



มาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ
Occupational Standard and Professional Qualifications

สาขาวิชาชีพบริการสุขภาพ สาขาโภชนาการ

จัดทำโดย สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน)
ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ชื่อมาตรฐานอาชีพ

สาขาวิชาชีพบริการสุขภาพ สาขาโภชนาการ

2. ประวัติการปรับปรุงมาตรฐาน

ครั้งที่ 1/2568

3. ทะเบียนอ้างอิง (Imprint)

N/A

4. ข้อมูลเบื้องต้น

โภชนาการ เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพ การเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะในยุคที่ปัญหาทุพโภชนาการซ้ำซ้อน (Double Burden of Malnutrition) กำลังเกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งภาวะขาดสารอาหารในกลุ่มเปราะบาง และการบริโภคเกินในรูปแบบที่ผิด ส่งผลให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สถานการณ์เหล่านี้ทำให้ ระบบสุขภาพจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับแนวทางการป้องกัน มากกว่าการรักษา และส่งผลให้อาชีพในสายงานโภชนาการ

มีความสำคัญเชิงยุทธศาสตร์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะในอาชีพหลักที่สำคัญ ได้แก่อาชีพ **“ผู้ส่งเสริมโภชนาการชุมชน”**

ที่ขับเคลื่อนระบบสุขภาพเชิงรุกในระดับพื้นที่บุคลากรในกลุ่มนี้มีสมรรถนะด้านเทคนิคที่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างยืดหยุ่นและเหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยเฉพาะในประเด็นด้านความมั่นคงทางโภชนาการ และ สุขภาวะของกลุ่มเปราะบาง เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์

และประชาชนที่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ นอกจากนี้ผู้ส่งเสริมโภชนาการชุมชนมีบทบาทหลักอื่นๆได้แก่

วิเคราะห์และคัดกรองภาวะโภชนาการของประชาชนในพื้นที่อย่างเป็นระบบ ถ่ายทอดความรู้ด้านโภชนาการพื้นฐานที่เข้าใจง่าย และปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิต

และทรัพยากรในท้องถิ่น สนับสนุนการวางแผนและจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องอาหารอย่างยั่งยืน เช่น การใช้วัตถุดิบท้องถิ่น อาหารตามฤดูกาล

และการจัดหาอาหารกลางวันในโรงเรียน ประเมินผลกระทบของการดำเนินงานด้านโภชนาการในชุมชน และพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่

ในบริบทของสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประชาชนต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสารจำนวนมากจากแหล่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อกระแสหลัก สื่อออนไลน์ หรือสื่อสังคมดิจิทัล

การเข้าถึงข้อมูลที่รวดเร็วและไม่มีข้อจำกัดทางกายภาพได้ก่อให้เกิดภาวะที่บุคคลได้รับข้อมูลมากกว่าที่จะสามารถประมวลผลหรือประเมินคุณภาพของข้อมูลเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่ประชาชนทั่วไปให้ความสนใจ

ข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อในปัจจุบันมีทั้งที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ และข้อมูลที่คลาดเคลื่อน ขาดความน่าเชื่อถือ หรือมีวัตถุประสงค์ทางการตลาดแอบแฝง

ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากขาด “ความเข้าใจเชิงลึก” (Informed Understanding)

และมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารหรือดำเนินพฤติกรรมสุขภาพจากข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นของ

“อาชีพผู้ให้คำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการ” ที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรวิชาชีพที่มีความรู้และทักษะเฉพาะทางในการกลั่นกรองข้อมูล ประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา

และสื่อสารสาระสำคัญเกี่ยวกับโภชนาการให้กับกลุ่มเป้าหมายอย่างถูกต้อง เข้าใจง่าย และสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและพฤติกรรมผู้บริโภค

โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมมารบริโภคอย่างมีวิจารณญาณ การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

และการเสริมสร้างศักยภาพของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชากรมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และภาวะอ้วน

ที่มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหาร **“อาชีพผู้ประกอบการเพื่อสุขภาพ”** จึงมีความสำคัญอย่างมากโดยทำงานร่วมกับนักโภชนาการ แพทย์

หรือผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ เพื่อให้การบริโภคอาหารเป็นส่วนหนึ่งของแผนดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร ที่ครอบคลุมในหลายๆ ด้านได้แก่

ออกแบบและพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบที่หลากหลาย ประโยชน์ได้รับประทาน ลดการใช้น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม โดยไม่ลดคุณภาพรสชาติ

ปรุงและจัดบริการอาหาร ให้ตรงตามหลักโภชนาการเฉพาะกลุ่ม ควบคุมคุณภาพอาหารและความปลอดภัย ตั้งแต่การจัดซื้อวัตถุดิบ การเก็บรักษา ไปจนถึงการจัดเสิร์ฟ

ตามหลักสุขาภิบาลอาหารและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมความยั่งยืนของระบบอาหาร ด้วยการใช้องค์ความรู้ตามฤดูกาล ลดของเสียอาหาร (food waste)

และส่งเสริมการผลิตที่รับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม

กลไกขับเคลื่อนระบบสุขภาพที่มีบทบาทเชิงรุกเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน มีความเกี่ยวข้องกับ **“อาชีพนักโภชนาการ”**

ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องมีสมรรถนะทั้งด้านเทคนิคและทฤษฎีขั้นสูงวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาทางโภชนาการ ในบริบทที่ซับซ้อน เช่น การจัดการภาวะทุพโภชนาการซ้ำซ้อน (double burden of malnutrition) หรือโภชนาการในกลุ่มเฉพาะที่มีข้อจำกัด ตลอดจนสามารถวางแผนและบริหารจัดการโภชนาการ อย่างเป็นระบบ

ครอบคลุมทั้งด้านส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูภาวะโภชนาการ ให้คำปรึกษาและเป็นแหล่งความรู้วิชาการ ที่น่าเชื่อถือสำหรับบุคลากรสุขภาพ ภาคการศึกษา ชุมชน และผู้กำหนดนโยบาย สามารถพัฒนาและประยุกต์ใช้ผลงานวิจัย หรือนวัตกรรมที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ (evidence-based nutrition)

เพื่อสนับสนุนแนวทางการบริโภคที่เหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมแนวคิดโภชนาการเชิงป้องกันและองค์รวม (preventive & holistic nutrition) โดยเชื่อมโยงกับสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ข้อมูลทางวิชาการบ่งชี้ว่าอาหารและโภชนาการ เป็นหนึ่งในปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญในระยะยาว

ดังนั้นการส่งเสริมอาชีพด้านโภชนาการจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค ลดภาระค่าใช้จ่ายในระบบสาธารณสุข และเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชน

ดังนั้นการมีมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพด้านโภชนาการ จึงมีความสำคัญในการสร้างบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละบทบาท พัฒนาศักยภาพบุคลากรสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และแผนด้านอาหารของประเทศ อีกทั้งยังเป็นการสร้างแรงงานที่มีมูลค่าสูง สนับสนุนเศรษฐกิจฐานสุขภาพ (Health Economy) และเปิดโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) นอกจากนี้ระบบคุณวุฒิวิชาชีพที่มีเส้นทางการเติบโตชัดเจน ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับเชี่ยวชาญ ช่วยให้บุคลากรในสายโภชนาการสามารถพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่อง โดยไม่จำกัดเฉพาะวุฒิทางการศึกษา แต่เน้นที่สมรรถนะจริงในการทำงาน

5. ประวัติการปรับปรุงมาตรฐานในแต่ละครั้ง

ครั้งที่ 1/2568

6. ครั้งที่

1

ปีที่ประกาศ 2568

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

1. การทบทวนการเลื่อนระดับคุณวุฒิวิชาชีพ (Qualification Pathways)
2. การปรับหน่วยสมรรถนะแต่ละอาชีพให้มีความกระชับ ชัดเจน และสอดคล้องกับกรอบคุณวุฒิวิชาชีพ 8 ระดับ
3. การแก้ไขชื่ออาชีพจากเดิม “อาชีพผู้ปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ” เป็น “อาชีพผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ” เพื่อให้สอดคล้องและครอบคลุมกับการปฏิบัติงานจริง
4. การแก้ไขชื่ออาชีพภาษาอังกฤษของอาชีพผู้ให้คำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการ จากเดิม (Food and nutrition coach/advisor) เป็น (Food and nutrition communicator) ให้สอดคล้องตามการปฏิบัติงานจริง
5. การจัดทำมาตรฐานอาชีพ นักโภชนาการ เพิ่มเติม

7. คุณวุฒิวิชาชีพที่ครอบคลุม (Professional Qualifications included)

สาขาวิชาชีพบริการสุขภาพ

สาขาโภชนาการ

อาชีพผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ระดับ 4

8. คุณวุฒิวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง (Related Professional Qualifications)

N/A

9. หน่วยสมรรถนะทั้งหมดในมาตรฐานอาชีพ (List of All Units of Competence within this Occupational Standards)

รหัสหน่วยสมรรถนะ	เนื้อหา
03101	สร้างตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
03102	ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
03103	เก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
03201	ป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร
03202	ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและมีความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
03203	เก็บรักษาอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
03301	จัดอาหารเพื่อสุขภาพตามกลุ่มผู้บริโภค
03302	จัดบริการอาหารอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

10. ระดับคุณวุฒิ

10.1 สาขาวิชาชีพบริการสุขภาพ สาขาโภชนาการ อาชีพผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ระดับ 4

คุณลักษณะของผลการเรียนรู้ (Characteristics of Outcomes)

