



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา
รับเลขที่ 1813
วันที่ 17 ส.ค. 2553
เวลา 18-00

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๕/๒๕ พุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
หน่วยบริการวิเคราะห์และฝึกอบรม
โทร ๐๒-๘๐๐-๒๓๘๐ ต่อ ๔๐๖,๔๑๘
โทรสาร ๐๒-๔๔๑-๕๓๔๔ Website: inmu.mahidol.ac.th

ฝ่ายพัฒนาบุคลากรฯ
รับเลขที่ ๒.๕.๕.
วันที่ 17/8/53
เวลา

ที่ ศธ ๐๕๑๗.๒๑/๒๐๐๖

วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบเชิญส่วนบุคคลากรเข้าร่วมอบรมโครงการการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients ในการประเมิน
การบริโภคอาหาร

เรียน ผู้อำนวยการ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการฝึกอบรม
๒. กำหนดการฝึกอบรม
๓. ใบสมัครเข้ารับการอบรม

ด้วยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้พัฒนาโปรแกรม INMUCAL-Nutrients โดย
ใช้ฐานสารอาหารของประเทศไทย เพื่อให้ นักโภชนาการไทยสามารถวิเคราะห์สารอาหารที่คนไทยได้รับ
อย่างถูกต้องเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และการประเมินคุณค่าทางโภชนาการที่ประชากรไทยได้รับ จึงได้
จัดโครงการฝึกอบรมการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่โปรแกรม
INMUCAL-Nutrients ซึ่งมีฐานข้อมูลปริมาณสารอาหารไทยให้นักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการและ
ผู้สนใจสามารถนำไปใช้ในการคำนวณพลังงานและสารอาหารที่ประชากรไทยได้รับ ในวันที่ ๒๓-๒๔
มีนาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จังหวัด
นครปฐม

ในการนี้ สถาบันฯ จึงขอเชิญส่วนบุคคลากรที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมอบรม ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมอบรมมี
สิทธิเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบราชการ และโปรดส่งรายชื่อพร้อมชำระเงินค่าลงทะเบียนภายในวันที่
๑๘ มีนาคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

W
ขอ นามคุณ
-เพื่อโปรดทราบ
-เห็นสมควรให้ กุณกิตตินันต์ ประชาสัมพันธ์

๒๕๕.๑.๖

(รองศาสตราจารย์วิสิฐ จະวะสิต)
ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

๒๐
๒๐๖๕๖

โครงการฝึกอบรม

การใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients ในการประเมินการบริโภคอาหาร

หลักการและเหตุผล

การประเมินปริมาณอาหารที่บุคคลหรือประชากรได้รับเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นของการประเมินภาวะโภชนาการ วิธีการซักประวัติการรับประทานอาหาร 24 ชั่วโมงเป็นวิธีที่นักโภชนาการนิยมใช้กันมากในการประเมินปริมาณอาหารที่บุคคลหรือประชากรได้รับ เนื่องจากใช้งบประมาณน้อยและเก็บข้อมูลง่ายกว่าวิธีอื่นสำหรับขั้นตอนการคำนวณสารอาหาร จำเป็นต้องใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มาช่วยเพื่อความถูกต้องและรวดเร็ว แต่นักโภชนาการจะพบปัญหาว่าโปรแกรมคำนวณสารอาหารสำเร็จรูปที่ใช้กันแพร่หลายในต่างประเทศไม่เหมาะที่จะใช้กับอาหารไทย เนื่องจากฐานข้อมูลสารอาหารในโปรแกรมเหล่านั้นเป็นของซีกโลกตะวันตกทั้งสิ้น ดังนั้นสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลจึงได้พัฒนาโปรแกรม INMUCAL for win โดยใช้ฐานข้อมูลสารอาหารของประเทศไทยเพื่อให้นักโภชนาการไทยสามารถคำนวณสารอาหารที่คนไทยได้รับอย่างถูกต้องเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และการประเมินคุณค่าทางโภชนาการที่บุคคลหรือประชากรไทยได้รับ

