



การจัดการความรู้ เรื่อง แอปพลิเคชัน กินใจ วัยเก๋า
หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
โรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
Cha Mai Elderly Resort: C-MER

โดย

งานพัฒนาชุมชน สำนักงานเทศบาลตำบลชะมาย
อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
โรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
Cha Mai Elderly Resort : C-MER

ประวัติความเป็นมาของโรงเรียน

ในปัจจุบันนี้ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชาชนมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น จึงทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลชะมายเมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 13,000 คน คิดเป็นร้อยละ 18 และมีอัตราเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 2 ต่อปี และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลชะมายล้วนเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ และมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตสูง จึงเป็นผู้ที่ถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมประเพณีและเป็นหลักคำจูงใจให้แก่บุคคลในครอบครัวและคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุผลดังกล่าว เทศบาลตำบลชะมาย จึงได้จัดทำโครงการจัดตั้ง รีสอร์ทผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) เพื่อส่งเสริมให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ของตำบลในด้านต่างๆ เป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะชีวิต และเป็นการจัดให้มีพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับผู้สูงอายุ กิจกรรมของ รีสอร์ทผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) จะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะเดียวกันก็ได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นในพื้นที่เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนต่อไป โดยมีขั้นตอนการจัดตั้งรีสอร์ทผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ดังนี้

วันที่ 16 มิถุนายน 2559 วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ sct ได้จัดทำโครงการวิจัย ชื่อ รูปแบบการจัดการศึกษา ที่มีประสิทธิผลสำหรับผู้สูงอายุไทยในจังหวัดนครศรีธรรมราช สนับสนุนงบประมาณโดย คณะกรรมการการอุดมศึกษา และได้กำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนให้กับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง 30 คน โดยได้คัดเลือกพื้นที่ของเทศบาลตำบลชะมายเป็นพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ และได้จัดประชุมชี้แจงโครงการฯกับชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย งานพัฒนาชุมชน และได้เดินทางศึกษาดูงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 2 แห่ง ได้แก่

- โรงเรียนผู้สูงอายุวังวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง วันที่ 14 สิงหาคม 2559
- โรงเรียนผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช วันที่ 23 สิงหาคม 2559

วันที่ 5 กันยายน 2559 คณะนักวิจัยจาก sct โดย ดร.สุดารัตน์ สุดสมบุรณ์ อาจารย์อัสมา พิมพ์ประพันธ์ อาจารย์เสาวรัตน์ บุชรานนท์ คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย และงานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย ได้ประชุมร่วมกันร่างหลักสูตรรีสอร์ทผู้สูงอายุ รุ่นที่ 1 ประกอบด้วยความรู้ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านเทคโนโลยี ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านอาชีพ และด้านความปลอดภัย

วันที่ 6 พฤศจิกายน 2559 รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย รุ่นที่ 1 ได้เปิดเรียนวันแรก โดยมี นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมคณะผู้บริหารของเทศบาล และได้มีการเปิดเรียนเป็นรุ่น 2 รุ่น 3 ต่อมา

วันที่ 26 ธันวาคม 2561 ได้ประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการโรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายและ
ได้เปลี่ยนชื่อจาก รีสอร์ทผู้สูงอายุ เป็น โรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

คำขวัญประจำโรงเรียน

“สูงวัยอย่างมีความสุข สูงอายุอย่างมีคุณภาพ”

วิสัยทัศน์ของโรงเรียน

“ส่งเสริมสุขภาพที่ดี สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น มีอาชีพและรายได้ ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข”

พันธกิจของโรงเรียน

“จัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

วัตถุประสงค์ของโรงเรียน

1. เพื่อสร้างและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น (กาย/ใจ/ปัญญา/)
2. เพื่อลดภาระการพึ่งพิงและการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัว
3. เพื่อส่งเสริมการจัดบริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

คุณสมบัติของนักเรียน

1. เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 55 ปี ขึ้นไป
2. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด
3. มีสุขภาพแข็งแรง

กรอบแนวคิดโรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ยุทธศาสตร์ชาติฯ แผนพัฒนาเศรษฐกิจ ฯ แผนจังหวัด นโยบายผู้บริหาร และแผนพัฒนาเทศบาล

