



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

นางสาวอ้อมใจ อร่าม

โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่ ศธ 04320.02/พิเศษ

วันที่ 19 เดือน กรกฎาคม 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 คะตะลิสต์ จำกัด ดำเนินโครงการ Good Food For All กินดี – อยู่ดี เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในเด็ก เริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพจากพืช ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์สัปดาห์ละ 1 มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับอัตลักษณ์ 29 ประการของโรงเรียนวิถีพุทธ โดยได้กำหนดจัดอบรมออนไลน์เกี่ยวกับอาหารที่ลดการเบียดเบียนสุขภาพจากพืช (Cruelty-free, plant-based diet) ครั้งที่ 2 ให้แก่โรงเรียนวิถีพุทธในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต ในวันที่เสาร์ที่ 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 

(นางสาวอ้อมใจ อร่าม)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แบบรายงานสรุปผลการเข้าร่วม อบรม ประชุม สัมมนา ศึกษาดูงาน
โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อ นางสาวอ้อมใจ อร่าม ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ

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

หัวข้อ/ลำดับการเข้าร่วมกิจกรรม :

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

รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม :

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

2. ทำแบบทดสอบหลังการอบรม ที่ลิงก์

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmQWxhYFqOq8zWAUtBu9wtHcwMZrwMyLwNCJ9MhXI6uRAWxO/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. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี

ต่อสุขภาพ

2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปบูรณาการจัดการเรียนการสอนในชั้น

เรียนให้กับนักเรียนต่อไป

☒ ต่อหน่วยงาน

บุคลากรในสถานศึกษาร่วมกันวางแผนในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้กับนักเรียน

ปัญหาและอุปสรรค :

-

ข้อคิดเห็น :

-

ข้อเสนอแนะ :

ควรมีการจัดกิจกรรมแบบนี้อีกในโอกาสต่อ ๆ ไป และควรจัดกิจกรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ เพื่อไม่ให้
ช่วงเวลาในการอบรมตรงกับการจัดการเรียนการสอนของครูในชั้นเรียน

ความต้องการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา :

การส่งเสริมให้บุคลากรได้เข้ารับการพัฒนาตนเอง เพื่อนำเอาองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการปฏิบัติงานใน
สถานศึกษาต่อไป

ลงชื่อ อ้อมใจ อร่าม ผู้เข้ารับการอบรม

(นางสาวอ้อมใจ อร่าม

ตำแหน่ง ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....

.....

ลงชื่อ ผู้บังคับบัญชา

(นางสาวกวิสรา อินทร์เทพ)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

ภาคผนวก





การประชาสัมพันธ์กิจกรรม

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ ๖๑๖๓



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.

(ธน วังจินดา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/๑๑๖๓



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๖

กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เชิญชวนเข้าร่วมการอบรมโครงการ 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) 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.

(ธน วังจันทา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ว ๑๐๙๕



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งเปลี่ยนแปลงกำหนดการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

อ้างถึง 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 วังจันดา)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ moral.innoobec@gmail.com

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/ ๖๐๐๙/๕



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งเปลี่ยนแปลงกำหนดการอบรมโครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

อ้างถึง 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 ให้แก่โรงเรียนวิถิพุทธในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต 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.ด.

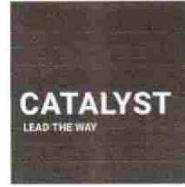
(ธนุ วงษ์จินดา)

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 สุ่มแสนสุข รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรม
การจัดการศึกษา สพฐ. |
| เวลา ๙.๑๕ น. | โครงการ Good Food for All กินดี-อยู่ดี
โดย นายแพทย์วัชร พุ่มประดิษฐ์ ผู้อำนวยการบริษัทคະຕະລິສ័ |
| เวลา ๙.๓๐ น. | เสวนาเรื่องอาหารสุขภาพจากพืช โดยทีมแพทย์จาก Good Food Academy <ul style="list-style-type: none">- อาหารกับโรคมะเร็ง (Cancer)- สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย Health & Fitness- โภชนาการพื้นฐาน (Basic nutrition) |
| เวลา ๑๐.๓๐ น. | รับชมภาพยนตร์สั้น Game Changer และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อสงสัย
เกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต |
| เวลา ๑๑.๔๕ น. | สาธิตการปรุงอาหารสุขภาพจากพืช |
| เวลา ๑๒.๐๐ น. | กล่าวสรุปและปิดงาน
โดย ดร.บรรเจตพร สุ่มแสนสุข รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรม
การจัดการศึกษา สพฐ.
นายแพทย์วัชร พุ่มประดิษฐ์ ผู้อำนวยการบริษัทคະຕະລິສ័ |

ผู้ที่สนใจสามารถเข้าร่วมการอบรม 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.ทิพย์พร มาลาล้ำ โทร. ๐๘๖-๘๗๙-๖๘๕๗

ช่องทางรับชม
สามารถสแกน
QR code ได้ที่นี่ →



ผ่าน Facebook live
ที่ชื่อ : **Catalystintercorp**



Dr. Yoon Young-joo is a professor at the Department of Health and Safety Management, College of Occupational Safety and Health, Seoul National University. She has been a faculty member since 2002 and has been a professor since 2012. She has a Ph.D. in Occupational Safety and Health from Seoul National University. Her research interests include occupational safety and health, risk management, and safety culture. She has published numerous articles in the field and has been involved in several research projects. She is also a member of the Korean Society of Occupational Safety and Health and the International Society of Occupational Safety and Health.

