



# เอกสารประกอบ การคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบด้านโภชนาการ ตัวแทนระดับประเทศ ปี 2569

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง



สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ



## คำนำ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบด้านโภชนาการ ซึ่งทางศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้ดำเนินงานตามแนวทางการประเมินผลงานโรงเรียนต้นแบบโภชนาการ มีเนื้อหาประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 นโยบายและทรัพยากร ด้านที่ 2 การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก ด้านที่ 3 การเฝ้าระวังด้านโภชนาการ ด้านที่ 4 การจัดการอาหารในโรงเรียน และด้านที่ 5 นวัตกรรม งานวิจัย และโมเดล โดยได้รับความร่วมมือจากคณะกรรมการสถานศึกษา ชี้นพื้นฐาน ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียนพิการ ผู้ปกครอง และชุมชน จนประสบความสำเร็จ และสร้างความพึงพอใจต่อนักเรียนพิการ ผู้ปกครอง และชุมชนเป็นอย่างมาก

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบด้านโภชนาการฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจ นำไปสู่การขับเคลื่อนงานโภชนาการอย่างเข้มแข็ง ก่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม และสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนพิการต่อไป

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

มกราคม 2569



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
<b>ด้านที่ 1 นโยบายและทรัพยากร</b>	4
1. การกำหนดนโยบายหรือวิสัยทัศน์ หรือมีการบูรณาการ ประเด็นด้านการดูแล สุขภาพเด็กวัยเรียน	4
2. การกำหนดประเด็นด้านโภชนาการไว้ในแผนงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ของโรงเรียน	16
3. การจัดหาทุนหรือระดมทรัพยากรในการพัฒนางานด้านโภชนาการ	21
<b>ด้านที่ 2 การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก</b>	23
1. การจัดตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานภายในโรงเรียนและหน่วยงานเครือข่าย	23
2. การมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการ ระหว่างโรงเรียน นักเรียน ครอบครัว ชุมชน องค์กร และภาคีเครือข่าย	24
3. บันทึกหรือรายงานการประชุมร่วมกันระหว่างโรงเรียนและหน่วยงานเครือข่าย ในการวางแผนขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาโภชนาการในนักเรียนพิการ	27
<b>ด้านที่ 3 การเฝ้าระวังด้านโภชนาการ</b>	30
1. การประเมินการเจริญเติบโตและการภาวะโภชนาการ	30
2. เครื่องมือและวิธีการประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียนพิการ	31
3. การแปลผลภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตโดยใช้เกณฑ์การเจริญเติบโต เด็กอายุ 5-19 ปี (ฉบับปรับปรุงพ.ศ. 2564)	32
4. การนำข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนพิการ มาใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหา	37
5. รูปแบบการเฝ้าระวังที่โดดเด่นในการส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน และแก้ปัญหา ทุพโภชนาการจนสัมฤทธิ์ผล	43
6. รายงานภาวะโภชนาการที่บ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังไปในทางที่ดีขึ้น	48
7. เด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ได้รับคัดกรอง obesity sign กรณีพบความเสี่ยง ส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุข และมีการบันทึกและรายงานผลไปยังผู้เกี่ยวข้อง	52



## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>ด้านที่ 4 การจัดการอาหารในโรงเรียน</b>	53
1. การวางแผนจัดรายการอาหารกลางวัน 1 เดือนล่วงหน้า ที่ปรับให้เหมาะสมกับวัตถุดิบที่มีในพื้นที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน	53
2. ใช้ Platform ในการจัดอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน	54
3. การกำกับดูแล การตัดอาหารให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ รวมทั้งการรับประทานอาหารของนักเรียน	55
4. การจัดการอาหารกลางวันที่น่าสนใจ ในรูปแบบเน้นการมีส่วนร่วมกับชุมชนและภาคีเครือข่าย	58
5. การไม่จำหน่ายอาหารว่างรสหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด	60
6. การควบคุมสื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ	62
<b>ด้านที่ 5 นวัตกรรม งานวิจัย และโมเดล</b>	65
1. นวัตกรรมหรืองานวิจัยของโรงเรียน เพื่อส่งเสริมโภชนาการ จนประสบความสำเร็จหรือได้รับรางวัล	65
2. การบูรณาการด้านการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ร่วมกับหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง	78
3. การบูรณาการประเด็นด้านอาหารและโภชนาการ ในหลักสูตรการเรียนการสอนตามสาระวิชาที่เกี่ยวข้อง หรือกิจกรรมส่งเสริมทางด้านหลักสูตร	81
4. มีการสื่อสารให้ความรู้ เรื่อง “ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6-18 ปี” และ “9 ข้อปฏิบัติ การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น”	83
ภาคผนวก	84



## บทนำ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เริ่มเปิดดำเนินการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการและผู้เรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2541 ปัจจุบันศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญ ได้แก่ จัดและส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาในลักษณะศูนย์บริการ ให้ความช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม และเตรียมความพร้อมของคนพิการ เพื่อเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนเรียนร่วม โรงเรียนเฉพาะความพิการ ศูนย์การเรียนเฉพาะความพิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการให้บริการเด็กพิการในศูนย์การเรียน หน่วยบริการ โรงพยาบาล และให้บริการที่บ้านเด็กพิการ ทั้ง 50 เขต ทั่วกรุงเทพมหานคร ดังนี้

ที่	ประเภทความพิการ	จำนวน/คน (ที่รับบริการ ภายในศูนย์ฯ)		รวม	จำนวน/คน (ที่รับบริการ ภายนอกศูนย์ฯ)		รวม	รวมทั้งหมด
		ชาย	หญิง		ชาย	หญิง		
1	บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น	1	0	1	6	0	6	7
2	บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	3	1	5	10	6	16	20
3	บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	37	26	63	145	98	243	306
4	บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ	10	8	18	126	108	234	252
5	บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้	1	0	1	3	4	7	8
6	บุคคลที่มีความบกพร่องทางการพูด และภาษา	0	0	0	1	0	1	1
7	บุคคลที่มีความบกพร่องทางพฤติกรรม หรืออารมณ์	3	0	3	2	0	2	5
8	บุคคลออทิสติก	101	43	144	157	15	172	316
9	บุคคลพิการซ้อน	22	12	34	140	118	258	292
รวม		179	90	268	590	349	939	1,207

ข้อมูล ณ วันที่ 21 มกราคม 2569

การบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกต้องตามหลักโภชนาการ นับเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องตระหนัก และดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี แต่วันนี้ประเทศไทยกลับมีปัญหาด้านโภชนาการสมวัย เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กไทยในวันนี้น่าห่วง เพราะต้องเผชิญปัญหาทุพโภชนาการในเด็ก ที่ส่งผลกระทบต่อ ด้านร่างกาย พัฒนาการทางสมอง การเรียนรู้ สุขภาพจิต พฤติกรรมการกิน และภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ซึ่งสาเหตุมาจากพฤติกรรมโภชนาการไม่ถูกต้อง ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จึงมีการ



เฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียนพิการโดยการเก็บสถิติน้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนพิการทุก 3 เดือน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์อัตราความชุกของปัญหาโภชนาการ พบว่า ปัญหาภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ได้แก่ น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 33.01 น้ำหนักค่อนข้างมาก คิดเป็นร้อยละ 6.08 น้ำหนักตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 52.43 น้ำหนักค่อนข้างน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.88 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 3.88 ตามลำดับ ปัญหาภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ได้แก่ สูงกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 13.04 ค่อนข้างสูง คิดเป็นร้อยละ 6.76 ส่วนสูงตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 46.86 ค่อนข้างเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 8.70 และเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 24.64 ตามลำดับ และปัญหาภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์น้ำหนัก ส่วนสูง ได้แก่ อ้วน คิดเป็นร้อยละ 13.17 เริ่มอ้วน คิดเป็นร้อยละ 13.17 ท้วม คิดเป็นร้อยละ 7.08 สมส่วน คิดเป็นร้อยละ 57.56 ค่อนข้างผอม คิดเป็นร้อยละ 1.95 และผอม คิดเป็นร้อยละ 6.34 ตามลำดับ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว และได้ดำเนินงานตามแนวทางการคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบด้านโภชนาการ ทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย

#### **ด้านที่ 1 นโยบายและทรัพยากร**

ผู้บริหารกำหนดนโยบายหรือวิสัยทัศน์ หรือมีการบูรณาการ ประเด็นด้านการดูแลสุขภาพนักเรียนพิการ ประเด็นด้านโภชนาการไว้ในแผนงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนพิการของสถานศึกษา และมีการจัดหาทุนหรือระดมทรัพยากรในการพัฒนางานด้านโภชนาการ เพื่อให้สามารถดำเนินมาตรการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### **ด้านที่ 2 การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก**

สถานศึกษามีการจัดตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานภายในสถานศึกษาและหน่วยงานเครือข่าย ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการ ระหว่างสถานศึกษา นักเรียนพิการ ครอบครัว ชุมชน องค์กร และภาคีเครือข่าย รวมถึงมีการบันทึกหรือรายงานการประชุมร่วมกันระหว่างสถานศึกษา และหน่วยงานเครือข่ายในการวางแผนขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาโภชนาการในนักเรียนพิการ

#### **ด้านที่ 3 การเฝ้าระวังด้านโภชนาการ**

สถานศึกษามีการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตและจัดการภาวะโภชนาการ โดยใช้เครื่องมือประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียนพิการ และนำข้อมูลมาแปลผลภาวะโภชนาการและใช้เป็นข้อมูลในการจัดการแก้ไขปัญหาการเจริญเติบโตโดยใช้เกณฑ์การเจริญเติบโตเด็กอายุ 5-19 ปี (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564) รวมถึงเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ได้รับคัดกรอง obesity sign กรณีพบความเสี่ยงส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุข และมีการบันทึกการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังไปในทางที่ดีขึ้นและรายงานผลไปยังผู้เกี่ยวข้อง

#### **ด้านที่ 4 การจัดการอาหารในโรงเรียน**

สถานศึกษามีการจัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาเมนูอาหารกลางวันของนักเรียนพิการ และมีการวางแผนจัดเมนูอาหารกลางวัน 1 เดือนล่วงหน้า ที่ปรับให้เหมาะสมกับวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ สอดคล้องกับบริบทชุมชน ใช้ Platform ในการจัดอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ โดยการมีส่วนร่วม กับชุมชนและภาคีเครือข่าย กำหนดให้มีคณะกรรมการกำกับดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ



และกำชับไม่ให้มีการจำหน่ายอาหารว่างรสหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด รวมถึงควบคุมสื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

#### **ด้านที่ 5 นวัตกรรม งานวิจัย และโมเดล**

สถานศึกษามีการพัฒนา นวัตกรรมในการส่งเสริมโภชนาการ บูรณาการด้านการจัดการปัญหา ภาวะทุพโภชนาการ ร่วมกับหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง และบูรณาการประเด็นด้านอาหารและโภชนาการ ในหลักสูตรการเรียนการสอนตามสาระวิชาที่เกี่ยวข้อง หรือกิจกรรมส่งเสริมทางด้านหลักสูตร โดยการ ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพ ทุกปีการศึกษา




## ด้านที่ 1 นโยบายและทรัพยากร

การส่งเสริมโภชนาการที่ดีในสถานศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนพิการ จำเป็นต้องมีนโยบาย และการจัดสรรทรัพยากรที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถดำเนินมาตรการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ผู้บริหารมีการกำหนดนโยบายหรือวิสัยทัศน์ หรือมีการบูรณาการ ประเด็นด้านการดูแล สุขภาพนักเรียนพิการ โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมโภชนาการเป็นลำดับต้น ๆ ในการดำเนินงาน และมีการประกาศใช้นโยบายเป็นลายลักษณ์อักษร

1.1 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีการจัดทำประกาศนโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2568 โดยมีแนวปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของนักเรียนพิการ ให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยนโยบายมุ่งเน้นในหลายมิติ เพื่อสร้าง รากฐานที่มั่นคงสำหรับการเติบโตอย่างสมบูรณ์ในอนาคต


  
ประกาศศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
เรื่อง นโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๘

เนื่องจากศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในสังคม ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านการให้บริการชุมชน โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน และบุคลากรทางการศึกษา ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพอนามัย ด้านโภชนาการอาหารปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมในศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ที่มีต่อนักเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีสุขภาพดี ที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา รวมถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ เหนื่อย ภัยพิบัติต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของทางราชการ จึงประกาศนโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๘ โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

๑. ส่งเสริมพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนให้มีความปลอดภัย เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพ และสุขภาพจิตที่ดีของผู้เรียน
๒. ส่งเสริมการจัดโครงการและกิจกรรมเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียน
๓. ส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
๔. ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณภาพ ปลอดภัย และคุ้มครองผู้บริโภค ในโรงเรียน
๕. ส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรทุกคนได้ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดี
๖. ส่งเสริมให้นักเรียนได้รับการพัฒนาให้มีสุขภาพจิตดีและมีการเฝ้าระวังให้มีพฤติกรรมเสี่ยง
๗. ส่งเสริมการเรียนรู้ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีกระบวนการเรียนรู้ สู่เด็กไทยรอบรู้ ด้านสุขภาพ
๘. ส่งเสริมข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
๙. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียน
๑๐. ส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติดทุกชนิด

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

  
(นางรัชดา โชคชัย)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

ประกาศคำสั่งศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
เรื่อง นโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2568



1.2 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดทำหนังสือแจ้งเวียน เรื่อง นโยบายโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2568 ตามประเด็นข้อ 1.1 ประชาสัมพันธ์ให้กับผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษา ทราบถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ การพัฒนาสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการจัดโครงการและกิจกรรมเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนพิการ ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณภาพ ปลอดภัย และคุ้มครองผู้บริโภคในสถานศึกษา ส่งเสริมให้นักเรียนพิการและบุคลากรทุกคนได้ออกกำลังกาย เพื่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดี ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนพิการ ครูและบุคลากรส่งเสริมให้สถานศึกษาเป็นสถานที่ ปลอดภัย บุหรี่ไฟฟ้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติดทุกชนิด



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

ที่ บพ ๐๕๐๐๓/๑๐๐/๒๐๖

วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง นโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๘

เรียน ผู้ช่วยผู้อำนวยการ/หัวหน้ากลุ่มงาน/ครูและบุคลากร ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

ตามที่ กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบาย เรื่อง “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๘” เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม นั้น

ในการนี้ เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ขอความร่วมมือ ครูและบุคลากรทางการศึกษาของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพอนามัยด้านโภชนาการอาหารปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมในศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ที่มีผลต่อนักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้มีสุขภาพดี ที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา รวมถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ เหน็บเรื้อรัง ภัยพิบัติต่างๆ ที่อาจส่งผล ต่อชีวิตและทรัพย์สินของทางราชการ จึงประกาศนโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นางวิชุดา ไชคณูเขียว)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

บันทึกข้อความ เรื่อง นโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2568



1.3 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนพิการให้มีคุณภาพทั้งในด้านการเรียนรู้ พฤติกรรม สุขภาพและคุณธรรม ให้เป็นผู้ที่พร้อมสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่า โดยจัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพโรงอาหารและอาหารกลางวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนพิการ ผู้ปกครอง ครู และบุคลากร ได้ใช้บริการโรงอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการ

**แบบเสนอขออนุมัติโครงการ**  
**ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ปีการศึกษา 2568**

ชื่อโครงการ   โครงการส่งเสริมโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียน  
ชื่อกิจกรรม   -  
กลุ่มบริหาร   บริหารทั่วไป  
สถานะภาพของโครงการ    โครงการใหม่    โครงการต่อเนื่อง  
สนองต่อ  
      **มาตรฐานที่ 2 กระบวนการบริหารและการจัดการ**  
      **ประเด็นพิจารณา**  
      ข้อที่ 2.2 มีระบบบริหารจัดการคุณภาพสถานศึกษา  
      2.5 จัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

**สอดคล้องกับ**  
      **พันธกิจที่ 3** ส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความเชี่ยวชาญและความก้าวหน้าทางวิชาชีพ

**1. หลักการและเหตุผล**  
โภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม การได้รับอาหารที่ถูกต้องและครบถ้วนตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ จะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง มีสมาธิในการเรียนรู้ และลดความเสี่ยงจากภาวะทุพโภชนาการ ภาวะโภชนาการเกิน รวมถึงโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม  
โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด ปลอดภัย และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนอย่างยั่งยืน

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนตามหลักโภชนาการ 5 หมู่
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและพัฒนาการของนักเรียนให้สมวัย
3. เพื่อป้องกันและลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการและภาวะโภชนาการเกินในนักเรียน
4. เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

**3. เป้าหมาย**

3.1 เชิงปริมาณ  
      นักเรียนทุกคนในโรงเรียนได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการตลอดปีการศึกษา

3.2 เชิงคุณภาพ  
      นักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีสุขภาพแข็งแรง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

โครงการพัฒนาคุณภาพโรงอาหารและอาหารกลางวัน ประจำปีการศึกษา 2568



1.4 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานโภชนาการและคู่มือประกอบการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ให้สอดคล้องกับนโยบาย เป้าหมาย ด้านการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมโภชนาการที่ดีให้กับนักเรียนพิการ

**คู่มือการปฏิบัติงานโภชนาการ  
กลุ่มบริหารทั่วไป**

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

**ผัก**  
วิตามิน แร่ธาตุ  
ใยอาหาร

**ผลไม้**  
วิตามิน แร่ธาตุ  
ใยอาหาร

**เนื้อสัตว์**  
โปรตีน  
ไขมัน

**นม**  
วิตามิน แร่ธาตุ  
แคลเซียม

**น้ำดื่มและเกลือแร่**  
น้ำดื่ม  
เกลือแร่

SCAN ME

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือการปฏิบัติงานโภชนาการ กลุ่มบริหารทั่วไป ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง



**คู่มือดำเนินงาน**  
โครงการอาหารกลางวัน  
ประจำปีการศึกษา 2566

สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

**คู่มือการดำเนินงาน**  
โครงการอาหารกลางวัน  
ประจำปีการศึกษา 2567  
สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

**คู่มือการดำเนินงาน**  
โครงการอาหารกลางวัน  
พ.ศ. 2568

ศูนย์ส่งเสริมและประสานงานกิจการนักเรียน สำนักอำนวยการ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

**คู่มือ**  
มาตรฐานด้านโภชนาการสำหรับสถานศึกษา  
สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ


สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือประกอบการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน





1.6 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดทำคำสั่งแต่งตั้งข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ปฏิบัติหน้าดูแลนักเรียนและรักษาความปลอดภัยประจำวัน เพื่อตรวจจรรยาวัตุถุติบประกอบอาหารกลางวัน ของนักเรียนในช่วงเช้า และตักอาหารกลางวันให้กับนักเรียน พร้อมทั้งดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน ขณะรับประทานอาหารกลางวัน รวมถึงมีการจัดประชุมคณะกรรมการพิจารณาอาหารกลางวัน เป็นประจำทุกเดือน โดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการพิจารณาเมนูอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียนพิการ

  
คำสั่งศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
ที่ ๓๓๑/๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนและรักษาความปลอดภัยประจำวัน


เพื่อให้การดูแลความเรียบร้อยนักเรียนเป็นระเบียบเรียบร้อยประจำวัน บริเวณต่างๆ ในศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลางครูและช่วยเหลือนักเรียนในแต่ละวันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และปฎิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับของสถานศึกษา นักเรียนอยู่ในสถานศึกษาได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข การจัดการเรียนการสอน และการดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนเป็นไปอย่างคั่งเนื่องและเกิดประสิทธิภาพ รวมทั้งรักษา ความปลอดภัยของนักเรียนและทรัพย์สินของราชการให้พ้นจากการจกรกรรม ก่อวินาศกรรม การบ่อนทำลาย ทัศนคติ และเหตุอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสถานศึกษา

อาศัยอำนาจตามความตรา ๑๑ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๒๖ แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๒๗ และมาตรา ๒๗ มาตรา ๘๖ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบ ราชการครู และบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. และที่แก้ไขเพิ่มเติม ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จึงขอแต่งตั้ง ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนและรักษาความปลอดภัยประจำวัน ดังนี้

**๑. คณะกรรมการปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนและรักษาความปลอดภัยประจำวัน**

วันจันทร์

๑) นางสาววิภาดา คุ้มศรี	ครู	หัวหน้าคณะกรรมการ
๒) นายปารเมศร์ แก้วมูตร	ครู	
๓) นางสาววิภาดา ประสาททอง	ครู	
๔) นางสาวศุภิญญา ศิลปะคำ	ครู	
๕) นางสาววิภาดา คุ้มศรี	ครู	
๖) นางสาวนันทิศา ชูราช	ครู	
๗) นางสาวสุวิธรา พิมพ์	ครู	
๘) นายเจตติภรณ์ ไขศรี	ครูผู้ช่วย	
๙) นางสาวกัญญาณี คำเลิศ	ครูผู้ช่วย	
๑๐) นางสาววรรณธิดา สายกลาง	ครูผู้ช่วย	
๑๑) นายปิยะพร อินทอน	ครูผู้ช่วย	
๑๒) นางพรพรรณ ใจของ	ครูผู้ช่วย	
๑๓) นางสาวอนันต์ คุ้มศรี	ครูผู้ช่วย	
๑๔) นายอภิชาติ ประสมศรี	ครูผู้ช่วย	
๑๕) นางสาวอรสา รัญกุล	ครูผู้ช่วย	
๑๖) นายชินรัตน์ วงศ์สวัสดิ์	ครูผู้ช่วย	
๑๗) นางสาวนันทิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๑๘) นางสาวอริสรา ปะแสงดี	พนักงานราชการ	
๑๙) นางอารีย์ ชูเชน	พนักงานราชการ	

  
(๓๐) นางสาวศิริ...

