

แบบฟอร์มการสรุปผลงานพัฒนาคุณภาพ ปี 2565

1. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา – การปรับปรุงรายการอาหารหมุนเวียนสำหรับผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา
2. ชื่อหน่วยงาน/ทีม: กลุ่มงานโภชนาการ
3. สมาชิกทีม: กลุ่มงานโภชนาการ
4. คำสำคัญ – รายการอาหารหมุนเวียน
5. สรุปผลงานโดยย่อ – เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต จึงควรได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอและมีปริมาณที่เหมาะสม โดยภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนซึ่งเป็นปัญหาสำคัญเนื่องจากผู้มารับบริการที่อยู่ในวัยเรียนและได้รับยาที่ส่งผลข้างเคียงเกี่ยวกับความอยากอาหาร ดังนั้นการปรับปรุงการจัดอาหารให้มีความหลากหลาย เพียงพอและเหมาะสมตรงต่อความต้องการของร่างกายจะช่วยให้เด็กได้รับพลังงานเพียงพอและมีสุขภาพที่ดีต่อไป

หลักการการจัดอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเรียน ขึ้นกับชนิดและปริมาณที่เหมาะสมที่ควรรับประทานใน1วัน โดยแบ่งเป็น3ช่วงอายุ ตามความต้องการพลังงานที่ควรได้รับต่อวันดังนี้

อายุ	ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรีต่อวัน)	
	เพศชาย	เพศหญิง
9-12ปี	1700	1600
13-15ปี	2100	1800
16-18ปี	2300	1850

การกำหนดรายการอาหาร1มื้อ จากปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน และแยกจัดอาหารเป็นมื้อกลางวันและอาหารว่าง โดยกำหนดรายการอาหารเป็นสัปดาห์ เดือน เพื่อช่วยให้เด็กวัยเรียนได้รับอาหารที่หลากหลาย หลีกเลียงอาหารซ้ำ ๆ กัน เกิดความไม่สมดุลในด้านคุณค่าอาหาร รสชาติ สีสันได้ ช่วยให้เด็กไม่เบื่ออาหารและกินอาหารได้มากขึ้นด้วย

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารสำหรับวัยเรียนต่อ 1 มื้อ		
	4-5ปี	6-13ปี	14-18ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	1 ½	2 ½ - 3	3 – 3 ½
ผัก (ช้อนกินข้าว)	3	4	5
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1 ½
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	1	2	3
นม (แก้ว)	1	1	1

หลักการจัดอาหาร เมนูสุขภาพ

1. เป็นอาหารประเภทจานเดียว หรือ ข้าว+กับข้าวที่มีส่วนประกอบอย่างน้อย4หมู่ได้แก่
อาหารหมู่ที่1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์
อาหารหมู่ที่2 ข้าว-แป้ง ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ข้าวเหนียว
อาหารหมู่ที่3 ผักต่าง ๆ ควรจัดให้หลากหลายชนิด
อาหารหมู่ที่4 ไขมันจากพืช น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
2. เป็นอาหารประเภทจานเดียว หรือ ข้าว+กับข้าว ที่มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารประเภทไขมันร้อยละ25-30 เลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมในการประกอบอาหาร ไม่ควรใช้ทอดซ้ำ เน้นวิธีการปรุงประกอบแบบต้ม นึ่ง อบ ปิ้ง ย่าง
4. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากสารพิษปนเปื้อน เช่นปลา ไข่
5. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ ใช้ผักตามฤดูกาล เพื่อเลี่ยงสารเคมีตกค้าง
6. เป็นอาหารที่รสชาติไม่หวานจัด เค็มจัด และมันจัด
6. **ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ:** จากแบบสรุปลักษณะพึงพอใจและไม่พึงพอใจของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการดำเนินงานตั้งแต่ปีงบประมาณ2562-2564 พบว่าคะแนนความพึงพอใจในการให้บริการของโภชนาการในด้านรสชาติอาหาร และอาหารกลางวันมีแนวโน้มลดลง รวมถึงข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการให้บริการเกี่ยวกับด้านรสชาติอาหาร

จากปัญหาดังกล่าวกลุ่มงานโภชนาการได้เลือกสาเหตุหลักคือ รายการอาหารหมุนเวียน ควรได้รับการปรับปรุงและพัฒนาให้มีความเหมาะสมทั้งต่อผู้รับบริการและผู้ให้บริการ โดยผู้รับบริการคือได้รับอาหารที่มีรสชาติเหมาะสม ปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของช่วงวัย สำหรับผู้ให้บริการคือรายการอาหารหมุนเวียนอ่านเข้าใจง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้ครบถ้วน

7. เป้าหมาย

- เพื่อพัฒนารายการอาหารหมุนเวียนแบบ1สัปดาห์ จำนวน 4 ชุด ให้มีความเหมาะสมพร้อมใช้งาน
- ร้อยละความพึงพอใจในการบริการด้านโภชนาการ ประเด็นรสชาติอาหารกลางวันและอาหารว่าง ไม่น้อยกว่า90

8. กิจกรรมการพัฒนา (process): โดยระบุ

- จัดทำรายการอาหารหมุนเวียนประจำสัปดาห์ จำนวน4ชุด
- สำนักรวความพึงพอใจต่อการบริการอาหารของกลุ่มงานโภชนาการ ด้านรสชาติ อาหารกลางวันและอาหารว่าง
- สำนักรวความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงานในการใช้รายการอาหารหมุนเวียน

9. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (performance): โดยระบุ

- แบบประเมินความพึงพอใจต่อการให้บริการ (google form)

10. บทเรียนที่ได้รับ –