

เรื่อง อาหารสำหรับผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓

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

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

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

ที่มีคุณภาพทางโภชนาการ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพื่อสุขอนามัยที่ดีของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เกิดหลักสูตรการฝึกอบรมในด้านอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- เพื่อให้เกิดความร่วมมือกับองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น ในการให้บริการวิชาการแก่ชุมชน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไป ได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุ



รูปแบบการดำเนินงาน

Thaipastry.com

การฝึกอบรมภาคบรรยายและภาคปฏิบัติการ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

วัน เวลา และสถานที่ดำเนินการ

วันศุกร์ที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ คณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

วิทยากร

นายชาติชาย วิสัยลักษณ์

ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ค่าลงทะเบียน

คนละ ๕๐๐ บาท

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไป
จำนวน ๓๐ คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และได้ทดลองฝึกภาคปฏิบัติในการทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่สุลักษณะและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย



การสมัครเข้ารับการฝึกอบรม
สมัครและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :
ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อ.เมือง จ.เชียงใหม่

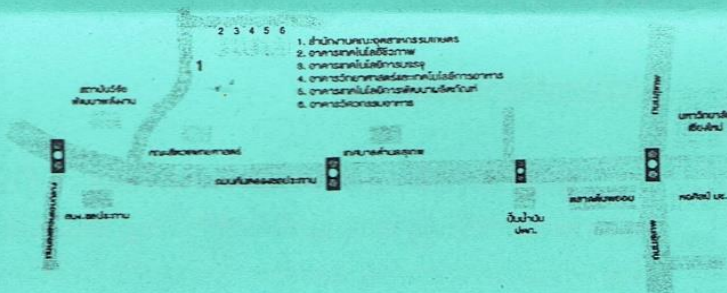
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๔๔๘๒๘๐ ๐๘๑-๐๓๐๓๐๗๗
e-mail : absc.cmu@gmail.com
<https://www.facebook.com/absc.cmu/>

หมดเขตรับสมัคร ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

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

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. และเวลา ๑๕.๐๐ น.



แผนที่คณะอุตสาหกรรมเกษตร มช.

ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง อาหารสำหรับผู้สูงอายุ
วันศุกร์ที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.
ณ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ.....สกุล.....
☐ เป็นผู้สูงอายุ
☐ เป็นผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ
☐ อื่นๆ ระบุ.....

ที่อยู่/หน่วยงาน.....สม.....
.....
.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....
มือถือ.....
e-mail.....
ประสงค์จะสมัครเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ และได้ชำระเงินตาม
เงื่อนไข

☐ ชำระโดยเงินสด (เลขที่ใบเสร็จ.....)
☐ ชำระโดยการโอนเงินผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา มช.
ชื่อบัญชีคณะอุตสาหกรรมเกษตร มช. เลขที่บัญชี ๖๖๗-๓-
๐๐๗๖๐-๗

ประสงค์จะให้ออกใบเสร็จในนาม.....
.....
.....

ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน

ชื่อ.....สกุล.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร
(.....)
วันที่.....

หมายเหตุ กรณีโอนเงินผ่านบัญชีธนาคารกรุงไทยแนบสำเนาใบโอนเงิน
พร้อมใบสมัครมาที่ ศูนย์บริการธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตร
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๔๔๘๒๘๐ มือถือ ๐๘๑-๐๓๐-๓๐๗๗
e-mail : absc.cmu@gmail.com หรือ
<https://www.facebook.com/absc.cmu/>