

แบบรายงานผลการฝึกอบรม

เรื่อง โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งาน โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวัน
สำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

ระหว่าง วันที่ ๘ - ๑๐ มกราคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ กรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลบุคคล	
ชื่อ นางสาวเพ็ญภักดี	นามสกุล โทณหงษา
ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษานำนานการ	ส่วนราชการ สำนักปลัด อบต.เนินทราย
ส่วนที่ ๒ ข้อมูลการฝึกอบรม	
ตามคำสั่ง อบต.เนินทราย ที่ ๑ / ๒๕๖๓ ลงวันที่ ๒ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓	
ได้อนุญาตให้ข้าพเจ้าเข้ารับการฝึกอบรม/หลักสูตร การพัฒนาทักษะการใช้งาน โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	
ระหว่างวันที่ ๘ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓.....ถึง	วันที่.....๑๐.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓
ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ.....	
ส่วนที่ ๓ รายงานผลการฝึกอบรม	
ตามที่ข้าพเจ้าเข้ารับการฝึกอบรม ข้าพเจ้าได้รับความรู้/ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน ดังนี้ (๑) การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ ๑.๑ หลักการในการประเมินและการใช้ผลภาวะโภชนาการเด็ก - ความหมายของแต่ละตัวชี้วัด - หลักการปฏิบัติในการชั่ง-วัด - หลักการใช้อุปกรณ์และการแก้ไขหรือทำอุปกรณ์อย่างง่าย - ข้อผิดพลาดที่พึงระวัง - การอ่านผลภาวะโภชนาการในรายบุคคล - การใช้ผลภาวะโภชนาการในรายบุคคล - การใช้ผลภาวะโภชนาการในการเฝ้าระวังทางโภชนาการในโรงเรียน <u>ความสำคัญ</u> * ปัจจุบันมีทั้งเด็กที่ยังขาดอาหารขณะที่เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในเขตเมืองและชนบท * มีการสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันโรงเรียนและโครงการอาหารเสริม (นม) รร.ทั่วประเทศ ซึ่งควรมีระบบติดตามภาวะโภชนาการที่ใช้ประเมินผลกระทบทางโภชนาการ * การประเมินภาวะโภชนาการเป็นเทคนิคที่ไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะทางแต่ต้องได้รับการแนะนำวิธีการปฏิบัติและใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง ที่สำคัญต้องใช้ข้อมูลในระดับรายบุคคลสู่ผู้ปกครอง <u>ปัญหาขณะนี้</u> * ไม่มีการอบรมบุคลากร *ไม่มีการตรวจสอบ-ปรับปรุงอุปกรณ์ *การประมวลอัตราทุพโภชนาการไม่ถูกต้อง *ไม่มีผลรายบุคคลที่จะสื่อสารสู่ผู้ปกครอง	

ความพร้อมในการเจริญเติบโต

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ

เด็กน้ำหนักน้อย

ความพร้อมด้านส่วนสูง

ความพร้อมด้านกล้ามเนื้อ
และการสะสมพลังงานในรูปแบบไขมัน

ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ส่วนสูง

หลักการปฏิบัติในการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง

* ขั้นตอนการสำรวจภาวะโภชนาการ

๑. เตรียมเครื่องมือและคน ๒. ควบคุมคุณภาพเครื่องมือ ๓. ชั่ง - วัด และบันทึกข้อมูล ๔. วิเคราะห์ข้อมูล ๕. แปลผล

ขั้นตอนต่างๆที่สามารถเกิดความคลาดเคลื่อนของข้อมูลภาวะโภชนาการ



อ่านผลการชั่ง-วัด
บันทึกผลการชั่ง-วัด

เครื่องชั่งที่เหมาะสม

ข้อพึงปฏิบัติในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบสปริง

๑. ตั้งเครื่องชั่งบนพื้นที่เรียบ ปรับเข็มให้อยู่ที่ ๐ ก่อนทำการชั่ง
๒. ให้ผู้ถูกชั่งน้ำหนักยืนกลางเครื่องชั่ง ตัวตรง มองตรง
๓. อ่านน้ำหนักในแนวดิ่งตรงกับเข็มอ่าน
๔. อ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง ตัวเลขกลับหัวขีดสเกลที่ไม่มีตัวเลข อ่านค่าเป็น กิโลกรัม ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง
๕. ควรจดบันทึกข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องขานข้อมูลกัน(ระวางเลขที่เสียงอ่านใกล้เคียงกัน)
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกชั่ง ลงจากเครื่องชั่ง
๗. ดูให้แน่ใจว่าเข็มกลับสู่เลข ๐ ก่อนทำการชั่งคนต่อไป

