



5.12 โภชนาการกับการออกกำลังกาย	1.5
5.13 อาหารเพื่อสุขภาพและการกล่าวอ้างด้านสุขภาพ	3

## 6. วิธีสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

ได้แก่ มอบหมายให้อ่านเอกสารประกอบการสอนล่วงหน้า การบรรยาย การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง / กลุ่ม การนำเสนอหน้าชั้น และการทำการบ้าน โดยการหยิบยกประเด็นและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสค้นคว้าศึกษา อภิปรายและแสดงความคิดเห็นอย่างมีวิสัยทัศน์ตามหลักวิชาการอย่างแม่นยำถูกต้องและเป็นปัจจุบัน พร้อมสอดแทรกความคิดสร้างสรรค์ที่น่าสนใจ

## 7. อุปกรณ์สื่อการสอน

Power Point วิตทัศน์ เอกสารประกอบการบรรยาย และตัวอย่างประกอบการสอน

## 8. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

	ร้อยละ
8.1 การศึกษาค้นคว้า / การนำเสนอหน้าชั้น / การทำรายงาน / ทดสอบย่อย	15
8.2 การสอบ	
- การสอบกลางภาค	40
- การสอบปลายภาค	40
8.3 ความสนใจเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ	5
รวม	<u>100</u>

## 9. การประเมินผลการเรียน

9.1 การตัดเกรด ใช้หลักเกณฑ์การอ้างอิงเกณฑ์และกลุ่ม โดยคะแนนรวม  $\geq 80\%$  หรือคะแนนสูงสุดในกลุ่มไม่เกิน 15% ของผู้เรียน คือ เกรด A

9.2 นิสิตที่ได้คะแนนรวม  $< 45\%$  ถือว่าได้เกรด F

## 10. การให้โอกาสนอกเวลาเรียนแก่นิสิตเข้าพบและให้แนะนำในด้านการเรียน

10.1 ดร.พิณทิพย์ รัชมภากาภรณ์ (fagiptr@ku.ac.th) โทรศัพท์ 0-2562-5020 ต่อ 5205

10.2 ดร.สุดาทิพย์ แซ่ตัน (fagists@ku.ac.th) โทรศัพท์ 0-2562-5020 ต่อ 5037

พบได้ตามประกาศการเข้าพบหน้าห้องของอาจารย์ผู้สอน และตามเวลาที่นิสิตขออนัดหมาย

## 11. เอกสารอ้างอิง

11.1 Brown, J.E. 2011. **Nutrition Now**. Wadsworth, CA.

11.2 Henry C.J.K. and C. Chapman. 2002. **The Nutrition Handbook for Food Processors**. Woodhead Publishing Ltd. Abington Cambridge, England.

11.3 Insel, P., R.E. Turner and D. Ross. 2002. **Nutrition**. Jones and Bartlett Publishers, Inc. Sudbury, MA.

11.4 Rolfes, S.R., K. Pinna and E. Whitney. 2009. **Understanding Normal And Clinical Nutrition**. 8<sup>th</sup> ed. Wadsworth, Belmont, CA.

11.5 คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. 2546. **ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546**. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์

11.6 รุจิรา สัมมะสุต. 2547. **รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย**. วารสารโภชนบำบัด. 15(1): 33-45.

- 11.7 ลัดดา เหมาะสุวรรณ และ อุไรพร จิตต์แจ่ม. 2555. **คู่มือเครื่องชี้วัดทางโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง.**  
พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

## 12. ตารางกิจกรรมการเรียนการสอน (บรรยาย)

หมู่ 1 วันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 13.00 – 14.30 น. ห้อง อก. 2304

สัปดาห์ ที่	วัน / เดือน / ปี	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน **
1	19 ม.ค. 59	ความสำคัญของโภชนาการและภาวะโภชนาการปัจจุบัน	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	21 ม.ค. 59	ความต้องการสารอาหารและพลังงาน	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
2	26 ม.ค. 59	การย่อยและการดูดซึมสารอาหาร	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	28 ม.ค. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
3	29 ม.ค. - 7 ก.พ. 59	<b>หยุดช่วงงานเกษตรแฟร์</b>	-	-
4	9 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	11 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
5	16 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	18 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
6	23 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	25 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
7	1 มี.ค. 59	หมู่อาหาร และอาหารแลกเปลี่ยน	บรรยาย และซักถาม	วิทยากร พิเศษ
	3 มี.ค. 59	การเปลี่ยนแปลงคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจาก กระบวนการแปรรูป	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
8	8 มี.ค. 59	การเปลี่ยนแปลงคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจาก กระบวนการแปรรูป	กิจกรรมกลุ่ม นำเสนอ ผลงานหน้าชั้น	อ.พิณทิพย์
	10 มี.ค. 59	Fortification/ Supplementation	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
9	15 มี.ค. 59	สารขัดขวางโภชนาการ สารพิษในธรรมชาติ และสารเจือปน	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	17 มี.ค. 59	ฉลากโภชนาการ และการคำนวณสารอาหารเพื่อฉลาก โภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
10	19 - 27 มี.ค. 59	<b>การสอบกลางภาค หัวข้อที่ 1-8</b>	<b>สอบข้อเขียน</b>	-
11	29 มี.ค. 59	ฉลากโภชนาการ และการคำนวณสารอาหารเพื่อฉลาก โภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	31 มี.ค. 59	ฉลากโภชนาการ และการคำนวณสารอาหารเพื่อฉลาก โภชนาการ	กิจกรรมกลุ่ม	อ.สุดาทิพย์
12	5 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	วิทยากร พิเศษ
	7 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
13	12 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
14	19 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	21 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์

