



คู่มือมาตรฐาน

ระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษา

(ฉบับย่อ)

จัดทำโดยคณะกรรมการขับเคลื่อนมาตรฐานอาหารและโภชนาการ
ในสถานศึกษา ชุมชน และท้องถิ่น
สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



คู่มือมาตรฐานระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษา

เรียบเรียงขึ้นโดยความร่วมมือของ

- มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.)
- กรมอนามัย
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
- สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
- กรมส่งเสริมการเกษตร

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ฝ่ายเลขานุการ

คณะทำงานขับเคลื่อนมาตรฐานอาหารและโภชนาการในสถานศึกษา ชุมชน และท้องถิ่น

โทร. 081 580 8109, 095 789 9046

โทรสาร 02 150 9084

อีเมล fsn.foundation@gmail.com

เว็บไซต์ www.dekthaikamsai.com

สนับสนุนโดย

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สำนัก 5)
- มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

คำนิยม



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์

อดีตรองอธิบดีกรมการผู้ทรงคุณวุฒิและประธานคณะกรรมการจัดทำกรอบยุทธศาสตร์
การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

โภชนาการ เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างอาหารและสุขภาพ มีความสำคัญในวงจรชีวิตมนุษย์ ที่ควรให้ความสนใจตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เด็กทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ ประเทศไทยมีโครงการอาหารกลางวันคู่ไปกับโครงการนมโรงเรียน ซึ่งระยะต่อไป ควรจะทำให้เป็นเรื่องเดียวกัน ควรมีการติดตามด้านการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็ก หากพบปัญหาควรแก้ไขโดยเร็ว นอกจากนี้ การสุขาภิบาลอาหารก็ต้อง มีการดูแลเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคอันเนื่องมาจากอาหาร ขณะเดียวกันการมีโครงการ ปลูกผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ในโรงเรียนตามความเหมาะสม ส่วนหนึ่งนำเข้าสู่ครัวโรงเรียนหรือเข้าสู่สหกรณ์นักเรียน เพื่อให้ นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ฝึกทักษะเศรษฐกิจพอเพียง การพึ่งตนเอง อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการผลิต ในโรงเรียนเท่าไรก็ไม่เพียงพอต่อความต้องการบริโภค แต่ช่วยเสริมด้านวัตถุดิบ การจัดการ ส่วนใหญ่จึงต้องพึ่งงบประมาณจากทางภาครัฐ และ ควรต้องส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ การบริโภค อาหารให้ถูกสุขลักษณะ และการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ขอฝาก ข้อเสนอแนะใน 5 เรื่อง ต่อไปนี้

1. การจัดทำข้อมูลให้เป็นระบบเดียวกัน การวางแผน การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ การประมวล ข้อมูลภายใต้ข้อมูลชุดใหญ่ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รู้วันเดือนปีเกิด นำมาคำนวณเด็กอ้วน ผอม หรือเตี้ย และต้องทำให้คุณภาพการจัดเก็บข้อมูลมีความสมบูรณ์
2. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุข และหน่วยงาน ระดับประเทศ ใช้ข้อมูลในการ จัดสรรงบประมาณค่าอาหาร ควรเสนอบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีความสมบูรณ์

3. ปรับบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น เทศบาล และ อบต. ให้ชัดเจน ไม่ใช่ทางผ่านของงบประมาณเท่านั้น ควรทำหน้าที่ กำกับ ติดตาม ประเมิน ดูแลโรงเรียน ดูแล ธรรมนูญสุขภาพ คุณภาพอาหาร และนม ให้แก่เด็กในโรงเรียน

4. ระดับโรงเรียน ขอเสนอให้มี “ครูโภชนาการ” เช่นเดียวกับญี่ปุ่น ไต้หวัน เกาหลีใต้ ทำประสบความสำเร็จแล้ว ทำให้ภาวะโภชนาการนักเรียนดีขึ้น ตลอดทั้งมาดูแลเรื่องอาหารกลางวัน เรื่องนมโรงเรียน การผลิตอาหารกลางวัน และดึงชุมชนมาเป็นกรรมการ มีส่วนร่วมบูรณาการ เรื่องอาหารกลางวันและนม ให้เป็นเรื่องเดียวกัน

5. ชุมชน ท้องถิ่น มีทรัพยากรมาก ทำอย่างไรให้ชุมชนร่วมเป็นกรรมการ ซึ่งอาจมี งบประมาณสนับสนุนเป็นกองทุนช่วยเหลือเด็ก และดูแลเรื่องธรรมนูญสุขภาพ

“กฎระเบียบการใช้เงินต่างๆ มีความซับซ้อนมาก ในการซื้อวัตถุดิบ ถ้าแก้ไขให้เหมาะสม ควบคู่กับการกระจายอำนาจ และมอบหมายอำนาจในการดูแลเรื่องอาหารกลางวัน และนมโรงเรียน น่าจะเป็นตัวอย่างของการกระจายอำนาจไปสู่โรงเรียนและชุมชนได้เป็นอย่างดี”

ขอชื่นชมคณะอนุกรรมการ และคณะทำงาน ที่ได้มีการประสานความร่วมมือระหว่าง หน่วยงานต่างๆ ร่วมกันพัฒนางานอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยเรียนมีความพยายามในการ จัดทำคู่มือมาตรฐานระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษาเล่มนี้ขึ้น ซึ่งคาดว่าจะ เป็นส่วนสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนางานด้านการศึกษา และการเรียนรู้ การสร้างความเชื่อมโยง ด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชนสืบไป

วัตถุประสงค์ของคู่มือมาตรฐาน

1. เพื่อกระตุ้นให้มีการพัฒนา ยกระดับคุณภาพการจัดการอาหารในโรงเรียนสู่มาตรฐานระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษาแบบบูรณาการจากทุกหน่วยงานและชุมชน
2. เพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารและโภชนาการแก่เด็กและเยาวชนทุกคนได้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย เพียงพอ มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย
3. เพื่อให้สถานศึกษา เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน ในการมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง ลดภาวะทุพโภชนาการ ลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และอาหารเป็นพิษที่จะเป็นภาระของครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม
4. เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การสอนการฝึกทักษะแบบ Active Learning มีกิจกรรม Learning by Doing สร้างการเรียนรู้ พัฒนาสู่อาชีพ เชื่อมโยงเข้ากับชีวิตประจำวัน และวัฒนธรรมท้องถิ่น นำสู่การสร้างห่วงโซ่คุณค่า (Value chain)
5. เพื่อให้มีเครื่องมือ และระบบการเสริมพลัง ติดตาม ประเมินผล แก่สถานศึกษาให้เป็นไปในมาตรฐานเดียวกัน ลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมแก่เด็ก สร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา สามารถพัฒนาเป็นต้นแบบในระดับชาติ และเผยแพร่สู่นานาชาติ
6. เพื่อให้มีข้อมูลที่สะท้อนจุดแข็ง จุดอ่อนที่ควรพัฒนาของสถานศึกษา และการส่งเสริมดูแลจากหน่วยงานต้นสังกัดในพื้นที่ ตลอดจนข้อเสนอแนะในการพัฒนา การถอดบทเรียน การยอมรับ และร่วมกำหนดเป็นทิศทางการขับเคลื่อนกลไกการทำงานอย่างมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ในทุกระดับที่มีความตระหนักเป็นเจ้าของร่วมกัน บทเรียน การยอมรับ และร่วมกำหนดเป็นทิศทางการขับเคลื่อนกลไกการทำงานอย่างมีส่วนร่วม จากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในทุกระดับ ที่มีความตระหนักเป็นเจ้าของร่วมกัน

องค์ประกอบของมาตรฐาน

แบ่งออกเป็น 5 หมวดมาตรฐาน รวม 23 ตัวชี้วัด

มาตรฐานที่ 1: นโยบายและการบริหารจัดการของสถานศึกษา 5 ตัวชี้วัด ได้แก่

- ตัวชี้วัดที่ 1 การกำหนดนโยบายส่งเสริมด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพนักเรียน
โดยการมีส่วนร่วม
- ตัวชี้วัดที่ 2 การขับเคลื่อนนโยบายด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพนักเรียน
สู่การปฏิบัติ
- ตัวชี้วัดที่ 3 การส่งเสริมผู้นำนักเรียนด้านอาหาร โภชนาการและส่งเสริมสุขภาพ
- ตัวชี้วัดที่ 4 การพัฒนาบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องด้านอาหาร โภชนาการ
และสุขภาพนักเรียน
- ตัวชี้วัดที่ 5 ข้อกำหนดในการจัดบริการอาหารในโรงเรียนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

มาตรฐานที่ 2: การจัดการด้านความปลอดภัยอาหาร สุขาภิบาลอาหารและสิ่งแวดล้อม 8 ตัวชี้วัด ได้แก่

- ตัวชี้วัดที่ 1 สถานที่บริโภคอาหาร สถานที่เตรียมปรุง ประกอบอาหาร
- ตัวชี้วัดที่ 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง และการเก็บรักษาอาหาร
- ตัวชี้วัดที่ 3 ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ตัวชี้วัดที่ 4 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ
- ตัวชี้วัดที่ 5 สุขลักษณะส่วนบุคคลของแม่ครัว และผู้สัมผัสอาหาร
- ตัวชี้วัดที่ 6 น้ำดื่ม / น้ำใช้ / น้ำแข็ง
- ตัวชี้วัดที่ 7 การตรวจสอบและการเก็บรักษาคุณภาพอาหารเสริม (นม)
- ตัวชี้วัดที่ 8 การเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร

มาตรฐานที่ 3: การจัดบริการอาหารในโรงเรียนให้มีคุณค่าทางโภชนาการ 4 ตัวชี้วัด ได้แก่

- ตัวชี้วัดที่ 1 การจัดอาหารกลางวันตามมาตรฐานโภชนาการ
- ตัวชี้วัดที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพอาหารกลางวันด้านคุณค่าทางโภชนาการ
และลดหวาน มัน เค็ม
- ตัวชี้วัดที่ 3 การจัดบริการ และจำหน่ายอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ในโรงเรียน
- ตัวชี้วัดที่ 4 การลดอาหารเหลือทิ้ง (Food waste)

