

ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหน้า web ที่สำหรับลงทะเบียน

บทเรียน ชุดฝึกอบรมทางไกลเวปแคสแบบปฏิสัมพันธ์ เรื่อง โภชนาบูรณาการ

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dGp6WXhDTkNlQk2dUpHa0J3ZjhaNHc6MQ>

ส่วนที่ 1 ลงทะเบียน

กรุณารอกข้อมูลก่อนเข้าทำการศึกษบทเรียนชุดฝึกอบรมทางไกลแบบปฏิสัมพันธ์ เรื่อง โภชนาบูรณาการ *จำเป็น

เพศ *

ชาย

หญิง

อายุ *

บริษัทยาเอก

อาชีพ *

ครูระดับประถมศึกษาโรงเรียนเอกชน

ครูระดับประถมศึกษาโรงเรียนรัฐบาล

ครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเอกชน

ครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนรัฐบาล

อาจารย์มหาวิทยาลัย

อื่นๆ:

ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์

มี

ไม่มี

ท่านรู้หรือไม่ว่า มสธ. มีโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

รู้

ไม่รู้

สนับสนุนโดย Google Documents

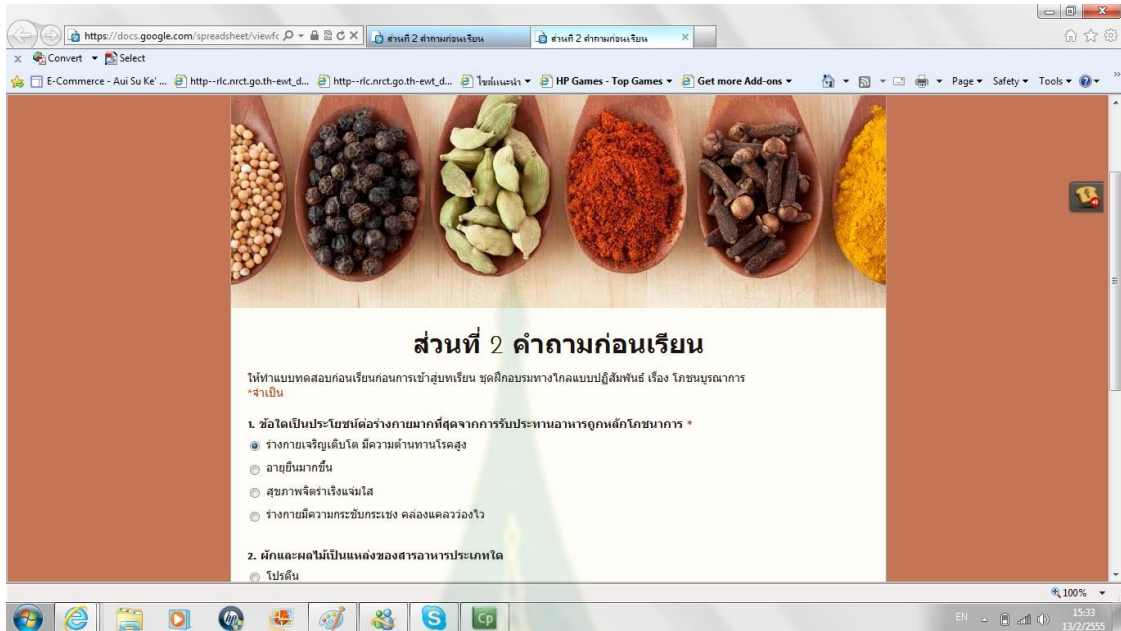
รองศาสตราจารย์ - ผู้อำนวยการฝ่ายบริการ - ผู้อำนวยการศูนย์

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างหน้า web แบบทดสอบก่อนเรียน



<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dExjRXBZREdmZFRzRVB5dVTOGZuVkJE6MO>



