



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ
และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

โดย นางยุพิน ขำนิล และคณะ

มีนาคม 2562

สัญญาเลขที่ RUG6120001

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ
และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

คณะผู้วิจัย

นางยุพิน ขำนิล และคณะ

สังกัด

จังหวัดชัยนาท

ชุดโครงการ “Thai Fruits Functional Fruits”

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย สกว.ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

กิตติกรรมประกาศ

คณะนักวิจัยโครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท โดย สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท และโรงเรียนผู้สูงอายุ/ชมรมข้าราชการเกษียณ/ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดชัยนาท ขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประกฤษ หน่วยงานราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานภาคเอกชน ภาควิชาการ ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้องที่ให้การปรึกษา แนะนำ มาด้วยดีตลอด

ขอบคุณคณะกรรมการและสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) กลุ่มเป้าหมายของโครงการที่ได้ให้ความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินงานโครงการจนประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

นางยุพิน ขำนิล

บทคัดย่อ

โครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัด ชัยนาท มีกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม คือ วิทยากรประจำท้องถื่น จำนวน 10 คน ชมรมข้าราชการ เกษียน 2 อำเภอ โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง ชมรมผู้สูงอายุ / อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน 5 แห่ง (โครงการเดิม) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในพื้นที่ 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท โดยมี วัตถุประสงค์ ข้อ 1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท มีกิจกรรมประกอบไปด้วย การสำรวจข้อมูลและคืนข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรม ข้าราชการเกษียณ จัดอบรมให้ความรู้กับข้าราชการเกษียณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรประจำท้องถื่น เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ อบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าผักและ ผลไม้ต่อสุขภาพให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านร่วมกับองค์กรภาคีที่ทำงานเกี่ยวกับชื่อกับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ ข้อ 2. เพื่อติดตามงานโครงการการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัด ชัยนาท มีกิจกรรมได้แก่การส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุตามความต้องการ ของชุมชนรวมทั้งกิจกรรมการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ในพื้นที่โครงการเดิมทั้ง 5 แห่ง รวบรวม เมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับผู้สูงอายุตาม วัฒนธรรมท้องถื่น ในส่วนการบริหารจัดการโครงการฯ ให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน ประกอบด้วย การประชุมชี้แจงการดำเนินงานโครงการฯ กับผู้เกี่ยวข้อง การติดตามให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ การจัดเวทีสรุปผล/ปรับปรุงในการดำเนินงานโครงการฯ การจัดทำ รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ ต่อผู้สนับสนุนโครงการ 6 เดือน/ครั้ง และการบริหารจัดการ โครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงาน ในด้านบุคลากร นักวิชาการ การประสานงาน ค่าใช้สอยทั่วไป ผลจากการดำเนินงานโครงการฯ ด้านข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคผักและผลไม้ของ ข้าราชการเกษียณซึ่งเมื่อเทียบกับข้อมูลชมรมผู้สูงอายุในชนบทส่วนใหญ่มีความใกล้เคียงหรือเหมือนกัน ทั้งด้านสุขภาพ (โรคประจำตัว)และพฤติกรรมกรบริโภคตลอดจนเมนูอาหารที่รับประทานใน ชีวิตประจำวัน การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ในพื้นที่ขยายให้กับวิทยากรประจำท้องถื่น ข้าราชการเกษียณ และโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้กลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการอบรมมีความรู้ความเข้าใจอย่าง ถูกต้องเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ โดย(1)วิทยากรประจำท้องถื่น สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ ให้กับชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน สตรี แม่บ้าน และ อสม. ในพื้นที่ของวิทยากรประจำ ท้องถื่น เป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายนอกพื้นที่ของโครงการฯ เพิ่มขึ้น เป็นการทำงานเชิงรุก ในการ ป้องกัน ดูแลสุขภาพของคนได้หลายกลุ่มวัย (2) ข้าราชการเกษียณ หลังจากได้รับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ทำให้มีการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น หันมาบริโภคผักผลไม้มากขึ้น

ปลูกผัก/ผลไม้ปลอดสารพิษไว้ทานเองจะได้ปลอดภัย เลือกปลูกผักผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง จัดทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพไว้รับประทานเอง (3) โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้นำความรู้ไปจัดทำหลักสูตรในการเรียนการสอน และสอนให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเห็นความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ จึงได้บรรจุความรู้ชุดคุณค่าผักผลไม้ไว้เป็นหลักสูตรในการสอนนักเรียนผู้สูงอายุ ในรุ่นต่อไป ในการติดตามงานโครงการฯ เดิม ผู้สูงอายุและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันและได้รับมีความรู้เพิ่มขึ้น ในเวทีการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุโดยอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีความพึงพอใจมาก

เมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่าโครงการนี้มีประโยชน์เป็นอย่างมากกับกลุ่มคนทุกวัย โดยเฉพาะในด้านดูแลสุขภาพและความสุขของผู้สูงวัย ได้ด้วยการบริโภคผักผลไม้ 5 สี ที่ปลอดสารพิษ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมกิจกรรมในผู้สูงอายุ ตลอดจนมีหน่วยงานภายในชุมชนและนอกชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการทำงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีกิจกรรมทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง สามารถบริหารจัดการกันเอง ส่งผลให้เกิดชมรมที่เข้มแข็ง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดีขึ้น อยู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว จึงได้รูปแบบและแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านสาธารณสุขและเอกชน มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) ที่มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีไม่เป็นภาระต่อสังคม สิ่งที่จะต้องดำเนินการต่อ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุทั้งในชุมชนเมืองและชนบท คือ

1. ควรจัดกิจกรรมทบทวนความรู้เรื่องคุณค่าผัก/ผลไม้ต่อสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมายปีละครั้งเพื่อเป็นการเรียนรู้ต่อกันแก่กลุ่มเป้าหมายเดิม
2. โครงการจะยั่งยืนมากขึ้น ควรให้ความรู้ต่อเนื่องและเพิ่มกลุ่มเป้าหมาย เพิ่มกลุ่มวัย ขยายพื้นที่ดำเนินงานมากขึ้น เพื่อให้ได้ความรู้ได้อย่างทั่วถึง และครอบคลุมซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
3. การนำองค์ความรู้ คุณค่า/ประโยชน์ผักผลไม้ต่อสุขภาพ ไปขยายผลต่อ หรือนำไปถ่ายทอดให้กับชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยวิธีการแนะนำ จัดฝึกอบรม การให้ความรู้ในเรื่อง “ทุกวันทุกวัยกินผักผลไม้หลากหลายคุณค่า” ในการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ รมรณรงค์การบริโภคผัก/ผลไม้ 5 สี และชักชวนปลูกผัก/ผลไม้ปลอดสารพิษในบ้านตนเอง ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้เป็นอย่างดี

4. นอกจากให้ความรู้เรื่องการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ ควรจะให้ความรู้เพิ่มเกี่ยวกับการถนอมอาหาร การแปรรูปจากผัก/ผลไม้ที่ยังคงคุณค่าและได้ประโยชน์ ต่อผู้สูงอายุที่มีปัญหาฟันไม่ดี เคี้ยวไม่ได้ หรือ ผู้สูงอายุเจ็บป่วย

5. เน้นการกินคืออยู่ดี กับสุขภาพตนเองแบบพอเพียง คือ ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก

6. เมนูอาหารผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตามวัฒนธรรมท้องถิ่นของชมรมผู้สูงอายุและชมรมข้าราชการเกษียณในพื้นที่ของโครงการ ควรจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ต่อไป

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข-ง
สารบัญ	จ
<u>บทที่ 1</u> บทนำ	1-20
<u>บทที่ 2</u> กระบวนการดำเนินงานและผลที่เกิดขึ้น	21-50
<u>บทที่ 3</u> บทเรียนการทำงาน	51-66
<u>บทที่ 4</u> สรุปผลการศึกษา	67-70
<u>ภาคผนวก</u>	
- ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางไว้ กิจกรรมดำเนินการ ผลที่ได้รับ	73-91
- ภาพกิจกรรมการดำเนินงานของโครงการฯ	93-122
- ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในพื้นที่ โครงการ	124-141
- เมนูอาหารตามวัฒนธรรมท้องถิ่นของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท	143-159

รหัสโครงการ RDG6120001

ชื่อโครงการ : การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุ
จังหวัดชัยนาท

ชื่อนักวิจัย : นางยุพิน ขำนิล สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท

E-mail Address : yupin_cnt@hotmail.com

ระยะเวลาโครงการ : 1 ธันวาคม 2560 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2562 (15 เดือน)

บทที่ 1 บทนำ

จากการดำเนินงานที่ผ่านสมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท ได้ดำเนินงานตามโครงการการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ไทยในผู้สูงอายุในจังหวัด ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา และชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อเสริมความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ให้ภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ 2. เพื่อหารูปและกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านสาธารณสุขและเอกชน มีกิจกรรมพอสังเขปดังนี้ คือ การสำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ / การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้/ การจัดทำเมนูอาหารผักและผลไม้ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย / การแลกเปลี่ยนเรียนรู้คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพจากเมนูอาหาร/ การผลิตปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ วิธีการปลูก การดูแล การเก็บผลผลิตผักและผลไม้เพื่อใช้ในการบริโภค และการให้ความรู้เพิ่มทักษะให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในด้านโภชนาการ เมนูอาหารผัก/ผลไม้และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น มีการเลือกบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพของวัยสูงอายุและปลอดภัยจากสารเคมี มีความรู้ความสามารถในการทำเมนูสุขภาพจากผักและผลไม้ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีการปลูกผักและผลไม้ไว้บริโภคในครัวเรือน และผู้สูงอายุบางรายได้ปลูกผักและผลไม้จำหน่ายเพื่อเป็นรายได้ในครอบครัว รวมทั้งได้รูปแบบในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระยะยาว โดยมีอาสาสมัครเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุ ครอบครัวผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่ได้รับการดูแล การเยี่ยมเยือน การตรวจสุขภาพเบื้องต้นและให้การช่วยเหลือในด้านต่าง ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำรงชีวิตมากขึ้นและไม่กลัวว่าจะถูกทอดทิ้งในบั้นปลายชีวิต

เมื่อสิ้นสุดโครงการ พบว่าโครงการนี้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านการดูแลสุขภาพและความสุขของผู้สูงวัย ได้ด้วยการหันมารับประทานผักและผลไม้เพราะไม่เพียงแต่ให้วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายเท่านั้น ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพในเรื่องการลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หลอดเลือดอุดตัน โรคมะเร็ง ตลอดจนชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม ทั้งนี้เป็นเพราะผักและผลไม้มีสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง นอกจากนั้นยังได้รับความร่วมมือจาก องค์การบริหารส่วนตำบล

ในพื้นที่ได้สนับสนุนในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและภาคีที่เกี่ยวข้องก็ได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งได้นำไปถ่ายทอดให้กับอาสาสมัครในพื้นที่ต่อไป แต่เนื่องจากโครงการฯ ที่ผ่านมานั้นมีระยะเวลาด้านมาก อาจทำให้ผู้สูงอายุลืมได้ง่าย ดังนั้นเพื่อเป็นการกระตุ้นองค์ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ จึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้และต่อยอดทักษะความรู้ทั้งด้านวิชาการและการฝึกปฏิบัติให้ต่อเนื่องต่อผู้สูงอายุ จนเกิดเป็นพฤติกรรมถาวรในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุที่จะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว ซึ่งจำเป็นต้องจัดให้มีวิทยากรท้องถิ่นและร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ได้แก่ อบจ.ชัยนาท สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท เหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท และกองทุนผู้สูงอายุ (ดูภาคผนวกแนบท้าย) รวมทั้งขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาทเพื่อให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท
2. เพื่อติดตามงานโครงการ การผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

กลุ่มเป้าหมาย/และพื้นที่ดำเนินงาน

- วิทยากรประจำท้องถิ่น ชุดความรู้เกี่ยวกับผัก/ผลไม้พื้นบ้าน จำนวน 10 คน
- ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอๆละ 50 คน รวม 100 คน
- โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง ในพื้นที่จังหวัดชัยนาท
- ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 5 แห่ง (โครงการเดิม)
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ในพื้นที่ 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท

กิจกรรมของโครงการ

1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท
 - 1.1. จัดอบรมให้ความรู้กับวิทยากรประจำท้องถิ่นเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้พื้นบ้าน จำนวน 10 คน ระยะเวลา 2 วัน จำนวน 1 ครั้ง
 - 1.2. ดำเนินการข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอได้แก่ อำเภอเมืองชัยนาท และ อำเภอวัดสิงห์ จำนวน 100 คน
 - 1.3. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอๆละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง
 - 1.4. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพกับชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอๆ ละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง

- 1.5. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ กับโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่งๆละ 5 คน รวม 50 คน จำนวน 1 ครั้ง เพื่อเป็นหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งจะใช้ในการเรียนสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 1.6. จัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ ให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน(อผส.) ร่วมกับองค์กรภาคีได้แก่ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท
2. เพื่อติดตามโครงการ การผลิตและบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท
 - 2.1. ส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านตามต้องการของชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งกิจกรรมการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ในพื้นที่โครงการเดิม ทั้ง 5 แห่ง
 - 2.2. รวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น
3. การบริหารจัดการโครงการฯให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน
 - 3.1. การติดตาม ให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ
 - 3.2. สรุปผล / ปรับปรุง การดำเนินงานโครงการฯ
 - 3.3. สรุปผลการดำเนินงานโครงการฯต่อผู้สนับสนุนโครงการ 6 เดือน/ครั้ง
 - 3.4. การบริหารจัดการโครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงานในด้านบุคลากร นักวิชาการ การประสานงาน ค่าใช้สอยทั่วไป

รายละเอียดการดำเนินกิจกรรมของโครงการ

1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
1.1.	สร้างวิทยากรประจำท้องถิ่น ชุดความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อไปถ่ายทอดความรู้ให้ชมรมผู้สูงอายุ เครือข่ายผู้สูงอายุและในกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน	-อาสาสมัคร จำนวน 10 คน <u>คุณสมบัติ</u> -บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข -มีใจรักงานด้านการเป็นวิทยากรหรือการฝึกอบรม -มีจิตอาสาในการเผยแพร่ความรู้ -สามารถทำงานในฐานะวิทยากรเครือข่ายหลักสูตรเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้	-อบรมเชิงปฏิบัติการ ให้เป็นวิทยากรท้องถิ่น จัดทำหลักสูตร แผนการสอนความรู้เกี่ยวกับเรื่องคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ จำนวน 1 ครั้ง 10 คน ระยะเวลา 2 วัน - มอบคู่มือ สื่อ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการถ่ายทอดให้ความรู้แก่ชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุและกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ	- ได้วิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 10 คน - ได้หลักสูตร แผนการสอนเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ - วิทยากรประจำท้องถิ่นสามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุ และ กลุ่มอาสาสมัครในการดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
1.2.	สำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ	- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ คือ อำเภอเมือง และอำเภอวัดสิงห์ อำเภอละ 50 คน รวม 100 คน	- จัดทำแบบสำรวจข้อมูล - สำรวจข้อมูลก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม - สรุป/วิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้จาก การสำรวจ	- ได้ข้อมูลวัฒนธรรมในการ บริโภคอาหารของชมรม ข้าราชการเกษียณในพื้นที่ อำเภอ คือ อำเภอเมืองและ อำเภอวัดสิงห์
1.3.	จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ	- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ คือ อำเภอเมือง และ อำเภอวัดสิงห์ อำเภอละ 50 คน รวม 100 คน - เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ 2 อำเภอๆละ 1 คน รวม 2 คน - อปท.ในพื้นที่ 4 คน - ตัวแทน สกว./ผู้รับผิดชอบ โครงการ 4 คน -รวมกลุ่มเป้าหมาย 110 คน	-ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ เข้าร่วมเวทีเรียนรู้ ข้อมูลร่วมกัน -เชิญเจ้าหน้าที่ อปท.ในพื้นที่ -เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอเข้าร่วมเวทีฯ -นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการ สำรวจ ทั้ง 2 อำเภอ -แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลร่วมกัน	- ชมรมข้าราชการเกษียณและ ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์/ความรู้ในการ บริโภคอาหารและความเป็นอยู่ ของตนเองตามวัฒนธรรม ท้องถิ่น - ได้ข้อมูลข้อเสนอแนะและแนว ทางการบริโภคอาหารที่ เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
1.4.	จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผัก/ผลไม้ต่อสุขภาพ รวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้กับชมรมข้าราชการเกษียณ ระดับอำเภอ	- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอๆละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง มีผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 100 คน	- เชิญชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ คือ อำเภอเมือง และอำเภอวัดสิงห์ - จัดอบรมให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ โดยวิทยากรผู้มีความรู้และผู้เชี่ยวชาญ - ประเมินผลการจัดอบรมในครั้งนี้ - สรุปข้อมูลในการจัดฝึกอบรม	- ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าอบรมมีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ - ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
1.5.	จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง	-โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง แห่งละ 5 คน รวม 50 คน ประกอบไปด้วย คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่งๆละ 3 คนรวม 30 คน องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาลตำบล 10 แห่งๆละ 1 คน รวม 10 คน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 10 แห่งๆละ 1 คน รวม 10 คน	- เชิญคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง - เชิญ องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเทศบาลตำบล 10 แห่ง - เชิญ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 10 แห่ง - จัดอบรมให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ โดยวิทยากรผู้มีความรู้และผู้เชี่ยวชาญ - ประเมินผลการจัดอบรมในครั้งนี้ - สรุปข้อมูลในการจัดฝึกอบรม	- คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้เข้าร่วมอบรมฯ มีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ - คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ/ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย - คณะกรรมการโรงเรียน/องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาล/เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถนำความรู้ไปบูรณาการกับหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการเรียนการสอนของ โรงเรียนผู้สูงอายุได้ จำนวน 10 แห่ง

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
1.6.	ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ร่วมกับ หน่วยงาน ภาาที่เกิยวข้อง	- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ครอบคลุมทั้ง 8 อำเภอ ของจังหวัด ชัยนาท ได้แก่ อำเภอเมืองชัยนาท อำเภอสรรพยา อำเภอสรรคบุรี อำเภอวัดสิงห์ อำเภอหันคา อำเภอมโนรมย์ อำเภอนินขาม อำเภอหนองมะโมง	- เป็นโครงการที่ทำร่วมกับหน่วยงาน ภาาที่เกิยวข้อง ได้แก่ สำนักงานเหล่า กาชาดจังหวัดชัยนาท สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท และ สำนักงานพัฒนาสังคมและความ- มั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท - การฝึกอบรมให้ความรู้เน้นเกี่ยวกับ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อลด ความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เมนูอาหารที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุและการเลือกบริโภค ให้ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย	- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน และผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าผัก และผลไม้ต่อสุขภาพ - อาสาสมัครที่ผ่านการอบรม แล้วสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีลด ความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ฯลฯ

2. เพื่อติดตามโครงการการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
2.1.	ส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุตามความต้องการของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิมทั้ง 5 แห่ง และกิจกรรมการเยี่ยมบ้านของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน	- ผู้สูงอายุในพื้นที่กลุ่มเป้าหมายทั้ง 5 แห่ง 1.ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค 2. ชมรมผู้สูงอายุ บ้านสวนมะม่วง 3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน 4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ 5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา	- ให้ความรู้กับผู้สูงอายุตามความต้องการ ได้แก่ ส่งเสริมกิจกรรม (4 ส/ศ) ให้กับ ชมรมผู้สูงอายุประกอบไปด้วย 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านสังคม 3. ด้านสิ่งแวดล้อม 4. ด้านสวัสดิการ 1. ด้านการศึกษา 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. ด้านศาสนา 4. ด้านศิลปวัฒนธรรม	- ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำแบบรอบด้านทำให้มีสุขภาพกายและใจดี - เกิดความรักและสามัคคี มีความเอื้ออาทร ในชุมชน - ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและพึ่งตนเองได้ - ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลจากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน - ผู้สูงอายุมีการบริโภคผัก/ผลไม้เพิ่มขึ้น - ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีความสุข

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
2.2.	รวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่าหลักโภชนาการและเหมาะสมผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น	- ชมรมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในชุมชน ในพื้นที่โครงการเดิม จำนวน 5 แห่ง ได้แก่ 1.ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค 2. ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง 3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน 4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ 5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา	- จัดเก็บข้อมูลเมนูอาหารที่มีคุณค่าของผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั้ง 5 แห่ง - จัดพิมพ์และ เผยแพร่ให้กับชมรมผู้สูงอายุทั่วไป	- ได้เมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและมีประโยชน์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น - เผยแพร่เมนูอาหารให้แก่ภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ

3. การบริหารจัดการโครงการฯให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
3.1.	การติดตามให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายของ โครงการฯ	- ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการ เดิม จำนวน 5 แห่ง - อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 5 ชมรมๆละ 10 คน รวม 50 คน - โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง - ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ รวม 100 คน	- ลงพื้นที่ติดตามงาน ให้คำปรึกษา แนะนำ กับกลุ่มเป้าหมาย - ชมรมผู้สูงอายุ 5 แห่ง จำนวน 6 ครั้ง - โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง จำนวน 6 ครั้ง - ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ จำนวน 6 ครั้ง - ประสานงานกับหน่วยงาน อปท. ภาครัฐ/เอกชน ที่เกี่ยวข้องในการ ดำเนินงานเพื่อสนับสนุนงานพื้นที่	- ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการ เดิม/ โรงเรียนผู้สูงอายุ/ ชมรม ข้าราชการเกษียณ มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการดำเนินงาน - โครงการสามารถบรรลุตาม วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
3.2.	สรุปผล/ปรับปรุง การดำเนินงาน โครงการฯ	- ตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 แห่งๆ ละ 3 คน รวม 15 คน - อพส. จำนวน 5 แห่งๆ ละ 2 คน รวม 10 คน - อปท./รพ.สต. ในพื้นที่ รวม 5 คน - โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน - ชมรมข้าราชการเกษียณ 6 คน - ผู้ประสานงานและ คณะทำงานโครงการฯ จำนวน 3 คน - นักวิชาการ/เขตพื้นที่ 5 คน - หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและ สกว. จำนวน 6 คน <u>รวมทั้งสิ้น 60 คน</u>	- จัดเวทีสรุปบทเรียน โดยเชิญผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ ร่วมเวทีนำเสนอผลการดำเนินงานโครงการ - ระดมความคิดเห็นในการ ดำเนินงานโครงการ - สรุปผลการจัดเวทีสรุปบทเรียน	- ผู้เกี่ยวข้องในโครงการได้ทราบผลการดำเนินงาน และได้แสดงความคิดเห็น ต่อโครงการฯ ทั้งข้อดี ข้อเสีย ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางในการปรับปรุงการดำเนินงานครั้งต่อไป

ที่	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการดำเนินงาน	ผลที่เกิดขึ้น
3.3.	สรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ ต่อ ผู้ ส น บ ส น น โ ค ร ง ก า ร 6 เดือน/ครั้ง	- ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน 5 แห่ง - โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง - ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ - นักวิจัย/ผู้ประสานงาน - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)	- รวบรวมรายละเอียดการดำเนินงานโครงการ สรุปจัดทำเป็นรายงานความก้าวหน้า 1 ครั้ง ในรอบ 6 เดือน - รายงานวิจัย ฉบับสมบูรณ์ 1 ครั้ง ให้กับผู้เกี่ยวข้องใน โครงการฯและสำนักงาน กองทุนสนับสนุน การวิจัย (สกว.)	- ผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้รับทราบผล การดำเนินงาน
3.4.	การบริหารจัดการโครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงาน ใน ด้าน บุ ค ล า ก ร นักวิชาการ การประสานงาน ค่าใช้สอยทั่วไป	-ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน -โรงเรียนผู้สูงอายุ - ชมรมข้าราชการเกษียณ - นักวิชาการ - นักวิจัย/ผู้ประสานงาน - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)	- สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการ ได้แก่ ค่าตอบแทนนักวิจัย/ผู้ประสานงาน /นักวิชาการ - สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการติดต่อประสานงานและค่าใช้จ่ายสำนักงาน	- เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงานโครงการ และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

แผนการดำเนินงานโครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ที่	กิจกรรม	แผนการดำเนินงาน														
		ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
		2560	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2562	2562
1	จัดอบรมให้ความรู้วิทยากรประจำท้องถิ่น เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้สู่การขยายผลใน ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาทและในกลุ่มอาสาสมัครสมัครดูแลผู้สูงอายุ	↔														
2	การสำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ 100 คน	↔														
3	การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ		↔													

ที่	กิจกรรม	แผนการดำเนินงาน														
		ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
		2560	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2562	2562
4	จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ คุณ ค่าผักและผลไม้ต่อ สุขภาพกับชมรมข้าราชการ เกษียณ 2 อำเภอ			↔												
5	จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ คุณ ค่าผักและผลไม้ต่อ สุขภาพกับโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง				↔											
6	ให้ความรู้การดูแลสุขภาพ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ต่อสุขภาพให้กับอาสาสมัคร ดูแลผู้สูงอายุร่วมกับองค์กร ภาคีที่เกี่ยวข้อง	←			→											

ที่	กิจกรรม	แผนการดำเนินงาน														
		ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
		2560	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2562	2562
7	ส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ตามความต้องการของชมรม และกิจกรรมการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ 5 แห่ง ในพื้นที่โครงการเดิม															
8	รวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น															
9	การติดตาม ให้คำปรึกษาแนะนำ ประสานงาน กับกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ															

ที่	กิจกรรม	แผนการดำเนินงาน														
		ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
		2560	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2561	2562	2562
10	สรุปผล / ปรับปรุง การดำเนินงานโครงการฯ															↔
11	สรุปผลการดำเนินงานโครงการฯต่อผู้สนับสนุนโครงการ 6 เดือน/ครั้ง						↔									↔
12	การบริหารจัดการโครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงานในด้านบุคลากร นักวิชาการ การประสานงาน ค่าใช้สอยทั่วไป	←														→

องค์กรภาคีความร่วมมือ

- สำนักงานจังหวัดชัยนาท
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท
- สำนักงานเกษตรจังหวัดชัยนาท
- สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท (อบจ.)
- องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท (อปท.)
- สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ประจำจังหวัดชัยนาท
- สมาคมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านจังหวัดชัยนาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง มีความรู้มีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ส่งผลให้โรงเรียนผู้สูงอายุมีหลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพให้กับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุรู้ถึงการบริโภคผักและผลไม้ที่ได้คุณค่าและเหมาะสมกับวัยของตนเอง
3. ได้รู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยผักและผลไม้ในผู้สูงอายุ

ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในช่วงแต่ละระยะเวลาของโครงการ

1. ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในระยะเวลา 6 เดือนแรก

- ได้วิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 10 คน มีความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชมรมผู้สูงอายุและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
- ได้ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ
- ชมรมข้าราชการเกษียณได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการผลิตและบริโภคผัก/ผลไม้ไว้บริโภคในครัวเรือนที่ปลอดภัยและมี และจัดทำเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุครบ ทั้ง 10 แห่ง และนำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้เข้าเป็นหลักสูตร การเรียนการสอน วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
 - ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแล ด้านสุขภาพ ด้านโภชนาการ เมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ จากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (หมอน้อย)
 - ชมรมผู้สูงอายุพื้นที่โครงการเดิม 5 แห่ง มีกิจกรรมทำร่วมกัน และมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นประจำและต่อเนื่อง

- ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิม 5 แห่ง มีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น และมีความรู้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเลือกผัก/ผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและปลอดภัยบริโภค ทำเมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้และปลูกผัก/ผลไม้ปลอดภัยไว้บริโภคในครัวเรือน
- ชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่งสามารถเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับผักและผลไม้
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในพื้นที่จังหวัดชัยนาท ทั้ง 8 อำเภอ มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัวผู้สูงอายุ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ โภชนาการเมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้ได้เป็นอย่างดี
- ผู้สูงอายุในชุมชนในพื้นที่จังหวัดชัยนาททั้ง 8 อำเภอ ได้รับการดูแลในด้านสุขภาพโดยเฉพาะเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ เมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้ ถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์เหมาะสมกับวัยสูงอายุ จากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (หมอน้อย)
- ได้เมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่าและประโยชน์ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ 1 ชุด
- ได้รายงานความก้าวหน้าของโครงการในระยะ 6 เดือนแรก

2. ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในระยะเวลา 6 เดือนหลัง

- โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง ในพื้นที่จังหวัดชัยนาท ได้นำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ใช้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนให้ความรู้แก่นักเรียนผู้สูงอายุ ในวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งผลให้นักเรียนผู้สูงอายุนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชน
- วิทยากรประจำท้องถิ่น สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชมรมผู้สูงอายุและกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านได้ครบทุกอำเภอของจังหวัดชัยนาท
- ชมรมข้าราชการเกษียณ มีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น และมีความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การเลือกผัก/ผลไม้ ที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและปลอดภัยบริโภค ทำเมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้และปลูกผัก/ผลไม้ปลอดภัยไว้บริโภคในครัวเรือนเพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน
- ชมรมข้าราชการเกษียณ ชมรมผู้สูงอายุ มีกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในเรื่องคุณค่าผักและผลไม้ เมนูอาหารสุขภาพ และสามารถเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพในทุกมิติจากผักและผลไม้
- ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชน โดยเน้นการดูแลด้านสุขภาพเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ด้านโภชนาการ เมนูอาหารสุขภาพ ฯลฯ จาก อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (หมอน้อย)

- มีเมนูอาหารสุขภาพทำจากผักและผลไม้ ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ มีประโยชน์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ไร้เผยแพร่ให้กับผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมทั้งภาคีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ได้รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการฯ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 10 แห่ง ได้นำชุดความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ไปเป็นหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้กับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. วิทยากรประจำท้องถิ่นสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ให้กับชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดชัยนาทและกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ได้อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ
3. ชมรมข้าราชการเกษียณ มีกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในเรื่องคุณค่าผัก และผลไม้ เมนูอาหารสุขภาพ และสามารถเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพในทุกมิติจากผักและผลไม้
4. อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (หมอน้อย) ปฏิบัติหน้าที่เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ดูแลด้านสุขภาพ เมนูอาหารสุขภาพ ด้านโภชนาการที่เหมาะสมต่อวัยสูงอายุได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
5. ผู้สูงอายุในชุมชนมีสุขภาพดี และมีความพึงพอใจ ในองค์ความรู้คุณค่าผักและผลไม้ จากการเยี่ยมบ้านของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
6. มีเมนูอาหารสุขภาพทำจากผักและผลไม้ ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ มีประโยชน์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ไร้เผยแพร่ให้กับผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 1 ชุด
7. ชมรมผู้สูงอายุมีกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในเรื่องคุณค่าผักและผลไม้ เมนูอาหารสุขภาพ และสามารถเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพในทุกมิติจากผักและผลไม้

บทที่ 2

กระบวนการดำเนินงานและผลที่เกิดขึ้น

“กินอยู่สุขสบาย ผักผลไม้ช่วยให้อายุยืน” เพื่อเป็นการขยายผลองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดชัยนาท จึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้และต่อยอดทักษะความรู้ทั้งด้านวิชาการและการฝึกปฏิบัติให้ต่อเนื่อง จนเกิดเป็นพฤติกรรมถาวรในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุที่จะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท ได้ดำเนินงานโครงการการขยายผลคุณค่าผัก/ผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท มีกลุ่มเป้าหมายของโครงการประกอบไปด้วย วิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 10 คน ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง ในพื้นที่จังหวัดชัยนาท ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 5 แห่ง (โครงการเดิม) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ในพื้นที่ 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท โดยมีวัตถุประสงค์แยกเป็น 2 ส่วนคือ 1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท และ 2. เพื่อติดตามงานโครงการ การผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

การดำเนินงาน โครงการ “ขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท” มีกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ 1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท มี 6 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1.1. จัดอบรมให้ความรู้กับวิทยากรประจำท้องถิ่นเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ที่บ้าน จำนวน 10 คน ระยะเวลา 2 วัน จำนวน 1 ครั้ง

วัตถุประสงค์ - เพื่อสร้างวิทยากรท้องถิ่นนำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ไปขยายผลในพื้นที่จังหวัดชัยนาท

กลุ่มเป้าหมาย - อาสาสมัคร จำนวน 10 คน

คุณสมบัติ

- บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- มีใจรักงานด้านการเป็นวิทยากรหรือการฝึกอบรม
- มีจิตอาสาในการเผยแพร่องค์ความรู้คุณค่าผักและผลไม้ 5 สี
- สามารถทำงานในฐานะวิทยากรเครือข่ายหลักสูตรเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี

วิธีการดำเนินงาน

- ประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, โรงเรียนในเครือข่าย เพื่อเชิญบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ 5 สี เข้ารับการอบรมเป็นวิทยากรประจำท้องถิ่น
- อบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้วิทยากรท้องถิ่น จัดทำหลักสูตร แผนการสอนความรู้เกี่ยวกับเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ จำนวน 1 ครั้ง 12 คน ระยะเวลา 2 วัน เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 และ 18 มีนาคม พ.ศ. 2561 ณ ห้องประชุมอินทรีชลิตา เฟนตาซีรีสอร์ท อ.เมือง ชัยนาท จ.ชัยนาท วิทยากรที่ผ่านการอบรม จำนวน 12 คน มีดังนี้

1. น.ส.เพ็ญภา ศักดิ์ชัยนันท์
รพ.สต.ชัยนาท ต.ชัยนาท อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
2. นางอภิกษา แจ่มเปลี่ยน
รพ.สต.ชัยนาท ต.ชัยนาท อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
3. นางวิภาพร การิมี่
รพ.สต. ัญญะอุดม ต.หาดท่าเสา อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
4. น.ส.วิรสุดา ห้าทองแปด
รพ.สต.นางลือ ต.นางลือ อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
5. นางอารี เพ็ชรทอง
รพ.สต.วังหมัน ต.วังหมัน อ.วัดสิงห์ จ.ชัยนาท
6. นางจุรีรัตน์ เกิดสรรค์
รพ.สต.หนองน้อย ต.หนองน้อย อ.วัดสิงห์ จ.ชัยนาท
7. นางรัชนก ไกรรักษ์
รพ.สต.น้ำพุ ต.สะพานหิน อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท
8. นางอุษา คำขำ
รพ.สต.เสือโฮก ต.ชัยนาท อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
9. นางลำพรวน ใจแสน
สำนักงานสาธารณสุข อ.หันคา จ.ชัยนาท
10. น.ส.ชนาธิป เทียนวรรณ
ร.ร.บ้านสะพานหิน ต.สะพานหิน อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท
11. น.ส.น้ำอ้อย ชูช่วง
ร.ร.บ้านไพรนกยูง ต.ไพรนกยูง อ.หันคา จ.ชัยนาท
12. นางสาวภรณ์ คงอยู่
ร.ร.ชุมชนวัดดักคะนน ต.ธรรมามูล อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท

- มอบคู่มือ สื่อ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการถ่ายทอดให้ความรู้แก่ชมรมผู้สูงอายุ , เครือข่ายสูงอายุ และ กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ

ผลที่เกิดขึ้น

- ได้วิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 12 คน
- ได้หลักสูตร แผนการสอนเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ
- วิทยากรประจำท้องถิ่นสามารถนำ ความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับ ชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุในตำบลของตนเอง กลุ่มแม่บ้าน/สตรี/อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และกลุ่มอาสาสมัครในการดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ

กิจกรรมที่ 1.2. สำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ ได้แก่

อำเภอเมืองชัยนาท และ อำเภอวัดสิงห์ จำนวน 100 คน

วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณในจังหวัดชัยนาท

กลุ่มเป้าหมาย

- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ คือ อำเภอเมืองชัยนาทและอำเภอวัดสิงห์ อำเภอละ 50 คน รวม 100 คน

วิธีการดำเนินงาน

- จัดทำแบบสำรวจข้อมูลการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน โดยมีรายละเอียดในการเก็บข้อมูล 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2. ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3. ข้อมูลการบริโภคผลไม้

ส่วนที่ 4. ข้อมูลการบริโภคผักพื้นบ้าน

ส่วนที่ 5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป

- ประชุมชี้แจงแบบสำรวจข้อมูลให้กับชมรมข้าราชการเกษียณทั้งสองแห่ง ดังนี้

วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2561 ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์

วันที่ 12 มีนาคม 2561 ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร

- สำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร จำนวน 50 คน และชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์ จำนวน 50 คน รวม 100 คนๆละ 1 ชุด รวมทั้งสิ้น 100ชุด

- ทำการรวบรวม/สรุป/วิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจากสมาชิกทั้ง 2 แห่ง จำนวน 100 คน

ผลที่เกิดขึ้น

ได้ข้อมูลวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณในพื้นที่ 2 อำเภอ คือ อำเภอเมืองชัยนาทและอำเภอดงสิงห์ เกี่ยวกับข้อมูล 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลวัฒนธรรม/พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ข้อมูลในด้านการบริโภคผัก ข้อมูลการบริโภคผลไม้และข้อมูลการปลูกผักผลไม้ (เอกสารข้อมูลในภาคผนวก) สรุปพอสังเขป ดังนี้

ชมรมข้าราชการเกษียณที่ได้ตอบแบบสอบถามของโครงการฯ จำนวน 100 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 42 คน (ร้อยละ 42.00) เพศหญิง จำนวน 58 คน (ร้อยละ 58.00) ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงจะมีจำนวนมากกว่าเพศชายซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ช่วงอายุผู้สูงอายุ วัยต้น อายุ 60-69 ปี จำนวน 40 คน (ร้อยละ 40.00) วัยกลาง อายุ 70-79 ปี จำนวน 52 คน (ร้อยละ 52.00) และ วัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8.00) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในวัยกลางเป็นผู้เข้าร่วมโครงการมากที่สุด เนื่องจากข้าราชการเกษียณมีสุขภาพแข็งแรง หรือเป็นวัยสูงอายุที่คิดสังคม (ช่วยเหลือตนเองได้ช่วยเหลือผู้อื่นได้)

ด้านสุขภาพของสมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณที่ได้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีโรคประจำตัว 84 คน (ร้อยละ 84) ไม่มีโรคประจำตัว 16 คน (ร้อยละ 16) แสดงว่าข้าราชการเกษียณส่วนมากมีโรคประจำตัวในเรื่องการเจ็บป่วยพบว่าโรค 5 อันดับแรก มีดังนี้ อันดับที่ (1) โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 41 คน (ร้อยละ 48.81) อันดับที่ (2) โรคไขมันในเลือดสูง จำนวน 14 คน (ร้อยละ 16.67) อันดับที่ (3) เบาหวาน จำนวน 12 คน (ร้อยละ 14.29) อันดับที่ (4) โรคหัวใจ จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5.95) และอันดับที่ (5) ภูมิแพ้ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4.76)

ด้านพฤติกรรมในการบริโภคอาหารพบว่าผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ/วันจำนวน 90 คน (ร้อยละ 90.00) รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ/วัน จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8.00) รับประทานอาหารเช้ามากกว่า 3 มื้อ/วัน จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.00) และไม่มีการรับประทานอาหารเช้า 1 มื้อ/วัน สรุปผู้สูงอายุในโครงการส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ มากกว่าถึงร้อยละ 90.00 และมีอาหารเพียงพอในการดำรงชีวิต

เมนูอาหารที่ผู้สูงอายุชอบรับประทาน 5 อันดับแรก คือ อันดับที่ (1) น้ำพริกผักต้ม/ผักสด จำนวน 47 คน (ร้อยละ 47.00) อันดับที่ (2) ต้มจืด จำนวน 20 คน (ร้อยละ 20.00) อันดับที่ (3) แกงส้ม จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17.00) อันดับที่ (4) แกงเผ็ด จำนวน 6 คน (ร้อยละ 6.00) และอันดับที่ (5) แกงป่า จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4.00) จากข้อมูลการรับประทานอาหารเช้าของข้าราชการเกษียณ ชอบรับประทานเมนูอาหาร น้ำพริก ผักสด/ผักต้ม ต้มจืด แกงส้ม แกงเผ็ด แกงป่า ซึ่งเมนูดังกล่าวจะมีผักเป็นส่วนผสมอยู่จำนวนมากอยู่แล้ว จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพดี

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมที่ชอบรับประทานผัก จำนวน 98 คน (ร้อยละ 98.00) ไม่ชอบรับประทานผัก จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.00) มีพฤติกรรมที่ชอบรับประทานผลไม้ จำนวน 100 คน (ร้อยละ 100.00) จากข้อมูลที่ได้แสดงให้เห็นว่าข้าราชการเกษียณในโครงการส่วนใหญ่ชอบรับประทานผักและผลไม้ ทั้งในรูปของการรับประทานสด / นำมาปรุงอาหาร / แปรูปอาหาร ส่วนข้าราชการเกษียณที่ไม่ชอบรับประทานผักนั้น สาเหตุมาจากเคี้ยวยากฟันไม่ดี หรือไม่มีฟัน จึงทำให้รับประทานยากและลำบากจึงทำให้ไม่ชอบรับประทาน ระยะเวลาในการรับประทานผัก รับประทานทุกวัน จำนวน 80 คน (ร้อยละ 80.00) รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 วัน จำนวน 18 คน (ร้อยละ 18.00) และรับประทานเดือนละ 3-4 วัน จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.00) ระยะเวลาในการรับประทานผลไม้ รับประทานทุกวัน จำนวน 72 คน (ร้อยละ 72.00) รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 วัน จำนวน 28 คน (ร้อยละ 28.00) จากข้อมูลพบว่าข้าราชการเกษียณส่วนใหญ่รับประทานผักและผลไม้เกือบทุกวัน

การสำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของข้าราชการเกษียณทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว เจ็บป่วย ถึงร้อยละ 84 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 16 ซึ่งเกิดจากการเสื่อมของสังขารย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งข้าราชการเกษียณส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในด้านวิธีบริโภคผัก/ผลไม้ให้ถูกต้อง, คุณค่าและประโยชน์จากผักและผลไม้, วิธีการเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัย

กิจกรรมที่ 1.3. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอๆละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์/ความรู้ในการบริโภคอาหารและความเป็นอยู่ของตนเองตามวัฒนธรรมท้องถิ่น

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 110 คน ดังนี้

- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ คือ อำเภอเมืองชัยนาทและอำเภอดสิงห์ อำเภอละ 50 คน รวม 100 คน
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ 2 อำเภอๆละ 1 คน รวม 2 คน
- อปท.ในพื้นที่ 4 คน
- ตัวแทน สกว./ผู้รับผิดชอบโครงการ 4 คน

วิธีการดำเนินงาน

- ประสานงานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทเรนทร, ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอดสิงห์, เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชัยนาทเรนทร และสาธารณสุขอำเภอวัดสิงห์ เพื่อเข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลฯ
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 9 พฤษภาคม 2561 ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์ จำนวนผู้เข้าร่วมเวที 55 คน ณ ที่ทำการชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

ครั้งที่ 2 วันที่ 21 พฤษภาคม 2561 ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร จำนวนผู้เข้าร่วมเวที 40 คน ณ ห้องประชุมโรงแรมมนตรี อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท

- นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจากสมาชิกทั้ง 2 ชมรม
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจากสมาชิกร่วมกัน

ผลที่เกิดขึ้น

- ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์/ความรู้ในการบริโภคอาหารและความเป็นอยู่ของตนเองตามวัฒนธรรมท้องถิ่น
- ได้ข้อมูลข้อเสนอแนะและแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 1.4. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพกับชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอๆ ละ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ รวมทั้งความรู้ในเรื่องการเลือกบริโภคผักและผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 100 คน

- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอๆละ 50 คน รวม 100 คน

วิธีการดำเนินงาน

- ประสานงานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร, ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์ เพื่อเข้าร่วมอบรมเรื่องคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัย
- จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัย จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 16 พฤษภาคม 2561 ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์ จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม 69 คน ณ ที่ทำการชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

ครั้งที่ 2 วันที่ 31 พฤษภาคม 2561 ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร จำนวนผู้เข้าอบรม 67 คน ณ ห้องประชุมโรงแรมมนตรี อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดย ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประภัศร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรให้ความรู้

ผลที่เกิดขึ้น

- ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ
- ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการเลือกบริโภคผักและผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

กิจกรรมที่ 1.5. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ กับโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่งๆละ 5 คน รวม 50 คน จำนวน 1 ครั้ง เพื่อเป็นหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งจะใช้ในการเรียนสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ รวมทั้งความรู้ในการเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย
- เพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุได้นำ ความรู้ไปบูรณาการกับหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไปใช้ในการเรียนการสอนของ โรงเรียนผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย - โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่งๆละ 5 คน รวม 50 คน ประกอบไปด้วย

1. คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่งๆละ 3 คนรวม 30 คน
2. องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาลตำบล 10 แห่งๆละ 1 คน รวม 10 คน
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 10 แห่งๆละ 1 คน รวม 10 คน

วิธีการดำเนินงาน

- ประสานงานคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 10 แห่ง, องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาลตำบล ทั้ง 10 แห่ง และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทั้ง 10 แห่ง เข้าร่วมอบรมประกอบไปด้วย
 1. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยสูง อ.หันคา จ.ชัยนาท
 2. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกล้วย อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
 3. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังตะเคียน อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท
 4. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหางน้ำสาคร อ.มโนรมย์ จ.ชัยนาท
 5. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางซุด อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
 6. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเทืองแท้ อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
 7. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสรรพยา อ.สรรพยา จ.ชัยนาท
 8. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์นางคำออก อ.สรรพยา จ.ชัยนาท
 9. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังหมัน อ.วัดสิงห์ จ.ชัยนาท
 10. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสะพานหิน อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท

- จัดอบรมให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ ให้กับคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทั้ง 10 แห่ง จำนวนผู้เข้าอบรม 54 คน เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2561 ณ ห้องประชุม จุฑาทภัทร โรงแรมมนตรี อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดยมี ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประภัศร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรให้ความรู้

ผลที่เกิดขึ้น

- คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้เข้าร่วมอบรมฯ มีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ
- คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ/ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ ได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย
- คณะกรรมการโรงเรียน/องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาล/เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถนำความรู้ไปบูรณาการกับหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิชาการงานและอาชีพ เพื่อใช้ในการเรียนการสอนของ โรงเรียนผู้สูงอายุได้จำนวน 10 แห่ง

กิจกรรมที่ 1.6. จัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ ให้กับอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน(อผส.) ร่วมกับองค์กรภาคีได้แก่ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ และนำความรู้ที่ได้รับไปดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย - อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน คลอบคลุมทั้ง 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท ได้แก่

อำเภอเมืองชัยนาท อำเภอสรรพยา อำเภอสรรคบุรี อำเภอวัดสิงห์ อำเภอหันคา
อำเภอมโนรมย์ อำเภอเนินขาม อำเภอหนองมะโมง

วิธีการดำเนินงาน

- ร่วมจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้กับอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้านร่วมกับหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้
 1. ร่วมกับ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตามโครงการอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 4 รุ่น ในพื้นที่ 4 ตำบลๆ ละ 48 คน รวมทั้งสิ้น 192 คน (งบประมาณกองทุนผู้สูงอายุ) ดังนี้

- รุ่นที่ 1 ตำบลโพนางดำออก อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท
ระหว่างวันที่ 11-12 กันยายน พ.ศ. 2560

- รุ่นที่ 2 ตำบลสรรพยา อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท
ระหว่างวันที่ 13-14 กันยายน พ.ศ. 2560

- รุ่นที่ 3 ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท
ระหว่างวันที่ 21-22 กันยายน พ.ศ. 2560

- รุ่นที่ 4 ตำบลหนองน้อย อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท
ระหว่างวันที่ 25-26 กันยายน พ.ศ. 2560

2. ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท ตามงบประมาณยุทธศาสตร์จังหวัด

ปี 2561 จัดอบรมให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/Care Giver จำนวน
7 รุ่น รวม 232 คน ดังนี้

- รุ่นที่ 1 อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 60 คน
ระหว่างวันที่ 25-26 ธันวาคม พ.ศ. 2560

- รุ่นที่ 2 อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวน 60 คน
ระหว่างวันที่ 27-28 ธันวาคม พ.ศ. 2560

- รุ่นที่ 3 อำเภอมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท จำนวน 43 คน
ระหว่างวันที่ 9-10 มกราคม 2561

- รุ่นที่ 4 อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท จำนวน 60 คน
วันที่ 11-12 มกราคม 2561

- รุ่นที่ 5 อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท จำนวน 21 คน
ระหว่างวันที่ 15-16 มกราคม พ.ศ. 2561

- รุ่นที่ 6 อำเภอหนองมะโมง/เนินขาม จังหวัดชัยนาท จำนวน 36 คน
ระหว่างวันที่ 17-18 มกราคม พ.ศ. 2561

- รุ่นที่ 7 อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท จำนวน 72 คน
ระหว่างวันที่ 22-23 มกราคม พ.ศ. 2561

ผลที่เกิดขึ้น

- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านและผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ
- อาสาสมัครที่ผ่านการอบรมแล้วสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ฯลฯ

วัตถุประสงค์ที่ 2 : เพื่อติดตามโครงการการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

กิจกรรมที่ 2.1. ส่งเสริมกิจกรรมตามความต้องการของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิมทั้ง 5 แห่ง และกิจกรรมการเยี่ยมบ้านของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

วัตถุประสงค์ - ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม 4 ส/ศ ให้กับชมรมผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย

4 ส = 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านสังคม 3. ด้านสิ่งแวดล้อม 4. ด้านสวัสดิการ

4 ศ = 1. ด้านการศึกษา 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. ด้านศาสนา 4. ด้านศิลปวัฒนธรรม

กลุ่มเป้าหมาย - ผู้สูงอายุในพื้นที่กลุ่มเป้าหมาย ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่

1. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค หมู่ที่ 13 ต.เสือโฮก อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท

2. ชมรมผู้สูงอายุ บ้านสวนมะม่วง หมู่ที่ 3 ต.โพนางคำออก อ.สรรพยา จ.ชัยนาท

3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน หมู่ที่ 4 ต.วังหมัน อ.วัดสิงห์ จ.ชัยนาท

4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ หมู่ที่ 1 ต.เที่ยงแท้ อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท

5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา หมู่ที่ 5 ต.ห้วยงู อ.หันคา จ.ชัยนาท

วิธีการดำเนินงาน

- การส่งเสริม/สนับสนุน การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ แยกออกเป็น 3 ส่วน คือ

(1.) ส่วนที่สมาคมฯ ดำเนินการเอง ได้แก่ การให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานในด้านต่างๆ ที่ชมรมร้องขอ เช่น ทุนในการดำเนินงาน การให้ความรู้เรื่องการบริหารจัดการและการตลาดฯ

(2.) ส่วนที่หน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล หรือ เทศบาลตำบล วัด โรงเรียน (งานด้านวิชาการ /งบประมาณ ฯลฯ)

(3.) ส่วนที่ หน่วยงานนอกพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดชัยนาท, ศูนย์การศึกษาครอบครัวและเด็กตามอัธยาศัย แรงงานจังหวัด สาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด อบจ. สสส. สปสช. พอช. ฯลฯ

- ลงพื้นที่ติดตาม ให้คำแนะนำ ให้ความรู้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิม ได้แก่

1. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค หมู่ที่ 13 ตำบลเสือโฮก อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

- วัตถุประสงค์ของชมรม

- เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมทำร่วมกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้มีความสุขทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ
- เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

- จำนวนสมาชิก 93 คน

- รายชื่อคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค จำนวน 14 คน มีดังนี้

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
1	นางปิยนุช ปาปี	ประธาน
2	นายสมจิตร ฉ่ำช้างทอง	รองประธาน
3	นายบุญมา อ่อนละม้าย	รองประธาน
4	ร.ท.ชัยพร วรรณพัฒน์	เลขานุการ/ประชาสัมพันธ์
5	นางนันทิยา มองทรัพย์	ผู้ช่วยเลขานุการ
6	นายเดช รัชฎาวงศ์	เหรัญญิก
7	นางเสงี่ยม ปาปี	ผู้ช่วยเหรัญญิก
8	นายสมาน ศิริวารินทร์	ปฏิคม
9	นายน้อย สีน้าเงิน	ผู้ช่วยปฏิคม
10	นางนันทฐา จันทรสา	ผู้ช่วยปฏิคม
11	นางสายทาน พิมปาน	ผู้ช่วยปฏิคม
12	นางบังอร สืบศรี	ผู้ช่วยปฏิคม
13	ส.อ.อากาศ ปาปี	กรรมการ
14	นางสนอง รัชฎาวงศ์	กรรมการ

- กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค มีดังนี้

ด้านสุขภาพ

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น(ชั่งน้ำหนัก,วัดความดันโลหิต,วัดรอบเอว ตรวจเบาหวาน)
- ออกกำลังกาย เช่น รำเชือก ไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ ฯลฯ

ด้านสังคม

- ประชุมร่วมกันระหว่างวันที่ 10-15 ของเดือน
- มีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีผู้ใจบุญเป็นเจ้าภาพเลี้ยง
- ร่วมงานสำคัญๆ ของหมู่บ้าน /พัฒนาหมู่บ้านในวันสำคัญต่างๆ

ด้านสิ่งแวดล้อม

- ช่วยเหลือทำความสะอาดบ้านให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- ช่วยปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้สะอาดน่าอยู่ (ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว ไม่มีผู้ดูแล)
- ซ่อมแซมบ้านที่อาศัย/ห้องน้ำให้ผู้สูงอายุยากไร้

ด้านสวัสดิการ

- ออมเพื่อแม่เดือนละ 60 บาทขึ้นไปตามฐานะของครอบครัว
- สมาชิกเจ็บป่วย ไปเยี่ยมเยียน และช่วยเหลือเงิน 500 บาท/คน
- สมาชิกเสียชีวิต เป็นเจ้าภาพสวดศพ, มอบพวงหรีด, ช่วยเหลือเงินทำบุญ 6,000 บาท/ราย
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและครอบครัว ผู้สูงอายุ เดือนละ 1 ครั้ง พบปะพูดคุย ตรวจสอบสภาพเบื้องต้น ให้ความรู้การบริโภคผัก/ผลไม้ การปลูกผักและผลไม้ไว้บริโภคเอง ฯลฯ
- ประสานงานหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน มอบเครื่องอุปโภค/บริโภคให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้
- ประสานงานขอ รถเข็น รถโยก เตียงผู้ป่วย ที่นอนลม ให้กับผู้สูงอายุเจ็บป่วยและต้องการ จากหน่วยงานราชการ

ด้านการศึกษา

- เชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้โดย เช่น เรื่องสิทธิผู้สูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ความรู้โรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ, การดูแลสุขภาพตนเอง (คุณค่าผักและผลไม้ 5 สี โดยคณะกรรมการชมรม)
- การนำผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานทั้งเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ไร่หวีพระ 9 วัด อื่นๆ ตามความต้องการของผู้สูงอายุ
- เข้าอบรมตามที่หน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานราชการจัดให้ความรู้ต่างๆ

