

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
เลขที่ 0434
วันที่ 19 มี.ค. 2563
เวลา 11.13 น.



มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
1A17
17 มี.ค. 2563
2:03 น.

ที่ อว.๘๓๙๓(๒๐.๖)/ว.๗๖

คณะอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๑๕๕ ม.๒ ต.แม่เหียะ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่
๕๐๑๐๐

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ "อาหารสำหรับผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๕"

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ กำแพงเพชร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรมฯ จำนวน ๒ ชุด

ด้วยศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้
กำหนดจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ "อาหารสำหรับผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๕" ในวันศุกร์ที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๓ เวลา
๑๕:๓๐-๑๖:๓๐ น. ณ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ไร่แม่เหียะ) ให้กับผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่
ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๓๐ คน ซึ่งการจัดฝึกอบรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดหลักสูตรการ
ฝึกอบรมในด้านอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เกิดความร่วมมือกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในการให้บริการวิชาการแก่ชุมชน
และเพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไปได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี
รายละเอียดตามเอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรมฯ ที่จัดส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การจัดฝึกอบรมในครั้งนี้สามารถเผยแพร่ไปยังกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง คณะอุตสาหกรรม
เกษตร ใคร่ขออนุญาตประชาสัมพันธ์จากหน่วยงานของท่านประชาสัมพันธ์การจัดฝึกอบรมในครั้งนี้ให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง
และผู้สนใจทั่วไปได้รับทราบด้วย ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๙๔๘๒๘๐ ๐๙๓-๐๓๙-๖๕๕๑ คณะ
อุตสาหกรรมเกษตร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากหน่วยงานของท่านด้วยดีเหมือนเช่นเคย จึงใคร่
ขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

คำสั่ง

ขอแสดงความนับถือ

เรียน อธิการบดี(ผ่านรองอธิการบดีฝ่าย.....)

- เพื่อโปรดทราบ
- เพื่อโปรดพิจารณา
- ความชอบงานทะเบียน

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๙๔๘๒๘๐
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๙๓-๐๓๙-๖๕๕๑

เพื่อโปรดทราบ.....
เพื่อโปรดพิจารณา.....
เห็นควรมอบ.....
ประชาสัมพันธ์ทาง.....
อื่นๆ.....

19 มี.ค. 63

สแกนส่งแล้ว

19 มี.ค. 2563

19 มี.ค. 63

เรื่อง อาหารสำหรับผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๕

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลงจากวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากปริมาณกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง การลดลงของมวลกล้ามเนื้ออาจเนื่องมาจากการใช้พลังงานสำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และอัตราการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ๆ ลดลง อัตราการเผาผลาญอาหารลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ความต้องการสารอาหารอื่น ๆ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ไม่ลดลง ยกเว้นความต้องการธาตุเหล็ก ในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหาร โดยให้พลังงานลดลง แต่ได้สารอาหารครบถ้วน

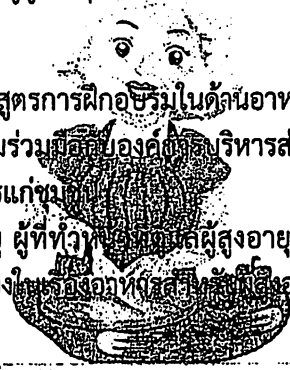
อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับทุกวันควรเป็นอาหารต่อไปนี้ เนื้อสัตว์ เนื้อปลาและเนื้อไก่จะมีความนุ่มมากกว่าเนื้อชนิดอื่น แต่ ควรระวังก้างปลา เนื่องจากการเคี้ยว การกลืน ไม่ดีเท่าในวัยหนุ่มสาว การปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิด ควรปรุงให้นุ่มพอที่จะเคี้ยวได้ด้วย ถั่วเมล็ดแห้งควรปรุงสุกโดยการต้มให้เปื่อยนุ่ม ผู้สูงอายุควรได้รับผักและผลไม้ทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ และควรต้มหรือนึ่งให้สุกก่อน ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอกสุก กล้วยสุก แดง โมสั้ม น้ำผลไม้ ส่วนผลไม้ที่มีเนื้อแข็งควรนำมาปั่นหรือบดให้ละเอียดก่อน ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ควรได้รับพอสมควร วันละ ๓-๔ ถ้วยตวง ในผู้สูงอายุควรได้รับน้ำดื่มวันละ ๓๐-๓๕ มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ประมาณ ๖-๘ แก้วต่อวัน

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร จึงได้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการในหลักสูตร “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ” ไปเมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐ ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากผู้เข้ารับการฝึกอบรม และมีความเห็นร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าควรดำเนินการจัดฝึกอบรมในหลักสูตรเชิงปฏิบัติการในเรื่อง อาหารสำหรับผู้สูงอายุขึ้น อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไป ได้รับทราบถึงข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับประทาน และสามารถประยุกต์ดัดแปลงอาหารในเมนูที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหาร

ที่มีคุณภาพทางโภชนาการ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพื่อสุขอนามัยที่ดีของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เกิดหลักสูตรการฝึกอบรมในต้นอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- เพื่อให้เกิดความร่วมมือของคณาจารย์บริหารส่วนท้องถิ่น ในการให้บริการวิชาการแก่ชน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไปได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุ



รูปแบบการดำเนินงาน

Thehornermarket.com

การฝึกอบรมภาคบรรยายและภาคปฏิบัติการ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

วัน เวลา และสถานที่ดำเนินการ

วันศุกร์ที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๓

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ คณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

วิทยากร

นายชาติชาย วิสัยลักษณ์

ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ค่าลงทะเบียน

คนละ ๓๕๐ บาท

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๓๐ คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และได้ทดลองฝึกภาคปฏิบัติในการทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่สุกลักษณะและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย



ใบสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

วันศุกร์ที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรม

สมัครและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :

ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ.เมือง จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๙๔๘๒๘๐ ๐๘๑-๐๓๐๓๐๗๗

e-mail : absc.cmu@gmail.com

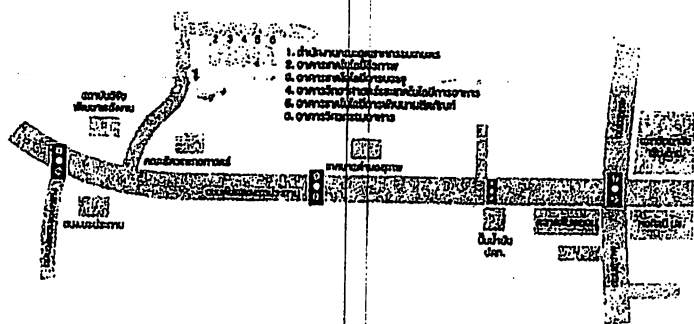
<https://www.facebook.com/absc.cmu/>

หมดเขตรับสมัคร ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

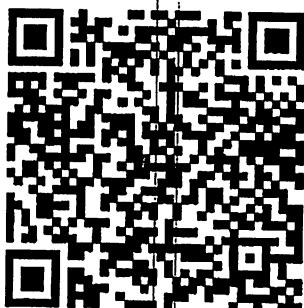
กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

เวลา	รายละเอียด
๐๘.๓๐ - ๐๘.๕๐ น	ลงทะเบียน
๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น	พิธีเปิดการฝึกอบรม โดย คณบดีคณะอุตสาหกรรมเกษตร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น	บรรยาย หัวข้อพื้นฐานการจัดการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - อาหารหลัก ๕ หมู่ และ ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ - การประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ หลักการจัดการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ข้อควรพิจารณาที่กำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ กินอย่างไรให้แก้อาการ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น	ปฏิบัติการ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (เมนูอาหาร ๓ ชนิด และขนม ๑ ชนิด)
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น	ตอบข้อซักถามเพิ่มเติม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. และเวลา ๑๕.๐๐ น.



แผนที่คณะอุตสาหกรรมเกษตร มช.



ชื่อ.....สกุล.....

เป็นผู้สูงอายุ

เป็นผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ

อื่นๆ ระบุ.....

ที่อยู่/หน่วยงาน

สม

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

มือถือ.....

e-mail.....

ประสงค์จะสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งนี้ และได้ชำระเงินตามเงื่อนไข

ชำระโดยเงินสด (เลขที่ใบเสร็จ.....)

ชำระโดยการโอนเงินผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา มช.

ชื่อบัญชีคณะอุตสาหกรรมเกษตร

เลขที่บัญชี ๖๖๗-๓-๐๐๗๖๐-๗

ประสงค์จะให้ออกใบเสร็จในนาม.....

ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน

ชื่อ.....สกุล.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

วันที่.....

หมายเหตุ กรณีโอนเงินผ่านบัญชีธนาคารกรุณาแนบสำเนาใบโอนเงิน

พร้อมใบสมัครมาที่ ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๙๔๘๒๘๐ มือถือ ๐๘๓-๐๓๙-๖๕๕๑

e-mail : absc.cmu@gmail.com หรือ

<https://www.facebook.com/absc.cmu/>