มาตรฐานที่ 4: การบูรณาการจัดการเรียนรู้และปัจจัยแวดล้อม 3 ตัวชี้วัด ได้แก่

- ตัวชี้วัดที่ 1 การจัดกระบวนการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ
- ตัวชี้วัดที่ 2 การจัดการสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่เหมาะสมเอื้อต่อการมีวิถีชีวิต
สุขภาพ
- ตัวชี้วัดที่ 3 การส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม
(เพิ่มผักผลไม้ ลดหวานมันเค็ม)

มาตรฐานที่ 5: การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคของนักเรียน 3 ตัวชี้วัด ได้แก่

- ตัวชี้วัดที่ 1 การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และจัดทำระบบสารสนเทศ
- ตัวชี้วัดที่ 2 การคัดกรองนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการและการแก้ไข
แบบมีส่วนร่วม
- ตัวชี้วัดที่ 3 การเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคและการดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียน

คู่มือประกอบด้วย 5 มาตรฐานและ 23 ตัวชี้วัด

มาตรฐานที่ 1

นโยบาย
และการบริหาร
จัดการ
ของสถานศึกษา

ประกอบด้วย
5 ตัวชี้วัด

จุดมุ่งหมาย
เพื่อให้มีนโยบาย
และทิศทางการ
ขับเคลื่อนงาน
ตามเกณฑ์
มาตรฐาน
อย่างมีส่วนร่วม
จากบุคลากร
และชุมชน
ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย
ค่าคะแนน = 20



มาตรฐานที่ 2

การจัดการด้าน
ความปลอดภัย
อาหาร
สุขภิบาลอาหาร
และสิ่งแวดล้อม

ประกอบด้วย
8 ตัวชี้วัด

จุดมุ่งหมาย
เพื่อให้การ
จัดการอาหาร
น้ำดื่ม น้ำแข็ง
และอาหารเสริม
(นม) มีคุณภาพ
และความปลอดภัย
จากสารเคมี
อันตราย
เชื้อก่อโรค
และสิ่งปนเปื้อน
ต่าง ๆ

ค่าคะแนน = 25

มาตรฐานที่ 3

การจัดบริการ
อาหาร
ในโรงเรียน
ให้มีคุณค่า
ทางโภชนาการ

ประกอบด้วย
4 ตัวชี้วัด

จุดมุ่งหมาย
เพื่อให้เด็กนักเรียน
ได้รับอาหาร
กลางวัน
ตามมาตรฐาน
โภชนาการ
การจำหน่าย
และให้บริการ
อาหารที่ลด
หวาน มัน เค็ม
ส่งเสริมพฤติกรรม
การบริโภคผักผลไม้
และลดอาหาร
เหลือทิ้ง
ค่าคะแนน = 25



มาตรฐานที่ 4

การบูรณาการ
จัดการเรียนรู้
และปัจจัย
แวดล้อม

ประกอบด้วย
3 ตัวชี้วัด

จุดมุ่งหมาย
เพื่อให้สถานศึกษา
จัดกระบวนการ
เรียนรู้ด้านอาหาร
และโภชนาการ
มีการจัด
สภาพแวดล้อม
ที่เอื้อต่อการ
เรียนรู้ ฝึกทักษะ
สร้างเสริม
พฤติกรรม
การบริโภคอาหาร
ที่เอื้อต่อสุขภาพ
ที่ดี

ค่าคะแนน = 15

มาตรฐานที่ 5

การเฝ้าระวัง
ภาวะโภชนาการ
และพฤติกรรม
การบริโภค
ของนักเรียน

ประกอบด้วย
3 ตัวชี้วัด

จุดมุ่งหมาย
เพื่อให้เกิด
การเฝ้าระวัง
ภาวะโภชนาการ
นำไปสู่
การแก้ปัญหา
แบบมีส่วนร่วม
จากผู้ปกครอง
นักเรียน
และบุคลากร
ที่เกี่ยวข้อง
โดยพัฒนาระบบ
ข้อมูลสารสนเทศ
ที่ทุกฝ่ายสามารถ
ใช้ประโยชน์ได้

ค่าคะแนน = 15



รายละเอียดหลักฐาน และเกณฑ์ประเมิน

มาตรฐานที่ 1 นโยบายและการบริหารจัดการของสถานศึกษา ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1 การกำหนดนโยบายส่งเสริมด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพนักเรียน โดยการมีส่วนร่วม

คำอธิบาย มีการกำหนดนโยบายด้านดูแลสุขภาพนักเรียน ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมโภชนาการของนักเรียน โดยนำสถานการณ์ด้านการจัดบริการอาหาร ภาวะโภชนาการ สภาพแวดล้อมทางสุขอนามัย และสุขภาพนักเรียน มาใช้ในการวิเคราะห์จัดทำแผน กำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการ ซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู ผู้ปกครอง นักเรียน ผู้แทนชุมชน ผู้แทนสาธารณสุข ผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และ/หรือผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ

หลักฐานการประเมิน

1. นโยบายด้านอาหาร และโภชนาการในโรงเรียน
2. แผนงาน/โครงการ แผนปฏิบัติการ
3. บันทึกการประชุม
4. คำสั่ง/ประกาศ แจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ



เกณฑ์ประเมิน

1. มีการประชุมและนำข้อมูลสถานการณ์ปัจจุบันด้านการจัดบริการอาหาร ภาวะโภชนาการ สภาพแวดล้อมทางสุขอนามัย และสุขภาพนักเรียน มาใช้ในการวิเคราะห์
2. สถานศึกษามีการกำหนดนโยบายและแผนการส่งเสริมด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียน อยู่ในแผนปฏิบัติการของสถานศึกษา
3. มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมด้านอาหารโภชนาการและสุขภาพนักเรียนของสถานศึกษา (ประกอบด้วยบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู ผู้ปกครอง นักเรียน ผู้แทนชุมชน ผู้แทนสาธารณสุข ผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และ/หรือผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เป็นต้น)
4. มีบันทึกการจัดซื้อจัดจ้างระหว่างสถานศึกษากับผู้รับจ้างประกอบอาหารปรุงสำรับกลุ่มเกษตรกร และภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการจัดซื้อจัดหาวัตถุดิบที่ปลอดภัย
5. มีเอกสารสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน

ตัวชี้วัดที่ 2 การขับเคลื่อนนโยบายด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียนสู่การปฏิบัติ

คำอธิบาย มีกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการในปีปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ และการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน โดยมีข้อมูลแสดงภาวะโภชนาการของนักเรียนที่เป็นปัจจุบัน เช่น วันเดือนปีเกิด วันเดือนปีที่มีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ของนักเรียน และมีการจัดทำระบบสารสนเทศเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนย้อนหลัง อย่างน้อยสองปีของนักเรียนทุกระดับชั้น รายชั้นเรียน และรวมระดับโรงเรียน โดยมีการจัดตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงาน ภายในโรงเรียน และมีเครือข่ายที่จะขับเคลื่อนส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการ การมีส่วนร่วมทั้งระดับบุคคล ในครอบครัว ชุมชน องค์กร และภาคีเครือข่าย รวมทั้งมีการแต่งตั้งคณะกรรมการ และรับผิดชอบในการดำเนินการตามแผนปฏิบัติงาน กำกับ ติดตามและรายงานผล พร้อมทั้งแจ้ง ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน คินให้แก่ักเรียน ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องทราบ

หลักฐานการประเมิน

1. คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงาน
2. ระบบสารสนเทศเกี่ยวกับภาวะโภชนาการนักเรียน
3. บันทึกการประชุม
4. เอกสารรายงานการสรุปผล

เกณฑ์ประเมิน

1. มีโครงการ/กิจกรรมและงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ในปีปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ และการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน
2. มีการนำสารสนเทศเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนเพื่อทำกิจกรรม ปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ แก่ไขและพัฒนาเด็กนักเรียนที่มีปัญหา ทุพโภชนาการ
3. มีการกำกับติดตาม รายงานผล และมีการแจ้งข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน คืนให้แก่เด็กนักเรียน ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องทราบ
4. มีการนำผลไปใช้ปรับปรุง แก้ไข และหรือพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง



ตัวชี้วัดที่ 3 การส่งเสริมผู้ນำนักเรียนด้านอาหาร โภชนาการ และส่งเสริมสุขภาพ

คำอธิบาย มีการส่งเสริมสถานักเรียน หรือแกนนำนักเรียน ให้มีบทบาทในงานส่งเสริม สุขภาพ หรือผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียน หรือแกนนำนักเรียนด้านสุขภาพ โดยมีการจัดตั้งชมรม/ชุมนุม/กลุ่ม ปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ มีการดำเนินกิจกรรมด้านการส่งเสริมอาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียนมีการจัดการอบรม และฝึกทักษะในการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งจัดทำรายงาน การปฏิบัติงาน และสรุปผลการดำเนินงาน

หลักฐานการประเมิน

1. ประกาศ/คำสั่งแต่งตั้ง
2. โครงการ/กิจกรรม
3. บันทึก/รายงานการประชุม
4. ภาพถ่ายในการดำเนินกิจกรรม

เกณฑ์ประเมิน

1. มีคำสั่งแต่งตั้งผู้ນำนักเรียนและกำหนดบทบาทหน้าที่ด้านการส่งเสริมอาหารโภชนาการ และสุขภาพอย่างชัดเจน
2. นักเรียนแกนนำได้รับการอบรมและฝึกทักษะการดูแลสุขภาพ
3. มีการประชุมอย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง มีการวางแผนและปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่
4. มีการสรุปรายงานผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดที่ 4 การพัฒนาบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพนักเรียน

คำอธิบาย มีแผนการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับระบบการจัดการอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็กวัยเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่รับผิดชอบ บุคลากรทางการศึกษา ผู้รับจ้าง ประกอบอาหาร นักเรียนแกนนำ และผู้ปกครอง เข้าร่วมการพัฒนาศักยภาพด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็กวัยเรียน และการจัดบริการอาหารตามโภชนาการ (ตักเสิร์ฟ) โดยใช้วิธีการพัฒนาที่หลากหลายจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น การประชุม อบรม สัมมนา หรือการศึกษาดูงาน เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพ

หลักฐานการประเมิน

1. มีโครงการ/กิจกรรม
2. รายงานการศึกษาดูงาน
3. ภาพถ่าย/ใบวุฒิบัตร/เกียรติบัตร

เกณฑ์ประเมิน

1. มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมพัฒนาบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนาการ
2. บุคลากรและผู้เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนาการ ได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็กวัยเรียน ด้านสุขาภิบาลอาหาร และการตักเสิร์ฟอาหารตามมาตรฐาน โภชนาการ ระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี
3. มีรายงานสรุปผลการพัฒนาบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนาการ
4. มีการนำความรู้ ทักษะ มาขยายผล หรือเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

ตัวชี้วัดที่ 5 มีข้อกำหนดในการจัดบริการอาหารในโรงเรียนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

คำอธิบาย มีประกาศหรือบันทึกข้อตกลงของโรงเรียน ในการจัดบริการอาหาร และจำหน่ายอาหารที่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยส่งเสริมการใช้ผลผลิตเกษตรปลอดภัย และ/หรือ ผลผลิตเกษตรอินทรีย์จากชุมชน

หลักฐานการประเมิน

1. ประกาศของโรงเรียน
2. บันทึกข้อตกลงระหว่างโรงเรียนกับผู้รับจัดบริการ และผู้จัดจำหน่ายอาหารแก่นักเรียน

เกณฑ์ประเมิน

ก. สำหรับโรงเรียนปรุงอาหารเอง/จ้างแม่ครัว

1. มีใบจัดซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวันนักเรียน
2. มีคณะกรรมการตรวจรับและบันทึกการตรวจรับวัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวันนักเรียน
3. มีการใช้ผลผลิตเกษตรปลอดภัยหรือเกษตรอินทรีย์เป็นวัตถุดิบประกอบอาหารกลางวัน

ข. สำหรับโรงเรียนที่จ้างเหมาปรุงจากภายนอก/ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมาส่งที่โรงเรียน

1. มีใบจัดจ้างและ TOR ในการจัดบริการอาหารนักเรียนที่ระบุแหล่งที่มาของวัตถุดิบ
2. มีคณะกรรมการตรวจรับอาหารปรุงสุกตาม TOR หรือสัญญาจ้างเหมาการประกอบอาหารกลางวันนักเรียน
3. มีการใช้ผลผลิตเกษตรปลอดภัยหรือเกษตรอินทรีย์เป็นวัตถุดิบประกอบอาหารกลางวัน

รายละเอียดหลักฐาน และเกณฑ์ประเมิน

มาตรฐานที่ 2 การจัดการด้านความปลอดภัยอาหาร สุขาภิบาลอาหารและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบาย โรงเรียนหรือสถานรับจ้างประกอบอาหารให้แก่โรงเรียน ต้องผ่านเกณฑ์ประเมิน สุขาภิบาลอาหาร : **SAN “โรงอาหารในสถานศึกษา”** ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 กระทรวงสาธารณสุข (20 ข้อ) หรือเกณฑ์ประเมินสุขาภิบาลอาหารที่กำหนดสำหรับโรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ (องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น /รพ.สต. หรือโรงพยาบาล) และหลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัยตามข้อเสนอแนะองค์การอนามัยโลก

ก. กรณีปรุงประกอบอาหารภายในครัวโรงเรียน

หมายถึง การที่โรงเรียนจัดซื้อวัตถุดิบเองและนำมาประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียนหรือโรงเรียนจัดซื้อวัตถุดิบมา แต่จ้างบุคคลมาประกอบอาหารกลางวันที่ครัวโรงเรียน หรือโรงเรียนจ้างเหมาให้ผู้รับจ้างรับผิดชอบทั้งการจัดซื้อวัตถุดิบและการปรุงประกอบอาหารกลางวันที่ครัวโรงเรียน หรือให้ร้านค้ามาประกอบอาหารที่โรงเรียนเพื่อจำหน่ายให้กับนักเรียน

ข. กรณีจ้างเหมาประกอบอาหารปรุงสำเร็จจากครัวภายนอกโรงเรียน

หมายถึง การที่โรงเรียนได้จัดจ้างผู้ประกอบการในการจัดทำอาหารกลางวันให้กับนักเรียน โดยนำไปปรุงประกอบภายนอกโรงเรียนหรือสถานที่ประกอบการค้า และนำอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วมาจัดบริการให้นักเรียนรับประทาน โดยมีการปฏิบัติตามแนวทางของกรมบัญชีกลาง

ตัวชี้วัดที่ 1 สถานที่บริโภคอาหาร สถานที่เตรียมปรุง ประกอบอาหาร

คำอธิบาย สถานที่สำหรับจัดบริโภคอาหารแก่นักเรียน สถานที่/บริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหารต้องเป็นไปตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในโรงเรียน ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์สุขาภิบาลอาหาร ดังนี้ 1) บริเวณที่บริโภคอาหาร 2) บริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร 3) บริเวณห้องส้วม 4) ค่าความเข้มของแสงสว่างในบริเวณต่าง ๆ

หลักฐานการประเมิน

1. รายงานผลการตรวจประเมินสถานที่ตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร
2. ภาพถ่ายสถานที่บริโภค เตรียม ปรุงประกอบ ห้องส้วม และบริเวณ

เกณฑ์ประเมิน
บริเวณที่บริโภคอาหาร
1. พื้น สะอาด ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร ในระหว่างให้บริการ
2. ผนังหรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่
3. เป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามกฎหมายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
4. มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ในพื้นที่บริโภคอาหาร
5. โต๊ะหรือเก้าอี้ ที่ใช้บริโภคอาหาร สะอาด ไม่ชำรุดและไม่มีคราบสกปรก
6. ไม่พบสัตว์ แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่รับประทานอาหาร
7. จัดบริการช้อนกลาง สำหรับอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน

เกณฑ์ประเมิน (ต่อ)

บริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย
2. พื้น สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหารบนพื้น
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไยหรือคราบน้ำมัน
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น
5. มีอ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา
6. โต๊ะ ที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดีไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
7. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้าห้องส้วม
8. ไม่พบสัตว์/แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในบริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร
9. สารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตราย จัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายที่ชัดเจน
10. ไม่นำภาชนะบรรจุสารเคมี มาใช้บรรจุอาหาร
11. มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด
12. บริเวณรอบถังมูลฝอย สะอาด ไม่มีเศษขยะตกค้าง และคราบสกปรก
13. มีการแยกเศษอาหาร ออกจากมูลฝอยประเภทอื่น
14. ท่อหรือรางระบายน้ำ สามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีเศษอาหารตกค้าง
15. มีระบบดักไขมัน/การบำบัดน้ำเสียก่อนระบายทิ้งสู่สาธารณะ

เกณฑ์ประเมิน (ต่อ)

บริเวณห้องส้วม
1. ห้องส้วม และอ่างล้างมือ มีจำนวนเพียงพอ มีสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดเวลาให้บริการ
2. ห้องส้วม สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีคราบสกปรก ไม่มีน้ำขัง
3. อ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา
4. ห้องส้วม แยกเป็นสัดส่วน และประตูต้องปิดตลอดเวลาจากบริเวณที่เก็บ เตรียม ปรง ประกอบ จำหน่าย และบริโภคอาหาร
ค่าความเข้มของแสงสว่างในบริเวณต่าง ๆ
1. บริเวณที่บริโภคอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 215 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ
2. บริเวณที่เตรียม ปรงอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ
3. บริเวณที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์
4. ห้องแช่เย็น แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์
5. ห้องเก็บอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์
6. ห้องส้วม แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์



ตัวชี้วัดที่ 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง และการเก็บรักษาอาหาร

คำอธิบาย ควรมีการจัดซื้อ/จัดหาผักผลไม้เกษตรอินทรีย์หรือเกษตรปลอดภัยที่เชื่อถือได้ มาใช้ในโครงการอาหารกลางวันนักเรียนตามข้อตกลงระหว่างโรงเรียน แม่ครัว และเกษตรกร

อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์สด ต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย จัดเก็บในภาชนะที่สะอาดอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และที่สำคัญต้องมีการล้างเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้สด ให้สะอาด ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ และต้องจัดแยกเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผักและผลไม้ อย่างเป็นสัดส่วนเพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้าม มีการปกปิดป้องกันแมลงวันตอม และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

อาหารแห้งไม่พบเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด/อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย. และ/หรือ มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง

อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคประเภทต้ม/แกง ที่รอบริการต้องอุ่นที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส เพื่อป้องกันการบูดเสีย ก่อโรคอาหารเป็นพิษต่อนักเรียน

อาหารประเภท สลัด ซูชิ ซึ่งเป็นอาหารสดและบูดเสียง่าย ต้องจัดเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หากนำมาจำหน่ายหรือให้บริการนักเรียน ควรทยอยนำออกมาให้บริการวางในอุณหภูมิห้องไม่เกินครึ่งชั่วโมง

สำหรับอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท จะต้องมิดฉลาก ผ่านการรับรองคุณภาพจาก อย. ทั้งนี้ ควรมีคณะกรรมการตรวจรับ และตรวจสอบวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารกลางวันให้กับนักเรียนทุกวันเรียน

หลักฐานการประเมิน

1. ใบสั่งซื้อ/เอกสารการจ้างเหมา/เอกสาร TOR/หรือ ข้อตกลงร่วมกัน (MOU)
2. ใบรับรองการตรวจคุณภาพ (ถ้ามี)
3. ใบตรวจรับ
4. คำสั่งผู้รับผิดชอบที่ระบุบทบาทหน้าที่
5. บันทึกการตรวจของคณะกรรมการ หรือเจ้าหน้าที่ ตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงเรียน หมวด 2 (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)

