

## บทที่ 6

### กลยุทธ์การดำเนินงาน

สำหรับวัตถุประสงค์หลักของการวางแผนทางด้านการกลยุทธ์การดำเนินงานนั้น จะมีแนวทางมุ่งไปที่การบริการที่ดี รวมทั้งให้ความสำคัญกับลูกค้า เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ที่เป็นกลุ่ม Premium ซึ่งต้องการได้รับการบริการ และการดูแลเอาใจใส่ที่ดี รวมไปถึงสถานที่ต้องแสดงออกถึงความเป็น Premium และหลักสูตร

ในด้านแนวทางการจัดการด้านการหลักสูตรนั้น Kids Cooking Academy จะมุ่งเน้นให้เด็กและเยาวชนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงด้วยการสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายผ่านการเรียนรู้ทางโภชนาการและปฏิบัติจริง ตลอดจนพัฒนาทักษะทางด้านอื่นๆ รวมถึงการสร้างพื้นฐานในการทำอาหารและขนมซึ่งอาจเป็นอาชีพได้ในอนาคต และเป็นตัวกลางที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันในการทำอาหารและขนม

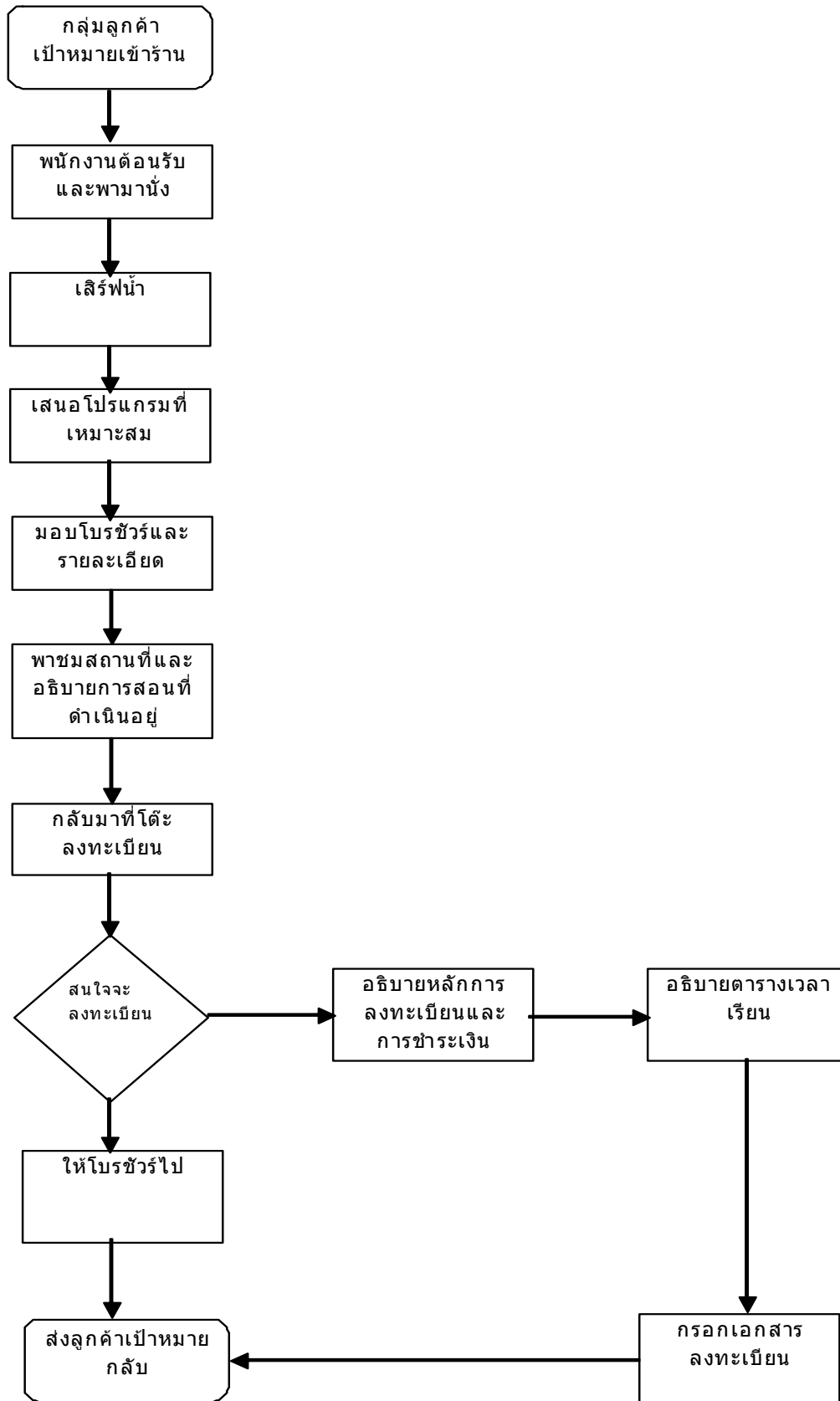
สำหรับแบบแผนในการดำเนินงาน ทาง Kids Cooking Academy ได้วางแผน และกำหนดการดำเนินงานทุกอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่กระบวนการในการต้อนรับลูกค้า เรื่อยไปจนถึงลูกค้าได้รับการบริการที่ดีออกไป ไม่เพียงแต่กระบวนการในการปฏิบัติต่อลูกค้าเท่านั้น ทุกอย่างของกระบวนการที่ Kids Cooking Academy ดำเนินงาน จะมุ่งให้เกิดการบริการที่ดีที่สุดต่อลูกค้า ทั้งด้านสถานที่ ความสะอาด ความปลอดภัย เพื่อมุ่งให้เกิดความพอใจสูงสุดของลูกค้านั่นเอง

#### 6.1 กระบวนการให้บริการลูกค้า

Kids Cooking Academy ได้มีการกำหนดรูปแบบของขั้นตอนหรือรูปแบบของการบริการเมื่อลูกค้ากลุ่มเป้าหมายเข้ามาในสถาบัน ตั้งแต่การเริ่มต้นก้าวเข้ามาในสถาบันฯ จนกระทั่งเมื่อลูกค้าเดินออกจากสถาบันฯ ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้เพื่อต้องการสร้างมาตรฐานสำหรับการบริการให้สามารถมองเห็นได้เป็นรูปธรรม (Tangible) และมีความแตกต่าง (Differentiation) ในเรื่องของการใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่คู่แข่งไม่ได้ใส่ใจ ซึ่งการที่สถาบันฯ มีระบบการปฏิบัติการหรือการให้บริการที่มีรูปแบบที่เป็นมาตรฐานนี้ ก็จะทำให้ลูกค้าเดิมมีความประทับใจในทุกครั้งที่ได้เข้ามาที่สถาบันฯ ซึ่งก็จะเกิดเป็นความภักดีในตราสินค้า (Brand Loyalty) กับทางสถาบันฯ อยู่ตลอดเวลา และยังเป็นการทำให้ลูกค้าใหม่ หรือลูกค้ากลุ่มเป้าหมายที่เพิ่งมีโอกาสเข้ามาที่สถาบันฯ เป็นครั้งแรก เกิดความประทับใจตั้งแต่ครั้งแรก (First Impression) ที่ได้เข้ามาเยี่ยมชม ซึ่งก็จะทำให้เป็นการง่ายในการที่จะเชิญชวนกลุ่มลูกค้าเป้าหมายเหล่านั้น ให้มาเป็นลูกค้าของสถาบันฯ ได้ในอนาคต

- รูปแบบขั้นตอนการให้บริการของสถาบัน Kids Cooking Academy (กรณีของการรับสมัครและการต้อนรับ)

1. เริ่มจากที่กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย (ผู้ปกครอง ครอบครัว) เข้ามาในสถาบัน Kids Cooking Academy แล้ว
2. พนักงานจะเชิญมานั่ง ที่บริเวณโต๊ะลงทะเบียน
3. พนักงานทำหน้าที่เสิร์ฟน้ำ
4. พนักงานแนะนำชั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
5. และให้ดูรายละเอียดคร่าวๆ เกี่ยวกับหลักสูตร
6. โดยพาผู้ปกครองไปดูบริเวณห้องเรียนที่กำลังมีการเรียนอยู่ และอธิบายถึงกิจกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ และบอก ถึงประโยชน์ของกิจกรรมนั้นๆ ว่า ช่วยพัฒนาทักษะเด็กในด้านใดอย่างไรบ้าง
7. หลังจากเดินดูบริเวณห้องเรียนแล้ว เชิญกลับมาที่บริเวณโต๊ะลงทะเบียน
8. แนะนำหลักสูตรโดยละเอียดแก่ผู้ปกครอง
9. หากผู้ปกครองสนใจที่จะสมัครเรียนเลย ให้อธิบายถึงรายละเอียดของหลักสูตรนั้นๆ อย่างละเอียดขึ้น รวมถึงรายละเอียดในการลงทะเบียน
10. จากนั้นให้เลือกเวลาเรียน ตามตารางเรียนที่มีอยู่
11. จากนั้นให้กรอกเอกสารการลงทะเบียน
12. สำหรับกรณีผู้ปกครองยังไม่ตัดสินใจสมัครเรียน ให้มอบใบชัวร์ และรายละเอียดประกอบการตัดสินใจ พร้อมทั้งรายละเอียดในการติดต่อไปด้วย
13. จากนั้นส่งลูกค้ากลับ



รูปที่ 6.1 แสดง Flow Chart ขั้นตอนการให้บริการของ Kids Cooking Academy กรณีลูกค้าใหม่

