

ลักษณะรายวิชา

๑. รหัสและชื่อวิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร รหัสวิชา ๑๐๕๒๗๔๑๑
(Security in Hotel)
๒. สภาพรายวิชา ทักษะวิชาชีพ
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
๓. ระดับรายวิชา ภาคการศึกษาที่ ๑ ชั้นปีที่ ๓
๔. รายวิชาพื้นฐาน
๕. เวลาศึกษา ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น ๒ ชั่วโมง
และนักศึกษาจะต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้านอกเวลา ๘๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอด
๑๖ สัปดาห์ (ไม่รวมสอบกลางภาค และปลายภาคเรียน)
๖. จำนวนหน่วยกิต ๒ (๒-๐-๔) หน่วยกิต
๗. จุดมุ่งหมายรายวิชา
๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการและหลักการของอนามัยอาหาร
 ๒. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสมดุลและสิ่งปนเปื้อนในอาหาร
 ๓. มีความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร และวิธีการดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องใช้ในครัว
 ๔. สามารถนำหลักโภชนาการ สุขภาพอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้มีจ
นิสัยที่ดีในการทำงานอย่างเป็นระบบ
๘. คำอธิบายรายวิชา ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก ๕ หมู่
อาหารสมดุลสิ่งปนเปื้อนในอาหาร สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร การดูแลรักษาความ
สะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว การป้องกันและกำจัดสัตว์ แมลง การกำจัดขยะมูล
ฝอย กำจัด ไขมัน น้ำเสีย ตามหลักของสุขภาพ การรักษาคุณค่า ทางโภชนาการ
ของอาหาร วัฒนธรรมและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชนชาติต่าง ๆ

การแบ่งบทเรียน/หัวข้อ

หน่วยเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและอนามัยอาหาร	บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและอนามัยอาหาร ๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและอนามัยอาหาร ๒. การประเมินความต้องการใช้พลังงานของร่างกาย ๓. การประเมินความต้องการน้ำของร่างกาย ๔. ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารสำหรับบุคคลสุขภาพปกติ ๕. ผลากโภชนาการ ๖. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ๗. หลักการด้านสุขาภิบาลอาหาร ๘. อาหารปนเปื้อนได้อย่างไร ๙. อันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	๖	-
๒. อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร	บทที่ ๒ อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร ๑.ประเภทของอาหารหลัก ๕ หมู่ ๒.ประโยชน์ของอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓.การเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัย ๔.การลดสารพิษในผัก ผลไม้	๔	-
๓. สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร	บทที่ ๓ สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร ๑.ความสำคัญของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหาร ๒.ผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรคได้อย่างไร ๓.การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี ๔.สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน ๕.ล้างมืออย่างไรให้สะอาด ๖.การแต่งการที่ถูกสุขลักษณะ ๗.จริยธรรมของผู้ประกอบการด้านอาหาร	๔	-
๔. การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว	บทที่ ๔ การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว ๑.หลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ ๒.วิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ ๓.การดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์	๔	-
๕. การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย	บทที่ ๕ การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย ๑.เกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร ๒.การหยิบจับอาหาร ๓.การเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ๔.การเก็บรักษาอาหารที่ยังไม่ปรุง	๔	-

๖. การกำจัด ของเสีย หลักสุขาภิบาล	บทที่ ๖ การกำจัดของเสียหลักสุขาภิบาล ๑.สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร ๒.สัตว์ แมลงนำโรค ๓.การรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหาร ๔.การดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำ ๕.การควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรค ๖.ปอดักไขมัน	๔	-
๗. วัฒนธรรม และพฤติกรรม การบริโภค อาหารของชน ชาติต่างๆ	บทที่ ๗ วัฒนธรรมและพฤติกรรมบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ ๗.๑ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวเอเชีย ๗.๒ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวยุโรป	๒	-