เกณฑ์ประเมิน

อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือ ลักษณะผิดปกติ
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
3. เนื้อสัตว์สด ผักและผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ
4. อาหารแห้ง ไม่พบเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอมเก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเลขสารบบอาหาร (อย.) มีเครื่องหมาย มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง
6. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาดเหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น
8. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ที่รอให้บริการ ประเภท ต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิ สูงกว่า 60 องศาเซลเซียส
9. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ประเภท สลัด ซูชิ เป็นต้น เก็บที่อุณหภูมิ ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บแยกเป็นสัดส่วน มีการปกปิด ไม่วางบนพื้น

ตัวชี้วัดที่ 3 ผลผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ใช้ในการประกอบอาหาร

คำอธิบาย การปรุงประกอบอาหารให้นักเรียนบริโภค ไม่ควรเพิ่มความเสี่ยงจากการบริโภคโซเดียมเกิน ด้วยการเติมผงชูรส ผงปรุงแต่งรส และไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่มีสารกันบูด ในการปรุงประกอบอาหาร ผลิตภัณฑ์ปรุงรส มีหลากหลายชนิด ระบุข้อมูลการผลิต สถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต และหมดอายุ มีเลขสารบบอาหาร (อย.) หรือ มอก. รับรอง บรรจุภัณฑ์สะอาด ปิดผนึกสนิท รวมทั้งไม่ใช้อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่มีการปรุงแต่งและมีปริมาณโซเดียมสูงเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนด (ข้อเสนอแนะ: ปริมาณสารอาหารอ้างอิงควรได้ประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 ให้เด็กอายุ 2-15 ปี ได้รับโซเดียมไม่เกิน 1,200 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน) รวมถึงควรหลีกเลี่ยงในการใช้ถ้าจำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาหาร ต้องเน้น ลดหวาน มัน เค็ม

หลักการประเมิน

1. หลักฐานเชิงประจักษ์ ณ สถานที่ปรุงประกอบจริง



เกณฑ์ประเมิน

1. ใช้เกลือ และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในการปรุงประกอบอาหาร
2. ไม่ใช้ผงชูรส และผลิตภัณฑ์ปรุงแต่งรสที่มีส่วนผสมของผงชูรส
3. ไม่ใช้สีสังเคราะห์ ในการปรุงอาหาร หากจะใช้ให้ใช้สีจากธรรมชาติ
4. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม ใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย เช่น แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว มีฝาปิด

ตัวชี้วัดที่ 4 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่น ๆ

คำอธิบาย อุปกรณ์เครื่องใช้ในการปรุงประกอบอาหาร เช่น ถาดอาหาร จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องมีเพียงพอ ครบสำหรับทุกคน และต้องเป็นไปตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร สำหรับโรงอาหารในโรงเรียน (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561) หมวด 3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์และเครื่องใช้อื่น ๆ จำนวน 10 ข้อ และจัดบริการ ได้ทันเวลาหรือสามารถบริหารจัดการหมุนเวียนให้ใช้ได้เพียงพอและทันเวลา ปฏิบัติตาม สุขลักษณะ ได้แก่ (1) จัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ กล่องที่มีฝาปิด เป็นต้น (2) จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหารเก็บในภาชนะ หรือตะแกรงที่สะอาด (3) ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้น หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก จัดที่ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร (4) การล้างภาชนะและอุปกรณ์มีการแยกเศษอาหาร ออกก่อนการทำความสะอาด และใส่ในภาชนะรองรับวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร (5) ล้างภาชนะฯ ด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้ง ล้างด้วยน้ำไหล หรือใช้เครื่องล้างภาชนะที่ได้มาตรฐาน

หลักฐานการประเมิน

1. รายงานผลการประเมินของเจ้าหน้าที่ ในการตรวจสอบสถานที่ตามเกณฑ์ สุขาภิบาลอาหาร
2. หลักฐานเชิงประจักษ์
3. ภาพถ่าย

เกณฑ์ประเมิน

1. ภาชนะ อุปกรณ์ จัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ กล่องที่มีฝาปิด เป็นต้น
2. เชียงสะอาด มีสภาพดี มีการแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผักและผลไม้
3. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้น วางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
4. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหาร เก็บในภาชนะ หรือ ตะแกรง ที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
5 ตู้เย็น/ตู้แช่/อุปกรณ์เก็บรักษาความเย็น มีขนาดที่เพียงพอ สะอาด มีสภาพดี มีประสิทธิภาพ เหมาะสม ในการเก็บรักษาคุณภาพอาหาร และจัดเก็บเป็นสัดส่วน มีการแยกอาหารสุก อาหารดิบ
6. ตู้อบ/เตาอบ/เตาไมโครเวฟ/อุปกรณ์ประกอบหรือปรุงอาหารด้วยความร้อนอื่น ๆ สะอาด มีสภาพดี และไม่ชำรุด
การล้างภาชนะอุปกรณ์
1. ที่สำหรับล้างภาชนะฯ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
2. มีการแยกเศษอาหารออกก่อนการทำความสะอาดและใส่ในภาชนะรองรับ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร
3. ล้างภาชนะฯ ด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้ง/ล้างด้วยน้ำไหล/ใช้เครื่องล้างภาชนะที่ได้มาตรฐาน และใช้ชั้นวาง และบริเวณที่สะอาด
4. มีการฆ่าเชื้อภาชนะฯ ภายหลังการทำความสะอาด เช่น ตากแดด/แช่น้ำร้อน/แช่น้ำคลอรีน/ใช้เครื่องอบ เป็นต้น

ตัวชี้วัดที่ 5 สุขลักษณะส่วนบุคคลของแม่ครัว และผู้สัมผัสอาหาร

คำอธิบาย แม่ครัว ผู้รับเหมา ผู้สัมผัสอาหาร ต้องเป็นไปตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในโรงเรียน (ตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561) ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์สุขาภิบาลอาหาร หมวด 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร จำนวน 4 ข้อ เช่น มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปิ่นนั้ ๆ ให้ตรวจสอบได้ และมีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วยในขณะปฏิบัติงาน มีทะเบียนผ่านหรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสูตรสุขาภิบาลอาหารและหลักการโภชนาการจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนดทุกคน (มีใบรับรองที่เชื่อถือได้จากหน่วยงานสาธารณสุข หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือสถาบันการศึกษา) แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ และ สวมหมวก หรือเน็ตคลุมผม หรือวิธีการอื่นที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้ มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่สูบบุหรี่ ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค หรือไม่กระทำใด ๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะปฏิบัติงานด้านอาหาร

หลักฐานการประเมิน

1. รายงานการตรวจประเมินสุขลักษณะส่วนบุคคลของแม่ครัวและผู้สัมผัสอาหารตามเกณฑ์สุขาภิบาลฯ
2. หลักฐานเชิงประจักษ์
3. หลักฐานการตรวจสุขภาพประจำปี และใบรับรองแพทย์ของแม่ครัว / ผู้สัมผัสอาหาร
4. ประกาศนียบัตรรับรองผ่านการอบรม และติดบัตรประจำตัวของแม่ครัว / ผู้สัมผัสอาหาร ซึ่งมีอายุไม่เกิน 3 ปี

เกณฑ์ประเมิน

1. มีหลักฐานการตรวจสอบสุขภาพในปีนั้น ๆ ให้ตรวจสอบได้ (X-ray ปอด ตรวจอุจจาระ ตรวจเลือด เพื่อหาไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ)
2. มีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย ในขณะที่ปฏิบัติงาน
3. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสูตรสุขภาพอาหารจากหน่วยงาน จัดการอบรมที่กำหนดทุกคน
4. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม หรือวิธีการอื่นที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้
5. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค
6. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่ใส่เครื่องประดับ ไม่สูบบุหรี่ หรือกระทำใด ๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะที่ปฏิบัติงานด้านอาหาร



ตัวชี้วัดที่ 6 น้ำดื่ม / น้ำใช้ / น้ำแข็ง

คำอธิบาย น้ำดื่ม/น้ำใช้/น้ำแข็ง ต้องเป็นไปตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร สำหรับโรงอาหาร ในโรงเรียน (ตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561) ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ สุขาภิบาลอาหาร หมวด 2 สำหรับโรงเรียน น้ำดื่ม น้ำใช้ และน้ำแข็ง ดังนี้

ก. น้ำดื่มหรือเครื่องดื่มที่ให้บริการ (1) ที่บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท ต้องได้มาตรฐาน ตามกฎหมายอาหาร มีเลขสารบบอาหาร และเครื่องหมาย อย. พื้นผิวภายนอกของภาชนะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก เกือบสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร (2) ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท ภาชนะบรรจุต้องสะอาด มีฝาปิดมิดชิด หรือทางเทริน้ำ หรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ เกือบสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

ข. น้ำใช้ มี 2 ลักษณะ ได้แก่ (1) น้ำที่ใช้สำหรับปรุงประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม ต้องสะอาด ได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการรับรอง (2) น้ำที่ใช้ล้างวัตถุดิบ และภาชนะสัมผัสอาหารต้องเป็น น้ำประปา หรือน้ำที่ผ่านกระบวนการปรับปรุงคุณภาพน้ำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และภาชนะ บรรจุต้องสะอาด มีสภาพดี

ค. น้ำแข็ง (1) ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น มีเครื่องหมาย อย. เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด (2) ภาชนะบรรจุน้ำแข็งวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร โดยวัด จากปากขอบภาชนะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร บริเวณที่วางภาชนะ ไม่มีน้ำขังแฉะแฉะ หรือวางใกล้ถังขยะ (3) ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับคีบหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ วางใน กล่องน้ำแข็งโดยเอาด้ามตั้งขึ้น มิให้ด้ามจับสัมผัสกับน้ำแข็ง และไม่นำอาหารหรือสิ่งของไปแช่รวม ในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภคเพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้ามจากจุลินทรีย์ หรือเชื้อโรคจากมือที่สัมผัส

หลักฐานการประเมิน

1. รายงานการตรวจประเมินสถานที่ตามเกณฑ์สุขาภิบาลอาหารจากเจ้าหน้าที่
2. หลักฐานเชิงประจักษ์
3. ภาพถ่ายสถานที่

