



โครงการสุขภาพนักเรียน

NUTRI-CALC

เพื่อเด็กหูหนวก: กินเป็น คิดเป็น สุขภาพดี



โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

แบบฟอร์มผลงานโครงการสุขภาพนักเรียน

ด้านส่งเสริมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ : การปรับเปลี่ยนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ชื่อโรงเรียน.....โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์.....
ที่อยู่.....๑๓๗ ถนนพระรามที่ ๕ แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.....
โครงการสุขภาพนักเรียนจากโรงเรียน.....โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์.....
จังหวัด.....กรุงเทพมหานคร.....สังกัด.....สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ.....
ชื่อผู้บริหารโรงเรียน.....นางสาวปนัดดา วงศ์จันทา.....เบอร์โทรศัพท์.....๐๖๒-๘๒๔ ๖๙๓๕.....
ชื่อครูที่ปรึกษาโครงการ.....๑. นายจรัสวัฒน์ พุนทรัพย์.....เบอร์โทรศัพท์.....๐๘๘-๐๐๑-๙๒๔๑.....
.....๒. นายเดชาวัฒน์ พลเยี่ยม.....เบอร์โทรศัพท์.....๐๖๕-๔๐๗ ๒๐๗๒.....
ชื่อ-สกุล นักเรียน ๑. นางสาวชฎานันท์ รัศมีโสภณ.....ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๒. นายยุทธพงศ์ แสงท้าว.....ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๓. นางสาวลลิตา วรสวาสดี.....ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
๔. นางสาวนิวิชัน ชานเลีย.....ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔
๕. นางสาววีรภัทรา หลิมไชยกุล.....ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
๖. นายสุภาพ เอี่ยมสนาม.....ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
ชื่อโครงการ.....NUTRI-CALC เพื่อเด็กหุนหวก: กินเป็น คิดเป็น สุขภาพดี.....

บทคัดย่อ

โครงการนวัตกรรมการสุขภาพเรื่อง “DEAF WELL-BEING NUTRI-CALC: โปรแกรมคำนวณสารอาหาร เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ๕ ด้าน ของนักเรียนหูหนวก” มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรม ด้านส่งเสริมสุขภาพในสถานศึกษา โดยใช้ โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหารรายบุคคล เป็นแกนหลักในการ เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียนหูหนวก อย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับบริบทผู้เรียน

กลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนหูหนวกระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ดำเนินโครงการในช่วงวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๘ – ๑ มกราคม ๒๕๖๙ กระบวนการดำเนินงานประกอบด้วย

๑. การประเมินข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพก่อนดำเนินโครงการ
๒. การพัฒนาและใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหารซึ่งอ้างอิงหลักโภชนาการจากตำรามาตรฐาน เพื่อส่งเสริม พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม
๓. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ครบ ๕ ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร ทันตสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล และเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต โดยบูรณาการสื่อ ภารกิจ และการติดตามพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
๔. การประเมินผลหลังดำเนินโครงการและเปรียบเทียบผลก่อน-หลัง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น สามารถประเมินและจัดการสุขภาพของ ตนเองได้เหมาะสมมากขึ้น มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง ๕ ด้านดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และได้นวัตกรรม ต้นแบบที่สามารถขยายผลสู่ครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาอื่นได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อพัฒนาและทดลองใช้นวัตกรรม โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหารรายบุคคล ที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนหูหนวก
2. เพื่อใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหารเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และการตระหนักรู้ด้านสุขภาพของนักเรียน
3. เพื่อกระตุ้นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียน ครบ ๕ ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร ทัศนสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหารได้อย่างถูกต้อง และมีความรู้ด้านโภชนาการเพิ่มขึ้น
5. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ก่อนและหลังการดำเนินโครงการ ภายในระยะเวลา ๑ เดือน

วิธีการดำเนินโครงการ

การดำเนินโครงการนวัตกรรมสุขภาพเรื่อง DEAF WELL-BEING NUTRI-CALC ใช้ระยะเวลาดำเนินการ ๑ เดือน (๑ ธันวาคม ๒๕๖๘ – ๑ มกราคม ๒๕๖๙) โดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ เตรียมการและประเมินก่อนดำเนินโครงการ

- คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนหูหนวกระดับมัธยมศึกษา
- ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และการใช้งานโปรแกรมคำนวณสารอาหารให้แก่ นักเรียน
- ประเมินข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนก่อนดำเนินโครงการ โดยใช้แบบประเมินด้านสุขภาพ ครบ ๕ ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร ทัศนสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

ขั้นที่ ๒ พัฒนาและทดลองใช้นวัตกรรม

- พัฒนาและเตรียมความพร้อมของ โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหารรายบุคคล ให้เหมาะสมกับบริบทนักเรียนหูหนวก
- ฝึกให้นักเรียนทดลองใช้โปรแกรม เพื่อคำนวณพลังงานและสารอาหารจากเมนูอาหารที่รับประทานจริง
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้สั้น ๆ ควบคู่กับการใช้โปรแกรม เช่น การอ่านฉลากโภชนาการ การเลือกเมนูอาหารอย่างเหมาะสม การเชื่อมโยงโภชนาการกับกิจกรรมทางกายและการดูแลสุขภาพด้านอื่น

ขั้นที่ ๓ ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

- ใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหารเป็นเครื่องมือหลักในการติดตามและสะท้อนผลการเรียนรู้ของนักเรียน
- จัดกิจกรรมเสริมเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ครบ ๕ ด้าน ในระดับพื้นฐาน เช่น การดูแลสุขภาพช่องปากและการแปรงฟันอย่างถูกวิธี การเคลื่อนไหวร่างกายและการพักผ่อนที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายและสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตตามช่วงวัย
- ติดตามพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาดำเนินโครงการ

ขั้นที่ ๔ ประเมินผลและสรุปผลหลังดำเนินโครงการ

- ประเมินความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนหลังดำเนินโครงการ โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกับก่อนดำเนินโครงการ
- เปรียบเทียบผลการประเมิน ก่อน-หลัง การดำเนินโครงการ
- สรุปผลการดำเนินโครงการ จุดเด่น ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการพัฒนาเพื่อการขยายผล

ในอนาคต

วิธีประเมินผล

การประเมินผลการดำเนินโครงการงานนวัตกรรมสุขภาพเรื่อง DEAF WELL-BEING NUTRI-CALC ใช้วิธีการประเมินผลแบบ ก่อนและหลังการดำเนินโครงการงาน (Pre-Post Evaluation) เพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ประเมินก่อนดำเนินโครงการงาน โดยใช้แบบประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียน **ครบ ๕ ด้าน** ได้แก่ การบริโภคอาหาร ทันตสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล และเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนการดำเนินโครงการงาน

๒. ประเมินระหว่างดำเนินโครงการงาน โดยการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน การใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหาร ความถูกต้องในการกรอกข้อมูลและการแปลผล รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในแต่ละด้าน

๓. ประเมินหลังดำเนินโครงการงาน โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกับก่อนดำเนินโครงการงาน เพื่อเปรียบเทียบผล **ก่อน-หลัง** ในด้านความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหาร และแนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง ๕ ด้าน

๔. วิเคราะห์และสรุปผลการประเมิน โดยนำผลการประเมินก่อนและหลังมาวิเคราะห์เปรียบเทียบในรูปแบบค่าเฉลี่ยและร้อยละ พร้อมสรุปแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน

๕. นำผลการประเมินไปใช้ประกอบการสรุปผลการดำเนินโครงการงาน และเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในระยะต่อไป

เครื่องมือการประเมิน

๑. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ๕ ด้าน

ใช้ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนก่อนและหลังการดำเนินโครงการงาน ครอบคลุมด้านการบริโภคอาหาร ทันตสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล และเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต โดยใช้รูปแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale)

๒. แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพเบื้องต้น

ใช้ประเมินความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ และการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ก่อนและหลังการดำเนินโครงการงาน

๓. แบบประเมินทักษะการใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหาร

ใช้ประเมินความสามารถของนักเรียนในการใช้โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหาร เช่น การกรอกข้อมูล การอ่านผลลัพธ์ และการนำผลไปใช้ในการเลือกเมนูอาหาร

๔. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม

ใช้ประเมินการมีส่วนร่วม ความตั้งใจ และพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหาร

๕. แบบบันทึกผลการเรียนรู้และการสะท้อนตนเองของนักเรียน

ใช้ให้นักเรียนบันทึกหรือสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมสุขภาพของตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประกอบการประเมินผลเชิงคุณภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักเรียนทุกคนมีความรู้และความเข้าใจด้านโภชนาการและสุขภาพเบื้องต้นเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการดำเนินโครงการงาน

๒. นักเรียนสามารถใช้ โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหารรายบุคคล ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน และสามารถนำผลลัพธ์ไปใช้ในการเลือกหรือปรับเมนูอาหารของตนเองได้อย่างเหมาะสม
๓. นักเรียนมีการตระหนักรู้และมีแนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ดีขึ้น ครบ ๕ ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร ทัศนสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล และเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ในระดับที่เหมาะสมกับระยะเวลาการดำเนินโครงการ
๔. ครูและสถานศึกษามีนวัตกรรมและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียนได้อย่างต่อเนื่อง
๕. ได้ต้นแบบนวัตกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนหูหนวก ที่สามารถนำไปปรับใช้หรือขยายผลสู่ระดับชั้นอื่น ครอบครัว และชุมชนในอนาคต

ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

๑. ความแตกต่างด้านความรู้และทักษะของนักเรียน
นักเรียนมีพื้นฐานความรู้ด้านโภชนาการและทักษะการใช้เทคโนโลยีไม่เท่ากัน อาจส่งผลต่อความเข้าใจในการใช้โปรแกรมคำนวณสารอาหาร
แนวทางแก้ไข
จัดการสาริตการใช้งานโปรแกรมแบบเป็นขั้นตอน ใช้สื่อภาพ สัญลักษณ์ และภาษามือประกอบ พร้อมให้เพื่อนช่วยเพื่อนและครูคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
๒. ระยะเวลาการดำเนินโครงการจำกัด
ระยะเวลา ๑ เดือนอาจไม่เพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเชิงลึก
แนวทางแก้ไข
กำหนดเป้าหมายผลลัพธ์ในระดับการตระหนักรู้และการปรับพฤติกรรมเบื้องต้น พร้อมเน้นกิจกรรมที่ทำได้จริงและติดตามผลแบบสั้น กระชับ
๓. ความต่อเนื่องในการปฏิบัติของนักเรียน
นักเรียนบางส่วนอาจขาดความสม่ำเสมอในการบันทึกข้อมูลหรือใช้โปรแกรมอย่างต่อเนื่อง
แนวทางแก้ไข
ใช้วิธีติดตามแบบง่าย เช่น การตรวจเช็คเป็นช่วงสั้น ๆ การให้คำชมเชย และการสะท้อนผลรายบุคคล เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจในการเข้าร่วม
๔. ความพร้อมด้านอุปกรณ์และสภาพแวดล้อม
อุปกรณ์หรือสภาพแวดล้อมบางช่วงเวลาอาจไม่เอื้อต่อการใช้งานโปรแกรมอย่างเต็มที่
แนวทางแก้ไข
วางแผนการใช้งานอุปกรณ์ล่วงหน้า จัดการใช้เป็นกลุ่มย่อย และเตรียมทางเลือกการใช้งานในรูปแบบออฟไลน์หรือสื่อประกอบอื่น ๆ
๕. ความเข้าใจของผู้ปกครองเกี่ยวกับโครงการ
ผู้ปกครองบางรายอาจยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของโครงการในการส่งเสริมสุขภาพ
แนวทางแก้ไข
สื่อสารข้อมูลโครงการและแนวทางดูแลสุขภาพอย่างสั้น กระชับ และเข้าใจง่าย เพื่อสร้างความร่วมมือและสนับสนุนจากครอบครัว

สรุปผลการดำเนินโครงการ

จากการดำเนินโครงการนวัตกรรมสุขภาพ DEAF WELL-BEING NUTRI-CALC กับนักเรียนหูหนวกระดับมัธยมศึกษาจำนวน ๖ คน (มัธยมศึกษาตอนต้น ๓ คน และมัธยมศึกษาตอนปลาย ๓ คน) ผลการประเมินโดยใช้แบบสอบถามหลังการดำเนินโครงการ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความพึงพอใจต่อการได้รับความรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ครบทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร ทนต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ อนามัยส่วนบุคคล และเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต อยู่ในระดับดีถึงดีมาก

นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นว่าความรู้และทักษะที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ และช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพและสุขอนามัยที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนทุกคนสามารถใช้ โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหาร ได้ตามขั้นตอน และมีความเข้าใจในการนำผลลัพธ์จากโปรแกรมไปใช้ประกอบการเลือกหรือปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน

ผลจากแบบสอบถามยังสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจที่จะนำโปรแกรมคำนวณสารอาหารและแนวทางการดูแลสุขภาพทั้ง ๕ ด้าน ไปถ่ายทอดและขยายผลต่อให้แก่บุคคลในครอบครัว โดยเชื่อว่าสมาชิกในครอบครัวสามารถนำความรู้และเครื่องมือดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพในระดับครัวเรือน และสนับสนุนแนวคิดการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

โปรดส่งแบบฟอร์มพร้อมเอกสารเนื้อหาทั้งหมด(รูปเล่มฉบับเต็ม)ของโครงการฯ
บันทึกในรูปแบบไฟล์ Word และ PDF รูปภาพกิจกรรมบันทึกในรูปแบบไฟล์นามสกุล .JPG
โดยใช้ไฟล์ต้นฉบับ ไม่มีการ Resize ไฟล์วิดีโอการนำเสนอผลงานโครงการสุขภาพนักเรียน
ความยาวไม่เกิน ๑๐ นาที ไฟล์นามสกุล MP.๔ โดยจัดส่งมายัง
กลุ่มพัฒนาสุขภาพะวัยเรียน วัยรุ่น และสถานศึกษา สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

ภายในวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๙

E-mail: setting๒๕๖๗@gmail.com

รูปภาพกิจกรรม

1.ภาพกิจกรรม Active Break ระหว่างคาบเรียน



กิจกรรม Active Break ระหว่างคาบเรียน เพื่อกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และช่วยให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย พร้อมกลับมามีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

๒.การบริโภคอาหาร ตามโปรแกรมคำนวณโภชนาการ

เลขที่	ชื่อ	สกุล	เพศ	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ระดับกิจกรรม	activity factor	เป้าหมาย	รูปแบบการจัดโภชนาการ	Bmr	TOEE
8	1	n	น	ชาย	10	150	40	นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2	cut	1292.50	1551.
9	2	d	d	หญิง	16	177	80	นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2	cut	1665.25	1998.
10					12			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
11					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
12					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
13					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
14					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
15					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
16					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
17					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
18					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
19					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
20					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
21					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
22					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
23					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
24					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			
25					10			นั่งเรียน/กิจกรรม	1.2			

ตัวอย่างโปรแกรมคำนวณสารอาหารโดยเป็นหน้าที่ให้กรอกข้อมูลด้านสุขภาพต่างๆ ของนักเรียน เช่น อายุ เพศ ส่วนสูง เลือกรูปแบบการจัดโภชนาการแบบต่างๆ เช่น เพิ่มน้ำหนัก (เพิ่มกล้ามเนื้อ) หรือลดน้ำหนัก (ลดไขมันเพิ่มกล้ามเนื้อ)

สร้างโดย นายจตุวัฒน์ ขุนทรัพย์
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ

NutriFit School Model : นวัตกรรมคำนวณสารอาหารสู่เด็กไทยสุขภาพดี
งานโภชนาการ กลุ่มบริหารงานทั่วไป โรงเรียนนครราชสีมา ในพระราชูปถัมภ์

ชื่อ	จตุวัฒน์	นามสกุล	ขุนทรัพย์	ชั้น	ป.6	เลขที่	1	จำนวน	2568
ข้อมูล	รายละเอียด/อัตราส่วนการบริโภค	หมายเหตุ							
เพศ	ชาย								
อายุ (ปี)	35								
ส่วนสูง (กมมิลิเมตร)	168								
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	90								
ระดับกิจกรรม	ออกกำลังกายน้อย (1-3 วัน/สัปดาห์)								
Activity Factor	1.375								
เป้าหมาย	maintain								
รูปแบบการจัดโภชนาการ	hcf								
BMR	1780								
TOEE	2447.5								
แคลอรีเป้าหมาย	2447.5								
โปรตีน (กรัม)	198								
ไขมัน (กรัม)	94.39								
คาร์บ (กรัม)	291.50								
ปริมาณเนื้อสัตว์ที่ต่อทาน (กรัม)	900	ซึ่งเคยกิน							
ไขมันดี (ซีบีเอส)	3.88	เช่น น้ำมันถั่วเหลือง							
ปริมาณข้าวสุกที่ต่อทาน (กรัม)	1041.07								

Macro Nutrient Summary-Nutrifit School Model

คาร์บ (คาร์บ) 54%
โปรตีน (กรัม) 36%
ไขมัน (กรัม) 10%

ผู้กรอกข้อมูล: นายจตุวัฒน์ ขุนทรัพย์

ภาพตัวอย่าง เมื่อกรอกข้อมูลด้านสุขภาพต่างๆ เรียบร้อยแล้วภาพนี้คือภาพแสดงตัวอย่างการรับประทานอาหารตามที่โปรแกรมได้คำนวณ โดยมีการคิดอัตราส่วนการบริโภค โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันแสดงให้เห็นด้วย

นักเรียนใช้โปรแกรมคำนวณพลังงานและสารอาหารรายบุคคล เพื่อประเมินปริมาณอาหารที่เหมาะสม และฝึกการเลือกบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการ

3. ภาพนักเรียนชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง



การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ และใช้ประกอบการคำนวณพลังงานและสารอาหารรายบุคคลในโปรแกรม

4.ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เพื่อประเมินความแข็งแรงและความพร้อมของร่างกาย และใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

5. ภาพกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ



กิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและการพักผ่อนที่เหมาะสม เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการดูแล
สุขภาพร่างกายและการนอนหลับอย่างเพียงพอ

6. ทัศนสุภาพ



กิจกรรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี และการรักษาสุขอนามัยในช่องปาก

7.อนามัยส่วนบุคคล



กิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เช่น การล้างมือ การรักษาความสะอาดร่างกายและ
สิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันโรคและเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดี

8.เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต



กิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

9.ภาพกิจกรรมเต้นแอโรบิค



กิจกรรมเต้นแอโรบิคเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย และสร้าง ความสนุกสนานในการทำกิจกรรมทางกายร่วมกัน

10.ภาพกิจกรรมว่ายน้ำ



กิจกรรมว่ายน้ำเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับนักเรียน

11.ภาพกิจกรรมเทควันโด



กิจกรรมเทควันโดเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ความมีวินัย และการควบคุมตนเอง พร้อมปลูกฝังทักษะชีวิตผ่านกิจกรรมกีฬา

บรรณานุกรม

- Bloom, B. S. (๑๙๗๖). *Human characteristics and school learning*. McGraw-Hill.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (๒๐๑๘). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (๕th ed.). SAGE Publications.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (๒๐๑๙). *Introduction to human nutrition* (๓rd ed.). Wiley-Blackwell.
- Mahan, L. K., Raymond, J. L., & Escott-Stump, S. (๒๐๒๐). *Krause's food & the nutrition care process* (๑๕th ed.). Elsevier.
- Nutbeam, D. (๒๐๐๘). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, ๖๗(๑๒), ๒๐๗๒-๒๐๗๘. <https://doi.org/๑๐.๑๐๑๖/j.socscimed.๒๐๐๘.๐๙.๐๕๐>
- Owens, J. A., & Weiss, M. R. (๒๐๑๗). Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences. *Journal of Adolescent Health*, ๖๑(๖), ๖๕๙-๖๖๕. <https://doi.org/๑๐.๑๐๑๖/j.jadohealth.๒๐๑๗.๐๕.๐๒๑>
- Petersen, P. E. (๒๐๐๘). World Health Organization global policy for improvement of oral health. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, ๓๖(๑), ๑-๗. <https://doi.org/๑๐.๑๑๑๑/j.๑๖๐๐-๐๕๒๘.๒๐๐๗.๐๐๓๓๕.X>
- UNESCO. (๒๐๑๘). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*. UNESCO.
- World Health Organization. (๒๐๑๖). *Health literacy: The solid facts*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (๒๐๒๐). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- กรมอนามัย. (๒๕๖๓). *คู่มือโภชนาการสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (๒๕๖๔). *แนวทางการใช้ฉลากโภชนาการเพื่อการเลือกบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (๒๕๖๒). *การส่งเสริมสุขภาพจิตและทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมพลศึกษา. (๒๕๖๑). *แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา*. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมอนามัย. (๒๕๖๒). *คู่มือส่งเสริมทันตสุขภาพในเด็กวัยเรียน*. กระทรวงสาธารณสุข.



โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