๑๐) นางสาววิภาดา คุ้มศรี	ครู	
๑๑) นางสาวนันทิศา ชูราช	ครู	
๑๒) นายอภิชาติ คุ้มศรี	ครูผู้ช่วย	
๑๓) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๑๔) นายอภิชาติ คุ้มศรี	ครูผู้ช่วย	
๑๕) นายอภิชาติ คุ้มศรี	ครูผู้ช่วย	
๑๖) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๑๗) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๑๘) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๑๙) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๐) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๑) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๒) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๓) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๔) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๕) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๖) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๗) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๘) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๒๙) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๐) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๑) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๒) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๓) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๔) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๕) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๖) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๗) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๘) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๓๙) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	
๔๐) นางสาวณิศา ชูราช	ครูผู้ช่วย	

**หน้าที่**

- ๑) ดูแลนักเรียนและรักษาความปลอดภัยประจำวันตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- ๒) ตรวจรับวัตถุดิบประกอบอาหารกลางวันของนักเรียนในช่วงเช้า และตักอาหารกลางวัน ให้กับนักเรียนพร้อมทั้งดูแลความเรียบร้อยขณะนักเรียนรับประทานอาหารกลางวัน
- ๓) ทัศนคติและดูแลเครื่องเสียงสำหรับกิจกรรมหน้าเสาธง พร้อมเก็บเข้าให้เรียบร้อยหลังจาก กิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จ
- ๔) รับ-ส่ง นักเรียนบริเวณประตูด้านหน้าและด้านหลัง
- ๕) รักษาความสะอาด จัดระเบียบบริเวณที่จอดรถภายในศูนย์ฯ
- ๖) นำกิจกรรมหน้าเสาธง
- ๗) รับผิดชอบตักน้ำสำหรับบริการของศูนย์ฯ
- ๘) ดูแล สับรับ อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มาติดต่อราชการ

  
(๓๐) นางสาวณิศา...

๒) ดูแลความสะอาดบริเวณโดยรอบและตรวจดูแลความเรียบร้อย ปลอดภัย โดยคำนึงถึง ประโยชน์ทางราชการ

๑๐) ดูแลความเรียบร้อยทรัพย์สิน เอกสารราชการ และสถานที่ของทางราชการ

๑๑) บันทึกเหตุการณ์และรายละเอียดการปฏิบัติหน้าที่ลงในสมุดบันทึกประจำวันให้ครบถ้วน พร้อมทั้งเสนอให้คณะกรรมการตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่

๑๒) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินไม่ได้รับแจ้งคณะกรรมการตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ และผู้บังคับบัญชาโดยด่วน

๑๓) ในเวลา ๑๕.๐๐ น. ให้แจ้งรองเจ้าอาวาส

๑๔) สรุปรายงานผลการปฏิบัติงานเสนอผู้บังคับบัญชา

๑๕) ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

**๒. คณะกรรมการตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่**


๑. นายพิสิษฐ์ ศรีศุภชัย	ครูชำนาญการ	วันจันทร์
๒. ว่าที่ร้อยตรีสิริศรา สุทธิประภา	ครูชำนาญการ	วันอังคาร
๓. นายชาญวิทย์ ศรีสุข	ครูชำนาญการ	วันพุธ
๔. นางสาวปัทมาธิ์ ธีรโรจน์	ครูชำนาญการพิเศษ	วันพฤหัสบดี
๕. นางสาวสรารีย์ คำचित	ครู	วันศุกร์

**หน้าที่**

- ๑) ตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในารดูแลนักเรียน และรักษาความปลอดภัยประจำวันตามคำสั่ง
- ๒) ให้คำแนะนำปรึกษา ในกรณีที่เกิดปัญหาข้อราชการที่เป็นประโยชน์ต่อทางราชการ
- ๓) หากมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือไม่ปกติให้รายงานผู้อำนวยการทราบโดยด่วน
- ๔) บันทึกเหตุการณ์ลงในสมุดบันทึกประจำวัน และรายงานให้เรียบร้อย
- ๕) ประเมินผลการปฏิบัติงาน และรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบ

ให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายหน้าที่ตามคำสั่ง ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเสียสละ เด็ดความสามารถ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทางราชการสืบไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

  
(นางรัชดา ไขศรีเชน)  
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

คำสั่งแต่งตั้งข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติหน้าดูแลนักเรียนและรักษาความปลอดภัยประจำวัน ตรวจจรรยาวัตุถุติบประกอบอาหารกลางวัน ตรวจสุขภาพอาหาร จัดซื้ออาหาร และจัดทำชุดเบิกอาหารประกอบการเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียนพิการ



ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดประชุมพิจารณาเมนูอาหาร โดยมีผู้อำนวยการ  
คณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน ครู ผู้ปกครอง นักเรียนพิการ ร่วมประชุมพิจารณาเมนูอาหาร



รายงานการประชุมพิจารณารายการอาหารกลางวันของนักเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
ประจำเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘  
ครั้งที่ ๕/๒๕๖๘ วันศุกร์ ที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๓๐ น.  
ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ ชั้น ๕ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

ผู้มาประชุม

๑. นางวิชุดา	โชคภูเขียว	ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง
๒. นางสาววรรณเพ็ญ	ประสิทธิ์	รองผู้อำนวยการ
๓. นายสมนึก	ตินก	คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
๔. นายชาวุธวิทย์	ศรีอุดม	หัวหน้ากลุ่มบริหารทั่วไป
๕. นางสาววัลดี	ทับวดี	ตัวแทนครูแพทย์แผนไทย
๖. นางสาวอภิญา	ทองจะโปะ	ตัวแทนงานอนามัย
๗. นางสาวอรอนงค์	คงแก้ว	หัวหน้างานโภชนาการ
๘. นางกัญญาภัค	ชนะเคน	คณะทำงานโภชนาการ
๑๐. นางสาวกมลรัตน์	วรรณชัย	คณะทำงานโภชนาการ
๑๑. นางสาวพนิตรา	แรงโสม	คณะทำงานโภชนาการ
๑๒. นางสาวดารารวรรณ	แสงเพชร	คณะทำงานโภชนาการ
๑๓. นางจันจิรารัตน์	มันหนองแขง	คณะทำงานโภชนาการ (แม่ครัว)
๑๔. นางสาวนันทนา	วงษา	ผู้แทนผู้ปกครอง
๑๕. นางสาวพรพิมล	ทองกานเหลือง	ผู้แทนผู้ปกครอง
๑๖. นายพิสิทศักดิ์	ทองปาน	ผู้แทนผู้ปกครอง
๑๗. เด็กชายบัญญัติ	ระบำโพธิ์	ผู้แทนนักเรียน
๑๘. เด็กชายธนภัทร	แก้วธานี	ผู้แทนนักเรียน
๑๙. เด็กชายกันต์ภณ	ทองปาน	ผู้แทนนักเรียน

ผู้ไม่มาประชุม

ประธานในที่ประชุม

นางวิชุดา โชคภูเขียว ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง เป็นประธานในที่ประชุม

เปิดประชุม เวลา ๑๓.๓๐ น.

นางวิชุดา โชคภูเขียว ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ประธานในที่ประชุมกล่าวเปิดการประชุม และมอบหมายให้ นางสาวอรอนงค์ คงแก้ว ตำแหน่ง หัวหน้างานโภชนาการ ดำเนินการประชุมตามระเบียบวาระการประชุม ดังนี้

รายงานการประชุมคณะกรรมการพิจารณารายการอาหารกลางวันนักเรียน  
ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568



## รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหารหลัก	รายการอาหารรอง	เมนูของหวาน/ผลไม้	หมายเหตุ
1 ธ.ค.68	ข้าวมันไก่ต้ม	น้ำซุปลีก	ส้มเขียวหวาน	
2 ธ.ค.68	ผัดวุ้นเส้นเห็ดหอมไก่	ต้มยำปลา	มะละกอ	
3 ธ.ค.68	ไก่กระเทียม	ต้มจืดไก่ห่อสาหร่าย	ลอดช่อง	
4 ธ.ค.68	ข้าวผัดอเมริกัน	น้ำซุปลีกไก่	ฝรั่ง	
5 ธ.ค.68	วันหยุดวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร			
8 ธ.ค.68	ไข่พะโล้หมู เต้าหู้	-	ชมพู่	
9 ธ.ค.68	ข้าวผัดกุนเชียง	แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ	มะละกอ	
10 ธ.ค.68	วันรัฐธรรมนูญ			
11 ธ.ค.68	ผัดผักรวมมิตร	ต้มยำไก่	ขนมบัวลอย	
12 ธ.ค.68	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม	น้ำซุปลีกใส่ไก่	ส้มเขียวหวาน	
15 ธ.ค.68	ผัดกระเพราหมูใส่ตับ	แกงจืดลูกเงาะ	แคนตาลูป	
16 ธ.ค.68	ปลาทอดลีนึ่งเต้าเจี้ยว	ซูปโล่หมูฝรั่ง	โดนัท	
17 ธ.ค.68	ไข่โป๊ผัดไข่	ต้มแซ่บกระดูกไก่	กล้วยหอม	
18 ธ.ค.68	พะแนงไก่	ไข่ต้ม	ฝรั่ง	
19 ธ.ค.68	ราดหน้าหมู	-	ขนมรวมมิตร	
22 ธ.ค.68	ยำไข่ต้ม	ต้มจืดหมูสับเต้าหู้	กล้วยบวชชี	
23 ธ.ค.68	หมูหวาน	แกงส้มผักรวม	พุทรา	
24 ธ.ค.68	ลาบหมูใส่ตับ	แกงจืดไข่น้ำ	เงาะก๊วย	
25 ธ.ค.68	ผัดเปรี้ยวหวานปลาตอลี่	ต้มจืดหมูสับหัวไชเท้า	แตงโม	
26 ธ.ค.68	สถานศึกษาประกาศหยุด กรณีพิเศษ			
29 ธ.ค.68	สถานศึกษาประกาศหยุด กรณีพิเศษ			
30 ธ.ค.68	สถานศึกษาประกาศหยุด กรณีพิเศษ			
31 ธ.ค.68	วันสิ้นปี			

## รายงานอาหารกลางวัน ประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

คุณค่าทางโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
ระหว่างวันที่ 1 - 31 ธันวาคม 2568

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	คุณค่าทางโภชนาการ					หมายเหตุ
			หมู่ที่ 1 โปรตีน	หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต	หมู่ที่ 3 เกลือแร่	หมู่ที่ 4 วิตามิน	หมู่ที่ 5 ไขมัน	
1	วันจันทร์ ที่ 1 ธันวาคม 2568	ข้าวมันไก่ต้ม	✓	✓	✓	✓	✓	
		น้ำซุปลีก	✓	-	✓	-	✓	
		ส้มเขียวหวาน	-	✓	✓	✓	-	
2	วันอังคารที่ 2 ธันวาคม 2568	ผัดวุ้นเส้นเห็ดหอมไก่	✓	✓	✓	✓	✓	
		ต้มยำปลา	✓	-	✓	✓	✓	
		มะละกอ	-	✓	✓	✓	-	
3	วันพุธ ที่ 3 ธันวาคม 2568	ไก่กระเทียม	✓	✓	-	-	✓	
		ต้มจืดไก่ห่อสาหร่าย	✓	-	✓	✓	✓	
		ลอดช่อง	-	✓	-	-	✓	
4	วันพฤหัสบดี ที่ 4 ธันวาคม 2568	ข้าวผัดอเมริกัน	✓	✓	✓	✓	✓	
		น้ำซุปลีกไก่	✓	-	✓	-	✓	
		ฝรั่ง	-	✓	✓	✓	-	
		วันหยุดวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ	-	-	-	-	-	

## รายงานคุณค่าทางโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียน ประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. 2568



ประชาสัมพันธ์รายการอาหารทุกสัปดาห์ให้ผู้ปกครองที่พานักเรียนพิการมารับบริการ  
ได้รับทราบ ผ่านช่องทางต่าง ๆ



1.7 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับนโยบายด้านงานโภชนาการ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยสะท้อนแนวทางการบริหารจัดการด้านโภชนาการ รวมถึงวิสัยทัศน์ และนโยบายที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักเรียนพิการ




ผู้บริหารศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง สร้างความเข้าใจ ให้ตระหนักถึงความสำคัญ ร่วมกันปรึกษาหารือและดำเนินการด้านโภชนาการของนักเรียนพิการ



## 2. มีการกำหนดประเด็นด้านโภชนาการไว้ในแผนงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนของโรงเรียน


2.1 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดทำแผนงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนพิกัด โดยมีการกำหนดประเด็นด้านโภชนาการ ในกรณีนักเรียนพิกัดมีภาวะทุพโภชนาการ เพื่อส่งเสริมคุณค่าทางโภชนาการ และสุขภาพให้กับนักเรียนพิกัด เช่น การกำหนดรายการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน การจัดทำหน่วยการเรียนรู้เพื่อบูรณาการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน เช่น อาหารดีมีประโยชน์ กีฬาพาสุนัข และกิจกรรมออกกำลังกายทุกสัปดาห์

  
คำสั่งศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
ที่ ๕๔๐/๒๕๖๘  
เรื่อง แต่งตั้งข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติหน้าที่ตามโครงสร้างการบริหาร  
ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๘ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากร  
ทางการศึกษาฉบับที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๕๓ กำหนดอำนาจหน้าที่ของผู้อำนวยการสถานศึกษา และอาศัยอำนาจ  
หน้าที่ตามคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๓๔/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖  
เรื่องการบริหารราชการศูนย์การศึกษาพิเศษ จึงแต่งตั้งข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติหน้าที่ตาม  
โครงสร้างการบริหาร ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ดังนี้

<b>๑. คณะกรรมการบริหาร</b>		
๑. นางวิชุดา ไช้คุณเขียว	ผู้อำนวยการ	ประธานกรรมการ
๒. นางสาววรรณเพ็ญ ประสิทธิ์	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ

<b>๕.๗ งานอนามัยและโภชนาการ</b>		
๑. นางสาวอัญญา ทองจะโปะ	ครู	หัวหน้างาน
๒. นางสาวอติภรณ์ แจ่มศรี	ครู	กรรมการ
๓. นางสาววิญญา ถิ่นกาญจน์	ครู	กรรมการ
๔. นางสาวพิพรพร ชาดิษฐ์	ครู	กรรมการ
๕. นางสาวนิชาภา จำปาแดง	ครู	กรรมการ
๖. นางสาวสายสุดา กลุลาราช	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๗. นางสาวพิชชาพร โกลเทพ	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๘. นางสาวนฤมล วุฒิชัย	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
<b>หน้าที</b>		
๙. นางสาวมลิรัตน์ วรรณชัย	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๑๐. นางสาวณิศา ยะสาระโร	พนักงานราชการ	กรรมการ
๑๑. นางสาวพนิดา แสงรัมย์	พนักงานราชการ	กรรมการ
๑๒. นางสาวศรารัตน์ แสงเพชร	พนักงานราชการ	กรรมการ
๑๓. นางจันทิรา มั่นตนเอง	พนักงานคนครัว	กรรมการ
๑๔. นางสาวเสงี่ยม กุณี	พี่เลี้ยงเด็กพิการ	กรรมการ
๑๕. นางสาวเพ็ญศรี คนหมั่น	พี่เลี้ยงเด็กปัญญาอ่อน	กรรมการ
๑๖. นางสาวอรอุมา คงแก้ว	ครูผู้ช่วย	กรรมการและเลขานุการ

<b>๕.๑๑ งานธุรการและสารบรรณ</b>		
๑. นายชัยวิทย์ ศรีอุดม	ครูชำนาญการ	หัวหน้างาน
๒. นายบุรพา ศุภลักษณ์	พนักงานราชการ	กรรมการ
๓. นางสาวกัญญา ภูวณภมา	ครูอัตราจ้าง	กรรมการ
๔. นายอภิรักษ์ รุ่งเกิด	พี่เลี้ยงเด็กพิการ	กรรมการ
๕. นางสาวศุภสุดา รุ่งเกิด	พนักงานธุรการ	กรรมการและเลขานุการ
<b>หน้าที</b>		
๑) ลงทะเบียนหนังสือรับ/หนังสือส่ง		
๒) โต้ตอบหนังสือราชการภายในและภายนอก		
๓) จัดทำและควบคุมการออกคำสั่งศูนย์ฯ		
๔) จัดทำและจัดเก็บแฟ้มงานสารบรรณและเอกสารหลักฐานเกี่ยวกับงานสารบรรณให้เป็นระบบเป็น หมวดหมู่ และสะดวกในการสืบค้น		
๕) เก็บและทำลายเอกสารตามระบบราชการ		
๖) จัดทำทะเบียนสารบรรณ บันทึก และรายงานการรับส่งบุคลากรผู้ปกครองและอื่น ๆ		
๗) บริการ สนับสนุน และประสานงาน การดำเนินงานภายในและภายนอก		
๘) บริการต้อนรับผู้มาติดต่อราชการ		
๙) สรุปรายงานผลการดำเนินงาน		
๑๐) งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย		
<b>๕.๑๒ งานนิเทศ ติดตาม ประเมินผลรายงานผล</b>		
๑. นายพิเชษฐ์ ศรีสุขชัย	ครูชำนาญการ	หัวหน้างาน
๒. นางใญ่ญาติ ชนะเคน	ครู	กรรมการ
๓. นางสาววิไล ทวีวีดิ	ครู	กรรมการ
๔. นายชัยวิทย์ ศรีอุดม	ครูชำนาญการ	กรรมการและเลขานุการ
<b>หน้าที</b>		
๑) ดำเนินการวางแผน เสนองาน/โครงการ จัดทำแผนปฏิบัติการ/ปฏิทินปฏิบัติงาน		
๒) จัดทำเอกสารแบบฟอร์มการนิเทศ ติดตาม และประเมินผล		
๓) ดำเนินงานนิเทศ ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงานของครู และบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้มีการ พัฒนาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้นไป		
๔) ประเมินผล สรุป และรายงานผลการดำเนินงาน		
๕) งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย		
ให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายงานตามคำสั่งนี้ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต โปร่งใส และมีความเป็นเลิศต่อผู้เรียน ผู้รับบริการ ตลอดจนเกิดผลดีต่อทางการศึกษาโดยเคร่งครัด		
สั่ง ณ วันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘		
 (นางวิชุดา ไช้คุณเขียว) ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง		

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการงานโภชนาการ ปีการศึกษา 2568