เกณฑ์ประเมิน

น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่ให้บริการ

1. ได้มาตรฐาน และมีเลขสารบบอาหาร (อย.)
2. พื้นผิวภายนอกของภาชนะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก เกือบสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร

น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท

1. ภาชนะบรรจุ สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำหรือ มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ
2. ภาชนะบรรจุ เกือบสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
3. น้ำสำหรับปรุง ประกอบอาหาร/เครื่องดื่ม สะอาดได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการรับรอง
4. กรณีมีเครื่องกรองน้ำ/เครื่องทำน้ำเย็น เลือกใช้เครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน มี มอก. รับรอง มีการบำรุงรักษาตามคำแนะนำเครื่องกรองน้ำ/เครื่องทำน้ำเย็น

น้ำใช้

1. น้ำใช้ เป็นน้ำประปา หรือน้ำที่ผ่านกระบวนการปรับปรุงคุณภาพน้ำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
2. ภาชนะบรรจุน้ำใช้ สะอาด มีสภาพดี

น้ำแข็ง

1. น้ำแข็ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น มีเลขสารบบอาหาร (อย.)
2. น้ำแข็ง เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด
3. ภาชนะบรรจุน้ำแข็ง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตรจากปากขอบภาชนะ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร บริเวณที่วางภาชนะ ไม่มีน้ำขังแฉะแฉะ หรือน้ำสกปรก
4. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับคีบหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ
5. ไม่นำอาหารหรือสิ่งของ ไปแช่รวมในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภค
6. หอมส้วม แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์



ตัวชี้วัดที่ 7 การตรวจสอบและการเก็บรักษาคุณภาพอาหารเสริม (นม)

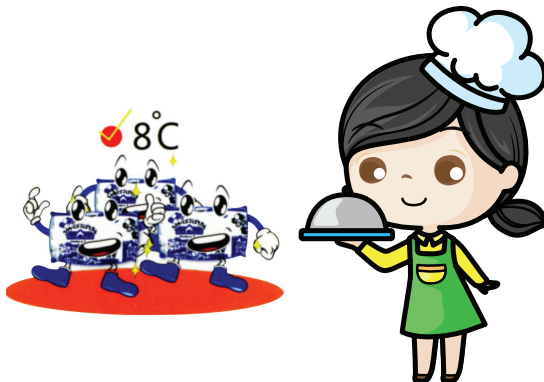
คำอธิบาย อาหารเสริม (นม) มี 2 ชนิด ได้แก่ชนิดพาสเจอร์ไรซ์ (นมถั่ว) และชนิดยูเอชที (นมกล่อง) มีการตรวจรับและจัดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม (กรณี การขนส่ง และเก็บรักษา ไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส) สถานที่เก็บนมถูกสุลักษณะ ตามประกาศคณะกรรมการอาหารนม เพื่อเด็กและเยาวชน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีดำเนินโครงการอาหารเสริม (นม) โรงเรียน หมวดที่ 2 มีการเก็บรักษานมอย่างเหมาะสม ได้แก่ นมพาสเจอร์ไรซ์ สะอาด ไม้รั่ว ต้องเก็บในตู้เย็น หรือใส่ถังแช่ที่สะอาดและใช้น้ำแข็งที่สะอาดและเพียงพอในการควบคุม นมต้องมีความเย็น ที่อุณหภูมิ ไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส ตลอดการเก็บรักษา (อ่านรายละเอียดได้จากคู่มือการเก็บรักษานมโรงเรียน) หากเป็นนมยูเอชที ต้องจัดเก็บที่สะอาด สามารถป้องกันสัตว์พาหะ และการเสื่อมคุณภาพของผลิตภัณฑ์นมโรงเรียน โดยบรรจุลงกระดาดไม่วางซ้อนสูงเกิน 8 ชั้น หรือกรณี กล่องนมที่ห่อด้วยฟิล์มพลาสติกวางซ้อนสูงไม่เกิน 5 ชั้น และเก็บรักษาในสภาพที่สะอาดบนชั้น ยกสูงจากพื้นดิน อย่างน้อย 10 เซนติเมตร รวมทั้งวางเก็บรักษาที่อุณหภูมิไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส ในสภาพอากาศถ่ายเทได้ดี ที่ไม่เปียกชื้น และไม่ถูกแสงแดด พร้อมทั้งมีการตรวจสอบนม ก่อนให้นักเรียนดื่ม

หลักฐานการประเมิน

1. เอกสารคำแนะนำ เรื่องหลักเกณฑ์ และวิธีตรวจรับ วิธีการจัดเก็บ สถานที่เก็บ
2. บันทึกการตรวจรับ / รายงานกรณีมีปัญหา
3. บันทึกการตรวจคุณภาพนม / ถังแช่นมถั่ว / สถานที่จัดเก็บนมกล่อง

เกณฑ์ประเมิน

1. มีการจัดทำบันทึก และรายงานการตรวจรับนม การขนส่งนม การจัดเก็บรักษานมที่มอบให้สถานศึกษา ตามประกาศคณะกรรมการอาหารนม ฯ เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการดำเนินงานโครงการอาหารเสริม (นม) โรงเรียน
2. มีการเก็บรักษานมอย่างเหมาะสม ได้แก่ นมพาสเจอร์ไรซ์ (นมถุง) ต้องเก็บในตู้เย็นหรือใส่ถังแช่ที่สะอาด ใช้น้ำแข็งที่สะอาด เพียงพอในการควบคุมอุณหภูมิให้ไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส หากเป็นนมยูเอชที (นมกล่อง) ต้องจัดเก็บในสถานที่สะอาด ป้องกันสัตว์พาหะ โดยบรรจุลังกระดาษไม่ซ้อนสูงเกิน 8 ชั้น หรือกรณีกล่องนมที่ห่อด้วยฟิล์มพลาสติกไม่วางซ้อนสูงเกิน 5 ชั้น วางบนชั้นไม้ยกสูงจากพื้นดินอย่างน้อย 10 เซนติเมตร เก็บรักษาที่อุณหภูมิไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส ในสภาพที่ไม่เปียกชื้น และ ไม่ถูกแสงแดด
3. มีการตรวจสอบนม ก่อนให้นักเรียนดื่ม



ตัวชี้วัดที่ 8 การเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร

คำอธิบาย ปฏิบัติตามเกณฑ์สุขาภิบาลอาหาร ในตัวอาหาร ภาชนะ ถาดอาหาร และมือแม่ครัว มีการเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร ด้วยชุดทดสอบการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ภาชนะและอุปกรณ์ตักอาหาร ขณะเสิร์ฟ และถาดอาหาร ช้อน ส้อม ของนักเรียน และที่มือแม่ครัว และผู้สัมผัสอาหาร อย่างน้อยภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

หลักฐานการประเมิน

1. แบบบันทึกผลการทดสอบการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหารภาชนะ และมือผู้สัมผัสอาหาร รวม 10 รายการ ภาคเรียนละ 2 ครั้ง (อาหาร 5 ตัวอย่าง ภาชนะอุปกรณ์ 3 ตัวอย่าง และมือผู้สัมผัสอาหาร 2 ตัวอย่าง)

เกณฑ์ประเมิน

1. มีการเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร ด้วยชุดทดสอบการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค (โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง)
2. มีการเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร ด้วยชุดทดสอบการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ที่ภาชนะ และอุปกรณ์ตักอาหารขณะเสิร์ฟ และถาดอาหาร ช้อน ส้อมของนักเรียน (โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง)
3. มีการเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร ด้วยชุดทดสอบการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ที่มือแม่ครัว และผู้สัมผัสอาหาร (โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง)
4. ฉลากอาหารบนผลิตภัณฑ์ต้องมีเลขสารบบอาหาร (อย.)

รายละเอียดหลักฐาน และเกณฑ์ประเมิน

มาตรฐานที่ 3 การจัดบริการอาหารในโรงเรียนให้มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1 การจัดบริการอาหารกลางวันตามมาตรฐานโภชนาการ

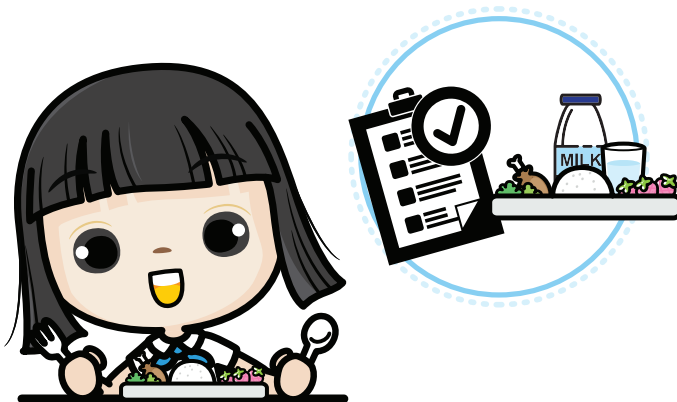
คำอธิบาย อาหารกลางวันที่จัดบริการนักเรียน เพียงพอ เหมาะสมมีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบหมู่ และหลากหลาย มีการวางแผนการจัดทำเมนูอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน โดยใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) ซึ่งสามารถแสดงรายการคุณค่าทางโภชนาการ มีปริมาณวัตถุดิบที่ใช้ และปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ หรือตามแบบแผนการจัดสำหรับประจำสัปดาห์ตาม “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย” ส่งเสริมการจัดเมนูอาหารที่มีผักและผลไม้ตามฤดูกาล กำกับดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณและสัดส่วนที่แนะนำ เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน

หลักฐานการประเมิน

1. เมนูอาหารกลางวันรายสัปดาห์และรายเดือนของโรงเรียน
2. แบบประเมินเมนูแผนการจัดสำหรับประจำสัปดาห์ตาม “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย”
3. ใบสั่งซื้อ/ตรวจรับวัตถุดิบของโรงเรียน
4. หลักฐานเชิงประจักษ์ (การจัดอาหาร ปริมาณอาหารที่ตักที่เหมาะสมกับช่วงวัย)
5. ภาพถ่าย(ถ้ามี)

