ลักษณะรายวิชา

1. รหัสและชื่อวิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร รหัสวิชา 10527411
(Nutrition and Hygiene)

2. สภาพรายวิชา ทักษะวิชาชีพ
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

3. ระดับรายวิชา ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 3

4. รายวิชาพื้นฐาน .....

5. เวลาศึกษา ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 2 ชั่วโมง
และนักศึกษาจะต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้านอกเวลา 80 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอด 16 สัปดาห์ (ไม่รวมสอบกลางภาค และปลายภาคเรียน)

6. จำนวนหน่วยกิต 2 (2-0-4) หน่วยกิต

7. จุดมุ่งหมายรายวิชา

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการและหลักการของอนามัยอาหาร
2. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสมดุลและสิ่งปนเปื้อนในอาหาร
3. มีความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร และวิธีการดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องใช้ในครัว
4. สามารถนำหลักโภชนาการ สุขาภิบาลอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้มีกิจนิสัยที่ดีในการทำงานอย่างเป็นระบบ

8. คำอธิบายรายวิชา ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ อาหารสมดุลสิ่งปนเปื้อนในอาหาร สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร การดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว การป้องกันและกำจัดสัตว์ แมลง การกำจัดขยะมูลฝอย กำจัด ไขมัน น้ำเสีย ตามหลักของสุขาภิบาล การรักษาคุณค่า ทางโภชนาการของอาหาร วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่าง ๆ

การแบ่งบทเรียน/หัวข้อ

หน่วยเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและอนามัยอาหาร	**บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและอนามัยอาหาร** 1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและอนามัยอาหาร 2. การประเมินความต้องการใช้พลังงานของร้างกาย 3. การประเมินความต้องการน้ำของร่างกาย 4. ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับบุคคลสุขภาพปกติ 5. ฉลากโภชนาการ 6. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 7. หลักการด้านสุขาภิบาลอาหาร 8. อาหารปนเปื้อนได้อย่างไร 9. อันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	6	-
2. อาหารหลัก 5 หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร	**บทที่ 2 อาหารหลัก 5 หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร** 1.ประเภทของอาหารหลัก 5 หมู่ 2.ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ 3.การเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัย 4.การลดสารพิษในผัก ผลไม้	4	-
3. สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร	**บทที่ 3 สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร** 1.ความสำคัญของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหาร 2.ผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรคได้อย่างไร 3.การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี 4.สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน 5.ล้างมืออย่างไรให้สะอาด 6.การแต่งการที่ถูกสุขลักษณะ 7.จริยธรรมของผู้ประกอบการด้านอาหาร	4	-
4. การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว	**บทที่ 4 การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว** 1.หลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ 2.วิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ 3.การดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์	4	-

5. การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย	**บทที่ 5 การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย** 1.เกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร 2.การหยิบจับอาหาร 3.การเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้ว 4.การเก็บรักษาอาหารที่ยังไม่ปรุง	4	-
6. การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล	**บทที่ 6 การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล** 1.สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร 2.สัตว์ แมลงนำโรค 3.การรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหาร 4.การดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำ 5.การควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรค 6.บ่อดักไขมัน	4	-
7. วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ	**บทที่ 7 วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ** 7.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวเอเชีย 7.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวยุโรป	2	-

จุดประสงค์การสอน

บทเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
1	**1. ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร** 1. อธิบายหลักการด้านสุขาภิบาลอาหารได้ 2. วิเคราะห์อาหารปนเปื้อนได้อย่างไรได้ 3. บอกอันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	6	-
2	**2. อาหารหลัก 5 หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร** 1. บอกประเภทของอาหารหลัก 5 หมู่ได้ 2. อธิบายประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ได้ 3. ยกตัวอย่างการเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัยได้ 4. อธิบายวิธีการลดสารพิษในผัก ผลไม้ ได้	4	-
3	**3. สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร** 1. อธิบายความหมายของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหารได้ 2. อธิบายผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรคได้อย่างไรได้ 3. แสดงความรู้การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดีได้ 4. ยกตัวอย่างสุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงานได้ 5. แสดงวิธีการล้างมืออย่างไรให้สะอาดได้ 6. แสดงการแต่งการที่ถูกสุขลักษณะได้ 7. วิเคราะห์จริยธรรมของผู้ประกอบการด้านอาหารได้	6	-
4	**4. การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว** 1. อธิบายหลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ได้ 2. แสดงวิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ได้ 3. บอกวิธีการดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์ได้	2	-
5	**5. การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย** 1. บอกเกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร 2. แสดงการหยิบจับอาหารที่ถูกต้องได้ 3. อธิบายการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วได้ 4. บอกการเก็บรักษาอาหารที่ยังไม่ปรุงได้	4	-
6	**6. การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล** 1. บอกสถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ถูกสุขลักษณะได้ 2. ยกตัวอย่าง สัตว์ แมลงนำโรคได้ 3. บอกวิธีการรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหารได้	6	-

	4. แสดงวิธีการดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำได้ 5. อธิบายการควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรคได้ 6. บอกประโยชน์ของบ่อดักไขมันและวิธีการรักษาความสะอาดได้		
7	**7. วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ** 7.1 อธิบายวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวเอเชียได้ 7.2 อธิบายวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวยุโรปได้	4	-

การประเมินผลรายวิชา

รายวิชานี้แบ่งเป็น 7 หน่วย แยกได้ 7 บทเรียน การวัดและประเมินผลรายวิชาจะดำเนินการ ดังนี้

1. วิธีการ ดำเนินการรวบรวมข้อมูลเพื่อการประเมินผลแยกเป็น 3 ส่วนโดยแบ่งแยกคะแนนแต่ละส่วนจากคะแนนเต็ม ทั้งรายวิชา 100 คะแนนดังนี้

1.1 ผลงานที่มอบหมาย 20 คะแนน หรือร้อยละ 20

1.2 พิจารณาจากจิตพิสัย (ความตั้งใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม) 20 คะแนน หรือร้อยละ 20

1.3 การทดสอบ (สอบกลางภาคปลายภาค) 60 คะแนน หรือร้อยละ 60

โดยจัดแบ่งน้ำหนักคะแนนในแต่ละหน่วยตามตารางหน้าถัดไป

2. เกณฑ์ผ่านรายวิชา ผู้ที่จะผ่านรายวิชานี้จะต้อง

2.1 คะแนนสอบรวมต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50

2.2 มีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

2.3 ต้องผ่านการสอบกลางภาค และปลายภาค

3. เกณฑ์ค่าระดับคะแนน

3.1 พิจารณาเกณฑ์ผ่านรายวิชาตามข้อ 2 ผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ข้อ 2 จะได้รับค่าระดับคะแนน F

3.2 ผู้ที่ผ่านเกณฑ์ข้อ 2 จะได้รับค่าระดับคะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	ได้ระดับคะแนน A
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 75 – 79	ได้ระดับคะแนน B+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 70 – 74	ได้ระดับคะแนน B
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 65 – 69	ได้ระดับคะแนน C+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 60 – 64	ได้ระดับคะแนน C
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 55 – 59	ได้ระดับคะแนน D+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 50 – 54	ได้ระดับคะแนน D
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50	ได้ระดับคะแนน F

ตารางกำหนดน้ำหนักคะแนน

เลขที่บทเรียน	คะแนนรายบทเรียนและน้ำหนักคะแนน / ชื่อบทเรียน	คะแนนรายหน่วย	น้ำหนักคะแนน				
			พุทธิพิสัย				ทักษะพิสัย
			ความรู้-ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	สูงกว่า	
1	ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร	8	3	3	2	-	-
2	อาหารหลัก 5 หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร	9	3	3	3	-	-
3	สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร	9	3	3	3	-	-
4	การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว	8	3	3	2	-	-
5	การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย	10	4	4	2	-	-
6	การกำจัดของเสียตามหลักสุขาภิบาล	10	4	4	2	-	-
7	วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ	6	2	2	2	-	-
ก	**คะแนนภาควิชาการ** (สอบกลางภาคและปลายภาค)	**60**	22	22	16	-	-
ข	**คะแนนภาคผลงาน** (งานที่ปฏิบัติระหว่างเรียน)	**20**					
ค	**คะแนนจิตพิสัย**	**20**					
	รวมทั้งสิ้น	**100**					

กำหนดการสอน

สัปดาห์ที่	วัน / เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
1	-	1 – 2	1. ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร	
2	-	3 – 4	1.หลักการด้านสุขาภิบาลอาหาร 2.อาหารปนเปื้อนได้	
3	-	5 – 6	1. อันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	
4	-	7 – 8	1.ประเภทของอาหารหลัก 5 หมู่ 2.ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่	
5	-	9 – 10	3.การเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัย 4.การลดสารพิษในผัก ผลไม้	
6	-	11 – 12	1.ความหมายของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหาร 2.ผู้สัมผัสอาหาร	
7	-	13 – 14	3.การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี 4.สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน	
8	-	15 – 16	5.ล้างมืออย่างไรให้สะอาด 6.การแต่งการที่ถูกสุขลักษณะ 7.จริยธรรมของผู้ประกอบการด้านอาหาร	
9	-	17 – 18	**สอบกลางภาค**	
10	-	19 – 20	การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว 1.หลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ 2.วิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ 3.การดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์	
11	-	37 – 40	การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย 1.เกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร 2.การหยิบจับอาหาร	
12	-	21 – 22	3.การเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้ว 4.การเก็บรักษาอาหารที่ยังไม่ปรุง	
13	-	23 – 24	การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล 1.สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร 2.สัตว์ แมลงนำโรค	
14	-	25 – 26	3.การรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหาร	

			4.การดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำ	
15	-	27 – 28	5.การควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรค 6.บ่อดักไขมัน	
16	-	29 – 30	วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวเอเชีย	
17	-	31 – 32	วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวยุโรป	
18			**สอบปลายภาค**	

บรรณานุกรม

ข้อมูลจากเอกสาร ตำราวิชาการ นิตยสาร วารสาร อินเตอร์เน็ต

อัญชลี ศรีจำเริญ. อาหารและโภชนาการการป้องกันและบำบัดโรค. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556