2.2 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้จัดทำโครงการเชิงรุกสะอาดพื้นที่แข็งแรง เพื่อส่งเสริมให้สถานศึกษาได้ใช้บริการโรงอาหารที่สะอาดและปลอดภัย รวมถึงส่งเสริมการมีอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สร้างความตระหนักให้สถานศึกษาได้ใช้บริการโรงอาหารอย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง

**แบบเสนอขออนุมัติโครงการ**  
**ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ปีการศึกษา ๒๕๖๘**

ชื่อโครงการ สร้างเสริมสุขภาพผู้เรียน  
กลุ่มบริหาร  วิชาการ  ทั่วไป  งานบุคคล  แผนงานและงบประมาณ  
สถานภาพของโครงการ  โครงการใหม่  โครงการต่อเนื่อง  
สนองต่อ

มาตรฐานการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา ข้อที่ ๑ คุณภาพผู้เรียน  
พันธกิจของศูนย์ฯ ข้อที่ ๒ ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัวและภาคีเครือข่าย มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

กลยุทธ์ของศูนย์ฯ ข้อที่ ๒ ส่งเสริมผู้เรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษให้ได้รับการพัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างเต็มศักยภาพ บริการช่วงเชื่อมต่อการตามความต้องการจำเป็นพิเศษ

**๑. หลักการและเหตุผล**  
การมีสุขภาพที่ดีเป็นลักษณะอันพึงประสงค์ประการแรกของคนไทย แต่ปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและการสาธารณสุขได้เปลี่ยนแปลงไปตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทั้งนี้สาเหตุ เนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของบุคคล ตลอดจนปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคม ซึ่งนับวันแนวโน้มของปัญหาเหล่านี้ย่อมมีความรุนแรงขึ้นตราบเท่าให้ผู้เรียนได้มีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีซึ่งเป็นการวางรากฐานด้านสุขภาพให้เข้มแข็งด้วยการเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม

ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จึงได้จัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้เรียน เพื่อให้นักเรียนมีการคัดกรองปัญหาสุขภาพเบื้องต้นและมีสุขภาพอนามัยเป็นไปตามวัย อีกทั้งผู้ปกครองยังสามารถดูแลสุขภาพอนามัยของบุตรหลานในเบื้องต้นได้

**๒. วัตถุประสงค์**

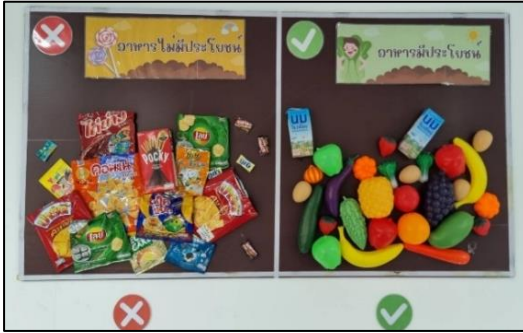
- ๒.๑ เพื่อตรวจคัดกรองปัญหาสุขภาพเบื้องต้นของนักเรียน
- ๒.๒ เพื่อให้เด็กมีน้ำหนักส่วนสูงและมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์
- ๒.๓ เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงการดูแลสุขภาพอนามัยบุตรหลานที่ดีขึ้น
- ๒.๔ เพื่อให้เด็กเรียนรู้วิธีการแปร่งฟันที่ถูกต้อง สามารถดูแลรักษาสุขภาพปากและฟันของตนเองได้

**๓. เป้าหมาย**

๓.๑ **เชิงปริมาณ**

๑) นักเรียน	จำนวน	๒๐๐ คน
๒) ผู้ปกครอง	จำนวน	๒๐๐ คน
		<b>รวม ๔๐๐ คน</b>

2.3 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ปรับปรุงสภาพแวดล้อมบริเวณโรงอาหารกลางวันนักเรียนพิการให้เกิดความสะอาดและปลอดภัยตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการพัฒนาคุณภาพโรงอาหารและอาหารกลางวัน รวมถึงปรับปรุงป้ายโรงอาหาร เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และช่วยส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนพิการ นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการปลูกฝังพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและสร้างความสะดวกสบายในการใช้งาน



ครูและบุคลากรร่วมกันจัดทำป้ายนิเทศให้ความรู้ และป้ายรายการอาหารแต่ละสัปดาห์



ครูและบุคลากรร่วมกันทำความสะอาดโรงอาหาร พื้นที่ประกอบอาหาร ภาชนะสำหรับประกอบอาหาร และภาชนะสำหรับใส่อาหารอย่างสม่ำเสมอ

#### 2.4 การดำเนินงานตามโครงการพัฒนาคุณภาพโรงอาหารและอาหารกลางวัน

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดอบรมด้านการดูแลสุขภาพและโภชนาการ เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่ม เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างสังคมที่มีคุณภาพ การจัดอบรมดังกล่าวมุ่งเน้นการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการ สุขอนามัย และพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปปฏิบัติและปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ



เจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง (สสม) ให้ความรู้แก่ครู บุคลากรและผู้ปกครอง  
“การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในกลุ่มเด็กพิเศษ”



ครูประจำชั้นได้รับการอบรม เรื่อง “ครูพิเศษ” ใส่ใจสุขภาพช่องปากเด็กพิเศษ เพื่อนำมาขยายผล  
แก่ผู้ปกครองด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก

2.5 ครูและบุคลากรศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง เข้าร่วมการรับฟังนโยบายเกี่ยวกับงานโภชนาการ เพื่อให้ทุกฝ่ายปฏิบัติงานไปในทิศทางเดียวกัน ตลอดจนสร้างความตระหนักในการสร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับนักเรียนพิการ และส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว



ผู้บริหารมอบนโยบายในการดำเนินงานด้านโภชนาการ เป็นแนวทางให้ครู และบุคลากรปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน

2.6 ครูและบุคลากร ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ร่วมกันส่งเสริมกิจกรรมทางโภชนาการ โดยการเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ และออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนพิการเข้าใจถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพ และการเจริญเติบโตของนักเรียนพิการ





ครูและบุคลากร ร่วมกันส่งเสริมกิจกรรมทางโภชนาการ

### 3. การจัดหาทุนหรือระดมทรัพยากรในการพัฒนางานด้านโภชนาการ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ประชาสัมพันธ์การจัดการระดมทุนและการรับบริจาคสิ่งของ ในการสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการศึกษา รวมถึงการพัฒนางานด้านโภชนาการ ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เพจเฟซบุ๊ก แอปพลิเคชันไลน์ ตึกต็อก อย่างต่อเนื่อง ทำให้ภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วม นำสิ่งของ ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารกลางวัน วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เพิ่มเติมจากงบประมาณที่ได้รับการจัดสรร





ภาคเอกชน หน่วยงานราชการสนับสนุนเครื่องปรุง ข้าวสารอาหารแห้งสำหรับประกอบอาหารกลางวัน



## ด้านที่ 2 การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก

การดำเนินงานด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนพิการ ควรได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ดำเนินการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ดังนี้

### 1. การจัดตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานภายในโรงเรียนและหน่วยงานเครือข่าย

ผู้บริหารแต่งตั้งคณะกรรมการโภชนาการ มีหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพอาหาร จัดซื้ออาหาร และจัดทำชุดเบิกอาหาร ตลอดจนการดำเนินงานส่งเสริมและจัดการปัญหาโภชนาการนักเรียนพิการ เน้นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองนักเรียนพิการ ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อให้การ แก้ไขปัญหาและส่งเสริมโภชนาการที่ดีของนักเรียนพิการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



๕.๗ งานอนามัยและโภชนาการ			
๑. นางสาวอัญญา ทองจะโปะ	ครู	หัวหน้างาน	
๒. นางสาวอดิศา แซ่เตี๋ย	ครู	กรรมการ	
๓. นางสาวอัญญา อินากุญจน์	ครู	กรรมการ	
๔. นางสาวพิพรพร ชาดิษฐ์	ครู	กรรมการ	
๕. นางสาวนิชาภา จีปาบคง	ครู	กรรมการ	
๖. นางสาวสุภาสดา กลุสราข	ครูผู้ช่วย	กรรมการ	
๗. นางสาวพิชชาพร โกรเทพ	ครูผู้ช่วย	กรรมการ	
๘. นางสาวณัฐล ฐาปะชา	ครูผู้ช่วย	กรรมการ	
๙. นางสาวณิลาวัลย์ วรรณชัย	ครูผู้ช่วย	กรรมการ	
๑๐. นางสาวณิลา ยะสาธะโร	พนักงานราชการ	กรรมการ	
๑๑. นางสาวนิตรา แรงโสม	พนักงานราชการ	กรรมการ	
๑๒. นางสาวดารารัตน แสงเพชร	พนักงานราชการ	กรรมการ	
๑๓. นางจันจิรารัตน์ มั่นหนองแวง	พนักงานคนครัว	กรรมการ	
๑๔. นางสาวเสียม ภูมิ	พี่เลี้ยงเด็กพิการ	กรรมการ	
๑๕. นางสาวเพ็ญศรี คงหมั่น	พี่เลี้ยงเด็กปัญญาอ่อน	กรรมการ	
๑๖. นางสาวอรอนงค์ คงแก้ว	ครูผู้ช่วย	กรรมการและเลขานุการ	

**หน้าที่**

- วางแผนการดำเนินงาน กำหนดวิธีการและติดตามผลการปฏิบัติงานด้านอนามัย และโภชนาการ ในศูนย์การศึกษาพิเศษ ร่วมกับคณะกรรมการ โดยเน้นที่สถานที่ที่ถูกสุขลักษณะและคุณภาพ ทางด้านโภชนาการของอาหาร
- เสริมสร้างสุขนิสัยในการบริโภคอาหารรวมถึงการจัดระเบียบการเข้ารับบริการอาหาร
- จัดรายการอาหารประจำวัน โดยควบคุมการจัดอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการ และแจ้งรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์
- ควบคุมตรวจสอบคุณภาพอาหาร และปริมาณให้เพียงพอ
- เผยแพร่ความรู้ ข่าวสาร ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ
- ประสานงานกับฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการจัดโภชนาการและความปลอดภัยของทรัพย์สินใน โรงเรียน
- จัดทำสถิติ ข้อมูลด้านสุขภาพอนามัย และสุขภาพทุพโภชนาการ
- จัดทำยา เวชภัณฑ์ เครื่องมือและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลเบื้องต้น
- ประสานงานกับโรงพยาบาล แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อตรวจสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกัน
- ติดตามประสานกับผู้ปกครองคนพิการในกรณีที่มีคนพิการเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ
- ประเมินผล สรุป และรายงานผลการดำเนินงาน
- งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

๕.๘ งานธุรการและสารบรรณ			
๑. นายชัชวาลย์ ศรีคุ้ม	ครูชำนาญการ	หัวหน้างาน	
๒. นายบุรพา ศุภกิจชัย	พนักงานราชการ	กรรมการ	
๓. นางสาวกัญญา รุ่งแสง	ครูผู้ทรงจ้ำง	กรรมการ	
๔. นายอภิรักษ์ รุ่งแสง	พี่เลี้ยงเด็กพิการ	กรรมการ	
๕. นางสาวศุภาสดา รุ่งแสง	พนักงานธุรการ	กรรมการและเลขานุการ	

**หน้าที่**

- ลงทะเบียนหนังสือรับ/หนังสือส่ง
- ติดต่อหนังสือราชการในและภายนอก
- จัดทำและควบคุมการออกคำสั่งสัญญา
- จัดทำและเก็บเป็นงานสารบรรณและเอกสารหลักฐานเกี่ยวกับงานสารบรรณให้เป็นระบบเป็น หมดทุก และสะดวกในการสืบค้น
- เก็บและทำลายเอกสารตามระบบราชการ
- จัดทำทะเบียนการลงทะเบียน บันทึก และรายงานการลงทะเบียนผู้ปกครองและอื่น ๆ
- บริการ สนับสนุน และประสานงาน การดำเนินงานภายในและภายนอก
- บริการต้อนรับผู้มาติดต่อราชการ
- ประสานงานผลการดำเนินงาน
- งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

**๕.๙ งานนิติกร ติดตาม ประเมินผลรายงานผล**

๑. นายพิเชษฐ์ ศรีสุภชัยยา	ครูชำนาญการ	หัวหน้างาน
๒. นางณัฐกานต์ ชนบท	ครู	กรรมการ
๓. นางสาวอติดี พิบัติ	ครู	กรรมการ
๔. นายชัชวาลย์ ศรีคุ้ม	ครูชำนาญการ	กรรมการและเลขานุการ

**หน้าที่**

- ดำเนินการวางแผน เสนอแผน/โครงการ จัดทำแผนปฏิบัติการ/ปฏิทินปฏิบัติงาน
- จัดทำเอกสารแบบฟอร์มการนิเทศ ติดตาม และประเมินผล
- ดำเนินการนิเทศ ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงานของครู และบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้มีการ พัฒนาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้นไป
- ประเมินผล สรุป และรายงานผลการดำเนินงาน
- งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ผู้ที่ได้รับมอบหมายจากท่านคำสั่งนี้ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต โปร่งใส และคุณภาพเป็นเลิศคือผู้เรียน ผู้รับบริการ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทางการศึกษาโดยเร่งรัด

ตั้ง ณ วันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

(นางจิราภา ใจบุญจิ๋ว)  
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานโภชนาการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

## 2. การมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการ ระหว่างโรงเรียน นักเรียน ครอบครัว ชุมชน องค์กร และภาคีเครือข่าย

1) ภาวะโภชนาการที่เหมาะสมถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนพิการ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความสามารถทางการเรียนรู้ สุขภาพร่างกาย และการพัฒนาศักยภาพในระยะยาว ปัญหาภาวะโภชนาการ เช่น ภาวะโภชนาการต่ำ (ขาดสารอาหาร) หรือภาวะโภชนาการเกิน (โรคอ้วน) ส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนรู้ของนักเรียนพิการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จึงดำเนินการแก้ไขปัญหา โดยการบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับสถานศึกษา ครอบครัว ชุมชน องค์กร และภาคีเครือข่ายที่มีบทบาทสนับสนุน การมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายจะช่วยเสริมสร้างแนวทางแก้ไขที่ครอบคลุม และยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การพัฒนานโยบายที่เอื้อต่อสุขภาพของนักเรียนพิการ หรือการส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของนักเรียนพิการ



2) ผู้บริหารส่งเสริม สนับสนุน ให้บุคลากรได้รับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านโภชนาการอยู่เสมอ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น ให้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “การประชุมเชิงปฏิบัติการเพิ่มขีดความสามารถบุคลากรและภาคีเครือข่ายเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและสุขภาพของเด็กและเยาวชน” ให้สามารถเสริมสร้างศักยภาพในการดำเนินงานด้านการเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการและสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสนับสนุนความร่วมมือระหว่างบุคลากรในองค์กรและภาคีเครือข่าย



เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตนักเรียนพิการให้มีสุขภาพที่ดีและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ให้บุคลากรเข้าร่วมเป็นกรรมการภาคีเครือข่าย เป็นต้น



3) ศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ภิญโญสินวัฒน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้บริหารสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ได้ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยม กำกับ นิเทศ ติดตาม การดำเนินงานของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง งานด้านโภชนาการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ให้คำแนะนำ ด้านโภชนาการให้มีมาตรฐาน และคุณภาพในระดับสูงสุด ทั้งนี้มุ่งเน้นให้นักเรียนพิการได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีคุณภาพและมีปริมาณที่เหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้ดำเนินการได้ครบถ้วนตามแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการ



4) ในการพิจารณาเมนูอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง เน้นการมีส่วนร่วม โดยการจัดประชุมทุกครั้งได้เชิญผู้บริหาร คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่ายเข้าร่วมประชุม เพื่อสร้างความร่วมมือในการจัดเมนูอาหารที่เหมาะสมทุก 2 เดือน สอดคล้องกับหลักโภชนาการที่ครบถ้วน มีรายการอาหารที่หลากหลาย ทำให้สุขภาพและพัฒนาการ ของนักเรียนพิการดีขึ้น ตลอดจนสร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน ด้านโภชนาการ



5) ครูประจำชั้นแต่ละชั้นเรียน บุคลากรหน่วยการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ ให้นักเรียนพิการรู้จักคุณค่าของอาหารและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จัดกิจกรรม “ตลาดนัดหนูน้อยเพื่อการเรียนรู้” นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย ว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของนักเรียนพิการ และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้ปกครองสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนพิการ

### 3. บันทึกหรือรายงานการประชุมร่วมกันระหว่างโรงเรียนและหน่วยงานเครือข่ายในการวางแผนขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียน

การส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนพิการ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และการเรียนรู้ เพื่อให้การดำเนินงานด้านโภชนาการในสถานศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สถานศึกษาและหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันจัดประชุมเพื่อหารือและวางแผนการขับเคลื่อนงานส่งเสริมโภชนาการ และการจัดการปัญหาด้านโภชนาการในนักเรียนพิการ เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนานโยบาย แผนงาน และกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการทางโภชนาการของนักเรียนพิการ ตลอดจนกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่พบในนักเรียนพิการร่วมกัน



จัดประชุมผู้ปกครองเพื่อหาแนวทางจัดทำแผนการขับเคลื่อนงานส่งเสริม  
และจัดการปัญหาโภชนาการนักเรียนพิการ



การประชุมพิจารณารายการอาหารกลางวันของนักเรียน  
ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
ประจำเดือนธันวาคม - เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘  
ครั้งที่ ๗/๒๕๖๘

วันพฤหัสบดี ที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๘  
เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ ชั้น ๕

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

รายงานการประชุมการวางแผนขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาโภชนาการในนักเรียนพิการ



## แผนการขับเคลื่อนงานส่งเสริม และจัดการปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียน ร่วมกันระหว่างภาคีเครือข่าย



ปีการศึกษา 2568  
ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

จัดทำแผนการขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียนร่วมกัน  
ระหว่างภาคีเครือข่าย เป็นประจำทุกปีการศึกษา

### ด้านที่ 3 การเฝ้าระวังด้านโภชนาการ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง เห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังด้านโภชนาการ โดยติดตามและประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนพิการอย่างต่อเนื่อง เพื่อระบุปัญหาแนวโน้ม และผลกระทบของโภชนาการต่อสุขภาพ รวมถึงใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายและวางแผนแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

#### 1. มีการประเมินการเจริญเติบโตและจัดการภาวะโภชนาการ

ครูประจำชั้นเฝ้าระวังน้ำหนัก ส่วนสูง และขนาดรอบศีรษะของนักเรียนพิการให้ได้ตามเกณฑ์ โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน ดำเนินการอย่างต่อเนื่องทุก 3 เดือน



ครูประจำชั้นและผู้ปกครองส่งข้อมูลที่ได้จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดขนาดรอบศีรษะ  
ให้งานอนามัยจัดทำบันทึกข้อมูลของนักเรียนพิการเป็นรายบุคคล/รายห้องเรียน  
ตามเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0-5 ปี



## 2. เครื่องมือและวิธีการประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียน

จัดทำเครื่องมือบันทึกการเจริญเติบโตของนักเรียนพิการ ตรวจสอบความตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงให้ได้มาตรฐาน ติดตั้งเครื่องชั่ง เครื่องวัดส่วนสูงในตำแหน่งที่เหมาะสม รวมถึงวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงที่ถูกต้อง



การจัดทำนักเรียนในการวัดส่วนสูง จัดทำให้นักเรียนมองตรงไปข้างหน้า  
ระดับสายตาขนานกับพื้น ไม่ก้มหรือเงย