เป็นผู้ที่มีสมรรถนะในการทำงานเฉพาะทางตามหลักการหรือทฤษฎีในสายงาน สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาภายใต้สภาพแวดล้อมการทำงานได้ด้วยตนเอง เพื่อควบคุมคุณภาพงาน หรือผลงานที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถสร้างตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้วยความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร รวมถึง
เก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและมีความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร มีความรู้และทักษะในการป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร
สามารถจัดอาหารเพื่อสุขภาพตามกลุ่ม
ผู้บริโภค และจัดบริการอาหารได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

การเลื่อนระดับคุณวุฒิวิชาชีพ (Qualification Pathways)

- 1) มีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานประกอบอาหาร ไม่น้อยกว่า 3 ปี โดยมีหนังสือรับรองจากสถานประกอบการ
หรือหน่วยงานที่เคยปฏิบัติงานอยู่หรือนายจ้าง หรือ
- 2) มีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานประกอบอาหาร ไม่น้อยกว่า 2 ปี
และได้รับการฝึกอบรมหลักสูตรผู้ปรุงประกอบอาหารจากหน่วยงานภาครัฐ หรือเอกชน ที่ได้รับการรับรองหรือเทียบเท่า

หลักเกณฑ์การต่ออายุหนังสือรับรองมาตรฐานอาชีพ

N/A

กลุ่มบุคคลในอาชีพ (Target Group)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer) ได้แก่ พ่อครัว แม่ครัว ผู้ปรุงประกอบอาหารหรือรับจ้างเหมาปรุงประกอบอาหารให้แก่สถานศึกษา
ศูนย์สุขภาพ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ศูนย์เด็กเล็ก โรงอาหาร ร้านอาหาร โรงแรม รีสอร์ท ฯลฯ

หน่วยสมรรถนะ (หน่วยสมรรถนะทั้งหมดของคุณวุฒิวิชาชีพนี้)

- 03101 สร้างตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 03102 ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 03103 เก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- 03201 ป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร
- 03202 ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและมีความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- 03203 เก็บรักษาอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- 03301 จัดอาหารเพื่อสุขภาพตามกลุ่มผู้บริโภค
- 03302 จัดบริการอาหารอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

ตารางแผนผังแสดงหน้าที่

1. ตารางแสดงหน้าที่ 1

ประกาศใช้ ณ

ตาราง 1 : FUNCTIONAL MAP แสดง KEY PURPOSE , KEY ROLES , KEY FUNCTION

ความมุ่งหมายหลัก Key Purpose	บทบาทหลัก Key Roles		หน้าที่หลัก Key Function	
	รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย
พัฒนาและยกระดับการให้บริการด้านอาหารและโภชนาการให้มีมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับในระดับประเทศ	03	ผลิตอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ (healthy food)	031	ผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
			032	ผลิตอาหารที่ปลอดภัย
			033	จัดบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ

คำอธิบาย ตารางแผนผังแสดงหน้าที่เป็นแผนผังที่ใช้วิเคราะห์หน้าที่งานเพื่อให้ได้หน้าที่หลัก (Key Function)

2. ตารางแสดงหน้าที่ 1 (ต่อ)

ประกาศใช้ ณ

ตาราง 2 : FUNCTIONAL MAP แสดง KEY FUNCTION , UNIT OF COMPETENCE , ELEMENT OF COMPETENCE

หน้าที่หลัก Key Function		หน่วยสมรรถนะ Unit of Competence		หน่วยสมรรถนะย่อย Element of Competence	
รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย
031	ผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	03101	สร้างตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ	03101	ระบุแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy balanced diet)
				031010	กำหนดคุณลักษณะวัตถุดิบเพื่อเป็นส่วนประกอบของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy recipe)
				031010	พัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพและจัดทำตำรับอาหารให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ
		03102	ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	03102	จัดเตรียมวัตถุดิบตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
				031020	ชั่ง ตวง ส่วนประกอบอาหารตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
				031020	ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
		03103	เก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร	03103	เลือกวิธีการเก็บรักษาอาหารที่ประสบความสำเร็จเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
				031030	เก็บอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ
				031030	เก็บอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ
032	ผลิตอาหารที่ปลอดภัย	03201	ป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร	03201	ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารก่อนการประกอบอาหาร
				032010	ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารระหว่างการประกอบอาหาร
				032010	ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จ
		03202	ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและมีความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร	03202	จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
				032020	ประกอบอาหารที่ปลอดภัย
				032020	ประกอบอาหารที่ปลอดภัย
		03203	เก็บรักษาอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักสุขาภิบาลอาหาร	03203	เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย
				032030	เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารระหว่างการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย
				032030	เก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย
033	จัดบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ	03301	จัดอาหารเพื่อสุขภาพตามกลุ่มผู้บริโภค	03301	วางแผนรายการอาหารให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภค
				033010	จัดสัดส่วนอาหารเพื่อสุขภาพที่สมดุล (healthy balanced diet) ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภค

หน้าที่หลัก Key Function		หน่วยสมรรถนะ Unit of Competence		หน่วยสมรรถนะย่อย Element of Competence	
รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย
033	จัดบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ	03302	จัดบริการอาหารอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร	0330201	จัดอาหารพร้อมบริโภคอย่างถูกต้องสุขลักษณะ
				0330202	บริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ

คำอธิบาย

ตารางแผนผังแสดงหน้าที่ (ต่อ) เป็นแผนผังที่ใช้วิเคราะห์หน้าที่งานหลังจากได้หน้าที่หลัก (Key Function) เพื่อให้ได้ หน่วยสมรรถนะ (Unit of Competence) และหน่วยสมรรถนะย่อย (Element of Competence)

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ

03101

2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ

สร้างตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

3. ทบทวนครั้งที่

1 / 2568

4. สร้างใหม่

☐

ปรับปรุง

☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการสร้างตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ รวบรวม สรุปลงและนำเสนอแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ กำหนดลักษณะวัตถุดิบและคุณค่าทางโภชนาการที่เป็นส่วนประกอบของตำรับอาหารและส่วนประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ เปรียบเทียบ และปรับเปลี่ยนวัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม ระบุและเลือกใช้วัตถุดิบอาหารในปริมาณที่กำหนด และจัดทำและปรับปรุงตำรับอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

1. พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 และ พระราชบัญญัติการสาธารณสุข (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560
2. พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522
3. ฉบับประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ 416 พ.ศ. 2563 เรื่อง วิธีการผลิต เครื่องมือ เครื่องใช้ในการผลิตอาหาร และการเก็บรักษาอาหาร

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0310101 ระบุแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy balanced diet)	1. รวบรวมและสรุปลงข้อมูลแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ 2. อธิบายและนำเสนอแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0310102 กำหนดคุณลักษณะวัตถุดิบเพื่อเป็นส่วนประกอบของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy recipe)	1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลลักษณะวัตถุดิบและคุณค่าทางโภชนาการเพื่อเป็นส่วนประกอบของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและอาหารปลอดภัย 2. ระบุนคุณลักษณะทางโภชนาการของวัตถุดิบได้อย่างถูกต้อง 3. เปรียบเทียบและปรับเปลี่ยนวัตถุดิบโดยมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย 4. ระบุและเลือกใช้วัตถุดิบอาหารได้เหมาะสมกับประเภทอาหารในปริมาณที่กำหนด	ข้อสอบข้อเขียน
0310103 พัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพและจัดสำหรับอาหารให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ	1. เลือกส่วนประกอบอาหารเพื่อรังสรรค์ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 2. ระบุสัดส่วนของส่วนประกอบอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ 3. ออกแบบและปรับปรุงสูตรอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพตามหลักวิชาการ	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) ทักษะการวางแผนโภชนาการ กำหนดอาหารเพื่อสุขภาพที่มีพลังงานและสารอาหารเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- 2) ทักษะการออกแบบเมนูอาหาร สร้างสูตรอาหารให้มีความหลากหลาย น่ารับประทาน และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- 3) ทักษะการจัดทำและสื่อสารสูตรอาหาร อธิบายประโยชน์ของตำรับต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้ด้านโภชนาการพื้นฐาน
- 2) ความรู้ด้านการวางแผนโภชนาการสำหรับการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ
- 3) ความรู้เรื่องวัตถุดิบและคุณค่าทางโภชนาการของส่วนประกอบของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 4) ความรู้เกี่ยวกับการออกแบบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5) ความรู้เกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหารและอาหารปลอดภัย
- 6) ความรู้การประกอบอาหาร

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) แฟ้มสะสมผลงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ข้อเขียน (อัตราโดยการใช้กรณีศึกษา)

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน (อัตราโดยการใช้กรณีศึกษา)

โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้อง และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

สร้างตำราอาหารเพื่อสุขภาพ โดยศึกษารวบรวมและสรุปแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ อธิบายและนำเสนอแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ ระบุลักษณะวัตถุดิบ วัตถุดิบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่เป็นส่วนประกอบของตำราอาหาร เลือกและระบุสัดส่วนของส่วนประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ และออกแบบและปรับปรุงสูตรอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการ

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

- 1) ค้นคว้าและรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น เอกสารวิชาการ คำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข หรือองค์การอนามัยโลก
- 2) นำเสนอแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เช่น อธิบายเรื่องสัดส่วนอาหาร 2:1:1 อาหาร 5 หมู่ หรือแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัย
- 3) ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของวัตถุดิบ เช่น ชนิด พื้นที่ผลิต วิธีการเก็บรักษา และแหล่งที่มา ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ปริมาณโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ พลังงาน หรือใยอาหาร
- 4) ระบุคุณลักษณะทางโภชนาการของวัตถุดิบอาหาร โดยใช้ข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของสถาบันโภชนาการ หรือโปรแกรมคำนวณโภชนาการ (เช่น INMUCAL)
- 5) เปรียบเทียบและปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่มีลักษณะคล้ายกันในทางโภชนาการ โดยการปรับเปลี่ยนยังคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ เช่น ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพื่อเพิ่มใยอาหารในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
- 6) ระบุชนิดของวัตถุดิบอาหารที่อนุญาตให้ใช้ในอาหารแต่ละประเภท รวมทั้งสามารถเลือกใช้วัตถุดิบอาหารนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสมตามข้อกำหนดและมาตรฐานที่กำหนดไว้ ทั้งในเรื่องชนิด ปริมาณ และเงื่อนไขการใช้ เพื่อความปลอดภัยและไม่กระทบต่อคุณภาพและสุขภาพของผู้บริโภค
- 7) คัดเลือกวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรส โดยพิจารณาความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย
- 8) ระบุปริมาณวัตถุดิบในแต่ละหมู่ให้สัมพันธ์กับสัดส่วนอาหารสุขภาพ เช่น สัดส่วน 2:1:1 (ผัก:ข้าว:โปรตีน)
- 9) พัฒนาสูตรอาหารที่มีสมดุลพลังงานและสารอาหารตามกลุ่มวัยหรือปัญหาสุขภาพเฉพาะได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

- 1) Healthy Balanced Diet หรือ อาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพ คือ การรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายและได้สัดส่วนอย่างเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการในแต่ละวัน ช่วยให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค และรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- 2) Healthy Recipe หรือ สูตรอาหารเพื่อสุขภาพ คือ วิธีการปรุงอาหารที่เน้นความดีต่อสุขภาพ โดยเลือกวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ไขมันต่ำ น้ำตาลและโซเดียมต่ำ และใช้วิธีปรุงที่ต่อร่างกาย เช่น ต้ม นึ่ง อบ หรือผัดน้ำมันน้อย
- 3) วัตถุเจือปนอาหาร (Food additive) หมายถึง สารหรือวัสดุที่เติมเข้าไปในอาหารในปริมาณที่กำหนดในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง รายชื่อวัตถุเจือปนอาหารที่อนุญาตให้ใช้ในอาหาร ประกาศคณะกรรมการอาหารและยา มาตรฐานสากล (Codex Alimentarius) เพื่อช่วยในการปรับปรุงลักษณะ คุณภาพ หรือความปลอดภัยของอาหาร เช่น การรักษาความสดชื่น สี กลิ่น รส หรือช่วยยืดอายุการเก็บรักษา แต่ไม่ใช่อาหารหลักและไม่ใช้วัตถุดิบในการผลิตอาหารโดยตรง เช่น สารกันบูด สีผสมอาหาร สารเพิ่มความข้นหนืด สารปรุงรส สารต้านออกซิเดชัน
- 4) หลักวิชาการ หมายถึง ความรู้ ข้อเท็จจริง หรือแนวปฏิบัติที่ได้รับการพิสูจน์และยอมรับในวงการวิชาการ โดยผ่านการศึกษา วิจัย และตรวจสอบอย่างเป็นระบบ มีความถูกต้อง เชื่อถือได้ และสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาหรือพัฒนางานในสาขานั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) หลักโภชนาการ หมายถึง ชุดแนวทางหรือข้อแนะนำที่ช่วยให้บุคคลได้รับสารอาหารและพลังงานในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี ป้องกันโรค และช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- 6) หลักการอาหารปลอดภัย หมายถึง แนวทางหรือข้อปฏิบัติที่ช่วยให้การผลิต เตรียม ปรุง และเก็บรักษาอาหารมีความสะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน

และปลอดภัยต่อการบริโภค เพื่อป้องกันการเกิดโรคที่เกิดจากอาหารหรืออาหารเป็นพิษ

16. หน่วยสมรรถนะร่วม (ถ้ามี)

N/A

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (ระบุแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy balanced diet))

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (กำหนดคุณลักษณะวัดดูดีเพื่อเป็นส่วนประกอบของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy recipe))

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัย และปรนัย)

18.3 เครื่องมือประเมิน (พัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพและจัดสำหรับอาหารให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

ดูรายละเอียดจากคู่มือประเมิน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 03102
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2568
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 5120 พ่อครัว/แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ การคัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารสด อาหารแห้งและเครื่องปรุงรส การล้างทำความสะอาด ตัดแต่ง จัดเตรียมวัตถุดิบการเก็บรักษาวัตถุดิบ การเลือกใช้อุปกรณ์สำหรับการชั่งตวง การระบุสัดส่วนและการชั่งตวงส่วนประกอบตามตำรับอาหาร การเลือกใช้ภาชนะและอุปกรณ์ตามวิธีการประกอบอาหาร การเลือกวิธีการประกอบอาหารและประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามสูตรมาตรฐานได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการและหลักสุขาภิบาลอาหาร

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0310201 จัดเตรียมวัตถุดิบตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ	1. คัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารสดได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 2. คัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารแห้งและเครื่องปรุงได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 3. ล้างทำความสะอาด ตัดแต่งเตรียมวัตถุดิบได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร 4. เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	ข้อสอบข้อเขียน
0310202 ชั่ง ตวง ส่วนประกอบอาหารตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ	1. เลือกอุปกรณ์สำหรับการชั่งตวงได้ถูกต้อง 2. จัดเตรียมปริมาณวัตถุดิบได้อย่างแม่นยำตามสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0310203 ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ	1. เลือกใช้ภาชนะและอุปกรณ์ได้เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ 2. เลือกวิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 3. ดำเนินการตามขั้นตอนการทำอาหารเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการและสูตรมาตรฐาน	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) มีทักษะในการคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประเภทอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรส
- 2) มีทักษะในการล้างทำความสะอาด ตัดแต่ง จัดเตรียมวัตถุดิบ การเก็บรักษาวัตถุดิบ
- 3) มีทักษะในการเลือกใช้อุปกรณ์สำหรับชั่งตวง
- 4) มีทักษะในการชั่งตวงส่วนประกอบตามตำรับอาหาร
- 5) มีทักษะในการเลือกและใช้ภาชนะ และอุปกรณ์ตามวิธีการปรุงประกอบ
- 6) มีทักษะในการเลือกวิธีการประกอบอาหาร
- 7) มีทักษะในการประกอบอาหารตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 8) มีทักษะในการจัดเตรียมวัตถุดิบอาหารสำหรับการปรุงประกอบอย่างถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการพื้นฐาน
- 2) ความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบประเภทอาหารสด อาหารแห้งและเครื่องปรุงรส
- 3) ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขาภิบาลอาหารและอาหารปลอดภัย (Food Sanitation & Safety)
- 4) ความรู้ด้านการแปรรูปและเทคนิคการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ วิธีการประกอบอาหารที่ช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การนึ่ง ต้ม อบ แทนการทอด การลดโซเดียม น้ำตาล ไขมันในกระบวนการประกอบอาหาร
- 5) ความรู้เกี่ยวกับการชั่ง ตวง วัด และแปลงหน่วย

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) ผลการประเมินจากการสาธิตปฏิบัติงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย)

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย) และแบบบันทึกการสาธิตการปฏิบัติงาน โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐาน

ที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

คัดเลือก จัดเตรียมและเก็บรักษาวัตถุดิบ เลือกใช้อุปกรณ์ ระบุสัดส่วนและชั่งตวงส่วนประกอบตามตำรับอาหาร เลือกใช้ภาชนะและอุปกรณ์ตามวิธีการประกอบอาหาร เลือกวิธีการประกอบอาหารและประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามสูตรมาตรฐานตามหลักโภชนาการและหลักสุขาภิบาลอาหาร

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

1) เลือกวัตถุดิบประเภทอาหารสด (Perishable Food) ที่สดใหม่ สะอาด ปลอดภัย เช่น ผักใบเขียวที่ไม่มีรอยเน่า เนื้อสัตว์ที่ไม่มีกลิ่นผิดปกติ สอดคล้องกับหลักโภชนาการ เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผักหลากสี และตรวจสอบแหล่งผลิต วิธีการขนส่ง และบรรจุภัณฑ์ตามข้อกำหนดด้านสุขอนามัย

2) เลือกวัตถุดิบประเภทอาหารแห้งและเครื่องปรุง (Non-perishable Food) โดยพิจารณา วันหมดอายุ, สภาพบรรจุภัณฑ์ และองค์ประกอบทางโภชนาการ (ฉลากโภชนาการ) เลือกเครื่องปรุงที่ ลดโซเดียม ไขมัน น้ำตาล เช่น น้ำปลาโซเดียมต่ำ น้ำมันพืชชนิดดี (เช่น น้ำมันรำข้าว)

3) ล้างวัตถุดิบด้วยวิธีที่ลดการสูญเสียสารอาหาร เช่น ไม่แช่ผักนาน ตัดแต่งอย่างถูกวิธี เช่น ปอกเปลือกบาง ๆ ล้างซ้ำให้สะอาด ป้องกันการปนเปื้อน เช่น ใช้เขียงแยกสำหรับของดิบและของสุก

4) จัดเก็บตามประเภทของวัตถุดิบ เช่น ผักเก็บในตู้เย็น เนื้อสัตว์แช่แข็ง รักษาอุณหภูมิและปิดภาชนะให้มิดชิด จัดเก็บตามหลัก FIFO (First In, First Out) เพื่อลดการเน่าเสีย

5) เลือกอุปกรณ์สำหรับชั่ง ตวง ส่วนประกอบอาหารตามตำรับได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ ปฏิบัติตามปริมาณที่ระบุในสูตร เช่น กรัม มล. หรือหน่วยตวงมาตรฐาน

