

โครงการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

1) ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

2) ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ/นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานสำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ 2567/มาตรฐานการประกันคุณภาพ กศน.

ยุทธศาสตร์ชาติ

2.1 กรอบยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านความมั่นคง

1.3 ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภัยคุกคาม ในรูปแบบใหม่ ทั้ง ยาเสพติด การค้ามนุษย์ ภัยจากไซเบอร์ ภัยพิบัติจากธรรมชาติ โรคอุบัติใหม่ ฯลฯ

จุดเน้นการดำเนินงานสำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ 2567

3. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.1 พัฒนาระบบการส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการเรียนรู้ มีกระบวนการทางสังคม ที่ส่งเสริมให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อม ของชุมชน ท้องถิ่น สังคม ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างกลไกการขับเคลื่อนชุมชนในการปลูกฝัง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชน

3.6 พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ

มาตรฐานการประกันคุณภาพ กศน.

2.3 สอดคล้องมาตรฐานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย มาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นพิจารณา

1.1 ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ และหรือทักษะ และหรือคุณธรรมเป็นไป ตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

1.2 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ไปใช้ หรือประยุกต์ใช้ในฐานะค่านิยมร่วม สังคม

1.3 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นพิจารณา

2.1 หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

2.2 วิทยการการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถหรือประสบการณ์ตรงตามหลักสูตร การศึกษาต่อเนื่อง

2.3 สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

2.4 การวัดผลและประเมินผลการศึกษาต่อเนื่อง

2.5 การจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่องที่มีคุณภาพ

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2 เงื่อนไข

เงื่อนไขความรู้ ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม

เงื่อนไขคุณธรรม ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความอดทน มีวินัย เสียสละ มีความสามัคคี เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม

3 หลักการ

พอประมาณ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

มีเหตุ มีผล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รู้ถึงทักษะการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ความรู้และรู้จักวิธีการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

4 มิติ

มิติวัตถุ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

มิติสังคม

1. ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีทักษะการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

มิติสิ่งแวดล้อม

1. สามารถเลือก และปรับสถานที่ให้เหมาะสม และทำความสะอาดหลังจัดกิจกรรมแล้ว
2. สภาพแวดล้อมเหมาะสม

มิติวัฒนธรรม

1. การเรียนรู้มารยาทในการทำงานร่วมกันซึ่งเป็นพื้นฐานของการ อยู่ในสังคมที่มีความแตกต่าง ได้อย่างมีความสุข

3 ศาสตร์พระราชา

ศาสตร์พระราชา

1. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ
2. ระเบิดจากข้างใน
3. แก้ปัญหาจากจุดเล็ก
4. ไม่ติดตำรา

ศาสตร์สากล

1. ทักษะชีวิตการดำเนินชีวิต ด้านสุขภาพ

4 พระบรมราโชบาย

1. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ผิด – ชอบ / ชั่ว – ดี
2. มีความเอื้ออาทรต่อครอบครัวและชุมชนของตน
3. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน

3) หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันเรากินผักผลไม้กันน้อยลงมาก ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการขับถ่าย โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง การกินผักและผลไม้ให้หลากหลายและเพียงพอในทุกมื้อจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ป้องกันความเสี่ยงโรคเหล่านี้ได้ เราจึงควรรู้ถึงคุณประโยชน์ของสารพฤกษเคมี หรือ ไฟโตนิวเทรียนท์ หมายถึง สารเคมีที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพที่พบเฉพาะในพืช สารกลุ่มนี้อาจเป็นสารที่ทำให้พืชผักชนิดนั้น ๆ มีสี กลิ่นหรือรสชาติที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว สารพฤกษเคมีเหล่านี้หลายชนิดมีฤทธิ์ต่อต้านหรือป้องกันโรคบางชนิดและโรคสำคัญที่มักจะกล่าวกันว่าสารกลุ่มนี้ช่วยป้องกันโรคได้ในผักผลไม้ 5

สีแดง มีสารไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ โดยเฉพาะ มะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน มะเขือเทศ พริกหวาน สตรอเบอร์รี่ แดงโม แอปเปิ้ลแดง เป็นต้น

สีส้ม/เหลือง มีสารเบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและการมองเห็น เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดพบมากใน ฟักทอง แครอท ส้ม มะละกอ มันเทศ เสาวรส สับปะรด เป็นต้น

สีเขียว มีสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ บำรุงผิวพรรณ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ผักใบเขียวยังเป็นผักที่มีใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย พบมากใน ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง

สีม่วง มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งและต้านการอักเสบในร่างกาย ป้องกันการเกิดมะเร็ง ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง มันม่วง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ องุ่น ลูกพรุน

สีขาว มีสารอัลลิซิน (Allicin) และ แซนโทน (Xanthone) ช่วยลดการอักเสบ ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต จึงช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน กระเทียม หัวไชเท้า ข่า เงาะ ลิ้นจี่

จะเห็นได้ว่าสารพฤกษเคมีเป็นสารสีที่มีประโยชน์ และอยู่ในพืชผักทุกชนิด ส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังมีคุณประโยชน์ที่เฉพาะตัวของแต่ละสี เราจึงควรเลือกกินผักผลไม้ให้หลากหลายและครบ 5 สี

4) วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการและการเลือก
รับประทานอาหารที่ปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี
2. เพื่อให้ชุมชนสามารถบอกคุณประโยชน์ที่เฉพาะตัวของแต่ละสี เราจึงควรเลือกกินผักผลไม้ให้
หลากหลายและครบ 5 สี
3. เพื่อให้ประชาชนสามารถรู้จักการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

5) เป้าหมาย

เชิงปริมาณ ประชาชนทั่วไป จำนวน 38 คน

เชิงคุณภาพ ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมโครงการ นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ปรับใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

6) วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย (คน)	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.สำรวจ กลุ่มเป้าหมาย	เพื่อให้ได้ กลุ่มเป้าหมายที่ตรง กับการพัฒนา	ประชาชนทั่วไป	38	- ตำบลปามะคาบ และตำบลโรงช้าง	วันที่ 16 ธันวาคม 2566และ	3,910 บาท
2.ประสานงาน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการจัดโครงการ	เพื่อให้เกิดการมี ส่วนร่วมในการจัด กิจกรรม	หน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง			วันที่ 28 ธันวาคม 2566	
3.ดำเนินการตาม วิธีการพัฒนา	ดำเนินงานตาม ภารกิจอย่างมี กฎหมาย/ข้อ ระเบียบรองรับ	ประชาชนทั่วไป				
4.ประเมินผล และรายงาน	เพื่อประเมินผลงาน และนำผลไปใช้ใน การพัฒนา ปรับปรุงต่อไป	- ครู - ผู้บริหาร				

7) วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ เบิกจ่ายจากงบประมาณ พ.ศ. 2566 ไปพลางก่อน แผนงาน : พื้นฐาน
ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ ๔ ผู้รับการศึกษาจากระบบ งบดำเนินงาน
กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334350002702000000 รวมจำนวนเงิน
3,910.- บาท (-สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน-) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทั้งโครงการฯ
รายละเอียดดังนี้

1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อ x 20 บาท x 38 คน เป็นเงิน 760.-บาท
2. ค่าอาหารกลางวัน เป็นเงิน จำนวน 1 มื้อ x 50 บาท x 38 คน เป็นเงิน 1,900.-บาท
3. ค่าวัสดุฝึกในโครงการ เป็นเงิน 1,250 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 3,910.- บาท (-สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน-)

หมายเหตุ : ขออภัยทุกรายการตามจ่ายจริง

8) แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค. – ธ.ค. 2566)	ไตรมาส 2 (ม.ค. – มี.ค. 2567)	ไตรมาส 3 (เม.ย. – มิ.ย. 2567)	ไตรมาส 4 (ก.ค.– ก.ย. 2567)
ดำเนินการตามโครงการส่งเสริมโภชนาการ และอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี	3,910			

9) ผู้รับผิดชอบ

นางจิตรารัตน์ ปานทิม

นายวีรพล มัดจุ

นางณิชา ยกศิริ

นางสาวนิตยา พุทธปัญญา

10) เครือข่าย

รพ.สต.ป่ามะคาบ

รพ.สต.โรงช้าง

ผู้นำท้องที่

11) โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
2. โครงการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย

12) ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ผลผลิต (Output)

ร้อยละ 80 ของผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจและการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สีได้

ผลลัพธ์ (Outcome) ผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีองค์ความรู้เรื่องการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

13) การติดตามและประเมินผลโครงการ

วิธีการ การกำกับนิเทศติดตามของผู้บริหาร, ข้าราชการครู, ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน และการวัดและประเมินผลรายโครงการ

โดยใช้

- แบบทดสอบ/ใบงาน
- แบบประเมินความพึงพอใจ

กำหนดการจัด
โครงการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

วันที่ 16 ธันวาคม 2566

สถานที่จัด ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 6 ตำบลปามะคาบ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

- | | |
|---------------------|---|
| 08.30 น. - 09.00 น. | - ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ |
| 09.00 น. - 10.30 น. | - บรรยายให้ความรู้เรื่องหลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพโดย
วิทยากรจาก รพ.สต.ปามะคาบ พร้อมครูกศน.ตำบล ร่วมประกอบ |
| 10.30 น. - 10.40 น. | - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| 10.40 น. - 12.10 น. | - บรรยายให้ความรู้เรื่องการเลือกอาหารตามวัยอย่างปลอดภัย วิทยากร
จาก รพ.สต.ปามะคาบ พร้อมครูกศน.ตำบล ร่วมประกอบ |
| 12.11 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 14.30 น. | - บรรยายให้ความรู้เรื่องมหัศจรรย์พลังผัก 5 สี วิทยากร จาก รพ.สต.ปามะคาบ พร้อมครูกศน.ตำบล ร่วมประกอบ |
| 14.30 - 16.00 น. | - บรรยายให้ความรู้เรื่องการแปรรูปผัก 5 สี ด้วยการทำแกงเลียง วิทยากร
จาก รพ.สต.ปามะคาบ พร้อมครูกศน.ตำบล ร่วมประกอบ |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม 10.30 - 10.40 น.
กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ข้อหลักรสูตรการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