ข้อพึงปฏิบัติในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบดิจิตอล

๑. ตั้งเครื่องชั่งบนพื้นที่เรียบ ปรับเข็มให้อยู่ที่ ๐ ก่อนทำการชั่ง
๒. ให้ผู้ถูกชั่งน้ำหนักยืนกลางเครื่องชั่ง ตัวตรง มองตรง
๓. ยืนหันหน้าขนานกับผู้ถูกชั่ง อย่าอ่านน้ำหนักกลับหัว
๔. อ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง อ่านค่าเป็นกิโลกรัม ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง
๕. ควรจดบันทึกข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องขานข้อมูลกัน(ระวางเลขที่เสียงอ่านใกล้เคียงกัน)
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกชั่ง ลงจากเครื่องชั่ง

ข้อพึงปฏิบัติของผู้ทำการวัดส่วนสูง

๑. ติดตั้งสเกลอย่างถูกต้อง
๒. ให้ผู้ถูกวัดส่วนสูงยืนตัวตรง หันหลังให้สเกลในท่ามาตรฐาน
๓. ใช้ที่วัดระดับศีรษะรูปตัวแอลเข้าวัดจากด้านหน้า “อิสระจากความผิด”
๔. ควรอ่านค่าข้อมูลขณะที่ผู้ถูกวัดยังอยู่ในที่วัด และอ่านค่าอย่างระมัดระวัง
๕. ควรจดบันทึกข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องขานข้อมูลกัน
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกวัด ออกจากเครื่องวัดไป

(๒) แนวทางการบริหารจัดการอาหารกลางวันให้ได้คุณค่าสารอาหาร

ตามมาตรฐานอาหารตามวัยของนักเรียนสำหรับสถานศึกษาสังกัด อปท.

๒.๑ ประเด็นที่ ๑ ความจำเป็นที่ต้องมี TSL

→ ในการสุ่มสำรวจคุณค่าอาหารกลางวันจัดอยู่ในโรงเรียนสังกัดต่างๆ โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล พ.ศ. ๒๕๓๘ - ๒๕๓๙ พบว่าโดยเฉลี่ยมีพลังงานร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมาย และมีสารอาหารสำคัญ ได้แก่ วิตามินเอ บี ๑ บี ๒ แคลเซียม และเหล็ก ยังไม่ได้ตามโภชนาการ

→ การประเมินครั้งถัดมา พ.ศ.๒๕๕๐ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ยังพบว่าสารอาหารสำคัญยังมีปัญหา เช่นเดิม

ปัญหาของการดูแลโภชนาการเด็กนักเรียน

๐๐ ปัจจุบันมีทั้งเด็กที่ยังขาดอาหารและเด็กอ้วนได้รับสารอาหารไม่สมดุล ซึ่งการเฝ้าระวังเพียงการชั่ง-วัด น้ำหนักส่วนสูงของเด็ก ไม่สามารถสะท้อนความเสี่ยงต่อการขาดดุลโภชนาการสำคัญเหล่านั้น

๐๐ โครงการอาหารกลางวันโรงเรียนและโครงการอาหารเสริม (นม) โรงเรียนควรมีพัฒนาการไปสู่เป้าหมาย “มีคุณภาพและเพียงพอ”

๐๐ การประเมินคุณค่าสารอาหารซึ่งเป็นการประเมินปัจจัยเข้าที่จะช่วยประกันลดความเสี่ยง ดังกล่าวนั้น มีผู้ดูแลการบริหารอาหารกลางวันโรงเรียนน้อยคนที่มีการตรวจสอบคุณภาพอาหาร

๒.๒ ประเด็นที่ ๒ มี TSL แล้วได้ประโยชน์อะไรต่อเด็ก

๐๐ เด็กจะได้รับอาหารกลางวันที่มีสารอาหารสำคัญอย่างเพียงพอตามความต้องการอาหารที่กรมอนามัย กำหนด

