

**โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ**  
**เรื่อง ความรู้ทางการประเมินและวิธีการวิจัยทางด้านโภชนาการ**  
**(ครั้งที่ 21)**

**หลักการและเหตุผล**

กระแสโลกาภิวัตน์ที่ปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชากร รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการใน ประเทศไทยเป็นอย่างมากซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ เช่น ภาวะโภชนาการเกิน ทำให้เกิดโรคอ้วน การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สมดุลทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารบางชนิด หรือจากพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องรวมถึงวิถีชีวิตที่เร่งรีบไม่มีการออกกำลังกาย ทำให้คนเกือบทุกวัยที่อยู่ในเมือง ยิ่งประสบ ปัญหาโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น เช่นความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน

ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์อาหาร คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงจัดการอบรม “ความรู้ทางการประเมินและ วิธีการวิจัยทางด้านโภชนาการ” เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปสร้างกลยุทธ์และแนวคิดใหม่ใน การรณรงค์ให้ประชาชนสามารถประเมินและดูแลสุขภาพให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมในการป้องกันโรคเรื้อรังบางโรค ที่สามารถป้องกันได้

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วิธีประเมินภาวะโภชนาการในประชากร กลุ่มเป้าหมายทั้งภาวะทุพโภชนาการ และโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน)
2. เพื่อให้การแนะนำแนวทางการใช้ประโยชน์จากการประเมินภาวะโภชนาการทั้งเพื่อใช้ในการปฏิบัติการ ป้องกันและในการติดตามรักษาโรค
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจและนำเอาข้อมูลที่ประเมินได้มาใช้ในการปฏิบัติประจำวัน รวมทั้งการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการวัดผลและใช้ในงานวิจัยต่าง ๆ

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับความรู้ ความเข้าใจในการประเมินภาวะโภชนาการด้วยดัชนีชี้วัดทางโภชนาการ ชนิดต่าง ๆ และนำไปปฏิบัติได้
2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถที่จะคำนวณปริมาณอาหารที่บริโภคและกำหนดปริมาณอาหารในแต่ละวันได้จากการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
3. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเพิ่มพูนความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดและนำมาปฏิบัติได้

**กลุ่มเป้าหมาย**

1. ครู อาจารย์ทางสาขาโภชนศาสตร์ โภชนาการและคหกรรมศาสตร์
2. นักวิชาการเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการคำนวณและกำหนดปริมาณอาหาร
3. นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

## เนื้อหาการอบรม

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการและสารอาหาร
2. วิธีประเมินภาวะโภชนาการชนิดต่าง ๆ
3. การประเมินภาวะโภชนาการโดยวัดสัดส่วนร่างกาย (anthropometric assessment) และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้รวมถึงการประเมิน body composition ด้วยวิธีต่าง ๆ
4. การประเมินภาวะโภชนาการโดยประเมินจากอาหารที่รับประทาน (dietary assessment) และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ (โปรแกรม Nutrisurvey, WHO anthro & WHO anthroplus)

## สถานที่ที่ใช้ในการเรียนการสอน

- ห้องประชุมปณต มิคะเสน ชั้น 9 ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์อาหาร อาคารเฉลิมพระเกียรติ
- ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้น 2 อาคารจำลอง หาริณสุต

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีความรู้และความเข้าใจในการประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการแบบต่าง ๆ ได้แก่ การประเมินทางชีวเคมี การประเมินทางสัดส่วนของร่างกาย และการประเมินอาหารที่รับประทาน
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมจะสามารถทำการประเมินภาวะโภชนาการได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำความรู้ไปพัฒนางานด้านอาหารและโภชนศาสตร์ ได้อย่างมีหลักเกณฑ์และนำไปสู่การวิจัย

## ระยะเวลา

การอบรมจะใช้เวลา 2 วันทำการ ในปี พ.ศ. 2567 เปิดรับสมัคร 1 รุ่น

- รุ่นที่ 21 วันที่ 14 - 15 มีนาคม 2567

## วิธีการอบรม

- สอนบรรยาย และฝึกปฏิบัติ การคำนวณและปฏิบัติโดยใช้คอมพิวเตอร์

## ติดต่อ

ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์อาหาร

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

420/6 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 02-3549100 ต่อ 1582-1584 กต 11

E-mail: [namfon.aka@mahidol.ac.th](mailto:namfon.aka@mahidol.ac.th) หรือ [nutropmed@gmail.com](mailto:nutropmed@gmail.com)

ผู้ประสานงาน น้ำฝน เอกสนธิ โทร 096-0277619

พรพิมล เพียรลุลผล โทร 085-2313631

## ค่าลงทะเบียน

อัตราคนละ 4,000.-บาท

ค่าลงทะเบียนในการเข้ารับการอบรมเบิกได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังและไม่ถือเป็นวันลา

## จำนวนผู้เข้าอบรมแต่ละรุ่น

ประมาณ 40 คน

## หัวข้อที่จะอบรม

ประกอบด้วย การบรรยาย และปฏิบัติ ในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

- การบรรยาย เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนศาสตร์ ความสำคัญทางโภชนศาสตร์และปัญหาทางโภชนาการและสารอาหาร วิธีการประเมินและดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ และโรคเรื้อรัง
- การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ เรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีชีวเคมี (Biochemical assessment)
- การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ เรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการวัดสัดส่วนร่างกาย (Anthropometric assessment)
- การฝึกปฏิบัติการการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณหาดัชนีชี้วัดทางโภชนาการ โดยวิธีวัดสัดส่วนร่างกาย
- การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ เรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการโดยการประเมินอาหารที่บริโภค โดยใช้ข้อมูลความถี่เกี่ยวกับอาหารที่บริโภค (Dietary assessment and Food frequency questionnaires) และ การบันทึกการรับประทานย้อนหลัง 24 ชั่วโมง
- การบรรยายและการฝึกปฏิบัติ เรื่อง การประมาณปริมาณอาหารเพื่อประกอบการใช้ food code
- การฝึกปฏิบัติการการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อการประเมินอาหารที่บริโภค

แบบฟอร์มการลงทะเบียนอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง ความรู้ทางการประเมินและวิธีการวิจัยทางด้านโภชนาการ รุ่นที่ 21  
จัดโดย ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์อาหาร  
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

โปรดเขียนตัวบรรจง

ชื่อ(นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....  
ตำแหน่ง(ตำแหน่งวิชาการ).....วุฒิการศึกษา.....  
สถานที่ทำงาน.....  
โทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์มือถือ.....  
E-mail address.....

☞ การจัดอาหาร  ปกติ  อิสลาม  อื่น ๆ .....

การชำระค่าลงทะเบียน จำนวนเงิน 4,000 บาท

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด มหาชน สาขา โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

ชื่อบัญชี “โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องความรู้ด้านการประเมินและวิธีการวิจัยทางด้านโภชนาการ

เลขที่บัญชี 254 - 223650 - 9

การโอนเงิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

☞ กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่

[Namfon.aka@mahidol.ac.th](mailto:Namfon.aka@mahidol.ac.th)

[nutropmed@gmail.com](mailto:nutropmed@gmail.com)

Line account



หมายเหตุ : การสมัครจะเสร็จสมบูรณ์เมื่อได้รับหลักฐานการโอนเงิน

☞ การออกใบเสร็จรับเงิน

ที่เดียวกับสถานที่ทำงาน

อื่น ๆ (ระบุ) .....

ติดต่อสอบถาม

โทรศัพท์ 02-3549100 ต่อ 1582-1584 กด 11

E-mail: [namfon.aka@mahidol.ac.th](mailto:namfon.aka@mahidol.ac.th) หรือ [nutropmed@gmail.com](mailto:nutropmed@gmail.com)

ผู้ประสานงาน น้ำฝน เอกสนธิ โทร 096-0277619 พรพิมล เพ็ชรลุลผล โทร 085-2313631

ตารางการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ความรู้ทางด้านการประเมินและวิธีการวิจัยทางด้านโภชนาการ  
 รุ่นที่ 21  
 วันที่ 14 - 15 มีนาคม 2567

14 มีนาคม 2567		
เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
08.30 - 8.45 น.	ลงทะเบียน	
08.45 - 9.00 น.	พิธีเปิด	
09.00 - 10.00 น.	<b>ภาคบรรยาย</b> - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนศาสตร์ - ความสำคัญทางโภชนศาสตร์และปัญหาทางโภชนาการและสารอาหาร - วิธีการประเมินและดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ และโรคเรื้อรัง	รศ. ดร.พัฒน์นิยา ปรากฏทิพย์
10.00 - 10.15 น.	<b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>	
10.15 - 11.15 น.	<b>ภาคบรรยาย</b> - การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีชีวเคมี (Biochemical assessment)	ผศ. ดร.ดำรงเกียรติ อัจฉาภา ผศ. ดร.อมรรัตน์ อรุณนวล
11.15-12.15 น.	<b>ภาคปฏิบัติ</b> - การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีชีวเคมี (Biochemical assessment)	น.ส. ญัฐนิชา พรหมยศ นายกัมปนาท แก้วใหญ่
12.15 - 13.15 น.	<b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>	
13.15 - 14.15 น.	<b>ภาคบรรยาย</b> - การประเมินภาวะโภชนาการโดยการประเมินอาหารที่บริโภค โดยใช้ข้อมูลความถี่เกี่ยวกับอาหารที่บริโภค (Dietary assessment and Food frequency questionnaires) และ การบันทึกการรับประทานย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	รศ. ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
14.15 - 15.15 น.	<b>ภาคบรรยายและปฏิบัติ</b> - การประมาณปริมาณอาหารเพื่อประกอบการใช้ food code	ดร.อาพันธ์ชนิด เทพอวยพร
15.15 - 15.30 น.	<b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>	
15.30 - 16.30 น.	<b>ภาคปฏิบัติ</b> - ฝึกปฏิบัติ การใช้แบบสอบถามความถี่การบริโภคอาหารกึ่งปริมาณ และ การบันทึกการรับประทานย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	รศ. ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
15 มีนาคม 2567		
08.30 - 9.30 น.	<b>ภาคบรรยาย</b> - การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการวัดสัดส่วนร่างกาย (Anthropometric assessment)	รศ. ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
9.30 - 10.30 น.	<b>ภาคปฏิบัติ</b> - การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการวัดสัดส่วนร่างกาย (Anthropometric assessment)	รศ. ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน

10.30 - 10.45 น.	<b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>	
10.45 - 11.45 น.	<b>ภาคปฏิบัติ</b> - การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณหาดัชนีชี้วัดทางโภชนาการโดยวิธีวัดสัดส่วนร่างกาย	ดร.พรพิมล เพ็ชรลุล
11.45 - 12.45 น.	<b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>	
12.45 - 15.45 น.	<b>ภาคปฏิบัติ</b> - การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อการประเมินอาหารที่บริโภค (Computer program for dietary assessment)	ดร.พรพิมล เพ็ชรลุล
15.45 - 16.00 น.	<b>พักรับประทานอาหารว่าง</b>	
16.00 - 16.30 น.	<b>พิธีปิดการอบรมและมอบประกาศนียบัตร</b>	