ส่วนที่ 2 คำถามก่อนเรียน

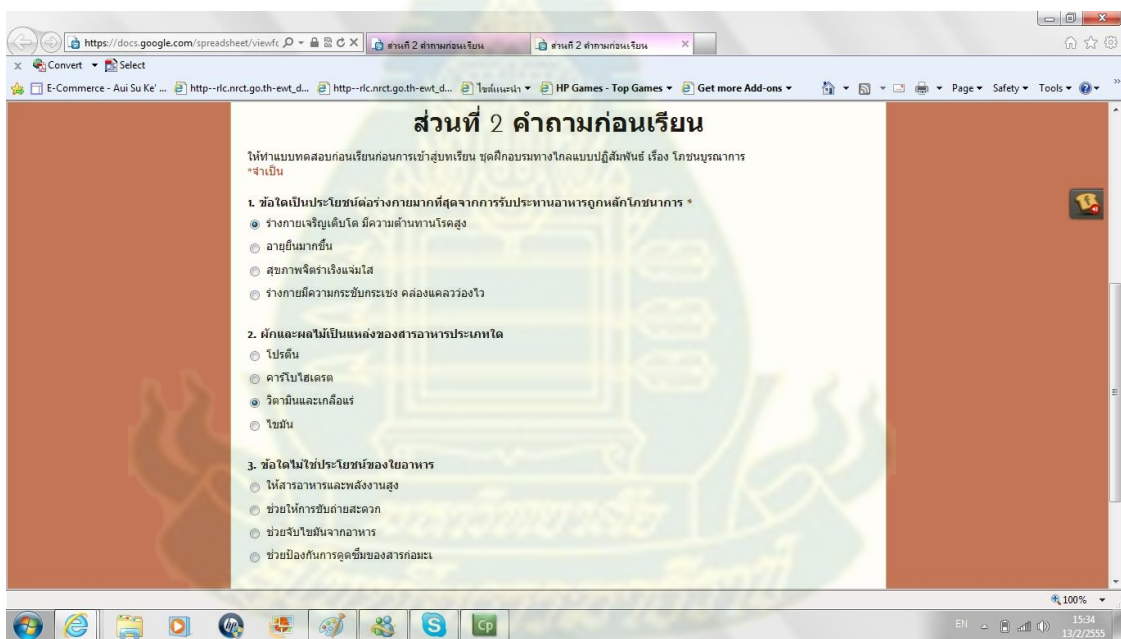
ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อนการเข้าสู่บทเรียน ชุดฝึกอบรมทางไกลแบบปฎิสัมพันธ์ เรื่อง โภชนาและการ
*จำเป็น

1. ข้อใดเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดจากการรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ *

- ร่างกายเจริญเติบโต มีความต้านทานโรคสูง
- อายุยืนมากขึ้น
- สุขภาพจิตร่าเริงแจ่มใส
- ร่างกายมีความกระชับกระเซง คล่องแคล่วว่องไว

2. หักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทใด

- โปรตีน



ส่วนที่ 2 คำถามก่อนเรียน

ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อนการเข้าสู่บทเรียน ชุดฝึกอบรมทางไกลแบบปฎิสัมพันธ์ เรื่อง โภชนาและการ
*จำเป็น

1. ข้อใดเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดจากการรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ *

- ร่างกายเจริญเติบโต มีความต้านทานโรคสูง
- อายุยืนมากขึ้น
- สุขภาพจิตร่าเริงแจ่มใส
- ร่างกายมีความกระชับกระเซง คล่องแคล่วว่องไว

2. หักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทใด

- โปรตีน
- คาร์โบไฮเดรต
- วิตามินและเกลือแร่
- ไขมัน

3. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของใยอาหาร

- ให้สารอาหารและพลังงานสูง
- ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก
- ช่วยขจัดไขมันจากอาหาร
- ช่วยป้องกันการดูดซึมของสารก่อมะเร็ง

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างบทเรียน โภชนบูรณาการ
(โปรแกรมเปิดโดย Adobe captivate)



ตัวอย่างบทเรียน โภชนาการ
(โปรแกรมเปิดโดย Adobe captivate)

Preview Slide 1/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting
เรื่อง "โภชนาการ"
สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สื่อการสอนเรื่อง โภชนาการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จันทร์ศิริ
อาจารย์สิริพิชญ์ วรรณภาส
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Preview Slide 6/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting
เรื่อง "โภชนาการ"
สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ความหมายของ "โภชนาการ"

- นำองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการลงสู่โรงเรียนอย่างผสมกลมกลืน ให้เป็นองค์รวมหนึ่งเดียว มีความครบถ้วน สมบูรณ์
- นำเนื้อหาสาระหลักด้านอาหารและโภชนาการมาผสมผสานเพื่อประโยชน์ในการจัดหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอน
 - หลักสูตรที่บูรณาการแล้ว เรียกว่า **หลักสูตรบูรณาการ (Integrated Curriculum)**
 - **การเรียนการสอนแบบบูรณาการ** เน้นที่องค์รวมของเนื้อหาและเน้นที่การเรียนรู้ของผู้เรียนมากกว่าการบอกของครู



Preview

Slide 12/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนบำบัด"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

กินเป็นเน้นผัก (เพิ่มผักในอาหารกลางวัน)

- ประโยชน์ของผักและผลไม้
- สุขภาพดีด้วยผักและผลไม้
- ปริมาณในการกินผักและผลไม้
- กลวิธีทำให้เด็กกินผัก
- หลักการบริโภคผัก

Preview



Slide 18/60

Forward

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนบำบัด"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โรคอ้วน (เมนูเพื่อสุขภาพ)

- ปัจจัยที่ทำให้เด็กไทยอ้วน
- สถิติเด็กอ้วนในประเทศไทย
- ข้อมูลของเด็กอ้วนในโรงเรียน
- ลักษณะการกินของเด็กไทย
- อาหารสำหรับเด็กวัยประถมศึกษาที่ควรได้รับใน 1 วัน



Preview

Slide 33/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนบูรณาการ"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ออกกำลังกาย (แอโรบิค)

- ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย
- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- การออกกำลังสำหรับเด็กวัยประถม
- ข้อควรระวังในการออกกำลังสำหรับเด็กวัยประถม
- ตัวอย่างกิจกรรมในการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยประถม

Preview

Slide 38/60

Forward

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนบูรณาการ"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช




ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยประถม

กิจกรรมร่วมจังหวะกระตุ้น
ความสนใจการกินผัก โดยแต่ละสี
เป็นตัวแทนผักชนิดต่างๆ ได้แก่

- สีม่วงของกะหล่ำม่วง
- สีแดงของพริก
- สีขาของผักกาดขาว
- สีเขียวของผักใบเขียว
- และสีขาว ผักกาดขาว





Preview

Slide 41/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนาการ"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลดหวานมันเค็ม (อาหารกลางวัน)

- ทำไมต้องลดหวาน
- ทำอย่างไรถ้าจะเริ่มลดการกินหวาน
- ทำไมต้องลดมัน
- กินไขมันให้พอดีทำอย่างไร
- ทำอย่างไรถ้าต้องการลดไขมัน
- ทำไมต้องลดเค็ม
- อันตรายจากการบริโภครสเค็ม
- ทำอย่างไรจึงจะลดเค็ม


Preview

Slide 52/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนาการ"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช




ฉลาดฉลาดเลือก (อย.น้อย)

- ข้อมูลฉลาดโภชนาการ
- การคำนวณฉลาดโภชนาการ
- ประโยชน์ของฉลาดโภชนาการ

Preview

Slide 59/60

ชุดฝึกอบรมทางไกล Web casting

เรื่อง "โภชนาการ"

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตัวอย่าง โรงเรียนต้นแบบที่ส่งเสริมโภชนาการ



ที่มา : <http://www.youtube.com/watch?v=6EZuuNnUAeg&feature=related>



ภาคผนวก ง
คู่มือแนวการศึกษา





คู่มือแนวการศึกษา

เรื่อง

การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลโดยใช้เว็บแคสต์แบบปฏิสัมพันธ์
เรื่อง “โภชนากรรมการในโรงเรียนประถมศึกษา”

ผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. วศินา จันทศิริ
อาจารย์สิริพิชญ์ วรรณภาส

ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยสถาบันจากโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (อิงรูปแบบวิจัย)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา ประจำปี 2554

คำนำ

แนวการศึกษาประกอบการฝึกอบรม การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลโดยใช้เว็บแคสต์แบบ ปฏิสัมพันธ์ เรื่อง “โภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา” เป็นเอกสารที่ใช้ควบคู่กับชุดฝึกอบรมทางไกลประกอบด้วย แบบทดสอบก่อนเรียน/เฉลย กิจกรรม แบบทดสอบหลังเรียน/เฉลย

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม โภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา ต้องศึกษาตามเอกสารและ สื่อการสอนเว็บแคสต์แบบปฏิสัมพันธ์ อย่างครบถ้วน จึงจะถือว่าได้ผ่านการฝึกอบรม

ในการศึกษาชุดฝึกอบรมทางไกลนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับประโยชน์ และสนองต่อ นโยบายด้านโภชนาการในโรงเรียนให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี และสามารถนำความรู้ และสื่อที่ได้จากการฝึกอบรมในครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษาได้

คณะผู้วิจัย

มกราคม 2555



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	2
วิธีการศึกษา	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
กิจกรรมที่ 1	8
กิจกรรมที่ 2	9
กิจกรรมที่ 3	10
กิจกรรมที่ 4	11
กิจกรรมที่ 5	12
แบบทดสอบหลังเรียน	13
เฉลยแบบทดสอบก่อนหลังเรียน	16
แบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้ารับการฝึกอบรม	17



วิธีการศึกษา

การศึกษาด้วยแนวการศึกษาสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลโดยใช้เว็บแคสต์แบบปฏิสัมพันธ์ เรื่อง “โภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา” มีขั้นตอนดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดความรู้พื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการฝึกอบรม มีลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบจำนวน 4 ตัวเลือก ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องทำแบบทดสอบก่อนการเรียนและตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

2. ทำแบบกิจกรรม 5 กิจกรรม เป็นการทำกิจกรรมระดมความคิดโดยมีลักษณะเป็นการระดมความคิด และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นกลุ่มทั้งหมด 5 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ โดยให้ทำการศึกษาตามคำสั่งที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรม และส่งให้วิทยากรเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมและวิทยากร

3. ทำแบบทดสอบหลังเรียน เป็นการวัดความรู้พื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม มีลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบจำนวน 4 ตัวเลือก ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องทำแบบทดสอบหลังเรียน หลังจากได้รับความรู้จากการฝึกอบรมแล้ว และตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



แบบทดสอบก่อนเรียน

- ข้อใดเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดจากการรับประทานอาหารหลักโภชนาการ
 - ร่างกายเจริญเติบโต มีความต้านทานโรคสูง
 - อายุยืนมากขึ้น
 - สุขภาพจิตร่าเริงแจ่มใส
 - ร่างกายมีความกระชับกระเซิง คล่องแคล่วว่องไว
- ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทใด
 - โปรตีน
 - คาร์โบไฮเดรต
 - วิตามินและเกลือแร่
 - ไขมัน
- ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของใยอาหาร
 - ให้สารอาหารและพลังงานสูง
 - ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก
 - ช่วยจับไขมันจากอาหาร
 - ช่วยป้องกันการดูดซึมของสารก่อมะเร็ง
- ข้อแนะนำการกินอาหารตามธงโภชนาการได้แนะนำให้ควรกินผักในปริมาณเท่าไร
 - วันละ 1/2 ทัพพี
 - วันละ 1-2 ทัพพี
 - วันละ 2-4 ทัพพี
 - วันละ 4-6 ทัพพี
- ข้อใดเป็นกลวิธีที่ไม่ถูกต้องในการส่งเสริมให้เด็กกินผัก
 - ปลูกฝังนิสัยการกินที่ถูกต้องให้กับเด็กตั้งแต่เริ่มต้น
 - เพิ่มปริมาณผักเป็น 2 เท่า ของทุกมื้ออาหาร ฝึกปฏิบัติให้เป็นนิสัย
 - จัดผักให้มีสีสันสวยงาม สลับกันเพื่อให้เด็กอยากลอง
 - ยกตัวอย่างบุคคลที่ลูกชื่นชมว่าเป็นผู้กินผัก ผลไม้เป็นประจำ