*หมายเหตุ: ผู้ที่ผ่านการอบรม
จะได้รับเกียรติบัตรจาก สพฐ.
และบริษัทเคทีเอส



1.



2.



หมายเหตุ : เกียรติบัตรจะเริ่มจัดส่ง 1 ส.ค. หากหลังจากวันที่ 5 ส.ค. ถ้ายังไม่ได้ให้แจ้ง ชื่อ-สกุล และอีเมล มาที่ moral.innoobec@gmail.com



เอกสารประกอบการอบรม



อาหารกับโรคมะเร็ง

พ.ญ. ภาณีย์ เอื้อทวีเกียรติ

FOOD AND CANCER

1



โรคมะเร็งกับอาหาร

- 5-10% ของโรคมะเร็งมาจากปัจจัยด้านพันธุกรรม
- 1/3 ของที่เหลือ (90-95%) สัมพันธ์กับอาหาร และส่วนนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- คนที่ทาน plant-based diet มีอัตราการตายจากมะเร็ง แค่ ½ - ¾ เมื่อเทียบกับประชากรทั่วไป



ไขมัน

- ไขมัน โดยเฉพาะ ไขมันจากสัตว์เพิ่มโอกาสการเกิดโรคมะเร็งได้มากถึง 3 เท่า
- ไขมันเพิ่ม ฮอโมน เอสโตรเจน ซึ่งเกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม
- ไขมันเพิ่มการขับน้ำดี และแบคทีเรียในลำไส้เปลี่ยนน้ำดีให้เป็นสารกระตุ้นการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ไขมันกระตุ้นให้มีการอักเสบในร่างกายซึ่งอาจมีผลในการเกิดโรคมะเร็ง



นมและผลิตภัณฑ์จากนม

- นมและผลิตภัณฑ์จากนมมีสาร IGF 1 ซึ่งเพิ่มการโตของเซลล์มะเร็ง
- น้ำตาลแลคโตสจากนม เปลี่ยนเป็น กาแลคโตสในร่างกาย และ ถ้ามีมากเกินไปจะทำลายรังไข่ 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) เกิดขึ้นในกระบวนการ ปิ้งย่าง



เนื้อแปรรูป

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



Fiber

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



Fiber

- ไฟเบอร์และน้ำช่วยในการขับถ่ายทำให้ ของเสีย และสารพิษ เช่นสารก่อมะเร็ง ไม่ค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน
- ไฟเบอร์ช่วยควบคุมปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนโดยจับกับเอสโตรเจนส่วนเกินที่ร่างกายขับออกมา ป้องกันการดูดซึมกลับ ทำให้ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านม



อื่นๆของอาหารจากพืช

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



- 01 เซลล์จากเลือดของคนที่เป็นมะเร็งสามารถสู้กับเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าอย่างน้อย 2 เท่าเมื่อเทียบกับเซลล์ของคนที่ไม่เป็นมะเร็ง
- 02 วิตามินซี อาจช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร จาก การเป็น antioxidant และป้องกันการเปลี่ยน nitrates เป็น nitrosamines ซึ่งก่อให้เกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร
- 03 Isoflavones/phytoestrogen ในถั่วเหลืองอาจมีส่วนช่วยในการป้องกันมะเร็งเต้านม และ ในคนที่เป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ยังช่วยลดอัตราการตายจากมะเร็ง



คนที่เป็นโรคมะเร็ง

- ในคนที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมแล้ว อาหารที่มีไขมันสูงเพิ่มโอกาสการตายจากโรคมะเร็ง แต่ตัวเหลืองลดอัตราการตายและอัตราความรุนแรงของมะเร็ง
- เนื้อสัตว์ปีก 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?