๐๐ เด็กจะลดความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารสำคัญที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน และภูมิคุ้มกันโรค

๐๐ เด็กจะเติบโตสมวัย หากผู้ปกครองได้เห็นและเข้าใจในการดูแลมื้ออาหารอื่นๆที่บ้านในแบบแผนเดียวกัน อาหารกลางวันมีความหลากหลาย หมายถึง อาหารกลางวันที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ น้ำมัน และผลไม้ทุกวัน เลือดสัตว์/ดัดสัตว์ และใช้อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

๒.๓ ประเด็นที่ ๓ มี TSL แล้วได้ประโยชน์อะไรต่อการจัดบริการ

๐๐ TSL ช่วยให้ผู้ที่ไม่ใช่พนักงานโภชนาการสามารถตรวจสอบสำหรับอาหารในแผนที่วางไว้ล่วงหน้าว่าผ่านเกณฑ์คุณภาพหรือไม่

๐๐ TSL ช่วยคำนวณปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ต้องใช้ในแต่ละวัน รายการอาหารตามจำนวนเด็กในแต่ละโรงเรียน

๐๐ TSL ช่วยให้ข้อมูลประมาณการค่าวัตถุดิบอาหารของแต่ละสัปดาห์เพื่อประกอบการบริหารจัดการงบประมาณ

๒.๔ แนวทางการนำ TSL มาสนับสนุนการจัดทำแผนจัดซื้อจัดจ้าง

๐๐ การนำแผนของ TSL เน้นที่คุณภาพผ่านเกณฑ์

๐๐ นำ “รายงานคุณภาพอาหาร”แบบแสดง “การผ่านเกณฑ์คุณภาพอาหาร”

๐๐ นำ “รายงานปริมาณการจัดซื้อจัดจ้างวัตถุดิบอาหาร”แบบแสดง “ปริมาณการจัดซื้อจัดจ้าง”

๒.๕ สามารถใช้ TSL ในการจัดทำแผน การบริหารอาหารโรงเรียนใน ๓ รูปแบบ

๐๐ โรงเรียน TSL ในการทำแผนรายการอาหารล่วงหน้าอย่างน้อยหนึ่งภาคเรียน แล้วดูแลการประกอบอาหารเอง

๐๐ โรงเรียนใช้ TSL ในการทำแผนรายการอาหารล่วงหน้า อย่างน้อยหนึ่งภาคเรียน ใช้เป็นสเปครายการอาหารและปริมาณวัตถุดิบขั้นต่ำในการประมูลการบริหารอาหาร

๐๐ ผู้ประสงค์จะประมูลเป็นผู้ใช้ TSL ทำแผนมาให้เลือก

๒.๖ หลักการกำหนดเกณฑ์คุณภาพ(๑)

- มีสารอาหารต่างๆ ร้อยละ ๔๐ ของความต้องการสารอาหารประจำวันในแต่ละช่วงอายุ คือ ๓ - ๕ ปี (อนุบาล) ๖ - ๑๒ ปี (ประถมศึกษา) และ ๑๓ - ๑๘ ปี (มัธยม) เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมาย
- วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารต้องมีไม่น้อยกว่า ๒ ใน ๓ หรือร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมายดังกล่าว
- กำหนดความต้องการพลังงานด้วยค่าความต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยของกลุ่มอายุนั้นๆเป็นพลังงานเป้าหมาย
- มีการกระจายของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน

๒.๗ หลักการกำหนดเกณฑ์คุณภาพ (๒)

- มีการใช้น้ำตาลที่เติมหรือปรุงในอาหารและขนมให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ควรใช้น้ำตาลและ/หรือชื่อขนมอาหารว่างที่มีน้ำตาลรวมแล้วไม่เกิน ๓ ช้อนชาต่อคนต่อวัน
- มีคลอเรสเตอรอลไม่เกิน ๑๒๐ มก.ต่อคนต่อวัน
- มีการใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร
- มีน้ำดื่มสะอาดเป็นส่วนหนึ่งในสำหรับอาหารกลางวัน
 - ** เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในครัวของโรงเรียน ควรใช้เกลือ/น้ำปลา เสริมไอโอดีน ในการปรุงรสเค็ม เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด
 - ** น้ำดื่มสะอาดในสำหรับอาหาร ขอเน้นการจัดให้มี “น้ำดื่มที่สะอาด” ให้เป็นอีกทางหนึ่งมาตรฐานใน “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน”
 - ** น้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ นอกจากเป็นสาธารณูปโภคพื้นฐาน การมีน้ำดื่มที่เด็กสะดวกที่จะดื่มขณะกินอาหารกลางวันยังช่วยลดการซื้อเครื่องดื่มรสหวานต่างๆดื่มแทนน้ำลงได้