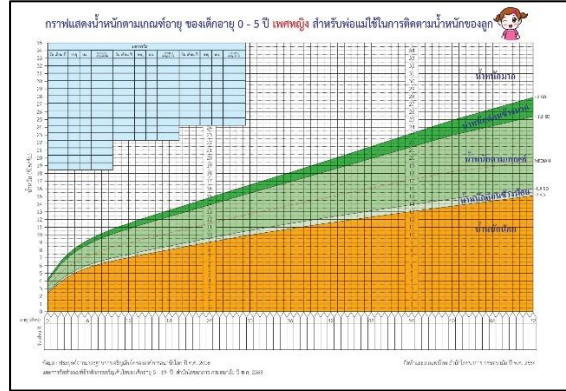
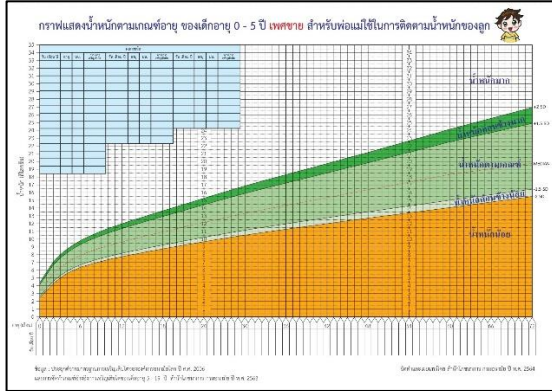


ครูประจำชั้นและผู้ปกครองส่งข้อมูลที่ได้จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง  
และวัดขนาดรอบศีรษะให้งานอนามัย จัดทำบันทึกข้อมูลของนักเรียนพิการ  
เป็นรายบุคคล/รายห้องเรียนตามเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0-5 ปี

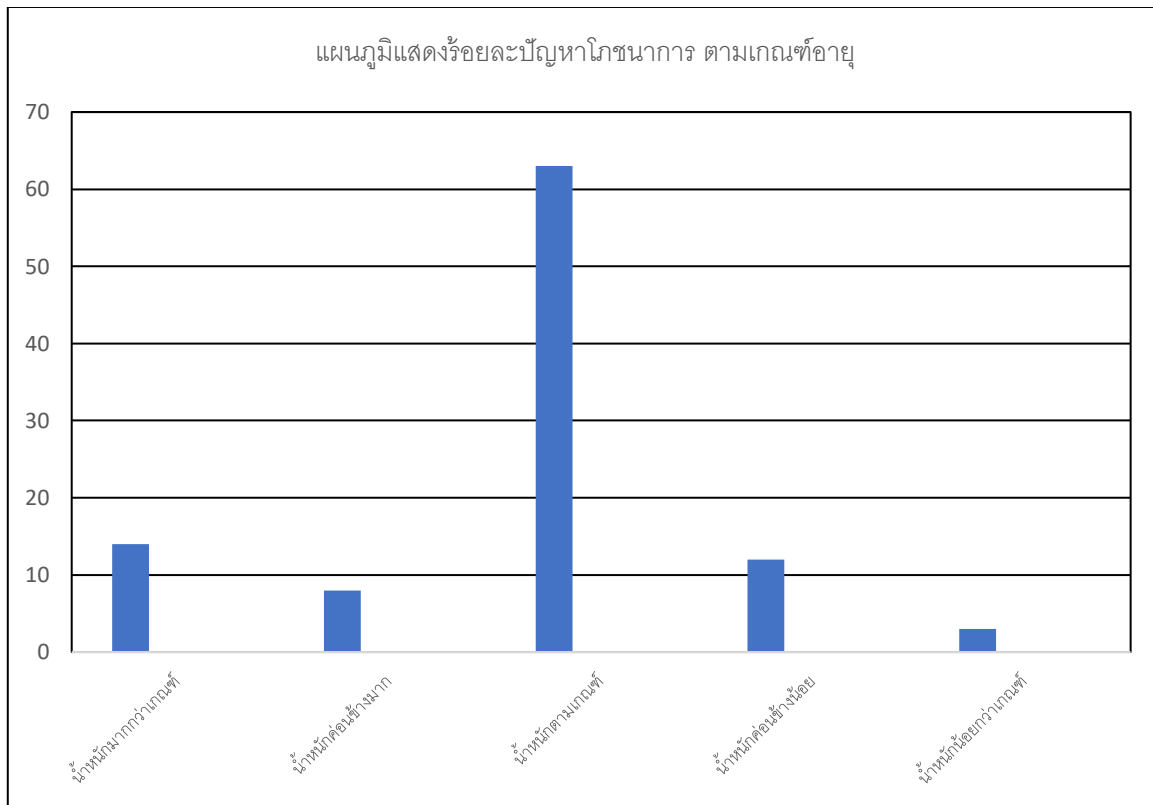


### 3. มีการแปลผลภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตโดยใช้เกณฑ์การเจริญเติบโตเด็กอายุ 5-19 ปี (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564)

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีการเฝ้าระวังและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตของนักเรียนพิการทุก 3 เดือน และนำข้อมูลมาแปลผลสรุปเป็นสารสนเทศ ดังนี้

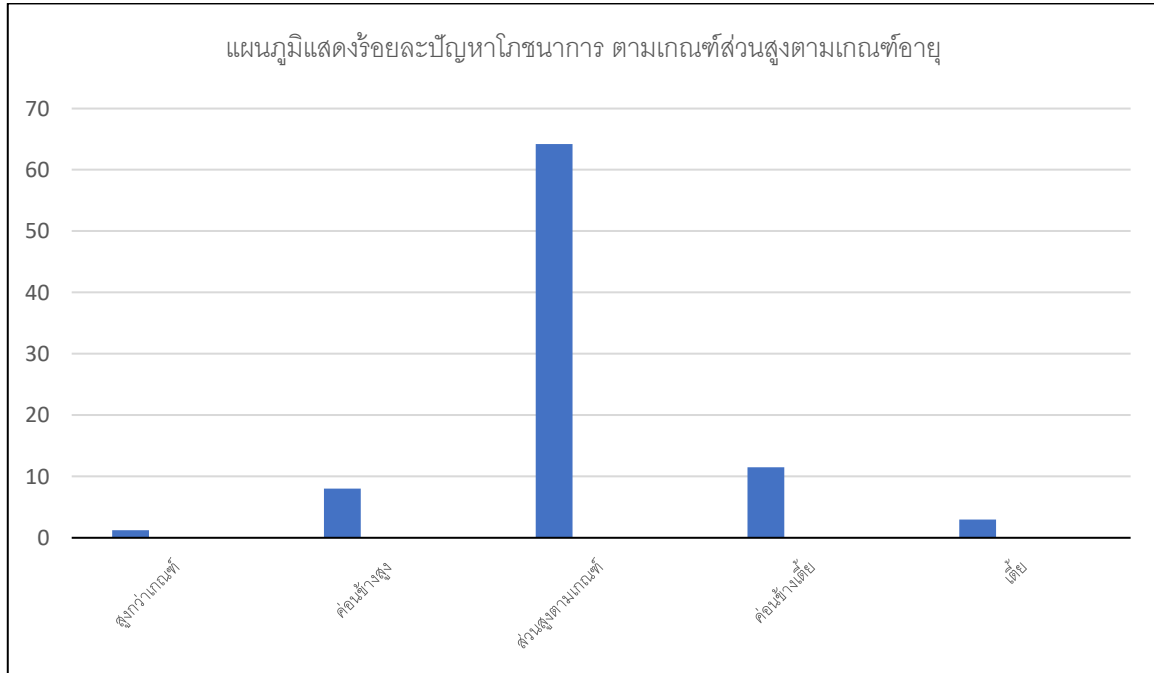


1) รายงานภาวะโภชนาการอัตราความชุกของปัญหาโภชนาการ ของนักเรียนศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ภาพรวมจำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียนพิการ ดังนี้

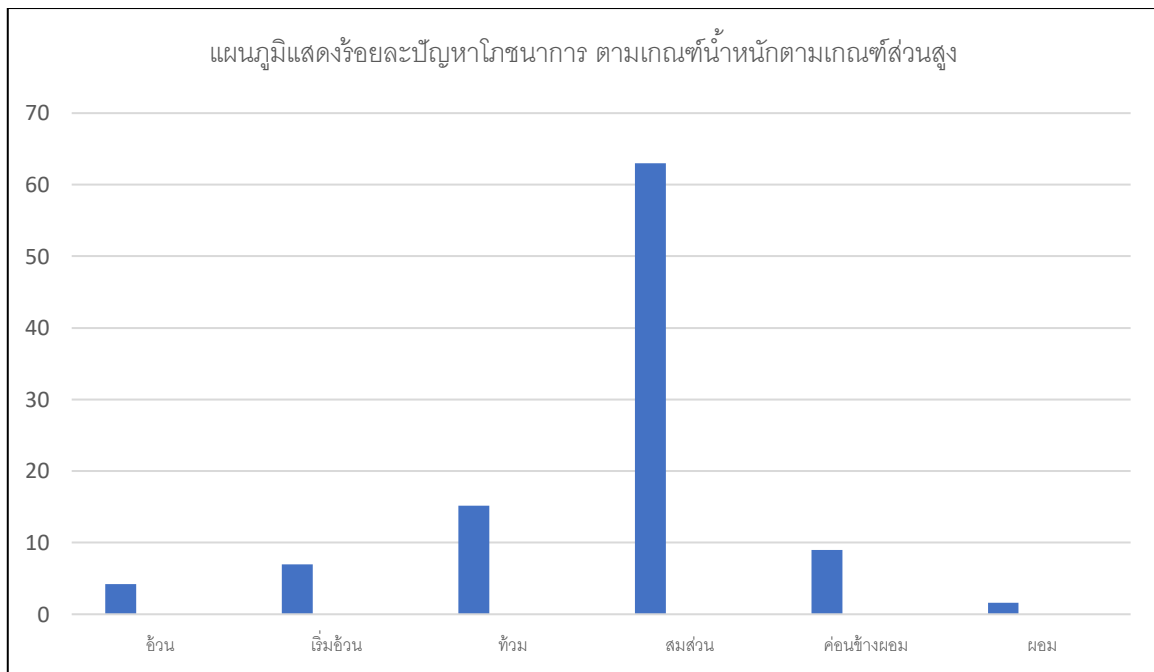




จากแผนภูมิแท่งข้างต้น พบว่า นักเรียนพิการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ส่วนมากมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุร้อยละ 63.2 น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14 น้ำหนักค่อนข้างมาก ร้อยละ 8 น้ำหนักค่อนข้างน้อยร้อยละ 12 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 2.8 ตามลำดับ



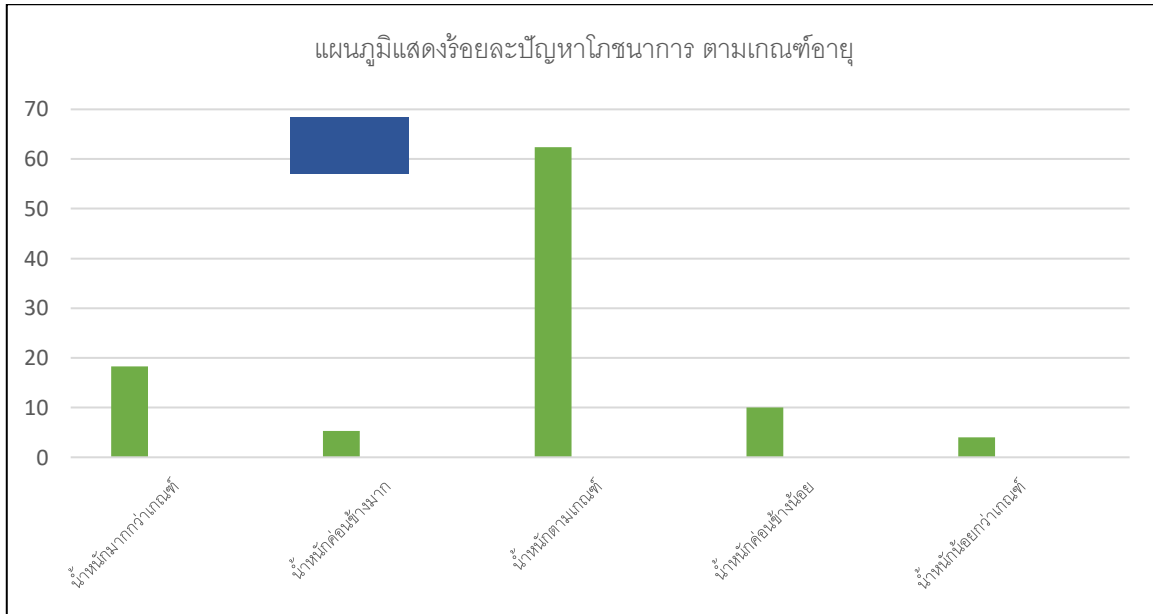
จากแผนภูมิแท่งข้างต้น พบว่า นักเรียนพิการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ตามเกณฑ์มากที่สุด ร้อยละ 64.2 สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 1.2 ค่อนข้างสูง ร้อยละ 8 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 11.5 และเตี้ย ร้อยละ 15.1 ตามลำดับ



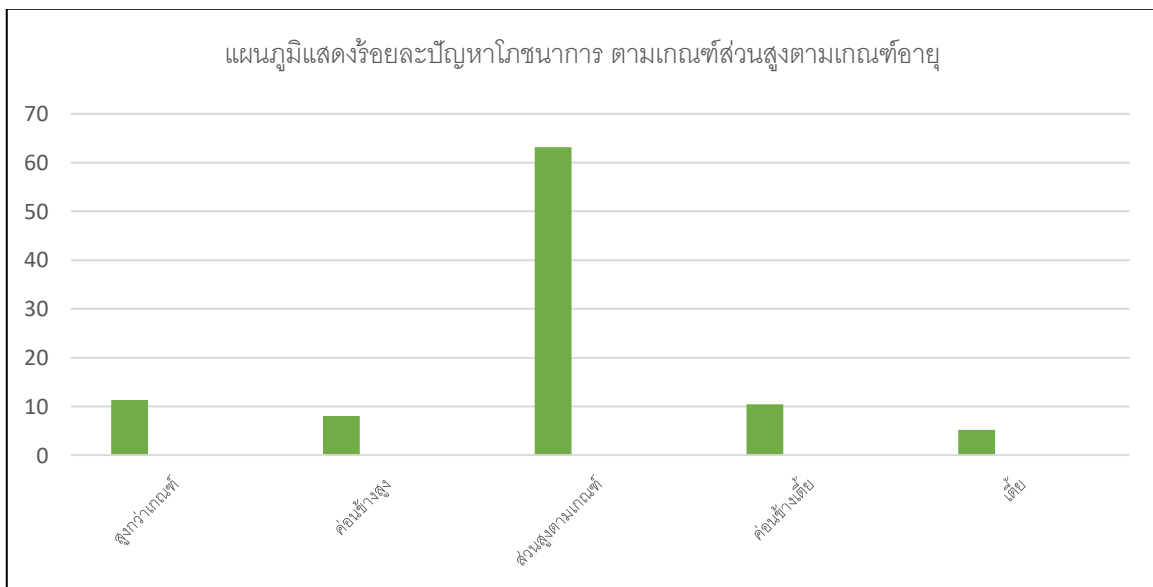


จากแผนภูมิแท่งข้างต้น พบว่า นักเรียนพิการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูงอายุ สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ 63 อ้วน ร้อยละ 4.2 เริ่มอ้วนร้อยละ 7 ท้วม ร้อยละ 15.2 ค่อนข้างผอม ร้อยละ 9 และผอม ร้อยละ 1.6 ตามลำดับ

2) รายงานภาวะโภชนาการอัตราความชุกของปัญหาโภชนาการ ของนักเรียนศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 ภาพรวมจำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียนพิการ ดังนี้

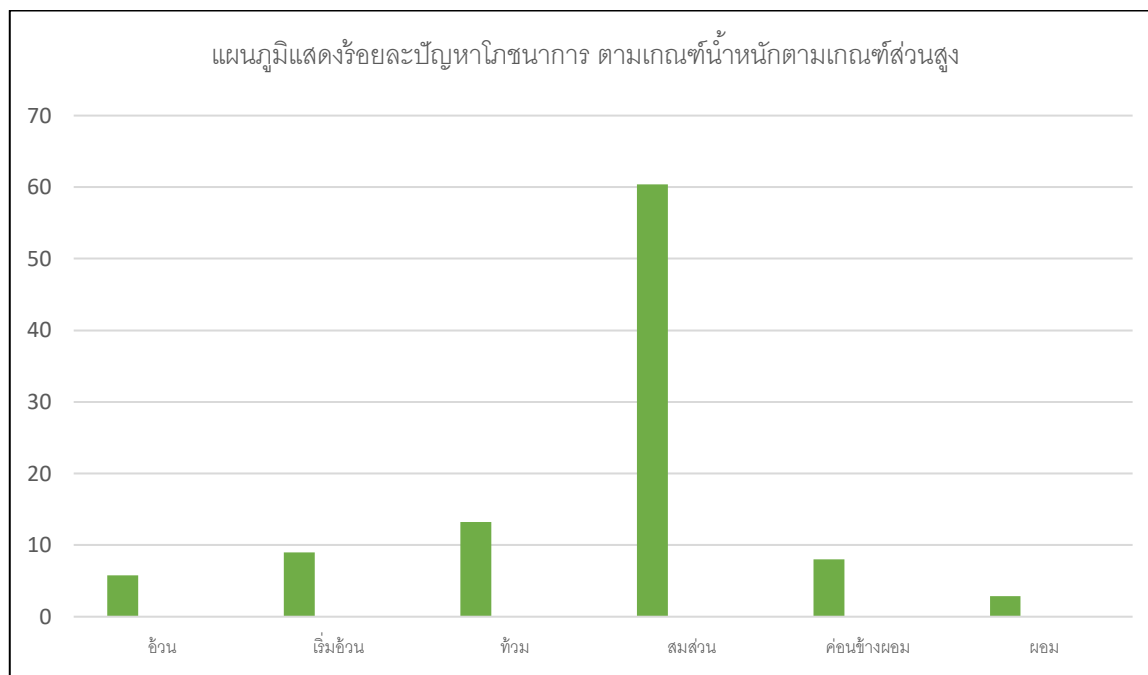


จากแผนภูมิแท่งข้างต้น พบว่า นักเรียนพิการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ส่วนมากมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ร้อยละ 62.4 น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 18.3 น้ำหนักค่อนข้างมาก ร้อยละ 5.3 น้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 10 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 4 ตามลำดับ





จากแผนภูมิแท่งข้างต้น พบว่า นักเรียนพิการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ตามเกณฑ์มากที่สุด ร้อยละ 63.2 สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 11.3 ก่อนข้างสูง ร้อยละ 8 ก่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 10.4 และเตี้ย ร้อยละ 7.1 ตามลำดับ



จากแผนภูมิแท่งข้างต้น พบว่า นักเรียนพิการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูงอายุ สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ 60.4 อ้วน ร้อยละ 5.8 เริ่มอ้วน ร้อยละ 9 ท้วม ร้อยละ 13.2 ก่อนข้างผอม ร้อยละ 8.7 และผอม ร้อยละ 2.9 ตามลำดับ



## รายงานผลภาวะโภชนาการ



# รายงานข้อมูลสุขภาพะนักเรียน

ประจำปีการศึกษา  
2568

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง (ดินแดง)

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

#### 4. การนำข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนพิการ มาใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหา

1) คณะบริหาร คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ครู บุคลากร ผู้ปกครองและนักเรียนพิการ ร่วมกันประชุมพิจารณาเมนูอาหารกลางวันนักเรียนพิการโดยนำข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนพิการ มาเป็นข้อมูลในการกำหนดรายการอาหาร ประกอบไปด้วย อาหารจานหลัก อาหารจานรอง และขนมหวาน/ผลไม้ ซึ่งมีองค์ประกอบที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการครบถ้วน เพื่อให้นักเรียนพิการ ได้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอต่อจำนวนนักเรียนพิการในแต่ละวัน ซึ่งจัดการประชุม 2 เดือน/ครั้ง



การประชุมพิจารณาเมนูอาหารกลางวัน

### รายการอาหารรายสัปดาห์

ประจำวันที่ 6 - 10 มกราคม 2568

วัน	อาหารหลัก	อาหารรอง	ขนมหวาน/ผลไม้
จันทร์	ข้าวหมูแดง กุนเชียง	น้ำซุปรัก	โดนัทนมสด
อังคาร	ไส้กรอกไก่สับน้ำแดง	แกงจืดหมูสับหัวไชเท้า	แตงโม
พุธ	พะแนงหมู	ผัดแตงกวาใส่ไข่	ลอดช่องน้ำกะทิ
พฤหัสบดี	ไข่พะโล้ น่องไก่ เต้าหู้ขาว	-	แอปเปิ้ล
ศุกร์	ผัดซีอิ๊วหมู	-	แก้วมังกร