ด้านเศรษฐกิจ

- ทำสมุนไพร เช่น สมุนไพร ชา ครีมหาผิว
- ทำน้ำยาอเนกประสงค์
- ทาบกึ่งพันธุ์มะนาว
- ขยายกล้าสมุนไพร ใบหม่อน วอเตอร์เกรส จำหน่าย
- จัดสวนพัต, ทำดอกไม้จันทน์

ด้านศาสนา

- สวดมนต์, นั่งสมาธิ, ถือนศีล
- ทำบุญใส่บาตร, ทำบุญทุกวันพระ

ด้านศิลปวัฒนธรรม

- จัดงานรดน้ำคำหัวผู้สูงอายุในวันสงกรานต์
- รำเซิ้ง
- แห่ธงชัย, แห่ข้าวพันก้อน, แห่นางแมว
- กวนข้าวทิพย์ (ข้าวมธุปายาส)
- ทำบุญกลางทุ่ง กลางบ้าน

2. ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง หมู่ที่ 3 ตำบลโพนางคำออก อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

- วัตถุประสงค์ของชมรม

- เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักการมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีในตนเอง
- เพื่อให้ผู้สูงอายุและชุมชนได้ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

- จำนวนสมาชิก 99 คน

- รายชื่อคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง จำนวน 11 คนมีดังนี้

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
1	นางวาสนา ทองหล่อ	ประธาน
2	นายสมศักดิ์ สีหะ	รองประธาน
3	นางสาวนฤมล สีหะ	เลขานุการ
4	นางสาวทวิ วาณิชชา	เหรัญญิก
5	นางศิริพร เกิดทอง	ปฏิคม
6	นายธวัช วงศ์กิติเจริญ	ฝ่ายศาสนา
7	นางปราณี จีบใจ	ฝ่ายศาสนา
8	นางสาวท สีหะ	ฝ่ายรายได้
9	นางสมใจ ชัยพิพัฒน์	ฝ่ายรายได้
10	นางสาวสมจิตร สุดใจ	ฝ่ายรายได้
11	นางอุษา บุญมี	ฝ่ายสุขภาพ

กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง มีดังนี้

ด้านสุขภาพ

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น (ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต, วัดรอบเอว, ตรวจเบาหวาน)

- ออกกำลังกาย โดยบริหารร่างกายทั่วไป

ด้านสังคม

- ประชุมร่วมกันทุกวันที่รับเบี้ยผู้สูงอายุ ทุกเดือน

- มีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง โดย เทศบาลตำบลโพนางคำออก และ ผู้บริจาค

- ร่วมงานสำคัญๆ ของหมู่บ้าน เช่น การประชุมของหมู่บ้าน ฯลฯ

- ช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น จัดงานวันเด็ก เลี้ยงอาหาร พัฒนาโรงเรียน ฯลฯ

- ร่วมกันพัฒนาหมู่บ้านในวันสำคัญต่างๆ

ด้านสิ่งแวดล้อม

- ช่วยเหลือทำความสะอาดบ้านให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- ช่วยปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้สะอาดน่าอยู่
- ซ่อมแซมบ้านที่อาศัย/ห้องน้ำให้ผู้สูงอายุยากไร้

ด้านสวัสดิการ

- สมาชิกเจ็บป่วย ไปเยี่ยมเยียน และช่วยเหลือเงิน 300 บาท/คน
- สมาชิกเสียชีวิต เป็นเจ้าภาพสวดศพ, มอบพวงหรีด, ช่วยเหลือเงินทำบุญ 2,000 บาท/ราย
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ/ครอบครัวผู้สูงอายุ เดือนละ 1 ครั้ง พบปะพูดคุย ตรวจสอบสภาพเบื้องต้น ให้ความรู้การรับประทานอาหาร ฯลฯ
- ประสานงานหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน มอบเครื่องอุปโภค/บริโภคให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้
- ประสานงานขอ รถเข็น รถโยก เตียงผู้ป่วย ที่นอนลม ให้กับผู้สูงอายุเจ็บป่วยและต้องการ จากหน่วยงานราชการ

ด้านการศึกษา

- การเชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้ เช่น เรื่องสิทธิผู้สูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ความรู้โรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี /ปลูกผักไว้บริโภค
- การนำผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานทั้งเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง
- เข้าอบรมตามที่หน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยราชการจัดให้ความรู้ต่างๆ

ด้านเศรษฐกิจ (รายได้)

- จักสานพัดไม้ไผ่
- ทำดอกไม้จันทน์
- ทำพวงหรีด
- จักสานผักตบชวา เช่น กระเป๋ากลองเอนกประสงค์ ฯลฯ

ด้านศาสนา

- สวดมนต์, นั่งสมาธิ, ทำบุญใส่บาตร, ทำบุญทุกวันพระ
- ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน

ด้านศิลปวัฒนธรรม

- จัดงานรดน้ำคำหัวผู้สูงอายุในวันสงกรานต์
- รำมะนา
- กลองยาว

3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา หมู่ที่ 5 ตำบลห้วยงู อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

- วัตถุประสงค์ของชมรม

- เพื่อให้เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบาที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- เพื่อช่วยประสานงานหน่วยงานทางราชการมาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- เพื่อพบปะสังสรรค์และระดมความคิดสร้างสรรค์ อันจะก่อหรือทำประโยชน์แก่สังคม
- เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมกิจกรรมรายได้ ส่งเสริมศาสนาศิลปวัฒนธรรมประเพณี

- จำนวนสมาชิก 149 คน (สมาชิกสามัญ 134 คน, สมาชิกสมทบ 15 คน)

- รายชื่อคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา จำนวน 17 คน มีดังนี้

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
1	นายถนอม บุญवास	ประธาน
2	นายประสาท ยิ้มภูผา	รองประธาน
3	นายอุดม วันทอง	เลขาธิการ
4	นางสาวสุพรรณา จิตหาญ	ผู้ช่วยเลขาธิการ
5	นางสาวอรรณพ เศรษฐพงษ์	เหรัญญิก
6	นางปราณี นาเจริญ	ผู้ช่วยเหรัญญิก
7	นางวรรณดี สวัสดิ์	ฝ่ายสุขภาพ
8	นายจวน สวัสดิ์	ฝ่ายระดมทุน
9	นายแดง เทียนศักดิ์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
10	นายมนัส ก้อนทอง	ฝ่ายปฏิคม
11	นายประจวบ เศรษฐพงษ์	ฝ่ายสวัสดิการ
12	นางปราณี ใจแสน	กรรมการ
13	นางสัมพันธ์ บุญวรรณ	กรรมการ
14	นางสาวนฤมล กองฤทธิ์	กรรมการ
15	นางสาวสุภาณี ภาชนะวิเศษ	กรรมการ
16	นางสาวมาลี มิ่งสกุล	กรรมการ
17	นางสาวอรสา เกิดพร้อม	กรรมการ

- รายชื่อที่ปรึกษาของชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยงู

- | | | |
|-----------------|------------|--------------------------|
| 1. นายพอง | เศรษฐพงษ์ | กำนัน ตำบลห้วยงู |
| 2. นายเลิศฤทธิ์ | พลนิกร | นายกเทศมนตรีตำบลห้วยงู |
| 3. นายอดิศักดิ์ | ชลิตร์วัชร | ผู้อำนวยการ รพ.สต.ห้วยงู |

- กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา มีดังนี้

ด้านสุขภาพ

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น(ชั่งน้ำหนัก,วัดความดันโลหิต,วัดรอบเอว
ตรวจเบาหวาน)

- ออกกำลังกาย เช่น รำฟ้านวชา ทำบริหารร่างกายโดยยางยืด

ด้านสังคม

- ประชุมร่วมกันทุกวันที่ 9 ของเดือน

- มีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง โดยเทศบาลตำบล
ห้วยงู และ ผู้บริจาคทั่วไป

- ร่วมงานวันสำคัญต่างๆ พร้อมทั้งร่วมกันพัฒนาหมู่บ้าน

- ช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น จัดงานวันเด็ก เลี้ยง
อาหาร พัฒนาโรงเรียน ฯลฯ

ด้านสิ่งแวดล้อม

- ช่วยเหลือทำความสะอาดบ้านให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

- ช่วยปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้สะอาดน่าอยู่

- ซ่อมแซมบ้านที่อาศัย/ห้องน้ำให้ผู้สูงอายุยากไร้/ปลูกบ้านให้
ผู้สูงอายุที่ยากจน ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง

ด้านสวัสดิการ

- ไปเยี่ยมเยียนสมาชิกเจ็บป่วย

- สมาชิกเสียชีวิต เป็นเจ้าภาพสวดศพ, มอบพวงหรีด, ช่วยเหลือ
เงินทำบุญ 10,600 บาท/ราย (เฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก
กองทุนสวัสดิการชุมชนหมู่บ้าน)

- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ครอบครัว
ผู้สูงอายุ เดือนละ 1 ครั้ง พบปะพูดคุย ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น
ให้ความรู้ด้านโภชนาการ คุณค่าผัก/ผลไม้ 5 สี และเมนูอาหาร
รวมทั้งการสุขภาพตนเอง

- ประสานงานหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน มอบเครื่องอุปโภค/บริโภค
ให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้

- ประสานงานขอ รถเงิน รถโยก เตียงผู้ป่วย ที่นอนลม ให้กับ
ผู้สูงอายุเจ็บป่วยและต้องการ จากหน่วยงานราชการ

- เมื่อเจ็บป่วยมีรถนำส่งสถานพยาบาล โดย โรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพชุมชนตำบลห้วยงู และ เทศบาลตำบลห้วยงู

ด้านการศึกษา

- มีโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลห้วยงู โดย เทศบาลตำบลห้วยงู
เปิดสอนหลักสูตร 7 วิชา ได้แก่ วิชาพระพุทธศาสนา วิชากฎหมาย
ที่ควรรู้ วิชาส่งเสริมการดูแลสุขภาพ วิชานันทนาการ วิชาการ
ทั่วไป วิชาส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น วิชาส่งเสริมการฝึกอาชีพ

- ให้ความรู้เรื่องคุณค่าผักผลไม้ 5 สี

- นำผู้สูงอายุไปศึกษาดูงาน เศรษฐกิจพอเพียง ไร่พระ 9 วัด ฯลฯ

- เข้าอบรมตามที่หน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

หน่วยราชการจัดให้ความรู้ต่างๆ

ด้านเศรษฐกิจ (รายได้)

- ทำน้ำพริก

- ทำน้ำยาล้างจาน

- ปลุกผักขาย

- ทำดอกมะลิวันแม่

ด้านศาสนา

- สวดมนต์, นั่งสมาธิ, ทำบุญใส่บาตร, ทำบุญทุกวันพระ

- ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน

ด้านศิลปวัฒนธรรม

- จัดงานรดน้ำคำให้ผู้สูงอายุในวันสงกรานต์

- กลองยาว

- จัดงานวันลอยกระทง

4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ หมู่ที่ 1 ตำบลเที่ยงแท้ อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

- วัตถุประสงค์ของชมรม

- เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนในหมู่บ้าน ก่อเกิดความสามัคคีและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณค่า และศักดิ์ศรีในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนและสังคมได้

- จำนวนสมาชิก 83 คน

- รายชื่อคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ จำนวน 13 คน มีดังนี้

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
1	นางพรณี เลื่อนลอย	ประธาน
2	นางสายชล คุ่มทิส	รองประธาน
3	นางรำไพ เชาวเลิศ	รองประธาน
4	นางเกสรา พูลผล	เลขานุการ
5	นางกาหลง พูลศิลป์	ผู้ช่วยเลขานุการ
6	นางสาวสมบุญ มาโต	เหรัญญิก
7	นายสมยศ บรรเทาแท้	ผู้ช่วยเหรัญญิก
8	นางซัด บางจัน	ประชาสัมพันธ์
9	นางพิศมัย บรรเทาแท้	กรรมการ
10	นางจิระเนตร์ สิงห์เรือน	กรรมการ

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
11	นางพะเยาว์ จรรย์วัฒน์	กรรมการ
12	นายกิตติกร ฤทธิกล้า	กรรมการ
13	นางสาวบุญชู ทดแทน	กรรมการ
14	นางสุพร เมฆคำ	กรรมการ
15	นางยุพิน เกตุพันธ์	กรรมการ
16	นายบุญธรรม พูลผล	กรรมการ

- กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ มีดังนี้

ด้านสุขภาพ

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น (ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต, วัดรอบเอว ตรวจเบาหวาน)
- ออกกำลังกาย โดยบริหารร่างกายทั่วไป สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์- พุธ- ศุกร์ (เช่น รำกลองยาว บาสโลบ กิจกรรมเข้าจังหวะ สลับกันไป

ด้านสังคม

- ประชุมร่วมกันทุกวันที่จ่ายเบี้ยยังชีพ สัปดาห์แรกของเดือน
- มีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง โดย องค์การบริหารส่วนตำบลเที่ยงแท้ และ ผู้บริจาค
- ร่วมงานสำคัญต่างๆ พร้อมทั้งร่วมกันพัฒนาหมู่บ้าน

ด้านสิ่งแวดล้อม

- ช่วยเหลือทำความสะอาดบ้านให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- ช่วยปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้สะอาดน่าอยู่
- ซ่อมแซมบ้านที่อาศัย/ห้องน้ำให้ผู้สูงอายุยากไร้
- ช่วยปลูกต้นไม้ในหมู่บ้านที่สาธารณะ

ด้านสวัสดิการ

- ไปเยี่ยมเยียน สมาชิกเจ็บป่วย
- สมาชิกเสียชีวิต เป็นเจ้าภาพสวดศพ, มอบพวงหรีด/ราย
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและครอบครัว ผู้สูงอายุเดือนละ 1 ครั้ง พบปะพูดคุย ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น ให้ความรู้ด้านโภชนาการ คุณค่าผัก/ผลไม้ เมนูอาหารและการดูแลสุขภาพตนเอง ฯลฯ
- ประสานงานหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน มอบเครื่องอุปโภค/บริโภค ให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้
- ประสานงานขอ รถเข็น รถโยก เตียงผู้ป่วย ที่นอนลม ให้กับ ผู้สูงอายุเจ็บป่วยและต้องการ จากหน่วยงานราชการ

ด้านการศึกษา

- การเชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้ เช่น เรื่องสิทธิผู้สูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ความรู้โรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- นำไปไหว้พระ 9 วัด ทุกปี
- เข้าอบรมตามที่หน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยราชการ จัดให้ความรู้ต่างๆ

ด้านเศรษฐกิจ

- แปรรูปอาหาร เช่น ขนุนทอด กุ้งทอด ฯลฯ
- ปลุกผักและผลไม้ จำหน่าย

ด้านศาสนา

- สวดมนต์, นั่งสมาธิ, ทำบุญใส่บาตร, ทำบุญทุกวันพระ
- ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน

ด้านศิลปวัฒนธรรม

- รำกลองยาว

5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน หมู่ที่ 4 ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท**- วัตถุประสงค์ของชมรม**

- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพดีมีความสุข
- เพื่อให้ผู้สูงอายุและชุมชนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

- จำนวนสมาชิก 109 คน**- รายชื่อคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน จำนวน 12 คน มีดังนี้**

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
1	นายโสภี อินทร์อุดม	ประธาน
2	นายสะอื้น บุญชื่น	รองประธาน
3	นายสมจิตร ดีภา	รองประธาน
4	นางวรรณศิริ ดีวัน	เลขานุการ
5	นางสมหวัง แก้วไย	เหรัญญิก
6	นายดอกกรัก ดีวัน	ปฏิคม
7	นางสำเภา ดีวัน	ประชาสัมพันธ์
8	นางสาวทวย เอี่ยมละออ	กรรมการ
9	นางดุ่ม ดาราโพธิ์	กรรมการ
10	นางสมนึก สังข์เอี่ยม	กรรมการ
11	นางมะปราง ศรีกรด	กรรมการ
12	นายสิริ บุญมฤติ	กรรมการ

- กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน มีดังนี้

ด้านสุขภาพ

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น (ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต, วัดรอบเอว ตรวจเบาหวาน)
- ออกกำลังกาย โดยบริหารร่างกายทั่วไป

ด้านสังคม

- ประชุมร่วมกันทุกวันที่จ่ายเบี้ยยังชีพ สัปดาห์แรกของเดือน
- มีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง โดย องค์การบริหารส่วนตำบลวังหมัน และ ผู้บริจาค
- ร่วมงานสำคัญๆ ของหมู่บ้าน เช่น การประชุมของหมู่บ้าน ฯลฯ
- ช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น จัดงานวันเด็ก เลี้ยงอาหาร พัฒนาโรงเรียน ฯลฯ
- ร่วมกันพัฒนาหมู่บ้านในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันพ่อ วันแม่

ด้านสิ่งแวดล้อม

- ช่วยเหลือทำความสะอาดบ้านผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- ช่วยปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้สะอาดน่าอยู่
- ซ่อมแซมบ้านที่อาศัย/หิ้งน้ำให้ผู้สูงอายุได้
- ช่วยปลูกต้นไม้ในหมู่บ้านที่สาธารณะ

ด้านสวัสดิการ

- สมาชิกเจ็บป่วย ไปเยี่ยมเยียน และช่วยเหลือเงิน 200 บาท/ครั้ง
- สมาชิกเสียชีวิต เป็นเจ้าภาพสวดศพ, มอบพวงหรีด, ช่วยเหลือเงินทำบุญ 500 บาท/ราย
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และครอบครัว ผู้สูงอายุเดือนละ 1 ครั้ง พบปะพูดคุย ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น ให้ความรู้ด้านโภชนาการ เมนูอาหาร คุณค่าผัก/ผลไม้ 5 สี การดูแลสุขภาพตนเอง ฯลฯ
- ประสานงานหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน มอบเครื่องอุปโภค/บริโภคให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้
- ประสานงานขอ รถเข็น รถโยก เตียงผู้ป่วย ที่นอนลม ให้กับผู้สูงอายุเจ็บป่วยและต้องการ จากหน่วยงานราชการ

ด้านการศึกษา

- การเชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้ เช่น เรื่องสิทธิผู้สูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ความรู้โรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ให้ความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี
- การนำผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานทั้งเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง
- เข้าอบรมตามที่หน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานราชการจัดให้ความรู้ต่างๆ

<u>ด้านเศรษฐกิจ (รายได้)</u>	- ทำไม้กวาดดอกหญ้า - ทำไม้กวาดก้านมะพร้าว - ทำขนมไทย
<u>ด้านศาสนา</u>	- สวดมนต์, นั่งสมาธิ, ทำบุญใส่บาตร, ทำบุญทุกวันพระ - ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน
<u>ด้านศิลปวัฒนธรรม</u>	- รำมะนา - กลองยาว

ผลที่เกิดขึ้น

- ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำแบบรอบด้านทำให้มีสุขภาพกายและใจดี เกิดความรักและสามัคคี มีความเอื้ออาทร ในชุมชน
- ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง และพึ่งตนเองได้
- ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลจากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
- ผู้สูงอายุมีการบริโภคผัก/ผลไม้ มากเพิ่มขึ้น
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีความสุข ไม่เครียด ไม่เหงา

กิจกรรมที่ 2.2 รวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

- เพื่อรวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น นำไปเผยแพร่ให้กับภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย - ผู้สูงอายุในพื้นที่กลุ่มเป้าหมาย ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่

1. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค ม.13 ต.เสือโฮก อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท
2. ชมรมผู้สูงอายุ บ้านสวนมะม่วง ม.3 ต.โพนางคำออก อ.สรรพยา จ.ชัยนาท
3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน ม. 4 ต.วังหมัน อ.วัดสิงห์ จ.ชัยนาท
4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ ม.13 ต.เที่ยงแท้ อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา ม.13 ต.หัวงู อ.หันคา จ.ชัยนาท

วิธีการดำเนินงาน

- จัดเก็บข้อมูล รวบรวมเมนูอาหารประจำท้องถิ่นของชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่งและชมรมข้าราชการเกษียณ ที่ขอรับประทาน มีคุณค่าของผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ
- ให้ชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง สานิตการประกอบเมนูอาหารของท้องถิ่นตนเอง

- เมนูอาหารประจำท้องถิ่นของชมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง และข้าราชการเกษียณ 2 แห่ง มีดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุ	เมนูอาหาร
1.ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค	ต้มปลาร้าปลาดุก แกงต้มเปราะ (สาวพันปี) ลาบเห็ด 3 อย่าง
2. ชมรมผู้สูงอายุ บ้านสวนมะม่วง	น้ำพริกเผาปลาอย่าง/ไข่ต้ม แกงปลาสะบัก ผัดโป๊ยเขียน
3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน	น้ำพริกปลาทุขาวัง แกงจืดเห็ด ต้มเค็มฟัก
4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้	แกงส้มผักรวม น้ำพริกกะปิ ปลาทุ แกงป่าปลาเนื้ออ่อน
5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา	แกงเทโพ เต้าเจี้ยวหลนผัดสด ต้มจับฉ่าย
6. ข้าราชการเกษียณชมรมผู้สูงอายุ รพ.ชัยนาท นเรนทร	แกงเหี่ยวหวาน
7. ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์	-แกงเรียง

- ดำเนินการจัดพิมพ์และ เผยแพร่ให้กับภาคีเครือข่ายและผู้สูงอายุทั่วไป

ผลที่เกิดขึ้น

- ได้เมนูอาหารจากผักและผลไม้ ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์ เหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น จำนวน 17 เมนู
- ได้เผยแพร่เมนูอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้กับภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ

3. การบริหารจัดการโครงการฯให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 3.1. การติดตาม ให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ

วัตถุประสงค์

- เพื่อติดตาม ให้คำปรึกษาแนะนำ ประสานงานชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ/ชมรมข้าราชการเกษียณ กลุ่มเป้าหมายของโครงการในดำเนินงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

กลุ่มเป้าหมาย

- ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิม จำนวน 5 แห่ง (ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังกา, ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง, ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้, ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังมัน และชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา)
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 5 ชมรมๆละ 10 คน รวม 50 คน
- โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง (โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยงู, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกล้วย, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังตะเคียน, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ่อแร่, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังหมัน, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลอุตะเถา, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางซุด, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสะพานหิน, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเที่ยงแท้ และโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหางน้ำสาคร)
- ชมรมข้าราชการเกษียณ จำนวน 2 อำเภอ (ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอสว่าง, และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชยันตบริหาร)

วิธีการดำเนินงาน

- ลงพื้นที่ติดตามงาน ให้คำปรึกษาแนะนำ กับกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้
 1. ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในโครงการเดิม 5 แห่ง จำนวน 12 ครั้ง
 2. โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง จำนวน 12 ครั้ง
 3. ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ จำนวน 12 ครั้ง
- ประสานงานกับหน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ภาครัฐ/เอกชน ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนงานพื้นที่

ผลที่เกิดขึ้น

- ชมรมผู้สูงอายุ /อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในพื้นที่โครงการเดิมยังดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง
- โรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 10 แห่ง ได้นำความรู้คุณค่าผักและผลไม้ ไปเป็นหลักสูตรการเรียนการสอนให้กับนักเรียนที่เป็นผู้สูงอายุ ได้มีความรู้ความเข้าใจและไปปฏิบัติต่อตนเองและคนในครอบครัวของผู้สูงอายุ

- ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ ได้นำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ไปปฏิบัติต่อตนเองและครอบครัว
- ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน /โรงเรียนผู้สูงอายุ/ข้าราชการเกษียณ มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการนำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผัก/ผลไม้ไปดูแลตนเองและครอบครัวรวมทั้งดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง
- โครงการสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

กิจกรรมที่ 3.2. สรุปผล/ปรับปรุง การดำเนินงานโครงการฯ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องในโครงการได้ทราบผลการดำเนินงานและได้แสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งเสนอแนะการปรับปรุงโครงการฯ ครั้งต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 60 คน ดังนี้

- ตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 แห่งๆ ละ 3 คน รวม 15 คน
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 5 แห่งๆ ละ 2 คน รวม 10 คน
- อปท./รพ.สต. ในพื้นที่ รวม 5 คน
- โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน
- ชมรมข้าราชการเกษียณ 6 คน
- ผู้ประสานงานและ คณะทำงานโครงการฯ จำนวน 3 คน
- นักวิชาการ/เขตพื้นที่ 5 คน
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและ สกว. จำนวน 6 คน

วิธีการดำเนินงาน

- ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องของโครงการประกอบไปด้วย ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/อปท./รพ.สต./โรงเรียนผู้สูงอายุ/ ชมรมข้าราชการเกษียณ เพื่อเข้าร่วมเวทีสรุปบทเรียน
- จัดเวทีสรุปบทเรียน โดยเชิญผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ ร่วมเวทีนำเสนอผลการดำเนินงานโครงการ จำนวน 66 คน เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ตำบลห้วยงู อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
- รายละเอียดการจัดเวทีสรุปบทเรียนมีดังนี้
 1. การกล่าวต้อนรับผู้เข้าเวทีสรุปบทเรียนฯ (นายวันชัย เลิศฤทธิ์ นายกสมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท) และนำเสนอการดำเนินโครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาทที่ผ่านมา (นางยุพิน ขำนิล) ผู้รับผิดชอบโครงการ
 2. รูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยงู โดย นายเลิศฤทธิ์ พลนิกร นายกเทศมนตรีตำบลห้วยงู

3. การแบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็นในการดำเนินงานการดำเนินโครงการฯ ของกลุ่มเป้าหมายที่ได้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 3 กลุ่ม ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ท่านมีความคาดหวังอะไรบ้างจากการเข้าร่วมโครงการ...?

ข้อ 2 จากการเข้าร่วมโครงการ ท่าน/ชมรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง...?

ข้อ 3 ข้อดีข้อเสีย จากการเข้าร่วมโครงการ...?

ข้อ 4 ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมโครงการ...?

ข้อ 5 การบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องควรทำอย่างไร...?

4. นำเสนอผลการแสดงความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ต่อโครงการฯ ของแต่ละกลุ่มย่อย

5. สรุปผลการประชุมเวทีสรุปบทเรียนโครงการฯ

โดย นางยุพิน จำนิต เลขานุการสมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท (ผู้รับผิดชอบโครงการ)

ผลที่เกิดขึ้น

- ผู้เกี่ยวข้องในโครงการได้ทราบผลการดำเนินงาน และได้แสดงความคิดเห็น ต่อโครงการฯ ทั้งข้อดี ข้อเสีย ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางในการปรับปรุงการดำเนินงานครั้งต่อไป
- ได้ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ต่อโครงการ พอสังเขปดังนี้

กลุ่มที่ 1 ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

ข้อ 1 ท่านมีความคาดหวังอะไรบ้างจากการเข้าร่วมโครงการ...?

- ได้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น
- มีสุขภาพดีแข็งแรง ทั้งกาย-ใจ
- มีเมล็ดพันธุ์ผักผลไม้ที่มีคุณภาพ ขยายพันธุ์ต่อได้
- ได้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักผลไม้
- การทำอาหารจากผักและผลไม้
- ทำอย่างไรให้เด็ก/ผู้สูงอายุได้กินผักผลไม้

ข้อ 2 จากการเข้าร่วมโครงการ ท่าน/ชมรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง...?

- มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคผักผลไม้ดีขึ้น
- มีสุขภาพดีขึ้นไม่อึดอัด โดยการกินผักผลไม้จะขบถ่ายดี
- เจตคติที่ดีในการรับประทานอาหาร
- มีความรู้เรื่องการกินผักผลไม้มากขึ้นและถูกต้อง
- มีการปลูกผักและผลไม้ปลอดสารพิษไว้กินเองมากขึ้น
- มีการปรุงอาหารทานเองโดยใช้สารปรุงรสน้อยลง
- มีกิจกรรมทำร่วมกันทำให้เกิดความสามัคคี

ข้อ 3 ข้อดีข้อเสีย จากการเข้าร่วมโครงการ...?