6) เลือกอุปกรณ์ที่ปลอดภัย ไม่ทำปฏิกิริยากับอาหารและไม่ทำให้สูญเสียสารอาหาร เช่น ใช้หม้อนึ่งแทนทอด ใช้กระทะเคลือบลดน้ำมัน ใช้วิธีที่ลดการสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุ เช่น การนึ่ง ต้ม ผัดน้ำ หลีกเลี่ยงการทอดหรือปรุงด้วยไขมันอิ่มตัวมากเกินไป ลดโซเดียม น้ำตาล ไขมัน

ตามแนวทางอาหารเพื่อสุขภาพ

7) ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างมีระเบียบ ตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบ การล้าง การหั่น และการปรุงตามสูตรมาตรฐานเพื่อให้ได้คุณภาพคงที่ ลดการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการและป้องกันการเกิดสารอันตราย

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

1) ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง สูตรอาหารหรือชุดของขั้นตอนการประกอบอาหารที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยคำนึงถึง คุณค่าทางโภชนาการ ความปลอดภัยในการบริโภค และความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

2) Perishable Food หรือ อาหารที่เน่าเสียง่าย หมายถึงอาหารที่มีอายุเก็บรักษาสั้น เช่น เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์นม ผักและผลไม้สดบางชนิด (เช่น ผักใบเขียว เบอร์รี่) อาหารทะเล และไข่สดต้องเก็บในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ความเย็น เพื่อป้องกันการเน่าเสียและการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเสีย

3) Non-perishable Food หรือ อาหารที่เก็บได้นาน หมายถึงอาหารที่มีอายุการเก็บรักษานานโดยไม่เสียคุณภาพ หรือเน่าเสียง่าย แม้จะเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องโดยไม่ต้องแช่เย็น เช่น ข้าวสารและธัญพืชแห้ง (ข้าวขาว ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง) อาหารกระป๋อง (ปลากระป๋อง ถั่วกระป๋อง ชูครีม) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำตาล เกลือ แป้ง น้ำมัน ผักและผลไม้แห้ง (เช่น ลูกเกด อินทผลัม)

4) หลักสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง แนวทางหรือข้อปฏิบัติในการดูแลความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร ตั้งแต่ขั้นตอนการผลิต การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค สิ่งสกปรก สารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอม ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

5) หลักโภชนาการ หมายถึง ชุดแนวทางหรือคำแนะนำที่ช่วยให้บุคคลได้รับสารอาหารและพลังงานในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี ป้องกันโรค และช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

16. หน่วยสมรรถนะร่วม (ถ้ามี)

N/A

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (จัดเตรียมวัตถุดิบตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (ชั่ง ตวง ส่วนประกอบอาหารตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

18.3 เครื่องมือประเมิน (ประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 03103
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ เก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2568
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 5120 พ่อครัว/แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ การระบุและการเลือกวิธีการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ การเลือกภาชนะและดำเนินการเก็บรักษาและควบคุมคุณภาพอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ ได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0310301 เลือกวิธีการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสำเร็จเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและตามหลักสุขาภิบาลอาหาร	1. ระบุวิธีการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 2. ประเมินความเหมาะสมของการจัดเก็บอาหารปรุงสำเร็จตามประเภทอาหารและหลักสุขาภิบาลอาหาร	ข้อสอบข้อเขียน
0310302 เก็บอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ	1. เลือกภาชนะสำหรับเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและปลอดภัย 2. ดำเนินการเก็บรักษาและควบคุมคุณภาพอาหารได้ถูกต้องตามวิธีการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) ทักษะในการจำแนกประเภทอาหาร
- 2) ทักษะในการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหารและเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับอาหารประเภทต่าง ๆ
- 3) ทักษะในการเลือกภาชนะเก็บรักษาอาหารที่ถูกต้องและปลอดภัย
- 4) ทักษะการปฏิบัติตามสุขาภิบาลอาหาร เช่น รักษาความสะอาดของพื้นที่เก็บอาหาร ป้องกันการปนเปื้อน

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ
- 2) ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ
- 3) ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation)
- 4) ความรู้ด้านภาชนะบรรจุอาหาร ประเภทของภาชนะที่เหมาะสมกับการเก็บอาหาร เช่น กล่องพลาสติกเกรดอาหาร ถุงสุญญากาศ ภาชนะสแตนเลส ภาชนะที่สามารถใช้กับอุณหภูมิต่าง ๆ เช่น ตู้เย็น ตู้แช่ หรือไมโครเวฟ
- 5) ความรู้ด้านกฎหมายและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง เช่น พ.ร.บ.อาหาร ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) ผลการประเมินจากการสังเกตปฏิบัติงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย 4 ทางเลือก)

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน(อัตนัย) โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

เก็บรักษาอาหารที่ปรุงสำเร็จเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการตามหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

1) ระบุวิธีการเก็บรักษาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาคุณภาพและคุณประโยชน์ของอาหารที่มีอยู่ วิธีการเก็บรักษาที่ดีจะช่วยรักษาสารอาหารในอาหารไม่ให้สูญหายหรือเสื่อมสภาพ เช่น การเก็บอาหารที่เน่าเสียง่าย เช่น ผลไม้สด ผัก เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากนมในตู้เย็นจะช่วยรักษาคูณค่าสารอาหารโดยเฉพาะวิตามินที่สามารถถูกทำลายได้ง่าย เช่น วิตามินซี และวิตามินบี อาหารที่มีลักษณะแห้ง เช่น ข้าว ถั่ว เครื่องเทศ และธัญพืช ควรเก็บในที่แห้งและเย็นเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อราและการทำลายสารอาหาร เป็นต้น

2) เลือกวิธีการเก็บรักษาควรเลือกให้เหมาะสมกับประเภทของอาหารแต่ละชนิดเพื่อให้คงสารอาหารที่สำคัญ เช่น

- อาหารสด: เช่น ผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ ควรเก็บในตู้เย็นหรือแช่แข็งเพื่อรักษาความสดใหม่และป้องกันการสูญเสียวิตามินหรือการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์
- อาหารแห้ง: ข้าว ถั่ว และธัญพืช ควรเก็บในที่แห้ง ปราศจากความชื้นเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อรา

และควรเก็บในภาชนะที่มีมิดชิดเพื่อป้องกันการสัมผัสกับอากาศ

- อาหารที่มีไขมันสูง: เช่น น้ำมันพืชและเนย ควรเก็บในที่มืดและเย็น เช่น ในตู้เย็นหรือภาชนะทึบแสงเพื่อลดการเสื่อมสภาพจากการสัมผัสกับแสงและอากาศ

3) เลือกภาชนะสำหรับเก็บรักษาอาหารเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและปลอดภัย

ภาชนะที่ใช้ในการเก็บรักษาควรเป็นไปตามมาตรฐานด้านสุขอนามัยและควรเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะของอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนและรักษาคุณภาพของอาหาร ควรเลือกภาชนะที่ไม่ทำให้สารพิษปนเปื้อนอาหาร เช่น พลาสติกที่มีการรับรองว่าเป็น Food Grade กระเบื้อง หรือแก้วที่ไม่มีสารเคมีปนเปื้อน ควรเลือกภาชนะที่ไม่ทำให้สารพิษปนเปื้อนอาหาร เช่น พลาสติกที่มีการรับรองว่าเป็น Food Grade กระเบื้อง หรือแก้วที่ไม่มีสารเคมีปนเปื้อน

4) เก็บรักษาอาหารตามวิธีการที่เหมาะสมจะช่วยรักษาคูณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยของอาหาร

- การเก็บรักษาในตู้เย็น: อาหารที่เก็บในตู้เย็นต้องมีการจัดเรียงอย่างเหมาะสม โดยแยกประเภทอาหารที่มีกลิ่นแรงจากอาหารประเภทอื่นๆ และตรวจสอบอุณหภูมิของตู้เย็นให้คงที่ที่ 4°C หรือต่ำกว่า

- การเก็บรักษาอาหารแห้ง: ควรเก็บในภาชนะที่มิดชิดและเก็บในที่เย็นและแห้ง เช่น ห้องเก็บอาหารที่ไม่มีความชื้นและไม่มีแสงแดด

- การแช่แข็งอาหาร: ควรตรวจสอบสภาพของเครื่องแช่แข็งให้ทำงานได้ดีและไม่มีการเปิดบ่อยครั้ง

รวมทั้งการแช่แข็งอาหารในปริมาณที่พอดีเพื่อลดการเกิดการละลายและแช่แข็งซ้ำ

(๗) คำอธิบายรายละเอียด

1) หลักสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง แนวทางหรือข้อปฏิบัติในการดูแลความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร ตั้งแต่ขั้นตอนการผลิต การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค สิ่งสกปรก สารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอม ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

2) หลักโภชนาการ หมายถึง ชุดแนวทางหรือข้อแนะนำที่ช่วยให้บุคคลได้รับสารอาหารและพลังงานในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี ป้องกันโรค และช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

3) หลักการอาหารปลอดภัย หมายถึง แนวทางหรือข้อปฏิบัติที่ช่วยให้การผลิต เตรียม ปรุง และบริโภคอาหารเป็นไปอย่างปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค สารพิษ หรือสิ่งปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

4) อาหารปรุงสำเร็จ หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงสุกแล้ว พร้อมบริโภคทันทีหรือเพียงอุ่นร้อนก่อนรับประทาน โดยไม่ต้องปรุงเพิ่มเติม

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

N/A

17. อุตสาหกรรมรวม/กลุ่มอาชีพรวม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (เลือกวิธีการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสำเร็จเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและตามหลักสุขาภิบาลอาหาร)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (เก็บอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

ดูรายละเอียดจากคู่มือประเมิน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ03201
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร
3. ทบทวนครั้งที่1 / 2568
4. สร้างใหม่

☐

ปรับปรุง

☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 5120 พ่อครัว/แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร ได้แก่ การป้องกันการปนเปื้อนในอาหารก่อนการปรุงประกอบระหว่าง การปรุงประกอบและการป้องกันการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จ ได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0320101 ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารก่อนการประกอบอาหาร	1. ระบุการปนเปื้อนและวิธีป้องกันการปนเปื้อนในอาหารก่อนการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. ป้องกันการปนเปื้อนในอาหารก่อนการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 3. ตรวจสอบการดำเนินการป้องกันการปนเปื้อนในอาหารก่อนการประกอบได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน
0320102 ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารระหว่างการประกอบอาหาร	1. ระบุการปนเปื้อนและวิธีป้องกันการปนเปื้อนในอาหารระหว่างการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. ป้องกันการปนเปื้อนในอาหารระหว่างการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 3. ตรวจสอบการดำเนินการป้องกันการปนเปื้อนในอาหารระหว่างการประกอบได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0320103 ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จ	1. ระบุนการปนเปื้อนและวิธีป้องกันการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. ป้องกันการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 3. ตรวจสอบการดำเนินการป้องกันการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) ทักษะด้านการเลือกและตรวจสอบความสะอาด ปลอดภัยของวัตถุดิบ
- 2) ทักษะด้านสุขาภิบาลอาหาร ป้องกันการปนเปื้อนข้ามระหว่างวัตถุดิบ เช่น การใช้เขียงแยกสำหรับเนื้อสัตว์และผัก
- 3) ทักษะด้านการจัดเก็บอาหาร
- 4) ทักษะด้านการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ ใช้อุปกรณ์ซึ่ง ตวง ตัด หั่น ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ และจัดเก็บได้ตามมาตรฐานสุขาภิบาล
- 5) ทักษะด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักโภชนาการ และคุณค่าทางอาหารของวัตถุดิบแต่ละประเภท
- 2) ความรู้เรื่อง อาหารปลอดภัย (Food Safety) และผลกระทบต่อสุขภาพหากอาหารมีการปนเปื้อน
- 3) ความรู้ในการจำแนกวัตถุดิบประเภท perishable food (เน่าเสียง่าย) และ non-perishable food (เก็บได้นาน)
- 4) ความรู้สุขาภิบาลอาหาร (Food Hygiene) วิธีการล้าง การตัดแต่ง และการจัดเตรียมวัตถุดิบให้ถูกหลักสุขาภิบาล หลักการป้องกันการปนเปื้อนข้าม (cross-contamination) ระหว่างวัตถุดิบต่างชนิด
- 5) หลักการเก็บรักษาอาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
- 6) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ กฎหมาย/ข้อบังคับ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหาร เช่น กฎหมายว่าด้วยอาหาร (พ.ร.บ.อาหาร) ข้อกำหนดด้านฉลากอาหาร และมาตรฐานสุขาภิบาลของสถานประกอบการอาหาร
- 7) หลักการดูแลสุขอนามัยของผู้จัดเตรียมอาหาร เช่น วิธีล้างมือ การแต่งกายให้ถูกต้อง การหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนจากร่างกาย
- 8) หลักการและเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบการปนเปื้อนอาหาร เช่น การเพาะเชื้อจุลินทรีย์ การตรวจสอบสารเคมีตกค้าง หรือโลหะหนัก เป็นต้น
- 9) ความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติและการใช้น้ำและน้ำแข็งที่เหมาะสมตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย 4 ทางเลือก)
- 3) ผลการสังเกตการปฏิบัติงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย 4 ทางเลือก)
- 2) ผลการสังเกตการปฏิบัติงาน

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย) และสังเกตการปฏิบัติงาน โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

ป้องกันการปนเปื้อนในอาหารทั้งก่อนและระหว่างการประกอบอาหาร และป้องกันการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จตามหลักอาหารปลอดภัย

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถระบุหลักการและดำเนินการป้องกันการปนเปื้อนในอาหารเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค โดยการป้องกันอาจจำแนกได้ ดังนี้

- 1) ก่อนการประกอบอาหาร การปนเปื้อนที่มักพบ ได้แก่ การปนเปื้อนจากวัตถุดิบที่ไม่สะอาด เช่น ผักมีสารเคมีตกค้าง เนื้อสัตว์เน่าเสีย หรือการเก็บวัตถุดิบและสุกไว้ร่วมกันซึ่งก่อให้เกิดการปนเปื้อนข้าม อีกทั้งอุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหาร เช่น เขียง มีด หรือภาชนะ อาจสะสมเชื้อโรคหากไม่ได้ล้างทำความสะอาดอย่างถูกวิธี
- 2) ระหว่างการประกอบอาหาร การปนเปื้อนอาจเกิดจากการใช้ภาชนะหรือเครื่องมือร่วมกันระหว่างอาหารดิบกับอาหารที่กำลังปรุงประกอบหรือสุกแล้ว ผู้ประกอบอาหารอาจมีพฤติกรรมไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น ไม่ล้างมือหลังจับวัตถุดิบดิบ สัมผัสอาหารโดยตรง หรือไม่ใช้ถุงมือ สถานที่ปรุงไม่สะอาดก็สามารถนำพาเชื้อโรคเข้าสู่อาหารได้เช่นกัน แนวทางการป้องกันจึงควรให้ความสำคัญกับการใช้อุปกรณ์แยกประเภท การปรุงด้วยอุณหภูมิที่เหมาะสม (อย่างน้อย 70°C) และควบคุมสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัยตลอดกระบวนการ
- 3) หลังจากอาหารปรุงสำเร็จ อาหารที่พร้อมรับประทานมีโอกาสปนเปื้อนหากขาดการจัดการที่ถูกต้อง เช่น ภาชนะบรรจุสุกปรก เปิดอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกินไป หรือสัมผัสอาหารด้วยมือโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย การป้องกันที่เหมาะสมคือการบรรจุในภาชนะปิดมิดชิด สะอาด จัดเก็บในตู้เย็นหากยังไม่บริโภคทันที หรืออุ่นในอุณหภูมิที่เหมาะสมหากจะให้บริการต่อ รวมถึงหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนซ้ำด้วยการแยกอุปกรณ์

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

- 1) Food hazard หรืออันตรายจากอาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่ปนเปื้อนในอาหารและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นโดยตรงหรือโดยอ้อม โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ อันตรายทางชีวภาพ (Biological hazard) อันตรายทางเคมี (Chemical hazard) อันตรายทางกายภาพ (Physical hazard) และอันตรายทางภูมิคุ้มกันหรือสารก่อภูมิแพ้ (Allergenic hazard)
- 2) Food Safety หรือ ความปลอดภัยของอาหาร หมายถึง การจัดการและควบคุมกระบวนการทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ตั้งแต่การผลิต การเก็บรักษา การขนส่ง จนถึงการบริโภค เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารปนเปื้อนเชื้อโรค สารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค
- 3) Food Hygiene หรือ สุขอนามัยอาหาร หมายถึง การดูแลรักษาความสะอาดและสุขลักษณะที่ดีในการจัดการอาหาร ตั้งแต่การเลือกซื้อ การเก็บ การเตรียม การปรุง จนถึงการเสิร์ฟอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนและการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่อาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ
- 4) Cross Contamination หรือ การปนเปื้อนข้าม คือ การที่เชื้อโรค แบคทีเรีย หรือสารปนเปื้อนต่าง ๆ จากแหล่งหนึ่ง ถูกถ่ายโอนไปยังอาหารอีกชนิดหนึ่ง ทำให้อาหารนั้นปนเปื้อนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคอาหารเป็นพิษหรืออันตรายต่อสุขภาพ
- 5) Perishable Food หรือ อาหารที่เน่าเสียง่าย หมายถึงอาหารที่มีอายุเก็บรักษาสั้น เช่น เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์นม ผักและผลไม้สดบางชนิด (เช่น ผักใบเขียว เบอร์รี่) อาหารทะเล และไข่สดต้องเก็บในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ความเย็น เพื่อป้องกันการเน่าเสียและการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเสีย
- 6) Non-perishable Food หรือ อาหารที่เก็บได้นาน หมายถึงอาหารที่มีอายุการเก็บรักษานานโดยไม่เสียคุณภาพ หรือเน่าเสียง่าย แม้จะเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องโดยไม่ต้องแช่เย็น เช่น ข้าวสารและธัญพืชแห้ง (ข้าวขาว ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง) อาหารกระป๋อง (ปลากระป๋อง ถั่วกระป๋อง ชูปังกระป๋อง) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำตาล เกลือ แป้ง น้ำมัน ผักและผลไม้แห้ง (เช่น ลูกเกด อินทผลัม)

16. หน่วยสมรรถนะร่วม (ถ้ามี)

N/A

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารก่อนการประกอบอาหาร)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัยและปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารระหว่างการประกอบอาหาร)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัย)

18.3 เครื่องมือประเมิน (ป้องกันอันตรายจากการปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสำเร็จ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัยและปรนัย)