15	26 เม.ย. 59	โภชนาการของกลุ่มคนวัยต่างๆ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	28 เม.ย. 59	โภชนาการของกลุ่มคนวัยต่างๆ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
16	3 พ.ค. 59	โภชนาการกับการออกกำลังกาย	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
17	10 พ.ค. 59	อาหารเพื่อสุขภาพและการกล่าวอ้างด้านสุขภาพ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	12 พ.ค. 59	อาหารเพื่อสุขภาพและการกล่าวอ้างด้านสุขภาพ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
18	16-27 พ.ค. 59	การสอบปลายภาค หัวข้อที่ 9-13	สอบข้อเขียน	-

### 13. ตารางกิจกรรมการเรียนการสอน (บรรยาย)

หมู่ 300 วันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 9.00 – 10.30 น. ห้อง อก. 2402

สัปดาห์ ที่	วัน / เดือน / ปี	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน **
1	19 ม.ค. 59	ความสำคัญของโภชนาการและภาวะโภชนาการปัจจุบัน	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	21 ม.ค. 59	ความต้องการสารอาหารและพลังงาน	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
2	26 ม.ค. 59	การย่อยและการดูดซึมสารอาหาร	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	28 ม.ค. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
3	29 ม.ค. - 7 ก.พ. 59	หยุดช่วงงานเกษตรแฟร์	-	-
4	9 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	11 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
5	16 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	18 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
6	23 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	25 ก.พ. 59	สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
7	1 มี.ค. 59	หมู่อาหาร และอาหารแลกเปลี่ยน	บรรยาย และซักถาม	วิทยากร พิเศษ
	3 มี.ค. 59	การเปลี่ยนแปลงคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจาก กระบวนการแปรรูป	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
8	8 มี.ค. 59	การเปลี่ยนแปลงคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจาก กระบวนการแปรรูป	กิจกรรมกลุ่ม นำเสนอ ผลงานหน้าชั้น	อ.พิณทิพย์
	10 มี.ค. 59	Fortification/ Supplementation	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
9	15 มี.ค. 59	สารขัดขวางโภชนาการ สารพิษในธรรมชาติ และสารเจือปน	บรรยาย และซักถาม	อ.พิณทิพย์
	17 มี.ค. 59	ฉลากโภชนาการ และการคำนวณสารอาหารเพื่อฉลาก โภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
10	19 - 27 มี.ค. 59	การสอบกลางภาค หัวข้อที่ 1-8	สอบข้อเขียน	-
11	29 มี.ค. 59	ฉลากโภชนาการ และการคำนวณสารอาหารเพื่อฉลาก โภชนาการ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	31 มี.ค. 59	ฉลากโภชนาการ และการคำนวณสารอาหารเพื่อฉลาก โภชนาการ	กิจกรรมกลุ่ม	อ.สุดาทิพย์
12	5 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	วิทยากร พิเศษ
	7 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
13	12 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์

14	19 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	21 เม.ย. 59	สารอาหารกับภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับ Metabolic syndrome	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
15	26 เม.ย. 59	โภชนาการของกลุ่มคนวัยต่างๆ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	28 เม.ย. 59	โภชนาการของกลุ่มคนวัยต่างๆ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
16	3 พ.ค. 59	โภชนาการกับการออกกำลังกาย	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
17	10 พ.ค. 59	อาหารเพื่อสุขภาพและการกล่าวอ้างด้านสุขภาพ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
	12 พ.ค. 59	อาหารเพื่อสุขภาพและการกล่าวอ้างด้านสุขภาพ	บรรยาย และซักถาม	อ.สุดาทิพย์
18	16-27 พ.ค. 59	การสอบปลายภาค หัวข้อที่ 9-13	สอบข้อเขียน	-

ลงนาม.....ผู้รายงาน

(ดร. สุดาทิพย์ แซ่ตัน)

วันที่ 18 ม.ค. 2559