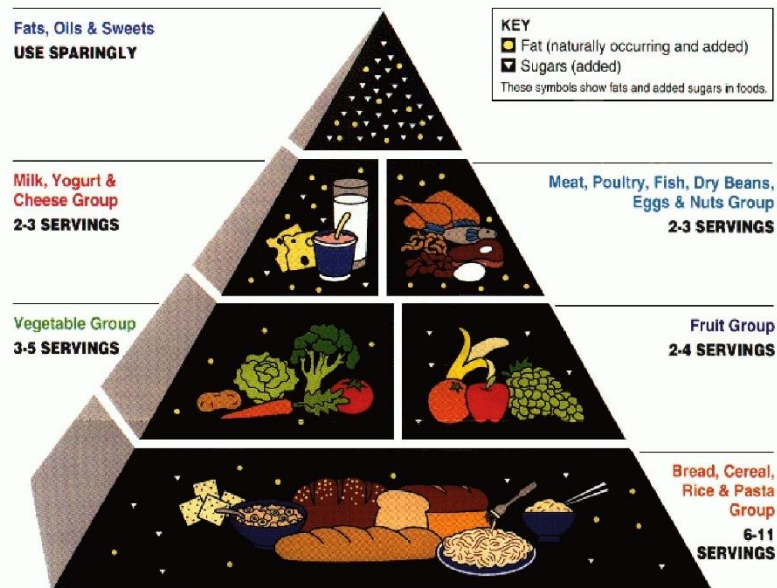


HISTORY OF NUTRITIONAL GUIDELINES FOR CHILDREN

- 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)

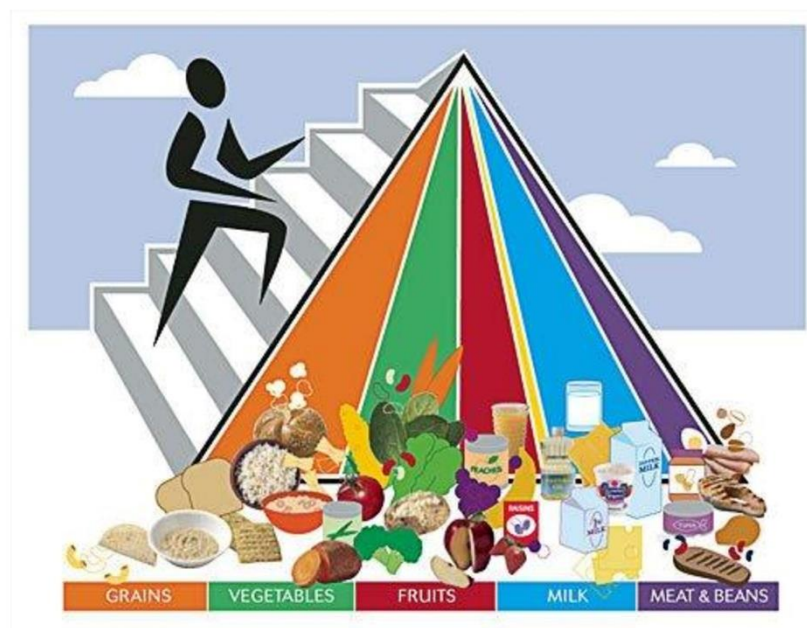


NUTRITION FLAG (2001)



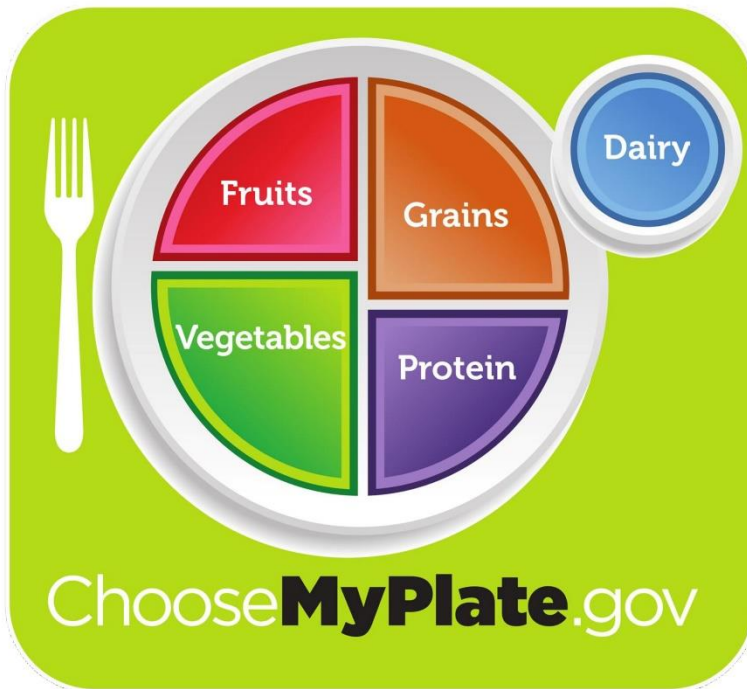
CATALYST

FOOD PYRAMID IN 2005



CATALYST

MY PLATE (2011)



CATALYST
PCT-1000

OVERWEIGHT POPULATIONS IN SOUTHEAST ASIA

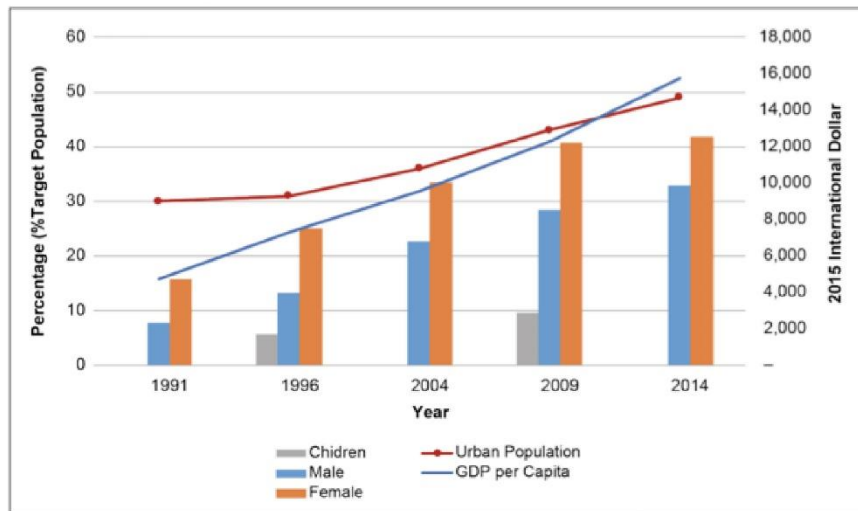
Overweight prevalence (%) for adults of both sexes (BMI of > 25 kg/m²)



Source: WHO Non-Communicable Diseases Country Profiles, 2011

CATALYST
PCT-1000

Figure 1: Obesity Prevalence, Gross Domestic Product (GDP) per Capita and Percentage of Urban Population in Thailand between 1991 and 2014



PYRAMID DOESN'T WORK

IN 2016



CATALYST

แนะนำอาหาร 5 หมู่

แหล่งของอาหารที่ดีสำหรับเด็กและทุกวัย

โภชนาการสำหรับเด็ก เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก โฉนหน้าเด็กก่อนวัยเจริญ เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว พ่อแม่จะให้อาหารเป็นพิเศษเพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอ และสมวัย

ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่

หมู่ที่ 1 โปรตีน ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วต่างๆ ธัญพืชในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย ควรบริโภคเพียงพอ

หมู่ที่ 2 แป้ง และน้ำตาล ไขมัน ไข่ไก่ ธัญพืช ข้าว เนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นอาหารหลัก ให้พลังงาน

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ ให้วิตามินและใยอาหาร ช่วยในการทำงานของร่างกาย

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ

หมู่ที่ 5 ไขมัน ไข่ไก่ น้ำมันพืช และไขมันสัตว์ ให้พลังงานสูง ควรบริโภคปริมาณพอเหมาะ

“ การเสริมวิตามินและแร่ธาตุ ควรอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับการจัดเตรียมอาหารให้เด็ก เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ จะทำให้เด็กเจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรงและห่างไกลโรค ”

Content : แผนกสุขภาพชุมชน สืบค้นจาก นานาฉบับภาษาไทย
Design : ประชาสัมพันธ์
Credit Picture : www.freepik.com

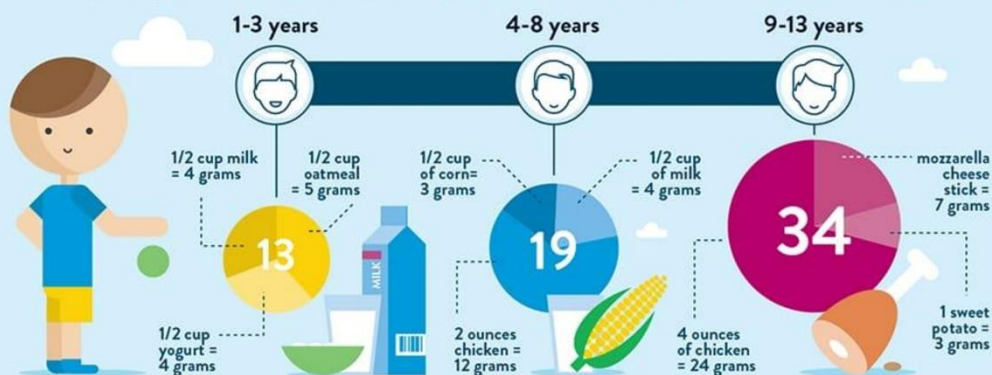
CATALYST

Food group	2 year olds	3 year olds	4 and 5 year olds	What counts as:
Fruits 	1 cup	1 - 1½ cups	1 - 1½ cups	½ cup of fruit? ½ cup mashed, sliced, or chopped fruit ½ cup 100% fruit juice ½ medium banana 4-5 large strawberries
Vegetables 	1 cup	1½ cups	1½ - 2 cups	½ cup of veggies? ½ cup mashed, sliced, or chopped vegetables 1 cup raw leafy greens ½ cup vegetable juice 1 small ear of corn
Grains Make half your grains whole 	3 ounces	4 - 5 ounces	4 - 5 ounces	1 ounce of grains? 1 slice bread 1 cup ready-to-eat cereal flakes ½ cup cooked rice or pasta 1 tortilla (6" across)
Protein Foods 	2 ounces	3 - 4 ounces	3 - 5 ounces	1 ounce of protein foods? 1 ounce cooked meat, poultry, or seafood 1 egg 1 Tablespoon peanut butter ¼ cup cooked beans or peas (kidney, pinto, lentils)
Dairy Choose low-fat or fat-free 	2 cups	2 cups	2½ cups	½ cup of dairy? ½ cup milk 4 ounces yogurt ¾ ounce cheese 1 string cheese

CATALYST
OUTREACH

PROTEIN REQUIREMENT

HOW MUCH PROTEIN SHOULD MY CHILD GET EVERY DAY?



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

Source: Abbott

CATALYST
OUTREACH

CARBOHYDRATE REQUIREMENT

Age	Carbs (grams) for Meals	Carbs (grams) for Snacks (if needed)
Boys		
< 5 years old	30-45 g at each meal	15-20 g
5 – 12 years old	45-60 g at each meal	15 -30 g
13 – 18 years old	60-75 g at each meal	15-30 g
Girls		
< 5 years old	30-45 g at each meal	15-20 g
5 – 12 years old	45-60 g at each meal	15-20 g
13 – 18 years old	45-75 g at each meal	15-30 g

FAT REQUIREMENT

Age range	Percent of calories from fat
1 to 3 years	30% to 40%
4 to 18 years	25% to 35%

IN 2019

- According to Office of Private Education Commission (OPEC) and Thai Health Promotion Foundation found incidence of high school students starting at 36% and 19.6% of primary age kids obese
- 60% of these kids had high cholesterol
- Thailand ranks second overall obesity in adults

**ARE WE SETTING OUR CHILDREN UP
FOR HEALTH PROBLEMS?**

**WHAT KIND OF FOOD SHOULD WE
GIVE THEM?**

ร.ร.ในฝัน เปิดเมนูอาหารกลางวัน "ศูนย์เด็กเล็กบ้านท่าแลเหลา" นำกินทุกถาด



เราทุกคนชอบไปร.ร.

CATALYST



CATALYST

There is no best diet in the world. The real question is does your diet address your problems

Goals for the new diet

- Decrease risk of death
- Decrease risk of chronic diseases
- The food is as nutritious or more nutritious than what is already offered

CATALYST

VEGAN PLATE METHOD

PLANT FATS



OMEGA 3S



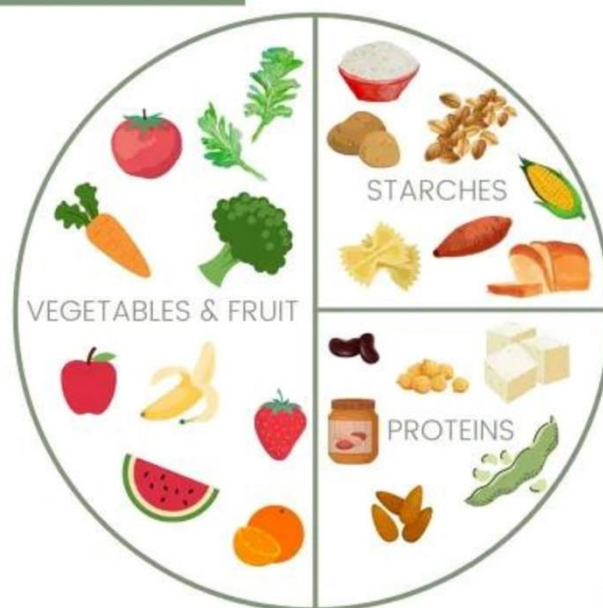
FORTIFIED FOODS



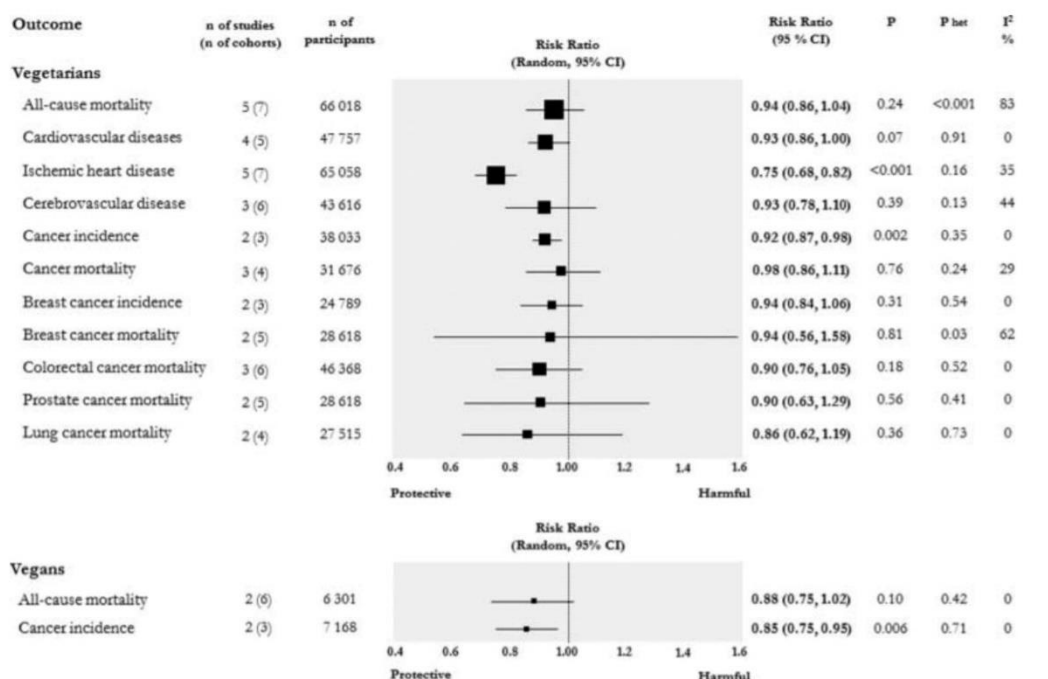
SUPPLEMENTS



PLANTBASEDRDBLOG.COM



CATALYST



CATALYST

PROBLEM 1: PROTEIN

Plant foods such as beans, lentils, nuts, whole grains, and veggies provide a fantastic source of protein without the added drawbacks of meat.

PLANT PROTEIN

per serving

ADVANTAGES

- Fiber
- Phytonutrients
- Vitamins & minerals
- Low or healthy fat profile
- No cholesterol

18g
Red Lentils
boiled, 1 cup



17g
Edamame
boiled, 1 cup



15g
Black Beans
cooked, 1 cup



6g
Almonds
1 oz



5g
Peas
cooked, 1 cup



5g
Baked Potato
1 medium



5g
Spinach
boiled, 1 cup



ANIMAL PROTEIN

per serving

DISADVANTAGES

- Cholesterol
- Saturated fat
- No fiber
- Higher in calories

6g
Egg
cooked, 1



20g
Salmon
cooked, 3 oz



25g
Steak
cooked, 3 oz



25g
Chicken
cooked, 3 oz

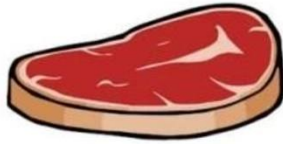


Eating minimally processed whole plant foods such as vegetables, fruits, whole-grains, legumes, and nuts lower the risk of diabetes, heart disease, cancer, and promote overall health.

Source: USDA Nutrient Analysis Database

CATALYST

100g BEEF



22g protein
0g fibre
1.9mg iron
16mg calcium
23mg magnesium
74mg cholesterol
£1.40 per 100g

vs

100g BEANS



22g protein
15g fibre
5.0mg iron
123mg calcium
171mg magnesium
0g cholesterol
£0.21 per 100g

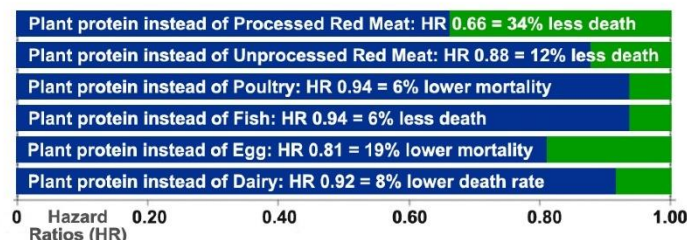
CATALYST

PROTEIN FROM ANIMALS = MORE DEATH

JAMA Internal Medicine reports on a study of 130,000+ people, comparing death rates associated with plant vs animal protein intake:

"Plant protein was associated with lower all-cause mortality..." [1]

This diagram shows the reduced hazard ratios (HR) for all-cause "mortality for substitution of 3% energy from plant protein for the same amount of animal protein..."



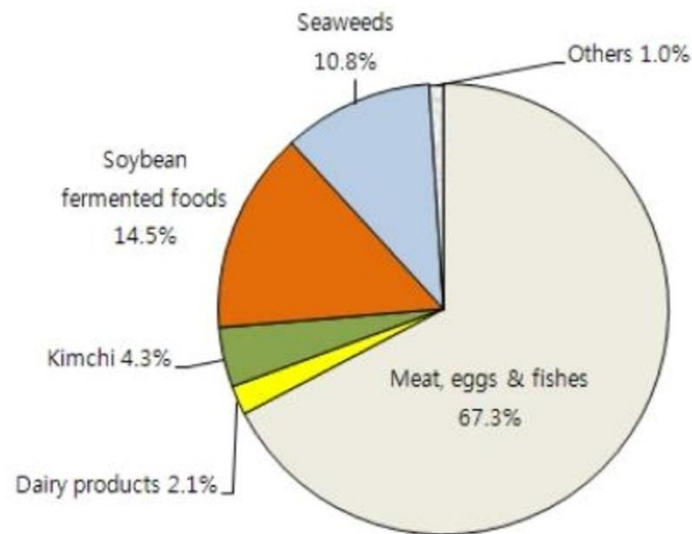
Dr Kim Williams, recent president of the American College of Cardiology remarks on these findings: **"THERE ARE NO SAFE ANIMAL PRODUCTS"**

Ref: [youtube.com/watch?v=LU2kSwJsA4M](https://www.youtube.com/watch?v=LU2kSwJsA4M) (2019-04)

[1] "Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality", JAMA Internal Medicine, 2016; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27479196 and www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5048552/

For 100s of related science news reports* see EatingOurFuture.com - how our food choices impact health, climate change, pollution, biodiversity, deforestation, extinctions, sustainability. * For 100+ on health benefits of plant-based diets: tinyurl.com/pbhealthy For 50+ on protein tinyurl.com/pbprotein & 100+ at tinyurl.com/meatdiseases

PROBLEM 2: VITAMIN B12



CATALYST

Sun Chlorella & Vitamin B12



B12 is crucial for:

- Energy production
- Healthy brain and heart
- Red blood cell production
- Healthy nervous system

...and much more

Deficiency can cause:

- Exhaustion, depression and anxiety
- Vision loss or blurred vision
- Neurological disorders
- Nerve problems

Active B12:

Form of B12 highly absorbed by the body



Inactive B12:

Form of B12 poorly absorbed by the body



How to find a HIGH QUALITY Chlorella

- Look for "pulverized" cell wall versus "cracked" or "broken" cell wall for better absorbability
- Third party tested for quality

SunChlorella

CATALYST

TEMPEH



MISO



**SAUERKRAUT
& KIMCHI**



KOMBUCHA



**NATURAL
VEGAN
SOURCES
OF B12**

- VITAMIN B12, ALSO KNOWN AS COBALAMIN, IS A SUBSTANCE PRODUCED BY CERTAIN TYPES OF BACTERIA
- IT'S STILL RECOMMENDED TO SUPPLEMENT VITAMIN B12

**FERMENTED
TEA LEAVES**



SEAWEED



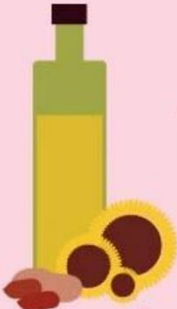
MUSHROOMS
*SOME TYPES



LÚCUMA
@LUCUMAMAGAZINE

CATALYST
MAGAZINE

PROBLEM 3 : OMEGA 3

Omega 3	Omega 6
ALA: Vegetable Oils (Soybean, Rapeseed, Flaxseed) Walnuts Chia seeds EPA and DHA: Fatty fish Algae 	Most Vegetable Oils (Safflower, Sunflower, Rapeseed, Sesame) Peanuts Almonds Abundant in processed foods 

medichecks

CATALYST
MAGAZINE

PROBLEM 4 :VITAMIN AND D

Primary natural sources of vitamin D

Animal products



Fatty fish | Egg yolk | Cheese | Beef

Plant products

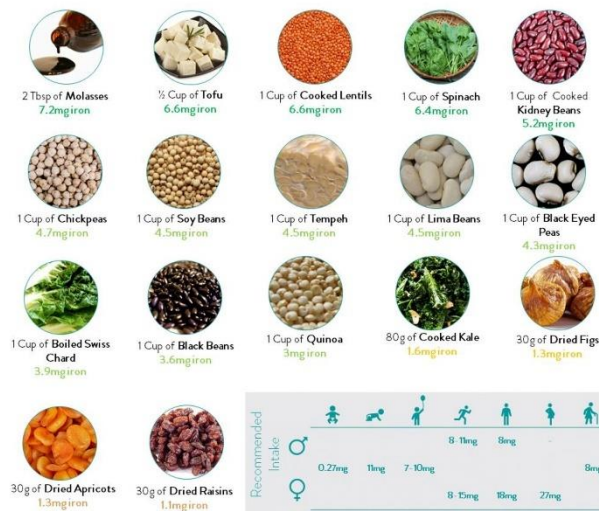


Mushrooms

CATALYST

PROBLEM 5 :IRON

VEGAN IRON SOURCES



© The Good and Beautiful Plant Kitchen

CATALYST

EXAMPLE OF VEGAN DIETS



Why schools are best place to implement vegan diet?

- ข้อมูล
- หลักฐาน
- บรรยายภาพ

Conclusion

- The nutrition guidelines did not help decrease the rate of NCD
- Children are getting NCD at a younger age especially obesity and CVD
- A change in dietary recommendation is important to help decrease the incidence of NCD
- Vegan diet is superior to regular meal in terms of decreasing all cause mortality
- Vegans are still as nutritious as omnivores
- Nutritional deficiency include omega 3, protein, B12, and iron sources



Plant-based Diet

**Why do vegans
save money on insurance?**

Less Female-Specific
Cancer 

Less Hypertension 

Lower Mortality Rate 

**Because of increased longevity
and significant disease reduction.**

SponsorTruth.org





**THANK YOU FOR
YOUR ATTENTION**





PLANT-BASED DIET AND FITNESS

ฟิตแอนด์เฟิร์ม ด้วยอาหารจากพืช

พญ. เยาวรัตน์ จันทรื

PROVIDED ALL OF **NUTRIENTS** YOUR BODY NEEDS FOR
TRAINING/COMPETITION

01

High in carbohydrates

02

Carbohydrate is primary fuel used during training

03

Protein : used only minimal for fuel

04

Fat : high-fat product not recommended



PLANT-BASED DIET

Dr. Neal Barnard's paper

- Lean body weight
- Increase body metabolism
- Get more tissue oxygenation
- Glycogen (storage of fuel)



PLANT-BASED DIET

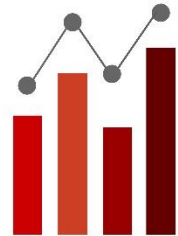
James Loomis, MD

- Produces anti- inflammatory
- Ability to recovery faster
- Training can be more intense and
- Rapidly recovery time
- Blood flow easily, increase endothelial function.



6 REASONS ATHLETES ARE RUNNING TOWARD A VEGAN DIET

- Keep athletes heart stronger: reversing plaque, decrease BP/Cholesterol/BW
- Anti-inflammatory effect: less pain, improved performance, faster recovery
- Improved blood viscosity/ thickness
- Improved arterial flexibility and diameter: better blood flow
- More anti-oxidants: Neutralized free radical. (free radical causing muscle fatigue, low performance and impaired recovery)
- Reduced body fat: increase aerobic capacity/ ability to use oxygen to fuel exercise. Increase VO2 max → better endurance.



VEGAN ATHLETES

- Venus Williams - Tennis Champion
- Lewis Hamilton - Formula 1's
- Derrick Morgan - NFL's Tennessee Titans.



LEWIS HAMILTON : VEGAN FOUR TIME FORMULA ONE CHAMPION



"The best I have ever felt with energy that super - high



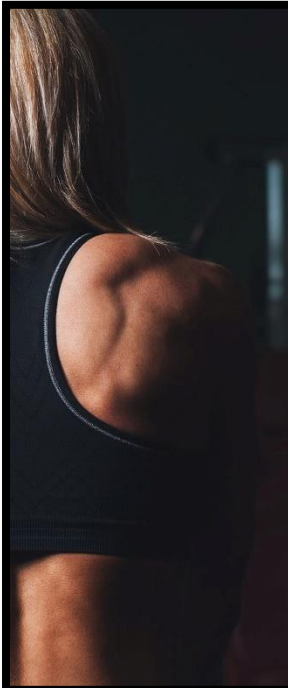
Vegan diet improved blood flow, speed oxygenation the muscle and brain, reduces inflammation and cuts recovery time after workout.



Dean Ornish, MD

- In 1990, Dr. Ornish proved that plant - based diet as part of health life style, reopen narrow arteries, improving blood flow and eliminating chest pain in a matter of weeks → prevent heart attack.
- So the same increase blood flow that helps athletes beat the competition dose much more/ also it can save your life.
- Vegan diet: lean body mass, reduced blood viscosity, reduced oxidation stress and reduced inflammation.





CONCLUSION

- Decrease fat, more muscle, more endurance and good performance
- Decrease risk for heart disease/ chronic disease in athletes
- Anti- Inflammatory
- Blood flow easily and increase endothelial function.
- Well blood circulation to muscle
- Anti-Oxidant
- Vegan: ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่
ทำให้ปรับสมดุลของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดการบาดเจ็บของ
ร่างกาย ลดการเมื่อยล้า และ อ่อนเพลีย ทำให้ฟื้นตัวได้ดี และ เร็วขึ้นหลังจาก
จากออกกำลังกาย



เกียรติบัตรจากการเข้าร่วมการอบรม



สนก.สพฐ.๒๕๖๔.๖/๐๙๗๔



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

บริษัท คตะลิสท์ จำกัด

ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้เพื่อแสดงว่า

นางสาวอ้อมใจ อร่าม

เข้าร่วมการอบรมและผ่านการทดสอบวัดและประเมินผลด้วยระบบออนไลน์

โครงการ Good Food For All กินดี - อยู่ดี

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

ขออำนาจพรให้ประสบความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้าตลอดไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔

(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(นายแพทย์วัชร พุ่มประดิษฐ์)

ผู้อำนวยการ บริษัท คตะลิสท์ จำกัด