ความสามารถของโปรแกรม INMUCAL-Nutrients

1. คำนวณปริมาณสารอาหารได้มากกว่า 15 ชนิดคือ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีนรวม โปรตีนจากพืช โปรตีนจากสัตว์ ใยอาหาร (Dietary Fiber) แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ เบต้า แคโรทีน เรตินอล วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน วิตามินซี คอเลสเตอรอล ไฟเตท ทองแดง สังกะสี โซเดียม โพแทสเซียม
2. คำนวณปริมาณสารอาหารโดยเฉลี่ยที่บุคคลหรือกลุ่มชนได้รับต่อวันและสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารจำแนกตามมื้อเช้า กลางวัน เย็น และมื้อว่างได้
3. สามารถแสดงผลปริมาณสารอาหารของแต่ละรายการอาหารที่กิน เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป
4. แสดงผลเป็นน้ำหนักอาหารแต่ละชนิดที่บุคคลรับประทานต่อครั้งเพื่อนำไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยหนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) ต่อไปได้
5. ข้อมูลปริมาณสารอาหารและน้ำหนักอาหารที่ได้จาก INMUCAL แสดงผลเป็น excel file สำหรับนำไปเปิดด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปอื่น ๆ เช่น SPSS/PCT เป็นต้น

เพื่อความสะดวกและความเข้าใจในการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients สถาบันวิจัยโภชนาการจึงจัดโครงการอบรมการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients ในการประเมินการบริโภคอาหาร แก่ผู้ที่ทำงานด้านอาหารและโภชนาการ ให้สามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่โปรแกรม INMUCAL ซึ่งมีฐานข้อมูลปริมาณสารอาหารไทยให้นักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการและผู้สนใจสามารถนำไปใช้ในการคำนวณพลังงานและสารอาหารตำรับอาหารและอาหารที่ประชากรไทยได้รับในโครงการศึกษาวิจัยต่าง ๆ

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางอรพินท์ บรรจง

ระยะเวลา วันที่ 23 – 24 มีนาคม 2554

สถานที่ สถาบันโภชนาการ

วิธีการดำเนินการ บรรยายและปฏิบัติคอมพิวเตอร์

ค่าลงทะเบียน 4,500 บาท
(รวมแผ่นProgram INMUCAL for win คู่มือการใช้ อาหารว่างและอาหารกลางวัน)

กลุ่มเป้าหมาย นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร อาจารย์มหาวิทยาลัย ร.พ.สาธารณสุขจากศูนย์
สาธารณสุขมูลฐาน ศูนย์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏ และสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล แขนงโภชนาการ โรงพยาบาล ผู้สนใจประเมินคุณค่าโภชนาการ
ตำรับอาหาร ผู้ทำงานด้านการประเมินอาหาร สารอาหารที่ประชากรได้รับ

จำนวนผู้เข้าอบรม จำนวน 45 คน

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม :

1. ใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้นได้ดีพอควร
2. มีประสบการณ์การใช้โปรแกรม Excel ได้ดี
3. สามารถนำคอมพิวเตอร์พกพามาใช้ในการอบรมได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการประเมินอาหารที่รับประทานของประชากร สามารถวิเคราะห์
สารอาหารที่คนไทยได้รับอย่างถูกต้อง แม่นยำ สะดวก รวดเร็ว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และการประเมิน
คุณค่าทางโภชนาการที่บุคคลและประชาชนได้รับ ประเมินคุณค่าเมนูอาหารและสร้างตำรับอาหารให้ได้คุณค่า
ตามกำหนด และใช้ในการวางแผนแก้ปัญหาการขาด การเกินของสารอาหาร หรือโรคต่างๆ อันเกิดจากการกินที่
ไม่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

การรับสมัคร กรอกใบสมัครและส่งกลับไปยัง คุณศุจินตรา สมประชา
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑล 4 ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม โทร 02-8002380 ต่อ 406
หรือ E-mail <nussp@mahidol.ac.th>

หมดเขตการรับสมัคร และยืนยันการเข้าอบรมด้วยการชำระเงินภายในวันที่ 18 มีนาคม 2554

ตารางฝึกอบรม INMUCAL-Nutrients PROGRAM

วันที่ 1 ของการอบรม

8.45 – 9.00	น.	ลงทะเบียน
9.00 – 10.00	น.	หลักการคำนวณ และฐานข้อมูลของ INMUCAL-Nutrients PROGRAM
10.00 – 10.30	น.	อาหารว่าง
10.30 – 12.15	น.	การเตรียมรหัสสำหรับ INMUCAL-Nutrients PROGRAM
12.15 – 13.00	น.	อาหารกลางวัน
13.00 – 14.00	น.	ความรู้เบื้องต้น INMUCAL-Nutrients PROGRAM
14.00 – 15.00	น.	หลักการทำงานและการใช้ INMUCAL-Nutrients PROGRAM
15.00 – 15.30	น.	อาหารว่าง
15.30 – 17.20	น.	ปฏิบัติการใช้ INMUCAL-Nutrients PROGRAM

วันที่ 2 ของการอบรม

8.30 – 10.30	น.	ปฏิบัติการใช้ INMUCAL-Nutrients PROGRAM
10.30 – 11.00	น.	อาหารว่าง
11.00 – 12.00	น.	แนวทางการตรวจสอบ output of Nutrient and Diet ด้วยโปรแกรม Excel
12.00 – 13.00	น.	อาหารกลางวัน
13.00 – 14.00	น.	แนวทางการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients ประเมินคุณภาพเมนูอาหาร
14.00 – 15.00	น.	แนวทางการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients จัดสำหรับอาหารสุขภาพ
15.00 – 15.30	น.	อาหารว่าง
15.30 – 16.30	น.	ปฏิบัติการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients จัดสำหรับอาหารสุขภาพ

ใบสมัครโครงการอบรม

การใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients ในการประเมินการบริโภคอาหาร

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ชื่อ - สกุล.....

หน่วยงาน / ที่อยู่.....

โทร..... โทรสาร..... E-mail.....

เลขประจำตัวประชาชน วัน/เดือน/ปีเกิด.....

(เลขบัตรประชาชนและวันเดือนปีเกิด กรุณาเขียนตัวบรรจง และชัดเจน เพื่อนำไปฝังรหัสในแผ่นโปรแกรม)

ความคาดหวังในการใช้ประโยชน์จากโปรแกรม INMUCAL-Nutrients ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ

- เพื่องานวิจัยด้านอาหารและโภชนาการ
- เพื่อการเรียนการสอน
- เพื่อการจัดทำรับอาหารให้ได้คุณค่าตามเป้าหมาย
- อื่น ๆ.....

ผู้เข้าอบรมต้องสามารถใช้ Program Excel ได้ ชำนาญพอใช้-ดี ขอให้ระบุ

- Excel ได้ชำนาญพอใช้ Excel ได้ชำนาญดี

(อาจมีการทดสอบการใช้ Excel ในการอบรมด้วย)

ระบุวันที่ต้องการเข้าอบรม

ทุกท่านต้องนำเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา (Note-book) ส่วนบุคคลมาเอง (Windows XP หรือ 2000)
เพื่อรับแผ่นโปรแกรมที่สามารถลงเครื่องคอมพิวเตอร์ได้ไม่จำกัดจำนวน

(ถ้าต้องการนำโปรแกรมไปใช้สำหรับการเรียนการสอน โปรดระบุชื่อหน่วยงานเป็นภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 13
ตัวอักษร.....เพื่อฝังรหัสลงในแผ่นโปรแกรม.)

การชำระเงินลงทะเบียน ขอให้ชำระเงินพร้อมส่งใบสมัครนี้ ได้ 2 ธนาคาร

1. โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 333-2-06159-2 ธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด
สาขา ม.มหิดล ชื่อบัญชี "นางอรพินท์ บรรจง"
2. โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 012-7-01301-9 ธนาคารกรุงเทพ สาขา มหาวิทยาลัยมหิดล
ศาลายา ชื่อบัญชี "นางอรพินท์ บรรจงและน.ส.อติตดา บุญประเดิมและน.ส.พัชรภรณ์ บุญลือ"

ต้องการให้ออกใบเสร็จในนาม

ส่งใบสมัคร หลักฐานการโอนเงินและสำเนาบัตรประชาชนทางโทรสาร(Fax) 02-4419344 ถึงคุณศุจินทร
สมประชา หรือ สแกนใบโอนเงินส่งอีเมลล์: nusssp@mahidol.ac.th

หมายเหตุ : ผู้ที่ไม่ชำระเงินก่อนวันหมดเขตรับสมัครจะถูกตัดสิทธิเข้ารับการอบรมในกรณีที่มีผู้สมัครเกินจำนวนที่กำหนด

ลงชื่อผู้สมัคร.....

วันที่สมัคร.....