

---

สุขภาพและโภชนาการ

# Health and Nutrition

90104003

Asst. Prof. Dr. Pajaree Ingkasupart  
Food Industry Faculty, KMITL

# Lecturer Team Teaching

FROM FOOD INDUSTRY  
FACULTY, KMITL



Asst.Prof.Dr. Pajaree Ingkasupart  
ผศ.ดร. ปาจริย์ อิงคะสุภัทร

**\*\*อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา\*\***



Asst.Prof.Dr. Wiramsri Sripochanart  
ผศ.ดร. วิรามศรี ศรีพจนารถ



Dr. Umarphorn Chadseesuwana  
ดร. อูมาพร ฉัตรศรีสุวรรณ

# Course Description

หน่วยกิต 3(3-0-6)

---

## Thai Version

ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพมนุษย์ โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการไม่สมดุล หน้าที่ของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ ในร่างกาย การย่อย การดูดซึม การสังเคราะห์พลังงานจากอาหารที่รับประทาน การขับถ่าย การขาดสารอาหาร ความต้องการอาหารของบุคคลในวัย และสถานะต่าง ๆ

## English Version

Importance of food for human health, disease related to unbalanced diet, functions of carbohydrates, lipids, proteins, minerals and vitamins in human body, digestion, absorption, metabolism, excretion, malnutrition, and nutritional requirements of different ages and physical condition

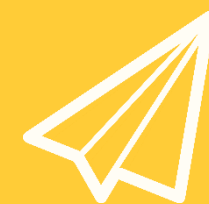
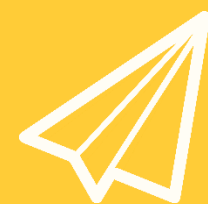
# Course Outline

TOTALLY 15 WEEKS

---

Section 101

ศุกร์บ่าย 13.00-16.00 น.



# Course Outline

1

14 ม.ค. 65

ชี้แจงรายละเอียด  
ของวิชา

2

21 ม.ค. 65

โภชนาการและ  
ความสำคัญของ  
อาหาร 1

3

28 ม.ค. 65

โภชนาการและ  
ความสำคัญของ  
อาหาร 2

4

4 ก.พ. 65

อาหารหลัก 5 หมู่  
– คาร์โบไฮเดรต

# Course Outline

5

11 ก.พ. 65

อาหารหลัก 5 หมู่  
(ต่อ) – โปรตีน

6

18 ก.พ. 65

อาหารหลัก 5 หมู่  
(ต่อ) – ไขมัน

7

25 ก.พ. 65

อาหารหลัก 5 หมู่  
(ต่อ) – วิตามินและ  
เกลือแร่

8

4 มี.ค. 65

ระบบการย่อยและดูด  
ซึมอาหาร &  
เมทาบอลิซึม

# Course Outline



10 มี.ค. 65

**\*\*สอบกลางภาค\*\***

9.30-12.30 น.

9

18 มี.ค. 65

ดัชนีมวลกายและ  
สมดุลความต้องการ  
พลังงาน

10

25 มี.ค. 65

**\*\*สอบย่อย (Quiz)  
รายบุคคล\*\*  
(10 คะแนน)**

11

1 เม.ย. 65

การออกกำลังกาย

# Course Outline

12

8 เม.ย. 65

การปนเปื้อนในอาหาร  
ประจำวัน

13

22 เม.ย. 65

การอ่านฉลากอาหาร  
และการวางแผนการ  
บริโภคอาหาร

14

29 เม.ย. 65

สถานการณ์ปัจจุบัน  
เกี่ยวกับอาหารเพื่อ  
สุขภาพ

15

6 พ.ค. 65

การนำเสนองาน  
ตามที่ได้รับ  
มอบหมาย



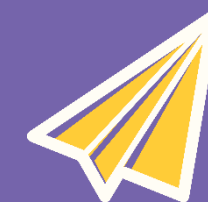
# Course Outline



12 พ.ค. 65

**\*\*สอบปลายภาค\*\***

9.30-12.30 น.



# Point Description (ก่อนกลางภาค)

การทดสอบย่อยท้ายบทแต่ละ  
สัปดาห์ (Quiz)

15 %

การเข้าเรียน ความใส่ใจ และมี  
ส่วนร่วมในการเรียน

5 %

การสอบกลางภาค  
20 % (On-line)

รวม 40%

# Point Description (หลังกลางภาค)

การทดสอบย่อยท้ายบทแต่ละ  
สัปดาห์ (Quiz)

10 %

การเข้าเรียน ความใส่ใจ และมี  
ส่วนร่วมในการเรียน

5 %

การสอบปลายภาค  
20 % (On-line)

รวม 35%

# Point Description (เพิ่มเติม)

การทดสอบย่อย-คำนวณเดี่ยว (Quiz)

10 %

25 มี.ค. 65

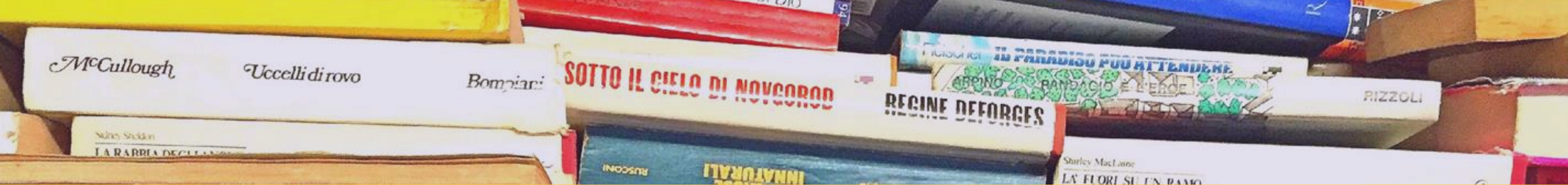
งานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย

15 %

รายละเอียดงานจะแจ้งภายหลัง

รวม 25%

รวมคะแนนทั้งหมด  $40\% + 35\% + 25\% = \underline{100\%}$



# How to grade your point

หากเกรดเฉลี่ยรวมของรายวิชามีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่สำนักศึกษาทั่วไปกำหนด อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชาอาจมีความจำเป็นในการพิจารณาปรับเกณฑ์การให้คะแนนของนักศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ภาพรวมของรายวิชาตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด

## เกณฑ์การตัดเกรด (ตัดเกรดตามเกณฑ์คะแนนที่กำหนด)

A	=	80 -100
B <sup>+</sup>	=	75-79
B	=	70-74
C <sup>+</sup>	=	65-69
C	=	60-64
D <sup>+</sup>	=	55-59
D	=	50-54
F	=	ต่ำกว่า 49

# How to contact



pajaree.in@kmitl.ac.th  
wiramsri.sr@kmitl.ac.th  
umarphorn.ch@kmitl.ac.th



อาคารเรียน 7 ชั้น  
คณะอุตสาหกรรมอาหาร



Line group &  
MS Team



Hope you enjoy the class !

**Thank you for your attention**

Asst. Prof. Dr. Pajaree Ingkasupart  
Food Industry Faculty, KMITL