



โครงการอบรมให้ความรู้ เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม

ประจำปีงบประมาณ 2568

จัดทำโดย

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

บ้านท่าต้นแพน หมู่ที่ 3
ต.ป่าตึง อ.แม่จัน จ.เชียงราย



ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมให้ความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม

1. ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม บ้านท่าตันแพน หมู่
ที่ 3 ได้ดำเนินกิจกรรมในวันที่ 4 พฤษภาคม 2568 ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 มีผู้เข้ารับ
การอบรมทั้งหมด 80 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 80 คน

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 80 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 11,760 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 11,760 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)ไม่มี.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)ไม่มี.....

ลงชื่อ..... *บัวผัน ปัญโญใหญ่*ผู้รายงาน

(นางบัวผัน ปัญโญใหญ่)

ตำแหน่ง..... อสม. ม.3.....

วันที่-เดือน-พ.ศ.....6 มิถุนายน 2568.....

จากการดำเนินอบรมให้ความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 ได้ดำเนินกิจกรรมในวันที่ 4 พฤษภาคม 2568 ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 80 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 80 คน

ได้มีการอบรมให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และการปรับพฤติกรรม กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม ในพื้นที่บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เพื่อเน้นย้ำความรู้ ความเข้าใจและสร้างความตระหนัก การบริโภคอาหารให้ถูกสุขลักษณะ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ ดังนี้

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ โดย ผู้ใหญ่บ้าน
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ทำแบบทดสอบก่อนอบรม โดยนางสาววิศุศยามาศ ทิพย์เมธนวนิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหารให้ถูกสุขลักษณะ โดยนางสาววิศุศยามาศ ทิพย์เมธนวนิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๑๕ น.	ให้ความรู้เรื่อง การปรับพฤติกรรม กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม โดยนางสาววิศุศยามาศ ทิพย์เมธนวนิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๑๖.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	ทำแบบทดสอบหลังอบรม/เฉลยแบบทดสอบ โดยนางสาววิศุศยามาศ ทิพย์เมธนวนิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

*หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๑๕ น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ตารางที่ 1 ตารางแสดงผลการทำแบบทดสอบความรู้ ก่อนและหลังการอบรม

หมู่บ้าน	ทั้งหมด (คน)	ก่อนอบรม		หลังอบรม	
		จำนวนคนผ่าน (คน)	จำนวนคน ไม่ผ่าน (คน)	จำนวนคนผ่าน (คน)	จำนวนคน ไม่ผ่าน (คน)
บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3	80	68	12	74	6
ทั้งหมด	80	68	12	74	6

เกณฑ์การประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน

คะแนน 1 – 7 คะแนน	หมายถึง	ไม่ผ่าน
คะแนน 8 – 10 คะแนน	หมายถึง	ผ่าน

จากการทำแบบทดสอบในครั้งนี้ทั้งหมด 80 คน โดยก่อนการอบรมพบว่า มีผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน จำนวน 68 คน ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน จำนวน 12 คน และหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน จำนวน 74 คน ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน จำนวน 6 คน

2.สรุปผลการดำเนินงาน

1.โครงการอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 ได้ดำเนินกิจกรรมในวันที่ 4 พฤษภาคม 2568 ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 ได้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 1 ครั้ง รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลสรุปผู้เข้าร่วมโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ประจำปีงบประมาณ 2568

ครั้งที่	ว/ด/ป ที่จัดกิจกรรม	หมู่บ้าน	กลุ่มเป้าหมาย (คน)	จำนวนผู้เข้าร่วม กิจกรรม(คน)	ร้อยละ
1	4 พ.ค. 2568	บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3	80	80	100
รวม			80	80	100

จากตารางที่ 2 แสดงผลสรุปผู้เข้าร่วมโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ประจำปีงบประมาณ 2568 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 80 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 80 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ถือว่าผ่านเกณฑ์เป้าหมายเชิงปริมาณ (ซึ่งมีเกณฑ์ผ่าน ร้อยละ 80) โดยมีรายละเอียดกิจกรรมต่างๆที่ได้ดำเนินการ ดังนี้

2. การประเมินความรู้เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ของผู้เข้าร่วมอบรม มีผล ดังนี้

ตารางที่ 3 ตารางแสดงผลการทำแบบทดสอบความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ของผู้เข้าร่วมอบรม ก่อนและหลังการอบรม (ร้อยละ)