เครือข่าย

- รพ.สต./อสม.
- ผู้นำทางศาสนา
- สถาบันการศึกษา
- จิตอาสา/อาสาสมัคร
- ชมรม/ กลุ่มต่างๆ
- มูลนิธิ กู้ชีพ กู้ภัย
- ปราชญ์ชาวบ้าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิ



ชมรมผู้สูงอายุ

- สนับสนุนความคิด
- การทำงาน
- สวัสดิการสงเคราะห์ศพผู้สูงอายุ
- ประสานของบประมาณจาก พม. จังหวัด
- ช่วยขับเคลื่อนกิจกรรม



เทศบาลตำบลชะมาย

- สนับสนุน
- การดำเนินงาน
- การประสานความร่วมมือ
- งบประมาณ
- บุคลากร/สถานที่
- เครือข่าย
- กองทุนสำหรับ

แผน/กิจกรรม

กิจกรรมภายในโรงเรียน
หลักสูตร ประกอบด้วย
ความรู้ 5 ด้าน

- 1 สุขภาพ
- 2 เทคโนโลยี
- 3 สิ่งแวดล้อม
- 4 อาชีพ
- 5 ความปลอดภัย

เทคโนโลยี/นวัตกรรม (ไทย
แลนด์ 4.0)

ระบบสารสนเทศประชากร
กลุ่มเปราะบาง (ผู้สูงอายุ)
เช่น

- Application กินใจวัยเก่า
- ตัวชี้วัดชุมชนสุขภาวะโดยชุมชนมีส่วนร่วม และจัดทำระบบสารสนเทศสุขภาวะชุมชน
- นวัตกรรมตำบลอาหารไทยพื้นถิ่นออนไลน์เพื่อสุขภาพสำหรับ

รีสอร์ทผู้สูงอายุ

- *กาย
- *จิต
- *อารมณ์
- *สังคม

คุณภาพชีวิตที่ดี
ของผู้สูงอายุ
ในชุมชน

คณะกรรมการดำเนินงาน.

๕ ก
(กลุ่ม/กรรมการ/กติกาก/
กิจกรรม/งาน...)

กระบวนการมีส่วนร่วม

- ร่วมคิดร่วมริเริ่มเสนอแผนงานโครงการ ว่าทำอะไรจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
- ร่วมให้ข้อแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับแผนงานโครงการหรือกิจกรรม ก่อนดำเนินโครงการ
- ร่วมตัดสินใจให้ความเห็น แผนงานโครงการหรือกิจกรรม
- ร่วมดำเนินการตามแผนงาน โครงการ
- ร่วมติดตามและประเมินผล
- ร่วมรับผลประโยชน์ สร้างชุมชนที่เป็นสุขด้วยมือของทุกคน

แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะกรรมการและกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อสอบถามความต้องการในการเรียนรู้ในเรื่องอะไรบ้าง
2. จัดทำหลักสูตร / แผนการดำเนินงาน
3. จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและขับเคลื่อนการดำเนินงาน
4. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

ประเภทกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
3. กิจกรรมส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน
4. กิจกรรมส่งเสริมความสามารถด้านภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่และการถ่ายทอดให้กับเยาวชน
5. กิจกรรมส่งเสริมการมีรายได้และการมีอาชีพของผู้สูงอายุ
6. กิจกรรมส่งเสริมการนันทนาการตามอัธยาศัย

รูปแบบการจัดการศึกษา

จัดการเรียนการสอนโดยนำวิทยากรที่มีความรู้ และเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ มาบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติให้กับผู้สูงอายุ โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ 5 ด้าน ดังนี้

1. ฝึกอบรมตามหลักสูตรด้านอาชีพ เช่น กระเป๋า จากวัสดุเหลือใช้ การทำน้ายาล้างจาน สบู่สมุนไพร
2. ฝึกอบรมด้านสุขภาพ เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะกิจกรรมผู้สูงอายุยังได้เดินทางออกเยี่ยมผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลชะมาย กิจกรรมการแข่งขันกีฬาเปตอง
3. ฝึกอบรมด้านเทคโนโลยี ฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อ การใช้แอปพลิเคชัน กินใจวัยเก่า
4. ฝึกอบรมด้านสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์พันธุกรรมพืชท้องถิ่นตามพระราชดำริ จัดทำข้อมูลพืชท้องถิ่นสมุนไพรพื้นบ้าน ประโยชน์ของสมุนไพร
5. ฝึกอบรมด้านความปลอดภัย การป้องกันอัคคีภัยเบื้องต้น ได้ฝึกทั้งภาคความรู้และภาคปฏิบัติ