\*\*อาหารสำหรับนักเรียนมุสลิมเปลี่ยนเนื้อสัตว์จากหมูเป็นไก่\*\*

### เมนูอาหารกลางวัน ประจำสัปดาห์

วันที่ 12 - 16 มกราคม 2569

วันจันทร์ 12 มกราคม 2569	วันอังคาร 13 มกราคม 2569	วันพุธ 14 มกราคม 2569	วันพฤหัสบดี 15 มกราคม 2569	วันศุกร์ 16 มกราคม 2569
<b>อาหารหลัก</b> ข้าวสวย ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง <b>อาหารรอง</b> ต้มข่าไก่ <b>ผลไม้/ของหวาน</b> ขนมขี้หนู	<b>อาหารหลัก</b> ข้าวสวย ปอกน่องไก่สับน้ำปลา <b>อาหารรอง</b> ต้มยำกุ้งหมู <b>ผลไม้/ของหวาน</b> ข้าวโพดอ่อนอบ	<b>อาหารหลัก</b> ข้าวสวย ปลาทอดลัดเล็ดผัดขี้เมา <b>อาหารรอง</b> ต้มยำเห็ดรวม <b>ผลไม้/ของหวาน</b> สาลี่	<b>อาหารหลัก</b> ข้าวผัดไข่สามเกลอ <b>อาหารรอง</b> แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ <b>ผลไม้/ของหวาน</b> แคนตาลูป	<b>วันหยุดเนื่องใน</b> <b>วันครู</b> 

\*\*อาหารสำหรับนักเรียนมุสลิมเปลี่ยนเนื้อสัตว์จากหมูเป็นไก่\*\*

งานโภชนาการและงานอนามัย



รายการอาหารกลางวันที่นักเรียนพิการได้รับประทาน  
 เพื่อให้ นักเรียนพิการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพียงพอ  
 ตามหลักโภชนาการ

2) งานอนามัย กลุ่มบริหารวิชาการ ได้จัดโครงการตรวจสุขภาพนักเรียนพิการ ปีการศึกษา 2568 โดยเชิญคณะแพทย์จากสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) มาให้บริการตรวจการเจริญเติบโตพัฒนาการ และลักษณะทั่วไปของนักเรียนพิการ เช่น ผิวหนัง หู ตา จมูก ระบบประสาท เป็นต้น



คณะแพทย์จากสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก)  
มาให้บริการตรวจการเจริญเติบโตพัฒนาการ และลักษณะทั่วไปของนักเรียนพิการ

3) นักโภชนาการ พยาบาลวิชาชีพ และเจ้าหน้าที่จากสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง มาอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและนักเรียนพิการ เกี่ยวกับโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติของอาหารและเรื่องสุขภาพปากและฟัน เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนพิการมีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ คือ (1) รับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ (2) รับประทานข้าวเป็นหลักสลับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ (3) รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ (4) รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพิ่มไข่วันละ 1 ฟอง (5) ดื่มนมเหมาะสมตามวัย (6) ร่างกายควรได้รับไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (7) หลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัดและเค็มจัด (8) รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน และ (9) งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



4) ครูประจำชั้นให้ความรู้และจัดทำป้ายให้ความรู้ด้านโภชนาการ แนะนำให้รับประทานอาหารตามวัยในแต่ละมื้อให้ครบ 5 หมู่ และข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์เพื่อการเจริญเติบโตสมวัยของนักเรียนพิการ สำหรับเด็กอายุ 5-19 ปี และเด็กเล็ก อายุ 1-5 ปี



ครูประจำชั้นให้ความรู้และจัดทำป้ายความรู้ด้านโภชนาการ ให้ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ

ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามแนวปฏิบัติในการรับประทานอาหาร



ติดป้ายประชาสัมพันธ์ไว้ทางด้านหน้าประตูให้เห็นชัดเจนเกี่ยวกับแนวปฏิบัติ ในการรับประทานอาหาร 7 ขั้นตอน



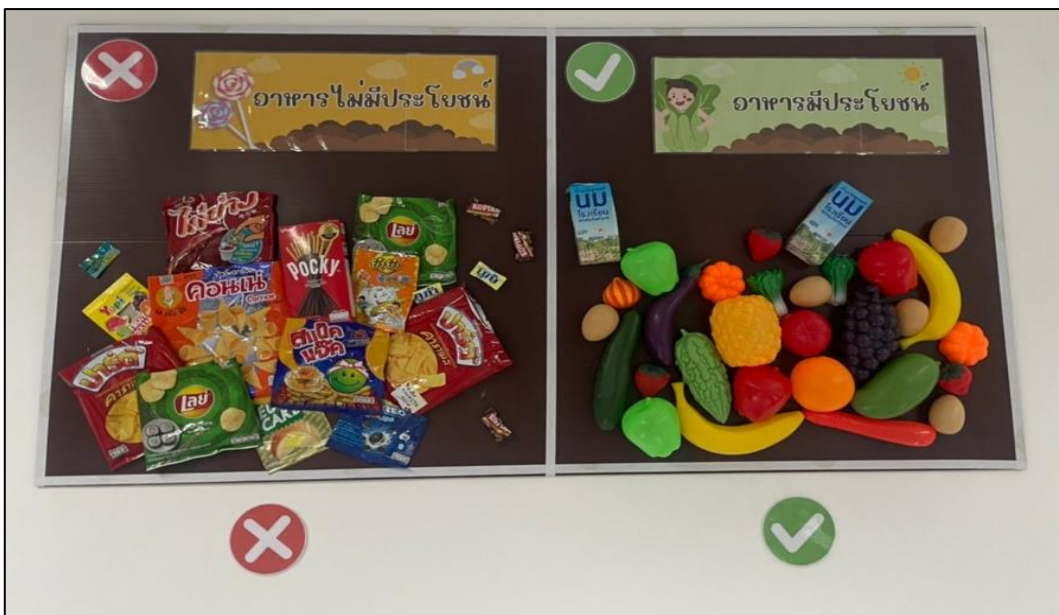
สร้างสุขนิสัยให้นักเรียนพิการรักษาความสะอาด โดยล้างมือก่อนและหลัง การรับประทานอาหารทุกครั้ง

## นักเรียนพิการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับช่วงวัย



นักเรียนพิการตักอาหารรับประทานด้วยตนเอง โดยมีผู้ปกครองให้คำชี้แนะขณะรับประทานอาหาร ให้นักเรียนพิการตักอาหารทานแต่พอดีคำ และระมัดระวังไม่ให้อาหารหกเลอะเทอะ

## นักเรียนพิการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธในการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์



บอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ซึ่งติดประชาสัมพันธ์ไว้ที่โรงอาหารเพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนพิการได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติ

## 5. มีรูปแบบการเฝ้าระวังที่โดดเด่นในการส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน และแก้ปัญหาทุพโภชนาการจนสัมฤทธิ์ผล

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง นำเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technology) มาใช้ในการบริหารจัดการระบบข้อมูลสารสนเทศที่ทันสมัย โดยได้ดำเนินการพัฒนาระบบบริหารจัดการสารสนเทศ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง (Central Special Education Center Management Information System: CSECMIS) เพื่อการบริหารจัดการภายในสถานศึกษาครอบคลุมทั้ง 4 กลุ่มงาน รวมถึงระบบการบันทึกข้อมูลสุขภาพบันทึกประวัติสุขภาพนักเรียนพิการเป็นรายบุคคล ภาคเรียนละ 2 ครั้ง ได้แก่ ข้อมูลซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และความสะอาดของร่างกาย เป็นต้น เพื่อเป็นการติดตามและเฝ้าระวังปัญหาทุพโภชนาการของนักเรียนพิการ จนนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม

### บันทึกประวัติสุขภาพนักเรียนพิการเป็นรายบุคคล

The image displays two screenshots of the CSECMIS system. The top screenshot shows the website's homepage at <https://csec.ac.th/mis>. The page features the CSEC logo and the text 'ระบบบริหารจัดการสารสนเทศ MANAGEMENT INFORMATION SYSTEM'. The bottom screenshot shows the login page, which includes a search bar, a QR code, and a login form. The form has two input fields: 'เบอร์โทร' (Phone Number) and 'เลขบัตรประชาชน' (ID Number), both highlighted with red boxes and arrows. Below the form are buttons for 'เข้าสู่ระบบ' (Login) and 'เข้าสู่ระบบด้วย LINE' (Login with LINE). The footer of the login page reads 'Copyright © 2021. ระบบบริหารจัดการสารสนเทศ'.





จัดการข้อมูลสุขภาพ

ครั้งที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	แขนง(แขนง)	แขนง	ชู	ฟัน	ผิวหนัง	ผู้บันทึก	วันที่บันทึก	จัดการ
1 (พฤษภาคม)	14	110	18	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	ว่าที่ร้อยตรีหญิง ตติยาพร สอาด	2025-01-14 13:19:39	
2 (สิงหาคม)	15	111	18	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	ว่าที่ร้อยตรีหญิง ตติยาพร สอาด	2025-01-14 13:19:44	
3 (พฤศจิกายน)	16	113	18	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	ว่าที่ร้อยตรีหญิง ตติยาพร สอาด	2025-01-14 13:20:04	
4 (กุมภาพันธ์)	16	115	19	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	ว่าที่ร้อยตรีหญิง ตติยาพร สอาด	2025-01-14 13:19:33	

ตารางเทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ 1-6 ปี

อายุ	เพศชาย			เพศหญิง		
	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)
1 ปี						

#	รหัสนักเรียน	วันเดือนปีเกิด	อายุ	ชื่อ-นามสกุล	ห้องเรียน	ข้อมูลสุขภาพ									
						ครั้งที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	แขนง(แขนง)	แขนง	ชู	ฟัน	ผิวหนัง	ผู้บันทึก	วันที่บันทึก
180	0167111	2019-04-11	5 ปี 9 เดือน 17 วัน	เด็กชายวิจิตรกร แสงอรุณกุล (พอชาย)	เพนกวิน	1 (พฤษภาคม)	22	114	50	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-10-01 20:00:51
						2 (สิงหาคม)	23	114	50	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-10-01 20:01:16
						3 (พฤศจิกายน)	24.6	115	51.5	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-11-19 18:55:39
						4 (กุมภาพันธ์)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
181	0167107	2016-10-18	8 ปี 3 เดือน 7 วัน	เด็กชายวชิรวิทย์ แสงอรุณ (ไม่รอด)	เพนกวิน	1 (พฤษภาคม)	53	145.5	55	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-10-01 20:05:02
						2 (สิงหาคม)	55.2	146	55	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-10-01 20:05:27
						3 (พฤศจิกายน)	55.5	146	56	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-11-19 18:56:39
						4 (กุมภาพันธ์)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
182	0167105	2018-02-12	6 ปี 11 เดือน 15 วัน	เด็กชายชัชวาลย์ นามปิ่น (ดีดี)	เพนกวิน	1 (พฤษภาคม)	22	118	53	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-11-19 18:57:59
						2 (สิงหาคม)	22.2	118	53	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-11-19 18:57:55
						3 (พฤศจิกายน)	21.1	120	54	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	กาญจนา ไชโร	2024-11-19 18:57:50
						4 (กุมภาพันธ์)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
183	00167052	2019-09-15	5 ปี 4 เดือน 10 วัน	เด็กชายชัชวาลย์ นามปิ่น (ดีดี)	นกแก้ว	1 (พฤษภาคม)	23	116	51	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	อารีวิทย์ ชิตติธา	2024-08-09 16:54:38
						2 (สิงหาคม)	25.8	117	51	สอาด	สอาด	สอาด	สอาด	อารีวิทย์ ชิตติธา	2024-11-10 20:11:38

ตัวอย่าง การบันทึกข้อมูลสุขภาพนักเรียนพิการรายบุคคลในระบบ CSECMIS ผ่านเว็บไซต์ <https://csec.ac.th/mis/home.php>

สรุปผลการดำเนินงาน/ โครงการแผนงาน /กิจกรรมการเฝ้าระวังด้านโภชนาการในโรงเรียน



กิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าของครูและนักเรียนพิการ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สั่งการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ



ครู บุคลากร ผู้ปกครองและนักเรียนพิการ ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการที่ส่งเสริมให้นักเรียนพิการมีพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา



## 6. รายงานภาวะโภชนาการที่บ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้มีการเฝ้าระวังพัฒนาการทางด้านร่างกายทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง ของนักเรียนพิการที่มารับบริการทุกประเภท ซึ่งพบการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังนี้ ตารางการเฝ้าระวังพัฒนาการทางด้านร่างกาย (น้ำหนัก) ของนักเรียนพิการ จำนวน 293 คน

ประเภทความพิการ	จำนวนนักเรียนพิการ (คน)	ก่อนเฝ้าระวัง			หลังเฝ้าระวัง			ความก้าวหน้า
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ตามเกณฑ์	เกินเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	ตามเกณฑ์	เกินเกณฑ์	
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น	-	-	-	-	-	-	-	-
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	2	1	1	-	-	2	-	+1
บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	69	19	22	28	14	37	18	+15
บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ	61	23	21	17	18	31	12	+10
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้	-	-	-	-	-	-	-	-
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา	-	-	-	-	-	-	-	-
บุคคลที่มีความบกพร่องทางพฤติกรรมหรืออารมณ์	3	-	1	2	-	2	1	+1
บุคคลออทิสติก	109	33	37	39	25	51	33	+14
บุคคลพิการซ้อน	49	13	21	15	11	25	13	+4
<b>จำนวนรวม</b>	<b>293</b>	<b>89</b>	<b>103</b>	<b>101</b>	<b>68</b>	<b>148</b>	<b>77</b>	<b>+45</b>

สรุป จากตารางเปรียบเทียบการเฝ้าระวังพัฒนาการทางด้านร่างกาย (น้ำหนัก) แยกตามประเภทความพิการ พบว่า ประเภทที่มีความก้าวหน้าหลังเฝ้าระวังมากที่สุด คือ บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา รองลงมา คือ บุคคลออทิสติก และบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ ตามลำดับ หลังจากมีการเฝ้าระวังติดตามอย่างใกล้ชิดนักเรียนพิการมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย (น้ำหนัก) ในทิศทางที่ดีขึ้น




ตารางการเฝ้าระวังพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ส่วนสูง) ของนักเรียนพิการ จำนวน 293 คน

ประเภทความพิการ	จำนวนนักเรียนพิการ (คน)	ก่อนเฝ้าระวัง			หลังเฝ้าระวัง			ความก้าวหน้า
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ตามเกณฑ์	เกินเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	ตามเกณฑ์	เกินเกณฑ์	
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น	-	-	-	-	-	-	-	-
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	2	1	1	-	-	2	-	+1
บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	69	9	55	5	7	57	5	+2
บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ	61	12	46	3	8	51	2	+5
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้	-	-	-	-	-	-	-	-
บุคคลที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา	-	-	-	-	-	-	-	-
บุคคลที่มีความบกพร่องทางพฤติกรรมหรืออารมณ์	3	1	1	1	1	1	1	0
บุคคลออทิสติก	109	36	41	32	30	47	32	+6
บุคคลพิการซ้อน	49	16	19	14	15	20	14	+1
<b>จำนวนรวม</b>	<b>293</b>	<b>74</b>	<b>164</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>178</b>	<b>54</b>	<b>+15</b>

สรุป ตารางการเฝ้าระวังพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ส่วนสูง) แยกตามประเภทความพิการ พบว่าประเภทที่มีความก้าวหน้าหลังเฝ้าระวังมากที่สุด คือ บุคคลออทิสติก รองลงมา คือ บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ และบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ตามลำดับ หลังจากมีการเฝ้าระวังติดตามอย่างใกล้ชิดนักเรียนพิการมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ส่วนสูง) ในทิศทางที่ดีขึ้น



คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานติดตามพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียนพิการ



**คำสั่งศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
ที่ ๑๕๘/๒๕๖๔**

**เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรมตรวจสอบสุขภาพนักเรียน ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๔**

ด้วยศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้จัดโครงการตรวจสอบสุขภาพนักเรียน ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๔ ขึ้นในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมแก้วก้อย ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง เพื่อให้การดูแลสุขภาพและการสนับสนุนการพัฒนาการของนักเรียนเป็นไปอย่างเหมาะสม รวมถึงช่วยให้ผู้ปกครองได้รับแนวทางการดูแลสุขภาพนักเรียน ในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสมให้นักเรียนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เต็มศักยภาพ

อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๑๔ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๗ มาตรา ๒๗ และ มาตรา ๒๘ กำหนดอำนาจหน้าที่ของผู้บริหารการครูและบุคลากรทางการศึกษา และคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานที่ ๑๔/๒๕๖๔ ลงวันที่ ๘ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เรื่อง การบริหารราชการศูนย์ การศึกษาพิเศษและโรงเรียนการศึกษาพิเศษ เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานดังนี้

**๑. คณะกรรมการอำนวยการ**

๑) นางวิชุดา ไชยสุโขทัย	ผู้อำนวยการ	ประธานกรรมการ
๒) นางสาวอินพร เต็มวิทย์	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ
๓) นางสาวปวีณา นรินทร์	ผู้อำนวยการพิเศษ	กรรมการ
๔) ว่าที่ร้อยตรีพิสิฐ สุขประภา	ผู้อำนวยการ	กรรมการ
๕) นายชาญวิทย์ ศรีสุคนธ์	ผู้อำนวยการ	กรรมการ
๖) นางสาวสรวิศ ศรีวิจิต	ครู	กรรมการ
๗) นายพิสิษฐ์ ศรีสุโขทัย	ผู้อำนวยการ	กรรมการและเลขานุการ
	ปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	
	ศูนย์บริหารทั่วไป	

หน้าที่ ๑) ให้ความปรึกษา คำนวณ และข้อเสนอมะพีเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานให้เต็มศักยภาพ  
๒) สนับสนุน ส่งเสริมการดำเนินงานแก่คณะกรรมการให้สามารถดำเนินงานด้วยความเรียบร้อยบรรลุตามวัตถุประสงค์

  
/ศ. คณะกรรมการ...

๒

**๒. คณะกรรมการดำเนินงานโครงการ**


๑) นางสาวณิฏฐา คุ้มทอง	ครูผู้ช่วย	ประธานกรรมการ
๒) นางสาววิมลญา อินทภูมิจิน	ครู	กรรมการ
๓) นางสาววิชานา จำปาศง	ครู	กรรมการ
๔) นางพิศพาพร รัตกุลสุน	ครู	กรรมการ
๕) นางสาววันวิสา ชูภิรักษ์	ครู	กรรมการ
๖) นางสาวสมลาตติ์ เรืองวงศา	ครู	กรรมการ
๗) นางสาวรสสุตา กุลธาร	ครู	กรรมการ
๘) นางสาวรชมาภรณ์ โทษินธิดี	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๙) นางธนวันน์ ทองษา	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๑๐) นางสาวอดิศักดิ์ แซ่มศรี	ครู	กรรมการและเลขานุการ

หน้าที่ ๑) กำหนดการจัดกิจกรรม และการดำเนินงานให้เป็นไปตามกำหนดการ  
๒) ประสานงานกับแพทย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม  
๓) ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

**๓. คณะกรรมการฝ่ายทะเบียน**

๑) นางสาววิมลญา อินทภูมิจิน	ครู	ประธานกรรมการ
๒) นางสาวชนกร ชัยศาสตร์	ครูชำนาญการ	กรรมการ
๓) นางสาววิชานา จำปาศง	ครู	กรรมการ
๔) นางสาววิภาวดี แซ่มสนัน	ครู	กรรมการ
๕) นางพิศพาพร รัตกุลสุน	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๖) นางสิริโสภา นรินทร์	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๗) นางพิสิษฐ์ดา พิภูมิจิ	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๘) นางนางจิรา กุลคำแสง	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๙) นางสาวรสสุตา กุลธาร	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
๑๐) นางลัดดี คำช้าง	พนักงานราชการ	กรรมการ
๑๑) นางสาวมีถิมา อินทอนง	พนักงานราชการ	กรรมการ
๑๒) ว่าที่ร้อยตรีณิชา คุ้มชาติ	พนักงานราชการ	กรรมการ
๑๓) นางสาวกุลกัญญา เสงี่ยมสุรีย์	ครู	กรรมการและเลขานุการ

หน้าที่ ๑) ตรวจสอบรายการทะเบียน รวบรวมและเป็นต้นฉบับผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
๒) ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

  
/ศ. คณะกรรมการ...