๒.๘ หลักการจัดเมนูอาหารหมุนเวียน

- นำปริมาณอาหารและความถี่ของกลุ่มอาหารต่างๆ ตาม “มาตรฐานอาหารกลางวัน” ไปกำหนดเป็นรายการอาหาร
- เลือกรายการอาหารเองตามความถนัด หรือความนิยมของแต่ละท้องถิ่น
- วางแผนเมนูประจำสัปดาห์ อย่างน้อย ๑ เดือนที่จะใช้หมุนเวียนกัน
- ตรวจสอบความสมดุล - หลากหลายของกลุ่มอาหาร

เช่น ๑) ควรมีข้าวสวยหรือข้าวเหนียวหนึ่งเป็นหลักอย่างน้อย ๔ วันต่อสัปดาห์จะเป็นการจัดร่วมกันกับข้าว ๑-๒ อย่างทุกวัน หรือบางวันจะเป็นอาหารจานเดียวบ้างแต่ไม่ควรจัด ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

อาหารจานเดียวมักมีอยู่สองลักษณะใหญ่ๆ คือ

- พวกมีพลังงานสูง เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ๊ว
- พวกพลังงานต่ำ เช่น ข้าวต้ม ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

๒) ควรมีผักเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยพยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผักต่างชนิดกัน ในแต่ละวันให้มีความหลากหลายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓) ควรมีผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่รายการอาหารไม่มีผักหรือมีผักปริมาณน้อย ซึ่งอาจเป็นผลไม้สดหรือนำมาทำเป็นขนม เช่น กล้วยบวชชี ให้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อร่วมกับนมโรงเรียน

๔) ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง/ไข่/ถั่วเมล็ดแห้ง-เต้าหู้ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยสามารถหมุนเวียนรายการที่ใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ปลา ไก่ หมู เนื้อวัว ๓ วัน/สัปดาห์

๕) ปลา เป็นอาหารโปรตีนสูงเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์อื่นๆ แต่ย่อยง่ายกว่าและมีไขมันน้อยกว่า ควรรับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

๖) ไข่ คนละ ๑ - ๒ - ๓ ฟอง ต่อสัปดาห์ อาจเป็นเมนูไข่ เช่น ไข่ดาว เป็นเครื่องเคียง เช่น ไข่ต้ม หรือประกอบร่วมกับอาหารอื่น เช่น บวบผัดไข่

๗) ตับ เลือด ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง และเผือก-มัน ซึ่งวัตถุดิบอาหารมีสารอาหารเข้มข้น แนะนำให้มีสัปดาห์ละครั้ง

๘) ควรใช้น้ำมัน หรือกะทิ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ

๙) ควรดื่มนมเป็นอาหารเสริมทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ แก้ว (๒๐๐ มล.) เนื่องจากนมเป็นแหล่งสำคัญของอาหารบางตัวที่มีปริมาณต่ำในสารอาหารทั่วไป คือ แร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ บี ๒

๑๐) ควรให้ เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกรายการอาหาร

✓ ควรมีการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันของ รร.เป็นระยะๆ

✓ ให้เด็กชั้นโตหัดใช้โปรแกรม TSL ช่วยครูจัดรายการอาหาร

๒.๙ หลักการจัดสารอาหารกลางวันต่อสัปดาห์

- จานเดียวไม่เกิน ๑ ครั้ง
- ผลไม้ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง
- ขนมไม่เกิน ๒ ครั้ง
- น้ำตาลไม่เกิน ๖๐ กรัม
- ปลา ๑ ครั้ง
- ไข่ ๑-๒ ฟอง
- ถั่วเมล็ดแห้ง ๑ ครั้ง
- เผือกมัน ๑ ทัพพี
- ปลาทั้งก้าง ๐-๑ ครั้ง

