



รายงานการอบรมออนไลน์

Good Food For All กินดี – อยู่ดี

การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียน
สุขภาพจากพืช (Cruelty-free, plant-based diet)
ครั้งที่ 2 ผ่านทางระบบออนไลน์

วันที่ 17 กรกฎาคม 2564



จากการถ่ายทอดสด
3 ช่องทางได้แก่



Facebook : oobjectvonline



Facebook : moralinnoober



Facebook : Catalystintercorp

โดย
นางรัตติยา ธีระเผ่าพันธ์
ตำแหน่งครู

โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิศตานุเคราะห์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศราษภฏีธานี เขต 1



รายงานผล

การเข้าร่วมการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี
การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช
(Cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ 2 ผ่านทางระบบออนไลน์

วันที่ 17 กรกฎาคม 2564

จัดโดย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ร่วมกับ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด

ผู้รายงาน

นางรัตติยา ธีระเผ่าพันธ์

โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่ ศธ 04320.02/พิเศษ วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564

เรื่อง รายงานผลการเข้าร่วมการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (Cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ 2 ผ่านทางระบบออนไลน์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการเข้าร่วมการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (Cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ 2 ผ่านทางระบบออนไลน์

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับ บริษัท คตะลิสต์ จำกัด ดำเนินโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในเด็ก เริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพจากพืช ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์สัปดาห์ละ 1 มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับอัตลักษณ์ 29 ประการของโรงเรียนวิถิพุทธ โดยได้กำหนดจัดอบรมออนไลน์เกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (Cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ 2 ให้แก่โรงเรียนวิถิพุทธ ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต ในวันเสาร์ที่ 17 กรกฎาคม 2564 เวลา 09.00 – 12.00 น. สามารถรับชมผ่านทาง Facebook ได้ 3 ช่องทาง คือ

1. www.facebook.com/obectvonline
2. www.facebook.com/moralinnoober/
3. www.facebook.com/Catalystintercorp

บัดนี้ การเข้าร่วมการอบรมฯ ดังกล่าวได้เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าจึงขอรายงานผลการเข้าร่วมการอบรมฯ รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ลงชื่อ

(นางรัตติยา ชีระเผ่าพันธ์)

ตำแหน่ง ครู



แบบรายงานสรุปผลการเข้าร่วม อบรม ประชุม สัมมนา ศึกษาดูงาน
โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อ นางรัตติยา ธีระเผ่าพันธ์ ตำแหน่ง ครู

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ได้เข้ารับการ ประชุม อบรม สัมมนา ศึกษาดูงาน กิจกรรมผ่านระบบออนไลน์

ชื่อกิจกรรม : การอบรมโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการ
เบียดเบียนสุขภาพจากพืช (Cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ 2

วันที่ดำเนินกิจกรรม : วันที่ 17 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด

สถานที่จัดกิจกรรม : สามารถรับชมผ่านทาง Facebook ได้ 3 ช่องทาง คือ

1. www.facebook.com/obectvonline
2. www.facebook.com/moralinnoober/
3. www.facebook.com/Catalystintercorp

จำนวนการเข้าร่วมกิจกรรม : 3 ชั่วโมง เวลา 09.00 – 12.00 น.

ผู้เข้าร่วม : ผู้บริหาร คณะครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้สนใจ

งบประมาณ : -

เอกสารประกอบ : มี (ในรูปแบบ Power point)
 ไม่มี

ประกาศนียบัตร / วุฒิบัตร : มี
 ไม่มี

วัตถุประสงค์ :

เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในเด็ก และส่งเสริมกระบวนการบริหารจัดการอาหารกลางวันของนักเรียนอย่างมีคุณภาพ

หัวข้อ/ลำดับการเข้าร่วมกิจกรรม :

1. แนะนำโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี
2. การเสวนาเรื่องอาหารสุขภาพจากพืช
 - อาหารกับโรคมะเร็ง (Cancer)
 - สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย Health & Fitness
 - โภชนาการพื้นฐาน (Basic nutrition)
3. ตัวอย่างการกำหนดเมนูอาหารกลางวันนักเรียน สาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ

รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม :

1. การเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Facebook live เพจ Catalyst โดยไม่มีการลงทะเบียน ตั้งแต่เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

2. ทำแบบทดสอบหลังการอบรม ที่ลิงก์

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmQWxhYFqOq8zWAUtBu9wtHcwMZrwMyLwNCJ9MhXI6uRAWxQ/closedform> ระบบจะเปิดให้ทำแบบทดสอบเวลา 12.00 – 14.00 น. โดยผู้เข้าอบรม

ต้องตอบคำถามถูกต้องไม่น้อยกว่า 60 % หรือ 10 ข้อขึ้นไปจากแบบทดสอบ 17 ข้อ

3. รับเกียรติบัตร ซึ่งจะเปิดให้ดาวน์โหลดตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคม 2564 เป็นต้นไป ที่ลิงก์

<https://inno.obec.go.th/cert/download.php?id=6>

ประโยชน์ที่ได้รับ :

ต่อตนเอง

1. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปบูรณาการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนให้กับนักเรียนต่อไป
3. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในกิจกรรมโรงเรียนวิถีพุทธใน ส่วนของการกำหนดกิจกรรมให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนรับประทานมังสวิรัตทุกวันพระ

ต่อหน่วยงาน

บุคลากรในสถานศึกษาร่วมกันวางแผนในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้กับนักเรียน และการกำหนดเมนูอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

ปัญหาและอุปสรรค :

-

ข้อคิดเห็น :


-

ข้อเสนอแนะ :

ควรมีการจัดกิจกรรมแบบนี้อีกในโอกาสต่อ ๆ ไป และควรกำหนดให้โรงเรียนนำแนวคิดการกำหนดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนมาใช้จริงในสถานศึกษา เพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียน

ความต้องการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา :

การส่งเสริมให้บุคลากรได้เข้ารับการพัฒนาตนเอง เพื่อนำเอาองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการปฏิบัติงานในสถานศึกษาต่อไป

ลงชื่อ  ผู้เข้ารับการอบรม

(นางรัตติยา ชีระเผ่าพันธ์)

ตำแหน่ง ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....
.....

ลงชื่อ ผู้บังคับบัญชา

(นางสาววิสรา อินทร์เทพ)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

ภาคผนวก



การประชาสัมพันธ์กิจกรรม

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ ๖๑๐๖๓



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เชิญชวนเข้าร่วมการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด ดำเนินโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในเด็ก เริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพจากพืช ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์ สัปดาห์ละ ๑ มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับอัตลักษณ์ ๒๙ ประการของโรงเรียนวิถีพุทธ โดยได้กำหนดจัดอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ ๒ ให้แก่โรงเรียนวิถีพุทธในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต ในวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้ท่านประชาสัมพันธ์โครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) เพื่อเชิญชวนโรงเรียนในสังกัดเข้าร่วมการอบรมโครงการดังกล่าว ผ่านช่องทางออนไลน์ ๓ ช่องทาง ดังนี้

- ๑) www.facebook.com/obectvonline
- ๒) www.facebook.com/moralinnoobec/
- ๓) www.facebook.com/Catalystintercorp

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ ร.ต.

(ธนุ วงษ์จินดา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/๑๑๖๓



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เชิญชวนเข้าร่วมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด ดำเนินโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในเด็ก เริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพจากพืช ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์ สัปดาห์ละ ๑ มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับอัตลักษณ์ ๒๙ ประการของโรงเรียนวิถีพุทธ โดยได้กำหนดจัดอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ ๒ ให้แก่โรงเรียนวิถีพุทธในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต ในวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้ท่านประชาสัมพันธ์โครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) เพื่อเชิญชวนโรงเรียนในสังกัดเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ผ่านช่องทางออนไลน์ ๓ ช่องทาง ดังนี้

- ๑) www.facebook.com/obectvonline
- ๒) www.facebook.com/moralinnoobec/
- ๓) www.facebook.com/Catalystintercorp

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ ร.ต.

(ธนุ วงษ์จินดา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ว ๑๐๙/๕



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งเปลี่ยนแปลงกำหนดการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

อ้างอิง หนังสือสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ว ๑๐๖๓
ลงวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประชาสัมพันธ์การอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ ๒ ให้แก่โรงเรียนวิถีพุทธในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต ในวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ผ่านช่องทางออนไลน์ นั้น

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอเปลี่ยนแปลงกำหนดการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี ดังกล่าวข้างต้น เป็นวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔ รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ ร.ต.