ข้อดี

- ผู้เข้าร่วมโครงการได้ความรู้ในการเลือกทานผักและผลไม้เหมาะสมกับตัวเอง
- ทำอาหารทานเอง ทำจากผักและผลไม้
- เด็กผู้สูงอายุได้ทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น
- มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- รู้จักเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ได้ความรู้คุณค่าของผักผลไม้มากขึ้น
- มีรายได้จากการปลูกผักและผลไม้เพิ่มขึ้น
- สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

ข้อเสีย

- ขยายกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น
- วัสดุอุปกรณ์สนับสนุนไม่เพียงพอในบางจุด
- งบประมาณไม่มีในการทำกิจกรรมและเปลี่ยนรู้คุณค่าผักและผลไม้

ข้อ 4 ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมโครงการ...?

- สมาชิกอายุมากขึ้นมาร่วมกิจกรรมไม่ได้ต้องหาสมาชิกเพิ่มขึ้น

ข้อ 5 การบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องควรทำอย่างไร...?

- ควรจัดกิจกรรมต่อเนื่องทุกๆเดือน
- ปลูกผักผลไม้ทานเองต่อเนื่อง
- เมนูอาหารเลี้ยงผู้สูงอายุเน้นพืชผักผลไม้ 5 สี
- สร้างเครือข่ายในกลุ่มเด็กเยาวชนในโรงเรียน/ปลูกจิตสำนึกในชุมชน
- สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
- ติดตามประเมินผลโครงการอย่างต่อเนื่องทุกปี

กลุ่มที่ 2 ชมรมข้าราชการเกษียณ

ข้อ 1 ท่านมีความคาดหวังอะไรบ้างจากการเข้าร่วมโครงการ...?

- อยากได้ความรู้ประโยชน์ของผักผลไม้สีต่างๆ
- อยากมีสุขภาพดีขึ้น
- อยากให้ชุมชนนำความรู้และผลผลิตมาแลกเปลี่ยน
- นำความรู้ไปขยายผล

ข้อ 2 จากการเข้าร่วมโครงการ ท่าน/ชมรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง...?

- ได้รับความรู้ว่าผักสีต่างๆมีประโยชน์อย่างไรและสัดส่วนในการกินผักผลไม้แต่ละครั้ง
- เปลี่ยนพฤติกรรมการกินอยู่อย่างถูกวิธีมากขึ้น
- ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น
- จัดทำอาหารจากผล/ผลไม้มากขึ้น
- ปลูกไว้กินเอง

ข้อ 3 ข้อดีข้อเสีย จากการเข้าร่วมโครงการ...?

ข้อดี

- ได้รับความรู้คุณค่าผักและผลไม้อย่างแท้จริง
- นำความรู้ไปสั่งสอนลูกหลานได้
- นำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- มีสุขภาพดี
- มีเมล็ดพันธุ์ดีไปขยายต่อได้ ไม่ต้องซื้อ

ข้อเสีย

- โครงการนี้มาสู่ชุมชนช้าไป
- ให้ความรู้อย่างเดียวแต่ไม่มีกิจกรรมต่อเนื่อง

ข้อที่ 4 ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมโครงการ...?

- ขาดกิจกรรมทำร่วมกัน ไม่ต่อเนื่อง
- บุคลากรที่จะเข้าร่วมโครงการหายากชุมชน

ข้อ 5 การบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องควรทำอย่างไร...?

- ควรทำต่อ
- ทำสื่อเอกสารแจกเพิ่ม
- เสี่ยงตามสายให้ความรู้เรื่องผักและผลไม้กับบุคคลทั่วไปด้วย
- ประชุมทบทวนความรู้เรื่องผักและผลไม้ทุกปี
- ทำอาหารมารับประทานร่วมกันในวันประชุม
- ส่งเสริมการปลูกผักกินเองโดยให้โครงการสนับสนุนเมล็ดพันธุ์หรือพันธุ์ไม้
- นำผลผลิตที่ได้มาแลกเปลี่ยนแบ่งปันกัน

กลุ่มที่ 3 โรงเรียนผู้สูงอายุ

ข้อ 1 ท่านมีความคาดหวังอะไรบ้างจากการเข้าร่วมโครงการ...?

- อยากเห็นผู้สูงอายุ มีความสุขเรียนรู้กับคนในวัยเดียวกัน
- อยากได้ความรู้ไปถ่ายทอดให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ได้รับความรู้เรื่องคุณค่าผลไม้กับผักประโยชน์ต่างๆเพื่อไปบอกกับครอบครัว และเพื่อตัวเอง
- อยากให้ผู้สูงอายุปลูกผักไว้กิน เป็นการออกกำลังกายไปในตัว
- เริ่มจากครัวเรือนไปสู่ชุมชน
- ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ

ข้อ 2 มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในกลุ่ม

- บุคลากรไปกับเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักสูตรในการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- การความรู้ไปใช้กับตนเองและครอบครัวได้
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น
- ผู้สูงอายุมีรายได้จากการปลูกผัก
- ผู้สูงอายุปลูกผักเพิ่มขึ้น

ข้อ 3 จากการเข้าร่วมโครงการ ท่าน/ชมรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง...?

ข้อดี

- รู้คุณค่าผักและผลไม้โภชนาการ
- ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความรู้กัน
- มีกิจกรรมทำร่วมกันทำให้เกิดเพื่อนเพิ่มขึ้น
- รู้จักการแบ่งปัน
- สามารถเอาความรู้ไปสอนในรุ่นต่อไปได้

ข้อเสีย

- ไม่มีการสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรม
- เมล็ดพันธุ์ผักที่เจกน้อยไป

ข้อ 4 ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมโครงการ...?

- นักเรียนผู้สูงอายุไปทำงานด้านเกษตร
- ผู้สูงอายุเมื่อเรียนจบแล้วไม่ยอมออก
- ผู้นำให้ความสำคัญกับนักเรียนผู้สูงอายุเกินไป

ข้อ 5 การบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องควรทำอย่างไร...?

- บอกเพื่อนต่อให้บริโภคผักผลไม้ประโยชน์ต่างๆต่อสุขภาพ
- ปลุกฝังการปลูกผักไปสู่โรงเรียนในท้องถิ่นโรงเรียนผู้สูงอายุ
- นำความรู้คุณค่าผักผลไม้ไปสอนนักเรียนผู้สูงอายุ ในรุ่นต่อไป

กิจกรรมที่ 3.3. สรุปผลการดำเนินงานโครงการฯต่อผู้สนับสนุนโครงการ 6 เดือน/ครั้ง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้รับทราบผลการดำเนินงานของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

- ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน 5 แห่ง
- โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง
- ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ
- นักวิจัย/ผู้ประสานงาน
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

วิธีการดำเนินงาน

- รวบรวมรายละเอียดการดำเนินงานโครงการ สรุป จัดทำเป็นรายงานความก้าวหน้า ครั้งที่ 1 ให้กับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ผู้เกี่ยวข้องในโครงการ ได้รับทราบผลการดำเนินงานที่ผ่านมา
- จัดทำรายงานความก้าวหน้าครั้งที่ 1 จำนวน 5 ชุด ส่งให้ สกว. 4 ชุด และเก็บไว้ที่โครงการ 1 ชุด

ผลที่เกิดขึ้น

- ผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้รับทราบผลการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 3.4. การบริหารจัดการโครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงานในด้านบุคลากร นักวิชาการ การประสานงาน ค่าใช้สอยทั่วไป

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้การบริหารจัดการโครงการเกิดประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมาย

- ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน 5 แห่ง
- โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง
- ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ

- นักวิจัย/ผู้ประสานงาน
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

วิธีการดำเนินงาน

- สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการ ได้แก่ ค่าตอบแทนนักวิจัย/ผู้ประสานงาน/นักวิชาการ
- สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการติดต่อประสานงานและค่าใช้จ่ายสำนักงาน

ผลที่เกิดขึ้น

- เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินงานโครงการและสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

บทที่ 3

บทเรียนการทำงาน

สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท ได้ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ซึ่งยึดหลักการสร้างระบบกลไกการทำงานของผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ ในแต่ละหมู่บ้านขึ้น และได้ส่งเสริมกิจกรรมตามความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละชมรมผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านสังคม 3. ด้านสิ่งแวดล้อม 4. ด้านสวัสดิการ 5. ด้านการศึกษา 6. ด้านเศรษฐกิจ 7. ด้านศาสนา และ 8. ด้านศิลปวัฒนธรรม



- กิจกรรม 4 ส/ค สำหรับชมรมผู้สูงอายุ-

ในการดำเนินงานด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะประสบปัญหาในเรื่องสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย เนื่องจากมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ และโรคปวดข้อ ปวดกระดูก และทางด้านจิตใจ เหงาว่าเหงา อยู่คนเดียว เครียด ไม่มีคนดูแล บางรายช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เพราะถูกหลานออกไปทำงานนอกบ้านหรือต่างจังหวัด เนื่องจากมีฐานะยากจน การเจ็บป่วยจากการมีสุขภาพเสื่อมโทรม สิ่งที่ตามมา คือ ความสามารถในการประกอบอาชีพลดลง และการขาดแคลนรายได้ในที่สุด

ปี พ.ศ. 2559 สมาคมฯ ได้ดำเนินโครงการวิจัย” การผลิตและการบริโภคผักผลไม้ไทยในผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาท กลุ่มเป้าหมาย คือผู้สูงอายุในชุมชนชนบท จำนวน 5 แห่ง (ชมรม) คือ ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา และชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้

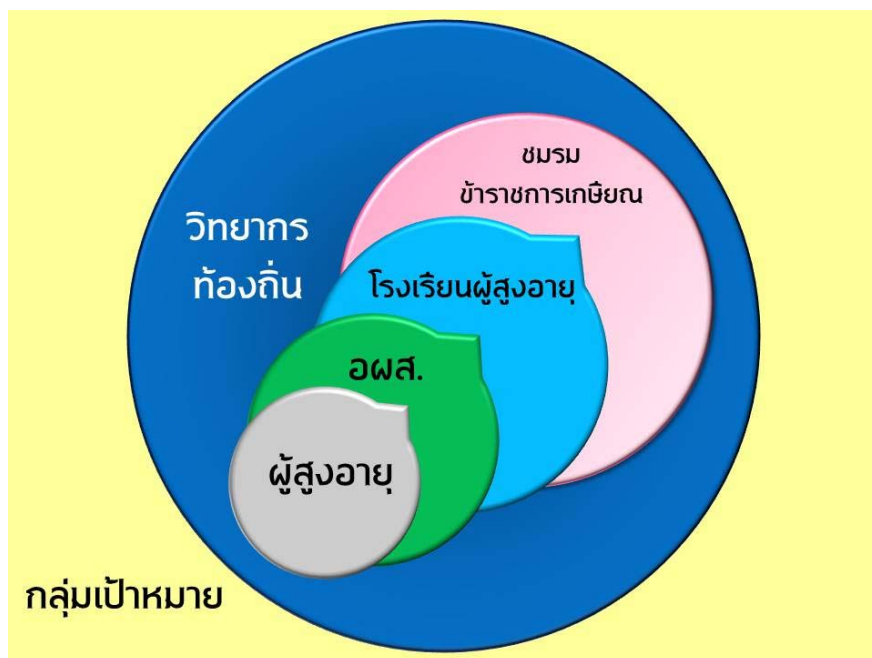
ให้ภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อหารูปแบบและกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านสาธารณสุขและเอกชน ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1. องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ กิจกรรมเหมาะสมและต่อเนื่อง, การให้ความรู้ที่ถูกต้อง, เอกสารและสื่อเผยแพร่ที่เหมาะสม 2. ทูตสนับสนุนจากผู้สูงอายุ กิจกรรมเสริมรายได้ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ภาครัฐ/เอกชน 3. ภาคีส่วนร่วม ครอบครัว/คนในชุมชน, อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.), อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.), บุคลากรหน่วยงานสาธารณสุข, วัดและโรงเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดี มีความสุข



- องค์ประกอบในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงได้ดำเนินโครงการวิจัยที่มุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยจะศึกษาการบริโภคผักและผลไม้เพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ เนื่องจากการบริโภคผักผลไม้เป็นประจำ ทำให้ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย เช่น โรค Alzheimer โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต ฯลฯ ภายใต้โครงการการผลิตและการบริโภคผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ทำให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพมากขึ้น และได้รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านสาธารณสุขและเอกชน (ในปี พ.ศ. 2559) ในการดูแลผู้สูงอายุ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเน้นการขยายผล คุณค่าผักและผลไม้ เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืน ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 แห่ง (อำเภอ) วิทยากรท้องถิ่น 10 คน อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ และติดตามงานโครงการ การผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท



- กลุ่มเป้าหมายโครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ฯ-

การดำเนินงานโครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ได้มีบทเรียนในการดำเนินงานที่สำคัญดังนี้

บทเรียนสำคัญ : 1. ด้านข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคผักและผลไม้ของชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ

จากการสำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวันของข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์และข้าราชการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 100 คน แยกเป็นเพศชาย ร้อยละ 42 เพศหญิง ร้อยละ 58 ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงจะมีจำนวนมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุไทยที่มีผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้ชาย ช่วงอายุของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีผู้สูงอายุวัยต้น ร้อยละ 40 วัยกลาง ร้อยละ 52 และวัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 8 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในวัยกลางเป็นผู้เข้าร่วมโครงการมากที่สุดเนื่องจากข้าราชการเกษียณมีสุขภาพแข็งแรง หรือเป็นวัยสูงอายุที่ติดสังคม (ช่วยเหลือตนเองได้ช่วยเหลือผู้อื่นได้) สำหรับด้านการศึกษา ส่วนมากจบปริญญาตรีร้อยละ 67 จบปวช./ปวส/อนุปริญญา ร้อยละ 17 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 8 ข้าราชการเกษียณส่วนมากมีการศึกษาดี

ด้านสุขภาพของสมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณที่ได้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีโรคประจำตัว 84 คน (ร้อยละ 84) ไม่มีโรคประจำตัว 16 คน (ร้อยละ 16) แสดงว่าข้าราชการเกษียณส่วนมากมีโรคประจำตัวในเรื่องการเจ็บป่วยพบว่าโรค 5 อันดับแรก มีดังนี้ อันดับที่ (1) โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 41 คน (ร้อยละ 48.81) อันดับที่ (2) โรคไขมันในเลือดสูง จำนวน 14 คน (ร้อยละ 16.67) อันดับที่ (3) เบาหวาน จำนวน 12 คน (ร้อยละ 14.29) อันดับที่ (4) โรคหัวใจ จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5.95) และอันดับที่ (5) ภูมิแพ้ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4.76)

ด้านพฤติกรรมในการบริโภคอาหารพบว่าผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ/วันจำนวน 90 คน (ร้อยละ 90.00) รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ/วัน จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8.00) รับประทานอาหารเช้ามากกว่า 3 มื้อ/วัน จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.00) และไม่มีการรับประทานอาหารเช้า 1 มื้อ/วัน สรุปผู้สูงอายุในโครงการส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ มากกว่าถึงร้อยละ 90.00 และมีอาหารเพียงพอในการดำรงชีวิต

เมนูอาหารที่ผู้สูงอายุชอบรับประทาน 5 อันดับแรก คือ อันดับที่ (1) น้ำพริกผักต้ม/ผักสด จำนวน 47 คน (ร้อยละ 47.00) อันดับที่ (2) ต้มจืด จำนวน 20 คน (ร้อยละ 20.00) อันดับที่ (3) แกงส้ม จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17.00) อันดับที่ (4) แกงเผ็ด จำนวน 6 คน (ร้อยละ 6.00) และอันดับที่ (5) แกงป่า จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4.00) จากข้อมูลการรับประทานอาหารเช้าของข้าราชการเกษียณ ชอบรับประทานเมนูอาหาร น้ำพริก ผักสด/ผักต้ม ต้มจืด แกงส้ม แกงเผ็ด แกงป่า ซึ่งเมนูดังกล่าวจะมีผักเป็นส่วนผสมอยู่จำนวนมากอยู่แล้ว จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพดี

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมที่ชอบรับประทานผัก จำนวน 98 คน (ร้อยละ 98.00) ไม่ชอบรับประทานผัก จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.00) มีพฤติกรรมที่ชอบรับประทานผลไม้ จำนวน 100 คน (ร้อยละ 100.00) จากข้อมูลที่ได้ แสดงให้เห็นว่าข้าราชการเกษียณในโครงการส่วนใหญ่ชอบรับประทานผักและผลไม้ ทั้งในรูปของการรับประทานสด / นำมาปรุงอาหาร / แปรรูปอาหาร ส่วนข้าราชการเกษียณที่ไม่ชอบรับประทานผักนั้น สาเหตุมาจากเคี้ยวยากฟันไม่ดี หรือไม่มีฟัน จึงทำให้รับประทานยากและลำบากจึงทำให้ไม่ชอบรับประทาน ระยะเวลาในการรับประทานผัก รับประทานทุกวัน จำนวน 80 คน (ร้อยละ 80.00) รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 วัน จำนวน 18 คน (ร้อยละ 18.00) และรับประทานเดือนละ 3-4 วัน จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.00) ระยะเวลาในการรับประทานผลไม้ รับประทานทุกวัน จำนวน 72 คน (ร้อยละ 72.00) รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 วัน จำนวน 28 คน (ร้อยละ 28.00) จากข้อมูลพบว่าข้าราชการเกษียณส่วนใหญ่รับประทานผักและผลไม้เกือบทุกวัน

การสำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของข้าราชการเกษียณทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว เจ็บป่วย ถึงร้อยละ 84 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 16 ซึ่งเกิดจากการเสื่อมของสังขารย่อมส่งผลต่อสุขภาพ รวมทั้งข้าราชการเกษียณส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในด้านวิธีบริโภคผัก/ผลไม้ให้ถูกต้อง, คุณค่าและประโยชน์จากผักและผลไม้, วิธีการเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัย

จากข้อมูลที่ได้ ของชมรมข้าราชการเกษียณ เมื่อเปรียบเทียบกับชมรมผู้สูงอายุ ในด้านวัฒนธรรม การบริโภค ส่วนใหญ่ข้อมูลใกล้เคียงกัน ทั้งด้านสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภค ตลอดจนเมนูอาหาร รวมทั้ง ด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ซึ่งโครงการจะได้นำไปดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมความรู้ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับชมรมข้าราชการเกษียณต่อไป

บทเรียนสำคัญ 1. จากกระบวนการเสริมสร้างความรู้ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ วิทยากรประจำท้องถิ่น อาสาสมัคร ครูและผู้สูงอายุที่บ้าน และเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมความรู้ในเรื่องคุณค่าผักและผลไม้เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมั่นและมั่นใจในการบริโภคผักและผลไม้เพื่อให้เกิดประโยชน์ โครงการได้ใช้ชุดความรู้เรื่อง “คุณค่าผักและผลไม้” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความรู้ ให้กับกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรมของโครงการฯ จำนวน 3 กลุ่ม คือ

1.) โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง ดำเนินการจัดตั้งโดย องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต./เทศบาล) ตามนโยบายของ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ในการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในทุกๆ ด้าน โดยมีหลักสูตรเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้พร้อมพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิต อย่างมีความสุข มีทั้งภาควิชาการและการฝึกปฏิบัติ ตามความต้องการและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื้อหาวิชาครอบคลุมในทุกๆ ด้านที่เกี่ยวกับข้อผู้สูงอายุ เช่น ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านกฎหมายที่ น่ารู้สำหรับผู้สูงอายุ ด้านศาสนา ด้านการงานและอาชีพ ด้านศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ด้านสังคมศึกษา ฯลฯ ซึ่งการเปิดการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุ จะมีผู้สูงอายุมาสมัครเรียนแต่ละรุ่นๆ ละ 50-70 คน แต่ละรุ่นใช้เวลา 60-80 ชั่วโมง ทำการเรียนการสอน เดือนละ 2-4 วัน เมื่อเรียนครบหลักสูตรมีการมอบ ประกาศนียบัตรให้กับผู้สูงอายุที่ผ่านการเรียนการสอน การนำชุดความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ (ผักผลไม้ 5 สี) สู่วิทยาลัยผู้สูงอายุเป็นช่องทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการบริโภค ผักและผลไม้เหมาะสมกับวัยตนเอง

การดำเนินงานขยายผลสู่โรงเรียนผู้สูงอายุครั้งนี้ สมาคมฯ ได้คัดเลือกและประสานไปยัง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละแห่ง ส่งคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ,เจ้าหน้าที่องค์การปกครองส่วน ท้องถิ่น, เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ จำนวน 5 คน/โรงเรียน มาเข้ารับการอบรมเพื่อนำความรู้ไปถ่ายทอด ต่อผู้สูงอายุที่มาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมกันนี้ได้มอบหนังสือทุกวันทุกวัยกินผลไม้หลากหลายคุณค่า แผ่นพับ สื่อวีดิทัศน์ นำไปใช้ประกอบการเรียนการสอน หลังจากนั้นสมาคมฯ ได้ลงพื้นที่ไปติดตามเยี่ยม ชมพร้อมให้คำปรึกษาในการนำความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ ไปถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้บริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น สมาคมฯ ได้มอบเมล็ดพันธุ์ผักให้กับผู้สูงอายุนำไป ปลูกในพื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุและพื้นที่ของตนเอง ผู้สูงอายุได้นำผลผลิตที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกัน และกัน กล่าวคือนำเมล็ดพันธุ์ไปเพาะกล้าแล้วนำมาแจกเพื่อนๆ ผลผลิตที่สามารถบริโภคได้นำมาแบ่งปัน

กันหรือนำมาจัดทำเป็นเมนูอาหารบริโภคร่วมกัน การขยายผลสู่โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการบูรณาการที่ได้ผลดีเป็นอย่างยิ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุ ได้รับความรู้ที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ เช่น การเลือกผักที่ปลอดสารพิษ หรือบางรายปลูกผักไว้ทานเอง บางรายปลูกผัก/ผลไม้อยู่แล้วก็ปลูกเพิ่ม ผู้สูงอายุมีการบริโภคผัก/ผลไม้เพิ่มขึ้น ทำให้ระบบขับถ่ายดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น ผู้สูงอายุบางรายปลูกผัก/ผลไม้ ขยายในหมู่บ้านทำให้มีรายได้ด้วยเช่นกัน และที่สำคัญโรงเรียนผู้สูงอายุได้บรรจุชุดความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ไว้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนในรุ่นต่อไป เพราะ มีเนื้อหาวิชาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.) **ชมรมข้าราชการเกษียณ** เป็นชมรมที่ข้าราชการเกษียณจัดตั้งกันเอง โดยการระดมทุนเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมกันเอง สมาชิกส่วนใหญ่ฐานะดี มีรายได้ประจำ กิจกรรมประกอบไปด้วย มีการประชุมพบปะกันเดือนละ 1 ครั้ง สวดมนต์ไหว้พระ ชี้แจงรายรับรายจ่ายของชมรม จัดกิจกรรมวันคล้ายเกิดให้กับสมาชิก แล้วรับประทานอาหารร่วมกัน บางครั้งไปเยี่ยมสมาชิกที่เจ็บป่วย ซึ่งมีกิจกรรมไม่หลากหลายเหมือนชมรมผู้สูงอายุ การแนะนำให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ให้กับสมาชิกมีน้อย เพราะหน่วยงานราชการคิดว่าข้าราชการเกษียณมีความรู้มากแล้ว มีความหลากหลายอาชีพ กิจกรรมจึงเน้นการสานความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โครงการฯ ได้ประสานงานกับคณะกรรมการชมรมข้าราชการเกษียณทั้ง 2 แห่ง คือชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร (สมาชิกส่วนใหญ่ 95% เป็นข้าราชการเกษียณ) ซึ่งมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งในการนำชุดความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ ไปเผยแพร่ให้กับสมาชิก ขั้นตอนแรกสมาชิกฯ ได้เข้าไปชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินงาน โครงการซึ่งสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก กิจกรรมแรกที่ได้ดำเนินการคือการสำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของสมาชิกชมรมฯ กิจกรรมที่ 2 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ค้นคู่สมาชิกชมรมฯ กิจกรรมที่ 3 การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพกับสมาชิกชมรมฯ และมอบหนังสือและแผ่นพับความรู้เรื่อง ทุกวันทุกวัยกินผักผลไม้หลากหลายคุณค่า และติดตามให้คำแนะนำเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมฯ ในทุกๆ เดือน มีการมอบเมล็ดพันธุ์ผักให้กับสมาชิกนำไปปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน และการเพาะกล้าผักนำมาแบ่งปัน หลังจากที่ได้ดำเนินงานโครงการฯ เสร็จสิ้น สมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณที่ได้เข้าร่วมโครงการได้ประโยชน์ดังนี้

ก. ได้รับทราบข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของตนเองและสมาชิกในชมรมฯ ซึ่งทำให้เห็นภาพรวมต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพอนามัยและความเป็นอยู่ ด้านพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป ฯลฯ จึงทำให้สมาชิกได้นำข้อมูลมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น งดการพึ่งพาหมอและยา กล่าวคือ คนที่สุขภาพดีก็ได้แบ่งปันว่าปฏิบัติตนอย่างไรถึงกินอยู่สุขสบาย คนที่เจ็บป่วยก็ได้แบ่งปันถึงสาเหตุในการเจ็บป่วย นับว่าเป็นการเรียนรู้ที่ไม่เคยมีการแบ่งปันกันมาก่อน

ข. ได้ความรู้ในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ (คุณค่าผักผลไม้ 5 สี) ซึ่งสมาชิกชมรมฯ ที่เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจเป็นอย่างมาก เพราะได้ความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้สูงอายุ รวมทั้งได้ผ่านงานวิจัยมาแล้ว หลังที่ได้เข้ารับการอบรมจาก ศ. เกียรติคุณ ดร.ภญ. นันทวัน บุญยะประกฤษ ทำให้ได้รู้ว่า ทำไมต้องกินผักผลไม้ กินแค่ไหน (สัดส่วนที่เหมาะสมกับวัย) กินอย่างไรให้ถูกวิธี คุณค่าผักและผลไม้ 5 สี (เขียว เหลือง แดง ส้ม ม่วง) สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ สรุปตอบโจทย์ให้กับผู้เข้าร่วมอบรมได้ คือ กินถูกต้อง เหมาะสม ทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ค. มีพฤติกรรมในการบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น และถูกต้อง คือ การนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการฯ นำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองและ ครอบครัวได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำเพิ่มขึ้น (ปลูกผัก/ผลไม้) สุขภาพดีขึ้น

ง. มีความสุขได้เรียนรู้ในวัยเดียวกัน มีการแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



- การขยายผลความรู้ของวิทยาการประจำท้องถิ่น-

3.) วิทยาการประจำท้องถิ่น เพื่อขยายผลเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ให้ต่อเนื่องยั่งยืนและทั่วถึง จึงจำเป็นต้องมีวิทยาการ ที่มีความรู้ในพื้นที่เพื่อจะได้นำความรู้ที่ถูกต้องไปเผยแพร่ให้กับกลุ่มเด็ก เยาวชน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มสตรี กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเกษตรกร กลุ่มองค์กรชุมชนต่างๆ ตลอดจนประชาชนทั่วไป ทั้งนี้โครงการฯ ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษา ที่มีความตั้งใจ และมีความพร้อมที่จะนำความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ไปขยายผลต่อสาธารณสุขในพื้นที่ของตนเองโดยมี เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 9 คน และครูโรงเรียนในพื้นที่จังหวัดชัยนาท จำนวน 3 คน รวม 12 คน เข้าร่วมรับการอบรมอย่างเข้มข้นจากโครงการฯ โดยมี ศ. เกียรติคุณ ดร.ภญ. นันทวัน บุญยะประกฤษ เป็น วิทยาการให้ความรู้ และสมาคมฯ เป็นผู้สนับสนุนในการนำความรู้ไปขยายผลต่อไป หลังจากการอบรมแล้ว คณะวิทยาการท้องถิ่นก็นำความรู้ไปถ่ายทอดให้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) / อาสาสมัครและผู้สูงอายุที่บ้าน (อพส.) ชมรมผู้สูงอายุ สตรีและแม่บ้าน ในตำบลที่ปฏิบัติงานอยู่