๘

๘) นางสาวณิชา เสงี่ยมสุรีย์ พนักงานราชการ กรรมการและเลขานุการ

หน้าที่ ๑) ดูแลความเรียบร้อยในการให้บริการอาหาร และเครื่องดื่ม  
๒) สนับสนุนการดำเนินงานและรายงานผู้บริหาร  
๓) ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย


**๑.๑. คณะกรรมการประเมินผล**

๑) นางสาวณิฏฐา คุ้มทอง	ครูผู้ช่วย	ประธานกรรมการ
๒) นางสาวอดิศักดิ์ แซ่มศรี	ครู	กรรมการ
๓) นางสาววิมลญา อินทภูมิจิน	ครู	กรรมการ
๔) นางสาววิชานา จำปาศง	ครู	กรรมการ
๕) นางพิศพาพร รัตกุลสุน	ครู	กรรมการ
๖) นางสาวรสสุตา กุลธาร	ครู	กรรมการและเลขานุการ

หน้าที่ ๑) จัดทำแบบประเมินผลเพื่อให้ผู้ร่วมงานประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม  
ในครั้ง  
๒) สนับสนุนการดำเนินงานกิจกรรมและรายงานต่อผู้บริหารทราบ  
๓) ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ให้คณะกรรมการที่ให้บริการแต่งตั้ง

ได้ผู้ที่ได้รับมอบหมายหน้าที่ตามคำสั่งตั้งจึงปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเรียบร้อย เฝ้าตรวจสอบการ  
เพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดหรือการสืบไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

  
(นางวิชุดา ไชยสุโขทัย)  
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง



การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในนักเรียนพิการ



การดูแลให้นักเรียนพิการมีพัฒนาการน้ำหนัก ส่วนสูงที่เหมาะสมตามวัย





## 4. การจัดการอาหารในโรงเรียน

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ โดยเน้นวางแผนการทำงาน อย่างเป็นระบบ การนำเทคโนโลยีมาช่วยบริหารจัดการ การกำกับดูแลคุณภาพและปริมาณอาหาร การส่งเสริมความร่วมมือกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การควบคุมการจำหน่ายอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และการป้องกันการโฆษณาอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียนพิการในระยะยาว ดังนี้

### 1. มีการวางแผนจัดเมนูอาหารกลางวัน 1 เดือนล่วงหน้า ปรับให้เหมาะสมกับวัตถุดิบที่มีในพื้นที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง วางแผนจัดเมนูอาหารกลางวัน 1 เดือนล่วงหน้า โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น วัตถุดิบในพื้นที่ ความหลากหลายของเมนู และคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีขั้นตอนหลัก ดังนี้

- 1) ศึกษาวัตถุดิบในพื้นที่ ไข่ผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น
- 2) พิจารณาเมนูอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เช่น การได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ถั่ว หรือไข่ การได้รับไฟเบอร์จากผักและผลไม้ แหล่งพลังงานจากข้าวหรือแป้ง และปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนพิการในแต่ละมื้อ
- 3) ออกแบบเมนูที่มีความหลากหลาย หมุนเวียนเมนูทุกสัปดาห์เพื่อไม่ให้ซ้ำกัน เช่น แบ่งอาหารเป็นหมวดหมู่ ได้แก่ เมนูข้าว เมนูซูป เมนูผัก และเมนูโปรตีน
- 4) คำนวณปริมาณวัตถุดิบที่จะใช้ในแต่ละวันหรือสัปดาห์ เพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียนพิการ และเตรียมการสั่งซื้อวัตถุดิบตามปริมาณที่คำนวณไว้ และวางแผนการเก็บรักษา เช่น การแช่แข็ง หรือการเก็บผักให้สดอยู่เสมอ
- 5) สรุปรวข้อมูลของนักเรียนพิการกับผู้ปกครองล่วงหน้า นำข้อมูลมาปรับรายการอาหารให้เหมาะสมกับบริบท คำนึงถึงข้อจำกัดทางวัฒนธรรม เช่น นักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม นักเรียนที่กินเจ เป็นต้น และคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนพิการ รวมถึงมีการระดมเรื่องอาหารแพ้อาหาร เช่น อาหารทะเล หรือถั่ว
- 6) ติดตามและประเมินผล เก็บข้อมูลเพื่อปรับปรุงรายการอาหารในครั้งถัดไป

วันที่	รายการอาหารหลัก	รายการเครื่องดื่ม	เมนูของหวานผลไม้	หมายเหตุ
1 ส.ค.68	ข้าวผัดไก่	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
2 ส.ค.68	ผัดขี้เมาไข่ต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
3 ส.ค.68	ไก่ทอด	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
4 ส.ค.68	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
5 ส.ค.68	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
<b>หมายเหตุ: วันงดจำหน่ายอาหารกลางวัน</b>				
8 ส.ค.68	ไก่ทอด	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
9 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
10 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
11 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
12 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
13 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
14 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
15 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
16 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
17 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
18 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
19 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
20 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
21 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
22 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
23 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
24 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
25 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
26 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
27 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
28 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
29 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
30 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
31 ส.ค.68	ข้าวต้ม	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	

วันที่	รายการอาหารหลัก	รายการเครื่องดื่ม	เมนูของหวานผลไม้	หมายเหตุ
1 ส.ค.69	ข้าวผัดไก่	น้ำจืด	ผลไม้หวาน	
2 ส.ค.69	ผัดขี้เมาไข่ต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
3 ส.ค.69	ไก่ทอด	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
4 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
5 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
6 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
7 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
8 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
9 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
10 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
11 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
12 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
13 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
14 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
15 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
16 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
17 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
18 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
19 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
20 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
21 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
22 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
23 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
24 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
25 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
26 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
27 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
28 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
29 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	
30 ส.ค.69	ข้าวต้ม	ผลไม้รสเปรี้ยว	ผลไม้รสเปรี้ยว	

รายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ ที่ได้รับความเห็นชอบ  
จากคณะกรรมการพิจารณารายการอาหารกลางวันแล้ว



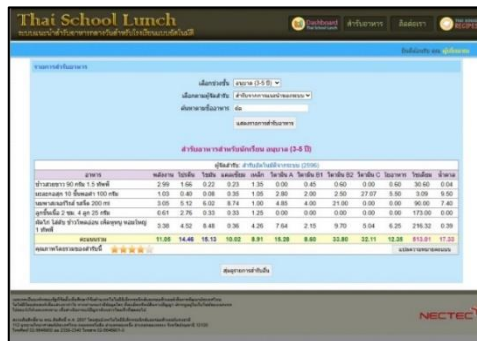
การประชุมคณะกรรมการพิจารณารายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ



การจัดหาวัตถุดิบในพื้นที่ชุมชนใกล้เคียงสถานศึกษา

## 2. Platform ในการจัดอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ใช้โปรแกรม Thai School Lunch ในการจัดเมนูอาหารกลางวัน สำหรับนักเรียนพิการ เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กตามช่วงอายุ



ใช้โปรแกรม Thai School Lunch เป็นแนวทางสำหรับจัดรายการอาหารกลางวัน

### 3. การกำกับดูแล การตักอาหารให้ได้ตามปริมาณที่เหมาะสม

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มอบหมายครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนพิการประจำวัน รับผิดชอบ กำกับดูแลการประกอบอาหารกลางวัน ทั้งด้านคุณภาพ ความสะอาด การตักอาหารให้นักเรียนพิการ ในปริมาณที่เหมาะสม ให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ และสอดคล้องกับภาวะโภชนาการของนักเรียนพิการ เป็นรายบุคคล ดังนี้

1) ผู้รับผิดชอบงานอนามัยและโภชนาการ ศึกษาคู่มือโภชนาการสำหรับเป็นแนวทาง ในการดำเนินงานโภชนาการ

2) จัดทำรายการอาหารที่มีสัดส่วนสารอาหารครบถ้วน หลากหลาย (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ) ตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนพิการ โดยการมีส่วนร่วมของ ผู้บริหาร ตัวแทนผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา

3) มอบหมายคณะกรรมการบริหารของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง กำกับครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ ดูแลนักเรียนพิการประจำวัน เช่น การตักอาหารในปริมาณที่เหมาะสม การเตรียมอุปกรณ์ ความสะอาด ของภาชนะ การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนพิการขณะรับประทานอาหารกลางวัน

4) สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของรายการอาหาร ความสะอาด รสชาติ ระบบการบริหารจัดการงานโภชนาการ จากผู้ปกครอง ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง

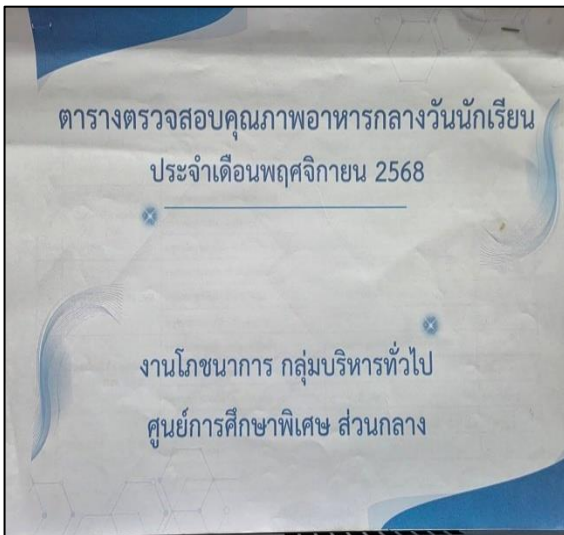
5) สร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการลดขยะอาหารและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การกำกับดูแล และส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนพิการมีสุขภาพที่ดี แต่ยังส่งผล ต่อพัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้ในระยะยาว



คุณครูตรวจสอบรสชาติและคุณภาพของอาหารกลางวัน



การกำกับดูแลและตักอาหารกลางวันให้กับนักเรียนพิการในปริมาณที่เหมาะสม



ตารางตรวจสอบคุณภาพอาหารกลางวันนักเรียน ประจำเดือนตุลาคม 2568

ลำดับ	วันเดือนปี	รายการอาหาร	ลักษณะ	ลงชื่อ
1	วันพุธที่ 1 ตุลาคม 2568	รายการอาหารหลัก : ปลาผัดมันฝรั่งรวม รายการอาหารรอง : ผักต้มไข่ไก่ เมนูของหวานผลไม้ : ผลองุ่น	ผักต้ม ไข่ตุ๋น ผักต้ม กุ้งต้ม ไข่ต้ม ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม	วิมลพร วิมลพร
2	วันพฤหัสบดีที่ 2 ตุลาคม 2568	รายการอาหารหลัก : ข้าวผัดไก่ทอด รายการอาหารรอง : ผักต้มไข่ต้มกุ้ง เมนูของหวานผลไม้ : ผลองุ่น	ข้าวผัดไข่ต้ม ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม	วิมลพร วิมลพร
3	วันศุกร์ที่ 3 ตุลาคม 2568	รายการอาหารหลัก : กระเพาะปลาต้มไข่ต้มในกระเพาะ รายการอาหารรอง : - เมนูของหวานผลไม้ : ผลองุ่น	ไข่ต้ม ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม ผลไม้ ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม	วิมลพร วิมลพร
4	วันจันทร์ที่ 6 ตุลาคม 2568	รายการอาหารหลัก : ไข่ต้มไข่ไก่ รายการอาหารรอง : - เมนูของหวานผลไม้ : ฝรั่ง	ไข่ต้ม ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม ผลไม้ ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม	วิมลพร วิมลพร
5	วันอังคารที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2568	รายการอาหารหลัก : ผักต้มไข่ไก่ รายการอาหารรอง : ผักต้มไข่ไก่ เมนูของหวานผลไม้ : ฝรั่ง	ผักต้ม ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม ผลไม้ ผักต้ม ผักต้ม ไข่ต้ม	วิมลพร วิมลพร

เพิ่มตรวจสอบคุณภาพอาหารและตารางตรวจสอบรสชาติอาหาร



นักเรียนพิการได้รับอาหารในปริมาณที่เหมาะสม



นักเรียนพิการรับประทานอาหารอย่างมีความสุข และได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

#### 4. มีการจัดการอาหารกลางวันที่โดดเด่น

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดการอาหารกลางวันในรูปแบบที่เน้นการมีส่วนร่วมกับผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง นักเรียนพิการ ชุมชน และภาคีเครือข่าย โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1) การจัดการอาหารตามหลักโภชนาการ มีสารอาหารที่สมดุล เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุ โดยการปรุงอาหารใช้วิธีที่คงคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การนึ่ง การต้ม หรือการย่าง

2) การจัดเมนูให้น่าสนใจ เลือกใช้วัตถุดิบที่มีสีสันและการสร้างเมนูที่สนุก เช่น การออกแบบอาหารเป็นรูปทรงต่าง ๆ หรือการตั้งชื่อเมนูให้ดึงดูดใจ เพื่อให้ นักเรียนพิการสนใจทานอาหาร

3) การใช้วัตถุดิบจากชุมชน เลือกใช้วัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ หรือข้าว จากตลาดใกล้สถานศึกษาในพื้นที่

4) การสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน มีส่วนร่วมในการพิจารณาเมนูอาหารที่เหมาะสมและร่วมกันส่งเสริมให้นักเรียนพิการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

5) การรับฟังความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้อง ประเมินผลและปรับปรุง มีการติดตามผล เพื่อนำข้อมูลปรับปรุงเมนูอาหารและการจัดการให้เหมาะสมยิ่งขึ้น



6) จัดรายการอาหารให้มีความน่าสนใจ ด้วยการจัดสรรรายการอาหารที่หลากหลาย ครอบคลุมทุกหมวดหมู่ของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย พร้อมทั้งคำนึงถึงหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับ มื้อกลางวัน อันประกอบด้วยโปรตีนคุณภาพ คาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานที่เหมาะสม ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีและความสมดุลของร่างกาย อย่างยั่งยืน



7) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองในการ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารกลางวัน ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาคุณภาพ และความเหมาะสมของรายการอาหารสำหรับนักเรียนพิการ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ร่วมเสนอ ความคิดเห็น เสนอแนะแนวทาง หรือแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการและข้อจำกัดเฉพาะของบุตร หลาน จะช่วยให้การจัดเตรียมอาหารกลางวันมีความหลากหลาย สอดคล้องกับหลักโภชนาการ และตอบสนอง ต่อความต้องการของนักเรียนพิการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



## 5. การไม่จำหน่ายอาหารว่างรสหวานจัด ไขมันสูง และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ให้ความสำคัญกับการนำอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักเรียนพิการ โดยมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1) กำหนดแนวทางห้ามจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาล โซเดียม และไขมันเกิน มาตรฐานที่กำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุข เช่น

1.1) น้ำตาลเกิน 6 กรัมต่อหน่วยบริโภค

1.2) โซเดียมเกิน 200 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค

1.3) ไขมันทรานส์หรือไขมันอิ่มตัวสูง

2) กำหนดรายการอาหารและเครื่องดื่มที่ห้ามนำมาจำหน่ายในสถานศึกษา

2.1) อาหารว่าง ขนมกรุบกรอบ ขนมหวานที่มีน้ำตาลสูง เช่น ลูกอม ช็อกโกแลตเคลือบน้ำตาล

2.2) เครื่องดื่ม น้ำอัดลม น้ำหวาน นมเปรี้ยวรสหวานจัด และน้ำผลไม้ผสมน้ำตาล

2.3) อาหารทอด มันฝรั่งทอด ลูกชิ้นทอด

3) กำหนดให้มีคณะกรรมการตรวจสอบและควบคุมการจำหน่ายอาหารว่าง

3.1) ตรวจสอบและดูแลการจำหน่ายอาหารในศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

3.2) กำหนดให้ร้านค้าปฏิบัติตามข้อกำหนดและห้ามนำสินค้าในรายการต้องห้ามมาจำหน่าย

4) การสร้างจิตสำนึกให้แก่ผู้ปกครองและนักเรียนพิการ

4.1) จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม เช่น การเลือกอาหารที่มีคุณค่า โทษของอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันสูง

4.2) ให้ความรู้เรื่องผลกระทบของการบริโภคอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และไขมันสูง

4.3) จัดโครงการณรงค์การกินหวานน้อย ลดเค็ม ลดของมัน

5) ส่งเสริมการจำหน่ายอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

5.1) จัดจำหน่ายผลไม้ตามฤดูกาล น้ำผลไม้คั้นสดไม่เติมน้ำตาล ขนมปังโฮลวีต หรืออาหารปรุงด้วยวิธีการนึ่งหรือต้มแทนการทอด

5.2) สนับสนุนให้นักเรียนพิการเลือกซื้ออาหารสุขภาพ โดยมอบคะแนนหรือรางวัลสำหรับการบริโภคที่ดี





ติดป้ายประชาสัมพันธ์งดไม่ให้มีการจำหน่ายอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

#### 6. การควบคุมสื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง กำหนดให้มีการควบคุมสื่อโฆษณาอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นมาตรการที่มุ่งลดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยเฉพาะการป้องกันโรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม กำหนดข้อความและป้ายเตือนในโฆษณา





การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการ



**ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง**  
เมื่อสักครู๋

ข้าพเจ้า นายอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพนักเรียน

เพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของนักเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ขอประกาศตักเตือนนายอาหารและเครื่องดื่มที่มีผลเสียต่อสุขภาพในสถานศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ไขมันอิ่มตัว และโซเดียมสูง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และสมรรถภาพการเรียนรู้ของนักเรียน

ทั้งนี้ ทางศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลางจะร่วมมือกับสถานศึกษา หน่วยงานด้านสาธารณสุข และผู้ปกครองในการสนับสนุนการจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารที่ดีต่อร่างกายและสมอง เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ

**งดจำหน่ายอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ**

บนบกรูปกรอบ น้ำอัดลม ลูกอม ฯลฯ





**งดจำหน่าย  
อาหารที่มีผลเสีย  
ต่อสุขภาพ**



**ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ลูกอม ฯลฯ**

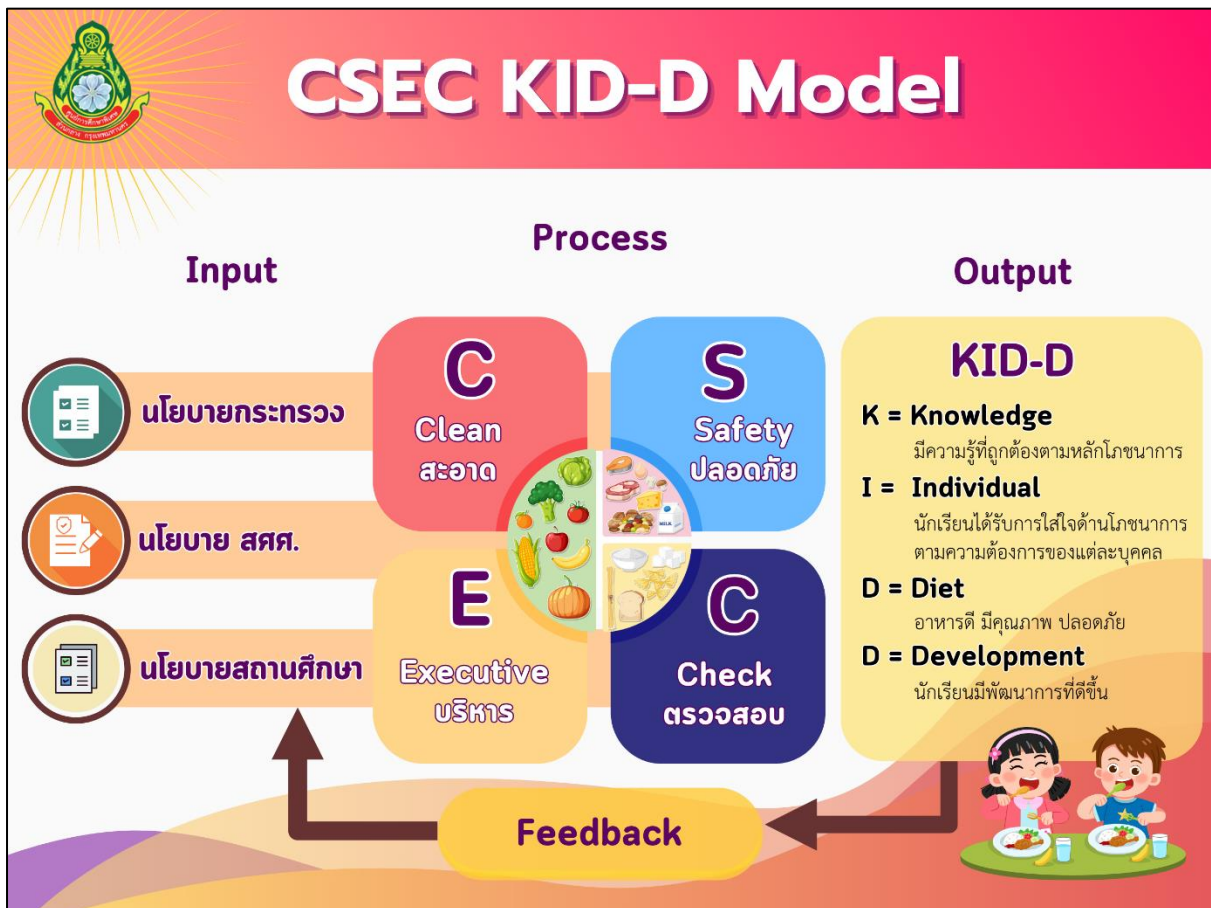
 งานโภชนาการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

การควบคุมสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ  
โดยมีการประชาสัมพันธ์ทางเพจเฟซบุ๊กของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง

## 5. นวัตกรรม งานวิจัย และโมเดล

### 1. นวัตกรรมหรืองานวิจัยของโรงเรียน เพื่อส่งเสริมโภชนาการ จนประสบความสำเร็จ หรือได้รับรางวัล

ตามบทบัญญัติ ในมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 กำหนดว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งมาตรฐานการศึกษาระดับปฐมวัย พ.ศ. 2561 มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของเด็ก 1.1 มีพัฒนาการด้านร่างกาย แข็งแรง มีสุขนิสัยที่ดี และดูแลความปลอดภัยของตนเองได้ การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นภารกิจสำคัญที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จะต้องดำเนินการให้บรรลุตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เพราะการเสริมสร้างสุขภาพกับการศึกษา จะต้องดำเนินการควบคู่กันไป ภายใต้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการใช้นวัตกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพที่ดีของนักเรียนพิการจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จึงใช้นวัตกรรม CSEC KID-D Model เพื่อพัฒนางานโภชนาการให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ส่งผลให้นักเรียนพิการ มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา สูงขึ้น ดังรูปภาพ



รูปแบบการขับเคลื่อนงานโภชนาการ “CSEC KID-D Model”

### สะอาด (Clean: C)

- 1) ความสะอาดของอาหารและวัตถุดิบ
  - 1.1) เลือกอาหารที่สดใหม่ ปลอดภัยและมีอายุการใช้งานที่เหมาะสม
  - 1.2) ล้างผัก ผลไม้ และอาหารสดให้สะอาดก่อนนำมารับประทานหรือปรุงอาหาร
- 2) ความสะอาดในการปรุงอาหาร
  - 2.1) ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสอาหารทุกครั้ง
  - 2.2) ใช้เขียงและมีดแยกสำหรับอาหารดิบและอาหารสุก
  - 2.3) ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไข่ และอาหารทะเล
- 3) ความสะอาดของภาชนะและอุปกรณ์รับประทานอาหาร
  - 3.1) ใช้ภาชนะสะอาด และล้างให้สะอาดก่อนใช้งาน
  - 3.2) หลีกเลี่ยงการใช้ช้อน จาน หรือแก้วน้ำร่วมกันโดยไม่ล้าง
- 4) ความสะอาดของมือและสุขนิสัยขณะรับประทานอาหาร
  - 4.1) ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารเสมอ
  - 4.2) หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรงโดยไม่จำเป็น
  - 4.3) ไม่ควรรับประทานอาหารที่ตกพื้นหรืออาหารที่มีแมลงตอม
- 5) ความสะอาดของสถานที่รับประทานอาหาร
  - 5.1) โต๊ะ เก้าอี้ และสถานที่รับประทานอาหารสะอาด ไม่มีขยะหรือสัตว์พาหะนำโรค
  - 5.2) ทิ้งเศษอาหารลงถังขยะที่มีฝาปิด



แม่ครัวทำความสะอาดวัตถุดิบก่อนนำไปประกอบอาหารทุกครั้ง



แม่ครัวแต่งกายตามระเบียบ เพื่อสัญลักษณ์อนามัยที่ดีในการประกอบอาหาร



มีการทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ประกอบการทำอาหารตามขั้นตอน และจัดเก็บเป็นระเบียบ สะดวกในการหยิบใช้งาน



นักเรียนฝึกการล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง



โต๊ะ เก้าอี้ และสถานที่รับประทานอาหารสะอาด ไม่มีขยะหรือสัตว์พาหะนำโรค



### ปลอดภัย (Safety: S)

- 1) การเลือกอาหารที่ปลอดภัย
  - 1.1) เลือกอาหารที่สดใหม่ ไม่มีสารปนเปื้อนหรือสารเคมีตกค้าง
  - 1.2) หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่น สี หรือรสชาติผิดปกติ
  - 1.3) หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารกันเสีย สีสังเคราะห์ หรือผงชูรสมากเกินไป
  - 1.4) ตรวจสอบฉลากและวันหมดอายุของอาหาร
- 2) การเก็บรักษาอาหารอย่างเหมาะสม
  - 2.1) เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม เช่น อาหารสดควรแช่เย็นหรือแช่แข็ง เครื่องปรุงอาหารระมัดระวังไม่ให้โดนความชื้น
  - 2.2) แยกเก็บอาหารดิบและอาหารปรุงสุก เพื่อลดความเสี่ยงจากการปนเปื้อน
  - 2.3) ปิดภาชนะอาหารให้มิดชิด เพื่อป้องกันเชื้อโรคและแมลง
- 3) การปรุงอาหารที่ปลอดภัย
  - 3.1) แม่ครัวล้างมือก่อนและหลังปรุงอาหาร
  - 3.2) ล้างวัตถุดิบ เช่น ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนนำไปปรุง
  - 3.3) ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไข่ และอาหารทะเล
- 4) การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย
  - 4.1) ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร
  - 4.2) ใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่สะอาดในการรับประทานอาหาร
  - 4.3) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่วางทิ้งไว้นานโดยไม่มีการปกปิด
- 5) ความปลอดภัยของอาหารในสถานศึกษา
  - 5.1) โรงอาหารควรมีสุขอนามัยที่ดี สะอาด และไม่มีแมลงหรือสัตว์พาหะนำโรค
  - 5.2) ผู้ประกอบอาหารควรล้างมือ และใช้ถุงมือหรือที่คีบอาหารขณะให้บริการ
- 6) การป้องกันโรคจากอาหารและน้ำดื่ม
  - 6.1) หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรืออาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ
  - 6.2) ดื่มน้ำสะอาด
- 7) การจัดการขยะและของเสียจากอาหาร
  - 7.1) ทิ้งขยะและเศษอาหารในที่ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันเชื้อโรคและแมลง
  - 7.2) ทำความสะอาดโต๊ะอาหารหลังรับประทานอาหารเสร็จ



เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่ และมาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ



เก็บอาหารอย่างเหมาะสม ได้แก่ เครื่องปรุงจัดเก็บในสถานที่แห้ง สะอาด  
อาหารสดแช่เย็นและแช่แข็งในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ล้างวัตถุดิบ เช่น ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร



การจัดเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่างเหมาะสม ป้องกันการปนเปื้อน



ให้นักเรียนฝึกการใช้แก้วน้ำส่วนตัวเติมน้ำสะอาด เพื่อลดการปนเปื้อน



นักเรียนฝึกการแยกเศษอาหารเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ



### บริหาร (Executive: E)

- 1) การกำหนดนโยบาย
  - 1.1) ผู้บริหารกำหนดนโยบายหรือวิสัยทัศน์ ด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนพิการ โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมโภชนาการ
  - 1.2) มีแผนงาน/โครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของนักเรียนพิการ
  - 1.3) มีการจัดหาทุนหรือระดมทรัพยากรในการพัฒนางานด้านโภชนาการ
  - 1.4) มีการจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโภชนาการ
- 2) การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดี
  - 2.1) ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้องแก่ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และนักเรียนพิการ
  - 2.2) ผลิตคู่มือให้ลดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง
  - 2.3) ส่งเสริมการบริโภคผัก ผลไม้ และธัญพืชที่มีประโยชน์
- 3) สุขอนามัยและความปลอดภัยด้านอาหาร
  - 3.1) ดูแลความสะอาดของโรงอาหาร อุปกรณ์ และภาชนะที่ใช้ในการปรุงอาหาร
  - 3.2) จัดให้มีจุดล้างมือที่สะอาดพร้อมน้ำยาล้างมือ จัดให้บริการในบริเวณโรงอาหาร
  - 3.3) ตรวจสอบสุขภาพของแม่ครัวอย่างสม่ำเสมอ
- 4) การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย
  - 4.1) จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครอง
  - 4.2) เปิดโอกาสให้คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการกำหนดรายการอาหาร
  - 4.3) ประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการบริหารงานโภชนาการ



ผู้อำนวยการกำหนดนโยบายส่งเสริมด้านโภชนาการของนักเรียนพิการ



ครูให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่นักเรียนพิการ และผู้ปกครอง  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



แม่ครัวปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย ดูแลตนเอง ความสะอาดของร่างกาย  
และการแต่งกาย



คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ปกครองมีส่วนร่วม  
ในการกำหนดรายการอาหาร

**ตรวจสอบ (Check: C)**

- 1) ครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนพิการประจำวัน มีการตรวจสอบวัตถุดิบประกอบอาหารทุกเช้า
- 2) งานอนามัยตรวจสอบคุณภาพ และรสชาติของอาหาร
- 3) ครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนพิการประจำวัน กำกับดูแลการตักอาหารกลางวันให้ได้ปริมาณตามที่มาตรฐานกำหนด
- 4) มีการประเมินความพึงพอใจอาหารกลางวัน โดยนักเรียนพิการและผู้ปกครอง
- 5) นำผลการประเมิน มาแก้ไข/ปรับปรุง การดำเนินงานโภชนาการ



ครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนพิการประจำวัน ตรวจสอบวัตถุดิบประกอบอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนพิการ



งานอนามัยตรวจสอบคุณภาพและรสชาติของอาหาร



ครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนพิการประจำวัน กำกับดูแลการตักอาหารกลางวัน ให้ได้ปริมาณ ตามที่มาตรฐานกำหนด



นักเรียนพิการและผู้ปกครองประเมินความพึงพอใจอาหารกลางวัน



กิจกรรมตลาดนัดหนูน้อยเพื่อการเรียนรู้ ประจำปีการศึกษา 2568  
จัดขึ้นในวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ ทำให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับวัย

## 2. มีการบูรณาการด้านการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ร่วมกับหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้มีการดำเนินงานด้านโภชนาการ เพื่อจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของนักเรียนพิการ ร่วมกับคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้ปกครอง ดังนี้

1) การประเมินพัฒนาการด้านร่างกาย น้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนพิการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง มีการประเมินพัฒนาการด้านร่างกาย น้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนพิการรายบุคคล โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อนำผลการประเมินมาวางแผนการส่งเสริมโภชนาการ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองและนักเรียนพิการ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเมินพัฒนาการด้านร่างกาย น้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนพิการรายบุคคล

## 2) การประชุมกำหนดเมนูอาหารกลางวัน

งานโภชนาการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดการประชุมกำหนดเมนูอาหารกลางวัน ทุก ๆ 2 เดือน โดยมีผู้บริหาร คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน งานอนามัย และผู้ปกครอง ร่วมกัน พิจารณาเมนูอาหาร เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด



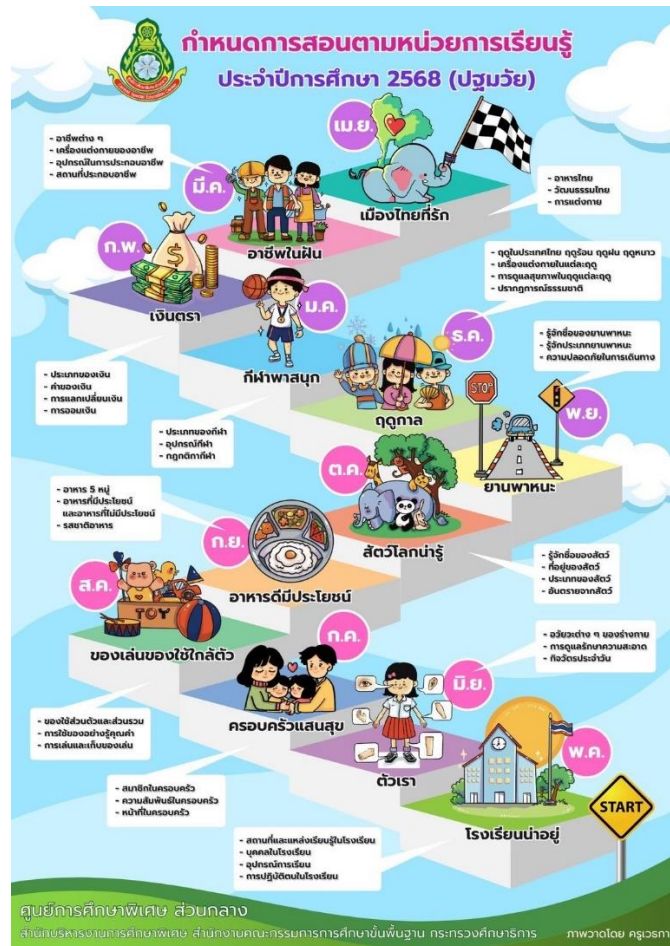
การประชุมกำหนดเมนูอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
โดยมีผู้บริหาร คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน งานอนามัย และผู้ปกครอง  
เข้าร่วมการประชุม

### 3. การบูรณาการประเด็นด้านอาหารและโภชนาการ ในหลักสูตร การเรียนการสอนตามสาระวิชาที่เกี่ยวข้อง หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ปีการศึกษา 2568 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้กำหนดหน่วยการเรียนรู้ “อาหารดี มีประโยชน์” ประจำเดือนกันยายน พ.ศ. 2568 โดยได้มีการบูรณาการจัดการเรียนรู้ทั้งกิจกรรมหน้าเสาธง และกิจกรรมภายในห้องเรียน



การบูรณาการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน ประจำเดือนกันยายน เรื่อง “อาหารดีมีประโยชน์”



บูรณาการความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ ประจำปีการศึกษา 2568



### ตัวอย่างแผนการสอนรายบุคคล (Individual Implementation Plan: IIP)

ครูศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จัดทำแผนการสอนรายบุคคล (IIP) สำหรับนักเรียนพิการ ออทิสติก เพื่อพัฒนาด้านสติปัญญา (ภาษา) โดยบูรณาการหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง อาหารดีมีประโยชน์

<div style="text-align: center;"> <p><b>แผนการสอนรายบุคคล</b> (Individual Implementation Plan : IIP)</p> </div> <p>ชื่อ - นามสกุล เด็กหญิงรุ้งมาศ ตีระชยะ ประถมศึกษาปีที่ 1 ออทิสติก กิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่คณะกรรมการดำเนินงานจัดขึ้น ปีการศึกษา 2568</p> <p><b>หน่วยการเรียนรู้</b> อาหารดีมีประโยชน์ เรื่อง การทำน้ำผลไม้ปั่น</p> <p><b>เป้าหมายระยะยาว 1 ปี</b> ภายในวันที่ 30 เมษายน 2569 นักเรียนสามารถรับรู้เข้าใจในการจัดลำดับขั้นตอน การปรุงอาหารและเครื่องดื่ม โดยใช้รูปภาพขั้นตอนและใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้ารับรู้ กลิ่นและสัมผัสวัสดุ รวมถึงการชิมรสได้</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b> ภายใน วันที่ 30 กันยายน 2568 นักเรียนสามารถปฏิบัติตามการใช้รูปภาพแสดงขั้นตอน การทำน้ำผลไม้ปั่น และให้นักเรียนสัมผัส รูป กลิ่น รสชาติ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมได้</p> <p><b>แผนที่ 5</b> เริ่มใช้แผนที่ 1 กันยายน 2568 <b>สิ้นสุดแผนที่ 5</b> 30 กันยายน 2568</p> <p><b>ใช้เวลาดำเนินการ 5 ครั้ง ครึ่งละ 50 นาที</b></p> <hr/> <p><b>เนื้อหา</b></p> <p>การทำน้ำผลไม้ปั่น เป็นการทำความสะอาดผักผลไม้ก่อนรับประทาน เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน ของการทำน้ำผลไม้ปั่น ได้อย่างถูกต้อง ผู้จัดทำแผนการสอน ได้คิด ผลไม้ต่างๆ อาทิ แอปเปิ้ล ส้ม สตรอว์เบอร์รี่ สับปะรด น้ำเชื่อม น้ำแข็งหลอด เครื่องปั่น จมอยมูมู รูปภาพขั้นตอน และการปฏิบัติตามขั้นตอนในการทำน้ำผลไม้ปั่น รวมไปถึงการทำความสะอาดและการจัดเก็บอุปกรณ์ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือตนเองและดำเนินชีวิตประจำวันได้เต็มศักยภาพ โดยเนื้อหาหลักกล่าวได้แก่การบูรณาการ การจัดการเรียนรู้ให้กับ หน่วยการเรียนรู้เรื่อง อาหารดีมีประโยชน์</p> <p><b>กิจกรรมการเรียนรู้</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนและครูร่วมกันร้องเพลง "สวัสดี" และเพลง กินผัก ผลไม้ พร้อมกับทำประกอบเพลง "สวัสดี"</li> </ol> <p style="text-align: center;">สวัสดี วันดีคืนดี สุขใจอันเป็นที่รัก ได้ สัน ล่า อัน ลัน ล่า ล่า ได้ สัน ล่า อัน ลัน ล่า ( ซ้ำ 1 รอบ )</p> <p style="text-align: center;"><b>เพลง อยากรับประทาน</b></p> <p style="text-align: center;">อยากกินจังเลย ได้ ได้ กินกับแม่หรือพี่ได้ พี่ได้กับคุณครูสิ ผักผลไม้กินกันๆ ได้ๆๆๆ (ซ้ำ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับกิจกรรม "การทำน้ำผลไม้ปั่น" โดยครูแนะนำกิจกรรมที่จะให้นักเรียนปฏิบัติตามได้ 3 กิจกรรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) กิจกรรมการศึกษากฎอาหารดีมีประโยชน์และอาหารไม่มีประโยชน์ ให้นักเรียนทำกิจกรรมให้เสร็จตามที่ครูกำหนด เมื่อทำเสร็จแล้วให้นักเรียนอธิบายภาพของกิจกรรมที่ 1 จากตารางกิจกรรม ลงมาในกล่องเสร็จแล้ว</li> <li>2) กิจกรรมการทำน้ำผลไม้ปั่น ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนในการทำน้ำผลไม้ปั่น ให้เสร็จตามที่ครูกำหนด เมื่อทำเสร็จแล้วให้นักเรียนอธิบายภาพของกิจกรรมที่ 2 จากตารางกิจกรรม ลงมาในกล่องเสร็จแล้ว</li> <li>3) กิจกรรมการทำความสะอาดและจัดเก็บอุปกรณ์ ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนให้เสร็จตามที่ครูกำหนด เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้นักเรียนอธิบายภาพของกิจกรรมที่ 3 จากตารางกิจกรรม ลงมาในกล่องเสร็จแล้ว</li> </ol> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p><b>กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการศึกษากฎอาหารดีมีประโยชน์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูนำภาพอาหารมาให้ให้นักเรียนดู พร้อมอธิบายเมนูอาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายว่า อาหารประเภทไหนมีประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ เป็นต้น</li> <li>2. ครูจัดการศึกษาอาหารตามคำสั่งให้นักเรียนดู เช่น ปลา เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ก็นำรูปปลาไปติดในป้ายอาหารที่มีประโยชน์และ ขนมเค้ก เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ก็นำรูปขนมเค้กไปติดในป้ายอาหารที่ไม่มีประโยชน์ให้นักเรียนทำตามโดยครูช่วยเหลือ</li> <li>3. นักเรียนศึกษากฎอาหารด้วยตนเอง ครูกระตุ้นเตือนบ้างเล็กน้อย เมื่อนักเรียนทำได้ ค่อยๆ ลดการช่วยเหลือ</li> <li>4. ครูกล่าวชมเชย เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้สำเร็จ</li> </ol> <p><b>กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการทำน้ำผลไม้ปั่น</b></p> <p>ครูอธิบายเกี่ยวกับการทำน้ำผลไม้ปั่น พร้อมกับแนะนำอุปกรณ์ให้นักเรียนดูว่ามีอะไรบ้าง เช่น แอปเปิ้ล สับปะรด ส้ม โดยให้นักเรียนดูว่ามีผลไม้ชนิดไหนบ้าง (นักเรียนดูผลไม้ที่ตนชอบรับประทาน)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูนำบัตรภาพขั้นตอนการทำน้ำผลไม้ปั่น มาให้นักเรียนดูและทำความเข้าใจขั้นตอน</li> <li>2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการทำน้ำผลไม้ปั่นที่ตนเองสนใจ       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ใส่ผลไม้ลงในเครื่องปั่น</li> <li>2.2 ใส่น้ำแข็งลงในเครื่องปั่น</li> <li>2.3 ใส่เกลือลงในเครื่องปั่นเล็กน้อย</li> <li>2.4 ใส่น้ำเชื่อมลงในเครื่องปั่น</li> <li>2.5 ปั่นส่วนผสมทั้งหมด</li> <li>2.6 เหนี่ยวน้ำปั่นใส่ภาชนะ</li> </ol> </li> <li>3. ในกรณีที่นักเรียนปฏิบัติตามไม่ได้ ครูกระตุ้นเตือนทางกาย ท่าทาง และวาจา โดยลดการช่วยเหลือลงจนนักเรียนสามารถปฏิบัติตามได้ด้วยตนเอง</li> </ol>
---	--

**กิจกรรมที่ 3 การทำความสะอาดและจัดเก็บอุปกรณ์**

1. ครูให้นักเรียนยกภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้น้ำแล้ว มาที่อ่างล้างจานโดยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับ การทำความสะอาดพร้อมทั้งสาธิตตามขั้นตอน ดังนี้
  - 1.1 ทิ้งเศษอาหารลงถังขยะ
  - 1.2 เปิดน้ำล้างทำความสะอาดให้สะอาดหรือออก
  - 1.3 ปั่นน้ำยาล้างจานลงบนฟองน้ำ
  - 1.4 ใช้ฟองน้ำถูลงบนภาชนะหรืออุปกรณ์ให้ทั่ว
  - 1.5 เปิดน้ำ ล้างทำความสะอาดภาชนะหรืออุปกรณ์ให้หมดฟอง
  - 1.6 นำภาชนะหรืออุปกรณ์ไปคว่ำลงที่อ่างล้างจานให้เรียบร้อย
2. ให้นักเรียนล้างทำความสะอาดภาชนะหรืออุปกรณ์ตามขั้นตอนด้วยตนเอง
3. ในกรณีที่นักเรียนปฏิบัติตามไม่ได้ ครูกระตุ้นเตือนทางกาย ท่าทาง และวาจา โดยลดการช่วยเหลือลงจนนักเรียนสามารถปฏิบัติตามได้ด้วยตนเอง
4. ครูให้รางวัลโดยกล่าวคำชมเชยเมื่อนักเรียนทำกิจกรรมสำเร็จ

**ขั้นสรุป**

- ครู นักเรียน ผู้ปกครองร่วมกันทบทวน และประเมินผลการเรียนรู้

**เทคนิคการสอน**

1. การกระตุ้นเตือน (ทางกาย ท่าทาง หรือวาจา)
2. การวิเคราะห์งาน

**สื่อ / อุปกรณ์**

1. ผลไม้	2. น้ำแข็ง
3. น้ำเชื่อม	4. เกลือ
5. ซ้อน	6. แก้ว
7. รูปภาพขั้นตอนการปฏิบัติ	8. รูปภาพขั้นตอนการปฏิบัติ

**สิ่งเสริมแรงที่ใช้**

1. คำชมเชย
2. ชิมรสน้ำผลไม้ปั่น
3. ตัวต่อรูปภาพ

ตัวอย่างแผนการสอนรายบุคคล (IIP) ที่บูรณาการเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ

#### 4. มีการสื่อสารให้ความรู้ เรื่อง “ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6-18 ปี” และ “9 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น”

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6-18 ปี เป็นแนวทางการกินอาหารให้เหมาะสมตามวัย เพื่อให้นักเรียนพิการร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก และประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง 9 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เพื่อให้นักเรียนพิการมีการเจริญเติบโตสมวัย แข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดี ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ ปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสมตั้งแต่วัยเรียน เพื่อป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โรคอ้วน และโรคที่เกิดจากการกินอาหารไม่เหมาะสม



ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง “ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6-18 ปี”  
และ “9 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น”



ภาคผนวก



โปรแกรมศิษย์ข้อมูลภาวะโภชนาการ BMA School 2021 (สำนักอนามัย, 2564)



ข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียนพิการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ตรวจสอบติดตามในภาคเรียนที่ 1  
เดือนพฤษภาคม 2568



ข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียนพิการ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ตรวจสอบติดตามในภาคเรียนที่ 2  
เดือนพฤศจิกายน 2568

## โดยข้อมูลจากการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-19 ปี แบ่งเป็น 2 ส่วน



ส่วนที่ 1 ในช่วงอายุ 5 ปี 1 เดือน - 5 ปี 11 เดือน+  
นำไปปรับเชื่อมต่อกับกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ค.ศ.2006 ในเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (บริบูรณ์) ซึ่งกราฟการเจริญเติบโตจากข้อมูลที่เชื่อมต่อไปได้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก พ.ศ.2564 และนำไปใช้กับเด็กปฐมวัย



ส่วนที่ 2 ในช่วงอายุ 6 - 19 ปี (บริบูรณ์)  
นำไปจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี (บริบูรณ์) ใช้สำหรับเด็กประถมศึกษาและมัธยมศึกษา (วัยเรียน วัยรุ่น)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียนวัยรุ่น สำนักโภชนาการ

โปรแกรมคีย์ข้อมูลภาวะโภชนาการ (สำนักอนามัย 2564) BMA school 2021

ไฟล์ แก้ไข ดู แกรง รูปแบบ ข้อมูล เครื่องมือ ความช่วยเหลือ

100% ดูอย่างละเอียด

แปลผลภาวะโภชนาการเด็กอายุ 0 - 19 ปี											
กรุณาส่งข้อมูลผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการนักเรียน 1 ครั้ง E-mail : nutrition2746@gmail.com											
กลุ่มงานโภชนาการ กองส่งเสริมสุขภาพ โทร. 0 2203 2868											
SD Classifications :											
H/A : (<-2SD) => ต่ำ, (-2SD) ถึง (<-1.5SD) => ต่ำจนถึง, (-1.5SD) ถึง (+1.5SD) => สูงตามเกณฑ์, (>+1.5SD) ถึง (+2SD) => ต่ำข้างสูง, (>+2SD) => สูง											
W/A : -2SD => น.น้อย, (-2SD) ถึง (<-1.5SD) => น.น้อยจนถึง, (-1.5SD) ถึง (+1.5SD) => น.ตามเกณฑ์, (>+1.5SD) ถึง (+2SD) => น.ค่อนข้างมาก, (>+2SD) => น.มาก											
W/H : 1SD => หอม, (-2SD) ถึง (<-1.5SD) => ต่ำจนถึง, (-1.5SD) ถึง (+1.5SD) => ตามส่วน, (>+1.5SD) ถึง (+2SD) => ทั่ว, (>+2SD) ถึง (+3SD) => เริ่มอ้วน, (+3SD) => อ้วน											
เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของอายุ 0 - 5 ปี ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโต WHO 2006 และเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของอายุ 6 - 19 ปี กรมอนามัยฯ (ชุดใหม่) ปี พ.ศ. 2563											
ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เพศ (ช=1) (ญ=2)	อายุ (ปี)	อายุ (เดือน)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	สูงเกินส่วน	ความสูง อายุ 5-6 ปี ชาย-หญิง

ตัวอย่างโปรแกรมคีย์ข้อมูลภาวะโภชนาการ BMA School 2021 (สำนักอนามัย, 2564)



**เกณฑ์การเจริญเติบโตเด็ก 0-5 ปี ของ WHO ปี 2549**      **เกณฑ์การเจริญเติบโตเด็ก 5-19 ปี ของ WHO ปี 2550**

**เกณฑ์การเจริญเติบโตเด็ก 0-5 ปี ของ WHO ปี 2549**  
เก็บข้อมูลจาก 5 ทวีป 6 ประเทศ รวมถึงประเทศอินเดีย ทวีปเอเชีย  
คณะกรรมการฯ มีมติให้  
เด็กอายุ 0-5 ปี เปลี่ยนมาใช้  
มาตรฐานการเจริญเติบโตเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี  
ขององค์การอนามัยโลก ปี 2549

**เกณฑ์การเจริญเติบโตเด็ก 5-19 ปี ของ WHO ปี 2550**  
สำรวจเฉพาะเด็กอเมริกัน มีอิทธิพลด้านพันธุกรรม  
ไม่เหมาะกับบริบทประเทศไทย  
ในปี 2558 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ  
มีมติให้จัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-19 ปี (ชุดใหม่)  
เพื่อให้เหมาะสมต่อการส่งเสริมการเจริญเติบโต และ  
ประเมินขนาดปัญหาได้ตามความเป็นจริงของประเทศไทย  
**กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียนวัยรุ่น สำนักโภชนาการ**

**การประเมินภาวะการเจริญเติบโต**

สะท้อนขนาดของปัญหาทุพโภชนาการ      สะท้อนสถานการณ์การเจริญเติบโตของเด็กในระดับพื้นที่

**บ่งชี้แนวโน้มภาวะการเจริญเติบโตเด็ก**

**สร้างการรับรู้แก่ภาคีเครือข่ายและประชาชนทั่วไป**

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ขับเคลื่อนเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี (ชุดใหม่) ใช้ในการเฝ้าระวัง ประเมิน และติดตามการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี เพื่อให้เด็กไทยมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพต่อไป

**สร้างการรับรู้แก่ภาคีเครือข่ายและประชาชนทั่วไป**

งานแถลงข่าว “เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตฯ”  
ในวันที่ 4 มีนาคม 2564 เวลา 09.00 – 11.00 น.  
ณ บริเวณโถงชั้นล่าง อาคาร 3 ชั้น 1  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
และรับชมถ่ายทอดสดผ่าน Facebook live กรมอนามัย

**กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียนวัยรุ่น สำนักโภชนาการ**

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง ใช้การประเมินภาวะการเจริญเติบโตเด็กอายุ 5-19 ปี (ชุดใหม่) สำหรับส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียนพิการให้เหมาะสม



ตารางเทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ 1-6 ปี

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)
1	0	8.3 - 11.0	71.5 - 79.7	7.7 - 10.5	68.8 - 78.9
2	0	10.5 - 14.4	82.5 - 91.5	9.7 - 13.7	80.8 - 89.9
3	0	12.1 - 17.2	89.4 - 100.8	11.5 - 16.5	88.1 - 99.2
4	0	13.6 - 19.9	95.5 - 108.2	13.0 - 19.2	95.0 - 106.9
5	0	15.0 - 22.6	102.0 - 115.1	14.4 - 21.7	101.1 - 113.9
6	0	16.6 - 25.4	107.7 - 121.3	16.1 - 24.7	107.4 - 120.8

ตารางเทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ 7-19 ปี

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)
7	0	18.30 - 28.80	112.80 - 127.40	17.70 - 28.70	112.40 - 126.80
8	0	20.00 - 32.20	117.40 - 133.20	19.30 - 32.50	117.00 - 132.50
9	0	21.50 - 36.60	121.80 - 138.30	21.20 - 37.40	121.90 - 139.10
10	0	23.60 - 40.80	126.20 - 143.40	23.40 - 42.10	127.10 - 146.10
11	0	25.60 - 45.20	130.50 - 149.40	26.10 - 46.50	132.90 - 152.60
12	0	28.10 - 50.00	135.10 - 156.90	29.40 - 50.20	138.80 - 156.90
13	0	31.60 - 54.60	140.90 - 164.40	33.00 - 53.10	143.50 - 160.20
14	0	35.60 - 58.70	147.30 - 170.00	36.30 - 55.20	147.00 - 162.30
15	0	40.10 - 61.90	153.50 - 173.20	38.60 - 56.50	147.40 - 163.50
16	0	43.80 - 64.20	158.30 - 175.90	40.10 - 57.20	149.10 - 164.00
17	0	46.30 - 65.80	160.40 - 177.20	40.80 - 57.60	149.50 - 164.20
18	0	48.10 - 66.90	161.40 - 177.50	41.30 - 57.70	149.70 - 164.20
19	0	48.90 - 67.40	161.70 - 177.60	41.70 - 57.80	149.80 - 164.20

ตารางเทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ (สำนักอนามัย, 2564)



### เกณฑ์การคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง



**1. รอยบั้งตำรอกบอ หรือรอยรักแร้**  
มีสีคล้ำขึ้น (ที่ไม่ใช่ซีคล) ผิวหนา มีลักษณะเหมือน  
กำมะหยี่หากพบลักษณะดังกล่าวให้ตอบ **พบ**



**2. นิ่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ**  
โดยสังเกตนักเรียนใน 1 สัปดาห์ ว่ามีอาการหลับ  
ในห้องเรียน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์  
หรือสอบถามจากเพื่อนที่นั่งข้างๆ  
หากพบอาการดังกล่าวให้ตอบ **พบ**



**3. นอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ**  
เกิดภาวะการนอนกรนขณะหลับ ร่วมกับ  
มีการหยุดหายใจเป็นพักๆ คล้ายอาการสำลักขณะหลับ  
(หายใจเอือก) หากพบอาการดังกล่าวให้ตอบ **พบ**



**4. ประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว**  
(บุคคลในครอบครัว หมายถึง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้อง)  
4.1 มีพี่น้อง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา หรือ ยาย เป็นเบาหวาน หรือเด็กที่เกิดจากมารดา  
ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรืออ้วนรุนแรง **บุคคลใดบุคคลหนึ่งให้ตอบ พบ**  
4.2 มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ก่อนอายุ 55 ปี  
ในผู้ชาย และก่อนอายุ 65 ปี ในผู้หญิง **บุคคลใดบุคคลหนึ่งให้ตอบ พบ**  
4.3 มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง **บุคคลใดบุคคลหนึ่งให้ตอบ พบ**



**5. วัดความดันโลหิต (วัดซ้ำ 2 ครั้ง ห่างกัน 30 นาที)**  
ค่า >110/70 mmHg (อายุ 6-11 ปี)  
ค่า >120/80 mmHg (อายุ 12-17 ปี)  
**มีความเสี่ยงต่อภาวะ prehypertension !!!**

ชื่อสถานบริการสาธารณสุขที่ให้บริการ  
รหัสสถานบริการ.....

**แบบฟอร์มคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง (สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)**  
เลขประจำตัวประชาชน □□□□□□□□□□□□□□

**ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน**

1. ชื่อ - นามสกุล.....  
2. เพศ  ชาย  หญิง  
3. วัน เดือน ปี เกิด (ตัวอย่าง 01/02/2545).....  
4. อายุ (ตัวอย่าง 16 ปี 4 เดือน).....ปี.....เดือน  
5. โรงเรียน.....ปีประถมศึกษานี้.....ปีมัธยมศึกษาปีที่.....  
6. น้าหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)  
7. การโภชนาการ  เริ่มอ้วน  อ้วน  อ้วนอันตราย

**การคัดกรอง / ประเมินเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง**

เกณฑ์การคัดกรอง (Obesity Sign)	พบ	ไม่พบ	หมายเหตุ
1. รอยบั้งตำรอกบอ หรือรอยรักแร้			
2. นิ่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ			
3. นอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ			
4. ประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว			
4.1 มีพี่น้อง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา หรือ ยาย เป็นเบาหวาน หรือเด็กที่เกิดจากมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรืออ้วนรุนแรง			
4.2 มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ก่อนอายุ 55 ปี ในผู้ชาย และก่อนอายุ 65 ปี ในผู้หญิง			
4.3 มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
5. วัดความดันโลหิต (วัดซ้ำ 2 ครั้ง ห่างกัน 30 นาที) ค่า >110/70 mmHg (อายุ 6-11 ปี) ค่า >120/80 mmHg (อายุ 12-17 ปี) มีความเสี่ยงต่อภาวะ prehypertension			

**เฉพาะข้อ 3, 4 ระบุชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูล**  
ความสัมพันธ์กับเด็ก  พ่อ  แม่  ปู่/ย่า  ตา/ยาย  อื่นๆ.....

**\*\* หากพบ Obesity Sign 3 ใน 4 ข้อ + และ/หรือ มีความเสี่ยงต่อภาวะ prehypertension ให้ส่งต่อพบแพทย์หรือมารแพทย์ในพื้นที่\*\***

**ระบุสถานบริการที่ส่งต่อ (ระบุชื่อ)**  
 รพ.....  
 รพท.....  
 รพศ.....  
 ไม่ส่งต่อ ระบุ (เหตุผล).....

ลงชื่อ (.....)  
เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หลังจากการส่งต่อ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำเบื้องต้นและติดตามเด็กที่โรงเรียน อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

**แบบฟอร์มคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง (สำหรับครู)**  
เลขประจำตัวประชาชน □□□□□□□□□□□□□□

**ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน**

1. ชื่อ - นามสกุล.....  
2. เพศ  ชาย  หญิง  
3. วัน เดือน ปี เกิด (ตัวอย่าง 01/02/2545).....  
4. อายุ (ตัวอย่าง 16 ปี 4 เดือน).....ปี.....เดือน  
5. โรงเรียน.....ปีประถมศึกษาปีที่.....ปีมัธยมศึกษาปีที่.....  
6. น้าหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)  
7. การโภชนาการ  เริ่มอ้วน  อ้วน  อ้วนอันตราย

**การคัดกรอง / ประเมินเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง**

เกณฑ์การคัดกรอง (Obesity Sign)	พบ	ไม่พบ
1. รอยบั้งตำรอกบอ หรือรอยรักแร้		
2. นิ่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ		
3. นอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ		
4. ประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว		
4.1 มีพี่น้อง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา หรือ ยาย เป็นเบาหวาน หรือเด็กที่เกิดจากมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรืออ้วนรุนแรง		
4.2 มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ก่อนอายุ 55 ปี ในผู้ชาย และก่อนอายุ 65 ปี ในผู้หญิง		
4.3 มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง		

**เฉพาะข้อ 3, 4 ระบุชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูล**  
ความสัมพันธ์กับเด็ก  พ่อ  แม่  ปู่/ย่า  ตา/ยาย  อื่นๆ.....

**\*\*หากพบ Obesity Sign 3 ใน 4 ข้อ ส่งต่อสถานบริการสาธารณสุข ตามพื้นที่\*\***

**ระบุสถานบริการสาธารณสุขที่ส่งต่อ (ระบุชื่อ)**  
 รพ.....  
 รพท.....  
 รพศ.....  
 ไม่ส่งต่อ ระบุ (เหตุผล).....

ลงชื่อ (.....)  
ผู้ประเมินความเสี่ยง  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อสถานบริการสาธารณสุขที่ให้บริการ  
รหัสสถานบริการ.....

เอกสารประกอบการคัดกรอง Obesity sign สำหรับครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
โดยใช้เกณฑ์การคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง



ศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง  
สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