6. ข้อใดเป็นการเลือกบริโภคผลไม้ที่ถูกต้อง
 1. เลือกผลไม้ที่มีรอยตำหนิบ้าง
 2. เลือกผลไม้ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ
 3. เลือกผลไม้ที่มีในฤดูกาล หาง่ายตามท้องถิ่น
 4. เลือกผลไม้ที่หายาก

7. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้เด็กไทยอ้วน
 1. ละเลยการกินอาหารไทย
 2. ขาดการสร้างนิสัยการกินที่ดี
 3. ถูกบังคับให้กินในปริมาณที่มากเกินไป
 4. ขาดทักษะในการเลือกซื้ออาหาร

8. ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการลดจำนวนเด็กอ้วนในโรงเรียนที่ถูกต้อง
 1. งดจำหน่ายเครื่องดื่มน้ำอัดลม
 2. งดรับบริจาคเครื่องดื่มรสหวานและขนม
 3. เปลี่ยนเมนูอาหารว่างเป็นขนมหวานแบบไทย ๆ
 4. เพิ่มกิจกรรมออกกำลังกาย

9. อาหารชนิดใดที่เด็กวัยประถมศึกษาควรได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
 1. นมสด
 2. อาหารทะเล
 3. ไข่ไก่
 4. นมถั่วเหลือง

10. ถ้าไม่มีเนื้อสัตว์เราควรรับประทานอะไรทดแทน
 1. มะม่วง
 2. มะละกอ
 3. ถั่ว
 4. ถั่วฝักยาว

11. ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 1. ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ
 2. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
 3. ชะลอความเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ
 4. ถูกทุกข้อ

12. ทำไมจึงต้องลดการกินหวานจากอาหารจำพวกน้ำตาล
 1. น้ำตาลเป็นสินค้าควบคุม มีราคาแพง
 2. น้ำตาลเป็นอาหารที่ย่อยยาก
 3. การกินน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้เครียดง่าย
 4. น้ำตาลสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้น้ำหนักเกิน และก่อให้เกิดโรคตามมา

13. ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ต้องควบคุมและลดปริมาณอาหารประเภทใด
 1. โปรตีน
 2. ไขมัน
 3. คาร์โบไฮเดรต
 4. วิตามินและเกลือ

14. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 1. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
 2. ไขมันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรครุมมาตอยด์
 3. ไขมันเป็นสารอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 4. ไขมันมีส่วนช่วยในการดูดซึมของวิตามินเอ,ดี,อี และเค

15. ข้อใดมีส่วนประกอบของโซเดียมน้อยที่สุด
 1. ผักดอง
 2. กะปิ
 3. กล้วยตาก
 4. ซีอิ๊ว

16. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคชนิดใด
 1. โรคความดันโลหิตสูง
 2. โรคปอดอักเสบ
 3. โรคเบาหวาน
 4. โรคฟันผุ

17. การรับประทานอาหารรสเค็มจัด จะเป็นอันตรายต่ออวัยวะใดมากที่สุด
 1. กระเพาะอาหาร
 2. ตับ
 3. ไต
 4. ลำไส้เล็ก

18. ฉลากโภชนาการคืออะไร
 1. การแสดงชื่อสินค้า
 2. การแสดงข้อมูลโภชนาการและอาหาร
 3. การแสดงแหล่งผลิตสินค้า
 4. การแสดงรายการอาหาร

19. ไขมัน 1 กรัม จะให้พลังงานเท่าไร
 1. 9 กิโลแคลอรี
 2. 10 กิโลแคลอรี
 3. 11 กิโลแคลอรี
 4. 12 กิโลแคลอรี

20. ผู้ใช้แรงงานและนักกีฬา ควรบริโภคอาหารที่มีพลังงานวันละกี่กิโลแคลอรี
 1. 1,000 กิโลแคลอรี
 2. 1,600 กิโลแคลอรี
 3. 2,000 กิโลแคลอรี
 4. 2,400 กิโลแคลอรี

กิจกรรมที่ 1

1. จงบอกความหมายของ “โภชนาการ” ตามที่ท่านเข้าใจมาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. โภชนาการในโรงเรียนมีองค์ประกอบ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงยกตัวอย่างโครงการที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการในโรงเรียนมา 3 กิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียน

- ข้อใดไม่ใช่ที่มาของแนวคิดโภชนาการในวัยเรียน
 - วัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตและพัฒนา
 - วัยเรียนยังขาดภูมิคุ้มกันทางปัญญาด้านโภชนาการ
 - วัยเรียนมีความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการขาด-เกิน
 - วัยเรียนมีเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสังคมและพฤติกรรม
- สารอาหารชนิดใดที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
 - โปรตีน
 - คาร์โบไฮเดรต
 - วิตามินและเกลือแร่
 - ไขมัน
- ถ้ารับประทานอาหารที่มีใยอาหารในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคอะไร
 - โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคหัวใจ
 - โรคกระดูกพรุน
- ข้อแนะนำการกินอาหารตามธงโภชนาการได้แนะนำให้ควรกินผลไม้ในปริมาณเท่าไร
 - วันละ 0.5-1 ส่วน
 - วันละ 1-2 ส่วน
 - วันละ 3-5 ส่วน
 - วันละ 7-8 ส่วน
- ข้อใดเป็นกลวิธีแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้เด็กกินผัก
 - หันผักเป็นชิ้นเล็กๆ แทรกลงไปในอาหารที่เด็กชอบ
 - ให้เด็กช่วยในการทำอาหารจานผัก เช่น ล้างผัก หั่นผัก นำผักมาชุบแป้งทอด
 - จัดหาผัก ผลไม้ให้มีอยู่ในบ้านตลอดเวลาที่จะหยิบกินได้อย่างสะดวก
 - ยกตัวอย่างบุคคลที่ลูกชื่นชมว่าเป็นผู้กินผัก ผลไม้เป็นประจำ

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการบริโภคผัก

1. ควรรับประทานผลไม้สุกที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเป็นประจำ เพื่อเพิ่มคุณประโยชน์ให้กับร่างกาย
2. พยายามทานผักเพิ่มเป็น 2 เท่า ของทุกมื้ออาหาร พร้อมทั้งลดอาหารประเภทแป้งและไขมันลง
3. ใส่ผักและผลไม้ลงไปในส่วนผสมหนึ่งของอาหาร ตกแต่งรูปร่างของผักเพื่อเพิ่มความน่ารับประทานและคุณค่าให้กับอาหาร
4. ให้ผักตนเองเป็นผู้กล้าในการทดลองทานผัก ผลไม้ชนิดใหม่ๆ เพื่อลดอาการเบื่อ

7. ปัจจัยที่ทำให้เด็กไทยอ้วนเกิดจาก

1. ปฏิเสธการกินผัก
2. ไม่ได้กินอาหารเช้า
3. มีนิสัยการกินที่ผิด
4. กินอาหารที่มีคุณภาพต่ำ

8. ข้อใดเป็นแนวทางการลดจำนวนเด็กอ้วนในโรงเรียนที่เหมาะสม

1. งดจำหน่ายเครื่องดื่มน้ำตาล
2. งดรับบริจาคเครื่องดื่มรสหวานและขนม
3. เพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. ถูกทุกข้อ

9. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

1. ควรกินไขมันจากสัตว์ เพราะหาได้ง่ายและราคาถูก
2. ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรจะกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น 2-3 เท่า
3. ไข่ไก่ ควรทำให้สุกก่อนกิน เพราะย่อยได้ง่ายกว่า
4. ถ้าไม่สามารถดื่มนมสดได้ ควรทดแทนนมถั่วเหลือง

10. โรคอ้วน เกิดจากการกินสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

1. เกลือแร่
2. วิตามิน
3. โปรตีน
4. ไขมัน

11. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเด็กวัยประถมศึกษา
 1. ควรเน้นกิจกรรมการเล่นเป็นกลุ่ม
 2. ควรเน้นการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ
 3. ควรเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 4. ควรเลือกกิจกรรมที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน

12. ข้อใดไม่ใช่วิธีการกินหวานที่ถูกต้อง
 1. พยายามไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานในอาหาร
 2. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวานและเบเกอรี่
 3. เลือกกินผลไม้สุกรสหวานแทนขนมหวาน
 4. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม

13. การรับประทานอาหารประเภทไขมันเกินความต้องการของร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไร
 1. โรคหัวใจและหลอดเลือด
 2. โรคเหน็บชา
 3. โรคไต
 4. โรคเกาต์

14. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง
 1. ไขมันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน
 2. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี
 3. ไขมันมีส่วนช่วยในการดูดซึมของวิตามินเอ,ดี,อี และเค
 4. ไขมันเป็นสารอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

15. ข้อใดมีส่วนประกอบของโซเดียมมากที่สุด
 1. ก๋วยเตี๋ยว
 2. น้ำส้มคั้น
 3. น้ำปลา
 4. ไอศกรีม

16. ข้อใดคือโรคที่มากับอาหารรสเค็มจัด

1. โรคปอดอักเสบ
2. โรคความดันโลหิตสูง
3. โรคฟันผุ
4. โรคเบาหวาน

17. ข้อใดคือผู้ที่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. ผู้ป่วยโรคโปลิโอ
3. ผู้ป่วยโรคอ้วน
4. ผู้ป่วยโรคไต

18. ฉลากโภชนาการคืออะไร

1. การแสดงชื่อสินค้า
2. การแสดงแหล่งผลิตสินค้า
3. การแสดงข้อมูลโภชนาการและอาหาร
4. การแสดงรายการอาหาร

19. คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะให้พลังงานเท่าไร

1. 4 กิโลแคลอรี
2. 5 กิโลแคลอรี
3. 6 กิโลแคลอรี
4. 7 กิโลแคลอรี

20. ผู้หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุ ควรบริโภคอาหารที่มีพลังงานวันละกี่กิโลแคลอรี

1. 1,000 กิโลแคลอรี
2. 1,600 กิโลแคลอรี
3. 2,000 กิโลแคลอรี
4. 2,400 กิโลแคลอรี

เฉลยแบบทดสอบ

แบบทดสอบก่อนเรียน		แบบทดสอบหลังเรียน	
1	1	1	4
2	3	2	3
3	1	3	1
4	4	4	3
5	2	5	2
6	3	6	1
7	1	7	3
8	3	8	4
9	2	9	1
10	3	10	4
11	4	11	2
12	4	12	3
13	2	13	1
14	4	14	4
15	3	15	3
16	1	16	2
17	3	17	4
18	2	18	3
19	1	19	1
20	4	20	2

แบบสอบถามและประเมินผลการฝึกอบรม
โครงการการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลโดยใช้เว็บแคสต์แบบปฏิสัมพันธ์
เรื่อง “โภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา”

คำชี้แจง แบบสอบถามและประเมินผลการฝึกอบรมนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูล ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำโครงการลักษณะเช่นนี้ในอนาคตต่อไป จึงขอความร่วมมือให้ทุกท่านกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย / ลงใน () และเติมข้อความลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ

() ชาย () หญิง

1.2 อายุ

() ต่ำกว่า 20 ปี () 20 – 29 ปี () 30 – 39 ปี
() 40 – 49 ปี () 50 – 59 ปี () 60 ปีขึ้นไป

1.3 วุฒิการศึกษา

() ต่ำกว่ามัธยมศึกษา () มัธยมศึกษา () ปริญญาตรี
() ปริญญาโท () สูงกว่าปริญญาโท () อื่นๆ

1.4 สถานสภาพ

() ครูชั้นประถมศึกษา () ผู้บริหารโรงเรียน
() อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 พึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลในระบบเว็บแคสต์

ความหมายของประเด็นแบบสอบถาม

- 1) ความพึงพอใจด้านเนื้อหาก่อนการฝึกอบรม หมายถึง กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการก่อนการเข้ารับการฝึกอบรมมากน้อยเพียงใด
- 2) ความพึงพอใจด้านเนื้อหาหลังการฝึกอบรม หมายถึง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจกับความรู้เรื่องโภชนาการที่ได้รับหลังการใช้ชุดฝึกอบรม และมีความเข้าใจมากน้อยเพียงใด
- 3) ความพึงพอใจด้านการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ หมายถึง ความคาดหวังของกลุ่มเป้าหมายว่าจะนำความรู้ที่ได้ในการฝึกอบรมไปใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนมากน้อยเพียงใด

ประเด็น	ความรู้ที่มีก่อนการอบรม					ความรู้ที่ได้รับหลังการอบรม					การนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
2.1 กินเป็นเน้นผัก															
2.2 ไร้อ้วน															
2.3 ออกกำลังกาย															
2.4 ลดหวานมันเค็ม															
2.5 ฉลากฉลาดเลือก															

ตอนที่ 3. ระดับความพึงพอใจด้านวิทยากร

การจัดฝึกอบรม	ระดับความพึงพอใจ				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
3.1 การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร					
3.2 ความชัดเจนของเนื้อหา					
3.3 ความชัดเจนในการตอบคำถาม					
3.4 การใช้สื่อประกอบการฝึกอบรม					

ตอนที่ 4. ระดับความพึงพอใจด้านบริหารจัดการ

การจัดฝึกอบรม	ระดับความพึงพอใจ				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
4.1 ระยะเวลาที่จัดฝึกอบรม					
4.2 กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					
4.3 สถานที่ในการจัดฝึกอบรม					
4.4 อาหารกลางวัน / อาหารว่าง					
4.5 รูปแบบของการจัดฝึกอบรม					
4.6 บรรยากาศในการจัดฝึกอบรม					
4.7 เอกสารประกอบการฝึกอบรม					
4.8 การติดต่อประสานงานของเจ้าหน้าที่ โครงการก่อนเข้ารับการจัดฝึกอบรม					

ภาคผนวก จ
แบบประเมินสื่อการสอนสำหรับผู้เชี่ยวชาญ
แบบประเมินสื่อการสอน



แบบประเมินสื่อการสอนสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินสื่อการสอน

บทเรียนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เรื่อง “โภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา”

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาการนำเสนอ					
1.1 เนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม..
1.2 ความถูกต้องของเนื้อหา.....
1.3 ความถูกต้องในการลำดับเนื้อหาตามขั้นตอน.....
1.4 ความสอดคล้องของเนื้อหาแต่ละตอน.....
1.5 ความชัดเจนในการอธิบายเนื้อหา.....
1.6 ความชัดเจนในการสรุปเนื้อหา.....
2. ภาพและภาษา					
2.1 ความถูกต้องของภาพที่นำมาใช้.....
2.2 ความถูกต้องของภาษาที่ใช้.....
2.3 ความสอดคล้องระหว่างภาพกับคำบรรยาย.....
3. เวลา					
3.1 ความเหมาะสมของเวลากับเนื้อหา.....
3.2 ความเหมาะสมของเวลากับคำบรรยาย.....
3.3 ความเหมาะสมกับเวลาในการนำเสนอบทเรียน.....
4. แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน					
4.1 การตั้งคำถามของแบบทดสอบครอบคลุมเนื้อหา...
4.2 คำถามมีความชัดเจนเข้าใจง่าย.....
4.3 แบบทดสอบมีความสามารถวัดความรู้ ความเข้าใจ...

ภาคผนวก ฉ
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. นางพิงพิศ ดุลยพัชร
ตำแหน่ง อดีตรองอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์ กระทรวงเกษตรฯ
ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนากรรมการ
2. รองศาสตราจารย์ธิดา โมสิกรัตน์
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ระดับ 9 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทย
3. ดร.นปภา นิลน้อย
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพพิทักษ์ และประธานกลุ่มสตรีอำเภอบางบัวทอง
ผู้เชี่ยวชาญด้านประถมวัย