การอบรมให้ความรู้ในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ มีรายละเอียดเนื้อหาประกอบไปด้วย ประโยชน์ของการกินผักผลไม้ สัดส่วนในการกินผัก/ผลไม้ที่เหมาะสม การกินผัก/ผลไม้ให้ถูกวิธี ประโยชน์ของผัก/ผลไม้มาจาก รุปรส กลิ่น สี คุณค่าผักและผลไม้ 5 สี/สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (เขียว เหลือง แดง ส้ม ม่วง) คุณค่าของผักต่อสุขภาพ จำนวน 13 ชนิด คือ ชะอม ตำลึง ถั่วแขก ผักกลุ่มคะน้า ผักกลุ่มผักกาด ผักกาดหอม ผักบุ้งจีน ผักหวาน ฟักทอง มะเขือเทศ มันเทศ ยอดอ่อนของผักกลุ่ม Brassica หัวบีทสีแดง และคุณค่าผลไม้ต่อสุขภาพ จำนวน 16 ชนิด คือ กัลยัณเฑาะว์ เงาะ แดงโม หับทิม ทุเรียน น้อยหน่า ฝรั่ง มะขาม มะพร้าวอ่อน มะเฟือง มะม่วง มะยม มะละกอ ลำไย ส้มโอ สับปะรด ซึ่งเป็นผักที่มีอยู่ในชุมชนเป็นส่วนใหญ่

หลังจากสิ้นสุดการอบรมโครงการฯ ได้ทำการประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม (ข้าราชการเกษียณอำเภอสว่าง 69 คน, ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร 67 คน และโรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง 54 คน รวมทั้งสิ้น 190 คน มีดังนี้

(1.) การประเมินความพึงพอใจในด้านหลักสูตรและการจัดอบรม

ข้อ	รายการ	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย ระดับ	ผลลัพธ์
		5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด		
1	กระบวนการจัดอบรมตรงกับวัตถุประสงค์	84 (44.21)	57 (30.00)	49 (25.79)	0		4.03	ดี
2	การอบรมมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้	92 (48.42)	83 (43.69)	15 (7.89)	0	0	4.41	ดี
3	เอกสารและสื่อประกอบการจัดอบรม	68 (35.79)	114 (60.00)	8 (4.21)	0	0	4.32	ดี
4	วิทยากรถ่ายทอดความรู้มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	135 (71.05)	55 (28.95)	0	0	0	4.71	ดีมาก
5	ความรู้ความสามารถของวิทยากรผู้ให้ความรู้	163 (85.79)	27 (14.21)	0	0	0	4.86	ดีมาก
6	ได้ความรู้หรือประโยชน์จากกระบวนการจัดอบรมทุกขั้นตอน	135 (71.05)	55 (28.95)	0	0	0	4.71	ดีมาก
รวม/สรุปผลได้ระดับคุณภาพ							4.50	ดีมาก

การแปลความหมาย : 4.51-5.00 = ดีมาก, 3.51-4.50 = ดี, 2.51-3.50 = ปานกลาง, 1.51-2.50 = น้อย, 1.00-1.50 = น้อยมาก

จากตารางการประเมินผลการผลการจัดฝึกอบรมผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจในระดับ ดีมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยระดับ 4.50 มีความพึงพอใจในความรู้ความสามารถของวิทยากรผู้ให้ความรู้สูงสุด ค่าเฉลี่ยระดับ 4.86 รองลงมาวิทยากรถ่ายทอดความรู้มีความชัดเจนและเข้าใจง่ายและได้ความรู้หรือประโยชน์จากกระบวนการจัดอบรมทุกขั้นตอน ค่าเฉลี่ยระดับ 4.71

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในเรื่องนี้ว่า ถ้าเป็นไปได้อยากให้มีการจัดอบรมในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ โดยมี ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประภัศร เป็นวิทยากร ให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรหรือนักวิชาการของส่วนราชการ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน ผู้สูงอายุ/ชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดชัยนาท ซึ่งจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ แล้วนำความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งขยายผลสู่ชุมชนท้องถิ่นของตนเองต่อไป

(2.) การประเมินความพึงพอใจใน ด้านความรู้ความเข้าใจเนื้อหาการอบรม

ข้อ	รายการ	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย ระดับ	ผลลัพธ์
		5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด		
1	รู้ถึงสัดส่วนการรับประทานผักและผลไม้ต่อวัน	80 (42.11)	100 (52.63)	10 (5.26)	0	0	4.37	ดี
2	รู้จักเลือกบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยตนเอง	74 (38.95)	108 (56.84)	8 (4.21)	0	0	4.35	ดี
3	รู้เรื่องการบริโภคผักและผลไม้ที่ถูกต้องวิธี	85 (44.74)	95 (50.00)	10 (5.26)	0	0	4.39	ดี
4	รู้เรื่องประโยชน์ของผักและผลไม้จาก รูป รส กลิ่น สี	84 (44.21)	82 (43.16)	24 (12.63)	0	0	4.32	ดี
5	รู้เรื่องประโยชน์ของผักและผลไม้ 5 สี / สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ	105 (55.26)	72 (37.90)	13 (6.84)	0	0	4.48	ดี
6	รู้เรื่องประโยชน์ของผัก จำนวน 13 ชนิด จากหนังสือฯ	68 (35.79)	82 (43.16)	40 (21.05)	0	0	4.15	ดี
7	รู้เรื่องประโยชน์ของผลไม้ จำนวน 16 ชนิด จากหนังสือ	72 (37.90)	89 (46.84)	29 (15.26)	0	0	4.27	ดี
8	มีความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นจากเดิม	150 (78.95)	40 (21.05)	0	0	0	4.79	ดีมาก
รวม/สรุปผลได้ระดับคุณภาพ							4.39	ดี

การแปลความหมาย : 4.51-5.00 = ดีมาก, 3.51-4.50 = ดี, 2.51-3.50 = ปานกลาง, 1.51-2.50 = น้อย, 1.00-1.50 = น้อยมาก

- จากตารางการประเมินผลด้านความรู้ความเข้าใจเนื้อหาการอบรมอยู่ในระดับ ดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยระดับ 4.39 ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นจากเดิมสูงสุด ค่าเฉลี่ยระดับ 4.79 รองลงมา มีความรู้เรื่องประโยชน์ของผักและผลไม้ 5 สี / สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ค่าเฉลี่ยระดับ 4.48

ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความเห็นเพิ่มเติมว่า นับเป็นการคุ้มค่ามากที่ได้รับความรู้ที่ดี ที่ถูกต้อง อันเป็นประโยชน์ต่อตนเองเป็นอย่างมาก เท่าที่ตนเองมีความรู้ในเรื่องนี้ยังมีบางเรื่องที่น่าสนใจติดตามโดยตลอด ยกตัวอย่างเช่น การรับประทานผลไม้หลังจากรับประทานอาหาร ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานสับปะรดไม่เป็นไรแต่ต้องระวังเพราะมีดัชนีน้ำตาลสูง รับประทานผักผลไม้ยิ่งมากยิ่งขึ้นคือไม่ได้คำนึงเรื่องสัดส่วนที่เหมาะสมในการรับประทานในแต่ละวัน ฯลฯ ซึ่งการเข้าอบรมครั้งนี้ทำให้มีความชัดเจนในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้เพิ่มมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้เปลี่ยนแปลงไปทางที่ดีขึ้น

จากการลงพื้นที่ติดตามให้คำปรึกษาแนะนำแก่กลุ่มเป้าหมาย โครงการฯ จึงได้ทำการประเมินผลพฤติกรรมในการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวันของผู้ที่ได้ผ่านการอบรมในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ โดยได้สอบถามผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวนทั้งสิ้น 300 คน คือ 1.ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 ชมรมฯ ละ 50 คน รวม 100 คน 2. โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่งๆ ละ 10 คน รวม 100 คน และ 3. ชมรมผู้สูงอายุ โครงการผลิตและการบริโภคผักฯ ในพื้นที่เดิมจำนวน 5 แห่งๆ ละ 20 คน รวม 100 คน มีรายละเอียดดังนี้

- ตารางการประเมินผลพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน

ข้อ	รายการ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้					ค่าเฉลี่ยระดับ	ผลลัพธ์
		5 ทุกวัน	4 เป็นประจำ	3 บ่อยครั้ง	2 นานๆ ครั้ง	1 ไม่เคย ปฏิบัติ		
1	รับประทานอาหารที่มีผักและผลไม้ในแต่ละวัน	218 (72.67)	82 (27.33)	0	0	0	4.73	ทุกวัน
2	นำผักและผลไม้มาทำเมนูอาหารในแต่ละมื้อ	166 (55.34)	70 (23.33)	64 (21.33)	0	0	4.34	เป็นประจำ
3	รับประทานผลไม้หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ	94 (31.33)	62 (20.67)	144 (48.00)	0	0	3.82	เป็นประจำ
4	รับประทานผลไม้แทนอาหารว่างหรือตอนท้องว่าง	246 (82.00)	54 (18.00)	0	0	0	4.82	ทุกวัน
5	รับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปในแต่ละมื้อ	232 (77.33)	68 (22.67)	0	0	0	4.77	ทุกวัน

ข้อ	รายการ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้					ค่าเฉลี่ย ระดับ	ผลลัพธ์
		5 ทุกวัน	4 เป็นประจำ	3 บ่อยครั้ง	2 นานๆ ครั้ง	1 ไม่เคย ปฏิบัติ		
6	รับประทานผักสดมากกว่าผัก ที่นำมาประกอบอาหารแล้ว	212 (70.67)	88 (29.33)	0	0	0	4.71	ทุกวัน
7	รับประทานผักและผลไม้ที่ช่วยใน เรื่องขับถ่ายต่อร่างกาย	183 (61.00)	109 (36.33)	8 (2.67)	0	0	4.58	ทุกวัน
8	ดื่มน้ำผัก ผลไม้ หรือน้ำที่มี ส่วนผสมของผักและผลไม้	16 (5.33)	96 (32.00)	145 (48.34)	43 (14.33)	0	3.28	บ่อยครั้ง
รวม/สรุปผลได้ระดับคุณภาพ							4.38	เป็นประจำ

การแปลความหมาย : 4.51-5.00 = ทุกวัน (7 วันต่อสัปดาห์), 3.51-4.50 = เป็นประจำ(5 วันต่อสัปดาห์),
2.51-3.50 = บ่อยครั้ง(1-4 วันต่อสัปดาห์), , 1.51-2.50 = นานๆครั้ง(น้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์),
1.00-1.50 = ไม่เคยปฏิบัติเลย

- จากตารางการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับเป็น
ประจำ คิดเป็นค่าเฉลี่ยระดับ 4.38 พฤติกรรมรับประทานผลไม้แทนอาหารว่างหรือตอนท้องว่างสูงสุด
ค่าเฉลี่ยระดับ 4.82 รองลงมา รับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปในแต่ละมื้อ ค่าเฉลี่ย
ระดับ 4.77

การประเมินผลพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทำให้พบว่าเมื่อได้รับความ
รู้ที่ถูกต้องในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้
ทุกวันถึงร้อยละ 72.67 มีการนำผักและผลไม้มาประกอบเมนูอาหารอยู่เป็นประจำร้อยละ 55.34
รับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปในแต่ละมื้อ ร้อยละ 77.33 รับประทานผักสดมากกว่า
ผักที่นำมาประกอบอาหารแล้ว ร้อยละ 70.67 มีการรับผลไม้ที่ถูกต้องคือ รับประทานผลไม้แทนอาหารว่าง
หรือตอนท้องว่าง ร้อยละ 82 ขณะที่ยังรับประทานผลไม้หลังรับประทานอาหารบ้างเพียงร้อยละ 31.33 ซึ่ง
แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคผักและผลไม้หลังจากที่ได้รับความรู้
ที่ถูกต้อง

**ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและ
ชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท**

เมื่อดำเนินงานโครงการฯ สิ้นสุด ได้มีการประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดย
คงใช้การสุ่มตัวอย่างกลุ่มเป้าหมายเดิมคือ จำนวน 300 คน จากการประเมินผลพฤติกรรมการบริโภคผักและ
ผลไม้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้ได้รับทราบถึงผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน โครงการฯ อันเป็นประโยชน์
ต่อกลุ่มเป้าหมาย

- ตารางการประเมินผลประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ

ข้อ	รายการ	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย ระดับ	ผลลัพธ์
		5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด		
1	นำความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ มาใช้ในชีวิตประจำวัน	154 (51.33)	98 (32.67)	48 (16.00)	0	0	4.35	ดี
2	นำความรู้การเลือกซื้อผักและ ผลไม้ที่ถูกต้องมาบริโภคมากขึ้น	125 (41.67)	149 (49.67)	26 (8.66)	0	0	4.33	ดี
3	นำความรู้เรื่องการจัดเมนูอาหารที่ เหมาะสมกับวัยของตนเองมาใช้	122 (40.67)	140 (46.67)	38 (12.67)	0	0	4.28	ดี
4	นำความรู้จากผักและผลไม้มา แปรรูปไว้บริโภคในครัวเรือน	42 (14.00)	102 (34.00)	156 (52.00)	0	0	3.62	ดี
5	นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่หรือขยาย ผลให้กับคนในครอบครัว	167 (55.67)	120 (40.00)	13 (4.33)	0	0	4.52	ดีมาก
6	นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่หรือขยาย ผลให้กับคนในชุมชน	123 (41.00)	121 (40.33)	56 (18.67)	0	0	4.23	ดี
7	รู้เข้าใจในเรื่องวิธีการปลูกผักและ ผลไม้ที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติได้ จริง	114 (38.00)	104 (34.67)	82 (27.33)	0	0	4.11	ดี
8	มีการปลูกผักจากการได้รับเมล็ด พันธุ์จากโครงการ/และหาเอง	300 (100.00)	0	0	0	0	5.00	ดีมาก
9	มีการบริโภคผักและผลไม้ ที่ปลูก ไว้ในบริเวณบ้าน/พื้นที่ตนเอง	300 (100.00)	0	0	0	0	5.00	ดีมาก
10	มีการจำหน่ายผักและผลไม้ที่ปลูก ไว้เป็นรายได้ของตนเอง	18 (6.00)	50 (16.67)	104 (34.67)	128 (42.66)	0	2.86	ปาน กลาง

ข้อ	รายการ	พฤติกรรมกำรบริโภคมักและผลไม้ม					ค่าเฉลี่ย ระดับ	ผลลัพธ์
		5 ทุกวัน	4 เป็นประจำ	3 บ่อยครั้ง	2 นานๆ ครั้ง	1 ไม่เคย ปฏิบัติ		
11	มีการแบ่งปันผักและผลไม้ที่ปลูกไว้ให้กับผู้อื่น	36 (12.00)	54 (18.00)	166 (55.33)	44 (14.67)	0	3.27	ปานกลาง
12	เมื่อเข้าร่วมโครงการมีการดูแลสุขภาพตัวเองมากยิ่งขึ้น	237 (79.00)	43 (14.33)	20 (6.67)	0	0	4.72	ดีมาก
รวม/สรุปผลได้ระดับคุณภาพ							4.19	ดี

การแปลความหมาย : 4.51-5.00 = ดีมาก, 3.51-4.50 = ดี, 2.51-3.50 = ปานกลาง, 1.51-2.50 = น้อย, 1.00-1.50 = น้อยมาก

- จากตารางการประเมินผลการประเมินผลประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยระดับ 4.19 มีการปลูกผักจากการได้รับเมล็ดพันธุ์จากโครงการ/และหาเองและมีการบริโภคผักและผลไม้ ที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน/พื้นที่ตนเองสูงสุด ค่าเฉลี่ยระดับ 5.00 รองลงมา เมื่อเข้าร่วมโครงการมีการดูแลสุขภาพตัวเองมากยิ่งขึ้น ค่าเฉลี่ยระดับ 4.72

การดำเนินงานโครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท นับว่าบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้กล่าวคือ เสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ผลที่เกิดขึ้นทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ เกิดความรู้ ความเข้าใจ นำความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและนำถ่ายทอดหรือขยายผลในครอบครัวตนเอง และขยายผลสู่ชุมชนท้องถิ่นได้อีกด้วย

บทเรียนที่สำคัญ 3. จากการติดตามโครงการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

3.1. การจัดกิจกรรม/เวทีเรียนรู้ของชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง

จากการติดตามงานโครงการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท พบว่าชมรมผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันทุกเดือน การจัดกิจกรรมแต่ละครั้งประกอบไปด้วย ตรวจสอบสภาพเบื้องต้น (วัดส่วนสูง, วัดรอบเอว, ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต ออกกำลังกาย และตรวจเบาหวานเป็นบางครั้ง) โดย อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน สวดมนต์ไหว้พระ ประชุมชี้แจงการดำเนินงานของชมรม

การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ซึ่งแล้วแต่ที่ชมรมผู้สูงอายุจะเชิญวิทยากรเรื่องใดมาบรรยายให้ผู้สูงอายุฟัง ส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มาให้ความรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพ เมื่อเสร็จกิจกรรมประจำของชมรม ผู้สูงอายุจะรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน เมนูอาหารเน้นอาหารจากผัก/ผลไม้ นอกจากนั้นชมรมก็ยังมีกิจกรรมในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ (งานด้านจักสานประเภท- ไม้ไผ่- ผักตบชวา และเส้นพลาสติก เป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบต่างๆ ,การแปรรูปอาหาร/แปรรูปสมุนไพร,ปลูกผักผลไม้จำหน่าย ฯลฯ) ด้านสังคม (ช่วยเหลืองาน/มีส่วนร่วมงานในหมู่บ้าน,พัฒนาหมู่บ้าน) ด้านสิ่งแวดล้อม (ทำความสะอาดบ้านผู้สูงอายุ ,ซ่อมแซมบ้าน,หื่อน้ำให้ผู้สูงอายุที่ยากจนฯ) ด้านสวัสดิการ (มีการเยี่ยมเพื่อแม่,เยี่ยมสมาชิกป่วย, สมาชิกเสียชีวิต ฯ) ด้านการศึกษา (เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ในด้านต่างๆตามความต้องการของผู้สูงอายุ) ด้านศาสนา (นั่งสมาธิ สวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร ฯ) และ ศิลปวัฒนธรรม (แต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกัน เช่น รำมะนา, กลองยาว , กวนข้าวทิพย์, รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุฯ) ที่สำคัญพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น โดยสมาคมฯได้ให้วิทยากรท้องถิ่นและคณะกรรมการแต่ละชมรม ไปให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ทั้ง 5 ชมรมเพิ่มเติม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ต่อยอดให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการบริโภคผัก/ผลไม้ รู้คุณค่าและประโยชน์ของผัก/ผลไม้จาก รูป รส กลิ่น ช่วงเวลารับประทานผลไม้ สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ,คุณค่าของผลไม้ต่อสุขภาพ วิธีการเลือกบริโภคผักและผลไม้ การจัดเมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ปลูกผักเพิ่มขึ้น มีการผลิตปุ๋ย น้ำหมัก ใช้เองในครัวเรือน ส่งผลให้ผู้สูงอายุบริโภคผัก/ผลไม้มากขึ้น มีเมนูอาหารหลากหลาย ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง และมีการดูแลสุขภาพมากขึ้นเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าโครงการฯนี้ ได้ส่งเสริมกิจกรรมที่สอดคล้องและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

3.2. ความรู้จากเครือข่ายภาคีความร่วมมือในชุมชน ได้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.)

ในการติดตามอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่โครงการฯ ได้อบรมให้ความรู้เพิ่มทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้ง 5 ชมรมฯละ 10 คน รวม 50 คน ยังดำเนินการออกเยี่ยมบ้านทุกเดือนโดยการให้ความรู้แนะนำในเรื่องโภชนาการ คุณค่าผักและผลไม้ เมนูอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เน้นรับประทานอาหารจากผักและผลไม้ ให้กับผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุ บางเดือนนำต้นกล้า เมล็ดพันธุ์ไปให้ผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุได้ปลูกไว้กินเองในครัวเรือน นอกจากนั้นอาสาสมัครได้ตรวจสุขภาพเบื้องต้น (วัดความดันโลหิต วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วัดไข้ ทำแผลให้(กรณีเกิดบาดแผล) หากพบผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็จะช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น อาบน้ำ ตัดเล็บ สระผม ทำความสะอาดบ้าน และจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่น่าอยู่ โถง ปลอดภัย ปลอดภัย อาภาศถ่ายเทดี การออกเยี่ยมของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านจะไปเยี่ยมผู้สูงอายุ จำนวน 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ 1.) ผู้สูงอายุประเภทที่ 2 เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้แต่ช่วยเหลือผู้อื่นไม่ได้ 2.) ผู้สูงอายุประเภทที่ 3 เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง) การออกเยี่ยมผู้สูงอายุจะมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลร่วมออกเยี่ยมเป็นบางครั้ง จากการปฏิบัติหน้าที่ของ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (ที่ไม่มี

คำตอบแทน) พบว่าผู้สูงอายุในชุมชน ครอบครัวผู้สูงอายุ ที่ได้รับการดูแล มีความรู้ในเรื่องคุณค่า และประโยชน์จากผัก/ผลไม้ มีการทำเมนูสุขภาพจากผัก/ผลไม้ และปลูกผักปลอดสารพิษไว้บริโภคเอง มีความพึงพอใจมาก และชอบที่มีอาสาสมัครเข้าไปดูแลเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่บ้าน ส่วนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านมีความภูมิใจและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุ

3.3. การมีส่วนร่วมของหน่วยงานภาคีทั้งในและนอกชุมชน ในการส่งเสริมการทำงานของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อความเข้มแข็งในชมรมผู้สูงอายุ

จากการติดตามการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง (ชมรม) ส่วนใหญ่มีขีดจำกัดในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ และขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ ที่ผ่านมาได้รับความร่วมมือจากกลุ่มคนในพื้นที่ รวมทั้งหน่วยงานภายในและนอกชุมชนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทำกิจกรรมร่วมกัน ดังต่อไปนี้

- หน่วยงานภายในชุมชน

ที่	หน่วยงาน	การช่วยเหลือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน
1.	อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/ผู้นำชุมชน	เข้าร่วมกิจกรรมของชมรม, รับส่งผู้สูงอายุทำกิจกรรม เสียสละ, จัดอาสาเลี้ยงอาหารผู้สูงอายุ และการดูแลเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ
2.	วัด	ให้ความรู้ด้านธรรมะ, ให้ใช้สถานที่ทำกิจกรรมของชมรม
3.	โรงเรียน	ช่วยทำกิจกรรมนันทนาการ, ให้ใช้สถานที่ทำกิจกรรม
4.	องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	งบประมาณ , วิชาการ , เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ, รถเข็น รถโยก ซ่อมบ้าน / ห้องน้ำ ให้ผู้สูงอายุ
5.	รพ.ส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบล	ร่วมกิจกรรมกับชมรม , ดูแลด้านสุขภาพ, เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

- หน่วยงานภายนอกชุมชน

ที่	หน่วยงาน	การช่วยเหลือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน
1.	สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	งบประมาณ , วิชาการ, ที่อยู่อาศัย, เครื่องอุปโภคบริโภค, รถเข็น รถโยก เติงนอนผู้ป่วย, โรงเรียนผู้สูงอายุ, ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพ ฯ
2.	ศูนย์การศึกษาครอบครัวและครอบครัวศึกษาตาม	ส่งเสริมอาชีพ,
3.	แรงงานจังหวัด	ส่งเสริมอาชีพ
4.	สสส.	ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพ
5.	สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท	ด้านการสงเคราะห์ข้าวสารอาหารแห้ง รถเข็น รถโยก
6.	สปสช.	ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพ
7.	สมาคมสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ	งบประมาณ , วิชาการ , เสริมสร้างความเข้มแข็งของชมรม
8.	องค์การบริหารส่วนจังหวัด	งบประมาณ, วิชาการ
9.	สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท	การพัฒนาอาชีพผู้สูงอายุ, ด้านการบริหารจัดการและการตลาด
10.	เครือข่ายสวัสดิการผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท	เงินทุนประกอบอาชีพ , เสริมสร้างความเข้มแข็งชมรม/เครือข่ายผู้สูงอายุ

จากการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรม ที่ผ่านมา ชมรมผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำร่วมอย่างต่อเนื่อง มีทุนของชมรมเป็นของตนเอง มีการจัดสวัสดิการให้กับสมาชิกผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีรายได้จากการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุมีสุขภาพ กาย ใจ อารมณ์ สังคมดีขึ้น ทำให้ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง สามารถบริหารจัดการได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นที่ยอมรับของชุมชนและหน่วยงานต่างๆ และสามารถเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับผักและผลไม้

ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานโครงการ

- กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ มีอายุมาก การเดินทางไม่ค่อยสะดวก
- ผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาด้านสายตา บางรายมีปัญหาด้านหูตึง (การได้ยินเสียง)
- งบประมาณตั้งไว้เฉพาะค่าจัดอบรมให้ความรู้ แต่ไม่ตั้งงบประมาณในด้านทำกิจกรรมคุณค่าผักและผลไม้ให้กับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ขยาย (เช่น การจัดทำเมนูอาหารร่วมกัน หรือ เวทีเรียนรู้ หลังจากการอบรมแล้ว)

บทที่ 4

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลมาจากอัตราการเกิดและการตายลดลง ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและปัจจุบันพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มขึ้นทุกปี จึงจำเป็นต้องพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำรงชีพอยู่ในชุมชนและสังคมได้อย่างปกติสุข แต่ปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการเจ็บป่วย จากการมีสุขภาพเสื่อมโทรมตามวัย ขาดการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพ ขาดความรู้ในการดูแลตนเอง ขาดผู้ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือในด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง

การวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการโครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนในกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท และ 2. เพื่อติดตามงานโครงการการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ประกอบไปด้วยกลุ่มเป้าหมาย วิทยากรประจำท้องถิ่น 10 คน ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 5 แห่ง (โครงการเดิม) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในพื้นที่ 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท โดยมีกิจกรรมพอสังเขปดังนี้ การสำรวจข้อมูลและคืนข้อมูล วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณ จัดอบรมให้ความรู้กับข้าราชการเกษียณ วิทยากรประจำท้องถิ่น โรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ อบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ส่งเสริมกิจกรรม/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และรวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น

ผลที่เกิดขึ้น จากการเก็บข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคผักและผลไม้ของข้าราชการเกษียณซึ่งเมื่อเทียบกับข้อมูลชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความใกล้เคียงหรือเหมือนกันทั้งด้านสุขภาพ (โรคประจำตัว)และพฤติกรรมบริโภคตลอดจนเมนูอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ในพื้นที่ขยายให้กับวิทยากรประจำท้องถิ่น โดยการอบรมวิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 12 คน ให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชมรมผู้สูงอายุและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน กลุ่มสตรี /แม่บ้าน อสม. ในพื้นที่ของตนเอง (วิทยากรประจำท้องถิ่น) เป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายนอกพื้นที่ของโครงการฯ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการทำงานเชิงรุก ในการป้องกัน ดูแลสุขภาพของคนได้หลายกลุ่มวัย ในส่วนของข้าราชการเกษียณ จัดได้ว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความรู้ แต่ไม่รู้เรื่อง

ในการดูแลสุขภาพตนเอง จะพึงหมอบเป็นส่วนใหญ่ หลังจากได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี ทำให้มีการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น บริโภคผักผลไม้มากขึ้น ปลูกผักผลไม้กินเองจะได้ปลอดภัย เลือกปลูกผักผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง จัดทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพไว้รับประทานเอง สำหรับการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ (คณะกรรมการ โรงเรียนผู้สูงอายุ / อปท./รพ.สต) ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้ไปจัดทำหลักสูตรในการเรียนการสอน และสอนให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนั้น อปท.ยังได้บรรจุความรู้ชุดผักผลไม้ไว้เป็นหลักสูตรในการสอนนักเรียนผู้สูงอายุ ในรุ่นต่อไปด้วย สมาคมได้ดำเนินงานร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่าย ได้แก่ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยนาท สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท เป็นองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้อบรมให้ความรู้แก่อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทั้ง 8 อำเภอ จำนวน 424 คน เกี่ยวกับ ด้านโภชนาการ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ ทำให้อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ รวมทั้งความรู้ด้านโภชนาการ นำไปถ่ายทอดและดูแลผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ครอบครัวผู้สูงอายุ เป็นการขยายพื้นที่ของโครงการ

การติดตามงานโครงการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ในพื้นที่เดิม 5 แห่ง นั้น คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีการประชุมชมรมเป็นประจำเกือบทุกเดือน ทำให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ต่อยอดทำให้ผู้สูงอายุจำแนก และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การบริโภคผักผลไม้มากขึ้น การเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง จัดทำเมนูอาหารสุขภาพจากผักและผลไม้ได้หลากหลาย ปลูกผักผลไม้ปลอดสารพิษไว้บริโภค ผลิตปุ๋ยอินทรีย์และน้ำหมักใช้เอง ผู้สูงอายุบางคนได้ปลูกไว้จำหน่ายเป็นรายได้เพิ่มในครอบครัว จากการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุโดยอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในพื้นที่เดิมและพื้นที่ขยาย ได้ไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ โดยการแนะนำด้านโภชนาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ อาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เมนูอาหารผักและผลไม้และการตรวจสุขภาพเบื้องต้น (วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ฯลฯ) จากการปฏิบัติหน้าที่ของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (ไม่ได้รับค่าตอบแทน) พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีความพึงพอใจเป็นอย่างมากที่ได้รับการดูแล การเยี่ยมเยียน ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำรงชีวิตมากขึ้น รวมทั้งมีหน่วยงานทั้งภายในชุมชนและนอกชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการทำงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีจิตจำกัดในการดำเนินกิจกรรมต่างๆและขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือตั้งแต่คนในครอบครัว ชุมชน ผู้นำชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกชุมชน ในการจัดกิจกรรมให้กับชมรมผู้สูงอายุในด้านต่างๆ (ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสวัสดิการ ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ ด้านศาสนา ด้านศิลปวัฒนธรรม ฯลฯ) เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีกิจกรรมทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง สามารถบริหารจัดการกันเองได้ ชุมชนดูแลกันเอง ส่งผลให้เกิดชมรมที่เข้มแข็ง คุณภาพชีวิต

ของผู้สูงอายุในชุมชนดีขึ้น อยู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว จึงได้รูปแบบและแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านสาธารณสุขและเอกชน มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) ที่มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีไม่เป็นการระต่อสังคม

ข้อเสนอแนะ

การดำเนินงานโครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ที่มวิจัยและจากข้อสรุปของ วิทยากรประจำท้องถิ่น ข้าราชการเกษียณ โรงเรียนผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านและเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ ทั้งพื้นที่เดิมและพื้นที่ขยายในจังหวัดชัยนาท มีความเห็นว่าโครงการมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านการดูแลสุขภาพและความสุขของผู้สูงวัยได้ด้วยการมาบริโภคผักและผลไม้ เพราะไม่เพียงแต่ให้วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายเท่านั้น ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพในเรื่องการลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หลอดเลือดอุดตัน โรคมะเร็ง ตลอดจนชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม ทั้งนี้เพราะผักและผลไม้มีสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง และมีผู้ศึกษาและค้นพบฤทธิ์ทางชีวภาพหลายชนิด การรับประทานอย่างถูกต้องเหมาะสมจะยิ่งทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งที่จะต้องดำเนินการต่อ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุทั้งในชุมชนเมืองและชนบท คือ

1. ควรจัดกิจกรรมทบทวนความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมายปีละครั้ง เพื่อเป็นการเรียนรู้ต่อกันในกลุ่มเป้าหมายเดิม
2. โครงการจะยั่งยืนมากขึ้น ควรให้ความรู้ต่อเนื่องและเพิ่มกลุ่มเป้าหมาย เพิ่มกลุ่มวัย ขยายพื้นที่ดำเนินงานมากขึ้น เพื่อให้ได้ความรู้ได้อย่างทั่วถึง และครอบคลุมซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
3. การนำองค์ความรู้ คุณค่า/ประโยชน์ผักผลไม้ต่อสุขภาพ ไปขยายผลต่อหรือนำไปถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยวิธีการแนะนำ จัดฝึกอบรมให้ความรู้ในเรื่อง “ทุกวันทุกวัยกินผักผลไม้หลากหลายคุณค่า” ในการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ รมรณรงค์การบริโภคผัก/ผลไม้ และชักชวนปลูกผัก/ผลไม้ปลอดสารพิษในบ้านตนเอง ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้เป็นอย่างดี
4. นอกจากให้ความรู้เรื่องการผลิตและการบริโภคผัก/ผลไม้ ควรให้ความรู้ในการถนอมอาหาร การแปรรูปจากผัก/ผลไม้ที่ยังคงคุณค่าและได้ประโยชน์ ต่อผู้สูงอายุที่มีปัญหาฟันไม่ดี เคี้ยวไม่ได้ หรือผู้สูงอายุเจ็บป่วย

5. เน้นการกินคืออยู่ดี กับสุขภาพตนเองแบบพอเพียง คือ ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก

6. เมนูอาหารผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิมและชมรมข้าราชการเกษียณในพื้นที่ขยาย ควรจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ต่อไป

ภาคผนวก

ตารางเปรียบเทียบการดำเนินงาน
โครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ
และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ตารางเปรียบเทียบการดำเนินงาน โครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

วัตถุประสงค์ที่ 1 : เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการเกษียณ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อสร้างวิทยากรท้องถิ่นนำความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ไปขยายผลในพื้นที่จังหวัดชัยนาท	- สร้างวิทยากรประจำท้องถิ่น ชูค ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและ ผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อไปถ่ายทอด ความรู้ให้ชมรมผู้สูงอายุเครือข่าย ผู้สูงอายุและในกลุ่มอาสาสมัครดูแล ผู้สูงอายุที่บ้าน	- ประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล, โรงเรียน เพื่อเชิญ บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการ เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่อง คุณค่า ผักและผลไม้ เข้าอบรมเป็นวิทยากร ประจำท้องถิ่น - อบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้วิทยากร ท้องถิ่น จัดทำหลักสูตร แผนการสอน ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง คุณค่าผักและ ผลไม้ต่อสุขภาพจำนวน 1 ครั้ง 12 คน ระยะเวลา 2 วันเมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 และ 18 มีนาคม 2561 ณ ห้อง ประชุมอินทชลิตา แฟนตาซีรีสอร์ท อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท วิทยากรที่ ผ่านการอบรม จำนวน 12 คน	- ได้วิทยากรประจำท้องถิ่น จำนวน 12 คน - ได้หลักสูตร แผนการสอนเกี่ยวกับ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ - วิทยากรประจำท้องถิ่นสามารถนำ ความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับ ชมรม เครือข่ายผู้สูงอายุและกลุ่ม อาสาสมัครในการดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		- มอบคู่มือ สื่อ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการถ่ายทอดให้ความรู้แก่ชมรม เภ ร ี อ ่ ข ่า ย สูงอายุและกลุ่มอาสาสมัครดูแล ผู้สูงอายุ ฯลฯ	
- เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณในจังหวัดชัยนาท	- สำรวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ	- จัดทำแบบสำรวจข้อมูลแบบสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน โดยมีรายละเอียดในการเก็บข้อมูล 5 ส่วน ดังนี้ <u>ส่วนที่ 1.</u> ข้อมูลทั่วไป <u>ส่วนที่ 2.</u> ข้อมูลพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร <u>ส่วนที่ 3.</u> ข้อมูลการบริโภคผลไม้ <u>ส่วนที่ 4.</u> ข้อมูลการบริโภคผักพื้นบ้าน <u>ส่วนที่ 5.</u> พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป	- ได้ข้อมูลวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณในพื้นที่ 2 อำเภอ คือ อำเภอเมืองชัยนาทและอำเภอวัดสิงห์ เกี่ยวกับข้อมูล 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลวัฒนธรรม/พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ข้อมูลในด้านการบริโภคผัก ข้อมูลการบริโภคผลไม้และข้อมูลการปลูกผักผลไม้

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		- ประชุมชี้แจงแบบสำรวจข้อมูลให้กับชมรมข้าราชการเกษียณทั้งสองแห่ง ดังนี้ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2561 ชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอวัดสิงห์, วันที่ 12 มีนาคม 2561 ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร - สำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร จำนวน 50 คน/ชุด และชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอวัดสิงห์ จำนวน 50 คน/ชุด รวม 100 คน/ชุด - ทำการรวบรวม/สรุป/วิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจากสมาชิกทั้ง 2 แห่ง จำนวน 100 คน	

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อให้สมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์/ความรู้ในการบริโภคอาหารและความเป็นอยู่ของตนเองตามวัฒนธรรมท้องถิ่น	- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ	- ประสานงานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร, ชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอวัดสิงห์, เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร และสาธารณสุขอำเภอวัดสิงห์ เพื่อเข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลฯ - จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจำนวน 2 ครั้ง ดังนี้ <u>ครั้งที่ 1</u> วันที่ 9 พฤษภาคม 2561 ชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอวัดสิงห์ จำนวนผู้เข้าร่วมเวที 55 คน ณ ที่ทำการชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท	- ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์/ความรู้ในการบริโภคอาหารและความเป็นอยู่ของตนเองตามวัฒนธรรมท้องถิ่น - ได้ข้อมูลข้อเสนอแนะและแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		ครั้งที่ 2 วันที่ 21 พฤษภาคม 2561 ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาท นเรนทร จำนวนผู้เข้าร่วมเวที 40 คน ณ ห้องประชุม โรงแรมมนตรี อ.เมือง ชัยนาท จ.ชัยนาท - นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจากสมาชิกทั้ง 2 ชมรม - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจากสมาชิกร่วมกัน	
- เพื่อให้สมาชิกชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าอบรมมีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ ต่อสุขภาพ รวมทั้งความรู้ในเรื่องการเลือกบริโภคผักและผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย	- จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผัก/ผลไม้ต่อสุขภาพ รวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้กับชมรมข้าราชการเกษียณ ระดับอำเภอ	- ประสานงานชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล ชัยนาทนเรนทร, ชมรมข้าราชการบำนาญบ้านบุญอำเภอวัดสิงห์ เพื่อเข้าร่วมอบรมเรื่องคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัย	- ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าอบรมมีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ - ชมรมข้าราชการเกษียณและผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการเลือกบริโภคผักและผลไม้ ได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		- จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัย จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้ <u>ครั้งที่ 1</u> วันที่ 16 พฤษภาคม 2561 ชมรมข้าราชการบำนาญบ้านกาญจนาภิเษก วัดสิงห์ จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม 69 คน ที่ทำการชมรมข้าราชการบำนาญ บ้านกาญจนาภิเษก วัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท <u>ครั้งที่ 2</u> วันที่ 31 พฤษภาคม 2561 ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาท นเรนทร จำนวนผู้เข้าอบรม 67 คน ห้องประชุมโรงแรมมนตรี อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดย ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะ-ประภัสร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรให้ความรู้	

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อให้คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ รวมทั้งความรู้ในการเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย - เพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุได้นำ ความรู้ไปบูรณาการกับ หลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไป ใช้ในการเรียนการสอนของ โรงเรียนผู้สูงอายุ	- จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง	- ประสานงานคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 10 แห่ง, องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาลตำบล ทั้ง 10 แห่ง และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทั้ง 10 แห่ง เข้าร่วมอบรมประกอบไปด้วย 1. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยงู อ.หันคา 2. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกล้วย อ.เมืองชัยนาท 3. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังตะเคียน อ.หนองมะโมง 4. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหางน้ำ-สาคร อ.มโนรมย์ 5. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางซุด อ.สรรคบุรี 6. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเทียงแท้ อ.สรรคบุรี	- คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้เข้าร่วมอบรมฯ มีความรู้ในเกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ - คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ/ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการเลือกบริโภคผัก/ผลไม้ ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยคณะกรรมการโรงเรียน/องค์การบริหารส่วนตำบลหรือเทศบาล/เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถนำความรู้ไปบูรณาการกับหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการเรียนการสอนของ โรงเรียนผู้สูงอายุได้จำนวน 10 แห่ง

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		7. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสรรพยา อ.สรรพยา 8. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพนาง- คำออก อ.สรรพยา 9. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังหมัน อ.วัดสิงห์ 10. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสะพาน- หิน อ.หนองมะโมง - จัดอบรมให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับ คุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ ให้กับ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล/ เทศบาล, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล ทั้ง 10 แห่ง จำนวนผู้เข้าอบรม 54 คน เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2561 ณ ห้องประชุม จุฑาทิทร โรงแรม มนตรี อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัด ชัยนาท	

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		โดยมี ศ.เกียรติคุณ ดร.ญ.นันทวัน บุญยะประภัศร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรให้ ความรู้	
- เพื่อให้อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าผัก และผลไม้ต่อสุขภาพ และนำความรู้ที่ ได้รับไปดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้	- ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้กับ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ร่วมกับหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง	- ร่วมจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่า ผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการ เลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัย ให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ร่วมกับหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1. ร่วมกับ สำนักงานเหล่ากาชาด จังหวัดชัยนาท ตามโครงการอาสา สมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จำนวน 4 รุ่น ในพื้นที่ 4 ตำบลๆ ละ 48 คน รวมทั้งสิ้น 192 คน ดังนี้ - <u>รุ่นที่ 1</u> ตำบลโพนางคำออก อำเภอ สรรพยา จังหวัดชัยนาท ระหว่าง วันที่ 11-12 กันยายน พ.ศ. 2560	- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านและผู้ เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อ สุขภาพ - อาสาสมัครที่ผ่านการอบรมแล้ว สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปดูแล ผู้สูงอายุในชุมชนได้ส่งผลให้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคเรื้อรังฯลฯ

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		- <u>รุ่นที่ 2</u> ตำบลสรรพยา อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ระหว่างวันที่ 13-14 กันยายน พ.ศ. 2561 - <u>รุ่นที่ 3</u> ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท ระหว่างวันที่ 21-22 กันยายน พ.ศ. 2560 - <u>รุ่นที่ 4</u> ตำบลหนองน้อย อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท ระหว่างวันที่ 25-26 กันยายน พ.ศ. 2560 2. ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท ตามงบประมาณยุทธศาสตร์จังหวัด ปี 2561 จัดอบรมให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/Care Giver จำนวน 7 รุ่นรวม 232 คน ดังนี้ - <u>รุ่นที่ 1</u> อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 60 คน ระหว่างวันที่ 25-26 ธันวาคม 2560	

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		- <u>รุ่นที่ 2</u> อำเภอหันคา จังหวัด ชัยนาท จำนวน 60 คน ระหว่าง วันที่ 27-28 ธันวาคม 2560 - <u>รุ่นที่ 3</u> อำเภอมโนรมย์ จังหวัด ชัยนาท จำนวน 43 คน ระหว่าง วันที่ 9-10 มกราคม 2561 - <u>รุ่นที่ 4</u> อำเภอสรรพยา จังหวัด ชัยนาท จำนวน 60 คน ระหว่าง วันที่ 11-12 มกราคม 2561 - <u>รุ่นที่ 5</u> อำเภอวัดสิงห์ จังหวัด ชัยนาท จำนวน 21 คน ระหว่าง วันที่ 15-16 มกราคม 2561 - <u>รุ่นที่ 6</u> อำเภอหนองมะโมง/เนิน- ขาม จังหวัดชัยนาท จำนวน 36 คน ระหว่างวันที่ 17-18 มกราคม 2561 - <u>รุ่นที่ 7</u> อำเภอสรรคบุรี จังหวัด ชัยนาท จำนวน 72 คน ระหว่าง วันที่ 22-23 มกราคม 2561	

วัตถุประสงค์ที่ 2 : เพื่อติดตามโครงการการผลิตและการบริโภคผักและผลไม้ไทยในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	- ให้ความรู้กับผู้สูงอายุตามความต้องการ ได้แก่ ส่งเสริมกิจกรรม (4 ส/ศ) ให้กับ ชมรมผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านสังคม 3. ด้านสิ่งแวดล้อม 4. ด้านสวัสดิการ 1. ด้านการศึกษา 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. ด้านศาสนา 4. ด้านศิลปวัฒนธรรม	- ลงพื้นที่ติดตาม ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิม - ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม 4 ส/ศ ให้กับชมรมผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 4 ส = 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านสังคม 3. ด้านสิ่งแวดล้อม 4. ด้านสวัสดิการ 4 ศ = 1. ด้านการศึกษา 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. ด้านศาสนา 4. ด้านศิลปวัฒนธรรม - การส่งเสริม/สนับสนุน การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ แยกออกเป็น 3 ส่วน คือ (1.) ส่วนที่สมาคมฯ ดำเนินการเอง (2.) ส่วนที่หน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล หรือ เทศบาลตำบล วัด โรงเรียน	- ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำแบบรอบด้านทำให้มีสุขภาพกายและใจดี เกิดความรักและสามัคคี มีความเอื้ออาทรในชุมชน - ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง และพึ่งตนเองได้ - ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลจากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน - ผู้สูงอายุมีการบริโภคผัก/ผลไม้ มากเพิ่มขึ้น - ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีความสุข

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		(3.) ส่วนที่หน่วยงานนอกพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความ มั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท, ศูนย์การศึกษาออกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัย แรงงาน จังหวัด สาขาสภาผู้สูงอายุแห่ง ประเทศไทยฯ สำนักงานเหล่า กาชาดจังหวัด อบจ. สสส. สปสช. พอช. ฯลฯ - สมาชิกชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง มาทำ กิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อให้เกิดการงานที่มีระบบและ ยั่งยืน	

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อรวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น นำไปเผยแพร่ให้กับภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ	- รวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น	- จัดเก็บข้อมูล รวบรวมเมนูอาหารประจำท้องถิ่นของชมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง ที่ผู้สูงอายุในชุมชนชอบรับประทาน ซึ่งมีคุณค่าของผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ - ให้ชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่งสาธิตการประกอบเมนูอาหารของท้องถิ่นตนเอง - เมนูอาหารประจำท้องถิ่นของชมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง มีดังนี้ 1.ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค ต้มปลาร้าปลาชุก แกงต้มเปราะ (สาวพันปี) ลาบเห็ด 3 อย่าง 2. ชมรมผู้สูงอายุ บ้านสวนมะม่วง น้ำพริกเผปลาอย่าง ไข่ต้ม แกงปลาต้บนก 3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน น้ำพริกปลาทุขาววัง แกงขี้เหล็ก	- ได้เมนูอาหารจากผักและผลไม้ ที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์ เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น จำนวน 12 เมนู - ได้เผยแพร่เมนูอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้กับภาคีที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
		4. ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ แก่งส้มผักรวม น้ำพริกกะปิ ปลาทุ แก่งป่าปลาเนื้ออ่อน 5. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกะเบา แก่งเทโพ เต้าเจี้ยวหลนผักสด - ดำเนินการจัดพิมพ์และ เผยแพร่ให้กับ ภาคีเครือข่ายและผู้สูงอายุทั่วไป	

3. การบริหารจัดการโครงการฯให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อติดตาม ให้คำปรึกษาแนะนำ ประสานงานชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ/ชมรมข้าราชการเกษียณ กลุ่มเป้าหมายของโครงการในดำเนินงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล - เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้	- การติดตามให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ	- ลงพื้นที่ติดตามงาน ให้คำปรึกษา แนะนำ กับกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้ 1. ชมรมผู้สูงอายุในโครงการเดิม 5 แห่ง จำนวน 12 ครั้ง 2. โรงเรียนผู้สูงอายุ 10 แห่ง จำนวน 12 ครั้ง 3. ชมรมข้าราชการเกษียณ 2 อำเภอ จำนวน 12 ครั้ง - ประสานงานกับหน่วยงาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ภาครัฐ/เอกชน ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนงานพื้นที่	- ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิม/โรงเรียนผู้สูงอายุ/ชมรมข้าราชการเกษียณ มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการดำเนินงาน - โครงการสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องในโครงการได้ทราบผลการดำเนินงานและได้แสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งเสนอแนะการปรับปรุงโครงการฯ ครั้งต่อไป	- สรุปผล/ปรับปรุง การดำเนินงานโครงการฯ	- ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องของโครงการประกอบไปด้วย ชมรมผู้สูงอายุ/อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/อปท./รพ.สต./โรงเรียนผู้สูงอายุ/ชมรมข้าราชการเกษียณ เพื่อเข้าร่วมเวทีสรุปบทเรียน - จัดเวทีสรุปบทเรียน โดยเชิญผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ ร่วมเวทีนำเสนอผลการดำเนินงานโครงการ จำนวน 66 คน เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท ตำบลห้วยขุม อำเภอมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท	- ผู้เกี่ยวข้องในโครงการได้ทราบผลการดำเนินงาน และได้แสดงความคิดเห็น ต่อโครงการฯ ทั้งข้อดี ข้อเสีย ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางในการปรับปรุงการดำเนินงานครั้งต่อไป - ได้ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ต่อโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้รับทราบผลการดำเนินงาน ของโครงการ	- สรุปผลการดำเนินงานโครงการฯต่อ ผู้สนับสนุนโครงการ 6 เดือน/ครั้ง	- รวบรวมรายละเอียดการดำเนินงาน โครงการ สรุป จัดทำเป็นรายงานความ ก้าวหน้า ครั้งที่ 1 ให้กับสำนักงานกองทุน สนับสนุนการวิจัย (สกว.) ผู้เกี่ยวข้อง ในโครงการ ได้รับทราบผลการ ดำเนินงานที่ผ่านมา - จัดทำรายงานความก้าวหน้าครั้งที่ 1 จำนวน 5 ชุด ส่งให้ สกว. 4 ชุด และ เก็บไว้ที่โครงการ 1 ชุด - จัดทำร่างรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ จำนวน 5 ชุด ส่งให้ สกว. 4 ชุด และเก็บ ไว้ที่โครงการ 1 ชุด - จัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ จำนวน 5 ชุด ส่งให้ สกว. 4 ชุด และเก็บไว้ที่ โครงการ 1 ชุด	- ผู้เกี่ยวข้องในโครงการฯ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้รับทราบผล การ ดำเนินงาน

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
- เพื่อให้การบริหารจัดการ โครงการเกิด ประสิทธิภาพและคุณภาพในการ ดำเนินงาน	- การบริหารจัดการโครงการเพื่อให้มี ประสิทธิภาพและคุณภาพในการ ดำเนินงานในด้านบุคลากรนักวิชาการ การประสานงาน ค่า ใช้สอยทั่วไป	- สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน โครงการ ได้แก่ ค่าตอบแทนนักวิจัย/ผู้ ประสานงาน/นักวิชาการ - สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการติดต่อ ประสานงานและค่าใช้จ่ายสำนักงาน	- เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพในการ ดำเนินงานโครงการและสามารถ บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ภาพกิจกรรม

โครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ

และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ครั้งที่ 1 ระยะเวลาการดำเนิน 15 เดือน (ธันวาคม 2560 – กุมภาพันธ์ 2562)

1. สร้างวิทยากรประจำท้องถิ่น ชุดความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ เพื่อไปถ่ายทอดความรู้ให้ชมรมผู้สูงอายุเครือข่ายผู้สูงอายุและในกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



ทีมวิทยากรท้องถิ่น เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ประจำจังหวัดชัยนาท



ทีมวิทยากรท้องถิ่นมาจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท และครู สพป.ชัยนาท



นางยุพิน จำนิต ผู้รับผิดชอบโครงการ ชีแจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของโครงการ



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประภัศร เป็นวิทยากรให้ความรู้แบบเชิงลึกในเรื่อง คุณค่าผักและผลไม้



การฝึกนำเสนอเป็นวิทยากร เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้



การฝึกนำเสนอเป็นวิทยากร เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้

2. สํารวจข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ



ผู้รับผิดชอบโครงการ ชี้แจงในการสำรวจข้อมูลแก่สมาชิกชมรมข้าราชการบำเน็จบ้านนาญอำเภอสัตหีบ



สมาชิกชมรมข้าราชการบำเน็จบ้านนาญอำเภอสัตหีบ ศึกษารายละเอียดและยืนยันพร้อมให้ข้อมูล



ผู้รับผิดชอบโครงการ ชี้แจงในการสำรวจข้อมูลแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัชนาทเรนทร



สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัชนาทเรนทร ศึกษารายละเอียดและยื่นข้อสงสัยพร้อมให้ข้อมูล

3. เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ



ประธานชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอดุสิต กล่าวเปิดเวทีคืนข้อมูลให้กับสมาชิก



ผู้รับผิดชอบโครงการ ชี้แจงในการการวิเคราะห์ข้อมูลให้กับชมรมข้าราชการบำเหน็จบำนาญอำเภอดุสิต



ผู้รับผิดชอบโครงการ ชี้แจงในการการวิเคราะห์ข้อมูลให้กับชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร

2.8. การเลือกบริโภคผักผลไม้

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่เน้นอย่างใดก็ได้	16	32.00
เน้นผัก/ผลไม้ ที่ปลอดสารพิษ	34	68.00
รวม	50	100.00

- สาเหตุที่เลือกบริโภคผักและผลไม้ไม่ได้ เพราะ ว่าง่าย ซื้อง่าย สะดวกในการซื้อ
สินค้าราคาถูก

- สาเหตุที่เน้นการบริโภคผักและผลไม้ที่ปลอดสารพิษ เพราะ ไม่ทำให้เกิดโรคที่เป็นภัยมีผล
ไม่มีสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่มีโรคภัย ผักปลูกเองปลอดภัยจากสารเคมี
ไม่มีสารพิษสะสมในร่างกาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร ได้เรียนรู้ข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของตนเอง

4. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสม
กับวัยให้กับชมรมข้าราชการเกษียณระดับอำเภอ



เลขานุการ ชมรมข้าราชการบำเหน็จบ้านนาญอำเภอดำรงวิทยะสิทธิ์ กล่าวต้อนรับสมาชิกผู้เข้าอบรม



ศ.เกียรติคุณ ดร.บุญ.นันทวัน บุญยะประภัตร เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมฯ อำเภอดำรงวิทยะสิทธิ์



การอบรมให้ความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชยันตเรนทร



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประภัศร เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมฯ รพ.ชยันตเรนทร

5. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพ ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 แห่ง



การอบรมให้ความรู้เรื่อง คุณค่าผักและผลไม้ แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท จำนวน 10 แห่ง



ผู้รับผิดชอบโครงการ กล่าวเปิดการอบรมและชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงานโครงการ



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประภัศร เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุ



การมอบหนังสือ/แผ่นพับ เรื่องคุณค่าผักและผลไม้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อใช้ให้ความรู้แก่สมาชิกต่อไป

6. ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าผักและผลไม้ต่อสุขภาพรวมทั้งการเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้กับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้านร่วมกับหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญชะประภัสร์ ให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ต.โพนางคำออก