เกณฑ์ประเมิน

1. มีการวางแผนการจัดทำเมนูอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน โดยใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) หรือตามแบบแผนการจัดสำหรับประจำสัปดาห์ตาม “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย” ได้อย่างถูกต้อง
2. ในเมนูมี ผัก และผลไม้ตามฤดูกาล ในปริมาณที่เหมาะสมตามวัย
3. มีเมนูอาหารที่มีความหลากหลาย โดยมีการประเมินการจัดสำหรับประจำสัปดาห์ตามแบบแผนการจัด “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย”
4. จัดเมนูอาหารได้ตามที่วางแผนไว้อย่างน้อย 4 วันจาก 5 วัน หรือเป็นไปตามแบบแผนการจัดสำหรับประจำสัปดาห์ และมีป้ายประชาสัมพันธ์แสดงรายการอาหารกลางวันให้นักเรียนและสาธารณะทราบที่เป็นปัจจุบัน
5. กำกับดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณและสัดส่วนที่แนะนำ เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน



ตัวชี้วัดที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพอาหารกลางวันด้านคุณค่าทางโภชนาการ และลดหวาน มัน เค็ม

คำอธิบาย ให้มีคณะกรรมการ โดยมีแกนนำนักเรียนและครู / ผู้ปกครอง ร่วมเป็นกรรมการ
สุ่มตรวจ การใช้เครื่องปรุงรส และใช้น้ำมันเท่าที่จำเป็น หรือใช้เครื่องปรุงรสลดลง รวมทั้งประเมิน
คุณภาพอาหาร และความพึงพอใจของนักเรียน เป็นรายสัปดาห์หรือรายเดือน ตามความเหมาะสม

หลักฐานการประเมิน

1. คำสั่งแต่งตั้ง
2. บันทึกผลการตรวจ
3. ผลการสำรวจความพึงพอใจ
4. หลักฐานการแจ้งผลการประเมินแก่ครูผู้รับผิดชอบและผู้ประกอบอาหารเพื่อปรับปรุง

เกณฑ์ประเมิน

1. มีคณะกรรมการแกนนำนักเรียนและครู/ผู้ปกครองตรวจสอบการใช้เครื่องปรุงรส และใช้น้ำมันเท่าที่จำเป็น (ลดอาหารทอด กะทิ) หรือใช้เครื่องปรุงรสลดลง เปรียบเทียบ เป็นรายสัปดาห์ หรือรายเดือน หรือภาคเรียน
2. มีผลการตรวจสอบปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสและน้ำมัน
3. ประเมินคุณภาพอาหารและสารอาหาร เป็นรายสัปดาห์หรือรายเดือน
4. ประเมินความพึงพอใจของรสชาติและเมนูอาหาร
5. มีการแจ้งผลการตรวจสอบคุณภาพให้แม่ครัว/ผู้รับจ้างทำอาหารสำเร็จ ได้ลงนาม รับทราบทุกเดือน เพื่อปรับปรุง แก้ไข
6. มีการนำผลการตรวจสอบ หรือประเมิน ไปปรับปรุงแก้ไขจนทำให้อาหารมีคุณภาพ ไม่หวานจัดเค็มจัดหรือมีไขมันสูง (ความถี่ในการจัดอาหารที่ใช้ไขมัน ไขมัน กะทิ ลดลง)

ตัวชี้วัดที่ 3 การจัดบริการ และจำหน่ายอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มในโรงเรียน

คำอธิบาย ให้มีคณะกรรมการ โดยมีแกนนำนักเรียนและครู/ผู้ปกครองร่วมเป็นกรรมการ ตรวจสอบอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่จัดบริการ และจำหน่ายในโรงเรียนที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไขมันไม่สูง ผลไม้ต้อง เป็นต้น และผลิตภัณฑ์ที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยฉลาก และเครื่องดื่ม ไม่ส่งเสริมการตลาดและมีการกำหนดเวลาในการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม

หลักฐานการประเมิน

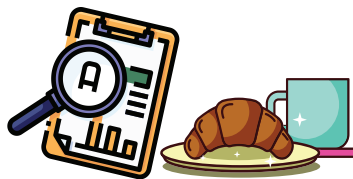
1. คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ
2. บันทึกการตรวจตรวจสอบอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่จัดบริการ และจำหน่ายในโรงเรียน
3. หลักฐานการแจ้งผู้ประกอบการจำหน่ายอาหาร

เกณฑ์ประเมิน

1. โรงเรียนมีการจัดหรือจำหน่าย อาหาร เครื่องดื่ม ที่มีสารอาหารที่จำเป็น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น นมรสจืด ผัก/ผลไม้สดและปลอดภัย
2. โรงเรียนมีการจัดหรือจำหน่ายอาหารที่ทราบแหล่งที่มา มีการแสดงฉลากอาหารครบถ้วน หรือมีฉลากโภชนาการ หรืออาหารที่ผลิตในชุมชน โดยผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการของโรงเรียน

เกณฑ์ประเมิน (ต่อ)

3. มีการจัดหรือจำหน่ายเครื่องดื่ม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร และขนมที่ลดหวานมันเค็ม
ดูจากฉลาก สูตรส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ ให้มีค่าน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม โดย
 - เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร มีน้ำตาล < 10 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
 - อาหารว่าง ขนมกรุบกรอบ ไอศกรีม
 - น้ำตาล < 12 กรัม หรือ 3 ช้อนชา ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หรือ
 - ไขมัน < 2.5 กรัม หรือ ½ ช้อนชา ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หรือ
 - โซเดียม < 100 มิลลิกรัม หรือ เกลือ 0.25 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
 (ระบุเป็นฉลากโภชนาการ < ร้อยละ 4)
4. ไม่มีการจัดหรือจำหน่าย น้ำอัดลม/ลูกอม/เยลลี่สำเร็จรูป ผลไม้ดอง
อาหารกึ่งสำเร็จรูป (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก) เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์
หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและของมีเมาทุกชนิด
5. มีการกำหนดเวลาในการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม
6. มีกิจกรรมส่งเสริม และเฝ้าระวังคุณภาพอาหารและอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ในโรงเรียน
7. คณะกรรมการ สุ่มตรวจสอบคุณภาพ อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่จัดบริการในโรงเรียน
และบันทึกผลการตรวจสอบคุณภาพอาหาร เดือนละ 1 ครั้ง
8. มีการสรุปรายงานผลการตรวจสอบคุณภาพอาหารต่อที่ประชุม เพื่อปรับปรุง
และแก้ไขปัญหา เดือนละ 1 ครั้ง



ตัวชี้วัดที่ 4 การลดอาหารเหลือทิ้ง (Food waste)

คำอธิบาย มีการจัดกิจกรรมของสถานักเรียนและครู ในการกำกับติดตามอาหารเหลือทิ้ง (Food waste) ของนักเรียน มีการจดบันทึก ติดตาม ชั่งน้ำหนักอาหาร และชนิดอาหารที่นักเรียนทิ้ง เพื่อวิเคราะห์สาเหตุ และประชุมร่วมกันระหว่างนักเรียนแกนนำ ครู และแม่ครัว หรือผู้รับจ้าง เหมารประกอบอาหาร เพื่อหาวิธีแก้ไข พร้อมทั้งมีหลักฐานในการดำเนินงาน

หลักฐานการประเมิน

1. มาตรการหรือกิจกรรมการกำกับติดตามอาหารเหลือทิ้ง
2. แบบสำรวจ/ใบจดบันทึก/แบบรายงาน
3. รายงานผลการประชุมร่วมกันระหว่างนักเรียนแกนนำ ครู และแม่ครัว หรือผู้รับจ้าง เหมารประกอบอาหาร
4. ภาพถ่ายกิจกรรมและอาหารที่เหลือทิ้ง เปรียบเทียบ ก่อน - หลัง

เกณฑ์ประเมิน

1. มีมาตรการ กิจกรรม กำกับดูแล จูงใจให้นักเรียนกินอาหารให้หมด เพื่อลดปริมาณอาหารเหลือทิ้งในโรงเรียน
2. มีการติดตาม จดบันทึกอาหารที่นักเรียนเหลือทิ้ง เพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุ
3. มีการประชุมร่วมระหว่างนักเรียนแกนนำ ครู และแม่ครัว หรือผู้รับจ้างเหมารปรุงอาหารสำเร็จ เพื่อหาวิธีแก้ไข
4. มีการนำวิธีแก้ไขที่ได้จากการประชุมไปใช้ในการลดอาหารเหลือทิ้ง



รายละเอียดหลักฐาน และเกณฑ์ประเมิน

มาตรฐานที่ 4 การบูรณาการจัดการเรียนรู้ และปัจจัยแวดล้อม ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1 การจัดกระบวนการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

คำอธิบาย มีการจัดกระบวนการเรียนรู้และฝึกทักษะ ด้านเกษตร อาหารปลอดภัย และการนำผลผลิตมาปรุงประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ มีกิจกรรมการเกษตร เช่น ปลูกผักผลไม้อินทรีย์ ในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน มีสหกรณ์นักเรียน กิจกรรมส่งเสริมการอ่านฉลาก การคัดเลือกผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มปลอดภัย ลดหวาน มัน เค็ม มาจำหน่าย ตลอดจนการจัดกิจกรรมที่มีความร่วมมือระหว่างโรงเรียนที่เป็นการฝึกอาชีพแก่นักเรียน โดยความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน ใช้รูปแบบหลากหลายวิธี

หลักฐานการประเมิน

1. โครงการ/กิจกรรม
2. ภาพถ่ายกิจกรรม
3. ผลงานนักเรียน

เกณฑ์ประเมิน

1. มีการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบเชื่อมโยงด้านโภชนาการ อาหารปลอดภัย การเกษตรที่ดีนำไปสู่พฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม ทั้งในและนอกโรงเรียน เพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียน
2. มีการฝึกทักษะสหกรณ์นักเรียน
3. มีการจัดกระบวนการเรียนรู้และฝึกทักษะด้านการจัดทำอาหารตามหลักโภชนาการตามวัย
4. มีการจัดกระบวนการเรียนรู้และฝึกทักษะด้านการเลือกซื้ออาหารและการอ่านฉลากโภชนาการ
5. มีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการด้านอาหารและโภชนาการ อย่างน้อย 4 สาระวิชา