ดูรายละเอียดจากคู่มือประเมิน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 03202
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพและมีความปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2568
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 5120 พ่อครัว/แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ และมีความปลอดภัยด้านอาหาร ได้แก่ การคัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารสด อาหารแห้งและเครื่องปรุงรส การใช้วัตถุเจือปนอาหารในปริมาณที่กำหนด การล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ การเก็บรักษาวัตถุดิบ การเลือกวิธีการประกอบอาหารและอุปกรณ์ และการปฏิบัติงานประกอบอาหารได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0320201 จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	1. คัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารสดได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. คัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารแห้งและเครื่องปรุงได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 3. ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 4. เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบเพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0320202 ประกอบอาหารที่ปลอดภัย	1. เลือกวิธีการประกอบและอุปกรณ์ได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. ประกอบอาหารโดยใช้ปริมาณวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรสตามตำรับอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 3. ประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบอาหารได้เหมาะสมกับประเภทอาหารในปริมาณที่กำหนด 4. ปฏิบัติงานประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene)	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) ทักษะในการคัดเลือกวัตถุดิบที่ปลอดภัย ทั้งประเภทอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุงรส และวัตถุดิบอาหาร
- 2) ทักษะในการล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ และการใช้อุปกรณ์ในการตัดแต่งวัตถุดิบ
- 3) ทักษะในการเก็บรักษาวัตถุดิบทุกประเภทให้ปลอดภัย
- 4) ทักษะในการเลือกวิธีการประกอบอาหาร และอุปกรณ์ได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย
- 5) ทักษะในการประกอบเพื่อให้อาหารปลอดภัย ตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene)
- 6) ทักษะการประกอบอาหารตามตำรับอาหาร

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหาร เช่น อาหารสด (Perishable foods) เช่น ผักสด เนื้อสัตว์ ปลา นม และอาหารแห้งและเครื่องปรุง (Non-perishable foods) เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล เกลือ เครื่องเทศ
- 2) ความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบอาหาร
- 3) ความรู้หลักเกณฑ์การเลือกวัตถุดิบที่ปลอดภัย
- 4) ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขาภิบาลอาหาร Good Manufacturing Practices (GMP) / Good Hygiene Practices (GHP) จุดวิกฤติของการปนเปื้อน (HACCP เบื้องต้น)
- 5) ความรู้เกี่ยวกับการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ วิธีการปรุงที่ปลอดภัยและรักษาคุณค่าทางโภชนาการ
- 6) ความรู้ด้านการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบอาหาร
- 7) ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene)
- 8) ความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติและการใช้น้ำและน้ำแข็งที่เหมาะสมตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร
- 9) ความรู้เกี่ยวกับการจัดการของเสียและของเหลือใช้จากกระบวนการผลิตอาหาร (Food waste management)

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) ผลการประเมินจากการสังเกตปฏิบัติงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย 4 ทางเลือก)

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน(ปรนัย) และแบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติงาน โดยพิจารณาจากรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

คัดเลือกวัตถุดิบ ใช้วัตถุดิบเจือปนอาหารในปริมาณที่กำหนด ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ เก็บรักษาวัตถุดิบ และปฏิบัติงานประกอบอาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหาร คัดเลือกวัตถุดิบ ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ เก็บรักษาวัตถุดิบ และปฏิบัติงานประกอบอาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

- 1) คัดเลือกวัตถุดิบประเภทอาหารสด เช่น ผักสด ผลไม้ เนื้อสัตว์ ปลา ที่มีคุณภาพและปลอดภัย โดยพิจารณาจากลักษณะภายนอก เช่น ความสด สี และกลิ่นที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังต้องตรวจสอบวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ หรือปลา ที่อาจต้องการการดูแลพิเศษเพื่อไม่ให้เสื่อมสภาพเร็วเกินไป
- 2) เลือกวัตถุดิบประเภทอาหารแห้ง เช่น ข้าวแห้ง แป้ง น้ำตาล รวมทั้งเครื่องปรุง เช่น เกลือ เครื่องเทศ ที่ไม่เสื่อมสภาพง่าย ต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่บรรจุภัณฑ์สมบูรณ์ ไม่มีการรั่วซึม ไม่มีการผ่านกระบวนการที่ทำให้เกิดการปนเปื้อน
- 3) ล้างและทำความสะอาดวัตถุดิบทุกประเภท โดยเฉพาะผักและผลไม้เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรคหรือสารเคมีที่อาจจะติดมากับวัตถุดิบ เช่น การล้างผักสดให้สะอาดก่อนการใช้งาน การล้างเนื้อสัตว์ที่ได้รับการแช่แข็ง และการเช็ดทำความสะอาดภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการกับวัตถุดิบ
- 4) เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารในสภาพที่เหมาะสม เช่น การเก็บเนื้อสัตว์ในช่องแช่เย็นหรือแช่แข็งเพื่อชะลอการเสื่อมสภาพ การเก็บผักสดในตู้เย็นที่มีการควบคุมอุณหภูมิที่เหมาะสมเพื่อรักษาความสด และการเก็บอาหารแห้งในที่แห้งและเย็น
- 5) ใช้วัตถุเจือปนอาหาร (food additives) อย่างถูกต้อง โดยพิจารณาทั้ง ชนิดอาหาร ประเภทของวัตถุเจือปนและปริมาณการใช้ให้อยู่ในขอบเขตที่กฎหมายกำหนดและปลอดภัยต่อผู้บริโภค รวมถึงไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ
- 6) เลือกวิธีการปรุงอาหารที่ปลอดภัย เช่น การต้ม นึ่ง หรือย่าง โดยหลีกเลี่ยงการทอดด้วยน้ำมันมากเกินไปหรือการปรุงอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงเกินไปที่จะทำให้สารอาหารเสียหาย นอกจากนี้ยังต้องเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ที่สะอาดและปลอดภัย เช่น การใช้มีดและเขียงที่เหมาะสม
- 7) ปรุงอาหารตามตำรับที่มีการคำนวณปริมาณสารอาหารและการเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น การใช้ไขมันในปริมาณที่เหมาะสม การเลือกวัตถุดิบที่มีไฟเบอร์สูง รวมถึงการควบคุมความร้อนในการปรุงให้เหมาะสมเพื่อไม่ให้สารอาหารเสื่อมสภาพ
- 8) ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังการปรุงอาหาร การสวมถุงมือและการใช้อุปกรณ์ที่สะอาด เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนของเชื้อโรค การดูแลสุขลักษณะส่วนตัวของผู้ปรุงอาหารเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือโรคจากการปรุงอาหาร ปฏิบัติตามมาตรฐานเพิ่มวัตถุดิบอาหาร

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

- 1) Good Manufacturing Practices (GMP) ควบคุมกระบวนการผลิตให้ปราศจากการปนเปื้อนในทุกขั้นตอน เช่น การจัดการสิ่งแวดล้อมในการผลิต การควบคุมคุณภาพวัตถุดิบ และการฝึกอบรมพนักงานในเรื่องสุขอนามัย เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่ออกจากระบบการผลิตมีความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค
- 2) Good Hygiene Practices (GHP) ปฏิบัติในด้านสุขอนามัยที่ดีเพื่อให้กระบวนการผลิตอาหารไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรค ซึ่งรวมถึงการรักษาความสะอาดของทั้งคน อุปกรณ์ เครื่องมือ และพื้นที่ในการผลิต เช่น การล้างมือก่อนทำอาหาร การทำความสะอาดพื้นที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร
- 3) Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP) วิเคราะห์และควบคุมจุดวิกฤติที่สำคัญ โดยเป็นจุดในกระบวนการผลิตอาหารที่สามารถควบคุมอันตรายจากการปนเปื้อนได้ เช่น จุดที่ต้องควบคุมอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารเพื่อไม่ให้เชื้อโรคเติบโต จุดที่ต้องควบคุมเวลาการสุกของอาหารเพื่อฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น รวมถึงกำหนดมาตรการในการควบคุมปัญหา
- 4) Personal Hygiene หรือ สุขอนามัยส่วนบุคคล หมายถึง การดูแลรักษาความสะอาดและสุขภาพของร่างกายตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

5) Perishable Food หรือ อาหารที่เน่าเสียง่าย หมายถึงอาหารที่มีอายุเก็บรักษาสั้น เช่น นมสด ผลิตภัณฑ์นม ผักและผลไม้สดบางชนิด (เช่น ผักใบเขียว เบอร์รี่) อาหารทะเล และไข่สดต้องเก็บในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ความเย็น เพื่อป้องกันการเน่าเสียและการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเสีย

6) Non-perishable Food หรือ อาหารที่เก็บได้นาน หมายถึงอาหารที่มีอายุการเก็บรักษานานโดยไม่เสียคุณภาพ หรือเน่าเสียง่าย แม้จะเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องโดยไม่ต้องแช่เย็น เช่น ข้าวสารและธัญพืชแห้ง (ข้าวขาว ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง) อาหารกระป๋อง (ปลากระป๋อง ถั่วกระป๋อง ชูครีม) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำตาล เกลือ แป้ง น้ำมัน ผักและผลไม้แห้ง (เช่น ลูกเกด อินทผลัม)

7) วัตถุเจือปนอาหาร หมายถึง สารที่ไม่ใช่ส่วนประกอบหลักของอาหาร แต่ถูกเติมลงไปในอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงคุณภาพ ลักษณะ หรือยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร ซึ่งอาจเป็นสารที่เติมเข้าไปโดยตรงหรือเกิดขึ้นในกระบวนการผลิตก็ได้ เช่น สารกันเสีย สารปรุงแต่งสี สารให้ความหวาน สารทำให้คงตัว เป็นต้น

8) หลักสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง แนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและดูแลความสะอาด ความปลอดภัย และสุขลักษณะในทุกขั้นตอนของการผลิต การเตรียม การปรุง การเก็บ และการจำหน่ายอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อโรค สารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค

9) หลักอาหารปลอดภัย หมายถึง ข้อปฏิบัติและแนวทางที่กำหนดขึ้นเพื่อให้มั่นใจว่าอาหารที่ผลิต เตรียม และบริโภค มีความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยปราศจากการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ สารเคมี สารพิษ หรือสิ่งแปลกปลอมที่อาจก่อให้เกิดโรคหรืออันตราย

10) หลักโภชนาการ หมายถึง แนวทางหรือข้อแนะนำเกี่ยวกับการเลือกและบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของแต่ละบุคคล ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคที่เกิดจากโภชนาการไม่สมดุล

11) Food waste management หมายถึง กระบวนการจัดการและควบคุมของเสียจากอาหารที่เหลือใช้ ไม่ว่าจะเป็นเศษอาหารที่ไม่ได้บริโภค หรืออาหารที่หมดอายุ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรอาหารอย่างยั่งยืน

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

N/A

17. ชุดกิจกรรมรวม/กลุ่มอาชีพรวม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (จัดเตรียมวัสดุสำหรับการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (ประกอบอาหารที่ปลอดภัย)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

ดูรายละเอียดจากคู่มือประเมิน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ

03203
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ

เก็บรักษาอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
3. ทบทวนครั้งที่

1 / 2568
4. สร้างใหม่

☐

ปรับปรุง

☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 5120 พ่อครัว/แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการเก็บรักษาอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การเลือกวิธีการเก็บรักษาและตรวจสอบการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการปรุงและระหว่างการปรุง และการเก็บรักษา
อาหารปรุงสำเร็จ เพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภคได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0320301 เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย	1. ระบุวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. เลือกวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารเพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภคได้เหมาะสมกับประเภทวัตถุดิบ 3. ตรวจสอบการเก็บรักษาวัตถุดิบตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน
0320302 เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารระหว่างการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย	1. ระบุวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารระหว่างการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. เลือกวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารระหว่างการประกอบอาหารเพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภคได้เหมาะสมกับประเภทวัตถุดิบ 3. ตรวจสอบการเก็บรักษาวัตถุดิบระหว่างการประกอบอาหารตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0320303 เก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย	1. ระบุวิธีการเก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จได้ ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย 2. เลือกวิธีการเก็บรักษาอาหารเพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภคได้ เหมาะสมกับประเภทอาหาร 3. ตรวจสอบการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสำเร็จตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- มีทักษะในการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย
- มีทักษะในการเก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- มีความรู้เรื่องในการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย
- มีความรู้เรื่องการเก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- ผลการประเมินจากการสาธิตปฏิบัติงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย 4 ทางเลือก)

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน(อัตนัย) โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการปรุงและระหว่างการปรุง เก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จ และตรวจสอบคุณภาพอาหารการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารและอาหารปรุงสำเร็จตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

- ระบุวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย วัตถุดิบที่แตกต่างกัน เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ หรือธัญพืช จะต้องมีการเก็บที่เหมาะสม เช่น วัตถุดิบที่เน่าเสียง่ายต้องเก็บในตู้เย็น ส่วนที่ไม่เน่าเสียง่ายสามารถเก็บในที่แห้งหรือห้องที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสม
- เลือกวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารเพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภคได้เหมาะสมกับประเภทวัตถุดิบ เลือกวิธีการเก็บรักษาตามลักษณะของวัตถุดิบ เช่น วัตถุดิบสด ควรเก็บในช่องแช่เย็นหรือช่องแช่แข็งในกรณีที่ต้องเก็บนาน วัตถุดิบแห้ง เช่น ข้าวสาร ถั่ว ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
- ตรวจสอบการเก็บรักษาวัตถุดิบตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย ตรวจสอบความสะอาดของพื้นที่เก็บอาหาร รวมถึงอุณหภูมิที่ใช้ในการเก็บรักษาวัตถุดิบ

ควรหลีกเลี่ยงการเก็บวัตถุดิบในสภาพที่อาจทำให้เกิดการปนเปื้อน

4) ระบุวิธีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารระหว่างการประกอบอาหารได้ถูกต้อง เช่น เก็บวัตถุดิบที่ยังไม่ใช้ในระหว่างปรุงในภาชนะปิดมิดชิด และเก็บในตู้เย็นหรือตามอุณหภูมิที่เหมาะสม

5) เลือ่วิธีการเก็บรักษาให้ปลอดภัย เช่น แยกเก็บวัตถุดิบดิบและสุก เพื่อลดการปนเปื้อนข้าม

6) ตรวจสอบการเก็บรักษาตามมาตรฐาน เช่น ตรวจสอบความสะอาดของภาชนะ และความเหมาะสมของสถานที่เก็บ

7) ระบุวิธีการเก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จได้ถูกต้องตามหลักอาหารปลอดภัย ต้องเข้าใจหลักการของอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จ เช่น การเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4°C หรือต่ำกว่า และการเก็บในภาชนะที่ปิดสนิทเพื่อลดการปนเปื้อน

8) เลือ่วิธีการเก็บรักษาอาหารเพื่อให้ปลอดภัยต่อการบริโภคได้เหมาะสมกับประเภทอาหาร อาหารที่มีส่วนผสมของโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ควรเก็บในช่องแช่แข็งหรือช่องเย็น หากเป็นอาหารที่ปรุงแล้วเสร็จ สามารถเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดและต้องใช้เวลาที่กำหนด

9) ตรวจสอบการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสำเร็จตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารไม่ได้อยู่ในอุณหภูมิที่เสี่ยงต่อการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เช่น ปกติจะเก็บไว้ในช่องอุณหภูมิที่ 4°C หรือต่ำกว่า และใช้ภาชนะที่ทำความสะอาดง่ายและป้องกันการปนเปื้อน

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

1) หลักการอาหารปลอดภัย หมายถึง แนวทางและข้อปฏิบัติที่ใช้ในการผลิต เตรียม ปรุง และเก็บรักษาอาหาร เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารนั้นปลอดภัยสำหรับการบริโภค ไม่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค สารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

2) วัตถุดิบก่อนการประกอบอาหาร หมายถึง วัตถุดิบหรือส่วนผสมของอาหารที่ยังไม่ได้ผ่านกระบวนการปรุงหรือทำให้สุก เช่น ผักสด เนื้อสัตว์ดิบ ปลา ข้าวสาร และส่วนผสมอื่น ๆ ที่เตรียมไว้เพื่อใช้ในการทำอาหารในขั้นตอนถัดไป

3) อาหารระหว่างการประกอบ หมายถึง อาหารหรือวัตถุดิบที่อยู่ในขั้นตอนของการปรุงแต่ง โดยอาจผ่านกระบวนการบางส่วนแล้ว แต่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์หรือพร้อมบริโภค เช่น การต้มผักครึ่งสุก การหมักเนื้อสัตว์ หรือการผสมส่วนผสมต่าง ๆ เพื่อเตรียมทำอาหารขั้นสุดท้าย

4) อาหารปรุงสำเร็จ หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงให้สุกเรียบร้อยแล้ว สามารถบริโภคได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านการปรุงเพิ่มเติม เช่น อาหารที่ต้ม ผัด ทอด หรืออบจนสุก และพร้อมเสิร์ฟ

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

N/A

17. ชุดสาขารวม/กลุ่มอาชีพรวม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารก่อนการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัยและปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (เก็บรักษาวัตถุดิบอาหารระหว่างการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัยและปรนัย)

18.3 เครื่องมือประเมิน (เก็บรักษาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อสุขภาพตามหลักอาหารปลอดภัย)

1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัยและปรนัย)

ดูรายละเอียดจากคู่มือประเมิน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ03301
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะจัดอาหารเพื่อสุขภาพตามกลุ่มผู้บริโภค
3. ทบทวนครั้งที่1 / 2568
4. สร้างใหม่

☐

ปรับปรุง

☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 3434 หัวหน้าพ่อครัว/ แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการจัดอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การประเมินความต้องการด้านคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย การคัดเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพ การระบุสัดส่วนอาหาร กำหนดปริมาณอาหารและจัดองค์ประกอบอาหารให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0330101 วางแผนรายการอาหารให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภค	1. ประเมินความเหมาะสมทางโภชนาการของกลุ่มผู้บริโภค 2. คัดเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภค	ข้อสอบข้อเขียน
0330102 จัดสัดส่วนอาหารเพื่อสุขภาพที่สมดุล (healthy balanced diet) ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภค	1. ระบุสัดส่วนอาหารได้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 2. กำหนดปริมาณอาหารและจัดองค์ประกอบอาหารให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) ทักษะในการค้นคว้า รวบรวมและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2) ทักษะการประเมินความต้องการทางโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย
- 3) ทักษะการคัดเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับวัย
- 4) ทักษะการระบุและจัดสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมกับวัยและสภาวะร่างกาย

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการพื้นฐาน เช่นอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2) ความรู้เกี่ยวกับความต้องการสารอาหารตามวัยและภาวะสุขภาพ
- 3) ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนมื้ออาหารอย่างสมดุลตามหลักการ “จานอาหารเพื่อสุขภาพ” และ “ธงโภชนาการ”
- 4) ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ
- 5) ความรู้ด้านการสื่อสารหรือให้คำแนะนำโภชนาการ
- 6) ความรู้เรื่องวัตถุดิบและคุณค่าทางโภชนาการของส่วนประกอบของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) ผลการทดสอบความรู้ (อัตรานัย)

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ (อัตรานัย)

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

- 1) ผู้เข้ารับการประเมินเพื่อรับรองคุณวุฒิวิชาชีพ ระดับ 4 จะต้องยื่นหลักฐาน การผ่านการประเมินสมรรถนะบุคคลตามมาตรฐานอาชีพ สาขาวิชาชีพบริการสุขภาพ สาขาโภชนาการ อาชีพผู้ปรุงประกอบอาหาร ระดับ 3 หรือ หลักฐานการปฏิบัติงานที่ครอบคลุมหน่วยสมรรถนะของอาชีพผู้ปรุงประกอบอาหาร ระดับ 3 ก่อนจึงจะสามารถเข้ารับการประเมิน
- 2) ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบทดสอบข้อเขียน (อัตรานัย) โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