กำหนดการเรียนการสอน

จัดการเรียนการสอนเรียน **ทุกวันศุกร์** เวลา 08.30 – 16.30 น. เป็นระยะเวลา 3 เดือน

สถานที่เรียน

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

99/9 หมู่ที่ 6 ถนนหนองเหียง - คลองจิ่ง ตำบลชะมายอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผลประโยชน์ที่ได้รับ

ด้านสุขภาพร่างกาย ที่มีกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกาย การให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารการกินของผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉงขึ้น ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย

ด้านจิตใจ มีกิจกรรมในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ร่วมไปด้วยกันกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันหรือต่างวัยกันจึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นรู้สึกจิตใจกระชุ่มกระชวยภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง และมีมุมมองในเชิงบวกต่อตนเอง

ด้านสังคม มีกิจกรรมกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อนที่มีการไปเยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุภายในพื้นที่เทศบาลตำบลชะมาย ทำให้ผู้สูงอายุนั้นได้มีการพบปะพูดคุย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบช่วยให้ผู้สูงอายุ คลายเหงา และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

ด้านจิตปัญญา มีกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุตาม พรบ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, กิจกรรมการเรียนรู้การใช้ Computer และ Internet, กิจกรรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การฟื้นคืนชีพ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันเข้าใจ และสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

ด้านเศรษฐกิจ มีกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นได้เรียนรู้และมีทักษะทางด้านอาชีพเพิ่มขึ้นที่สามารถจะนำไปเป็นการสร้างงาน สร้างรายได้ให้ตัวผู้สูงอายุในการช่วยเหลือตนเองหรือการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการสร้างรายได้เพิ่มขึ้น

การประเมินผล

1. การเข้าชั้นเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
2. การใช้แบบทดสอบวัดความพึงพอใจของผู้เรียน