จำนวน 6 ชั่วโมง

ศสกร. อำเภอเมืองพิจิตร

ความเป็นมา

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้มีความสุขตามสภาพ และความสุขความปลอดภัยในสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะพื้นฐานของบุคคลโดยบูรณาการองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เข้าด้วยกัน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ ได้กำหนดนโยบายในเรื่องการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยเน้นส่งเสริมสนับสนุนให้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะชีวิต ที่จำเป็นและสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

ในปัจจุบันเรากินผักผลไม้กันน้อยลงมาก ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการขับถ่าย โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง การกินผักและผลไม้ให้หลากหลายและเพียงพอในทุกมื้อจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ป้องกันความเสี่ยงโรคเหล่านี้ได้ เราจึงควรรู้ถึงคุณประโยชน์ของสารพฤกษเคมี หรือ ไฟโตนิวเทรียนท์ หมายถึง สารเคมีที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพที่พบเฉพาะในพืช สารกลุ่มนี้อาจเป็นสารที่ทำให้พืชผักชนิดนั้น ๆ มีสี กลิ่นหรือรสชาติที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว สารพฤกษเคมีเหล่านี้หลายชนิดมีฤทธิ์ต่อต้านหรือป้องกันโรคบางชนิดและโรคสำคัญที่มักจะกล่าวกันว่าสารกลุ่มนี้ช่วยป้องกันโรคได้ในผักผลไม้ 5

สีแดง มีสารไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ โดยเฉพาะ มะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด พบมากใน มะเขือเทศ พริกหวาน สตรอเบอร์รี่ แดงโม แอปเปิ้ลแดง เป็นต้น

สีส้ม/เหลือง มีสารเบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและการมองเห็น เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดพบมากใน ฟักทอง แครอท ส้ม มะละกอ มันเทศ เสาวรส สับปะรด เป็นต้น

สีเขียว มีสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ บำรุงผิวพรรณ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ผักใบเขียวยังเป็นผักที่มีใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย พบมากใน ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง

สีม่วง มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งและต้านการอักเสบในร่างกาย ป้องกันการเกิดมะเร็ง ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง มันม่วง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ องุ่น ลูกพรุน

สีขาว มีสารอัลลิซิน (Allicin) และ แซนโทน (Xanthone) ช่วยลดการอักเสบ ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต จึงช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน กระเทียม หัวไชเท้า ข่า เฉาก๊วย

จะเห็นว่าสารพิษเคมีเป็นสารสีที่มีประโยชน์ และอยู่ในพืชผักทุกชนิด ส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติเฉพาะตัวของแต่ละสี เราจึงควรเลือกกินผักผลไม้ให้หลากหลายและครบ 5 สี

4) วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการและการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี
2. เพื่อให้ชุมชนสามารถบอกคุณประโยชน์ที่เฉพาะตัวของแต่ละสี เราจึงควรเลือกกินผักผลไม้ให้หลากหลายและครบ 5 สี
3. เพื่อให้ประชาชนสามารถรู้จักการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ ประชาชนทั่วไป จำนวน 38 คน

เชิงคุณภาพ ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมโครงการ นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา จำนวน 6 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 4 ชั่วโมง 30 นาที

- ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ	มีความรู้ความเข้าใจหลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพว่าเป็นอย่างไร	หลักการของอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ	- วิธีสอนแบบบรรยายโดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม	1 ชั่วโมง 30 นาที	
2	การเลือกอาหารตามวัยอย่างปลอดภัย	เพื่อทราบถึงการเลือกอาหารตามวัยอย่างปลอดภัย	การเลือกอาหารตามวัยอย่างปลอดภัย	- วิธีสอนแบบบรรยายโดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม	1 ชั่วโมง 30 นาที	
3	มหัศจรรย์พลังผัก 5 สี	สามารถบอกคุณประโยชน์ที่เฉพาะตัวของแต่ละสี	บอกคุณประโยชน์ที่เฉพาะตัวของแต่ละสี	วิธีสอนแบบ บรรยาย โดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้ แบบใช้คำถาม	1 ชั่วโมง 30 นาที	

4	การแปรรูปผัก 5 สี ด้วยการทำแกงเลียง	สามารถฝึกปฏิบัติการแปรรูปผัก 5 สี ด้วยการทำแกงเลียง	ฝึกปฏิบัติการแปรรูปผัก 5 สี ด้วยการทำแกงเลียง	วิธีสอนแบบ บรรยาย โดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้ แบบใช้คำถาม / สาธิตลงมือปฏิบัติ		1 ชั่วโมง 30 นาที
---	-------------------------------------	---	---	--	--	----------------------

สื่อการเรียนรู้

1. วิทยากร
2. การสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกต
2. การสอบถาม
3. การใช้ใบงาน
4. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ร้อยละ 80 ของผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจและการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สีได้
2. ผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีองค์ความรู้เรื่องการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้วยคุณค่าของผัก 5 สี