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญชะประภัสร์ ให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ต.สรรพยา



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประกฤษ ให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ต.หนองน้อย



ศ.เกียรติคุณ ดร.ภญ.นันทวัน บุญยะประกฤษ ให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ต.วังหมัน



การอบรมให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/Care Giver ร่วมกับ สนง.สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท



การอบรมให้ความรู้แก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน/Care Giver ร่วมกับ สนง.สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

7. ส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุตามความต้องการของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่โครงการเดิมทั้ง 5 แห่ง และกิจกรรมการ เชื่อมบ้านของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การจัดประชุมเพื่อวางแผนการดำเนินงานให้กับชมรมผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท



การจัดประชุมเพื่อวางแผนการดำเนินงานของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การแลกเปลี่ยนงานด้านผู้สูงอายุระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุกับนักศึกษาปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค ในกิจกรรมประชุมประจำเดือนของชมรม



การอบรมการทำดอกไม้จันทน์ให้ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมันและเด็กนักเรียน โรงเรียนบ้านวังหมัน



การอบรมการทำดอกไม้จันทน์ให้ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้



การสนับสนุนการทอดผ้าป่าเพื่อหาเงินทุนในการดำเนินงานของ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การอบรมเพิ่มทักษะความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุแก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การอบรมเพิ่มทักษะความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุแก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การอบรมเพิ่มทักษะความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุแก่ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การลงเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ยากไร้กับ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน



การลงเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ยากไร้กับ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

8. รวบรวมเมนูอาหารจากผักและผลไม้ที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมท้องถิ่น



การประชุมกับชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้เพื่อร่วมกันจัดทำเมนูอาหาร



การประชุมกับชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วงเพื่อร่วมกันจัดทำเมนูอาหาร



ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้ลงมือทำเมนูอาหาร



เมนูอาหารของชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง

9. การติดตาม ให้คำปรึกษา แนะนำ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ



การร่วมประชุมกับคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านกล้วย อ.เมืองชัยนาท จ.ชัยนาท



การให้ความรู้ในการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังตะเคียน อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท



การให้ความรู้แก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังตะเคียน



มอบป้ายความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี และเมล็ดพันธุ์ผักให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังตะเคียน



การให้ความรู้แก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหางน้ำสาคร



มอบป้ายความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ 5 ลิตร และเมล็ดพันธุ์ผักให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหางน้ำสาคร



มอบป้ายความรู้เรื่องคุณค่าผักและผลไม้ 5 สี และเมล็ดพันธุ์ผักให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลถั่วแก้ว



การให้ความรู้แก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลถั่วแก้ว

10. จัดเวทีสรุปบทเรียนโครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ฯ



กลุ่มเป้าหมายในโครงการฯ ร่วมเวทีสรุปบทเรียน



นางยุพิน ขำนิล เลขานุการสมาคมฯ ได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายงานผลการดำเนินงานที่ผ่านมา



นายเลิศฤทธิ์ พลนิกร นายกเทศมนตรีตำบลห้วยงู บรรยายเรื่องการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยงู



การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็น ในกลุ่มย่อย



การนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มย่อยในเวทีสรุปบทเรียน



การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็น ในกลุ่มย่อย



การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็น ในกลุ่มย่อย



นายวันชัย เลิศฤทธิ์ นายกศมคมฯ กล่าวปิดเวทีสรุปบทเรียนของโครงการฯ

ข้อมูลการสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน

ของชมรมข้าราชการเกษียณ จังหวัดชัยนาท

โครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ

และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

แบบสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน

ของชมรมข้าราชการเกษียณจังหวัดชัยนาท

โครงการ การขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ดำเนินงานโดย สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

1.1. จำนวนผู้ให้ข้อมูล จำนวน 100 คน แยกเป็น ชาย 37 คน หญิง 53 คน

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	37	37.00
หญิง	53	53.00
รวม	100	100.00

1.2. ช่วงอายุของผู้ให้ข้อมูล แยกได้ดังนี้

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
วัยต้น อายุ 60-69 ปี	40	40.00
วัยกลาง อายุ 70-79 ปี	52	52.00
วัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป	8	8.00
รวม	100	100.00

1.3. การศึกษาของผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เรียนหนังสือ	0	0.00
ประถมศึกษา	2	2.00
มัธยมศึกษา	6	6.00
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	17	17.00
ปริญญาตรี	67	67.00
สูงกว่าปริญญาตรี	8	8.00
รวม	100	100.00

1.4. การมีโรคประจำตัวของผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้

การมีโรคประจำตัว	จำนวนคน	ร้อยละ
มีโรคประจำตัว	84	84.00
ไม่มีโรคประจำตัว	16	16.00
รวม	100	100.00

1.5. โรคประจำตัวของผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้ (เฉพาะผู้ที่ตอบว่ามีโรคประจำตัว)

โรคประจำตัว	จำนวนคน	ร้อยละ
ความดันโลหิต	41	48.81
ไขมันในเลือด	14	16.67
เบาหวาน	12	14.29
หัวใจ	5	5.95
ภูมิแพ้	4	4.76
กระเพาะ	1	1.19
ต่อมไทรอยด์	1	1.19
ปวดหัวอาเจียน	1	1.19
กรดไหลย้อน	1	1.19
ไซนัส	1	1.19
โรคไต	1	1.19
ข้อเข่าเสื่อม	1	1.19
อัมพาตกล้ามเนื้อ	1	1.19
รวม	84	100.00

ส่วนที่ 2. ข้อมูลพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของท่านเป็นอย่างไร

2.1. จำนวนการรับประทานอาหารในแต่ละวัน มีดังนี้

การรับประทานอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
จำนวน 1 มื้อ	0	0.00
จำนวน 2 มื้อ	8	8.00
จำนวน 3 มื้อ	90	90.00
มากกว่า 3 มื้อ	2	2.00
รวม	100	100.00

2.2. ช่วงเวลาที่รับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อ มีดังนี้

2.2.1. มื้อเช้า

ระยะเวลา	จำนวนคน	ร้อยละ
ก่อน 06.00 น.	0	0.00
ช่วงเวลา 06.00-08.00 น.	71	73.20
หลัง 08.00 น.	26	26.80
รวม	97	100.00

2.2.2. มื้อกลางวัน

ระยะเวลา	จำนวนคน	ร้อยละ
ก่อน 12.00 น.	24	24.74
ช่วงเวลา 12.00-13.00 น.	65	67.01
หลัง 13.00 น.	8	8.25
รวม	97	100.00

2.2.3. มื้อกลางวัน

ระยะเวลา	จำนวนคน	ร้อยละ
ก่อน 17.00 น.	8	8.00
ช่วงเวลา 17.00-18.00 น.	38	38.00
หลัง 18.00 น.	54	54.00
รวม	100	100.00

2.3. ประเภทอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ

2.3.1. มื้อเช้า

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ข้าวสวย+ กับข้าว	74	76.29
ข้าวสวย+ กับข้าว, ข้าวต้ม	12	12.37
ข้าวต้ม, โจ๊ก	5	5.16
กาแฟ+อาหารว่าง	3	3.09
โอวัลติน, นม +อาหารว่าง	3	3.09
รวม	97	100.00

2.3.2. มื้อกลางวัน

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ข้าวสวย+ กับข้าว	40	40.82
ข้าวสวย+ กับข้าว, ก๋วยเตี๋ยว	28	28.57
ก๋วยเตี๋ยว, อาหารจานเดียว	26	26.53
ก๋วยเตี๋ยว, ส้มตำ	4	4.08
รวม	100	100.00

2.3.3. มื้อเย็น

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ข้าวสวย+ กับข้าว	75	75.76
ข้าวสวย+ กับข้าว, ข้าวต้ม	12	12.12
สลัด, นม, ผลไม้	6	5.05
ข้าวสวย+ กับข้าว, ก๋วยเตี๋ยว	5	6.06
น้ำเต้าหู้/ผลไม้	1	1.01
รวม	100	100.00

2.4. การจัดการอาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละมื้อ

2.4.1. การจัดการอาหารใน มื้อเช้า

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ทำเอง	52	53.61
ซื้อ	7	7.22
ทั้งทำเองและซื้อ	38	39.17
รวม	97	100.00

2.4.2. การจัดการอาหารใน มื้อกลางวัน

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ทำเอง	28	28.87
ซื้อ	18	18.56
ทั้งทำเองและซื้อ	51	52.57
รวม	97	100.00

2.4.3. การจัดการอาหารใน มื้อเย็น

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ทำเอง	38	38.00
ซื้อ	12	12.00
ทั้งทำเองและซื้อ	50	50.00
รวม	100	100.00

2.5. พฤติกรรมในการรับประทานผักและผลไม้

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่รับประทานผักและผลไม้	0	0.00
รับประทานผัก	0	0.00
รับประทานผลไม้	2	2.00
รับประทานทั้งผักและผลไม้	98	98.00
รวม	100	100.00

2.6. พฤติกรรมในการรับประทานผลไม้

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
หลังรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ	17	17.00
ก่อนรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ	5	5.00
ก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร ประมาณ 30 นาที ในแต่ละมื้อ หรือ ท้องว่าง	18	18.00
เวลาใดก็ได้	60	60.00
รวม	100	100.00

2.7. ท่านคิดว่ารับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์หรือไม่อย่างไร

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
มีประโยชน์	100	100.00
ไม่มีประโยชน์	0	0.00
รวม	100	100.00

- มีประโยชน์ คือ ภาาอาหาร รับประทานง่าย จับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ได้สารอาหารครบถ้วน ได้รับวิตามินหลากหลาย ได้วิตามิน แคลเซียม ทำให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น แก่กระหายดี ไม่อ้วน บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ สุขภาพดี ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

2.8. การเลือกบริโภคผัก/ผลไม้

ประเภทอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่เน้นอย่างใดก็ได้	18	18.00
เน้นผัก/ผลไม้ ที่ปลอดสารพิษ	82	82.00
รวม	100	100.00

- สาเหตุที่เลือกบริโภคผักและผลไม้อย่างก็ได้ เพราะ ง่าย ง่าย สะดวกในการซื้อ กินตามฤดูกาล ไม่ทำให้เกิดโรคที่เป็นภัยมีด ไม่มีสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่มีโรคภัย ผักปลูกเองปลอดภัยจากสารเคมี ไม่มีสารพิษสะสมในร่างกาย

2.9. รายการเมนูอาหารที่ขอรับประทาน

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
1. น้ำพริก	47	47.00
2. แกงส้ม	17	17.00
3. ต้มจืด	20	20.00
4. แกงป่า	4	4.00
5. แกงเผ็ด	6	6.00
6. ต้มยำ	3	3.00
7. ผัด	1	1.00
8. ตู๋น	2	2.00
9. ทอด	0	0.00
10. ย่าง,ปิ้ง	0	0.00
รวม	100	100.00

ส่วนที่ 3. ข้อมูลการบริโภคผลไม้

3.1. พฤติกรรมในการรับประทานผลไม้ มีดังนี้

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
ชอบ รับประทานผลไม้	100	100.00
ไม่ชอบ รับประทานผลไม้	0	0.00
รวม	100	100.00

3.1.1. ผลไม้ที่ชอบ

- ไม่มี

3.1.2. สาเหตุที่ชอบรับประทานผลไม้ เพราะ กินแล้วสดชื่น ช่วยระบายท้อง หวานชื่นใจ ช่วยระบบขับถ่าย มีกากใย ท้องไม่ผูก ชุ่มคอ มีประโยชน์แก่ร่างกาย บำรุงผิว ขับปัสสาวะ ด้านอนุมูลอิสระ มีวิตามิน อิ่มอร่อย หาง่าย ราคาถูก

3.2. ระยะเวลาในการรับประทานผลไม้

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
ทุกวัน	72	72.00
สัปดาห์ละ 3-4 วัน	28	28.00
เดือนละ..... วัน	0	0.00
ไม่ได้รับประทานผลไม้เลย	0	0.00
รวม	100	100.00

3.3. ผลไม้ที่มีอยู่ในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกินของผู้ให้ข้อมูล

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่มีผลไม้ในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกิน	22	22.00
มีผลไม้ในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกิน	78	78.00
รวม	100	100.00

- ผลไม้ในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกิน มีดังนี้

ชื่อผลไม้	อยู่ในช่วงเติบโต	เก็บผลผลิตได้แล้ว	ช่วงเวลาที่เก็บผลผลิตได้ (ระบุเดือน)
1. มะม่วง	-	65	ทั้งปี
2. กล้วย	-	36	ทั้งปี
3. มะละกอ	-	26	ทั้งปี
4. ฝรั่ง	-	18	กุมภาพันธ์,มิถุนายน
5. ส้มโอ	-	11	มีนาคม,สิงหาคม
6. ขนุน	-	7	มิถุนายน,ธันวาคม
7. มะปราง	-	5	มีนาคม-เมษายน
8. น้อยหน่า	-	3	กรกฎาคม
9. มัลเบอร์รี่/หม่อน	-	6	ทั้งปี
10. มะพร้าว	-	2	ทั้งปี
11. ชมพู่	-	5	เมษายน-พฤษภาคม
12. มะยม	-	8	ทั้งปี
13. มะขาม	-	2	กุมภาพันธ์-มีนาคม
14. ละมุด	-	1	เมษายน-พฤษภาคม
15. มะเฟืองหวาน	-	1	พฤษภาคม-มิถุนายน
16. ลำไย	-	1	มิถุนายน-กรกฎาคม
17. กระท้อน	-	1	กรกฎาคม
18. เชอร์รี่	-	3	มิถุนายน-กรกฎาคม
19. ตะขบ	-	1	กรกฎาคม-สิงหาคม
20. ทับทิม	-	1	ตุลาคม-พฤศจิกายน
21. มะกอก	-	2	ตุลาคม-ธันวาคม

3.4. ผลไม้ที่ปลูกไว้ขาย มีดังนี้

ชื่อผลไม้	อยู่ในช่วงเติบโต	เก็บผลผลิตได้แล้ว	ช่วงเวลาที่เก็บผลผลิตได้ (ระบุเดือน)
1. มะม่วง	-	9	ทั้งปี
2. กลั้ว	-	10	ทั้งปี
3. ฝรั่ง	-	2	กุมภาพันธ์,มิถุนายน
4. ขนุน	-	2	มิถุนายน,ธันวาคม
5. มะละกอ	-	2	ทั้งปี
6. อ้อย	-	1	ทั้งปี
7.มะพร้าว	-	2	ทั้งปี
8. ส้มโอ	-	1	มีนาคม,สิงหาคม
9. มะปราง	-	2	มีนาคม-เมษายน
10. มะยม	-	1	กรกฎาคม

3.5. ผลไม้ที่ซื้อรับประทานมีดังนี้

ชื่อผลไม้	ช่วงเวลาที่ซื้อ
1. ส้ม	ทั้งปี
2. แดงโม	มกราคม-มีนาคม
3. กลั้ว	ทั้งปี
4. มะละกอ	ทั้งปี
5. แอปเปิ้ล	ทั้งปี
6. มะม่วง	ทั้งปี
7. องุ่น	กันยายน-ธันวาคม
8. สาลี่	ทั้งปี
9. ชมพู่	เมษายน-พฤษภาคม
10. เงาะ	เมษายน-พฤษภาคม
11. มังคุด	มิถุนายน
12. ทุเรียน	เมษายน-พฤษภาคม
13. แก้วมังกร	ทั้งปี
ชื่อผลไม้	ช่วงเวลาที่ซื้อ

14. สับปะรด	ทั้งปี
15. ลองกอง	กันยายน-ตุลาคม
16. มะขามเทศ	ทั้งปี
17. น้อยหน่า	กรกฎาคม
18. ลำไย	มิถุนายน-กรกฎาคม

3.6. การรับประทานผลไม้

3.6.1. การรับประทานผลดิบ/ผลสุก

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
รับประทานผลดิบ	4	4.00
รับประทานผลสุก	11	11.00
รับประทานทั้งผลดิบและสุก	85	85.00
รวม	100	100.00

3.6.2 การรับประทานผลสด,แปรรูป

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
รับประทานสด	26	26.00
รับประทานแปรรูป	2	2.00
รับประทานทั้งสดและแปรรูป	72	72.00
รวม	100	100.00

3.7. ผลไม้แปรรูปที่ชอบรับประทานมีดังนี้ กล้วยตาก กล้วยเชื่อม กล้วยบวชชี กล้วยแขก กล้วยปิ้ง กล้วยอบ ทุเรียนกวน มะม่วงแผ่น มะม่วงดอง มะขามแก้ว เงาะลอยแก้ว กระท้อนลอยแก้ว มะขามแช่อิ่ม มะเขือเทศแช่อิ่ม มะยมเชื่อม ลำไยกระป๋อง เงาะกระป๋อง มะขามคลุก น้ำผลไม้ น้ำผลไม้ปั่น สับปะรดกวน

3.8. เมนูอาหารผลไม้ที่ชอบรับประทานมีดังนี้ ส้มตำ ยำมะม่วง แกงขนุน ยำมะม่วง ยำส้มโอ สลัดผลไม้ แกงส้มมะละกอ

ส่วนที่ 4. ข้อมูลการบริโภคผักพื้นบ้าน

4.1. พฤติกรรมในการบริโภคผักของผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้

พฤติกรรม	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่ชอบรับประทานผัก	2	2.00
ชอบรับประทานผัก	98	98.00
รวม	100	100.00

- ไม่ชอบรับประทานผัก เพราะ กล้วยาก.....

- ชอบรับประทานผัก เพราะ ย่อยง่าย ช่วยขับถ่ายดี/ระบายดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย บำรุง
สายตา มีวิตามิน ทำอาหารได้ง่าย ทำอาหารได้หลายเมนู ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี หาง่าย ราคาถูก

4.2. ระยะเวลาในการรับประทานผัก

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
ทุกวัน	80	80.00
สัปดาห์ละ 3-4 วัน	18	18.00
เดือนละ 3-4 วัน	2	2.00
ไม่ได้รับประทานผักเลย	0	0.00
รวม	100	100.00

4.3. ผักที่มีอยู่ในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกินของท่าน...?

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่มีผักในบริเวณบ้าน หรือพื้นที่ทำกิน	33	33.00
มีผักในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกิน	67	67.00
รวม	100	100.00

- ผักที่มีในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทำกิน มีดังนี้

ชื่อผัก	อยู่ในช่วงเติบโต	เก็บผลผลิตได้แล้ว	ช่วงเวลาที่เก็บผลผลิตได้ (ระบุเดือน)
ตำลึง	-	30	ทั้งปี
ผักบุ้ง	-	29	ทั้งปี
มะเขือ	-	18	ทั้งปี
ดอกแค	-	13	ทั้งปี
คะน้า	-	6	ทั้งปี
บวบ	-	5	ทั้งปี
แตงกวา	-	5	ทั้งปี
ถั่วฝักยาว	-	5	ทั้งปี
ชะอม	-	4	ทั้งปี
มะกรูด	-	4	ทั้งปี
กระเพรา	-	10	ทั้งปี
โหระพา	-	7	ทั้งปี
ใบยอ	-	4	ทั้งปี
พริก	-	11	ทั้งปี
สาระแหน่	-	2	ทั้งปี
ผักหวาน	-	6	ทั้งปี
ตะไคร้	-	6	ทั้งปี
ใบชะพลู	-	2	ทั้งปี
ผักปลัง	-	1	ทั้งปี
กวาดตุ้ง	-	1	ทั้งปี
ผักกาดขาว	-	1	ทั้งปี
ข่า	-	1	ทั้งปี
ฟัก	-	1	ทั้งปี
แฟง	-	1	ทั้งปี
มะระ	-	1	ทั้งปี
สะเดา	-	1	ทั้งปี
ขี้เหล็ก	-	1	ทั้งปี

4.4. ผักที่ครอบครัวของท่านปลูกไว้ ขาย มีอะไรบ้าง..?

ชื่อผัก	อยู่ในช่วงเติบโต	เก็บผลผลิตได้แล้ว	ช่วงเวลาที่เก็บผลผลิตได้ (ระบุเดือน)
ถั่วฝักยาว	-	9	ทั้งปี
มะเขือเทศ	-	2	ทั้งปี
ฟักทอง	-	2	ทั้งปี
แตงกวา	-	2	ทั้งปี
ข่านาง/ชมจันทร์	-	1	ทั้งปี
มะเขือพวง	-	4	ทั้งปี
มะนาว	-	1	ทั้งปี
ผักแพรว	-	1	มกราคม-มีนาคม
ผักชี	-	1	ทั้งปี

4.5. ผักที่ท่าน ซื้อ รับประทานมีอะไรบ้าง...?

รายการ	ระยะเวลาในการซื้อ			ช่วงเวลาที่ซื้อ
	ทุกวัน	สัปดาห์ละ 1-4 วัน	เดือนละ 1-4 วัน	
กวางตุ้ง	-	-	10	ทั้งปี
คะน้า	-	-	21	ทั้งปี
ข้าวโพดอ่อน	-	-	4	ทั้งปี
ฟักทอง	-	-	9	ทั้งปี
หัวผักกาด	-	-	19	ทั้งปี
กะหล่ำปลี	-	-	10	ทั้งปี
ผักกาดขาว	-	-	12	ทั้งปี
ถั่วลันเตา	-	-	4	ทั้งปี
หน่อไม้	-	-	8	ทั้งปี
แครอท	-	-	13	ทั้งปี
ผักกาด	-	-	9	ทั้งปี
มะเขือ	-	-	18	ทั้งปี
ถั่วงอก	-	-	5	ทั้งปี
ถั่วฝักยาว	-	-	25	ทั้งปี

รายการ	ระยะเวลาในการซื้อ			ช่วงเวลาที่ซื้อ
	ทุกวัน	สัปดาห์ละ 1-4 วัน	เดือนละ 1-4 วัน	
ฟักเขียว	-	-	3	ทั้งปี
ฟักทอง	-	-	8	ทั้งปี
ผักบุ้ง	-	-	21	ทั้งปี
แตงกวา	-	-	23	ทั้งปี
ดอกแค	-	-	4	ทั้งปี
สะเดา	-	-	3	ทั้งปี
มะรุม	-	-	2	ทั้งปี
ขิง	-	-	2	ทั้งปี
กระเจี๊ยบเขียว	-	-	4	ทั้งปี
ผักชี/ต้นหอม	-	-	19	ทั้งปี
มะระ	-	-	3	ทั้งปี
แตงโมอ่อน	-	-	3	ทั้งปี
พริก	-	-	14	ทั้งปี
ถั่วพู	-	-	5	ทั้งปี
หน่อไม้ฝรั่ง	-	-	4	ทั้งปี
สะตอ	-	-	1	ทั้งปี
หอมหัวใหญ่	-	-	7	ทั้งปี
บวบ	-	-	6	ทั้งปี
กระเทียม	-	-	10	ทั้งปี
ตังโอ๋	-	-	2	ทั้งปี
มะเขือเทศ	-	-	5	ทั้งปี
เห็ด	-	-	6	ทั้งปี
บล๊อคโคลี	-	-	4	ทั้งปี
กะหล่ำดอก	-	-	6	ทั้งปี
ตำลึง	-	-	1	ทั้งปี

4.6. การรับประทานผัก มีดังนี้

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
รับประทานสด	13	13.00
นำมาประกอบอาหาร	10	10.00
รับประทานทั้งสดและประกอบอาหาร	77	77.00
รวม	100	100.00

4.7. ผัก แปรรูปที่ท่านชอบรับประทานมีดังนี้

- ผักกาดดอง, ผักกาดเค็ม, ผักหวาน แดงกวาดอง, มะนาวดอง, หน่อไม้ดอง, สลัดผัก

4.8. เมนูอาหารที่ทำจากผักที่ท่านชอบรับประทานมีดังนี้

- สลัดผัก, แกงป่า, แกงส้ม, แกงเลียง, ต้มยำ, น้ำพริก, แกงเขียวหวาน, ผัดผัก, ผัดเปรี้ยวหวาน, ต้มจืดตำลึงแกงจีเหล็ก, ต้มผัก, ผัดผักทอง, ผัดมะเขือยาว, ต้มข่าไก่, ผัดบวบ, ผัดถั่วลันเตา, ผัดมะระใส่ไข่

4.9. ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในพื้นที่ มีดังนี้ อะไรบ้าง...?

- จิง ข่า มะรุม หัวปลี ย่านาง หน่อไม้ ชะอม ใบขมิ้น ตำลึง แด สะเดา จีเหล็ก หัวปลี ตะไคร้ ย่านาง แด มะกรูด มะระ คอกสลิด ผักหวาน ย่านาง ผักกะเจด ตัว

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป

ที่	หัวข้อ	เป็น ประจำ	%	บ่อย	%	นานๆ ครั้ง	%	ไม่เคย ปฏิบัติ	%
1	ท่านกินประเภททอด เช่น ไข่ทอด เนื้อทอดฯ	4	4.00	41	41.00	54	54.00	0	0.00
2	ท่านกินอาหารประเภทปลาน้ำจืด	33	33.00	62	62.00	5	5.00	0	0.00
3	ท่านกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์	7	7.00	41	41.00	52	52.00	0	0.00
4	ท่านกินอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก หอย ฯ	3	3.00	6	6.00	72	72.00	19	19.00
5	ท่านกินอาหารประเภท ปิ้งย่าง	0	0.00	14	14.00	76	76.00	10	10.00
6	ท่านกินอาหารประเภทต้มจืด แกงจืด	32	32.00	63	63.00	5	5.00	0	0.00
7	ท่านกินน้ำพริก กับผักสด ผักต้ม ผักทอด	51	51.00	42	42.00	7	7.00	0	0.00
8	ท่านกินอาหารประเภทที่ใส่กะทิ	1	1.00	28	28.00	70	70.00	1	1.00
9	ท่านซื้ออาหารสำเร็จรูปกิน	7	7.00	30	30.00	58	58.00	5	5.00
10	ท่านกินอาหารแช่แข็ง	1	1.00	15	15.00	54	54.00	30	30.00
11	ท่านกินอาหารประเภทบรรจุกระป๋อง	1	1.00	6	6.00	70	70.00	23	23.00
12	ท่านกินขนมสำเร็จรูป	1	1.00	3	3.00	76	76.00	20	20.00
13	ท่านกินอาหารประเภทถั่ว	8	8.00	42	42.00	50	50.00	0	0.00
14	ท่านกินผักประเภทหมักดอง	4	4.00	36	36.00	42	42.00	18	18.00
15	ท่านกินผลไม้ดอง	0	0.00	3	3.00	62	62.00	35	35.00
16	ท่านกินขนมหวาน	3	3.00	46	46.00	49	49.00	2	2.00
17	ท่านกินผลไม้กระป๋อง	0	0.00	6	6.00	74	74.00	20	20.00
18	ท่านดื่มน้ำผลไม้	1	1.00	33	33.00	63	63.00	3	3.00
19	ท่านดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน	0	0.00	1	1.00	62	62.00	37	37.00
20	ท่านดื่มน้ำสมุนไพร หรือ ชาสมุนไพร	3	3.00	26	26.00	62	62.00	9	9.00
21	ท่านดื่มนมทุกชนิด	12	12.00	33	33.00	47	47.00	8	8.00
22	ท่านดื่มกาแฟ	24	24.00	24	24.00	15	15.00	37	37.00
23	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	0	0.00	3	3.00	21	21.00	76	76.00
24	ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	0	0.00	4	4.00	13	13.00	83	83.00
25	ท่านกินขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว	0	0.00	6	6.00	69	69.00	25	25.00
26	ท่านกินอาหารประเภทก๊วยเตี๋ยว	3	3.00	68	68.00	29	29.00	0	0.00
27	ท่านกินอาหารเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น แหนมฯ	0	0.00	3	3.00	80	80.00	17	17.00
28	ท่านกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ	30	30.00	32	32.00	34	34.00	4	4.00
29	ท่านกินขนมปัง ลูกเกด เล็ก	0	0.00	24	24.00	69	69.00	7	7.00
30	ท่านกินแฮมเบอร์เกอร์ หรือ พิซซ่า	0	0.00	3	3.00	32	32.00	65	65.00

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้ทำการสำรวจข้อมูล

- ควรส่งเสริมให้ปลูกผักปลอดสารพิษ
- คำถามมากเกินไป คนให้ข้อมูลเบื่อบ
- โครงการนี้ดีมาก มีประโยชน์
- ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- สำรวจข้อมูลเป็นประโยชน์ดีมาก



กินอยู่อย่างสุขสบาย ผักและผลไม้ช่วยให้อายุยืน



เมนูอาหารตามวัฒนธรรมท้องถิ่น
ของ...ผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

โครงการการขยายผลคุณค่าผักและผลไม้ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ
และชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท

ดำเนินงานโดย สมาคมพัฒนาผู้ประกอบการผู้สูงอายุชนบท
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

เมนูอาหาร : ต้มปลาร้าปลาตุก

ส่วนผสม :

ปลาตุก	2	กก.
กะทิ	500	กรัม
หอมแดง ซอยหยาบ	200	กรัม
ตะไคร้ หั่นเฉียง	200	กรัม
กระชาย หั่นเฉียง	200	กรัม
ใบมะกรูด ฉีก	30	กรัม
ต้นหอม (หั่นขนาด 1 นิ้ว)	30	กรัม
ผักชี (หั่นขนาด 1 นิ้ว)	30	กรัม
พริกอ่อนแดง/เขียว (หั่นประมาณ 1 ซม.)	50	กรัม
มะเขือเจ้าพระยา (ผ่า 4)	200	กรัม
ถั่วฟักยาว (หั่นขนาด 1 นิ้ว)	200	กรัม
หน่อไม้ต้ม (หั่นเป็นลูกเต๋า)	100	กรัม
แครอท (หั่นเป็นลูกเต๋า)	100	กรัม
น้ำมะขามเปียก ต้มสุก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า ต้มสุก	200	กรัม
น้ำตาลปีบ	10	กรัม

วิธีปรุง :

นำกะทิสด น้ำปลาร้าต้มสุก น้ำมะขามต้มสุก ตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ ได้แก่ หน่อไม้ มะเขือเจ้าพระยา ถั่วฟักยาว แครอท พอเดือด ใส่ปลาตุก พอสุกดีแล้ว ใส่ หอมแดง กระชาย ตะไคร้ ใบมะกรูด ชิมรสตามชอบ ยกออกจากเตา ใส่ต้นหอม ผักชี พร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวย



ต้มปลาร้าปลาตุก

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค

หมู่ที่ 13 ตำบลเสือโฮก อำเภอเมืองชัยนาท

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงต้มเปอะ (สาวพันปี)

ส่วนผสม :

เครื่องแกง	1	กก.
น้ำใบย่านาง	2	กก.
น้ำปลาร้าต้มสุก	300	กรัม
ปลาช่อน (ปลาช่อนหรือปลาคู)	500	กรัม
หน่อไม้สด (สับแล้วต้มสุก)	1	กก.
ฟักทอง	500	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	200	กรัม
บวบ	500	กรัม
ยอดฟักทอง	200	กรัม
ชะอม	200	กรัม
ใบแมงลัก	100	กรัม
เห็ดนางฟ้า	300	กรัม
น้ำตาลปีบ	10	กรัม

วิธีปรุง :

นำน้ำใบย่านางใส่หม้อ พร้อมเครื่องแกง น้ำปลาร้าต้มสุก ต้มให้เดือด ใส่ปลาช่อน หน่อไม้ ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน บวบ เห็ดนางฟ้า พอเดือดชิมรสตามต้องการ ใส่ชะอม ใบแมงลัก ยอดฟักทอง ยกลงพร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวย

ข้อมูลเพิ่มเติม :

- การเตรียมเครื่องแกง : พริกอ่อนสด 200 กรัม, ตะไคร้หั่นฝอย 150 กรัม, หอมแดง 250 กรัม, กระเทียม 150 กรัม, ผิวมะขูด 50 กรัม, กระชาย 200 กรัม, กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วนำมาตำให้เข้ากันจนละเอียด
- การเตรียมน้ำใบย่านาง : ใบย่านาง 300 กรัม ผสมน้ำสะอาด 2 กก. ขยำให้เข้ากันแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง



แกงต้มเปอะ (สาวพันปี)

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค

หมู่ที่ 13 ตำบลเสือโฮก อำเภอเมืองชัยนาท
จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : ลาบเห็ด 3 อย่าง

ส่วนผสม :

หมูบด	1	กก.
เห็ดนางฟ้า	500	กรัม
เห็ดฟาง	500	กรัม
เห็ดหูหนู	500	กรัม
ข่า (สับละเอียด)	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ (สับละเอียด)	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด (หั่นฝอย)	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง (หั่นบาง)	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	.5	ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	3	ช้อนโต๊ะ
สาระแหน่	1	ถ้วยเล็ก

วิธีปรุง :

1. นำเห็ดล้างน้ำให้สะอาดทั้ง 3 อย่าง แล้วนำมาหั่นหยาบ เสร็จแล้วนำไปคั่วไฟให้สุก
2. นำหมูบด คั่วไฟให้สุก
3. นำเห็ดที่คั่วสุกมาผสมกับหมูบดที่คั่วสุก คนให้เข้ากัน ใส่ น้ำมะนาว น้ำมะขาม ข้าวคั่ว พริก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลา ชิมรสตามชอบ ใส่ต้นหอม ผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ โรยสาระแหน่ ทานกับผักสด ทานกับข้าวสวย หรือ ข้าวเหนียว



ลาบเห็ด 3 อย่าง

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองพังนาค

หมู่ที่ 13 ตำบลเสือโฮก อำเภอเมืองชัยนาท

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงส้มผักรวม

ส่วนผสม :

ปลาช่อน	1	กก.
น้ำพริกแกงส้ม	200	กรัม
ผักดอกแค	300	กรัม
ถั่วฝักยาว	300	กรัม
ผักกาดเขียว	400	กรัม
มะขามเปียก	100	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปึก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	1	ลิตร

วิธีปรุง :

ตั้งหม้อ ใส่น้ำสะอาด 1 ลิตร น้ำพริกแกง ที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน พอเดือดครั้งที่ 1
ใส่ผักที่เตรียมไว้ และ ปลา พอเดือดครั้งที่ 2 ใส่มะขาม น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
ยกลง ตักเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

ข้อมูลเพิ่มเติม

-วิธีทำน้ำพริกแกงส้ม : กระชาย 100 กรัม, หอมแดง 20 กรัม, กระเทียม 10 กรัม
พริกเม็ดใหญ่ 15 เม็ด, ตะไคร้ 10 กรัม, เกลือเม็ด 1 ช้อนโต๊ะ,
เนื้อปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ , เนื้อปลาต้มสุก 100 กรัม (เนื้อปลา 1 กก.
แบ่งเป็น 2 ส่วน ปลาชิ้น 9 ชิ้น, ปลาโคกผสมน้ำพริกแกง 100 กรัม)
ตำให้เข้ากันจนละเอียด

หมายเหตุ - ผักที่ใส่แกงส้ม (ผักที่ชอบ)



แกงส้มผักรวม

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้

หมู่ที่ 1 ตำบลเที่ยงแท้ อำเภอสรรพยา

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : น้ำพริกกะปิปลาทุ

ส่วนผสม :

กะปิ	150	กรัม
กะเทียม	30	กรัม
พริกขี้หนูสด	15	กรัม
น้ำตาลปีก	2-3	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	3-5	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มสุก	2-3	ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง	50	กรัม
หัวปลี	1	หัว
ถั่วฝักยาว	200	กรัม
ผักบุ้ง	200	กรัม
กระเจี๊ยบ	200	กรัม
บวบ	200	กรัม
มะเขือเจ้าพระยา	200	กรัม
แตงกวา	200	กรัม
ถั่วพู	200	กรัม

วิธีปรุง :

1. นำกะปิ กะเทียม ใส่ครก ครั้งที่ 1 ตำให้เข้ากันจนละเอียด ใส่พริกขี้หนูสด มะเขือพวง ครั้งที่ 2 ตำหยาบ ใส่น้ำตาล มะนาว ใส่น้ำต้มสุก คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ทานกับผักต้ม/ผักสด
2. วิธีต้มผัก ใส่น้ำสะอาดลงในกระทะหรือหม้อก็ได้ พอน้ำเดือด ใส่ผักที่เตรียมมาต้มให้สุก นำมาจัดใส่จานให้สวยงามทานกับน้ำพริกกะปิ
3. วิธีเตรียมผักสด (หรือ) ผักดิบ ให้นำมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นให้สวยงาม นำมาจัดใส่จานให้สวยงามทานกับน้ำพริกกะปิ
4. วิธีเตรียมปลาทุ นำปลาทุมาทอดกับน้ำมันพืช จนสุก ยกลง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟกับน้ำพริก กะปิ ผักต้ม/ผักสด



น้ำพริกกะปิปลาทุ

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้

หมู่ที่ 1 ตำบลเที่ยงแท้ อำเภอสรรพยา

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงป่าปลาเนื้ออ่อน

ส่วนผสม :

ปลากด (ปลาเนื้ออ่อน)	600 กรัม
มะเขือเจ้าพระยา	500 กรัม
มะเขือพวง	100 กรัม
พริกอ่อนแดงเขียว	50 กรัม
กระชาย	100 กรัม
ใบกะเพรา	1 กำ
น้ำพริกแกงป่า	100 กรัม
น้ำสะอาด	400 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง :

นำน้ำสะอาด ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เคี้ยวไฟให้หอม ใส่ปลา ใส่มะเขือเจ้าพระยา พอสุก ใส่น้ำปลา น้ำตาล คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ใส่มะเขือพวง กระชาย พริกอ่อน ใบกะเพรา คนให้เข้ากัน ยกลง พร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวย

ข้อมูลเพิ่มเติม

- วิธีทำน้ำพริกแกงป่า : นำวัตถุดิบ ได้แก่ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 8 เม็ด, พริกขี้หนูแห้ง 5 เม็ด, หอมแดง 10 กรัม, กระเทียม 30 กรัม, ผิวมะกรูด 4-5 ชิ้น, ตะไคร้หั่น 1 ช้อนโต๊ะ, กระชายหั่น 1 ช้อนโต๊ะ, กะปิ 1 ช้อนชา, เกลือเม็ด 1 ช้อนชา ใส่ครกแล้วตำให้เข้ากันจนละเอียด



แกงป่าปลาเนื้ออ่อน

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านเที่ยงแท้

หมู่ที่ 1 ตำบลเที่ยงแท้ อำเภอสรรพยา

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : น้ำพริกเผาปลาอย่างไข่ต้ม

ส่วนผสม :

ปลาอย่างป่น	200	กรัม
ไข่เป็ด	3	ฟอง
พริกแห้งเม็ดใหญ่	15	เม็ด
หอมแดง	200	กรัม
กระเทียม	200	กรัม
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
มะขามเปียก	50	กรัม
น้ำตาลปีบ	100	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา	200	กรัม
ถั่วฟักยาว	200	กรัม
ถั่วพู	200	กรัม
ดอกแค	200	กรัม
บวบ	200	กรัม
มะเขือเจ้าพระยา	200	กรัม
ผักบุ้งนา	200	กรัม
กระเจี๊ยบ	200	กรัม

วิธีปรุง :

1. นำพริกแห้ง (เด็ดหัวออก) หอมแดง กระเทียม ปอกเปลือก ถั่วให้เหลือง นำมาใส่ครก
ตำให้เข้ากันจนละเอียด ใส่กะปิ น้ำตาลปีบ มะขามเปียก น้ำปลา ตำให้เข้ากันอีกจนละเอียด
ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ทานกับไข่ต้ม ปลาป่น ผัก ตามชอบ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำสะอาด พอเดือด ใส่ ดอกแค บวบ มะเขือเจ้าพระยา ผักบุ้งนา กระเจี๊ยบ
(ใส่ผักทีละอย่างพอสุกก็ตักออก นำไปแช่น้ำเย็นเพื่อไม่ให้ผักดำ)
3. นำผัก แตงกวา ถั่วฟักยาว ถั่วพู ล้างน้ำให้สะอาด ทานสด
4. นำผักต้ม และผักสด ทานกับน้ำพริกเผาปลาอย่างไข่ต้ม เสิร์ฟทานกับข้าวสวย



น้ำพริกเผาปลาอย่างไข่ต้ม

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง

หมู่ที่ 3 ตำบลโพนางคำออก อำเภอสรรพยา
จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงปลาสันนก

ส่วนผสม :

ปลาสัน (ปลาหมึกสด)	500	กรัม
น้ำพริกแกงป่า	100	กรัม
มะเขือเจ้าพระยา	500	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
ถั่วฝักยาว	100	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	50	กรัม
พริกอ่อน	50	กรัม
กระชาย	50	กรัม
ใบกะเพรา	1	กำ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	200	กรัม

วิธีปรุง :

นำน้ำมันพืชใส่กระทะ ผัดกับน้ำพริกแกงให้หอม ใส่ปลาสัน คนให้เข้ากันใส่น้ำสะอาด

พอเดือดใส่ผักที่เตรียมไว้ มะเขือเจ้าพระยา ข้าวโพดอ่อน พริกขี้หนู ใส่ น้ำปลา น้ำตาล
ชิมรสตามชอบ แล้วใส่ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว กระชาย คนให้เข้ากัน ใส่ ใบกะเพราลงไป
ยกลงพร้อม เสิร์ฟกับข้าวสวย

ข้อมูลเพิ่มเติม

- วิธีทำน้ำพริกแกง : นำวัตถุดิบ ได้แก่ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 15 เม็ด หอมแดง 20 กรัม
กะเทียม 40 กรัม ผิวมะขูด 4 ชิ้น ตะไคร้หั่นครึ่งช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นครึ่งช้อนโต๊ะ กระชายหั่น 2 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา
เกลือเม็ด 1 ช้อนชา ใส่ครกแล้วตำให้เข้ากันจนละเอียด



แกงปลาสันนก

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง

หมู่ที่ 3 ตำบลโพนางคำออก อำเภอสรรพยา
จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : ผัดโป๊ยเซียน

ส่วนผสม :

เนื้อหมู	150	กรัม
วุ้นเส้น	100	กรัม
กุ้งแห้ง	50	กรัม
ต้นหอม (หั่นเป็นท่อน)	50	กรัม
จิ้นฉ่าย (หั่นเป็นท่อน)	50	กรัม
แครอท (หั่นเป็นแว่น)	100	กรัม
เห็ดหูหนู (หั่นเป็นเส้น)	100	กรัม
จิงหอย	10	กรัม
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อน	100	กรัม
กะหล่ำปลี (สับ/หั่นเป็นท่อน)	130	กรัม
พริกอ่อนเขียว/แดง	10	กรัม
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม (สับ)	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วหวาน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	4	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง :

ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมผัดพอหอม ใส่เนื้อหมู ผัดจนสุก ใส่ผักกะหล่ำปลี แครอท ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนูและน้ำสะอาดลงไปผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วหวาน น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ใส่วุ้นเส้น ต้นหอม จิ้นฉ่าย ผัดให้เข้ากัน ยกลง ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



ผัดโป๊ยเซียน

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง

หมู่ที่ 3 ตำบลโพนางคำออก อำเภอสรรพยา

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : น้ำพริกปลาทูลาววัง

ส่วนผสม :

ปลาทูล (แกะเอาแต่เนื้อ)	300	กรัม
หอมแดง	200	กรัม
กะเทียม	200	กรัม
พริกขี้หนูสด	200	กรัม
มะนาว	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	8	ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
ผัก-หัวปลี	1	หัว
แฟงอ่อน	200	กรัม
บวบ	200	กรัม
ถั่วฝักยาว	200	กรัม
มะระกอดิบ	200	กรัม
แตงกวา	200	กรัม
มะเขือเจ้าพระยา	200	กรัม
ถั่วพู	200	กรัม

วิธีปรุง :

1. นำพริกขี้หนูเด็ดหัวออก หอมแดง กะเทียม ปลอกเปลือก แล้วนำไปใส่กระทะคั่วให้สุก (หรือเผาก็ได้)
2. นำน้ำสะอาดใส่กระทะ พอเดือด ใส่ บวบ แฟงอ่อน ถั่วฝักยาว มะระกอดิบ หัวปลี (ต้มทีละอย่างพอสุกตักออก) ผักทานสดควรนำมาล้างน้ำให้สะอาด
3. นำพริกขี้หนู หอมแดง กะเทียมคั่วสุกใส่ครก ตำให้ละเอียด แล้วใส่ปลาทูล ตำต่อให้เข้ากัน เติมน้ำอุ่น น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล คนให้เข้ากันชิมรสตามชอบ ทานกับผักต้ม/ผักสดพร้อมกับข้าวสวย



น้ำพริกปลาทูลาววัง

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน

หมู่ที่ 4 ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงจืดหลัก

ส่วนผสม :

พริกแกง	150	กรัม
ใบขี้เหล็กต้ม (บีบน้ำออก)	500	กรัม
ปลาร้า (สับ)	30	กรัม
น้ำใบย่านาง	200	กรัม
กะทิสด	1	กก.
หมูสับ	100	กรัม
ปลาช่อน	300	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง :

นำกะทิสดใส่หม้อเคี่ยวให้เดือด ใส่พริกแกงไปผัดให้หอม ใส่หมู ปลาช่อน
น้ำใบย่านาง คนให้เข้ากัน พอเดือดใส่ขี้เหล็ก ปลาร้า น้ำตาล น้ำปลา คนให้เข้ากัน
ชิมรสตามชอบ ยกลง เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย หรือ ทานเปล่าๆได้

ข้อมูลเพิ่มเติม

- การเตรียมน้ำพริกแกง : นำวัตถุดิบใส่ครก พริกแห้ง 20 เม็ด หอมแดงหั่น 50 กรัม

กระเทียม 50 กรัม กระชายหั่น 50 กรัม ข่า 5-6 ชิ้น

ตะไคร้ 2-3 ต้น ผิวมะขูด 5-6 ชิ้น กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือทะเล 1 ช้อนชา ตำให้เข้ากันจนละเอียด

-เตรียมขี้เหล็ก : ต้มขี้เหล็กให้สุก (ใบอ่อนและดอกขี้เหล็ก) จำนวน 3 ครั้ง

-เตรียมน้ำใบย่านาง : ใบย่านาง 200 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด นำมาตำในครก
ใส่น้ำ 200 กรัม กรองด้วยผ้าขาวบาง



แกงจืดหลัก

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน

หมู่ที่ 4 ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์

จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : ต้มเค็มผัก

ส่วนผสม :

หมูสามชั้น (หั่น 1 นิ้ว)	300	กรัม
ผักเขียวแก่ (ปอกเปลือกหั่นเป็นท่อน)	600	กก.
พริกไทย	1	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนชา
หอมแดง	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	50	กรัม
เกลือ	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	1.5	ลิตร

วิธีปรุง :

ขั้นตอน 1. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำครึ่งถ้วย ใส่น้ำตาลปี๊ปเคี้ยวจนเป็นดั่งเม ออกสีคล้ำ ใส่น้ำสะอาดที่เหลือลงไปต้มให้เดือด พักไว้ก่อน

ขั้นตอน 2. นำพริกไทย รากผักชี หอมแดง กะปิ ตำให้ละเอียดเข้ากัน นำไปผัดกับน้ำมันพืช ให้หอมแล้วเอาหมูลงไปผัด พอหมูสะดุ้งไฟ ยกเทใส่หม้อที่ต้มที่เตรียมไว้ (ข้อ 1) คนให้เข้ากัน พอเดือดอีกครั้งนำผักใส่ลงไป ต้มผักให้สุก เนื้อหมูนุ่มเข้าเนื้อ ปรุงรสตามชอบ (ออกเค็ม-หวานนำ) ยกลงตักเสิร์ฟ พร้อมข้าวสวย



ต้มเค็มผัก

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังหมัน

หมู่ที่ 4 ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์
จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงหมูเทโพ

ส่วนผสม :

เนื้อหมูติดมัน	500	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	150	กรัม
ผักบุ้งนา	1	กก.
กะทิสด	1/2	กก.
ใบมะกรูด (ฉีก)	10-20	ชิ้น
ลูกมะกรูด (ผ่าสี่เอาเมล็ดออก)	1	ผล
มะเขือเปือก	30	กรัม
น้ำตาลปีบ	2-3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2-3	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง :

ตั้งหม้อไฟ ใส่กะทิสดลงไป พอเดือด ใส่พริกแกงเผ็ด ลงไป เคี่ยวไฟอ่อนๆจนพริกแกงหอม ใส่เนื้อหมูลงไป เคี่ยวจนเนื้อหมูแตกมัน จากนั้นใส่ผักบุ้ง และเคี่ยวให้นิ่ม ใส่ลูกมะกรูดผ่าสี่ ตามด้วยน้ำมะเขือเปือก พอเดือด ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา คนให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดฉีก ปิดฝาหม้อ พอเดือด ชิมรสตามชอบ ให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวานให้พอดี ยกลงตักเสิร์ฟกับข้าวสวย

ข้อมูลเพิ่มเติม :

- การเตรียมน้ำพริกแกง : นำวัตถุดิบใส่ครก พริกเม็ดใหญ่แห้ง 25 เม็ด หอมแดงหั่น 50 กรัม กะเทียม 50 กรัม กระชายหั่น 50 กรัม ข่า 2-3 ชิ้น ตะไคร้ 2 ต้น ผิวมะกรูด 5-6 ชิ้น กะปิ 1 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนชา ตำให้เข้ากันจนละเอียด



แกงหมูเทโพ

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา
หมู่ที่ 5 ตำบลหันคา อำเภอกันทรวิชัย
จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : ต้มจับฉ่าย

ส่วนผสม :

เนื้อหมูติดมัน หรือหมูสามชั้น	500	กรัม
ผักกวางตุ้ง	500	กรัม
หัวผักกาดขาว	500	กรัม
ขึ้นฉ่าย	100	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
รากผักชี	1/2	ช้อนชา
น้ำสะอาด	1.5	ลิตร
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนชา

วิธีปรุง :

- ขั้นตอนที่ 1. ล้างหมู ล้างผัก ให้สะอาด นำมาหั่น
- ขั้นตอนที่ 2. นำกระเทียม พริกไทย รากผักชี ตำให้ละเอียดเข้ากัน
- ขั้นตอนที่ 3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำสะอาดที่เตรียมไว้ ต้มให้เดือด แล้วใส่เนื้อหมูลงไป
 เคี่ยวให้หมูสุกและนิ่ม ใส่ผักกวางตุ้ง หัวผักกาดขาว ขึ้นฉ่าย ต้มให้สุกใช้ไฟ
 อ่อนๆ ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
หมายเหตุ : สามารถใส่ผักตามชอบ



ต้มจับฉ่าย

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา
 หมู่ที่ 5 ตำบลหันคา อำเภอด่านช้าง
 จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : เต้าเจี้ยวหลนผักสด

ส่วนผสม :

เต้าเจี้ยวขาว	300	กรัม
กะทิ	300	กรัม
หมูสับ	100	กรัม
กุ้งสับ	100	กรัม
หัวหอมแดง (ซอย)	100	กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง (หั่นเป็นท่อน 1 ซม.)	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
มะขามเปียก	1-2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
มะเขือเจ้าพระยา	200	กรัม
มะเขือไข่เต่า	100	กรัม
แตงกวา	200	กรัม
ผักกาดขาว	200	กรัม
ถั่วงอก	100	กรัม

วิธีปรุง :

- ขั้นตอนที่ 1. นำเต้าเจี้ยวไปล้างน้ำทำความสะอาด 2 ครั้ง เสร็จแล้วกรองด้วยกระชอนให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นจึงนำไปตำให้ละเอียด
- ขั้นตอนที่ 2. นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือด ใส่เต้าเจี้ยวที่เตรียมไว้ (ข้อ 1.) ละลายให้เข้ากัน พอเดือดใส่หมูสับ กุ้งสับลงไป ตามด้วยพริกชี้ฟ้าหั่นท่อน และหัวหอมแดงซอย ปรุงรสด้วยมะขามเปียก น้ำตาลปีบ เกลือป่น ชิมรสตามชอบ ให้ออกเค็มหวานพอดี มีรสเปรี้ยวตัดเล็กน้อย ทานกับผักสดๆ



เต้าเจี้ยวหลน

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา
หมู่ที่ 5 ตำบลหันคา อำเภอกันทรวิชัย
จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงเขียวหวานไก่

ส่วนผสม :

เนื้อไก่	500	กรัม
เลือดไก่	100	กรัม
พริกแกงเขียวหวาน	100	กรัม
มะเขือเปราะ	500	กรัม
มะเขือพวง	50	กรัม
กะทิสด	500	กรัม
พริกอ่อนสีแดง	20	กรัม
ใบโหระพา	1	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	50	กรัม
เกลือ	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง :

ตั้งหม้อไฟ ใส่กะทิตดลงไป 100 กรัม ตามด้วยพริกแกงเขียวหวาน เลี้ยวไฟอ่อนๆให้หอม ให้พริกแกงแตกมัน จากนั้นใส่ไก่ลงไปผัดกับน้ำพริกแกง นำกะทิสดที่เหลือเทลงไป คนให้เข้ากัน (หากกะทิข้นไปเติมน้ำเปล่าเล็กน้อย) เปิดไฟแรงพอเดือดสักพัก ใส่มะเขือเปราะ เลือดไก่ลงไป คนให้มะเขือจมน้ำแกงเพื่อมะเขือจะได้ไม่ดำ จนมะเขือเริ่มสุก เติมน้ำปลาน้ำตาลปีบ ลงไป ชิมรสตามชอบ ใส่มะเขือพวง พริกอ่อนสีแดง คนให้เข้ากันอีกครั้ง ยกลงใส่ ใบโหระพา เป็นลำดับสุดท้าย ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลเพิ่มเติม :

- การเตรียมน้ำพริกแกง : นำวัตถุดิบใส่ครก พริกขี้หนูเขียวสด 25 เม็ด หอมแดงหั่น 30 กรัม กระเทียม 30 กรัม กระชายหั่น 30 กรัม ข่า 2-3 ชิ้น ตะไคร้ 2 ต้น ผิวมะขูด 5-6 ชิ้น กะปิ 1 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนชา ตำให้เข้ากันจนละเอียด



แกงเขียวหวานไก่

เมนูอาหารโดย : ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร
อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

เมนูอาหาร : แกงเลียง

ส่วนผสม :

น้ำพริกแกงเลียง	150	กรัม
ปลາอย่าง	200	กรัม
ผัก-บวบ	200	กรัม
-ฟักทอง	200	กรัม
-แตงโมอ่อน	200	กรัม
-ตำลึง	200	กรัม
-เม็ดข้าวโพด	100	กรัม
-ใบแมงลัก	1	กรัม
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนชา

วิธีปรุง :

ตั้งหม้อ ใส่น้ำสะอาด น้ำพริกแกงเลียง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักที่สุกยากก่อน ได้แก่ ฟักทอง แตงโมอ่อน เม็ดข้าวโพด ให้สุก ตามด้วย ปลาอย่าง บวบ ชิมรสตามชอบ ใส่ตำลึง แมงลัก ขกกลง เสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวย

ข้อมูลเพิ่มเติม

- การเตรียมน้ำพริกแกงเลียง : นำวัตถุดิบใส่ครก หอมแดงหั่น 50 กรัม กระชาย 50 กรัม ตะไคร้ 1-2 ต้น พริกไทเม็ด 1 ช้อนชา กะป๋อย่างดี 1 ช้อนชา กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ ตำให้เข้ากันจนละเอียด



แกงเลียง

เมนูอาหารโดย : ชมรมข้าราชการเกษียณอำเภอวัดสิงห์
อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท