



หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง โภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

***ผู้สูงอายุ 50%**
มีภาวะเป็น **โรคอัลไซเมอร์**
ทำให้การเดินลำบากยิ่งขึ้น

ผู้สูงอายุ **9.2 ล้านคน** บ่อยด้วย
โรคความดันโลหิตสูง **ร้อยละ 41**
เบาหวาน ร้อยละ 10
ผู้สูงอายุร้อยละ 50 มีภาวะอ้วน
หรือเป็น โรคอ้วน

กินยังงี๋ ดั่งจะ ดี?

โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

งด ผลไม้มีแป้ง / หวานจัด
ทุเรียน ขนุน ลำไย
น้อยหน่า ละมุด มะม่วง

ลด แป้ง/น้ำตาล
อาหารที่ให้พลังงานสูง อาจส่งผล
ให้น้ำตาลในเลือดสูง นำหนักขึ้น
หวานน้อย ดีต่อสุขภาพ

เลี่ยง โซเดียม
อาหารรสเค็มจัด/อาหารสำเร็จรูป
ปลากระป๋อง/บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

นมจืดไขมันต่ำ
ไขมันอิ่มตัวที่ลดลง
ดื่มวันละ 1 แก้ว

6-8 แก้ว
หรือ 1 ลิตร / วัน

ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ
ลดน้ำมันจากสัตว์ ไขมัน

3-4 ฟอง
ต่อสัปดาห์

เพิ่มไฟเบอร์ ช่วยเรื่องย่อย
ควรมี ผักใบเขียว/เหลือง
อยู่ในทุกมื้อของอาหาร

MV LUCK
HEALTHY STORE

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสนามชัยเขต
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดฉะเชิงเทรา
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดการศึกษาเพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพ และขีดความสามารถของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถ เป็นบุคคลที่มีวินัย เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึก รับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม เน้นการจัดการศึกษาที่ยึดพื้นที่เป็นฐาน โดยสถานศึกษาต้องวิเคราะห์ศักยภาพการจัดการศึกษาของสำนักงาน กศน. เพื่อตอบสนองนโยบายดังกล่าว จึงต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง มีการศึกษาดูงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในอาชีพโดยตรง ผู้สอนเป็นวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ และเป็นผู้ประกอบการในอาชีพนั้นๆ ให้ความสำคัญต่อการประเมินผลการจบหลักสูตรที่เน้นทักษะความสามารถ และมีผลงาน ชิ้นงานที่ได้มาตรฐานออกสู่ตลาดได้ และให้ผู้เรียนที่เรียนจบหลักสูตรอาชีพมีความมั่นใจว่าจะสามารถประกอบอาชีพสร้างรายได้ ได้อย่างแท้จริง

การจัดทำหลักสูตร พัฒนาทักษะชีวิต เรื่องโภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ ขึ้น ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ข้อมูลจากวิทยากรผู้รู้ เพื่อให้หลักสูตรเล่มนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ได้รับการเผยแพร่ และเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจในอาชีพดังกล่าว หากหลักสูตรเล่มนี้มีการผิดพลาดประการใด ขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

(นางสาวสาลินี นิรารมย์)

ครู กศน.ตำบล



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักสูตรโภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ	๑-๓
ความเป็นมา	
หลักการของหลักสูตร	
จุดมุ่งหมาย	
กลุ่มเป้าหมาย	
ระยะเวลา	
โครงสร้างหลักสูตร	
การจัดกระบวนการเรียนรู้	
สื่อการเรียนรู้	
การวัดและการประเมินผล	
การจบหลักสูตร	

หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิต
เรื่อง โภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ
จำนวน ๓ ชั่วโมง

ความเป็นมา

เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีปัจจัยการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๒ ประการ คือ ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางพันธุกรรมควรได้รับการปรึกษาหรือรักษาตามหลักการแพทย์ ส่วนปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิด สามารถควบคุมได้ คือ การควบคุมตามหลักโภชนาการ และวิถีทางดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป มีผลซ้ำเติมอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมยิ่งขึ้น การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหาร โดยเน้นความสมดุล ความพอเหมาะพอดี และความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้การออกกำลังกาย การผ่อนคลายทางกาย ทางจิต และการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษ ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับพื้นฐานการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ทำงานด้อยลง การรับรู้รสและกลิ่นน้อยลง ทำให้ความอยากอาหารลดลงด้วย ประกอบกับมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟัน และระบบการย่อย การดูดซึมอาหารไม่ดี บางทีก็ท้องผูกมีโอกาสเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องอาหารการกิน จึงมีปัญหาทั้งกินไม่ได้และกินไม่พอจนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เช่น การขาดแร่ธาตุแคลเซียม เหล็ก และขาดวิตามินต่างๆ ถ้าผู้สูงอายุได้อาหารบางอย่างมากเกินไปไม่ถูกส่วน หรือไม่ได้ครบ ๕ หมู่ ก็อาจเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไชมันอุดตันในหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ดังนั้น ศูนย์การศึกษาครอบครัวและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสนามชัยเขต ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง โภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ ขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและโรคของผู้สูงอายุและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและโรคของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการทำอาหารที่ถูกสุขลักษณะสำหรับผู้สูงอายุ
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ	จำนวน ๑๕ คน
ครู กศน. ตำบล	จำนวน ๔ คน
รวมทั้งสิ้น จำนวน ๑๙ คน	

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

- | | |
|---------------|-----------|
| ๑. ภาคทฤษฎี | ๑ ชั่วโมง |
| ๒. ภาคปฏิบัติ | ๒ ชั่วโมง |

หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิต
เรื่อง โภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างเสริมทักษะชีวิต

จำนวน.....๓.....ชั่วโมง

๑. ให้ความรู้เรื่องการโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและโรคของผู้สูงอายุ
๒. สาธิตและฝึกปฏิบัติ การทำอาหารที่ถูกต้องลักษณะสำหรับผู้สูงอายุ การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ
๓. ประเมินผล

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. บรรยาย/สาธิต
๒. ฝึกปฏิบัติจริง
๓. นิเทศ ติดตาม

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อวัสดุอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติจริง

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๙๐
๒. การประเมินความรู้ภาคปฏิบัติ ร้อยละ ๑๐

เกณฑ์การประเมินผล

- การประเมินตามสภาพจริงของผลงาน
- ความรับผิดชอบและระยะเวลาการเข้าเรียน ร้อยละ ๑๐๐

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวสาลินี นีรารมย์)

(นางสาวทิพวัลย์ ชาลีเครือ)

ครู กศน.ตำบลทุ่งพระยา

ครู

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสนามชัยเขต

รายละเอียดหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิต
เรื่อง โภชนาการที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.การสร้างเสริมทักษะชีวิต การโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและโรคของผู้สูงอายุ	๑.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ เรื่อง การโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและโรคของผู้สูงอายุ	๑.๑ โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ๑.๒ วิธีสังเกตอาการของโรคในผู้สูงอายุเบื้องต้น ๑.๓ การบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรคและช่วงวัย ๑.๔ การบริหาร กาย จิต สมอง สำหรับผู้สูงอายุ	๑.๑ วิทยากรบรรยายให้ความรู้	๑	-
๒.การฝึกปฏิบัติ	๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการทำอาหารที่ถูกสุขลักษณะสำหรับผู้สูงอายุ ๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	๒.๑ มีทักษะการทำอาหารที่ถูกสุขลักษณะสำหรับผู้สูงอายุ การทำ สลัดโรลเพื่อสุขภาพ	๒.๑ มีการสาธิตและการฝึกปฏิบัติ	-	๒

บรรณานุกรม

<https://www.mylucknursinghome.com/%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8-%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3> โภชนาการผู้สูงอายุ

(สืบค้นวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕)

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางสาวทิพวัลย์ ชาลีเครือ

ครู

รักษาการในตำแหน่ง ผอ.กศน.อำเภอสนามชัยเขต

นางสาวมินตรา ทรัพย์โสม

ครูผู้ช่วย

นางวัชรินทร์ ศรีณิบุลย์

ศึกษานิเทศก์

ผู้จัดทำ

นางสาวสาลินี นีรารมย์

ครู กศน.ตำบลทุ่งพระยา

ออกแบบ/จัดทำรูปเล่ม

นางสาวสาลินี นีรารมย์

ครู กศน.ตำบลทุ่งพระยา