จุดประสงค์การสอน

บทเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
๑	๑ ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร ๑. อธิบายหลักการด้านสุขาภิบาลอาหารได้ ๒. วิเคราะห์อาหารปนเปื้อนได้อย่างไรได้ ๓. บอกอันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	๖	-
๒	๒. อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร ๑. บอกประเภทของอาหารหลัก ๕ หมู่ได้ ๒. อธิบายประโยชน์ของอาหารหลัก ๕ หมู่ได้ ๓. ยกตัวอย่างการเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัยได้ ๔. อธิบายวิธีการลดสารพิษในผัก ผลไม้ ได้	๔	-
๓	๓. สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร ๑. อธิบายความหมายของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหารได้ ๒. อธิบายผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรคได้อย่างไรได้ ๓. แสดงความรู้การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดีได้ ๔. ยกตัวอย่างสุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงานได้ ๕. แสดงวิธีการล้างมืออย่างไรให้สะอาดได้ ๖. แสดงการแต่งการที่ถูกสุขลักษณะได้ ๗. วิเคราะห์จริยธรรมของผู้ประกอบการด้านอาหารได้	๖	-
๔	๔. การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว ๑. อธิบายหลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ได้ ๒. แสดงวิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ได้ ๓. บอกวิธีการดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์ได้	๒	-
๕	๕. การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย ๑. บอกเกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร ๒. แสดงการหยิบจับอาหารที่ถูกต้องได้ ๓. อธิบายการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วได้ ๔. บอกการเก็บรักษาอาหารที่ยังไม่ปรุงได้	๔	-
๖	๖. การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล ๑. บอกสถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ถูกสุขลักษณะได้ ๒. ยกตัวอย่าง สัตว์ แมลงนำโรคได้ ๓. บอกวิธีการรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหารได้ ๔. แสดงวิธีการดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำได้ ๕. อธิบายการควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรคได้ ๖. บอกประโยชน์ของป๋อดักไขมันและวิธีการรักษาความสะอาดได้	๖	-
๗	๗. วัฒนธรรมและพฤติกรรมมารีโภคะอาหารของชนชาติต่างๆ ๗.๑ อธิบายวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวเอเชียได้	๔	-

	๗.๒ อธิบายวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวยุโรปได้		
--	---	--	--

การประเมินผลรายวิชา

รายวิชานี้แบ่งเป็น ๗ หน่วย แยกได้ ๗ บทเรียน การวัดและประเมินผลรายวิชาจะดำเนินการ ดังนี้

๑. วิธีการ

ดำเนินการรวบรวมข้อมูลเพื่อการประเมินผลแยกเป็น ๓ ส่วนโดย

แบ่งแยกคะแนนแต่ละส่วนจากคะแนนเต็ม ทั้งรายวิชา ๑๐๐ คะแนนดังนี้

๑.๑ ผลงานที่มอบหมาย ๒๐ คะแนน หรือร้อยละ ๒๐

๑.๒ พิจารณาจากจิตพิสัย (ความตั้งใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม) ๒๐ คะแนน หรือร้อยละ ๒๐

๑.๓ การทดสอบ (สอบกลางภาคปลายภาค) ๖๐ คะแนน หรือร้อยละ ๖๐ โดยจัดแบ่งน้ำหนักคะแนนในแต่ละหน่วยตามตารางหน้าถัดไป

๒. เกณฑ์ผ่านรายวิชา

ผู้ที่ผ่านรายวิชานี้จะต้อง

๒.๑ คะแนนสอบรวมต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐

๒.๒ มีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐

๒.๓ ต้องผ่านการสอบกลางภาค และปลายภาค

๓. เกณฑ์ค่าระดับคะแนน

๓.๑ พิจารณาเกณฑ์ผ่านรายวิชาตามข้อ ๒ ผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ข้อ ๒ จะได้รับค่าระดับคะแนน F

๓.๒ ผู้ที่ผ่านเกณฑ์ข้อ ๒ จะได้รับค่าระดับคะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	ได้ระดับคะแนน A
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ ๗๕ - ๗๙	ได้ระดับคะแนน B+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ ๗๐ - ๗๔	ได้ระดับคะแนน B
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ ๖๕ - ๖๙	ได้ระดับคะแนน C+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ ๖๐ - ๖๔	ได้ระดับคะแนน C
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ ๕๕ - ๕๙	ได้ระดับคะแนน D+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ ๕๐ - ๕๔	ได้ระดับคะแนน D
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ ๕๐	ได้ระดับคะแนน F

ตารางกำหนดน้ำหนักคะแนน

เลขที่บทเรียน	คะแนนรายบทเรียนและน้ำหนักคะแนน ชื่อบทเรียน	คะแนนรายหน่วย	น้ำหนักคะแนน				
			พุทธิพิสัย				ทักษะพิสัย
			ความรู้-ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	สูงกว่า	
๑	ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร	๘	๓	๓	๒	-	-
๒	อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร	๘	๓	๓	๓	-	-
๓	สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร	๘	๓	๓	๓	-	-
๔	การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว	๘	๓	๓	๒	-	-
๕	การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย	๑๐	๔	๔	๒	-	-
๖	การกำจัดของเสียตามหลักสุขาภิบาล	๑๐	๔	๔	๒	-	-
๗	วัฒนธรรมและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ	๖	๒	๒	๒	-	-
ก	คะแนนภาควิชาการ (สอบกลางภาคและปลายภาค)	๖๐	๒๑	๒๑	๑๖	-	-
ข	คะแนนภาคผลงาน (งานที่ปฏิบัติระหว่างเรียน)	๒๐					
ค	คะแนนจิตพิสัย	๒๐					
	รวมทั้งสิ้น	๑๐๐					

กำหนดการสอน

สัปดาห์ที่	วัน / เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
๑	-	๑ - ๒	๑. ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร	
๒	-	๓ - ๔	๑. หลักการด้านสุขาภิบาลอาหาร ๒. อาหารปนเปื้อนได้	
๓	-	๕ - ๖	๑. อันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	
๔	-	๗ - ๘	๑. ประเภทของอาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. ประโยชน์ของอาหารหลัก ๕ หมู่	
๕	-	๙ - ๑๐	๓. การเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัย ๔. การลดสารพิษในผัก ผลไม้	
๖	-	๑๑ - ๑๒	๑. ความหมายของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหาร ๒. ผู้สัมผัสอาหาร	
๗	-	๑๓ - ๑๔	๓. การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี ๔. สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน	
๘	-	๑๕ - ๑๖	๕. ล้างมืออย่างไรให้สะอาด ๖. การแต่งการที่ถูกสุขลักษณะ ๗. จริยธรรมของผู้ประกอบการด้านอาหาร	
๙	-	๑๗ - ๑๘	สอบกลางภาค	
๑๐	-	๑๙ - ๒๐	การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว ๑. หลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ ๒. วิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ ๓. การดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์	
๑๑	-	๒๑ - ๒๒	การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย ๑. เกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร ๒. การหยิบจับอาหาร	
๑๒	-	๒๓ - ๒๔	๓. การเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ๔. การเก็บรักษาอาหารที่ยังไม่ปรุง	
๑๓	-	๒๕ - ๒๖	การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล ๑. สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร ๒. สัตว์ แมลงนำโรค	
๑๔	-	๒๗ - ๒๘	๓. การรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหาร ๔. การดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำ	
๑๕	-	๒๙ - ๓๐	๕. การควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรค ๖. บ่อตกไขมัน	
๑๖	-	๓๑ - ๓๒	วัฒนธรรมและพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของชาวเอเชีย	
๑๗	-	๓๓ - ๓๔	วัฒนธรรมและพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของชาวยุโรป	
๑๘			สอบปลายภาค	

บรรณานุกรม

ข้อมูลจากเอกสาร ตำราวิชาการ นิตยสาร วารสาร อินเทอร์เน็ต

อัญชลี ศรีจำเริญ. อาหารและโภชนาการการป้องกันและบำบัดโรค. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