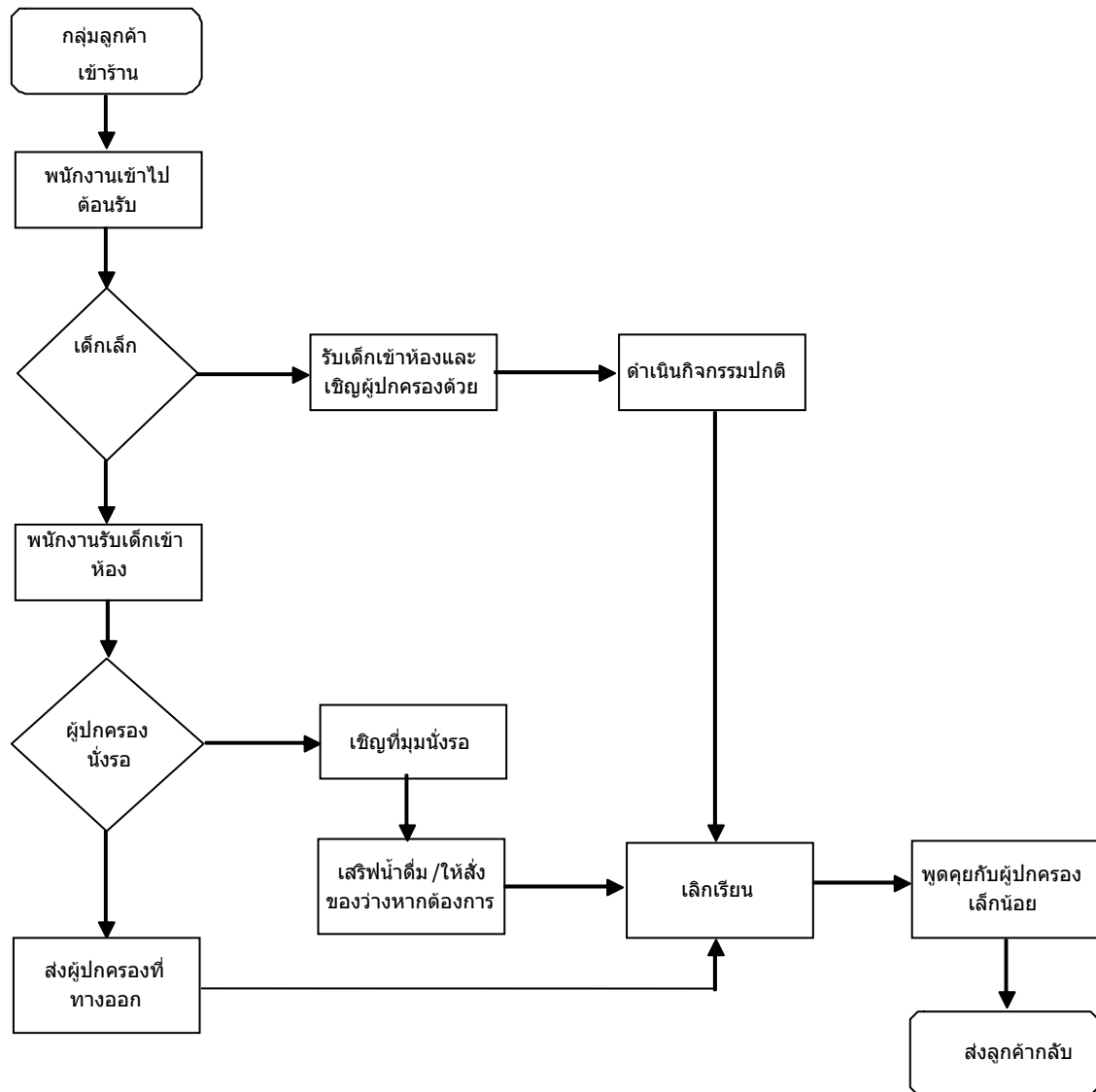
สำหรับรูปแบบของการให้บริการ และการต้อนรับ หลังจากขั้นตอนของการสมัครเรียน และการเข้ามาเยี่ยมชมสถาบัน ของลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย ก็คือการให้บริการในเรื่องของลูกค้าที่เข้าเป็นสมาชิกของ Kids Cooking Academy แล้ว และกำลังที่จะเริ่มเข้ามาเรียนที่สถาบันฯ ซึ่งทางสถาบันฯเองก็ได้มีการกำหนดเป็นมาตรฐานไว้ เช่นเดียวกันกับรูปแบบขั้นตอนของการให้บริการในกรณีที่ลูกค้าเข้ามาเยี่ยมชมหลักสูตรด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อต้องการให้เกิดเป็นมาตรฐาน และให้ลูกค้ามีความประทับใจในทุกๆ ครั้งเมื่อได้เข้ามาที่สถาบันฯไม่ว่าจะเป็นครั้งแรกที่เข้ามาเยี่ยมชม หรือเมื่อตอนที่เป็นสมาชิกและเข้ามาเรียนที่สถาบันฯแล้วก็ตาม

### ● ขั้นตอนการให้บริการ (กรณีที่ลูกค้าเป็นสมาชิกของ Kids Cooking Academy แล้ว)

1. หลังจากครอบครัวเดินเข้ามาในสถาบันฯ แล้ว
2. ครูผู้สอน หรือพนักงานต้อนรับ จะเข้าไปต้อนรับเด็ก และพูดคุยกับผู้ปกครองเล็กน้อย อาจทำการชวนคุย เกี่ยวกับตัวเด็ก จากนั้นพิจารณาว่า เด็กคนดังกล่าว
3. เรียนอยู่ในหลักสูตรใด ถ้าใช่หลักสูตรเด็กเล็ก ที่โดยปกติจะให้ผู้ปกครองเข้าไปร่วมด้วยหรือไม่
4. หากใช่หลักสูตรเด็กเล็ก พนักงานจะเชิญผู้ปกครองเข้าไปกับเด็กด้วย
5. หากเด็กที่มาเรียน ไม่ใช่หลักสูตรเด็กเล็ก ซึ่งผู้ปกครองไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าไปร่วมกิจกรรมด้านในห้องเรียน ครูก็จะไปรับเด็กพาเด็กเข้าห้องเรียนไป
6. หากผู้ปกครองนั่งรอเด็กเรียน ทางสถาบันฯ มีบริการเครื่องดื่ม และของว่างเล็กๆ น้อยๆ โดยเชิญไปนั่งที่มุมรับรอง
7. จากนั้นจะถามผู้ปกครองว่าจะรับน้ำอะไร โดยปกติ ทางสถาบันฯ จะมี กาแฟร้อน / เย็น และชาร้อน / เย็น รวมทั้งนำเปล่า ไว้บริการ ฟรี เป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปกครองที่มานั่งรอเด็ก และเพื่อให้เกิดความประทับใจในทุกๆ ครั้งด้วย
8. และเมื่อเครื่องดื่ม และของว่างจัดเตรียมเสร็จ ก็ทำการเสิร์ฟแก่ผู้ปกครองที่นั่งรอ สำหรับกรณีที่ผู้ปกครองไม่ต้องการนั่งรอ ครู หรือพนักงานของสถาบันฯ ควรเดินไปส่ง และเปิดประตูอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ปกครอง และแจ้งเวลาที่เด็กจะเรียนเสร็จแก่ผู้ปกครองด้วย
9. เมื่อเด็กเลิกเรียนแล้ว ก่อนกลับควรพูดคุยกับผู้ปกครองเล็กน้อย ถามถึงทักษะการทำอาหาร และพฤติกรรมมารยาทของเด็กว่าเป็นอย่างไรบ้าง
10. จากนั้นจึงส่งครอบครัวกลับบ้าน และย้ำถึงเวลาการมาเรียนครั้งต่อไป

ซึ่งการที่ Kids Cooking Academy มีการกำหนดรูปแบบการให้บริการในส่วนที่เป็น External Service Quality ให้มีมาตรฐาน มีความแตกต่าง โดดเด่น และน่าสนใจ แม้ว่าอาจจะดูเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่หากไม่มีการใส่ใจในรายละเอียด ก็จะมีผลต่อความน่าเชื่อถือในตัวสถาบันฯ ได้ ดังนั้น การที่มีการกำหนดรูปแบบการให้บริการที่เป็นมาตรฐานในแบบเดียวกัน โดยให้ทุกคนยึดถือ หรือให้มีความใส่ใจใน

รายละเอียด ย่อมจะทำให้สามารถดึงดูดผู้บริโภคได้ดี ตลอดจนสร้างความพึงพอใจ (Customer Satisfaction) และพัฒนานำไปสู่ความภักดีของผู้บริโภค (Customer Loyalty) ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่สร้างรายได้ และกำไรอย่างต่อเนื่อง (Revenue Growth and Profitability)



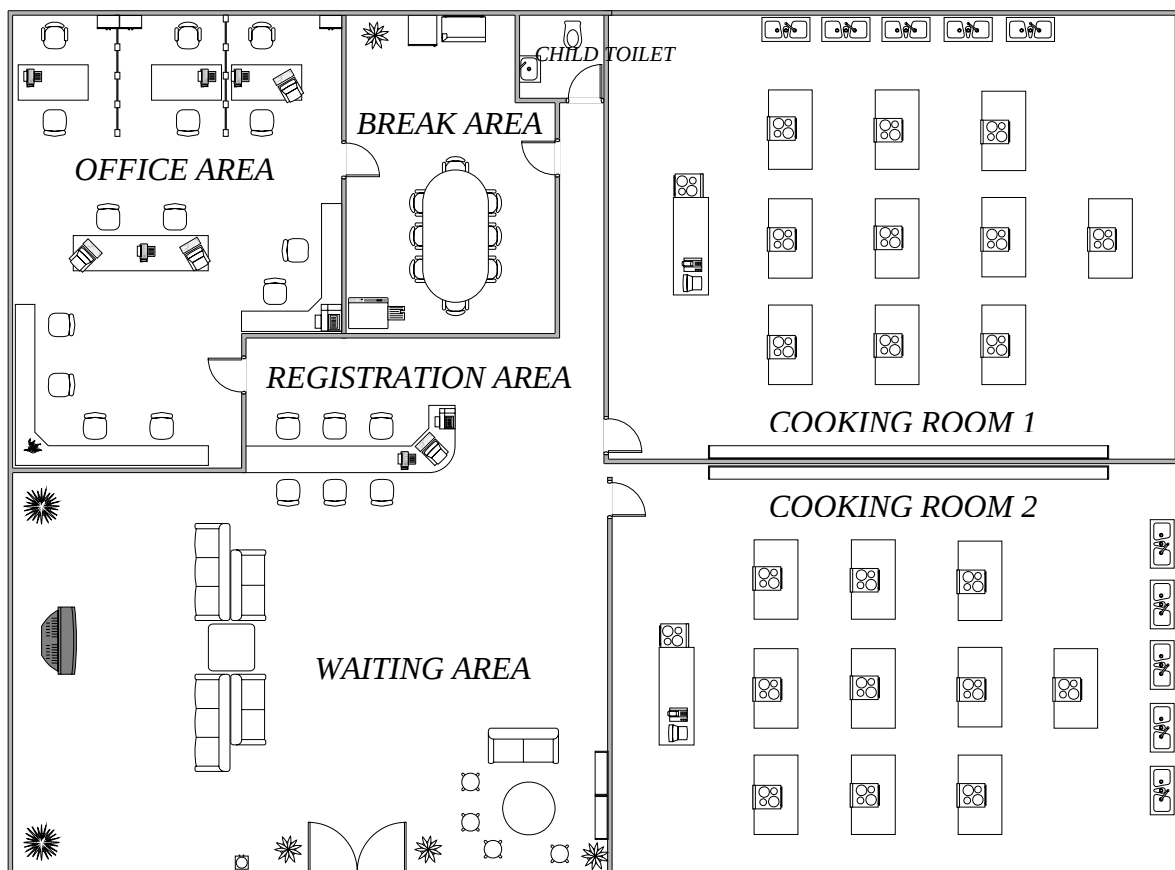
ภาพที่ 6.2 แสดง Flow Chart ขั้นตอนการให้บริการของ Kids Cooking Academy กรณีเป็นลูกค้าของสถาบันแล้ว

## 6.2 การบริหารพื้นที่ และการบริหารอุปสงค์

เนื่องจากการเปิดเพียง 1 สาขาจำเป็นต้องมีการบริหารการใช้พื้นที่ และการบริหารทางด้านอุปสงค์ของลูกค้าให้มีความเหมาะสม เพื่อให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และส่งผลดีต่อต้นทุนการดำเนินงาน ซึ่งส่งผลต่อกำไรของบริษัทในท้ายที่สุด

### 6.2.1 การบริหารพื้นที่ (Space Management)

เนื่องจาก Kids Cooking Academy มีเพียงสาขาเดียวในตอนเริ่มต้นของธุรกิจ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการบริหารในเรื่องของพื้นที่ภายในสาขาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งในเรื่องของพื้นที่การเรียน-การสอน พื้นที่บริเวณที่ผู้ปกครองสามารถนั่งรอดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือ การชมโทรทัศน์ หรือแม้แต่มุมกาแฟภายในสถาบัน โดยที่สถาบันฯ มีการบริหารพื้นที่เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด



รูปที่ 6.3 แสดงบริเวณพื้นที่ต่างๆ ของ Kids Cooking Academy

- **บริเวณด้านหน้าทางเข้าสถาบันฯ (Front View Area)**

การออกแบบพื้นที่บริเวณด้านหน้าทางเข้าเป็นส่วนสำคัญยิ่งโดยเฉพาะสำหรับธุรกิจบริการ เนื่องจากการออกแบบที่ดีและน่าสนใจเป็นสิ่งแรกที่ช่วยสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าและดึงดูดให้เกิดความสนใจอยากเข้ามาทดลองใช้บริการ สถาบันฯ ออกแบบบริเวณด้านหน้าให้เป็นกระจกใสสามารถมองเห็นบริเวณด้านในได้อย่างชัดเจนในส่วนของพื้นที่นั่งรอและบริเวณลงทะเบียนเพื่อให้ผู้ที่เดินผ่านไปมาสามารถเห็นบรรยากาศภายในได้ชัดเจน สำหรับบริเวณห้องเรียนทำอาหารและขนมจะออกแบบให้เป็นกระจกใสสามารถมองเห็นการเรียนการสอนภายในเช่นกันเพื่อจูงใจผู้ที่เดินผ่านไปมา โดยตกแต่งด้วยรูป Display อาหาร กิจกรรมการทำอาหารและขนมสำหรับเด็กเพื่อเป็นการสื่อให้ผู้เดินผ่านไปมาสนใจและรับทราบในเบื้องต้นได้ว่า Kids Cooking Academy เป็นโรงเรียนสอนทำอาหารและขนมสำหรับเด็ก

- **การจัดพื้นที่บริเวณนั่งรอ (Waiting Area)**

สถาบันฯ มีแนวคิดที่จะออกแบบพื้นที่ในบริเวณนั่งรอของผู้ปกครองและบุตรหลานในพื้นที่ส่วนหน้าของสถาบันฯ หลังจากลูกค้าเปิดประตูเข้าสู่สถาบันฯ โดยพยายามออกแบบพื้นที่ให้ความกว้างขวางเพื่อให้ลูกค้าเกิดความรู้สึกที่ดีเนื่องจากพื้นที่โล่งกว้างทำให้เกิดความรู้สึกสะอาด สบายไม่คับแคบ ช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็น Premium จากการมีพื้นที่ที่กว้างขวาง ในบริเวณนี้สถาบันฯ จัดให้มีเก้าอี้โซฟานั่งรอ โทรทัศน์ เครื่องเล่นดีวีดี ตู้กดน้ำร้อนน้ำเย็น ฯลฯ รวมถึงมีมุมสำหรับนั่งอ่านหนังสือและสามารถสั่งกาแฟและของว่างเล็กน้อยจากสถาบันฯ มารับประทานระหว่างรอได้อีกด้วย

- **การจัดพื้นที่บริเวณลงทะเบียน (Registration Area)**

เป็นพื้นที่ต่อเนื่องจากพื้นที่นั่งรอ เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถสอบถามข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ได้โดยไม่ถูกรบกวนจากการเดินผ่านไปมาของบุคคลอื่นๆ โดยบริเวณนี้จะมีเคาท์เตอร์ของพนักงานต้อนรับตั้งหันหน้าออกสู่ด้านนอกเพื่อให้พนักงานสามารถต้อนรับลูกค้าได้ทันทีเมื่อเห็นลูกค้าเดินเข้ามาในสถาบันฯ เพื่อทำหน้าที่ให้ข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับหลักสูตร การเรียนการสอน ค่าใช้จ่าย ตลอดจนทำหน้าที่เก็บเงินและออกใบเสร็จรับเงิน เป็นต้น

- **การจัดพื้นที่บริเวณสำนักงาน (Office Area)**

พื้นที่ด้านหลังของบริเวณลงทะเบียนเป็นพื้นที่ด้านในสุดของสถาบันฯ โดยมีทางเชื่อมเข้าออกกับบริเวณลงทะเบียนเพื่อให้การดำเนินงานต่างๆ เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว พื้นที่ในบริเวณนี้จะเป็นบริเวณโต๊ะทำงานบุคลากรของสถาบันฯ ทั้งหมด ยกเว้นพนักงานต้อนรับที่จะมีโต๊ะประจำอยู่ที่บริเวณลงทะเบียน ทั้งนี้จัดให้มีโต๊ะแยกเป็นสัดส่วนโดยมีพาร์ติชันกันจำนวน 3 โต๊ะ สำหรับผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญ และหัวหน้าครูผู้สอน ถัดมาเป็นโต๊ะคู่สำหรับเจ้าหน้าที่ธุรการและเจ้าหน้าที่การตลาดเนื่องจากต้องประสานงานกับผู้บริหารตลอดเวลา สำหรับครูผู้สอนและผู้ช่วยครูผู้สอนแม้จะเป็นพนักงานอิสระนั้น สถาบันฯ ก็ได้จัดโต๊ะสำรองไว้ให้เช่นกันโดยจัดเป็นโต๊ะเข้ามุมเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์จากพื้นที่สูงสุด

- **การจัดพื้นที่บริเวณห้องพัก (Break Area)**

เป็นพื้นที่ด้านข้างติดกับบริเวณสำนักงานฯ เพื่อความสะดวกในการเข้าออกจากบริเวณสำนักงานฯ เนื่องจากส่วนนี้ใช้เป็นที่พักรับประทานอาหารและของว่างสำหรับบุคลากรของสถาบันฯ นอกจากนั้นยังใช้เป็นห้องพักของแม่บ้าน ใช้เป็นพื้นที่ในการเตรียมกาแฟและอาหารว่างบริการลูกค้า ใช้เป็นห้องประชุม ตลอดจนใช้เป็นพื้นที่สำหรับจัดเก็บวัตถุดิบที่ต้องใช้ในการเรียนการสอนอีกด้วย ดังนั้นจึงจัดให้มีประตูทางออกด้านข้างอีกด้านหนึ่งเพื่อให้สามารถเข้าออกได้สะดวกในการเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบเข้าสู่ห้องเรียนเมื่อมีการเรียนการสอน

- การจัดพื้นที่ห้องน้ำสำหรับเด็ก (Child Toilet)

แม้จะมีห้องน้ำในส่วนกลางของ The Crystal แล้วก็ตาม แต่เนื่องจาก Kids Cooking Academy ดำเนินธุรกิจบริการที่เกี่ยวข้องกับเด็กซึ่งมุ่งเน้นความปลอดภัยเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงได้จัดเตรียมห้องน้ำสำหรับเด็กไว้โดยเฉพาะเพื่อความสะดวกและปลอดภัยสำหรับเด็กเพื่อไม่ให้เด็กต้องเดินออกไปใช้ห้องน้ำด้านนอก อย่างไรก็ตามห้องน้ำนี้จัดไว้สำหรับเด็กเท่านั้น บุคลากรของสถาบันฯ ตลอดจนผู้ปกครองต้องใช้บริการห้องน้ำส่วนกลางของ The Crystal

- การจัดพื้นที่บริเวณห้องเรียน (Cooking Room)

สถาบันฯ จัดให้มีห้องเรียนสอนทำอาหารและขนมสำหรับเด็กจำนวน 2 ห้อง โดยออกแบบให้มีความกว้างขวางสามารถรองรับผู้เรียนได้ 20 คน ครูผู้สอนและผู้ช่วยครูผู้สอนอีก 2 คน ในห้องเรียนจะมีโต๊ะเป็นคู่เพื่อให้เด็กสามารถช่วยเหลือกันได้ มีพื้นที่ทำครัว อ่างล้างมือและทำความสะอาดอุปกรณ์ ชั้นวางสำหรับจัดเก็บอุปกรณ์ทำอาหารและขนมต่างๆ นอกจากนี้ยังมีเครื่องคอมพิวเตอร์และโปรเจกเตอร์สำหรับใช้ในการสนับสนุนการสอนอีกด้วย ในการจัดตารางใช้ห้องเรียนนั้นสถาบันฯ พยายามใช้ประโยชน์จากห้องเรียนที่มีอยู่ให้มากที่สุดเนื่องจากเป็นต้นทุนที่เกิดขึ้นแน่นอนไม่ว่าจะมีการใช้หรือไม่ โดยหมุนเวียนหลักสูตรต่างๆ ให้สามารถใช้ห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และจัดให้ผู้ปกครองและเด็กที่ใช้บริการของสถาบันฯ อยู่สามารถเข้ามาใช้ห้องเรียนเพื่อฝึกซ้อมการทำอาหารในเวลาที่ห้องว่างได้ นอกจากนั้นทุกเดือนจะมีการใช้ห้องเรียนเป็นที่จัดเลี้ยงสังสรรค์ย่อยๆ สำหรับบุคลากรของสถาบันฯ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน

### 6.2.2 การบริหารอุปสงค์ (Demand Management)

สำหรับสถาบัน Kids Cooking Academy ซึ่งสินค้าและบริการ (Product/Service) อยู่ในรูปแบบของการเรียน-การสอน ดังนั้นประเด็นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องก็คือ การจัดสรรในเรื่องของตารางเวลาการเรียน-การสอน หรือการจัดสรรหลักสูตรต่างๆ ให้มีความเหมาะสมกับลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย ในแต่ละช่วงเวลา เพราะในแต่ละช่วงเวลามักจะมีกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน ดังนั้นสถาบันฯ จึงให้ความสำคัญในเรื่องของการบริหารอุปสงค์ (Demand Management) โดยสามารถดูรายละเอียดการกำหนดชั่วโมงเรียนอย่างละเอียดได้ในภาคผนวก

|     | 10.00 - 12.00              |                                | Break | 13.00 – 15.00              |                                | 15.00 - 16.00          |                        |
|-----|----------------------------|--------------------------------|-------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|
|     | Room no. 1                 | Room no. 2                     |       | Room no. 1                 | Room no. 2                     | Room no. 1             | Room no. 2             |
| Mon | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม1) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม1) |       | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม2) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม2) | เด็ก 4-6 ปี<br>(ปกติ1) |                        |
| Tue | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม3) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม3) |       | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม4) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม4) |                        | เด็ก 4-6 ปี<br>(ปกติ2) |
| Wed | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม1) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม1) |       | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม2) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม2) | เด็ก 4-6 ปี<br>(ปกติ1) |                        |
| Thu | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม3) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม3) |       | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปิดเทอม4) | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปิดเทอม4) |                        | เด็ก 4-6 ปี<br>(ปกติ2) |
| Fri |                            |                                |       |                            |                                | เด็ก 4-6 ปี<br>(ปกติ1) | เด็ก 4-6 ปี<br>(ปกติ2) |
| Sat | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปกติ1)    | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปกติ1)    |       | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปกติ2)    | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปกติ2)    |                        |                        |
| Sun | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปกติ3)    | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปกติ3)    |       | เด็ก 7-12 ปี<br>(ปกติ4)    | เด็ก 13 ปีขึ้นไป<br>(ปกติ4)    |                        |                        |

ตารางที่ 6.1 แสดงตารางสอนของ Kids Cooking Academy ในช่วงปกติและช่วงปิดเทอม

เพื่อเป็นการบริหารความต้องการให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ทางหลักสูตรของ Kids Cooking Academy ได้จัดตารางให้สามารถรองรับความต้องการเรียนในช่วงเวลาที่แตกต่างกันได้ โดยมีรายละเอียดการจัดเวลาเรียนดังนี้

- **วันธรรมดา จันทร์ – ศุกร์ เวลา 15.00 – 16.00 น.** เปิดสอนหลักสูตรสำหรับเด็กอายุ 4-6 ขวบ โดยเป็นหลักสูตรที่ผู้ปกครองซึ่งเป็นแม่บ้านสามารถร่วมเรียนด้วยได้ โดยเปิดสอน 2 ห้องเรียน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ และ อังคาร พฤหัสบดี ศุกร์ อย่างละ 1 ชั้นเรียน จำนวนหลักสูตรละ 12 ชั่วโมง ซึ่งจะเหมาะสมกว่าช่วงเวลาที่เย็นกว่านี้ ที่เด็กอาจจะต้องการพักผ่อนแล้ว

| หลักสูตร                | เวลา                                           | จำนวนหลักสูตรที่เปิดสอนต่อปี | ระยะเวลา   |
|-------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------|
| เด็กเล็ก<br>อายุ 4-6 ปี | วันจันทร์, พุธ, ศุกร์<br>15.00 - 16.00 น.      | 10 หลักสูตร                  | 12 ชั่วโมง |
|                         | วันอังคาร, พฤหัสบดี, ศุกร์<br>15.00 - 16.00 น. | 10 หลักสูตร                  | 12 ชั่วโมง |

ตารางที่ 6.2 แสดงจำนวนชั้นเรียนสำหรับเด็กอายุ 4-6 ปี ตลอด 1 ปี

สำหรับเด็กเล็กอายุ 4-6 ปี นั้นไม่มีหลักสูตรในช่วงปิดเทอม โดยใช้ห้องต่อจากเด็กโตได้ในช่วงปิดเทอมเนื่องจากเวลาต่อเนื่องกันพอดี โดยหลักสูตรวันจันทร์, พุธ, ศุกร์ ใช้ห้องเรียน 1 ทั้ง 3 วัน หลักสูตรอังคาร, พฤหัสบดี, ศุกร์ ใช้ห้องเรียน 2 ทั้ง 3 วัน นั่นคือในแต่ละวันใช้เพียง 1 ห้อง ยกเว้นวันศุกร์และช่วงปิดเทอมที่ใช้ทั้ง 2 ห้อง

● **วันเสาร์ – อาทิตย์ เวลา 10.00 – 18.00 น.** สำหรับหลักสูตรที่เปิดสอนในวันเสาร์ อาทิตย์นี้ จะเน้นกลุ่มเด็กวัยเรียนที่โตขึ้นมาหน่อย อายุ 7-12 ปี และเด็กวัยรุ่น อายุ 13 ปีขึ้นไป ซึ่งต้องเรียนหนังสือในวันธรรมดา ดังนั้นวันเสาร์ อาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดจึงเป็นเวลาที่เด็กสามารถทำกิจกรรมได้ โดยตารางเรียนจะมีทั้งช่วงเช้า 10.00 – 12.00 น. ช่วงบ่าย 13.00 – 15.00 น. รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมงต่อหลักสูตร ทั้งนี้สามารถเลือกเรียนได้ตามสะดวก รวมทั้ง 2 ช่วงอายุ เป็น 40 ชั่วโมงตลอด 1 ปี

| หลักสูตร               | เวลา                           | จำนวนหลักสูตรที่เปิดสอนต่อปี | ระยะเวลา   |
|------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------|
| เด็กโต<br>อายุ 7-12 ปี | วันเสาร์<br>10.00 - 12.00 น.   | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                        | วันเสาร์<br>13.00 - 15.00 น.   | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                        | วันอาทิตย์<br>10.00 - 12.00 น. | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                        | วันอาทิตย์<br>13.00 - 15.00 น. | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |

ตารางที่ 6.3 แสดงจำนวนชั้นเรียนสำหรับเด็กอายุ 7-12 ปี ใช้ห้องเรียน 1 ในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ ตลอด 1 ปี

| หลักสูตร                   | เวลา                           | จำนวนหลักสูตรที่เปิดสอนต่อปี | ระยะเวลา   |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------|
| เด็กโต<br>อายุ 13 ปีขึ้นไป | วันเสาร์<br>10.00 - 12.00 น.   | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                            | วันเสาร์<br>13.00 - 15.00 น.   | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                            | วันอาทิตย์<br>10.00 - 12.00 น. | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                            | วันอาทิตย์<br>13.00 - 15.00 น. | 5 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |

ตารางที่ 6.4 แสดงจำนวนชั้นเรียนสำหรับเด็กอายุ 13 ปีขึ้นไป ใช้ห้องเรียน 2 ในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ ตลอด 1 ปี

● **วันธรรมดา จันทร – ศุกร เวลา 10.00 – 14.00 น.** เป็นหลักสูตรในช่วงปิดภาคเรียน สำหรับเด็กวัยเรียน อายุ 7-12 ปีและเด็กวัยรุ่น อายุ 13 ปีขึ้นไป โดยจะเปิดชั้นเรียนวันจันทร์ และพุธ กับวันอังคารและพฤหัสบดี ในช่วงเช้า 10.00 – 12.00 น. และช่วงบ่าย 13.00 – 15.00 น.รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง ต่อหลักสูตร ทั้งนี้สามารถเลือกเรียนได้ตามสะดวก รวมทั้ง 2 ช่วงอายุ เป็น 16 ชั้นเรียนตลอด 1 ปี

| หลักสูตร                                                  | เวลา                                     | จำนวนหลักสูตรที่เปิดสอนต่อปี | ระยะเวลา   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|------------|
| ช่วงปิดเทอม<br>เดือน เม.ย.,ต.ค.<br>เด็กโต<br>อายุ 7-12 ปี | วันจันทร์และวันพุธ<br>10.00 - 12.00 น.   | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                                                           | วันจันทร์และวันพุธ<br>13.00 - 15.00 น.   | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                                                           | วันอังคารและพฤหัสบดี<br>10.00 - 12.00 น. | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                                                           | วันอังคารและพฤหัสบดี<br>13.00 - 15.00 น. | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |

ตารางที่ 6.5 แสดงจำนวนชั้นเรียนสำหรับเด็กอายุ 7-12 ปี ใช้ห้องเรียน 1 ในช่วงปิดเทอม ตลอด 1 ปี

| หลักสูตร                                                      | เวลา                                     | จำนวนหลักสูตรที่เปิดสอนต่อปี | ระยะเวลา   |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|------------|
| ช่วงปิดเทอม<br>เดือน เม.ย.,ต.ค.<br>เด็กโต<br>อายุ 13 ปีขึ้นไป | วันจันทร์และวันพุธ<br>10.00 - 12.00 น.   | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                                                               | วันจันทร์และวันพุธ<br>13.00 - 15.00 น.   | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                                                               | วันอังคารและพฤหัสบดี<br>10.00 - 12.00 น. | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |
|                                                               | วันอังคารและพฤหัสบดี<br>13.00 - 15.00 น. | 2 หลักสูตร                   | 16 ชั่วโมง |

ตารางที่ 6.6 แสดงจำนวนชั้นเรียนสำหรับเด็กอายุ 13 ปีขึ้นไป ใช้ห้องเรียน 2 ในช่วงปิดเทอม ตลอด 1 ปี

สำหรับเรื่องการจัดสรรครูผู้ช่วยของทาง Kids Cooking Academy จะรับสมัครเป็นแบบรายชั่วโมง โดยอาจเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่ต้องการหาประสบการณ์ และหารายได้พิเศษ ซึ่งการรับครูผู้ช่วยเป็นรายชั่วโมงนี้ จะทำให้สามารถปรับเพิ่มลด ค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมตาม Demand ที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้สถาบันฯ จัดให้มีกิจกรรมสื่อสารทางการตลาด เพื่อเป็นการกระตุ้น Demand ในบางช่วง เพื่อให้มี Demand ที่สม่ำเสมอตลอดทั้งปี และในทุกๆ ช่วงเวลาที่เปิดสอน เนื่องจากหากไม่มีการสื่อสารทางการตลาดเน้นในบางช่วงของปีอาจทำให้ยอดขายผันผวนตามฤดูกาลได้

### 6.3 การพัฒนาหลักสูตร

หลักสูตรการเรียน การสอนของ Kids Cooking Academy นั้น จะมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะในการทำอาหารควบคู่ไปกับความรู้ทางโภชนาการและความรู้อื่นๆที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ในทุกชั้นเรียนจึงมีการสอดแทรกความรู้เหล่านี้ไปด้วย โดยเฉพาะหลักสูตรพื้นฐานที่จะมุ่งเน้นให้เด็ก ๆ มีความรู้เบื้องต้นด้านโภชนาการ และมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยกำหนดให้ในแต่ละช่วงอายุต้องผ่านการเรียนหลักสูตรพื้นฐานก่อน จึงจะเรียนหลักสูตรอื่นๆต่อไปได้ เนื่องจากมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า เด็กที่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะสามารถเติบโตและมีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆได้ รวมทั้งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วย

#### 6.3.1 หลักสูตรเบื้องต้นสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนช่วงอายุ 4-6 ปี

หลักสูตรทำอาหารเบื้องต้นสำหรับเด็กอายุ 4-6 ปี จะเน้นการออกแบบให้สั้น ง่ายและมีความสุข เนื่องจากเด็กในวัยนี้มีสมาธิค่อนข้างสั้น การให้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายและซับซ้อนอาจไม่เหมาะสมนัก ดังนั้นในหลักสูตรนี้จึงมุ่งเน้นให้เด็ก ๆ ได้ฝึกการเป็นผู้ช่วยพ่อครัว ทำกิจกรรมที่ง่ายๆ ไม่เป็นอันตราย แต่ทำให้เด็ก ๆ รู้สึกมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารจากการเป็นผู้ช่วย โดยเด็ก ๆ จะได้ประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้จากการมองเห็น การมีส่วนร่วม การรู้สึก การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส และการใช้มือสัมผัส ทำให้เด็ก ๆ มีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาที่สมวัย และมีความคุ้นเคยเกี่ยวกับการประกอบอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ในหลักสูตรยังมีการสอดแทรกความรู้ด้านโภชนาการอาหาร โดยจะถ่ายทอดผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่สนุก ทำให้เด็ก ๆ เกิดการซึมซับเนื้อหาต่างๆ โดยง่าย และไม่รู้สึกเบื่อหน่าย

- **วัตถุประสงค์**

- เพื่อให้เด็ก ๆ มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักโภชนาการ และสนุกไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เพื่อให้สร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการ
- เพื่อให้ความรู้ในการใช้เครื่องครัวอย่างง่ายให้เกิดความปลอดภัย
- เพื่อให้เด็ก ๆ ทราบมารยาททั่วไปในการรับประทานอาหาร
- เพื่อเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก ๆ

- **ระยะเวลาการอบรม**

- 12 ครั้งต่อหลักสูตร ครั้งละ 1 ชั่วโมง (3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็น 4 สัปดาห์ต่อหลักสูตร)

● ขอบเขตเนื้อหาวิชาและกิจกรรม

| ครั้งที่ | หัวข้อที่สอน   | รายละเอียด                                                      | กิจกรรมประกอบการสอน                                                                                            | เมนูที่สอน             | สิ่งที่ได้หลัก                                                                                         | สิ่งที่ได้เสริม                                                          |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Kitchen Safety | แนะนำเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุ อุปกรณ์ครัวต่างๆ               | เล่นเกมโดยให้เด็กๆ นำป้ายชื่อที่เตรียมไว้ ไปวางให้ตรงกับอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ภายในห้อง                       |                        | เด็กๆ รู้จักอุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องครัว เกิดความคุ้นเคยในการเข้าห้องครัว เรียนรู้การเป็นผู้ช่วยพ่อครัว | รู้คำศัพท์ รู้จักเข้าสังคม (เล่นเกมเป็นทีม)                              |
| 2        | Kitchen Safety | แนะนำการใช้ การทำความสะอาด และวิธีเก็บรักษา อย่างถูกต้อง        | เล่นเกมโดยให้เด็กๆ นำป้ายชื่อที่เตรียมไว้ ไปวางให้ตรงกับอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ภายในห้อง                       | ขนมจีบ                 | เด็กๆ รู้จักอุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องครัว เกิดความคุ้นเคยในการเข้าห้องครัว เรียนรู้การเป็นผู้ช่วยพ่อครัว | การปั่นไส้ และห่อขนมจีบ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ระบบประสาทตา และสมอง     |
| 3        | Vitamins       | แนะนำปริมาณอาหาร แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทวิตามิน (ผัก)    | กิจกรรม 5 a Day the Color Way เพื่อให้เด็กๆ สนุกกับการเลือกทานผักผลไม้ให้ได้ครบ 5 สีในแต่ละวัน                 | น้ำผลไม้               | เด็กๆ รู้จักปริมาณอาหาร รู้จักประโยชน์และแหล่งของวิตามิน รู้จักเลือกทานผักผลไม้อย่างสนุก               | รู้คำศัพท์เกี่ยวกับผักผลไม้ต่างๆ แยกแยะแม่สีจากผลไม้ได้                  |
| 4        | Vitamins       | แนะนำปริมาณอาหาร แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทวิตามิน (ผัก)    | กิจกรรม 5 a Day the Color Way เพื่อให้เด็กๆ สนุกกับการเลือกทานผักผลไม้ให้ได้ครบ 5 สีในแต่ละวัน                 | ฟรุ๊ตสลัด              | เด็กๆ รู้จักปริมาณอาหาร รู้จักประโยชน์และแหล่งของวิตามิน รู้จักเลือกทานผักผลไม้อย่างสนุก               | รู้คำศัพท์เกี่ยวกับผักผลไม้ต่างๆ แยกแยะแม่สีจากผลไม้ได้                  |
| 5        | Carbohydrate   | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง)          | ให้เด็กๆ นำเอมัลชันธัญพืช หรือเส้นสปาเก็ตตี้ ซึ่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต มาสร้างสรรค์งานศิลปะ                    | ข้าวผัด หรือสปาเก็ตตี้ | รู้จักประโยชน์และแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากแป้ง                                                     | ความคิดสร้างสรรค์                                                        |
| 6        | Carbohydrate   | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาล)             | ปั้น ระบายสี ลูกชุบ                                                                                            | ลูกชุบ                 | รู้จักประโยชน์และแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากน้ำตาล                                                   | การทำลูกชุบ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ทักษะการระบายสี และความคิดสร้างสรรค์ |
| 7        | Protien        | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (เนื้อสัตว์)               | สอนให้รู้จักประโยชน์ของเนื้อสัตว์โดยเฉพาะปลา                                                                   | แซนวิชทูน่า            | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากเนื้อปลา                                                       | การทำแซนวิชช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ระบบประสาทตา และสมองของเด็กๆ ได้      |
| 8        | Protien        | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (พืช)                      | สอนให้รู้จักถั่วประเภทต่างๆ บดถั่วเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบ                                                         | ถั่วแดงหวานเย็น        | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากพืช                                                            | การบดถั่ว ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็กของเด็กๆ ได้                            |
| 9        | Protien        | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (ไข่, นม)                  | สอนเมนูจากไข่และนม                                                                                             | เมนูไข่และนม           | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากไข่                                                            |                                                                          |
| 10       | Fat            | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทไขมัน                             | สอนให้รู้จักไขมันประเภทต่างๆ และแหล่งที่มา                                                                     | คอกเทลชีส              | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากไขมัน เช่น เนย และชีส                                          | ความคิดสร้างสรรค์จากการออกแบบคอกเทล                                      |
| 11       | Wrap Up        | สรุปปริมาณอาหาร                                                 | พาเด็กๆ ไปเดินที่ท็อปส์ (ในบริเวณห้าง) เพื่อให้เด็กๆ เกิดความคุ้นเคยกับแหล่งอาหารต่างๆ ที่หาซื้อได้ตามท้องตลาด |                        | ได้ประสบการณ์ในการเลือกซื้อของ คุ้นเคยกับวัตถุดิบต่างๆ                                                 | สนุกสนาน และผ่อนคลาย ได้ประสบการณ์นอกห้องเรียน                           |
| 12       | Party          | ให้เด็กๆ ได้รับประทานอาหารร่วมกัน และรู้จักการรับประทานอาหารเอง | ร่วมรับประทานอาหาร                                                                                             |                        | รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกัน และช่วยเหลือตัวเองได้                                           |                                                                          |

ตารางที่ 6.7 แสดงตัวอย่างรายละเอียดหลักสูตรเบื้องต้นสำหรับเด็ก 4-6 ปี

- สิ่งที่คาดว่าจะเด็ก ๆ จะได้รับจากการเรียน
  - รู้จักเรื่องเกี่ยวกับอาหารและการทำอาหารเบื้องต้น
  - รู้จักเป็นผู้ช่วยตัวน้อยในการประกอบอาหาร
  - มีความคุ้นเคย และประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับการประกอบอาหาร
  - มีการเรียนรู้ และการพัฒนาต่างๆ ทั้งทางร่างกายและสติปัญญา
  - มีความรู้ด้านโภชนาการต่างๆ ที่เหมาะสม
  - มีความคิดสร้างสรรค์
- อุปกรณ์ที่ใช้ต่อชั้นเรียน
 

|                       |    |         |
|-----------------------|----|---------|
| ○ คอมพิวเตอร์         | 1  | เครื่อง |
| ○ เครื่องฉายภาพ       | 1  | ชุด     |
| ○ ไวท์บอร์ดและอุปกรณ์ | 1  | ชุด     |
| ○ โต๊ะ                | 10 | ตัว     |
- เครื่องครัวและอุปกรณ์การทำอาหาร
- เอกสารประกอบการบรรยาย

ไม่เกิน 20 ชุด

ไม่เกิน 20 ชุด

### 6.3.2 ตัวอย่างหลักสูตรต่อเนื่องเมนูสุขภาพสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนช่วงอายุ 4-6 ปี

หลักสูตรทำอาหารต่อเนื่องจะเน้นการสอนวิธีการทำอาหารที่มีความซับซ้อนมากขึ้นกว่าหลักสูตรเบื้องต้น เนื่องจากเด็กๆ ได้รับความรู้ต่างๆ เช่น การใช้เครื่องครัว การทำอาหารอย่างง่ายในหลักสูตรเบื้องต้นมาแล้ว ในหลักสูตรต่อเนื่องนี้จะเปิดสอนเป็นหลักสูตรสำหรับเมนูอาหารประเภทต่างๆ เช่น เมนูสุขภาพ เป็นต้น อย่างไรก็ตามสำหรับเด็กเล็กนั้นจะยังคงไม่เน้นการทำอาหารที่มีความละเอียด และยุ่งยากมากนัก โดยยังคงเน้นการออกแบบให้สั้น ง่ายและมีความสนุก และความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อให้เด็กพัฒนาทักษะต่างๆ และมีความคุ้นเคยเกี่ยวกับการประกอบอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ในหลักสูตรยังคงสอดแทรกความรู้ด้านโภชนาการอาหารเช่นเดิม หากแต่จะมีการฝึกทักษะในการทำอาหารด้วยวิธีต่างๆ เพิ่มมากขึ้นและเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ทำอาหารด้วยตนเองมากขึ้น

- **วัตถุประสงค์**

- เพื่อให้เด็กๆ มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารและขนม
- เพื่อให้เด็กๆ พัฒนาทักษะการทำอาหารใหม่โดยให้เกิดความปลอดภัย
- เพื่อให้เด็กๆ มีทัศนคติที่ดีต่อการทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- เพื่อเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กๆ
- เพื่อให้เด็กเรียนรู้การทำเมนูอาหารอย่างใหม่ๆ เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

- **ระยะเวลาการอบรม**

- 12 ครั้งต่อหลักสูตร ครั้งละ 1 ชั่วโมง (3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็น 4 สัปดาห์ต่อหลักสูตร)

- **สิ่งที่คาดว่าจะเด็ก ๆ จะได้รับจากการเรียน**

- เด็กๆ สามารถเลือกซื้ออาหารและขนมได้ดีขึ้น
- เด็กๆ ทราบหลักการใช้เครื่องมือให้เกิดความปลอดภัย
- เด็กๆ สนุกไปกับการทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- เด็กๆ ได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดน้อยจากการทำอาหารแบบง่าย ๆ

- **อุปกรณ์ที่ใช้ต่อชั้นเรียน**

- |                       |    |         |
|-----------------------|----|---------|
| ○ คอมพิวเตอร์         | 1  | เครื่อง |
| ○ เครื่องฉายภาพ       | 1  | ชุด     |
| ○ ไวท์บอร์ดและอุปกรณ์ | 1  | ชุด     |
| ○ โต๊ะ                | 10 | ตัว     |

- **เครื่องครัวและอุปกรณ์การทำอาหาร** ไม่เกิน 20 ชุด

- **เอกสารประกอบการบรรยาย** ไม่เกิน 20 ชุด

● ขอบเขตเนื้อหาวิชาและกิจกรรม

| ครั้งที่ | หัวข้อที่สอน           | รายละเอียด                                                       | กิจกรรมประกอบการสอน                                                                | เมนูที่สอน    | สิ่งที่ได้หลัก                                           | สิ่งที่ได้เสริม                                  |
|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1        | Eating Healthy         | สอนการเลือกทานอาหาร ขนมหล่ำเร่รูปให้เหมาะสม                      | เล่นเกมไฟเขียว ไปแดง (เพื่อรู้ระดับน้ำตาลไขมัน และโซเดียมในขนมห่อแต่ละชนิด)        |               | เด็ก ๆ รู้จักเลือกรับประทานของว่างที่มีคุณค่าในปริมาณที่ | สร้างนิสัยในการบริโภคที่ดี                       |
| 2        | Practice Measuring     | สอนการใช้เครื่องมือชั่งตวงวัด                                    | ใช้เครื่องมือชั่งตวงวัดต่างๆ ในการเล่นเกมส่เพื่อชั่งน้ำหนักตามต้องการ              |               | ฝึกทักษะการชั่งตวงวัดซึ่งเป็นทักษะหนึ่งในการทำอาหาร      | พัฒนาความรู้ทางด้านคณิตศาสตร์                    |
| 3        | Cooking (Vitamins)     | แนะนำประโยชน์ที่ได้จากผลไม้ที่นำมาใช้ในการทำขนม                  | ทำอาหารโดยใช้การชั่งตวงวัดข้าวและน้ำ                                               | ข้าวต้มล่ำโย  | ฝึกทักษะในการทำอาหาร                                     | เสริมสร้างความเชื่อมั่นในการประกอบอาหารด้วยตนเอง |
| 4        | Ingredient Adding      | แนะนำเครื่องปรุงต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหาร                       | ให้เด็ก ๆ เล่นเกมส่จับคู่เครื่องปรุงต่างๆ และให้ทดลองลิ้มรสที่เหมือนหรือแตกต่างกัน |               | เรียนรู้เครื่องปรุงประเภทต่างๆ                           | พัฒนาการจดจำและประสาทรับรู้รส                    |
| 5        | Cooking (Carbohydrate) | ทำอาหารสุขภาพจากคาร์โบไฮเดรต                                     | ทำอาหารโดยใช้เครื่องปรุงต่างๆ ตกแต่งรสชาติของอาหาร                                 | ข้าวผัดสุขภาพ | ฝึกทักษะในการทำอาหาร                                     | เสริมสร้างความเชื่อมั่นในการประกอบอาหารด้วยตนเอง |
| 6        | Knowledge Protien      | ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารทะเลประเภทต่างๆ                          | เล่นเกมทายชื่ออาหารทะเล                                                            |               | ฝึกทักษะในการจดจำ และได้ความรู้เกี่ยวกับอาหารทะเล        | พัฒนาทักษะด้านการจดจำ                            |
| 7        | Cooking (Protien)      | ทำอาหารสุขภาพที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน                          | ทำอาหารโดยใช้อาหารทะเลที่เรียนรู้เพื่อทำอาหารสุขภาพ                                | กุ้งซ่อนหา    | ฝึกทักษะในการทำอาหาร                                     | เสริมสร้างความเชื่อมั่นในการประกอบอาหารด้วยตนเอง |
| 8        | Practice Rolling       | ฝึกทักษะการใช้อุปกรณ์ในการม้วนอาหาร                              | ให้เด็กได้หัดใช้อุปกรณ์ในการม้วนต่างๆ                                              |               | ฝึกทักษะการม้วนซึ่งเป็นทักษะหนึ่งในการทำอาหาร            | พัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวของมือ                  |
| 9        | Cooking (Protien)      | ทำอาหารสุขภาพที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน                          | ทำอาหารที่ใช้ทักษะในการม้วนที่เรียนรู้แล้ว                                         | ไข่ม้วน       | ฝึกทักษะในการทำอาหาร                                     | เสริมสร้างความเชื่อมั่นในการประกอบอาหารด้วยตนเอง |
| 10       | Wrap Up                | สรุปปริมิตอาหาร                                                  | พาเด็ก ๆ ไปเดินที่ฟอส (ในบริเวณห้าง) เพื่อให้เด็ก ๆ เกิดความคุ้นเคยกับแหล่ง        |               | ได้ประสบการณ์ในการเลือกซื้อของ คุ่นเคยกับวัตถุดิบต่างๆ   | สนุกสนาน และผ่อนคลาย ได้ประสบการณ์นอกห้องเรียน   |
| 11       | Decorating             | สอนให้เด็ก ๆ รู้จักการจัดโต๊ะอาหาร                               | ให้เด็ก ๆ ช่วยกันจัดโต๊ะอาหาร                                                      |               | รู้จักอุปกรณ์บนโต๊ะอาหารต่างๆ                            |                                                  |
| 12       | Party                  | ให้เด็ก ๆ ได้รับประทานอาหารร่วมกัน และรู้จักการรับประทานอาหารเอง | ร่วมรับประทานอาหาร                                                                 |               | รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกัน และช่วยเหลือ      |                                                  |

ตารางที่ 6.8 แสดงตัวอย่างรายละเอียดหลักสูตรต่อเนื่องสำหรับเด็ก 4-6 ปี

### 6.3.3 หลักสูตรเบื้องต้นสำหรับเด็กวัยเรียนช่วงอายุ 7-12 ปี

หลักสูตรทำอาหารเบื้องต้นสำหรับเด็กอายุ 7-12 ปี จะเน้นเนื้อหาสาระที่จะมีการสอดแทรกความรู้ด้านโภชนาการที่มีความซับซ้อนมากกว่าเด็กเล็ก โดยจะเน้นให้เด็กๆ ได้ลงมือปฏิบัติจริงมากขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยยังคงมุ่งเน้นการเรียนการสอนเพื่อวางพื้นฐานความรู้ด้านต่างๆ สำหรับเตรียมตัวในการทำอาหารขั้นสูงต่อไป

- **วัตถุประสงค์**

- เพื่อให้เด็ก ๆ มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักโภชนาการ และสนุกไปกับการรับประทาน
- เพื่อให้สร้างพฤติกรรมมารยาทที่ดีเกี่ยวกับหลักโภชนาการ
- เพื่อให้เด็ก ๆ ทราบหลักการเบื้องต้นของการปรุงอาหารและงานครัว
- เพื่อพัฒนาทักษะและทัศนคติที่ดีต่อการทำอาหาร
- เพื่อให้เด็ก ๆ ทราบมารยาททั่วไปในการรับประทานอาหาร

- **ระยะเวลาการอบรม**

- 8 ครั้งต่อหลักสูตร ครั้งละ 2 ชั่วโมง (1 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็น 8 สัปดาห์ต่อหลักสูตร)

- **สิ่งที่คาดว่าจะเด็ก ๆ จะได้รับการเรียนรู้**

- รู้จักเรื่องเกี่ยวกับอาหารและการทำอาหารเบื้องต้น
- รู้จักเป็นผู้ช่วยตัวน้อยในการประกอบอาหาร
- มีความคุ้นเคย และประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับการประกอบอาหาร
- มีการเรียนรู้ และการพัฒนาต่างๆ ทั้งทางร่างกายและสติปัญญา
- มีความรู้ด้านโภชนาการต่างๆ ที่เหมาะสม
- มีความคิดสร้างสรรค์

- **อุปกรณ์ที่ใช้ต่อชั้นเรียน**

- |                       |    |         |
|-----------------------|----|---------|
| ○ คอมพิวเตอร์         | 1  | เครื่อง |
| ○ เครื่องฉายภาพ       | 1  | ชุด     |
| ○ ไวท์บอร์ดและอุปกรณ์ | 1  | ชุด     |
| ○ โต๊ะ                | 10 | ตัว     |

- **เครื่องครัวและอุปกรณ์การทำอาหาร**

ไม่เกิน 20 ชุด

- **เอกสารประกอบการบรรยาย**

ไม่เกิน 20 ชุด

● ขอบเขตเนื้อหาวิชาและกิจกรรม

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                  | รายละเอียด                                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                                        | เมนูที่สอน                               | สิ่งที่ได้จากการเรียน                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Kitchen Safety<br>Maintenance           | แนะนำเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุ อุปกรณ์ครัวต่างๆ<br>แนะนำการใช้ การทำความสะอาด และวิธีเก็บรักษา              | สอนให้รู้จักอุปกรณ์เครื่องครัวต่างๆ<br>สอนให้รู้จักการเก็บรักษาและทำความสะอาดเครื่องครัวต่างๆ                                                  | ขนมจีบ                                   | เด็กฯ รู้จักอุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องครัว เกิดความคุ้นเคย<br>ในการเข้าห้องครัว เรียนรู้การเป็นผู้ช่วยพ่อครัว                          |
| 2        | Vitamins                                | แนะนำปริมิตอาหาร แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหาร<br>ประเภทวิตามิน (ผักและผลไม้)                                      | กิจกรรม 5 a Day the Color Way                                                                                                                  | น้ำผลไม้ปั่น<br>สลัดผัก                  | เด็กฯ รู้จักปริมิตอาหาร รู้จักประโยชน์และ<br>แหล่งของวิตามิน รู้จักเลือกทานผักผลไม้อย่างสนุก                                        |
| 3        | Carbohydrate                            | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง)<br>แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาล) | ให้เด็กฯ นำวัตถุดิบมาสร้างสรรคงานศิลปะ<br>ปั้น ระบายสีลูกขบ                                                                                    | ข้าวผัด หรือสปาเก็ตตี้<br>ลูกขบ          | รู้จักประโยชน์และแหล่งของ<br>คาร์โบไฮเดรตที่ได้จากแป้งและน้ำตาล                                                                     |
| 4        | Protien                                 | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (ไข่ นม)<br>แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (พืช)                   | สอนให้รู้จักประโยชน์ของไข่และนม<br>สอนให้รู้จักถั่วประเภทต่างๆ                                                                                 | เมนูไข่<br>เต้าหู้ยี้ฟรุ๊ตสลัด           | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากไข่<br>รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากพืช                                          |
| 5        | Protien<br>Fat<br>Wrap Up               | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (เนื้อสัตว์)<br>แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทไขมัน<br>สรุปปริมิตอาหาร   | สอนให้รู้จักแหล่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ<br>สอนให้รู้จักไขมันประเภทต่างๆ และแหล่งที่มา<br>สรุปเนื้อหาต่างๆ ที่สอนมาเพื่อเตรียมความพร้อม | เทมปุระ                                  | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์<br>รู้จักประโยชน์ ชนิด และการเลือกใช้ไขมัน<br>ได้ความรู้เรื่องปริมิตอาหารครบถ้วน |
| 6        | Planning Meals<br>Writing Shopping List | สอนการเลือกเมนูอาหาร<br>ติตรายการวัตถุดิบที่ต้องซื้อ                                                          | ให้เด็กฯ ช่วยกันคิดเมนูอาหารชุดให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่<br>ให้เด็กฯ ช่วยกันติตรายการวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องใช้                               | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | ใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาในการออกแบบเมนูที่มีประโยชน์<br>รู้จักการวางแผนซื้อวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร                                 |
| 7        | Shopping<br>Cooking                     | ซื้อวัตถุดิบตามรายการที่คิดไว้<br>ทำอาหารจากวัตถุดิบที่ซื้อตามเมนูที่กำหนดไว้                                 | พาเด็กฯ ไปเดินที่ฟาร์มเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบที่ได้คิดไว้<br>ร่วมกันประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบที่เลือกซื้อมา                                     | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | รู้จักวิธีการเลือกวัตถุดิบ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                             |
| 8        | Party                                   | ให้เด็กฯ ได้รับประทานอาหารร่วมกัน                                                                             | ให้เด็กฯ ได้ออกแบบและร่วมประกอบอาหารกับผู้ปกครอง<br>โดยใช้วัตถุดิบที่ได้เตรียมไว้รับประทานอาหารร่วมกัน                                         | ให้เด็กฯ เตรียม<br>อาหารจากวัตถุดิบที่มี | ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง<br>รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกัน                                                         |

ตารางที่ 6.9 แสดงตัวอย่างรายละเอียดหลักสูตรเบื้องต้นสำหรับเด็ก 7-12 ปี

### 6.3.4 หลักสูตรเบื้องต้นสำหรับเด็กวัยรุ่นช่วงอายุ 13 ปีขึ้นไป

หลักสูตรทำอาหารเบื้องต้นสำหรับเด็กอายุ 13 ปีขึ้นไป จะเน้นการออกแบบให้มีความหลากหลายในเรื่องของเมนูที่สอน และเนื้อหาสาระที่จะมีการสอดแทรกความรู้ด้านโภชนาการที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยจะเน้นให้เด็กๆ ได้ลงมือปฏิบัติจริงมากขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตามเนื่องจากเป็นหลักสูตรเบื้องต้น ดังนั้นยังคงมุ่งเน้นการเรียนการสอนเพื่อวางพื้นฐานความรู้ด้านต่างๆ สำหรับเตรียมตัวในการทำอาหารขั้นสูงต่อไป

- **วัตถุประสงค์**

- เพื่อให้เด็กมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักโภชนาการและสนุกไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เพื่อให้สร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการ
- เพื่อให้เด็กทราบหลักการเบื้องต้นของการปรุงอาหารและงานครัว
- เพื่อพัฒนาทักษะและทัศนคติที่ดีต่อการทำอาหาร
- เพื่อให้เด็กทราบหลักการจัดโต๊ะอาหารเบื้องต้น
- เพื่อให้เด็กทราบมารยาททั่วไปในการรับประทานอาหาร

- **ระยะเวลาการอบรม**

- 8 ครั้งต่อหลักสูตร ครั้งละ 2 ชั่วโมง (1 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็น 8 สัปดาห์ต่อหลักสูตร)

- **สิ่งที่คาดว่าจะเด็ก ๆ จะได้รับจากการเรียน**

- เด็กๆ สนุกไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีพฤติกรรมบริโภคที่ดีขึ้น
- เด็กๆ มีทักษะเบื้องต้นในการทำอาหารและงานครัว
- เด็กๆ มีความรู้เรื่องรายการอาหาร และมารยาทบนโต๊ะอาหารสากล

- **อุปกรณ์ที่ใช้ต่อชั้นเรียน**

|                         |    |         |
|-------------------------|----|---------|
| 6.4 คอมพิวเตอร์         | 1  | เครื่อง |
| 6.5 เครื่องฉายภาพ       | 1  | ชุด     |
| 6.6 ไวท์บอร์ดและอุปกรณ์ | 1  | ชุด     |
| 6.7 โต๊ะ                | 10 | ตัว     |

- **เครื่องครัวและอุปกรณ์การทำอาหาร** ไม่เกิน 20 ชุด

- **เอกสารประกอบการบรรยาย** ไม่เกิน 20 ชุด

● ขอบเขตเนื้อหาวิชาและกิจกรรม

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                  | รายละเอียด                                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                                        | เมนูที่สอน                               | สิ่งที่ได้จากการเรียน                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Kitchen Safety                          | แนะนำเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุ อุปกรณ์ครัวต่างๆ<br>แนะนำการใช้ การทำความสะอาด และวิธีเก็บรักษา              | สอนให้รู้จักอุปกรณ์เครื่องครัวต่างๆ<br>สอนให้รู้จักการเก็บรักษาและทำความสะอาดเครื่องครัวต่างๆ                                                  | ขนมจีบ                                   | เด็กฯ รู้จักอุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องครัว เกิดความคุ้นเคย<br>เด็กฯ รู้จักอุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องครัว เกิดความคุ้นเคย                                           |
| 2        | Vitamins                                | แนะนำปริมิตอาหารแนะนำแหล่งที่ให้สารอาหาร<br>ประเภทวิตามิน (ผักและผลไม้)                                       | กิจกรรม 5 a Day the Color Way                                                                                                                  | Smoothies<br>สลัดผัก                     | เด็กฯ รู้จักปริมิตอาหาร รู้จักประโยชน์และแหล่งของ<br>เด็กฯ รู้จักปริมิตอาหาร รู้จักประโยชน์และแหล่งของ                                                       |
| 3        | Carbohydrate                            | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง)<br>แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาล) | ให้เด็กฯ นำวัตถุดิบมาสร้างสรรค์งานศิลปะ<br>ปั้น ระบายสีลูกขลุบ                                                                                 | สปาเก็ตตี้<br>ถั่วแดงหวานเย็น            | รู้จักประโยชน์และแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากแป้ง<br>รู้จักประโยชน์และแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จาก                                                         |
| 4        | Protien                                 | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (ไข่, นม)<br>แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (พืช)                  | สอนให้รู้จักประโยชน์ของไข่และนม<br>สอนให้รู้จักถั่วประเภทต่างๆ                                                                                 | ไข่ม้วน<br>ซูปเต้าหู้                    | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากไข่<br>รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากพืช                                                                   |
| 5        | Protien<br>Fat<br>Wrap Up               | แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน (เนื้อสัตว์)<br>แนะนำแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทไขมัน<br>สรุปปริมิตอาหาร   | สอนให้รู้จักแหล่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ<br>สอนให้รู้จักไขมันประเภทต่างๆ และแหล่งที่มา<br>สรุปเนื้อหาต่างๆ ที่สอนมาเพื่อเตรียมความพร้อม | สเต็กปลา                                 | รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์<br>รู้จักประโยชน์และแหล่งของโปรตีนที่ได้จากไขมัน เช่น<br>ได้ประสบการณ์ในการเลือกซื้อของ ค้นเคยกับวัตถุดิบ |
| 6        | Planning Meals<br>Writing Shopping List | สอนการเลือกเมนูอาหาร<br>คิดรายการวัตถุดิบที่ต้องซื้อ                                                          | ให้เด็กฯ ช่วยกันคิดเมนูอาหารชุดให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่<br>ให้เด็กฯ ช่วยกันคิดรายการวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องใช้                               | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | รู้จักประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาในการออกแบบเมนู<br>รู้จักใช้ความคิดในการวางแผนซื้อวัตถุดิบสำหรับ                                                        |
| 7        | Shopping<br>Cooking                     | ซื้อวัตถุดิบตามรายการที่คิดไว้<br>ทำอาหารจากวัตถุดิบที่ซื้อตามเมนูที่กำหนดไว้                                 | พาเด็กฯ ไปเดินที่ฟาร์มเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบที่ได้คิดไว้<br>ร่วมกันประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบที่เลือกซื้อมา                                     | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | วิธีการเลือกวัตถุดิบ<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                                                                                    |
| 8        | Party                                   | ให้เด็กฯ ได้รับประทานอาหารร่วมกัน                                                                             | ให้เด็กฯ ได้ออกแบบและร่วมประกอบอาหารกับผู้ปกครอง<br>โดยใช้วัตถุดิบที่ได้เตรียมไว้ให้รับประทานอาหารร่วมกัน                                      | ให้เด็กฯ เตรียม<br>อาหารจากวัตถุดิบที่มี | ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง<br>รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกัน และ                                                                              |

ตารางที่ 6.10 แสดงตัวอย่างรายละเอียดหลักสูตรเบื้องต้นสำหรับเด็ก 13 ปีขึ้นไป

### 6.3.5 ตัวอย่างหลักสูตรต่อเนื่อง อาหารไทยและอาหารต่างชาติสำหรับเด็กวัยเรียนช่วงอายุ 7-12 ปี และช่วงอายุ 13 ปีขึ้นไป

หลักสูตรทำอาหารต่อเนื่องจะเน้นการสอนวิธีการทำอาหารที่มีความซับซ้อนมากขึ้นกว่าหลักสูตรเบื้องต้น เนื่องจากเด็กๆ ได้รับความรู้ต่างๆ ในหลักสูตรเบื้องต้นมาแล้ว ในหลักสูตรต่อเนื่องนี้จะเปิดสอนเป็นหลักสูตรสำหรับเมนูอาหารประเภทต่างๆ เช่น เมนูอาหารไทย เมนูอาหารฝรั่ง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ยังคงเน้นความปลอดภัยและการพัฒนาทักษะต่างๆ เพื่อให้เด็กมีความคุ้นเคยเกี่ยวกับการประกอบอาหารมากขึ้น โดยหลักสูตรสำหรับเด็กอายุ 13 ปีขึ้นไป ครูผู้สอนจะเปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองประกอบอาหารด้วยตนเองมากกว่าเด็กวัย 7-12 ปี

- **วัตถุประสงค์**

- เพื่อพัฒนาทักษะและทัศนคติที่ดีต่อการทำอาหารไทยและอาหารต่างชาติ
- เพื่อให้สร้างพฤติกรรมมารยาทที่ถูกต้องหลักโภชนาการ
- เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการทำอาหารรูปแบบใหม่เพื่อสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

- **ระยะเวลาการอบรม**

- 8 ครั้งต่อหลักสูตร ครั้งละ 2 ชั่วโมง (1 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็น 8 สัปดาห์ต่อหลักสูตร)

- **สิ่งที่คาดว่าจะเด็ก ๆ จะได้รับการเรียน**

- เด็กมีทักษะเบื้องต้นในการทำอาหารไทยและอาหารต่างชาติ
- เด็กสนุกสนานไปกับการทำและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เด็กมีความเชื่อมั่นในการประกอบอาหารด้วยตนเองมากขึ้น
- เด็กรู้จักใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อทดลองประกอบอาหารอื่นๆ ด้วยตนเอง

- **อุปกรณ์ที่ใช้ต่อชั้นเรียน**

- |                       |    |         |
|-----------------------|----|---------|
| ○ คอมพิวเตอร์         | 1  | เครื่อง |
| ○ เครื่องฉายภาพ       | 1  | ชุด     |
| ○ ไวท์บอร์ดและอุปกรณ์ | 1  | ชุด     |
| ○ โต๊ะ                | 10 | ตัว     |

- **เครื่องครัวและอุปกรณ์การทำอาหาร** ไม่เกิน 20 ชุด

- **เอกสารประกอบการบรรยาย** ไม่เกิน 20 ชุด

● ขอบเขตเนื้อหาวิชาและกิจกรรมหลักสูตรอาหารไทย

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                          | รายละเอียด                                                                                               | กิจกรรม                                                                                                                                                   | เมนูที่สอน                               | สิ่งที่ได้จากการเรียน                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Eating Healthy<br>Cooking Technique             | สอนการเลือกทานอาหาร ไขมัน ส้ม กล้วยให้เหมาะสม<br>สอนให้รู้จักวิธีการอ่านสูตรอาหาร                        | ให้ความรู้เกี่ยวกับไขมันและน้ำตาลต่างๆ ทดลองชิม ทำอาหารง่ายๆ<br>ให้เมนูอาหารประเภทต่างๆ และให้เด็กๆ ทดลองเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสม                          | ยำตะวัน                                  | เด็กฯ รู้จักเลือกรับประทานของว่างที่มีคุณค่าในปริมาณที่เหมาะสม<br>เด็กฯ รู้จักการอ่านสูตรอาหาร                                |
| 2        | Practice Measuring<br>Cooking (Vitamins)        | สอนการใช้เครื่องมือชั่งตวงวัด<br>แนะนำประโยชน์ที่ได้จากผลไม้ที่นำมาใช้ในการทำขนม                         | ใช้เครื่องมือชั่งตวงวัดต่างๆ ในการเล่นเกมเพื่อชั่งน้ำหนักตามต้องการ<br>ทำอาหารโดยใช้การชั่งตวงวัดข้าวและน้ำ                                               | ผลไม้ลอยแก้ว                             | เด็กฯ รู้จักปริมาณอาหาร รู้จักเลือกทานผักผลไม้อย่างสนุก<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                  |
| 3        | Ingredient Adding<br>Cooking (Carbohydrate)     | แนะนำเครื่องปรุงต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหาร<br>ทำอาหารไทยที่ได้คาร์โบไฮเดรต                               | ให้เด็กฯ เล่นเกมจับคู่เครื่องปรุงต่างๆ และให้ทดลองชิมรสที่เหมือนหรือ<br>ทำอาหารโดยใช้เครื่องปรุงต่างๆ ตกแต่งรสชาติของอาหาร                                | ข้าวผัดน้ำพริก                           | เรียนรู้เครื่องปรุงประเภทต่างๆ<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                                           |
| 4        | Knowledge Protein<br>Cooking (Protein)          | ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทเนื้อหมูและไก่<br>ทำอาหารไทยที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน                     | เล่นเกมสแน็คนี้คืออะไร<br>ทำอาหารโดยใช้เนื้อสัตว์ที่ได้เรียนรู้เพื่อทำอาหารไทย                                                                            | ไก่(หมู)ผัดเผ็ดมะม่วง                    | รู้จักอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                                         |
| 5        | Knowledge Protein<br>Microwave Using<br>Wrap Up | ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารทะเลประเภทต่างๆ<br>แนะนำและสอนวิธีการใช้เตาไมโครเวฟที่ปลอดภัย<br>สรุปปริมาณอาหาร | สอนให้รู้จักแหล่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเล<br>สาธิตและให้เด็กฯ ทดลองใช้ไมโครเวฟ<br>สรุปเนื้อหาต่างๆ ที่สอนมาเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับครั้งต่อไป | ต้มยำกุ้ง                                | รู้จักอาหารประเภทอาหารทะเลต่างๆ<br>เรียนรู้การใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารอย่างง่าย<br>ได้ความรู้เรื่องปริมาณอาหารครบถ้วน           |
| 6        | Planning Meals<br>Writing Shopping List         | สอนการเลือกเมนูอาหาร<br>คิดรายการวัตถุดิบที่ต้องซื้อ                                                     | ให้เด็กฯ ช่วยกันคิดเมนูอาหารชุดให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่<br>ให้เด็กฯ ช่วยกันคิดรายการวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องใช้                                          | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | รู้จักประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาในการออกแบบเมนูที่มีประโยชน์<br>รู้จักใช้ความคิดในการวางแผนซื้อวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร |
| 7        | Shopping<br>Cooking/Decorating                  | ซื้อวัตถุดิบตามรายการที่คิดไว้<br>ทำอาหารจากวัตถุดิบที่ซื้อตามเมนูที่กำหนดไว้                            | พาเด็กฯ ไปเดินที่ฟาร์มเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบที่ได้คิดไว้<br>ร่วมกันประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบที่เลือกซื้อ                                                  | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | รู้จักวิธีการเลือกวัตถุดิบ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                       |
| 8        | Party                                           | ให้เด็กฯ ได้รับประทานอาหารร่วมกัน                                                                        | ให้เด็กฯ ได้ออกแบบและร่วมประกอบอาหารกับผู้ปกครอง<br>โดยใช้วัตถุดิบที่ได้เตรียมไว้ให้รับประทานอาหารร่วมกัน                                                 | ให้เด็กฯ เตรียมอาหาร<br>จากวัตถุดิบที่มี | ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง<br>รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกันและช่วยเหลือตัวเองได้                              |

ตารางที่ 6.11 แสดงตัวอย่างรายละเอียดหลักสูตรต่อเนื่องอาหารไทยสำหรับเด็ก 7-12 ปีและเด็ก 13 ปีขึ้นไป

● ขอบเขตเนื้อหาวิชาและกิจกรรมหลักสูตรอาหารต่างชาติ

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                      | รายละเอียด                                                                                               | กิจกรรม                                                                                                                                                    | เมนูที่สอน                               | สิ่งที่ได้จากการเรียน                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Eating Healthy<br>Cooking Technique         | สอนการเลือกทานอาหาร ขนบ สำเร็จรูปให้เหมาะสม<br>สอนให้รู้จักวิธีการอ่านสูตรอาหาร                          | ให้ความรู้เกี่ยวกับขนบสำเร็จรูปต่างๆ /ทดลองชิม ทำอาหารง่ายๆ<br>ให้เมนูอาหารประเภทต่างๆ และให้เด็กๆ ทดลองเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสม                            | ไอศกรีมเมล็ดทานตะวัน                     | เด็กๆ รู้จักเลือกรับประทานของว่างที่มีคุณค่าในปริมาณที่เหมาะสม<br>เด็กๆ รู้จักการอ่านสูตรอาหาร                                |
| 2        | Practice Measuring<br>Cooking (Vitamins)    | สอนการใช้เครื่องมือชั่งตวงวัด<br>แนะนำประโยชน์ที่ได้จากผลไม้ที่นำมาใช้ในการทำขนม                         | ใช้เครื่องมือชั่งตวงวัดต่างๆ ในการเล่นเกมเพื่อชั่งน้ำหนักตามต้องการ<br>ทำอาหารโดยใช้เครื่องชั่งตวงวัดแป้งและน้ำ                                            | พายแอปเปิ้ล                              | เด็กๆ รู้จักปริมาณอาหาร รู้จักเลือกทานผักผลไม้อย่างสนุก<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                  |
| 3        | Ingredient Adding<br>Cooking (Carbohydrate) | แนะนำเครื่องปรุงต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหาร<br>ทำอาหารไทยที่ให้คาร์โบไฮเดรต                               | ให้เด็กๆ เล่นเกมส์จับคู่เครื่องปรุงต่างๆ และให้ทดลองลิ้มรส<br>ทำอาหารโดยใช้เครื่องปรุงต่างๆ ตกแต่งรสชาติของอาหาร                                           | มะกะโรนีผัดโขมอบชีส                      | เรียนรู้เครื่องปรุงประเภทต่างๆ<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                                           |
| 4        | Knowledge Protien<br>Cooking (Protien)      | ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทเนื้อหมูและไก่<br>ทำอาหารไทยที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน                     | หลักการเลือกซื้อเนื้อประเภทต่างๆ<br>ทำอาหารโดยใช้เนื้อสัตว์ที่ได้เรียนรู้เพื่อทำอาหารต่างชาติ                                                              | ไก่อบซอสมะเขือเทศ                        | รู้จักอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                                         |
| 5        | Knowledge Protien<br>Knife Using<br>Wrap Up | ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารทะเลประเภทต่างๆ<br>แนะนำและสอนวิธีการใช้เตาไมโครเวฟที่ปลอดภัย<br>สรุปปริมาณอาหาร | สอนให้รู้จักแหล่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเล<br>สอนหลักการใช้มีดให้เกิดความปลอดภัย<br>สรุปเนื้อหาต่างๆ ที่สอนมาเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับครั้งต่อไป | สลัดกุ้งกับมันทอดราด<br>ซอสครีม          | รู้จักอาหารประเภทอาหารทะเลต่างๆ<br>เรียนรู้การใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารอย่างง่าย<br>ได้ความรู้เรื่องปริมาณอาหารครบถ้วน           |
| 6        | Planning Meals<br>Writing Shopping List     | สอนการเลือกเมนูอาหาร<br>คิดรายการวัตถุดิบที่ต้องซื้อ                                                     | ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดเมนูอาหารชุดให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่<br>ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดรายการวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องใช้                                           | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | รู้จักประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาในการออกแบบเมนูที่มีประโยชน์<br>รู้จักใช้ความคิดในการวางแผนซื้อวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร |
| 7        | Shopping<br>Cooking/Decorating              | ซื้อวัตถุดิบตามรายการที่คิดไว้<br>ทำอาหารจากวัตถุดิบที่ซื้อมาตามเมนูที่กำหนดไว้                          | พาเด็กๆ ไปเดินที่ฟาร์มเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบที่ได้คิดไว้<br>ร่วมกันประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบที่เลือกซื้อมาและตกแต่งจาน                                     | อาหารชุดครบ 5 หมู่                       | รู้จักวิธีการเลือกวัตถุดิบ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า<br>ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง                                       |
| 8        | Party                                       | ให้เด็กๆ ได้รับประทานอาหารร่วมกัน                                                                        | ให้เด็กๆ ได้ออกแบบและร่วมประกอบอาหารกับผู้ปกครอง<br>โดยใช้วัตถุดิบที่ได้เตรียมไว้ให้รับประทานอาหารร่วมกัน                                                  | ให้เด็กๆ เตรียมอาหาร<br>จากวัตถุดิบที่มี | ฝึกทักษะในการประกอบอาหารด้วยตนเอง<br>รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกัน และช่วยเหลือตัวเองได้                             |

ตารางที่ 6.12 แสดงตัวอย่างรายละเอียดหลักสูตรต่อเนื่องอาหารต่างชาติสำหรับเด็ก 7-12 ปีและเด็ก13 ปีขึ้นไป

## 6.4 การดูแลสถานที่และการรักษาความปลอดภัย

เนื่องจากลักษณะของสถาบันสอนทำอาหารและขนมสำหรับเด็ก มีลักษณะแตกต่างไปจากโรงเรียนสอนเสริมทักษะสำหรับเด็กโดยทั่วไปเพราะในการทำอาหารจะมีเครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สเข้ามาเกี่ยวข้อง Kids Cooking Academy จึงกำหนดให้มีมาตรฐานของการดูแลสถานที่และการรักษาความปลอดภัยไว้ ดังนี้

- ใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีความปลอดภัย เช่น จานชามที่ตกแล้วไม่แตก เป็นต้น
- มีระบบป้องกันอัคคีภัย ระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้และระบบความปลอดภัยอื่น ๆ ตามกฎหมายควบคุมอาคาร
- อุปกรณ์ไฟฟ้า มีปลั๊กที่ปลอดภัย มีสวิตช์ตัดกระแสไฟฟ้า
- มีครูผู้ช่วยคอยดูแลความเรียบร้อยในทุกชั้นเรียน
- มีระบบการตอบสนอง แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน เจ้าหน้าที่และเครื่องมือมีความพร้อมสำหรับแก้ไขปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่เมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน

## 6.5 การจัดหาวัตถุดิบ

แหล่งที่มาของวัตถุดิบส่วนใหญ่ใช้ผลิตผลที่สามารถผลิตขึ้นได้ในภูมิภาคและในประเทศ เช่น ผัก ผลไม้สด อาหารสด อาหารทะเล จะจัดซื้อผ่านผู้จำหน่ายในประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภูมิภาค รวมถึงสนับสนุนการซื้อสินค้าจากผลิตภัณฑ์ของโครงการหลวงด้วย ทั้งนี้สถาบันฯ มีนโยบายที่จะนำเด็กๆ ออกไปร่วมกิจกรรมการซื้อวัตถุดิบด้วยหลักสูตรละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการทำกิจกรรมนอกสถานที่เปลี่ยนบรรยากาศในการเรียนการสอนให้เด็กๆ ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย เกิดความสนุกสนาน และยังเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ในการเลือกซื้อวัตถุดิบให้แก่เด็กๆ ด้วย โดยสถาบันฯ จะให้หัวหน้าครูผู้สอน ครูผู้สอน และผู้ช่วยครูผู้สอนเป็นผู้นำเด็กๆ ออกไปเลือกซื้อวัตถุดิบในบริเวณซูเปอร์มาร์เก็ตของ The Crystal ทั้งนี้เพื่อความสะดวกโดยคำนึงถึงเกิดความปลอดภัยของเด็กๆ เป็นสำคัญ