ตัวชี้วัดที่ 2 การจัดการสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีวิถีชีวิตสุขภาพะ

คำอธิบาย โรงเรียนมีการจัดสถานที่ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ สบาย สะอาด เป็นระเบียบ และมีความปลอดภัย จัดแหล่งเรียนรู้ได้หลากหลาย มีสื่อเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการ ด้านอาหาร ปลอดภัย โดยอาศัยช่องทางสื่อสารต่างๆ มีกิจกรรมเป็นประจำ เช่น มินิละครการ รมรงค์ ทายปัญหา ส่งเสียงตามสาย งานเสวนาวิชาการของนักเรียน และเกมส์ เป็นต้น

หลักฐานการประเมิน

1. วิธีการจัดกิจกรรม
2. ภาพถ่ายกิจกรรม
3. รายงานผลการจัดกิจกรรม

เกณฑ์ประเมิน

- | |
|--|
| 1. โรงเรียนมีการจัดสถานที่ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ สบาย สะอาด เป็นระเบียบ และมีความปลอดภัย |
| 2. โรงเรียนจัดแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ อย่างน้อย 3 แห่ง |
| 3. มีกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย เช่น มินิละครการ รมรงค์ ทายปัญหา เสียงตามสาย งานเสวนาวิชาการของนักเรียน และเกมส์ เป็นต้น |
| 4. มีสื่อเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการ และอาหารปลอดภัย ผ่านช่องทางสื่อสารต่าง ๆ |



ตัวชี้วัดที่ 3 การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม (เพิ่ม ผักผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม)

คำอธิบาย มีการจัดกิจกรรมมุ่งให้เกิดนวัตกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการกินผัก ผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม ในโรงเรียน และ/หรือ ในชุมชนบริเวณรอบโรงเรียน โดยการมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง โดยสถานักเรียนเป็นแกนนำ มีการจัดทำระบบรณรงค์ สร้างแรงจูงใจแก่นักเรียน และผู้ประกอบการ มีการประชุม ถอดบทเรียน สรุปผลการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งนำนวัตกรรมการรูปแบบ วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เผยแพร่ประชาสัมพันธ์

หลักฐานการประเมิน

1. โครงการ/กิจกรรม
2. เอกสาร/ป้ายประชาสัมพันธ์
3. สรุปการจัดกิจกรรม
4. ภาพถ่าย



เกณฑ์ประเมิน

- | |
|--|
| 1. มีโครงการหรือกิจกรรมการเรียนรู้ นำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม |
| 2. มีนวัตกรรมการรูปแบบ วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่องอาหารโภชนาการ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม |
| 3. มีการถอดบทเรียน สรุปผลรายงาน และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ |

รายละเอียดหลักฐาน และเกณฑ์ประเมิน

มาตรฐานที่ 5 การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมโภชนาการของนักเรียน ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด

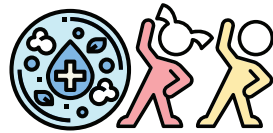
ตัวชี้วัดที่ 1 การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและจัดทำระบบสารสนเทศ

คำอธิบาย มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนอย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง โดยใช้เครื่องมือ ชั่ง วัด ที่ได้มาตรฐาน (มีจุดทศนิยมอย่างน้อย 1 ตำแหน่ง) และมีวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ (เตี้ย ผอม อ้วน สมส่วน) ของนักเรียนทุกคน ภาคเรียนละ 2 ครั้ง ที่ถูกต้อง มีการจัดบันทึกข้อมูลเป็นรายคน/รายห้องเรียน/และระดับโรงเรียน มีการวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียน มีการแจ้งข้อมูลแก่นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ เพื่อสร้างความตระหนักและได้รับความร่วมมือจัดการปัญหา มีการนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนการดำเนินงานแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ และมีการบันทึกการดำเนินงานเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้สามารถศึกษาทบทวนและปรับปรุงการดำเนินงานได้อย่างเป็นระบบโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0-5 ปี (พ.ศ. 2549) และเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 -19 ปี (พ.ศ. 2564) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือ โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการเด็ก 0-19 ปี (Growth Nutri Program HPC1 ของศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ กรมอนามัย) หรือ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในระบบ DMC (สพฐ.) หรือ LEC (อปท.) หรือ KidDiary (เนคเทค)



หลักฐานการประเมิน

1. อุปกรณ์ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
2. ภาพถ่ายวิธีชั่งน้ำหนักนักเรียน (ภาพด้านหน้า และภาพแสดงผลอ่านค่าน้ำหนัก)
3. ภาพถ่ายวิธีวัดส่วนสูงนักเรียน (ภาพด้านหน้า และภาพแสดงผลอ่านค่าส่วนสูง)
4. บันทึกข้อมูลน้ำหนัก-ส่วนสูง และการแปลผลภาวะโภชนาการนักเรียน แยกรายชั้นเรียน
5. เอกสารแจ้งผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง



เกณฑ์ประเมิน

1. อุปกรณ์ชั่งน้ำหนักได้ตามมาตรฐาน • แบบดิจิทัล/ตัวเลข มีความละเอียด 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) • แบบเข็มมีความละเอียด 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม) หากชั่งเด็กต่ำกว่า 6 ปี ต้องมีความละเอียด 100 กรัม • วางเครื่องชั่งบนพื้นราบ ไม่เอียง มีแสงสว่างเพียงพอ
2. มีการสอบเทียบเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนใช้และระหว่างใช้ (โดยนำลูกตุ้มน้ำหนัก/ดัมเบล/แคลลอนน้ำ/ถุงน้ำตาลทรายที่รู้น้ำหนัก 5 หรือ 10 กิโลกรัม มาตรวจความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก)
3. วิธีการชั่งน้ำหนักได้มาตรฐาน • ชั่งในช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้ง และไม่ชั่งหลังกินอาหารอิ่ม • ถอดรองเท้า ถูเท้า เช็ดขี้ด เช็ดฝ่าเท้า (กางเกงวอร์ม เสื้อกันหนาว) สิ่งของ (ของเล่น เหรียญ สร้อย นาฬิกา) • ผู้อ่านอยู่ตรงข้ามกับเด็ก (กรณีเครื่องชั่งแบบเข็ม) และไม่อยู่ชิดเครื่องชั่งมากเกินไป • อ่านและจดค่าน้ำหนักให้เรียบร้อยก่อนให้เด็กลงจากเครื่องชั่ง ตรวจให้แน่ใจว่ายังคงเลข 0.0 ก่อนชั่งคนต่อไป

เกณฑ์ประเมิน (ต่อ)

4. ที่วัดส่วนสูงได้ตามมาตรฐาน • มีตัวเลขที่ชัดเจน มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร • ติดตั้งโดยวางทาบกับผนัง หรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้นที่เรียบ ไม่มีขอบบัว ยึดให้แน่น • พื้นที่อยู่วัดส่วนสูงเรียบ ไร้ระดับ ไม่เอียงนูน • มีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูงที่มีขนาดหน้ากว้าง มากกว่า 5 เซนติเมตร
5. วิธีการวัดส่วนสูงได้มาตรฐาน • ถอดหมวก รองเท้า ถุงเท้า กิ๊บ ที่คาดผม หรือหากมัดผมต้องแกะออก • ยืนบนพื้นราบ เท้าชิดทั้งสองข้าง ยึดตัวตรง ไม่ย่อเข่า สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ • ศีรษะไม่เอียงซ้าย-ขวา ชิดที่วัดส่วนสูง หน้าตรง ผู้วัดอ่านตัวเลขให้อยู่ในระดับสายตา และจดส่วนสูงให้เรียบร้อย ก่อนเด็กออกจากที่วัด
6. บันทึกข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงถูกต้อง มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 123.5 เซนติเมตร
7. มีการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ภาคเรียนละ 2 ครั้ง ทุกคน โดยใช้เกณฑ์ชี้วัด น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และมีสูงดีสมส่วน * โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0-5 ปี (พ.ศ. 2549) และเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 -19 ปี (พ.ศ. 2564) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือ • โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการเด็ก 0-19 ปี (Growth Nutri Program HPC1 ของศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ กรมอนามัย) หรือ • โปรแกรมสำเร็จรูป KidDiary (เนคเทค) หรือ • ระบบรายงาน DMC (สพฐ.) หรือ LEC (อปท.)
8. มีระบบสารสนเทศในการจัดเก็บข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน และย้อนหลังอย่างน้อย 2 ปี ของนักเรียนทุกระดับชั้น ทั้งรายบุคคล รายชั้นเรียน และภาพรวมระดับโรงเรียน
9. มีการนำข้อมูลเฝ้าระวังภาวะโภชนาการไปใช้ในการวางแผนการดำเนินงาน และแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ และบันทึกผลรายบุคคล

ตัวชี้วัดที่ 2 การคัดกรองนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการและการแก้ไขแบบมีส่วนร่วม

คำอธิบาย มีการคัดกรองและติดตามนักเรียนรายบุคคลที่มีปัญหาและแนวโน้มมีปัญหาเป็นรายเดือน เช่น เด็กที่มีภาวะท้วม เริ่มอ้วน อ้วน ค่อนข้างผอม ผอม ค่อนข้างเตี้ย และเตี้ย และมีการจัดทำทะเบียนและประวัติรายบุคคลนักเรียน บริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับนักเรียน มีวิธีการแก้ไขปัญหโดยการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีการประสานงานกรณีที่นักเรียนมีปัญหาเกินขีดความสามารถของโรงเรียน ได้รับการส่งต่อเพื่อช่วยเหลือ/รักษา/ขอคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขหรือผู้เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งไปดูแลต่อในโครงการเยี่ยมบ้าน เช่น กรณีเด็กอ้วนคอดำ เด็กผอมและเตี้ยเรื้อรัง เป็นต้น