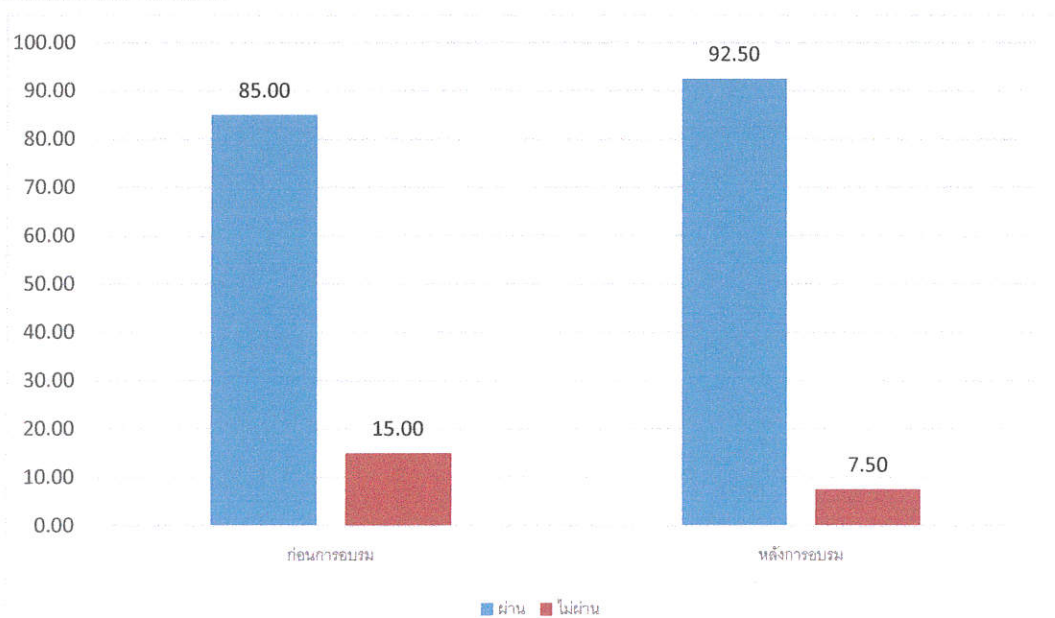
หมู่บ้าน	ทั้งหมด (คน)	ก่อนอบรม		หลังอบรม	
		จำนวนคนผ่าน (ร้อยละ)	จำนวนคนไม่ผ่าน(ร้อยละ)	จำนวนคนผ่าน (ร้อยละ)	จำนวนคนไม่ผ่าน(ร้อยละ)
บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3	80	85.00	15.00	92.50	7.50
ทั้งหมด (ร้อยละ)	80	85.00	15.00	92.50	7.50

เกณฑ์การประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน

คะแนน 1 – 7 คะแนน หมายถึง ไม่ผ่าน
 คะแนน 8 – 10 คะแนน หมายถึง ผ่าน

จากตารางที่ 3 แสดงการประเมินความรู้การประเมินความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ของผู้เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ทั้งหมด 80 คน โดยก่อนการอบรมพบว่าผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 85.00 ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 15.00 และหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 92.50 ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 7.50 ซึ่งถือว่าผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากอบรม ถือว่าผ่านเป้าหมายเชิงคุณภาพ (ซึ่งมีเกณฑ์ผ่าน ร้อยละ 80)

กราฟที่ 1 แสดงผลการทำแบบทดสอบความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ของผู้เข้าร่วมอบรม ก่อนและหลังการอบรม



จากตารางที่ 3 และกราฟที่ 1 แสดงผลการทำแบบทดสอบความรู้ก่อน และหลังการอบรมของผู้เข้าอบรม ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม บ้านท่าตันแพน หมู่ที่ 3 จำนวน 80 คน โดยก่อนการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 85.00 ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 15.00 และหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 92.50 ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 7.50

3.การดำเนินงานโครงการเป็นไปตามระยะเวลาที่กำหนดในแผน ร้อย 100

ปัญหาและอุปสรรค

- ไม่มี

ภาพกิจกรรม

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
บ้านท่าต้นแพน หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

รูปกิจกรรมอบรมให้ความรู้



โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
บ้านท่าต้นแพน หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

รูปกิจกรรมอบรมให้ความรู้



โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
บ้านท่าตันแฟน หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

รูปอาหารว่างและเครื่องดื่ม และอาหารกลางวัน



โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม
บ้านท่าต้นแพน หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

รูปอาหารว่างและเครื่องดื่ม และอาหารกลางวัน