น้ำมันไม่เกิน ๕ ชช.ต่อสัปดาห์ ไม่ควรจัดกับข้าวที่ปรุงด้วยการทอด/แกงกะทิ ซึ่งค่อนข้างมัน เกิน ๓ ครั้ง และในวันนั้นๆควรจัดคู่กับผลไม้ หรือขนมไม่ใส่กะทิ ส่วนในวันทีกับข้าวไขมันต่ำให้กินคู่กับขนมมีกะทิได้

๒.๑๐ กลุ่มอาหารที่สามารถเพิ่มจากมาตรฐานแนะนำได้

- ✓ ผัก - ผลไม้ รสไม่หวาน
- ✓ เนื้อสัตว์ - ปลา ไข่ เท้าที่จำเป็น
- ✓ อาหารที่มีสารอาหารเข้มข้น

๒.๑๑ กลุ่มอาหารที่ไม่ควรเพิ่มจากมาตรฐานแนะนำได้

- ✓ ไขมัน
- ✓ น้ำตาล

๒.๑๒ จัดรายการอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก

- ✓ ช่วยให้เกิดเบื่อ
- ✓ ทำให้ได้รับอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุเด่นๆต่างชนิดกัน หมุนเวียนเข้ามาในรายการอาหาร
- ✓ เป็นการ ลดการสะสมสารปนเปื้อนต่างๆที่อาจมีมาในอาหาร

น้ำมันไม่เกิน ๕ ชช.ต่อสัปดาห์ ไม่ควรจัดกับข้าวที่ปรุงด้วยการทอด/แกงกะทิ ซึ่งค่อนข้างมัน เกิน ๓ ครั้ง และในวันนั้นๆควรจัดคู่กับผลไม้ หรือขนมไม่ใส่น้ำมัน ส่วนในวันทีกับข้าวไขมันต่ำให้กินคู่กับขนมมีกะทิได้

๒.๑๓ การประเมินคุณภาพอาหารด้วยระบบคะแนน

เนื่องจากสารอาหารต่าง ๆ มีหน่วยและปริมาณแตกต่างกัน เพื่อให้ง่ายต่อการประเมินคุณภาพอาหาร จึงได้พัฒนาวิธีการแปลงหน่วยต่าง ๆ เป็นเกณฑ์คะแนนเดียวกัน โดยแยกเกณฑ์ระดับคุณภาพอาหารเป็น ๒ กลุ่ม คือ

** กลุ่มสารอาหารหลักซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน

** กลุ่มสารอาหารวิตามิน-แร่ธาตุ และใยอาหาร

(๓) การประยุกต์ใช้ TSL ในการจัดการอาหารการตรวจรับอาหารที่จัดบริการ

ใช้มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน

๓.๑ แนะนำการวางแผนรายการอาหารในแต่ละสัปดาห์

** เป็นแนวทางการบริหารจัดการงบอาหารกลางวัน (งบวัตถุดิบอาหาร & งบดำเนินการ)



ค่าวัตถุดิบอาหารประจำวัน
ในแต่ละเดือน

ค่าวัตถุดิบข้าวสาร-
อาหารแห้ง-เครื่องปรุง
ประจำเดือน

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ
-ค่าจ้าง ค่าแก๊ส ค่ารถ ฯลฯ
ในแต่ละเดือน

๓.๒ เป็นแนวทางการจัดการอาหารกลางวันสำหรับบุคคลอื่นๆในโรงเรียน

** การใช้โปรแกรมคำนวณอาหารเจือไนซ์ ๓

○ ประถมอยากกินอาหารอนุบาล

- เลือกข้อมูลอนุบาล แต่คิดประถม ๑ คน เป็น

อนุบาล ๑.๓๓ คน (หรือ ประถม ๓ : อนุบาล ๔)