ผู้ประสานงาน

นายสมชาย แก้วกำยาน นักพัฒนาชุมชน 085-2461925 และ 075-466614

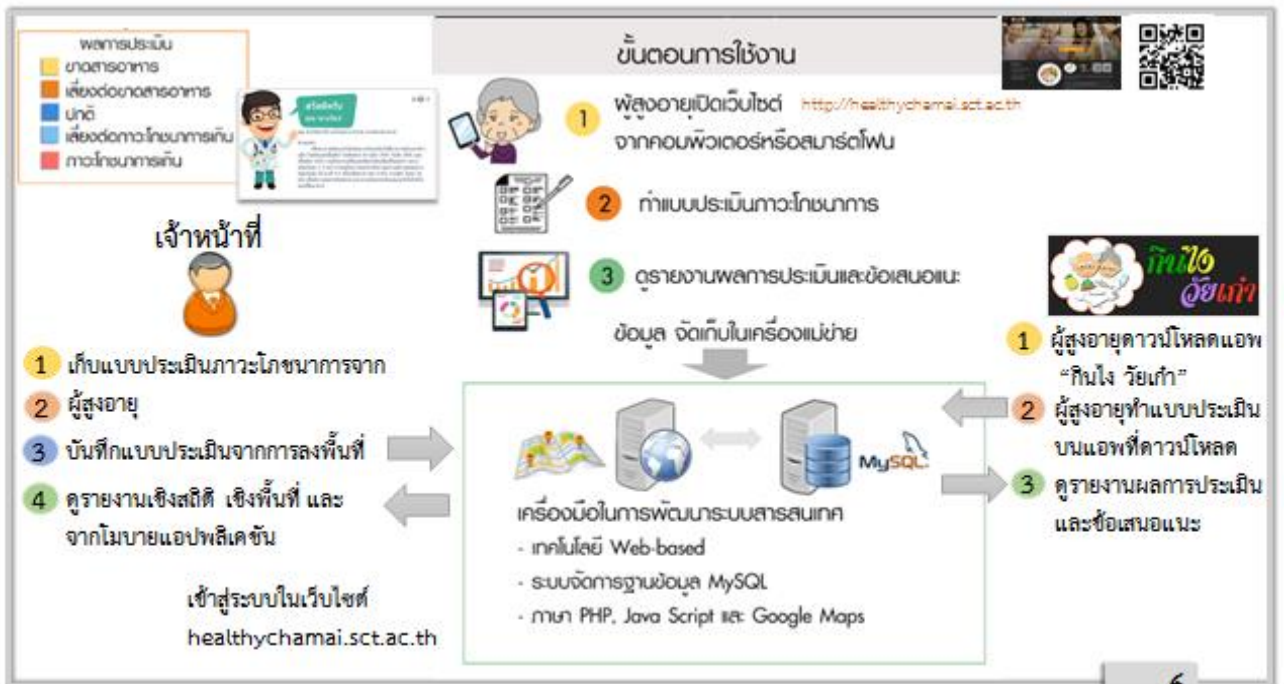
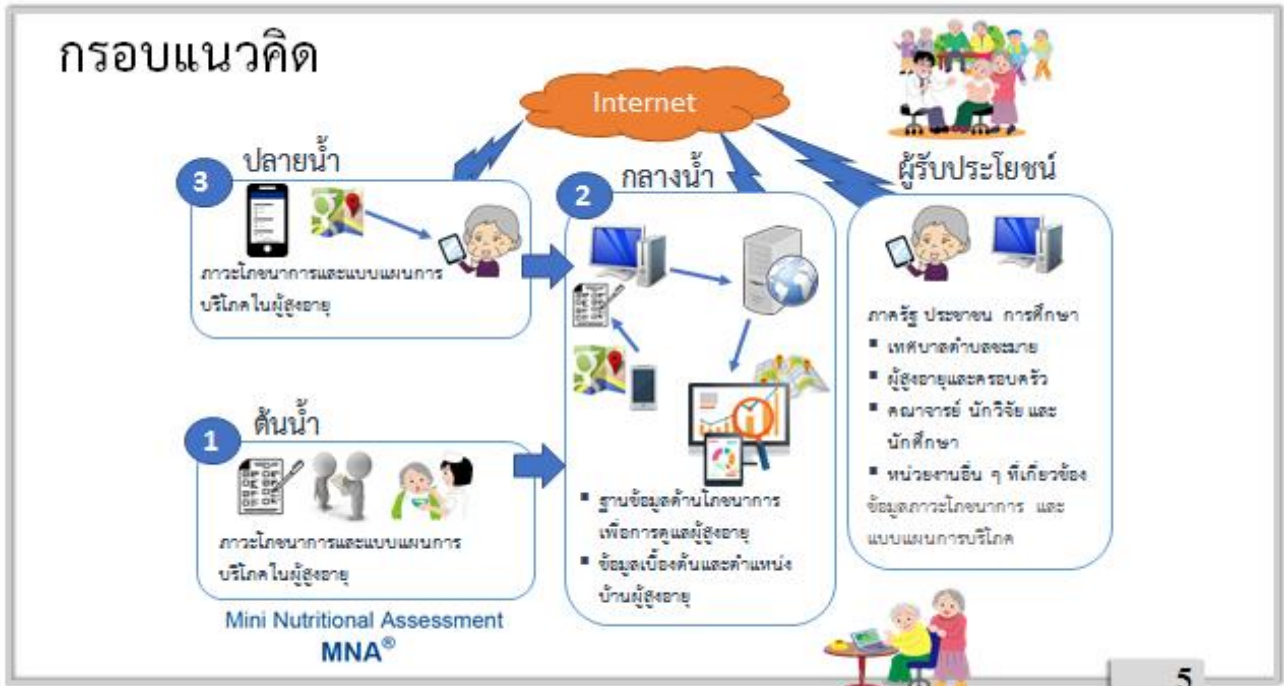
คณะกรรมการโรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย | ที่ปรึกษา |
| 2. นายสุจินต์ แสงเงิน | ผู้อำนวยการ |
| 3. นางสงวนศรี แสงเงิน | หัวหน้าฝ่ายงบประมาณ |
| 4. นางจีบ รัตนพันธ์ | หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น |
| 5. นายประยูร มากคงแก้ว | หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม |
| 6. นายสมชาย แก้วกำยาน | หัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียน |
| 7. นายวัชรดา คงรอด | หัวหน้าฝ่ายบริการ |