จัดรายการอาหารและจัดสัดส่วนอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

- 1) ประเมินความต้องการด้านคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสมกับวัย

โดยอิงจากธงโภชนาการของแต่ละกลุ่มวัยและภาวะสุขภาพเพื่อวางแผนอาหารที่ตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของแต่ละกลุ่ม

- 2) เลือกอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน ครอบคลุมหมู่ที่จำเป็นในแต่ละมื้ออาหาร พิจารณารูปแบบอาหารที่สอดคล้องกับวัย เช่น

- เด็ก: อาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย ให้พลังงานและแคลเซียมสูง
- วัยรุ่น: อาหารที่เสริมธาตุเหล็กและพลังงานสูง
- ผู้สูงอายุ: อาหารย่อยง่าย ไขมันต่ำ และโซเดียมต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป หวานจัด มันจัด หรือเค็มจัด โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง

- 3) ระบุสัดส่วนอาหารได้เหมาะสมกับวัยและสภาวะร่างกาย ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แสดงความเข้าใจในการแบ่งสัดส่วนอาหาร เช่น จานอาหารสุขภาพ (1/2 ผัก 1/4 ข้าว 1/4 โปรตีน)

- 4) กำหนดปริมาณอาหารและจัดองค์ประกอบอาหารให้เหมาะสมกับวัยและสภาวะร่างกาย โดยมีความสมดุลของพลังงานและสารอาหาร

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

- 1) ภาวะสุขภาพ หมายถึง สภาวะโดยรวมของร่างกายและจิตใจของบุคคลในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ซึ่งสะท้อนถึงระดับความสมบูรณ์ แข็งแรง หรือความผิดปกติของสุขภาพ
- 2) กลุ่มผู้บริโภค หมายถึง กลุ่มคนที่มีความต้องการบางอย่างร่วมกัน และเป็นกลุ่มเป้าหมายในการซื้อสินค้าและบริการ

- 3) รายการอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง ชุดของอาหารหรือเมนูที่จัดเตรียมขึ้นโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมต่อร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) Healthy Balanced Diet หรือ อาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพ คือ การรับประทานอาหารอย่างหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังงาน และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หรือโรคหัวใจ
- 5) หลักโภชนาการ หมายถึง แนวทางหรือข้อแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างสมดุลและเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

N/A

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (วางแผนรายการอาหารให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภคร)

- 1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (จัดสัดส่วนอาหารเพื่อสุขภาพที่สมดุล (healthy balanced diet) ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภคร)

- 1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัย)

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 03302
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ จัดบริการอาหารอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2568
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)
ISCO 5120 พ่อครัว/แม่ครัว

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการจัดบริการอาหารอย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ได้แก่ การเลือกใช้ภาชนะในการบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ การนำเสนออาหาร การระบุวิธีการ
และดำเนินการจัดส่งอาหารพร้อมบริโภคให้กับผู้รับบริการได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Producer)

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

N/A

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

N/A

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
0330201 จัดอาหารพร้อมบริโภคอย่างถูกสุขลักษณะ	1. เลือกใช้ภาชนะในการบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพอย่างถูกสุขลักษณะ 2. ดำเนินการจัดเตรียมและนำเสนออาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับการบริโภค	ข้อสอบข้อเขียน
0330202 บริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ	1. ระบุวิธีการบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร 2. จัดส่งอาหารพร้อมบริโภคอย่างถูกสุขลักษณะแก่ผู้รับบริการ	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

N/A

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

- 1) ทักษะการเลือกใช้ภาชนะในการจัดบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพอย่างถูกสุขลักษณะ
- 2) ทักษะการจัดอาหารพร้อมบริโภคใส่ในภาชนะต่าง ๆ ได้เหมาะสม
- 3) ทักษะการบริการอาหารพร้อมบริโภคตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- 4) ทักษะการบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene)

(ข) ความต้องการด้านความรู้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขาภิบาลอาหาร
- 2) ความรู้เกี่ยวกับการเลือกภาชนะและอุปกรณ์ในการบริการอาหาร
- 3) ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ
- 4) ความรู้เกี่ยวกับการสุขอนามัยส่วนบุคคลในการเสิร์ฟอาหาร
- 5) ความรู้เกี่ยวกับการรักษาคุณภาพอาหารและการเก็บรักษา
- 6) ความรู้ในการบริการอาหารพร้อมบริโภคตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการจะกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- 1) เอกสารรับรองการปฏิบัติงานหรือประวัติการทำงาน
- 2) ผลการสังเกตการปฏิบัติงาน

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- 1) ผลการทดสอบความรู้ (ปรนัย 4 ตัวเลือก)
- 2) ผลการสังเกตการปฏิบัติงาน

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในทุกสมรรถนะย่อย

(ง) วิธีการประเมิน

ผู้ประเมินดำเนินการประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการประเมินโดยใช้แบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติงาน โดยพิจารณาจากร่องรอยหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหลักฐานด้านปฏิบัติงาน และหลักฐานด้านความรู้

15. ขอบเขต (Range Statement)

เลือกใช้ภาชนะในการบริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ นำเสนออาหาร

ระบุวิธีการและดำเนินการจัดส่งอาหารพร้อมบริโภคให้กับผู้รับบริการได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

(ก) คำแนะนำ

ผู้เข้ารับการประเมินต้องสามารถ

- 1) เลือกภาชนะที่เหมาะสม สะอาดและปลอดภัยในการเสิร์ฟอาหาร เช่น การเลือกภาชนะที่ปราศจากการบิน รอยร้าว และทำจากวัสดุที่ปลอดภัย เช่น แก้ว เซรามิก สแตนเลส ที่ไม่ทำให้เกิดสารพิษหรือปนเปื้อนในอาหาร คำนึงถึงประเภทของอาหารที่เสิร์ฟ เช่น การเลือกใช้งานสำหรับอาหารแห้ง ขามลิกสำหรับอาหารน้ำ หรือถ้วยสำหรับอาหารที่มีความหนืดหรือเหนียวหนา ตรวจสอบความสะอาดของภาชนะ ภาชนะจะต้องได้รับการล้างและฆ่าเชื้อให้สะอาดก่อนการใช้งาน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อโรคต่าง ๆ
- 2) จัดอาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารครบถ้วน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และมีผักและผลไม้
ในสัดส่วนที่เหมาะสมต่อความต้องการทางโภชนาการของแต่ละบุคคล อาหารต้องได้รับการจัดเรียงอย่างดี เพื่อให้หน้ารับประทาน โดยคำนึงถึงการหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนระหว่างประเภทอาหาร เช่น ไม่ควรผสมอาหารร้อนกับอาหารเย็น หรืออาหารคาวกับอาหารหวานในภาชนะเดียวกัน อาหารร้อนควรเสิร์ฟที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 60°C และอาหารเย็นควรเสิร์ฟที่อุณหภูมิไม่เกิน 5°C เพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อโรค
- 3) ระบุวิธีการจัดเสิร์ฟที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร เช่น การใช้เครื่องมือในการตักอาหาร (ช้อนตัก) แทนการใช้มือเปล่า เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากผู้เสิร์ฟไปยังอาหาร หากอาหารไม่ได้ถูกเสิร์ฟในทันที ควรเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม หรือปิดคลุมด้วยภาชนะที่สะอาดและปลอดภัยเพื่อป้องกันการปนเปื้อน ผู้เสิร์ฟควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารโดยตรง และใช้ทิชชูหรือถุงมือสำหรับการสัมผัสอาหาร
- 4) จัดส่งอาหารโดยมีสุขอนามัยที่ดี หลีกเลี่ยงการจัดส่งอาหารที่อาจก่อให้เกิดการปนเปื้อน หรือเสี่ยงต่อการเสื่อมสภาพของอาหาร

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

- 1) การบริการอาหาร หมายถึง กระบวนการจัดเตรียม การจัดส่ง และการนำเสนออาหารให้แก่ผู้บริโภคในรูปแบบที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ เพื่อให้ผู้รับประทานได้รับอาหารที่ปลอดภัย มีคุณภาพ และตอบสนองความต้องการทางโภชนาการ
- 2) อาหารพร้อมบริโภค หมายถึง อาหารที่ผ่านการปรุงหรือแปรรูปเรียบร้อยแล้ว สามารถรับประทานได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการปรุงเพิ่มเติม เช่น อุ้มนร้อน หรือต้มสุกอีกครั้ง
- 3) หลักสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง แนวทางหรือข้อปฏิบัติที่มุ่งเน้นการดูแลความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารตั้งแต่ขั้นตอนการผลิต การเก็บรักษา การปรุง และการบริการ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค สิ่งสกปรก หรือสารอันตราย ที่อาจก่อให้เกิดโรคทางเดินอาหารและส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภค
- 4) Personal Hygiene หรือ สุขอนามัยส่วนบุคคล คือ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและพฤติกรรมส่วนตัวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

N/A

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

N/A

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

18.1 เครื่องมือประเมิน (จัดอาหารพร้อมบริโภคอย่างถูกสุขลักษณะ)

- 1) แบบทดสอบข้อเขียน (อัตนัยและปรนัย)

18.2 เครื่องมือประเมิน (บริการอาหารพร้อมบริโภคเพื่อสุขภาพ)

- 1) แบบทดสอบข้อเขียน (ปรนัย)

ดูรายละเอียดจากคู่มือประเมิน