○ อนุบาลอยากกินอาหารประถม

- เลือกข้อมูลประถม แต่คิดอนุบาล ๑ คน เป็นประถม .๗๕ คน

๓.๓ เป็นแนวทางการจัดการการประกันคุณภาพอาหารโรงเรียนด้วย ๓ ตรวจ

การติดตามระดับคุณภาพอาหารที่จัดบริการ

✓ รายงาน คุณค่าสารอาหารที่จัดบริการในแต่ละเดือน หรือเทอม

✓ รายงานภาวะโภชนาการ และการเติบโตของนักเรียนในแต่ละเทอมหรือปี

✓ รายงานการเจ็บป่วยจากอาการที่โรงเรียนจัดบริการ

✓ รายงานค่าใช้จ่ายจริง และค่าใช้จ่ายต่อคนต่อสัปดาห์ (ไม่รวมค่านมโรงเรียน)

การควบคุมคุณภาพของอาหารที่จัดบริการต้องมี ๓ ตรวจ

๑ ตรวจความเพียงพอของคุณค่าสารอาหารโดยใช้ TSL

๑ ตรวจปริมาณวัตถุดิบอาหารตามจำนวนที่ TSL แนะนำ

๑ ตรวจอาหารที่จัดเสิร์ฟ โดยบันทึกการตรวจรับและภาพถ่าย

๓.๔ เป็นแนวทางในการบริหารจัดการ TOR การจัดซื้อจัดจ้าง (รายงานคุณค่าสารอาหารเฉลี่ย & สรุปปริมาณวัตถุดิบอาหาร)

แนวทางทางการนำ TSL มาสนับสนุนการทำแผนจัดซื้อจัดจ้าง(๑)

*การทำแผนของ TSL เน้นที่คุณภาพผ่านเกณฑ์

*อาจนำ “รายงาน - คุณภาพอาหารเฉลี่ย” แนบแสดง “การผ่านเกณฑ์คุณภาพอาหาร”

*อาจนำ “รายงานสรุปปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร” แนบแสดง “ปริมาณการจัดซื้อจัดจ้าง”

แนวทางทางการนำ TSL มาสนับสนุนการจัดทำแผนจัดซื้อจัดจ้าง(๒)

๑ อาจนำ “รายงานสรุปปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร” แนบแสดง

✓ ปริมาณการจัดซื้อจัดจ้างโดยต้องไม่น้อยกว่าที่ระบบ TSL แนะนำ

✓ เพิ่มปริมาณได้ แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของที่ระบบ TSL แนะนำ

✓ และไม่เกินงบประมาณหรือเงินอุดหนุนที่ได้รับการจัดสรร

ระบบการตรวจรับที่โรงเรียนควรมี

๑ ระบบตรวจรับวัตถุดิบที่จัดมาให้

-ไม่น้อยกว่า TSL คำนวณให้

-วัตถุดิบมีคุณภาพเหมาะสม ในเรื่องความสด สะอาด ปลอดภัย

๑ ระบบตรวจรับปริมาณอาหารที่จัดเสิร์ฟจริง

(ไม่ว่าโดยครัวของโรงเรียนเอง หรือโดยเหมาจ่ายให้คนนอกจัดบริการ)

-ไม่น้อยกว่าที่มาตรฐานอาหารกลางวันแนะนำ

-ประเมินโดยบุคคลที่ไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบในการจัด

๓.๕ เป็นแนวทางบริหารจัดการการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร(ปริมาณอาหารสดประจำวัน & ปริมาณอาหารแห้ง-เครื่องปรุงอาหารรายงวด

“มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย”

สำหรับเด็กไทยแต่ละวัยใน ๑ สัปดาห์ (ปริมาณวัตถุดิบของอาหารกลุ่มต่างๆที่ใช้สำหรับมาตรฐานแนะนำ

กลุ่มอาหาร(กรัมต่อคนต่อสัปดาห์)	๓-๕ ปี
ข้าวสาร(ถ้าไม่มีอาหารว่าง-ขนมที่ทำจากแป้ง)	๒๐๐(๒๕๐)
แป้งสำหรับทำอาหารว่าง-ขนม(ข้าวสาร ๕๐ กรัม)	๔๕
ผัก	๑๕๐
ผลไม้	๕๐๐
ปลาเนื้อล้วน(ถ้าทั้งตัวรวมก้าง)	๓๕(๕๐)
เนื้อสัตว์ต่างๆเนื้อล้วน(ถ้าติดกระดูก)	๓๕(๕๐)
ไข่	๒(ฟอง)
ตับสัตว์ต่างๆ	๓
เลือดสัตว์ต่างๆ	๓
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ : เชียว -แดง-ดำ	๒๐
เต้าหู้ต่างๆ	๓๐
เผือก-มันต่างๆ	๖๕
นมจืดครบส่วน	๕ กล่อง(เล็ก)
ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้างได้ (๑ช้อนกินข้าว -๕ กรัม)	๒๕
น้ำมันพืช	๒๕
น้ำตาล	๖๐
น้ำดื่มที่สะอาด	๕ (แก้ว)

๓.๖ เป็นแนวทางบริหารจัดการแผนการผลิตวัตถุดิบอาหาร (ปลูกผัก & เลี้ยงไก่ไข่)

การวางแผนรายการอาหารล่วงหน้า ช่วยให้การวางแผนการผลิต มีเป้าหมายชัดเจนยิ่งขึ้น

✓ มีโอกาสได้กินผลิตอาหารตรงตามที่วางรายการไว้ ไม่ใช่ต้องกินตามแล้วแต่จะผลิตให้

✓ ขายในท้องถิ่น นำเงินมาซื้อเป็นวัตถุดิบอื่นมาใช้ในการประกอบอาหารเพื่อลดความซ้ำซาก

✓ ถนอมอาหาร เพื่อช่วยเก็บอาหารได้นานขึ้น

๓.๗ เป็นแนวทางบริหารจัดการการพัฒนาตำรับอาหารโรงเรียน (อาหารที่นิยม & อาหารท้องถิ่น)

๓.๘ เป็นแนวทางบริหารจัดการการบูรณาการสู่การเรียนรู้โภชนาการเพื่อสุขภาพ (นักเรียน & ผู้ปกครอง)

ตัวอย่างรายการอาหารกลางวัน

วัน	วันที่	รายการอาหารคาว	รายการผลไม้/ ขนม	คุณค่าอาหารที่นำรู้
จันทร์	๑	ข้าวกล้อง ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง แกงเขียวหวาน ไก่ใส่ตับและมะเขือเปราะ	เงาะ ๒ ลูก	ข้าวกล้องมีวิตามิน บี ๑ และใยอาหารสูงกว่าข้าว ขาว
อังคาร	๒	ข้าวกล้อง ตำถั่วฟักยาว ผักสด แกงจืดเต้าหู้ ขาวหมูแครงทอด	แก้วมังกร ๓ ชิ้น	หมูนอกจากมีโปรตีนและ ไขมันยังมีวิตามิน บี ๑ ด้วย
พุธ	๓	ข้าวกล้อง ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้าใส่เลือด ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง	สับปะรด ๓ ชิ้น	เลือดช่วยเสริมธาตุเหล็ก
พฤหัสบดี	๔	ข้าวกล้อง ปลากรอบ ๑ ช้อนกินข้าว แกงส้มไข่ชะอมผักบุ้งปลาช่อน	ลอดช่องแตงไทย ข้าวโพด	ปลากรอบที่กินได้ทั้งก้าง ช่วยเสริมแคลเซียมให้ กระดูกและฟันแข็งแรง
ศุกร์	๕	ข้าวกล้อง ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า	ฝรั่ง ๑/๔ ลูก	ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซี และใยอาหารสูง

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพียงภักดิ์ โทนหงษา)

ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษาชำนาญการ

ส่วนที่ ๔ ความเห็นของผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นภายในสำนักงาน/ส่วน

ความเห็นของหัวหน้าสำนักงาน/ส่วน

~ เพื่อไปรบกวน และให้ทราบ แจ้งประชาสัมพันธ์ต่อไป

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพ็ญโสภา ยะภักดี)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักงานปลัด

ส่วนที่ ๕ ความเห็นของผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นเหนือขึ้นไป งานการเจ้าหน้าที่เป็นผู้เสนอ

ความเห็นของปลัด อบต.

☐

เห็นควร.....

☒

เห็นควรนำเสนอที่ประชุมผู้บริหาร/ร่วมกับพนักงาน.....

☐

อื่นๆ.....

ลงชื่อ.....

(นายอิทธิ หอยสังข์)

ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเนินทราย

ความเห็นของนายก อบต.

☒

เห็นชอบ.....

☐

อื่นๆ.....

ลงชื่อ.....

(นายศักดิ์สิทธิ์ ฉายแสง)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเนินทราย