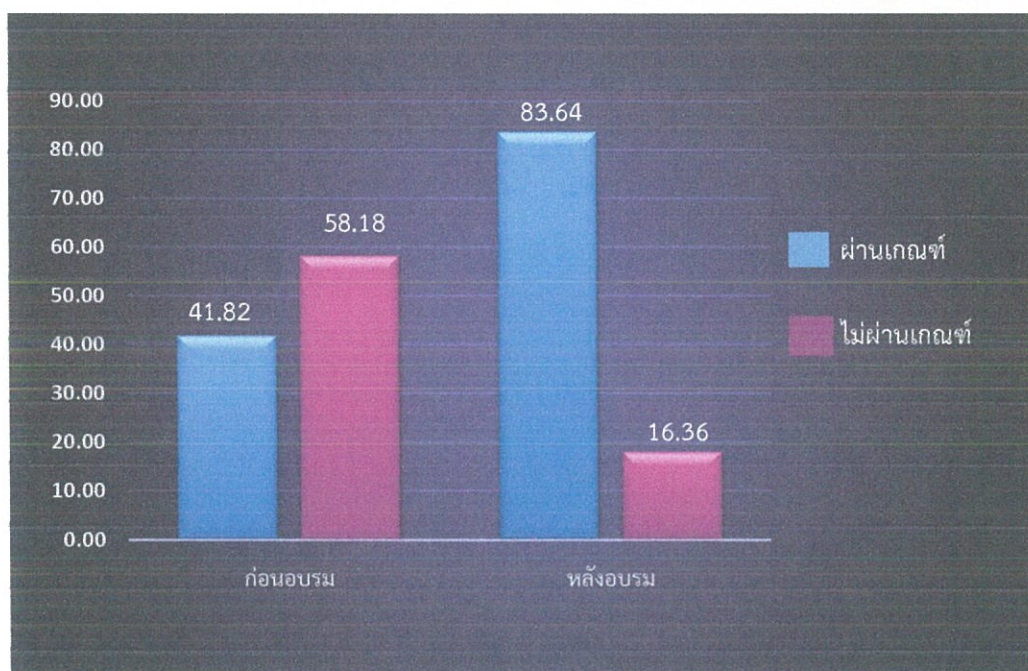
โดยประชาชนบ้านปางสา ที่ได้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย และการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มมากขึ้น

จากการทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม และหลังการอบรม ประชาชนบ้านปางสา มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย และการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงผลการทำแบบทดสอบก่อนการอบรม และหลังการอบรมของประชาชนบ้านปางสา

จำนวน กลุ่มเป้าหมาย (คน)	ก่อนการอบรม				หลังการอบรม			
	ไม่ผ่านเกณฑ์		ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์		ผ่านเกณฑ์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
55	32	58.18	23	41.82	9	16.36	46	83.64

แผนภูมิที่ 1 แสดงผลการทำแบบทดสอบก่อนการอบรม และหลังการอบรมของประชาชนบ้านปางสา



จากตารางที่ 1 และแผนภูมิที่ 1 ก่อนการอบรมได้ให้ประชาชนบ้านปางสา ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม พบว่า ทำคะแนนผ่านเกณฑ์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 41.82 และไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 58.18 หลังจากนั้นจึงจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ และได้ให้ประชาชนบ้านปางสา ทำแบบทดสอบหลังการอบรม พบว่า ทำคะแนนผ่านเกณฑ์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 83.64 และไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.36

12. สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ สด หวาน มัน เค็ม ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้ ชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งจากการดำเนินโครงการดังกล่าว ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ทราบ และมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย และการบริโภคอาหารสดหวาน มัน เค็ม

จากการทำแบบทดสอบหลังการอบรม พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย และการบริโภคอาหารสดหวาน มัน เค็ม ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ ร้อยละ 80 จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 83.64 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการอบรม

13. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

ผู้เข้ารับการอบรมเป็นชนชาติพันธุ์ บางรายไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ จำเป็นต้องมีผู้ช่วยแปลภาษา จึงเป็นโอกาสในการพัฒนางานด้านการสื่อสารต่อไป

ภาคผนวก

กำหนดการ

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม

วันที่ 11 กรกฎาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 16.30 น.

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านปางสา หมู่ที่ 17 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

-
- เวลา 08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- เวลา 09.00 – 09.15 น. กล่าวเปิดการอบรมโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
โดยนายจรรย์พรรณ หลีจา ผู้ใหญ่บ้านบ้านปางสา หมู่ 17
- เวลา 09.15 – 09.30 น. ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม
- เวลา 09.30 – 10.45 น. บรรยายเรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่
โดย นายไชยวุฒิ อุดมเดช
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้
- เวลา 10.45 – 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- เวลา 11.00– 12.00 น. บรรยายเรื่อง โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย
โดย นายไชยวุฒิ อุดมเดช
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้
- เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 – 14.30 น. บรรยายเรื่อง โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย (ต่อ)
โดย นายไชยวุฒิ อุดมเดช
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้
- เวลา 14.30– 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- เวลา 14.45– 16.00 น. บรรยายเรื่อง การบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม
โดย นายไชยวุฒิ อุดมเดช
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล่าผู้
- เวลา 16.00– 16.30 น. ทำแบบทดสอบความรู้หลังการอบรม

แบบทดสอบความรู้ ก่อนและหลังการอบรม

ชื่อ - สกุล.....หมู่ที่.....วันที่ทำแบบทดสอบ.....

() ก่อนการอบรม

() หลังการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ถูก	ผิด
1. อาหารมี 5 หมู่ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่และแร่ธาตุ วิตามิน และไขมัน	✓	
2. คาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคนทั่วไป คือ 10 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม		✓
3. อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล มัน ฝือก เป็นอาหารประเภทโปรตีน		✓
4. การรับประทานอาหารเกิน หรือน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ สามารถทำให้เกิดโรคอ้วน หรือโรคขาดสารอาหาร และมีพัฒนาการของสมองและสติปัญญาช้ากว่าปกติ	✓	
5. ผู้สูงอายุควรเน้นรับประทานอาหารอ่อน รับประทานง่าย เช่น น้ำซากาแฟ เป็นต้น เนื่องจากระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายลดลง		✓
6. ธงโภชนาการกำหนดปริมาณผักที่ต้องรับประทานต่อวัน 4 – 6 ทัพพี	✓	
7. ใน 1 วัน ควรรับประทานน้ำตาลไม่เกิน 20 ช้อนชา		✓
8. การรับประทานไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ดาวน้ำ ไม่สามารถช่วยลดการเพิ่มไขมันได้		✓
9. การรับประทานเค็มมากๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง	✓	
10. การชิมก่อนปรุงทุกครั้ง และลดการปรุงรส เป็นเทคนิคการลด หวาน มัน เค็ม	✓	



ภาพกิจกรรม





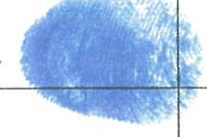

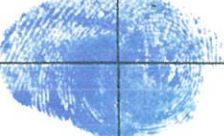

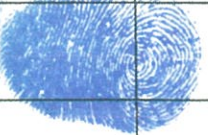

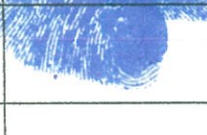
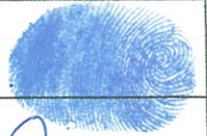
ภาพกิจกรรม



(โครงการ) อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารที่ปลอดภัย หอชน ม.ร.ค.ม.

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้าน บางพลี หมู่ที่ 17

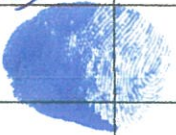
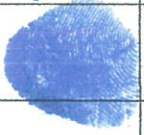

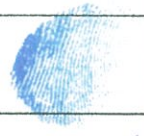
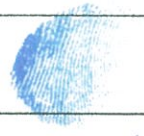
วันที่ 11 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นาง อารีย์ คุ้มภัย	18/3 ม. 17	อารีย์	อารีย์
2	นาย อากวย สุนทรักษ์เพ็ช	44/2 ม. 17	อากวย	
3	น.ส. พิมพ์ภา แสนเหล็ก	11/3 ม. 17	พิมพ์ภา	
4	นาง น.น. รัตน	3/3 ม. 17		
5	นาง อารีย์ คุ้มภัย	92 ม. 17	อารีย์	
6	นาง อารีย์ คุ้มภัย	1/5 ม. 17		
7	นาง ไร่แก้ว คุ้มภัย	24/3 ม. 17		
8	นาง ไร่แก้ว คุ้มภัย	24/3 ม. 17		
9	นาง อารีย์ คุ้มภัย	326 ม. 17		
10	นาง อารีย์ คุ้มภัย	7/3 ม. 17	อารีย์	
11	นาง อารีย์ คุ้มภัย	13/2 ม. 17		
12	นาง อารีย์ คุ้มภัย	125/1 ม. 17		
13	นาง อารีย์ คุ้มภัย	325 ม. 17	อารีย์	
14	นาง อารีย์ คุ้มภัย	15/3 ม. 17		
15	นาง อารีย์ คุ้มภัย	3/5 ม. 17	อารีย์	

(โครงการ.....) อบรม/ติดตามผู้เลี้ยงอาหารสัตว์ทางภาคเหนือ เชียงใหม่

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้าน..... ม่วงสาร..... หมู่ที่ 17.....




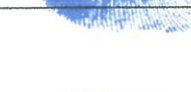






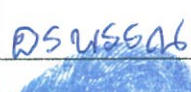
วันที่ 11..... เดือน..... กรกฎาคม..... พ.ศ. 2565

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	น.ส. สรีนถย ขาน่า	229 ม. 17	สรีนถย	
2	น.ส. อรรดา มีผะแพะ	304 ม. 17		
3	ร.ศ. ทวีธา ธีระพะยะ	99 ม. 17	ทวีธา	
4	น.ส. นงอร ชัยสิทธิ์	42/1 ม. 17	นงอร	
5	น.ส. ชัยกมล ชัยสิทธิ์	346 ม. 17		
6	นาย ทวีธา ขุน่า	230 ม. 17	ทวีธา	
7	นาย สุวิศักดิ์ ขันใจ	144 ม. 17	สุวิศักดิ์	
8	นาย นงอร ขันใจ	14/1 ม. 17	นงอร	
9	น.ส. นงอร มีผะแพะ	299 ม. 17		
10	นาย นงอร มีผะแพะ	42/1 ม. 17		
11	นาย นงอร มีผะแพะ	43 ม. 17		
12	นาย นงอร มีผะแพะ	202 ม. 17	นงอร	
13	น.ส. นงอร มีผะแพะ	40/1 ม. 17	นงอร	
14	น.ส. นงอร มีผะแพะ	150 ม. 17	นงอร	
15	น.ส. นงอร มีผะแพะ	352 ม. 17	นงอร	

โครงการ.....แผนโครงการเรียนออนไลน์เพื่อสภาพคนจนบ้านเดิม.....

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้าน.....หมู่ที่.....

วันที่ เดือน..... พ.ศ. 2565

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นาย มงคล งาม	39/2 2.17		
2	นาย สมชาย แซ่ลี้	79 2.17		
3	นาย ชัยวัฒน์ พรหมสุโขทัย	18 2.17		
4	นาย จีระวัฒน์ นเรศ	234 2.17		
5	น.ส. จิตติมา ทรัพย์	167 2.17		
6	นาย ดิเรก นพรัตน์	23/2 2.17		
7	นาย จิตต์ นาม	330 2.17	จิตต์ นาม	
8	นาง อารณดา นาม	26 2.17		
9	นาย จิตต์ นาม	187 2.17		
10	น.ส. อรุณรัตน์ นาม	232 2.17	อรุณรัตน์	
11	นาย อารณดา นาม	303 2.17		
12	นาย พาดิ นาม	227 2.17		
13	นาย วัฒน ทรัพย์	307 2.17	พ	
14	นาง สมชาย สอนิชักขมา	228/17		
15	นาง อรุณรัตน์ นาม	231 /17	อรุณรัตน์	

(โครงการ.....)

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้าน.....หมู่ที่.....

วันที่ เดือน..... พ.ศ. 2565

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นาย อาชน ทรัพย์	308 ม.17	อาชน	
2	นาย วิชัย คุ้มกัน	13/1 ม.17		
3	นาย วิชัย คุ้มกัน	6/2 ม.17		
4	นาย อาชน คุ้มกัน	30 ม.17		
5	นาย ปรวิศกร งาม	241 ม.17	ปรวิศกร	
6	น.ส. ชลาลัย เมษะวง	19/2 ม.17	ชลาลัย	
7	นาย ทนทวิชัย แซ่ลิ้ว	40/1 ม.17	ทนทวิชัย	
8	นาย ทองนพ คุ้มกัน	19/2 ม.17	ทองนพ	
9	นาย นิรมล คุ้มกัน	8/1 ม.17	นิรมล	
10	นาย ฉะสี คุ้มกัน	381 ม.17	ฉะสี	
11	นาย อนนต์ แซ่ลิ้ว	40 ม.17	อนนต์	
12				
13				
14				
15				