(ธน วงษ์จินดา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ moral.innoobec@gmail.com

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ว ๑๐๖๓



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งเปลี่ยนแปลงกำหนดการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

อ้างอิง หนังสือสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ว ๑๐๖๓

ลงวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประชาสัมพันธ์การอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ ๒ ให้แก่โรงเรียนวิถึพุทธในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต ในวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ผ่านช่องทางออนไลน์ นั้น

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอเปลี่ยนแปลงกำหนดการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี ดังกล่าวข้างต้น เป็นวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔ รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที ร.ค.

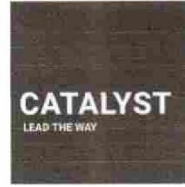
(ธนุ วงษ์จินดา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ moral.innoobec@gmail.com



กำหนดการโครงการ Good Food for All กินดี-อยู่ดี

การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ ๒

วันเสาร์ ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

- เวลา ๙.๐๐ น. เปิดการประชุม
โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ
โดย ดร.บรรเจตพร สู้แสนสุข รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สพฐ.
- เวลา ๙.๑๕ น. โครงการ Good Food for All กินดี-อยู่ดี
โดย นายแพทย์วัชระ พุ่มประดิษฐ์ ผู้อำนวยการบริษัทคะตะลิสต์
- เวลา ๙.๓๐ น. เสวนาเรื่องอาหารสุขภาพจากพืช โดยทีมแพทย์จาก Good Food Academy
- อาหารกับโรคมะเร็ง (Cancer)
 - สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย Health & Fitness
 - โภชนาการพื้นฐาน (Basic nutrition)
- เวลา ๑๐.๓๐ น. รับชมภาพยนตร์สั้น Game Changer และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อสงสัยเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต
- เวลา ๑๑.๔๕ น. สาธิตการปรุงอาหารสุขภาพจากพืช
- เวลา ๑๒.๐๐ น. กล่าวสรุปและปิดงาน
โดย ดร.บรรเจตพร สู้แสนสุข รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สพฐ.
นายแพทย์วัชระ พุ่มประดิษฐ์ ผู้อำนวยการบริษัทคะตะลิสต์

ผู้ที่สนใจสามารถเข้ารับชมการอบรม ผ่านช่องทางออนไลน์ ๓ ช่องทางดังนี้

- ๑) www.facebook.com/obectvonline
- ๒) www.facebook.com/moralinnoobec/
- ๓) www.facebook.com/Catalystintercorp

หมายเหตุ

หากมีข้อสงสัย สอบถามเพิ่มเติม

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สพฐ. โทร. ๐๒-๒๘๘-๕๘๗๙

หรือ น.ส.ทิฆัมพร มาลาล้ำ โทร. ๐๘๖-๘๗๙-๖๘๕๗

ขอเชิญ เข้าร่วมการอบรมออนไลน์ ครั้งที่ 2

“อาหารที่ลดการเปิดเผยและส่งเสริมสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet)”



CATALYST
LEAD THE WAY

ช่องทางรับชม
สามารถสแกน
QR code ได้ที่นี่ →



โครงการ **Good Food for All กินดี-อยู่ดี** ในโรงเรียนวิถีพุทธ



วันเสาร์ที่ 17 กรกฎาคม 2564



9:00 – 12:00 น.



ผ่าน Facebook live
ที่ช่อง : **Catalystintercorp**

วิทยากร



พว. วิษระ พุ่มประดิษฐ์
ผู้อำนวยการบริษัทคะตะลิสต์
และผู้ก่อตั้ง Good food
academy



ดร. ไนอรัน คุณาคม
โภชนาการพื้นฐาน
(Basic Nutrition)



พญ. ภารณี เอ็อกวเกียรติ
อาหารกับโรคมะเร็ง
(Cancer)



พญ. เอวรัตน์ จันทร์
สุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย
(Health & Fitness)

พบกับกิจกรรม

- เสวนาเรื่องอาหารสุขภาพ
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวิทยากร
- ชมภาพยนตร์สั้น
- ชมสารคดีการทำอาหาร Cruelty-free

*หมายเหตุ: ผู้ที่ผ่านการอบรม
จะได้รับเกียรติบัตรจาก สพช.
และบริษัทคะตะลิสต์



CATALYST
LEAD THE WAY

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมอบรม “Good Food for All กินดี-อยู่ดี” ครั้งที่ 2



โปรดทำแบบทดสอบ**หลังการอบรม**
เพื่อรับเกียรติบัตร



17 กรกฎาคม 2564



ภายในเวลา
12:00 – 14:00 น.

1.

รับฟังการอบรมจนจบ




2.

ทำแบบทดสอบหลังการ
อบรม โดยต้องตอบคำถาม
ถูกต้องไม่น้อยกว่า **60%** หรือ
10 ข้อขึ้นไป



หมายเหตุ : เกียรติบัตรจะเริ่มจัดส่ง 1 ส.ค. หากหลังจากวันที่ 5 ส.ค. ถ้ายังไม่ได้รับแจ้ง ชื่อ-สกุล และอีเมล
มาที่อีเมล moral.innobec@gmail.com




เอกสารประกอบการอบรม



อาหารกับโรคมะเร็ง

พ.ญ. ภารณี เอื้อทวีเกียรติ

FOOD AND CANCER




โรคมะเร็งกับอาหาร

- 5-10% ของโรคมะเร็งมาจากปัจจัยด้านพันธุกรรม
- 1/3 ของที่เหลือ (90-95%) สัมพันธ์กับอาหาร และส่วนนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- คนที่ทาน plant-based diet มีอัตราการตายจากมะเร็ง แค่ 1/2 - 1/3 เมื่อเทียบกับประชากรทั่วไป




ไขมัน

- ไขมัน โดยเฉพาะ ไขมันจากสัตว์เพิ่มโอกาสการเกิดโรคมะเร็งได้มากถึง 3 เท่า
- ไขมันเพิ่ม ออร์โธเนน เอสโตรเจน ซึ่งเกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม
- ไขมันเพิ่มการอักเสบ และแบคทีเรียในลำไส้เปลี่ยนน้ำดีให้เป็นสารกระตุ้นการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ไขมันกระตุ้นให้มีการอักเสบในร่างกายซึ่งอาจมีผลในการเกิดโรคมะเร็ง




นมและผลิตภัณฑ์จากนม

- นมและผลิตภัณฑ์จากนมมีสาร IGF 1 ซึ่งเพิ่มการโตของเซลล์มะเร็ง
- น้ำตาลแลคโตสจากนม เปลี่ยนเป็น กาแลคโตสในร่างกาย และ ถ้ามีมากไปจะกลายเป็นไขมัน ผู้หญิงที่ดื่มนมมากกว่า 1 แก้วต่อวันมีโอกาสเกิดมะเร็งรังไข่ มากกว่าคนที่ดื่มนมน้อยกว่านี้ หรือไม่ดื่มเลยมากถึง 73%
- ผู้ชายที่ดื่มนมมีโอกาสเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากมากขึ้น 30-60% โดยเฉพาะในคนที่อ้วน หรือน้ำหนักเกิน



เนื้อสัตว์

- เนื้อสัตว์มีสารก่อมะเร็ง (carcinogens)
 - Heterocyclic amines (HCAs) เกิดขึ้นในกระบวนการทำอาหาร เช่น ปิ้งย่าง ทอด
 - Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH) เกิดขึ้นในกระบวนการปิ้งย่าง




เนื้อแปรรูป

- อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป (Processes meat) เช่น เบคอน ไส้กรอก เป็น สารก่อมะเร็ง เช่นมะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งต่อมลูกหมาก




อื่นๆของอาหารจากพืช

- Phytochemical ในอาหารจากพืชช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็ง
- Antioxidants: Vitamin C, vitamin E, beta carotene, lycopene, selenium
- โพลีฟีนอลจากผักในเขียว ถั่ว ช่วยในการซ่อมแซม DNA และอาจมีส่วนสำคัญในการป้องกันมะเร็งปากมดลูกที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส HPV
- Beta carotene ที่พบในผัก ผลไม้หลายชนิด ช่วยในการทำงานของ Natural killer cells ซึ่งมีเซลล์หนึ่งที่ทำหน้าที่กำจัดเซลล์มะเร็ง




Fiber

- เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไม่มีไฟเบอร์
- อาหารที่มี ไฟเบอร์สูงเช่น ธัญพืช ผัก ผลไม้ ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็ง
- ไฟเบอร์ในอาหารช่วยขับน้ำดีในลำไส้ ลดการเปลี่ยนแปลงของน้ำดี โดยแบคทีเรียทำให้ลดการเกิดมะเร็ง



Fiber

- ไฟเบอร์และน้ำช่วยในการขับถ่ายทำให้ ของเสีย และสารพิษ เช่นสารก่อมะเร็ง ไม่ค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน
- ไฟเบอร์ช่วยควบคุมปริมาณออร์โธเนนเอสโตรเจนโดยจับกับเอสโตรเจนส่วนเกินที่ร่างกายขับออกมา ป้องกันการดูดซึมกลับ ทำให้ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านม



- 01 เซลล์จากเลือดของคนที่เป็นมะเร็งสามารถติดกับเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าอย่างน้อย 2 เท่าเมื่อเทียบกับเซลล์ของคนที่ไม่เป็นมะเร็ง
- 02 วัตถุประสงค์ อาจช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร จาก การเป็น antioxidant และป้องกันการเปลี่ยน nitrates เป็น nitrosamines ซึ่งก่อให้เกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร
- 03 Isoflavones/phytoestrogen ในถั่วเหลืองอาจมีส่วนช่วยในการป้องกันมะเร็งเต้านม และ ในคนที่เป็มะเร็งเต้านมแล้ว ยังช่วยลดอัตราการตายจากมะเร็ง



คนที่เป็นโรคมะเร็ง

- ในคนที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมแล้ว อาหารที่มีไขมันสูงเพิ่มโอกาสการตายจากโรคมะเร็ง แต่ถ้เหลือลอดอัตราการตายแล้วอัตราควมรุนแรงของมะเร็ง
- เนื้อสัตว์ปิก และ เนื้อแปรรูปเพิ่มอัตราการตายในคนที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก
- ในคนที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่กินเนื้อแดง เนื้อแปรรูป ของหวานมาก มีโอกาสตายหรือเกิดมะเร็งซ้ำได้มากกว่าคนที่ทานผัก ผลไม้ ธัญพืช



YOU ARE WHAT YOU EAT



Nutritional values of plant-based diet in children: Growing up strong and intelligent

Dr. Brian Supawut Kunakom

WHAT IS HEALTHY DIET?

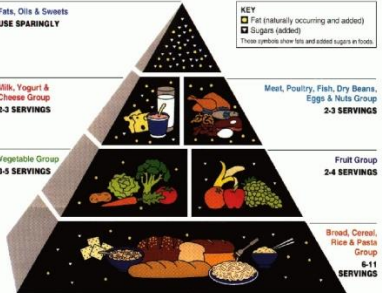
อาหารหลัก 5 หมู่
ที่มนุษย์ควรจ้




HISTORY OF NUTRITIONAL GUIDELINES FOR CHILDREN

- In 1986, first food based guidelines were developed
- 1998, it was revised
- In 2010, guidelines for infants and young children were published

FOOD PYRAMID (1992)



Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY
 [] Fat (naturally occurring and added)
 [] Sugars (added)
 *These symbols show fat and added sugars in foods.

NUTRITION FLAG (2001)




ธงโภชนาการ

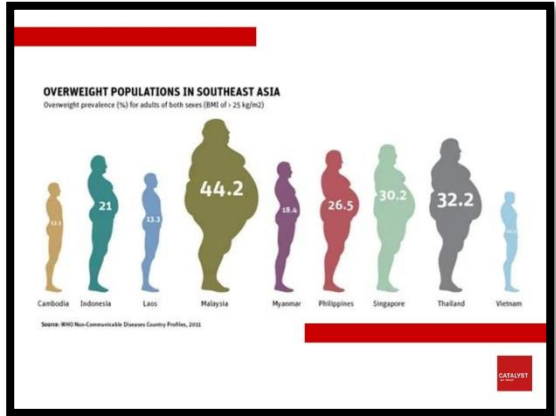
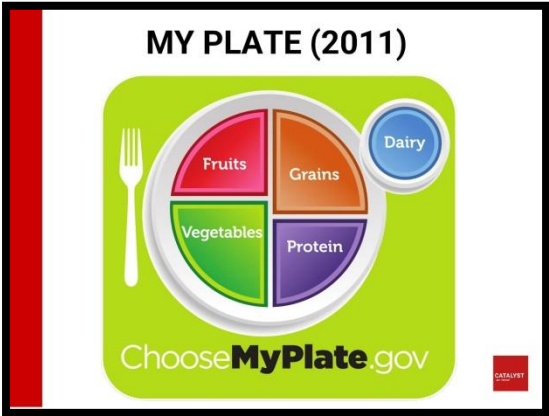
ข้าว ร้อยละ 0-12 ส่วน
 ผัก ร้อยละ 3-5 ส่วน
 เนื้อสัตว์ ร้อยละ 0-12 ส่วน (ไม่รวมหนัง)
 นม ร้อยละ 1-2 ส่วน
 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ร้อยละน้อย

เชิญดูภาพที่
 ทัศนศึกษาโรงเรียนสาธิตฯ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

FOOD PYRAMID IN 2005



GRAINS VEGETABLES FRUITS MILK MEAT & BEANS



แผนอาหาร 5 หมู่

แหล่งของอาหารทั้ง 5 หมู่จากทุกวง

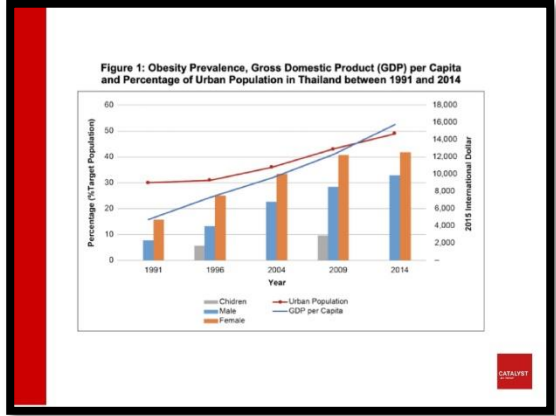
อาหารแต่ละชนิด มีคุณค่าสารอาหารต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ดังนั้น เมื่อเรารับประทานอาหารแต่ละชนิด เราจะได้รับสารอาหารที่ต่างกัน เช่น ผลไม้ จะให้

แหล่งอาหารโปรตีน 5 หมู่

- หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก และไข่
- หมู่ 2 นม และผลิตภัณฑ์จากนม
- หมู่ 3 ถั่ว และถั่วเหลือง
- หมู่ 4 ปลาหมึก และหอย
- หมู่ 5 ผลิตภัณฑ์จากนม

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก และไข่
หมู่ 2 นม และผลิตภัณฑ์จากนม
หมู่ 3 ถั่ว และถั่วเหลือง
หมู่ 4 ปลาหมึก และหอย
หมู่ 5 ผลิตภัณฑ์จากนม

“ การมีโภชนาการที่ดี จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี การรับประทานอาหารทั้ง 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีความสุข ”



PROTEIN REQUIREMENT

HOW MUCH PROTEIN SHOULD MY CHILD GET EVERY DAY?

Age Group	Protein Requirement (grams)
1-3 years	13
4-8 years	19
9-13 years	34


References: The total grams represent the minimum daily protein intake targets. The National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, Dietary Reference Intakes. Protein resources: <http://nutritiondata.gov/> Accessed June 27, 2018.

IN 2016

กินถูกส่วน 2 1 1

กินผัก 2 ทัพพี
กินผลไม้ 1 ทัพพี
กินโปรตีน 1 ทัพพี

จานสุขภาพ



เกียรติบัตรจากการเข้าร่วมการอบรม



สนก.สพฐ.๒๕๖๔.๖/๖๙๗๒



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด

ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้เพื่อแสดงว่า

นางรัตติยา ธีระเผ่าพันธ์

เข้าร่วมการอบรมและผ่านการทดสอบวัดและประเมินผลด้วยระบบออนไลน์

โครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

การอบรมเกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ ๒

ขออำนวยการให้ประสบความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้าตลอดไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔

(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(นายแพทย์วิษระ พุ่มประดิษฐ์)

ผู้อำนวยการ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด



โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิดตานุเคราะห์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