ภาคผนวก

การจัดการความรู้ เรื่อง แอปพลิเคชัน กินใจ วัยเก่า

แอปพลิเคชันเพื่อการประเมินภาวะโภชนาการและเสนอแนวทางการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ ระบบสารสนเทศเพื่อการดูแลผู้สูงอายุด้านโภชนาการ <http://healthychamai.sct.ac.th>



http://healthychamai.sct.ac.th



หน้าหลัก | สมัยครอบครัว | ติดต่อ | SIGN IN

ระบบดูแลผู้สูงอายุด้านโภชนาการเพื่อสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
พื้นที่ เทศบาลตำบลชะมาย จังหวัดนครศรีธรรมราช

คู่มือการใช้ | ประเมินภาวะโภชนาการ

ติดต่อสอบถาม
ดร. พวงรัตน์ จันทผล
วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (เอสซีทีไอ)
124/1 ต.ทุ่งสง-ห้วยยอด อ.ทุ่งสง
จ.นครศรีธรรมราช 80110

โทรศัพท์ 083-1720698, 0-7577-0138-7 ต่อ
128 โทรสาร 0-7553-8031
อีเมล jpuangrat@sct.ac.th

กินใจ อยุ่เก่า

พจนานุกรม Application "กินใจ อยุ่เก่า" แอปพลิเคชันการประเมินภาวะโภชนาการและเสนอแนะแนวทางการบริโภค เหมาะกับผู้สูงอายุ และทุก ๆ คนที่สนใจการดูแลสุขภาพของตัวเอง ดาวน์โหลดแอปฯ มาใช้ได้ทั้ง Android และ IOS

ขอขอบคุณมากสำหรับความช่วยเหลือที่มอบให้ด้วยนะคะ ขอขอบคุณหรือเสนอแนะสำหรับทำแบบประเมิน : <https://forms.gle/oM4LyXqd4BYgYeyj6>
แล้วพบกับ กิจกรรมถ่ายทอดเทคโนโลยี เรื่อง ระบบสารสนเทศผู้สูงอายุด้านโภชนาการ เพื่อสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในวันที่ 29/4/2562 เวลา 13.00 น. ณ ห้องมานนบุรี โรงแรมแกรนด์เซาท์เทิร์น อ.ทุ่งสง จ.นครศรีฯ



สแกน QR CODE เพื่อเข้าระบบ ฯ

แอปพลิเคชัน กินใจ วัยเก่า
สามารถดาวน์โหลดและใช้ได้ทั้ง ระบบ android และ ios



กินใจ วัยเก่า

สร้างบัญชีใหม่

มีบัญชีผู้ใช้อยู่แล้ว



สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้
ให้เลือกไปที่ “สร้างบัญชีใหม่”

สำหรับผู้มีบัญชีผู้ใช้อยู่แล้ว
ให้เลือกไปที่ “มีบัญชีผู้ใช้อยู่แล้ว”



ลงทะเบียน * หมายถึงจำเป็นต้อง
(ระบุ)

* ชื่อ - สกุล: _____

* เพศ:

* วันเดือนปีเกิด:

* เบอร์โทรศัพท์: _____

อีเมล:

* สถานะ:

สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้
ให้เลือกไปที่ “สร้างบัญชีใหม่” จากนั้นกรอก “ข้อมูล” ตามภาพ

วัน
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

ยกเลิก

เดือน
มกราคม
กุมภาพันธ์
มีนาคม
เมษายน
พฤษภาคม
มิถุนายน
กรกฎาคม
สิงหาคม
กันยายน
ตุลาคม

ยกเลิก

--กดยกเลิก--

ผู้สูงอายุเทศบาลชะมาย

บุคคลทั่วไป

ยกเลิก

--กดยกเลิก--

ชาย

หญิง

ยกเลิก

สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

เมื่อกรอก “ข้อมูล” และ “รหัสผ่าน” เสร็จแล้ว “ให้เลือกสร้างบัญชี”

ลงทะเบียน * หมายถึงจำเป็นต้อง
(ระบุ)

* วันเดือนปีเกิด:

* เบอร์โทรศัพท์:


อีเมล:

* สถานะ:

* รหัสผ่าน:

* ยืนยันรหัสผ่าน:



เมื่อกดสร้างบัญชี เสร็จแล้ว ให้ ลงชื่อเข้าใช้ โดยใส่ “ เบอร์โทรศัพท์ ” และ “ รหัสผ่าน ” ที่ตั้งไว้ก่อน
หน้านี้ เมื่อใส่เสร็จให้ “ กด ลงชื่อเข้าใช้ ”



กินใจ อัยเก่า

ลงชื่อเข้าใช้


สร้างบัญชีใหม่ ลืมรหัสผ่าน



กินใจ อัยเก่า


ลงชื่อเข้าใช้

สร้างบัญชีใหม่ ลืมรหัสผ่าน





สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

เมื่อ “ กด ลงชื่อเข้าใช้ ” มาแล้วให้ “ กด ทำแบบประเมิน ” จากนั้นกรอก “ ข้อมูลส่วนตัว ” ของตนเอง
เสร็จ “ กด ป้อนข้อมูลต่อ ”

ยินดีต้อนรับ
คุณอนันต์ [REDACTED]  ออก

รายการประเมินภาวะโภชนาการ

ทำแบบประเมิน คำอธิบายค่าการประเมิน

ไม่มีรายการข้อมูลพฤติกรรมกรมการ
บริโภค

ครั้งที่ วันเดือนปี BMI WHR คะแนน

ข้อมูลส่วนตัว

น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนสูง เซนติเมตร

รอบเอว --เลือกหน่วย--


รอบสะโพก --เลือกหน่วย--

 ยกเลิก  ป้อนข้อมูลต่อ

--เลือกหน่วย--

นิ้ว

เซนติเมตร

 ยกเลิก

เมื่อ “กดป้อนข้อมูลต่อ” ต่อไป ตอบข้อคำถาม “พฤติกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่านมา” มีทั้งหมด 13 ข้อ
 ซึ่งจะมีข้อคำตอบให้เลือกอยู่ 4 ตัวเลือก ได้แก่
 > 6 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ > 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ > 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ > ไม่เคยปฏิบัติ

พฤติกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่านมา

- 

1. ทานดื่มน้ำสะอาด

ข้อ 1 -กดเลือก การดื่มน้ำสะอาด
- 

2. ทานดื่มนม น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง

ข้อ 2 -กดเลือก การดื่มนม-
- 

3. ทานกินอาหารครบ 3 มื้อเป็นเวลา

ข้อ 3 -กดเลือก การกินอาหารครบ
- 

4. ทานได้รับสารอาหารครบ 5 ทุกวัน

ข้อ 4 -กดเลือก การกินอาหารครบ

👇 เลื่อนลงเพื่อตอบคำถามทั้งหมด

ย้อนกลับ ตกลง

พฤติกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่านมา

- 

5. ทานกินเครื่องในสัตว์

ข้อ 5 -กดเลือก การกินเครื่องใน
- 

6. ทานกินอาหารประเภทปลา

ข้อ 6 -กดเลือก การกินปลา-
- 

7. ทานกินผัก ผลไม้

ข้อ 7 -กดเลือก การกินผัก ผลไม้
- 

8. ทานกินอาหารทอด ผัด

ข้อ 8 -กดเลือก การกินอาหารทอด
- 

9. ทานดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง

👇 เลื่อนลงเพื่อตอบคำถามทั้งหมด

ย้อนกลับ ตกลง

สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

6 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์

4-5 ครั้งต่อสัปดาห์

1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ

ยกเลิก

พฤติกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่านมา



น้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง

ข้อ 9 -กดเลือก การดื่มชา กาแฟ



10. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อ 10 -กดเลือก การดื่มแอลกอฮอล์



11. ทานกินอาหารรสจัด

ข้อ 11 -กดเลือก การกินอาหารรสจัด



12. ทานกินเนื้อสัตว์ติดมัน

ข้อ 12 -กดเลือก การกินเนื้อสัตว์ติดมัน



13. ทานกินอาหาร ย่าง ย่าง

ข้อ 13 -กดเลือก การกินอาหารย่าง

ย้อนกลับ

ตกลง

สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

เมื่อตอบข้อคำถาม “พฤติกรรมกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่าน” ทั้งหมด 13 ข้อ เสร็จแล้ว ระบบจะแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสัดส่วนหรือรูปร่าง ด้านอ้วนลงพุง ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค ว่าเป็นอย่างไรบ้างในแต่ละด้าน โดย กด “ถัดไป”

ผลการวิเคราะห์

ด้านสัดส่วนหรือรูปร่าง

คุณมีรูปร่างอ้วน



ย้อนกลับ ถัดไป

ผลการวิเคราะห์

ด้านอ้วนลงพุง

คุณไม่ลงพุง



ย้อนกลับ ถัดไป


สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

กด “คำแนะนำ” ระบบจะแสดงแนวทางการบริโภคที่เหมาะสมกับท่าน จากการตอบคำถาม “พฤติกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่าน” ทั้งหมด 13 ข้อ โดย กด “แนวทาง” ไปเรื่อยๆ จนครบ

ผลการวิเคราะห์

ด้านพฤติกรรมการบริโภค

คุณมี
พฤติกรรม
การ
บริโภค
เหมาะ
สมใน
ระดับปาน
กลาง



ย้อนกลับ คำแนะนำ

ท่านมีการบริโภคสิ่งเหล่านี้ได้ดี

การดื่มน้ำ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ย้อนกลับ แนวทาง

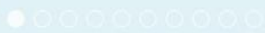
สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

แนวทางการบริโภคที่เหมาะสมกับท่าน



การดื่มนมหรือน้ำ
เต้าหู้

- ❖ ควรดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ อย่างน้อย
วันละ 1 แก้ว



ย้อนกลับ

ตกลง

แนวทางการบริโภคที่เหมาะสมกับท่าน



การกินอาหารครบ 5
หมู่

- ❖ ในแต่ละมื้อควรกินอาหารหลักให้
ครบทั้ง 5 หมู่
- ❖ หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม
- ❖ หมู่ 2 ข้าว แป้ง มัน น้ำตาล
- ❖ หมู่ 3 ผักต่างๆ
- ❖ หมู่ 4 ผลไม้ต่างๆ



ย้อนกลับ

ตกลง

สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้

“รายการประเมินภาวะโภชนาการ” (ครั้งที่, วันเดือนปี, ค่า BMI, ค่า WHR, คะแนน) สามารถดูคำอธิบายรายการประเมินภาวะโภชนาการ โดยกดเข้าที่ “คำอธิบายค่าการประเมิน”

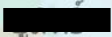


ยินดีต้อนรับ
คุณเอ๋ นวัตกรรม   

รายการประเมินภาวะโภชนาการ

ทำแบบประเมิน คำอธิบายค่าการประเมิน

ครั้งที่	วันเดือนปี	BMI	WHR	คะแนน
1	24/12/2562	27.8	0.95	34


ยินดีต้อนรับ
คุณเอ๋ นวัตกรรม   

คำอธิบาย ค่าจากการประเมิน

BMI คือ ค่าดัชนีที่ใช้ชี้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว และส่วนสูง ค่าที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 18.5-22.9

WHR คือ การวัดสัดส่วนเอวต่อสะโพก ค่าที่เหมาะสม ชาย ไม่เกิน 0.9 หญิง ไม่เกิน 1.0

คะแนน คือ ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภค ค่าที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 36-52



คำอธิบาย ค่าจากการประเมิน

BMI คือ ค่าดัชนีที่ใช้ชี้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว และส่วนสูง

ค่าที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 18.5-22.9

WHR คือ การวัดสัดส่วนเอวต่อสะโพก

ค่าที่เหมาะสม ชาย ไม่เกิน 0.9 หญิง ไม่เกิน 1.0

คะแนน คือ ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภค ค่าที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 36-52

สำหรับผู้มีบัญชีผู้ใช้

เมื่อกดสร้างบัญชีเสร็จแล้ว ให้ ลงชื่อเข้าใช้ โดยใส่ “เบอร์โทรศัพท์” และ “รหัสผ่าน” ที่ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ เมื่อใส่เสร็จให้ “ กด ลงชื่อเข้าใช้ ”

กินใจ อัยเก่า

0863289922

.....

ลงชื่อเข้าใช้

สร้างบัญชีใหม่ ลืมรหัสผ่าน

สำหรับผู้มีบัญชีผู้ใช้

เมื่อ “ กด ลงชื่อเข้าใช้ ” มาแล้วให้ “ กด ทำแบบประเมิน ” จากนั้นกรอก “ ข้อมูลส่วนตัว ” ของตนเอง
เสร็จ “ กด ป้อนข้อมูลต่อ ” จากนั้นตอบข้อคำถาม “ พฤติกรรมการบริโภค 7 วันที่ผ่าน ” ตามขั้นตอน
เหมือนกับ “ สำหรับผู้ไม่มีบัญชีผู้ใช้ ” ดังข้างต้น