หลักฐานการประเมิน

1. มีข้อมูลติดตามนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการสรุปเป็นรายชั้นเรียนอย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง
2. มีโครงการ/กิจกรรมการแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ
3. มีการคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง (ตามแบบคัดกรองแนบท้าย)
4. มีทะเบียนนักเรียน ที่ส่งต่อให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) หรือสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่
5. มีสรุปผลการแก้ไข/ส่งต่อ

เกณฑ์ประเมิน

1. มีการคัดกรองและติดตามนักเรียนรายบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ เป็นรายเดือน เช่น เด็กภาวะท้วม เริ่มอ้วน อ้วน ค่อนข้างผอม ผอม ค่อนข้างเตี้ย และเตี้ย และมีการจัดทำทะเบียนและประวัติรายบุคคล
2. โรงเรียนมีบุคลากรหรือบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับนักเรียน
3. มีวิธีการแก้ไขปัญหาโดยครู ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีการประสานงาน กรณีที่นักเรียนมีปัญหาเกินขีดความสามารถของสถานศึกษา ให้ได้รับการส่งต่อเพื่อช่วยเหลือ/รักษา/หรือขอคำปรึกษาจากเครือข่ายบุคลากรสาธารณสุข หรือผู้เกี่ยวข้อง
4. มีการติดตามแก้ไขปัญหามาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในโครงการเยี่ยมบ้านนักเรียน
5. มีรายงานผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก การคัดกรองเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ การจัดกิจกรรมการส่งเสริมด้านโภชนาการ และ/หรือ แก้ไขปัญหามาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายภาคเรียน และมีกิจกรรมให้ขวัญกำลังใจ



ตัวชี้วัดที่ 3 การเฝ้าระวังพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียน

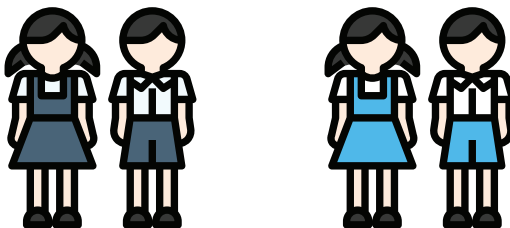
คำอธิบาย มีการเฝ้าระวังและการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้ง 3 มื้อและปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ รวมทั้งการรับประทานนม เครื่องดื่ม และการปรุงรส อย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง

หลักฐานการประเมิน

1. สรุปผลการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามแบบประเมินแนบท้ายคู่มือ
2. ภาพถ่ายร้านค้าจำหน่ายอาหาร นม เครื่องดื่ม ในโรงเรียน (ถ้ามี)

เกณฑ์ประเมิน

1. นักเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ทำแบบสอบถามการเฝ้าระวังพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ผ่านเกณฑ์ประเมินได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80



เอกสารเพิ่มเติม มาตรฐานที่ 5 ตัวชี้วัดที่ 3 ข้อ 1

แบบสำรวจพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพอนามัยนักเรียน

ข้อที่ 1 การเฝ้าระวังพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน

ชื่อ-สกุล _____
 ชื่อเล่น _____ อายุ _____
 ชื่อโรงเรียน _____ จังหวัด _____
 น้ำหนัก _____ ส่วนสูง _____

วิธีประเมิน

- ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
 - สัมภาษณ์นักเรียนแบบสุ่ม ห้องเรียนละ 10 คน ตั้งแต่ ป.4-6 โรงเรียนขยายโอกาส เพิ่ม ม. 1-3 (สุ่มนักเรียนแบบคละ: เด็กสมส่วน, เด็กสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป, เด็กอ้วน, เด็กเตี้ย และเด็กผอม)
 - นักเรียนควรได้กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง และเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง และนมทุกวัน ในความเป็นจริงนักเรียน ได้กินแบบใด ต่อไปนี้
 - () ได้กินทุกวัน
 - () ได้กินบางวัน ระบุจำนวน _____ วัน
 - () ไม่ได้กินอาหารเช้า เพราะเหตุใด _____
 - () อาหารเช้าที่ได้กินมีอะไรบ้าง ระบุชื่ออาหารที่กินบ่อยที่สุด 3 ลำดับ
 - _____
 - _____
 - _____
- นักเรียนได้กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน หรือไม่
 พฤติกรรมการกินอาหารหลักของนักเรียน ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนได้กินอาหารหลักครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) หรือไม่
 - () ได้กินอาหารหลักครบ 3 มื้อ
 - () ได้กินอาหารมากกว่า 3 มื้อ
 - () ได้กินอาหารหลัก ไม่ครบ 3 มื้อ
 ส่วนใหญ่ยังขาดมื้อไหน _____
 ทำไมถึงไม่ได้กิน _____

3. ปริมาณอาหารที่นักเรียนได้กิน ในแต่ละกลุ่ม ดังต่อไปนี้ เป็นจำนวนเท่าใด

3.1 ควรได้กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพีทุกวัน

แต่นักเรียนได้กินจริง _____ ทัพพีต่อวัน

3.2 ควรได้กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพีทุกวัน

แต่นักเรียนได้กินจริง _____ ทัพพีต่อวัน

3.3 ควรได้กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วนทุกวัน

แต่นักเรียนได้กินจริง _____ ส่วนต่อวัน

3.4 ควรได้กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 6 ช้อนกินข้าวทุกวัน

แต่นักเรียนได้กินจริง _____ ช้อนกินข้าว

4. กินปลา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ในความเป็นจริงนักเรียนได้กิน _____ วันต่อสัปดาห์

5. กินไข่ วันละ 1 ฟอง ในความเป็นจริงนักเรียนได้กิน _____ ฟองต่อสัปดาห์

6. กินอาหารที่มีส่วนประกอบเป็น

6.1 เมนูที่มีตับเป็นส่วนประกอบ จำนวน _____ ครั้งต่อสัปดาห์

6.2 เมนูที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ จำนวน _____ ครั้งต่อสัปดาห์

7. ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เจลลี่ หรือไม่

☐ กิน แบบไหน _____

() ก. กินทุกวัน ส่วนมากจะกินประเภทไหน _____

() ข. กินบางวัน ใน 1 สัปดาห์กิน _____ ครั้ง

() ค. กินสัปดาห์ละครั้ง

☐ ไม่กิน

8. เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว

☐ กิน แบบไหน _____

() ก. กินทุกวัน ส่วนมากจะกินประเภทไหน _____

() ข. กินบางวัน ใน 1 สัปดาห์กิน _____ ครั้ง

() ค. กินสัปดาห์ละครั้ง

☐ ไม่กิน

9. ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังแท่ง เป็นต้น

- ☐ กิน แบบไหน _____
 - () ก. กินทุกวัน ส่วนมากจะกินประเภทไหน _____
 - () ข. กินบางวัน ใน 1 สัปดาห์กิน _____ ครั้ง
 - () ค. กินสัปดาห์ละครั้ง
- ☐ ไม่กิน

10. ในการกินอาหาร นักเรียนมีการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วหรือไม่

- ☐ เติม ในอาหารประเภทไหนบ้าง _____
 - จำนวนที่เติม _____ ช้อนโต๊ะหรือ _____ ช้อนชา
 - ความถี่ในการเติม () ทุกครั้งที่กิน () บางครั้ง () อื่นๆ
- ☐ ไม่เติม

11. ในการกินอาหาร นักเรียนมีการเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือไม่

- ☐ เติม ในอาหารประเภทไหนบ้าง _____
 - จำนวนที่เติม _____ ช้อนโต๊ะหรือ _____ ช้อนชา
 - ความถี่ในการเติม () ทุกครั้งที่กิน () บางครั้ง () อื่นๆ
- ☐ ไม่เติม

คำถามอาหารปลอดภัย 4 ข้อ

ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนคำตอบที่ถูกที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดจัดเป็นพฤติกรรมทางเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร/ขนม/เครื่องดื่มสำเร็จรูปของผู้ที่ได้ชื่อว่า “ฉลาดซื้อฉลาดกิน”

- ก. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย ออ. ระบุวันผลิต วันหมดอายุ และปริมาณสารอาหาร
- ข. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากโภชนาการทางเลือกสุขภาพ
- ค. อ่านฉลากอาหารทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์
- ง. ถูกทุกข้อ

2. หากนักเรียนต้องการซื้ออาหาร/ขนม/เครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ผ่านเกณฑ์อาหารลดหวาน มัน เค็ม นักเรียนจะต้องสังเกตเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ใดบนผลิตภัณฑ์

- ก. เครื่องหมาย ออ.
- ข. เครื่องหมาย มอก.
- ค. สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ
- ง. เครื่องหมายการค้า

3. ผลไม้ในข้อใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทาน มีความเสี่ยงต่ำในการได้รับสารปนเปื้อนจากสารเคมีอันตราย

- ก. ผลไม้พื้นบ้านหลากหลายตามฤดูกาล
- ข. ผลไม้ดอง ใส่น้ำ
- ค. ผลไม้ที่ปลูกเอง หรือปลูกจากสวนเกษตรอินทรีย์
- ง. ถูก ทั้งข้อ ก. และ ข้อ ค.

4. การรับประทานอาหารในข้อใดอาจก่อให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียน

- ก. ข้าวมันไก่ที่เนื้อไก่ยังเป็นสีชมพู สุกไม่ทั่ว
- ข. ส้มตำปูปลาร้าดิบ หรือกุ้งดิบ
- ค. สลัดผักสดที่ล้างไม่สะอาด
- ง. ถูกทุกข้อ

เฉลย	คำตอบ	เฉลย	คำตอบ
ข้อ 1	ง	ข้อ 3	ง
ข้อ 2	ค	ข้อ 4	ง



“งานพัฒนาเป็นงานยาก
และใช้เวลานานกว่าจะทำได้สำเร็จ
นักพัฒนาจึงต้องอดทน
มั่นในธรรมะ คุณงามความดี
ทั้งยังต้องถือความซื่อสัตย์ สุจริตเป็นที่ตั้ง
เพื่อให้ผู้อื่นเชื่อถือ ไว้วางใจ”

กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ทรงบรรยายพิเศษ 6 มีนาคม 2567

ในการประชุมวิชาการ โภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 17

เรื่อง โภชนาการเพื่อความเสมอภาคและยั่งยืน

ของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ

