

# ปุจฉา - วิสัชนา

ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง

## ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรายการอาหาร

1 Q. ขนมจีนห้ามจัดเป็นอาหารกลางวันโรงเรียนจริงไหมคะ โดนต่อว่าทำไมจัดเมนูนี้

A. เมนูขนมจีนก็จัดได้ค่ะ ถ้าน้ำยาเข้มข้นดีตามควร มีเครื่องเคียงเสริมคุณภาพอาหาร เช่น ผักสดต่างๆ และ/หรือ ไข่ต้ม ได้คุณค่าอาหารผ่านเกณฑ์ และ ถ้าไม่เผ็ดเกินไป เด็กกินได้และชอบ ในกรณีของเมนูขนมจีน ต้องเน้นความสะอาดปลอดภัย โดยเฉพาะตัวขนมจีน และผักสด ได้ฟังครูมาบ่นกันเยอะมาก ว่าเจอคำสั่งแปลกๆในเรื่องห้ามจัดนั้นนี้ หรือ ต้องจัดกับข้าว 2 อย่างห้ามจัดอย่างเดียว ห้ามจัดขนมจีน ห้ามจัดอาหารกะทิ ต้องจัดไข่ทุกวัน ฯลฯ ของหัวหน้าหรือผู้ปกครอง ซึ่งความเชื่อของปัจเจกบุคคลเหล่านี้ แม้เป็นความหวังดีแต่บางคำสั่งก็กลายเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานนี้ได้ ผู้เข้าอบรมเมื่อเรียนรู้การวางแผนรายการอาหารด้วยแบบแผนมาตรฐานอาหารกลางวัน ที่จะมีหลากหลาย และมีอาหารสำคัญบางอย่างที่ป้องกันความเสี่ยงของการขาดสารอาหารสำคัญที่เจอว่ามักขาดในอาหารที่จัดๆกันอยู่ มีวิธีตรวจสอบให้มั่นใจในคุณภาพอาหารเองได้ ก็เห็นว่าดี แต่ถ้าขัดแย้งกับที่ถูกสั่งไว้ก็ไม่กล้าปรับเปลี่ยน ทำให้จะพัฒนางานนี้จะเป็นไปได้ยาก

2 Q. ทำไมกินผักกาดทองไม่ได้คะ ผัดผักกาดทองใส่ไข่ ต้มผักกาดทองซีโครงหมู เมนูประจำของโรงเรียนเลย

A. จริงอยู่ว่าบางท่านเคยไม่ยินว่าไม่ควรส่งเสริมการกินของหมักดอง แต่ที่เรียนๆกันมาเขาเน้น ให้ระวังเรื่องความสะอาด และสารปรุงแต่งในของหมักดองเหล่านั้น และเราไม่ได้ต้มผลไม้เหล่านี้ก่อนรับประทาน จึงให้งดหรือหลีกเลี่ยงในกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์ และ แม่ให้นมลูก ไม่แนะนำให้กินผลไม้ดอง แต่ในกรณีผักกาดทองเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากการแปรรูปถนอมอาหาร ดังนั้น คำว่า "หมักดอง" เป็นขบวนการ ถนอมอาหารเท่านั้น ที่มีเมนูเฉพาะตัว เมื่อผ่านความร้อน (ต้มหรือผัด) ก็เป็นเมนูอาหารที่ปลอดภัยได้ ในแง่คุณค่าสารอาหาร วิตามินบางตัวจะสูญเสียเมื่อกินผักชนิดเดียวกันนั้นแบบสดหรือประกอบอาหารด้วยผักสดไม่ได้ ก็จริง แต่ใน TSL เราคำนวณคุณค่าให้ตามวัตถุดิบที่ใช้ ฉะนั้น คุณค่าสารอาหารบางอย่างถ้าลดลง โปรแกรมก็คำนวณตามที่มีลดลงตามวัตถุดิบนั้นๆ แล้วเมื่อคะเนรวมของสำหรับแต่ละมื้อ หรือ แต่ละสัปดาห์ มันยังผ่าน ก็ถือว่าเพียงพอ ใครไม่ยากใช้เมนูผักดอง จะใช้เฉพาะของสดตลอด ได้ก็ยิ่งดีค่ะ แต่ถ้าถามว่าเมนูผักกาดทองผัดไหม ก็ไม่ผัดค่ะ (อย่าเอาไปสับสนปนเปกับผลไม้ดองต่างๆ ที่มีการใส่ซัลเฟอร์ และ บางรายก็ใส่สารกันบูดด้วย นั่นต่างหากที่เราไม่ส่งเสริมให้กิน) ดังนั้นจะใช้ผักกาดทองได้หรือไม่ ขึ้นกับการผลิตค่ะ ถ้าต้องตามวิถีธรรมชาติ เป็นการถนอมอาหารตามภูมิปัญญาดั้งเดิม ไม่ได้ใส่สารกันบูดใดๆ ก็ถือเป็นวัตถุดิบอาหารอย่างหนึ่ง คุณค่าอาหารที่คำนวณใน TSL ก็เป็นค่าที่วิเคราะห์จากผักกาด

ต้อง แต่ควรซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือ/ไว้ใจได้ ว่าไม่ใส่สารกันบูด ไม่ใส่ผงชูรส ถ้าไม่แน่ใจก็ไม่ควรใช้ ถ้าคุณเป็นชาวเขา ไกลตลาด คงต้องพึ่งพาผักกาดต้องเป็นบางครั้ง อาหารกลางวันโรงเรียนในเกาหลี กิมจิ(ผักดองเกาหลี) เป็นเครื่องเคียง เสมอ การส่งเสริมวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นเป็นวัตถุประสงค์ส่วนหนึ่งในพระราชบัญญัติอาหารกลางวัน โรงเรียนฉบับปรับปรุงล่าสุด ในประเทศเกาหลี และ ญี่ปุ่น ถ้าของหมักดองทุกชนิดห้ามกิน คงต้องห้ามใช้ ซีอิ๊ว น้ำปลา กะปิ บูด ฯลฯ ด้วย

### 3 Q. เราให้เด็กทานอาหารประเภทอาหารทะเลได้ไหมคะ หมึก กุ้ง ปลา หอย

A. ได้ค่ะ ไม่ได้ห้ามการใช้อาหารทะเลนะค่ะ แต่ TSL ทำให้ใช้ทุกๆไปทุกภาค อาหารทะเลในภาคอื่นแพง เลยไม่นั้น รายการอาหารทะเล ในพื้นที่ใกล้ชายฝั่งมีแหล่งอาหารทะเลสดและไม่แพงนักก็สามารถนำมาประกอบอาหารได้ค่ะ ปลาทะเลเล็กใช้แทนปลาน้ำจืดได้เลยในหลายรายการอาหาร หากมีรายการอาหารทะเลที่นิยมทำให้เด็กกินกัน และ เด็กก็ชอบ สามารถส่งตำรับอาหารมาให้ทีมงาน TSL เพิ่มเติมรายการอาหารใน TSL ให้ได้ค่ะ

### 4 Q. อยากได้ตำรับ ข้าวขาหมู ผัดเผ็ดลูกชิ้นหมู หรือ ลูกชิ้นปลา หาดูในเมนูของระบบแล้วไม่เจอเลยคะ

A. มีในช่วงชั้นประถมค่ะ บางตำรับอาหารจะมีเฉพาะในช่วงชั้นประถม กำลังจะปรับให้สามารถใช้ตำรับร่วมกันได้ ทั้งสองช่วงชั้น ระหว่างนี้ถ้าอยากใช้รายการอาหารที่มีเฉพาะช่วงชั้นประถม ทำได้สองวิธี สามารถทำวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้ได้ก่อนค่ะ

**วิธีที่ 1 ยืมใช้โปรแกรมของช่วงชั้นประถม** โดยเปิดใช้โปรแกรมช่วงชั้นประถม เลือกรายการอาหาร แล้วคำนวณเด็กเทียบเท่าประถมโดยคูณ 0.75 ดังตัวอย่าง เด็กเล็ก 50 คน คูณ 0.75 = ประถม 37.5 คน คิด 38 คน หรือ

**วิธีที่ 2 สร้างตำรับด้วย TSR** โดยลอกตำรับอาหารจากประถม (ตามวิธีที่บอกในแบบฝึกหัดผักกาดดองฯ) แล้วเอาสูตรไปปรับย่อปริมาณลง ให้เหลือ 75 % โดยคูณปริมาณของทุกวัตถุดิบอาหาร ด้วย 0.75 บันทึกเป็นตำรับส่วนตัวของ ศพด ท่าน และใช้ไปก่อนในระหว่างนี้

### 5 Q. ขอเพิ่มรายการ 'ไข่ต้ม' หน่อยคะ ค้นใน TSL ไม่เห็นมีคะ

A. รายการ “ไข่ต้ม” มีอยู่แล้วนะค่ะ แต่ขณะนี้ อยู่ในกลุ่ม 36 อาหารประเภทแหล่งสารอาหารสูง ถ้าไปค้นที่อาหารประเภทไข่ จะไม่เจอ การที่จัดไปอยู่ที่สารอาหารสูง เพื่อให้สามารถเลือกเป็นเครื่องเคียง เสริมกับเมนูอาหาร เช่น ขนมจีนน้ำยา แล้ว มีไข่ต้มขนาดต่างๆ 1/4, 1/2, 1 ฟอง ให้เลือกไปกินเคียงได้ หากอยากทราบว่ามีอาหาร

นั้นๆใน TSL ใหม่ วิธีค้นที่ง่ายที่สุด คือ ใส่ชื่ออาหารแล้วกดค้นหาที่ “ทั้งหมด” ค่ะ ไข่มต้ม สามารถ ค้นได้จากทั้ง “ทั้งหมด” หรือ กดหาใน “กลุ่ม 36 แหล่งสารอาหารสูง” หากจะหาอะไรที่รู้ชื่อเฉพาะ แต่ไม่แน่ใจว่าอยู่กลุ่มอาหารไหน ให้พิมพ์ชื่อ แล้วใช้วิธี ค้นหาจาก "ทั้งหมด" แต่อย่าพิมพ์ยาวๆ เช่น หาข้าวผัด ... พิมพ์ ข้าวผัด ก็พอ เพราะอาจมีบางคำไม่ตรงกัน หรือ พิมพ์ตัวสะกดไม่เหมือนกัน ก็จะไม่เจอ

## 6 Q. โรงเรียนที่มีนักเรียนมากๆ เช่น 2000 คน จะทำสำหรับอาหารมากกว่าหนึ่งสำรับได้ไหม

A. สำรับเดียวก็ใช้ทั้งโรงเรียนได้อยู่แล้ว ไม่ขึ้นกับว่าจะมีนักเรียนจำนวนเท่าไร ไม่เกี่ยวกับจำนวนคน แต่ถ้าหมายถึงมี นักเรียนจำนวนมากที่จะจัดบริการ ต้องทำอาหารหลาย ๆ หม้ออยู่แล้ว และมีประเด็นที่มีลักษณะการ รับประทานอาหารจำเพาะเป็นกลุ่มของเด็ก โดยที่มีจำนวนพอจะแยกทำอาหารแบบที่เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มได้ และที่สำคัญ คือ แม่ครัว พร้อมจะทำให้ ก็ย่อมสามารถทำได้ เช่น ทำมากกว่าหนึ่งสำรับ ในวันเดียวกัน มีสำรับ แบบรายการ A, แบบรายการ B, แบบรายการ C, D..... เพราะอยากจะแยกทำ สำรับสำหรับ เด็กอิสลาม สำรับ แบบเผ็ด และไม่เผ็ด สำรับสำหรับเด็กอ้วน ค่ะเน้นคุณค่าครบ แต่รายการจะเน้นผัก ฯลฯ หากแม่ครัวพร้อมทำ ก็ทำได้หมด แต่ก็ต้องมาจัดแต่ละแบบใน TSL เช็คุณภาพ และ เอาใบรายงานปริมาณวัตถุดิบของแต่ละสำรับที่ คำนวณตามจำนวนคนในแต่ละกลุ่มของเด็ก ไปใช้จ่ายตลาด เพียงแต่ขณะนี้ โรงเรียนมีปฏิทินที่จัดได้วันละแบบ เท่านั้น ถ้าจะใช้ TSL จัดหลายสำรับในวันเดียวกันต้องใช้วิธีไปยืมช่วงเวลาอื่นของปฏิทินมาใช้คำนวณ สำรับ อื่นๆ จะก็สำรับก็ได้ตามต้องการ

**หมายเหตุ :-** ควรมีวัตถุประสงค์ของการแบ่งการจัดสำรับชัดเจน และรู้จำนวนผู้รับบริการชัดเจนในแต่ละกลุ่ม ไม่ควรเป็นแบบหลายสำรับ เพียงเพื่อเพิ่มทางเลือกให้เด็กเลือกเองเป็นวันๆ ว่าวันนี้จะทานอะไร เพราะจะไม่ทราบ จำนวนแน่นอนคงที่ของผู้ต้องการในแต่ละวัน และในบางกรณีจะเพิ่มปัญหาในการปรับพฤติกรรมการกินของเด็ก เช่น ทุกวันมีสำรับให้เลือกแบบโรงอาหาร มีอาหารแบบ A ข้าวและกับข้าว B งานเดียวเส้น (ก๋วยเตี๋ยวสลับไปมา 2-3 อย่าง) C งานเดียวข้าว (สลับไปมา 2-3 อย่าง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ...) แล้วปล่อยให้เด็กเลือกเอง บาง คนอาจเลือกกินแต่แบบ C ก็จะไม่ดี หรือ ถ้าที่ถามมาต้องการทำเช่นนี้ ที่จริงคือ การไม่ยอมเปลี่ยนลักษณะการ บริการที่เคยใช้แบบร้านค้ามาขายในโรงอาหาร เลยพยายามให้ร้านค้าในโรงอาหารที่มีอยู่เดิม ทำแบบเดิม แต่แจก คุปองให้เด็กไปเลือกเอง เคยพบว่ามี โรงเรียนบางแห่งทำเช่นนี้ ซึ่งไม่ใช่รูปแบบที่สนับสนุนให้ทำนะค่ะ

## 7 Q. ในกรณี que เลือกอาหารในระบบ สามารถเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบได้มั้คะ เช่น แกงปลาช่อนเปลี่ยนเป็นปลา ชนิดอื่นที่มีในท้องถิ่นได้มั้คะ หนูอยู่ภาคใต้คะ

A. ได้คะ

**วิธีที่ 1.** เปลี่ยนปลาอย่างหนึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่งที่ลักษณะคล้ายกันได้ คือ ขนาดตัวใกล้เคียงกัน จะได้มีสัดส่วนเนื้อพอๆกัน เช่น ปลาช่อน เปลี่ยนเป็นปลานิล ปลาดุก ที่ปลากิโลนี้ เนื้อปลาจะประมาณ 7 ซีด เมื่อเปลี่ยนแล้วขอให้ได้น้ำปลาพอกันนั่นเอง ในความเป็นจริง ปริมาณโปรตีน ไขมัน ในปลาแต่ละชนิดก็แตกต่างกันอยู่บ้าง แต่ถ้าลักษณะคล้ายกันก็จะแตกต่างกันไม่มากนัก จึงอนุโลมให้ทดแทนกันได้ค่ะ แต่ไม่ควรไปเอาปลาสายซึ่งมีไขมันมากมาแทน เพราะจะมีไขมันสูงเนื้อมันน้อยแตกต่างกันเห็นได้ชัดเจนค่ะ

**วิธีที่ 2.** ถ้าอยากให้คะแนนคุณค่าสารอาหารตรงกับอาหารชนิดที่เปลี่ยน ก็ไปใช้ TSR ทำตำรับด้วยปลาชนิดที่คุณครูจะใช้เลย คุณค่าก็จะแม่นยำตรงตามปลาที่มาเปลี่ยน (ทำตามตัวอย่างที่ให้ฝึกตอนอบรม คือ ผัดผักกาดทองฯ) โดยลอกตำรับที่จะใช้ จาก TSL เช่น แกงส้มปลาช่อน โดยใส่จำนวนคน 10 คน เอาส่วนประกอบอาหารและปริมาณมาพิมพ์ใส่ TSR เปลี่ยนปลาช่อน เป็น ปลา...ข้อจำกัดตอนนี้ คือ จะมีปลาให้เลือกเปลี่ยนเฉพาะชนิดที่เคยมีตำรับใน TSL แต่ถ้าเป็น ปลาที่ยังไม่เคยใช้ในตำรับที่มีอยู่ เช่น ปลาทะเลต่างๆ (ปลาโอ ปลาทราย ....) ก็จะต้องเลือกไม่ได้ ซึ่งทีมงานมีแผนงานที่จะปรับเพิ่มเติมให้อยู่แล้วในเร็วนี้ ในกรณีที่ยังไม่มียุติบัติที่ต้องการในฐานะ TSR ระหว่างนี้ก็ให้ใช้วิธีที่ 1. ไปก่อน คือ การแทนที่กันไปเลย

## 8 Q. โรงเรียนหุงข้าวผสมกับข้าวกล้องให้เด็กค่ะ แต่ใน TSL ไม่มีข้าวแบบนี้ให้เลือก ต้องทำอย่างไรคะ

A. ทางโรงเรียนใช้ข้าวสวยผสมข้าวกล้องในสัดส่วนเท่าไร เช่น 1 ต่อ 1 คืออย่างละครึ่ง หรือสัดส่วนใดก็ตามสามารถไปสร้าง **“รายการข้าวแบบของโรงเรียน”** เองใน TSR ได้ โดย:

**ขั้นที่1** ไปที่ TSL เรียกรายการ "ข้าว"

**ขั้นที่2** เรียกให้แสดงรายงานวัตถุดิบ ใส่จำนวนคนเป็น 1 คน เพื่อดูว่าปริมาณข้าวสารที่ต้องใช้ว่าเป็นกี่กรัมต่อมือต่อคน เช่น 60 กรัม ต่อคน

**ขั้นที่3** คุณครูก็ไปใช้ TSR สร้างตำรับข้าวแบบเฉพาะตัวของโรงเรียน โดยผสมข้าวขาวและข้าวกล้อง ตามสัดส่วนที่ต้องการ เช่น ตั้งชื่อเป็นตำรับอาหาร "ข้าวกล้อง ผสมข้าวขาว 1 : 1" สำหรับเด็ก 1 คน

**ขั้นที่4** ใส่ส่วนประกอบอาหารเป็น ข้าวสารกล้อง 30 กรัม และ ข้าวสารขาวธรรมดา 30 กรัม (รวมเป็น 60 กรัม) จะได้ ข้าวสารผสมระหว่างข้าวขาวและข้าวกล้องในสัดส่วนตามที่โรงเรียนต้องการ หรือ อย่างละ 50% ไว้ใช้จัดเป็นสูตรข้าวของโรงเรียนแทนข้าวขาว หรือ ข้าวกล้อง ล้วนของ TSL

## 9 Q. รายการอาหารบางรายการ ไม่มีในระบบTSL เราสามารถกำหนดขึ้นมาใหม่ ได้ด้วยวิธีไหนบ้าง

A. ใช้โปรแกรม TSR สำหรับสร้างรายการอาหารที่ TSL ยังไม่มี หรือ ไม่เหมือนใน TSL เองได้ค่ะ แต่คุณครูต้องมีตำรับอาหารของตนเองที่จะใส่เข้าไปใน TSL ซึ่งทำได้โดย:

\* เปิดโปรแกรม TSR

\* ตั้งชื่อรายการอาหารของคุณครู ระบุด้วยว่าเป็นอาหารประเภทไหน

\* ใส่จำนวนเด็กที่เคยจัดอาหารนั้น

\* นำส่วนประกอบและปริมาณที่ใช้ในตำรับทั้งหมด ตามจำนวนที่เคยปรุงสำหรับเด็กจำนวนนี้

✓ ใส่ชื่อวัตถุดิบให้ครบทุกอย่างรวมทั้งเครื่องปรุงรส อ่านชื่อวัตถุดิบให้ดีๆ “ของสด” หรือ “ของแห้ง”

✓ ใส่ปริมาณที่ใช้ปรุงรายการอาหารให้ตรงกับที่เคยทำเลี้ยงเด็กจำนวนนี้

✓ ต้องระวังให้ปริมาณถูกต้องสอดคล้องตามหน่วยที่ปรากฏของโปรแกรม (เปลี่ยนหน่วยของโปรแกรมไม่ได้)

\* ถ้าแน่ใจว่าถูกต้องแล้ว กดบันทึก

\* โปรแกรมจะนำตำรับดังกล่าวไปใส่ในรายชื่ออาหารใน TSL เป็นชื่อตามที่คุณครูตั้งไว้ และแสดงเป็นรายการแรกๆ สีน้ำเงิน เป็นรายการก่อน รายการของ TSL เดิม แต่จะแสดงอยู่เฉพาะใน TSL ของคุณครู รร.หรือ ศพด. ที่เป็นคนใส่ตำรับเท่านั้นนะค่ะ ผู้อื่นจะไม่เห็นของคุณ เวลาจัดอาหารใน TSL ก็สามารถเลือกเป็นรายการอาหารตามปกติ

\***ข้อพึงระวัง\*** หากไม่ทราบปริมาณของวัตถุดิบ เช่น แม่ครัวไม่สามารถบอก ปริมาณเครื่องปรุงรส น้ำปลา น้ำมัน ฯลฯ ควรต้องตรวจสอบปริมาณที่ลูกใช้ เมื่อแม่ครัวปรุงประกอบอาหารจริงๆว่าใช้ไปเท่าไร

ถ้าไม่มั่นใจ โปรดฝึกหัด ทำความเข้าใจด้วยการเอาตำรับของ TSL เดิมมาปรับ ชนิดวัตถุดิบ หรือ เพิ่ม-ลด ปริมาณให้ชำนาญ และเข้าใจหลักการทำงานของโปรแกรม TSR เสียก่อน (ตามตัวอย่างในแบบฝึกหัดที่ให้ไว้)

**หมายเหตุ :-** ชื่อวัตถุดิบอาหารที่มีให้เลือกใน TSR ขณะนี้ จะมีเฉพาะที่เคยเป็นส่วนประกอบในรายการอาหารที่เคยมีใน TSL เช่น ปลาหู ปลาช่อน ปลาดุก ถ้าคุณครูต้องการรายการที่ยังไม่เคยใช้ใน TSL เช่น ปลาโอ ท่านแจ้งขอเพิ่มฐานคุณค่าของ ปลาโอ ได้ แต่ทีมงานต้องใช้เวลาเตรียมและเพิ่มข้อมูลคุณค่าสารอาหารเข้าในฐานข้อมูลให้ จึงจำเป็นที่จะขอรวบรวมรายการที่ท่านต้องการให้เพิ่มเสียก่อน หากรายการใดมีฐานข้อมูลใน"ตารางคุณค่าอาหารไทย" จะพิจารณาดำเนินการเพิ่มเติมให้ต่อไป

## ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการจัดสำรับ

### 10 Q. ดูจากสำรับตัวอย่าง กับข้าวไม่ต้องสองอย่างไข่มใหม่ ถ้าคุณค่าผ่านเกณฑ์

A. ไข่มใหม่ คุณค่าสารอาหารขึ้นกับปริมาณอาหาร และปริมาณที่ใส่ไว้ให้ตอนนี้ ส่วนใหญ่เป็นปริมาณที่เพียงพอสำหรับหนึ่งมือ (ยกเว้นพวกน้ำพริกหรือยำ) การผ่านเกณฑ์หรือไม่จึงไม่ได้ขึ้นกับว่ากับข้าว 1 อย่าง หรือ สองอย่าง สิ่งสำคัญคือคุณค่าครบหรือไม่ เป็นวัตถุประสงค์หลักที่พัฒนา TSL มาให้ช่วยตรวจสอบ โดยให้คุณครูมีอิสระในการเลือกจัดและปรับปรุงคุณภาพได้เอง ที่จริงมีตัวอย่างของสำรับที่คุณครูจัดสองอย่างเองแล้วมีทั้งผ่านเกณฑ์ (ได้ 4-5 ดาว) และไม่ผ่านเกณฑ์ (ได้ดาวเดียว) มักเป็นสำรับที่ โปรตีน ไขมัน และ/หรือ โซเดียมเกิน ขึ้นกับว่าเลือกกับข้าวไหนมาคู่กัน หลักการเลือก เช่น ไม่เลือกของมันทั้งสองอย่าง ไม่เลือกเนื้อๆมาเจอกัน ไม่เลือกรายการที่รสจัด ทั้งคู่ เช่น แกงเขียวหวานไก่ อาจสามารถ คู่กับ ตำแตง แต่ไม่น่าเอามาเจอกันกับ หมูทอดกระเทียมพริกไทย และถ้ามีกับข้าวที่ผัด ทอด หรือ แกงกะทิแล้ว ก็ควรเลี่ยงขนมที่มีกะทิ การเลือกกับข้าวมากกว่าหนึ่งอย่างในขณะนี้มีโอกาสมากที่ปริมาณโซเดียมจะสูงเกินเกณฑ์ เพราะเป็นความเค็มของกับข้าวสองมือ ตำรับอาหารใน TSL ที่ใส่ไว้ เริ่มมาตั้งแต่ช่วงที่ได้ค่าอาหารจำกัดมาก รร ส่วนใหญ่จัดกับข้าวเพียงอย่างเดียว แต่ในปัจจุบันมีการจัดกับข้าวสองอย่างเพิ่มขึ้น ทีมงานมีแผนงานจะมีการปรับลดปริมาณอาหารให้เหมาะกับการจัดกับข้าวสองอย่างให้ต่อไป

### 11 Q. การจัดอาหารเลือกกับข้าวสองอย่างได้ไหม

A. ได้ค่ะ トラบดีที่รวมกันแล้ว คะแนนพลังงาน หรือ โปรตีน หรือ ไขมัน ไม่เกินมากนัก (จนตัวเลขขึ้นสี่ชมพู) โดยอย่าเอากับข้าวที่มีเนื้อสัตว์มากทั้งคู่ หรือ ใช้ไขมันในการปรุงอาหารทั้งคู่ มาอยู่ด้วยกัน และหลีกเลี่ยงการเอาของรสจัดหรือเค็มมาอยู่ด้วยกันจนโซเดียมเกินไปมาก เนื่องจากกับข้าวที่ใส่ไว้ในขณะนี้มีสีเนื่องจากรูปแบบการจัดอาหารเดิมของ สฟฐู ที่จัดกับข้าวเพียงอย่างเดียว ดังนั้นปริมาณกับข้าวที่ใส่ให้จะเป็นปริมาณสำหรับ 1 มือ เมื่อเลือกกับข้าวสองมือ จะมีโอกาสที่เครื่องปรุงรสเค็มก็จะมาเท่ากับของสองมือ ถ้าจัดกับข้าวสองอย่างแต่อยากให้ปริมาณลดลง สามารถนำตำรับอาหารที่ต้องการไปลดขนาดลงด้วย โปรแกรม TSR โดยลอกส่วนประกอบอาหารจาก TSL ไปใส่ใน TSR แล้วปรับปริมาณของส่วนประกอบทุกอย่างลง เช่น ต้องการให้ลดลงเป็น 60% ของสูตรเดิม ก็เปลี่ยนตรงปริมาณให้เหลือ 60% ตามวิธีการที่ให้ฝึกหัดในวันที่สองของการอบรม ตัวอย่าง (สมมุติว่า) ผัดกาดทองผัดไข่ สำหรับเด็ก 10 คน เคยใช้ ผักกาดทอง .5 กก. ไข่ 10 ฟอง น้ำมัน .1 ลิตร น้ำปลา .05 ขวด ก็เอา 0.6 คูณปริมาณของทุกอย่าง แก้วปริมาณเป็น ผักกาดทอง .3 กก. ไข่ 6 ฟอง น้ำมัน .06 ลิตร น้ำปลา .03 ขวด ตั้งชื่อรายการอาหารให้รู้ว่าคืออะไร เช่น ผัดผักกาดทองใส่ไข่ 60%

12 Q. ในแต่ละ 1 สัปดาห์นี้ถ้าเรามีอาหารจานเดียวทั้งประเภทเส้นแล้วก็ประเภทข้าวได้ไหมคะ คำว่า"ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง" ถ้าจำเป็นจริงๆ 2 ครั้งได้ไหมคะ

A. ได้ค่ะ ที่ไม่แนะนำให้จัดบ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อจัดโดยไม่มี TSL ช่วยตรวจคุณภาพอาหารในรายละเอียด เพียงจัดโดยอิงหลักการตามปริมาณและความถี่ตาม “**มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน**” เพียงอย่างเดียว เป็น การควบคุมคุณภาพอาหารโดยคร่าวๆไม่สามารถลงลึกถึงปริมาณสารอาหารที่แตกต่างกันเป็นรายเมนู และ/หรือ รายวัตถุดิบ การจัดไม่เกินหนึ่งครั้งจะดีที่สุด แต่หากมีการใช้ TSL ตรวจสอบคุณภาพในรายละเอียดของรายเมนูแล้ว อาจจัด 2 ครั้งในสัปดาห์เดียวกันก็ได้ โดยดูผลรวมเฉลี่ยของสารอาหารต่างๆรายสัปดาห์ที่และพลังงานรายวันผ่านเกณฑ์เป็นสำคัญ ถ้าจัดอาหารจานเดียวมากกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์แล้วคุณภาพอาหารผ่านก็อนุโลมให้จัดได้นะคะ ที่ต้องให้สังเกตว่าพลังงานรายวันควรจะไม่เป็นสีแดงด้วย เพราะสารอาหารอื่นบางวันมากบ้างน้อยบ้าง สามารถ สะสมในร่างกายมาเสริมกันระหว่างวันได้ แต่ถ้าพลังงานมีโอโหน้อยมาก เด็กอาจไม่ค่อยอิม หรือหิวในวันนั้นๆ (เช่น วันที่เป็นข้าวต้มเครื่อง หรือ ขนมจีน) สามารถปรับปรุงสำหรับวันที่พลังงานน้อยโดยการเสริมเครื่องเคียงชดเชย เช่น เต็มไข่ในเมนูข้าวต้ม หรือ เคียงไข่ต้ม ปลากรอบในเมนูขนมจีน เพื่อให้พลังงานไม่ต่ำเกินไป

13 Q. ต้องสร้างตำรับอาหารให้อาหารครบ 5 หมู่ไหม

A. ตำรับอาหารของแต่ละรายการอาหาร ไม่จำเป็นต้องครบห้าหมู่ในรายการ(เมนู)เดียวกัน แล้วแต่ลักษณะรายการอาหารนั้นๆ แต่เมื่อกินร่วมกับอาหารอื่นในสำรับ ก็สามารถครบ 5 หมู่ในมือเดียวกัน เมื่อมีผลไม้ หรือได้ 4 หมู่เมื่อ กินร่วมกับขนม แต่ ครบ 5 หมู่ เมื่อมีผลไม้เป็นอาหารว่างป้าย หรือ ผลไม้ที่บ้าน ถ้าคุณครูสามารถจัดสำรับอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ได้ทุกมือก็เป็นกรณีดีนะ หรือ อย่างน้อยครบ 4 หมู่ โดยขาดหมูผัก หรือ หมูผลไม้ ซึ่งมีบทบาทเดียวกัน ทดแทนกันได้ ไปบ้างในบางมือ ก็ยังถือว่าใช้ได้ อาหารจานเดียวมีโอกาสที่ครบ 4 หมู่ หรือ ครบ 5 หมู่ได้ เช่น ข้าว ผัด/อบ สัปรด รายการกับข้าวมีน้อยอย่างที่จะครบ 4 หมู่ในตัวเอง เช่น ผัดเปรี้ยวหวานไก่ใส่สัปรด แกงผัดเปิด ่าง รายการกับข้าวที่ครบ 3 หมู่ก็ถือว่าดีแล้ว เพราะเมื่อกินร่วมกับข้าว และผลไม้ ก็ครบ 5 หมู่เอง บางมือ (เช่น มือเช้า) จะ 4 หมู่บ้างก็ไม่เป็นไร ที่สำคัญคือ ในแต่ละวันควรให้ครบ 5 หมู่ กับข้าวแต่ละอย่างไม่ต้องครบ 4 หมู่ก็ได้ สำคัญที่การจัดสำรับอาหารในแต่ละมือมีรายการอาหารที่มากินร่วมกันแล้ว ได้ครบ 4-5 หมู่

14 Q. ในการจัดสำรับอาหารในแต่ละมือ มีตัวกำหนดหรือไม่ว่าโปรตีนและไขมันใน 1 มือ ไม่ควรเกินเท่าไร

A. มีค่ะ สารอาหารทุกตัวที่ TSL ประเมินคุณภาพให้ อิงเป้าหมาย 40% ของ “**ข้อกำหนดความต้องการประจำวัน ตามวัยของเด็กไทย**” แต่ละช่วงวัย แต่แปลงมาใช้เป็นตัวกำหนดเป้าหมายเป็นคะแนนเต็ม (12 คะแนน) ของ คุณภาพในแต่ละสารอาหาร(อาหารกลางวัน + อาหารว่าง 1 มือ ที่ คุณครูช่วยดูแลในขณะนี้ ถ้าได้สารอาหารหลัก ที่แสดงด้วยคะแนนพลังงาน โปรตีน ไขมัน อยู่ในเกณฑ์สีเขียว (9-12 คะแนน) ก็คือ ได้ในช่วงเพียงพอ ถ้าเกิน 12

คะแนนก็เกินข้อกำหนดแต่ในสำหรับรายวันอาจมีบางวันมากขึ้นไปบ้าง ก็ยอมให้เกินบ้างเล็กน้อยถ้าอยากจัด โดยมีช่วงยืดหยุ่นอนุโลมให้เกินได้ไม่เกินสี่น้ำเงิน (ซึ่งช่วงน้ำเงินของโปรตีนและไขมัน คะแนนไม่เท่ากัน) ถ้าเกินช่วงที่ยืดหยุ่นให้ จะเตือนเป็น “สีชมพู” แต่เมื่อเฉลี่ยรวมทั้งสัปดาห์ควรได้ในเกณฑ์สีเขียวเท่านั้น (ไม่ควรเกิน) ทุกครั้งที่จัดสำหรับรายวัน จะมีคำอธิบายสถานภาพของแต่ละสารอาหารให้เป็นรายตัวอยู่ด้านล่างว่าตอนนี้สีอะไร แปลว่าอะไร ถ้าโปรตีนหรือไขมัน เกินมากจนรับไม่ได้จะเห็นตัวเลขเป็น “สีชมพู” และด้านล่างจะเตือนว่า เกินมากไปแล้ว

#### 15 Q. หนูบันทึกรายการอาหาร TSL ส่งทาง ทต. เขาถามว่าไม่ใส่นมได้ไหม หนูบอกว่าต้องใส่คะ ถูกไหมคะ

A. อาหารกลางวันโรงเรียน และ นมโรงเรียน **"ต้องรวมกัน ไม่ควรแยกกัน"** คะ ในหลักการทางแหล่งสารอาหาร จำเป็นต้องรวมนมด้วย เพราะอาหารกลางวันโดยลำพังไม่สามารถมีสารอาหารสำคัญครบถ้วนตามวัยให้เด็ก หากไม่มีนม เรื่องนี้ฝ่าย จนท. สาธารณสุข เข้าใจดีคะ และโชคดีแล้วที่มีโครงการนม ควบคู่มากับโครงการอาหารกลางวัน TSL ทำหน้าที่ช่วยคำนวณตรวจสอบคุณค่าอาหารเท่านั้น โดยไม่เกี่ยวกับว่า ค่าอาหารและนมจะมาจากไหน ฟรีหรือไม่ เด็กก็ต้องการอาหารตามจำนวนนี้ TSL ช่วยให้ข้อมูลแค่ว่าสิ่งที่เลือกจัดให้เด็ก ได้คุณค่าครบหรือยัง โดยไม่เกี่ยวว่าอาหารนั้นมาจากไหนและใครจะเป็นผู้จ่ายเงิน จะเห็นได้ว่าการประมาณการค่าวัตถุดิบอาหารในใบรายงานปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ต้องเตรียมให้เด็ก ไม่มี "ค่านม" อยู่แล้ว โดย **TSL ใส่ราคา นม = 0 บาท** คนในวงการโภชนาการและสาธารณสุข รู้ว่าอาหาร และ นม ต้องรวมกัน คุณค่าอาหารสำคัญ เช่น แคลเซียม วิตามินเอ บี 2 จึงจะผ่านเกณฑ์ได้ หากเกรงว่าถ้าใช้รายงานคุณค่าสารอาหารจาก TSL ซึ่งรวมนมไว้ ไปแนบกับรายงานโครงการอาหารกลางวัน แล้วจะเข้าใจผิดว่า อาหารกลางวันได้คุณค่าสารอาหารดังกล่าว ก็สามารถเขียนระบุได้ว่า 'อาหารกลางวันจัด เมื่อรวมกับ นมโรงเรียน แล้ว เด็กได้คุณค่าเฉลี่ยต่อคนต่อมื้อ ตามนี้'

#### 16 Q. รายการอาหารบางวัน ช่องวิตามินเอ/โซเดียม/น้ำตาล ได้ค่าไม่ผ่าน มีค่าสีแดง/ส้มวง แต่ผลรวมทั้งเดือนผ่าน ยังต้องแก้ไขปรับปรุงอาหารไหมคะ

A. การจัดอาหารให้ผ่านได้ทุกวัน ดีที่สุดก็จริง แต่อาหารอาจซ้ำซากเกินไป การจัดอาหารให้มีความหลากหลาย เด็กได้หัดกินอาหารหลายๆอย่างและไม่น่าเบื่อ แต่บางวันคุณค่าสารอาหารบางตัวอาจขาดไปบ้างเป็นเรื่องปกติ อนุโลมให้ได้ แต่ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์ควรผ่านนะคะ แต่ควรดูที่ค่าเฉลี่ยในสัปดาห์เดียวกันควรผ่าน โปรแกรมจึงออกแบบแสดงค่าเฉลี่ยของแต่ละสัปดาห์ให้เป็นอัตโนมัติ ไม่แนะนำให้เกิดที่ผลรวมทั้งเดือนคะ เช่น วิตามินเอ หากสัปดาห์ไหนไม่ผ่าน แนะนำให้ควรไปปรับปรุงการจัดของสัปดาห์นั้น ซึ่งจะมีบางวันในสัปดาห์นั้นที่ควรจัดปรับไม่ได้ต้องจัดใหม่ทั้งสัปดาห์ ส่วนค่าโซเดียม และ น้ำตาล ขณะนี้จะจัดให้ผ่านได้ยาก (มักเกิน) ยังไม่ต้องพยายามจัดให้ผ่าน โดยมีข้อแนะนำเฉพาะกิจของแต่ละตัวดังนี้



ค่าของโซเดียม ที่จัดไม่ผ่านกันในขณะนี้ เนื่องจากไปจัดกับข้าว 2 มื้อ มาในสำหรับมื้อเดียวกัน (จัดกับข้าว มื้อละ 2 อย่าง) จึงมีโอกาที่จะได้ความเค็ม(โซเดียม)ของ 2 มื้อมาในมื้อเดียวกัน ทีมงานอยู่ระหว่างเตรียมจะปรับลดปริมาณกับข้าวแต่ละอย่างลงให้สะดวกในการจัดกับข้าว 2 อย่างในมื้อเดียวกันที่กับข้าวไม่มากเกินไป ระหว่างนี้ถ้าคุณครูจะจัดกับข้าว 2 อย่าง ให้หลีกเลี่ยงการเลือกของที่รสจัดมาคู่กัน ถ้ายังกินอยู่บ้างก็พยายามอย่าให้เกินมากนัก และขอแนะนำว่ายังไม่ต้องไปพยายามให้ โซเดียมผ่านเซียวนะคะ ถ้าเกินไม่มาก อาหารส่วนใหญ่ที่เป็นอาหารความเค็มเกินข้อกำหนดอยู่แล้ว เมื่อรวมกับอาหารส่วนอื่น เช่น อาหารว่างที่เป็นผลไม้ ขนม และเครื่องดื่ม ซึ่งมักไม่มีโซเดียมหรือโซเดียมต่ำ ก็กลัวเฉลี่ยให้ลงตัวขึ้นได้เอง

ค่าของน้ำตาล ที่แสดงขณะนี้ คุณครูยังไม่จำเป็นต้องไปนำมาพิจารณานะคะ เราเตรียมกลไกรองรับการประเมินน้ำตาลที่เดิมในการปรุงอาหารหวานคาว ในอนาคตไว้เท่านั้น แต่ข้อมูลที่แสดงขณะนี้ ยังไม่ได้แยกน้ำตาลธรรมชาติ (น้ำตาลนม และ น้ำตาลจากผลไม้) ออกไป

## 17 Q. น้ำปลาในแต่ละวันจากระบบ TSL เป็นเศษทศนิยม ทำบัญชีตั้งเบิกเป็นเศษของขวดไม่ได้ เลยจะปิดเป็นวันละขวดได้ไหมคะ

A. น้ำปลาของแต่ละมื้อที่บอกคือจำนวนปรุงที่ควรใช้จริง ค่าโซเดียมที่แสดงคุณค่าอาหารจะคำนวณตามจำนวนที่แนะนำนี้ ตอนนี้นำมาแสดงจำนวนให้เป็นขวดขนาดใหญ่ทั่วไป ที่บอกเป็นทศนิยม(ถ้าไม่ถึงขวด เพื่อให้แม่ครัวกะใส่ได้คร่าวๆในการปรุงอาหาร เช่น .5 ขวด = ครึ่งขวด) เพื่อประโยชน์ในการไม่ใส่มากเกินไป โซเดียมจะสูงเกินไป แต่เชื่อว่าตอนนี้คุณครูและแม่ครัวน้อยคนที่สนใจดูและนำปริมาณที่แนะนำนี้ไปใช้ในทางปฏิบัติในการดูแลการปรุงอาหารให้ได้มาตรฐานอย่างต่างประเทศ ที่เขาจะชั่งตวงเครื่องปรุงให้ได้ตามมาตรฐานที่แนะนำ ถ้าจะปรับใช้เพื่อเรื่องการจัดซื้อให้ถูกต้อง ไม่ใช่การปิดทศนิยมขวดน้ำปลาไปซื้อวันละขวดแต่ไม่ได้ใช้จริงอย่างนั้น การแก้ปัญหาโดยการปิดเศษ ขวดน้ำปลาทุกวัน เช่น .2 ขวด เป็น 1 ขวด จึงไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง วิธีใช้ที่ควรเป็นคือ ให้เรียกรายงานวัตถุดิบรวมตามช่วงเวลาที่ต้องการซื้อ ข้าวสาร อาหารแห้ง เครื่องปรุง ซึ่งปกติไม่ได้ซื้อทุกวัน ให้ไปใช้ปริมาณที่โปรแกรมบริการรวมให้ตามช่วงปฏิทินที่ท่านเลือกกว่าต้องการรวมปริมาณของอาทิตย์ไหน เดือนไหน แล้วแต่รอบการสั่งซื้อจริงในทางปฏิบัติ อะไรไม่ได้ซื้อทุกวัน ก็แยกออกไปจากใบจ่ายตลาดประจำวัน รายงานที่ออกจากระบบช่วยคำนวณและให้ข้อมูลที่ท่านจะนำไปบริหารจัดการเท่านั้น ไม่ใช่เอกสารการสั่งซื้อ หรือ ทำบัญชีการเงินสำเร็จรูปโดยตรง

**หมายเหตุ:-** เนื่องจากปัจจุบัน ผู้ผลิตมีการใช้บรรจุภัณฑ์ขนาดต่างๆกันมากขึ้น หรือ รร ใหญ่ๆอาจซื้อเป็นแกลลอนใหญ่ที่จะได้ถูกกว่า และการลงปริมาณเป็นขวดขนาดมาตรฐานเดิมอาจยากสำหรับผู้ใช้ที่จะใส่ข้อมูลตำรับอาหารใน TSR ทีมพัฒนาโปรแกรมจึงกำลังดำเนินการเปลี่ยนหน่วยของเครื่องปรุงที่เป็นของเหลว เป็นหน่วย ตวง มล. ซ้อน

โต๊ะ ถ้วยตวง ฯลฯ เพื่อให้มีการตรวจเครื่องปรุงในทางปฏิบัติจริงได้สะดวกขึ้น ซึ่งน่าจะช่วยให้ก้าวสู่การดูแลการปรุงประกอบอาหารให้ตรงตามคุณค่าที่ TSL แสดงจริงได้ง่ายขึ้นในลำดับต่อไป

## ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการตรวจรับอาหารกลางวัน

18 Q. เมื่อใช้ระบบ TSL ในโครงการอาหารกลางวันแล้ว ยังจำเป็นต้องทำ “3 ตรวจ” หรือเปล่าคะ

A. ระเบียบที่ออกใหม่ เห็นว่าเน้นการมีคณะกรรมการ ซึ่งก็น่าจะมีการระบุให้กรรมการมีบทบาทที่ต้องทำอะไรบ้าง ตรวจอะไรบ้าง ที่งาน จนท.ของสังกัดที่จัดอบรมน่าจะช่วยให้ความชัดเจนได้ ทีมนักวิชาการผู้พัฒนา TSL ไม่ได้เป็นผู้กำหนดระเบียบกฎเกณฑ์ทางราชการ แต่มีจุดประสงค์หลักในการพัฒนา TSL เพื่อช่วยรองรับแก้ปัญหา ให้ผู้ไม่ใช่นักโภชนาการ สามารถตรวจสอบคุณค่าสารอาหารที่เป็นเทคนิคเฉพาะทางได้ด้วยตนเอง จะได้ปรับปรุงการจัดอาหารให้มีคุณภาพได้เอง พุดง่าย ๆ คือ ทำเครื่องมือมาช่วยการตรวจคุณภาพอาหารก่อนจัด ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรต้องทำเป็นอันดับแรกของการเตรียมการจัดบริการอาหาร แต่ส่วนใหญ่ยังไม่ได้ทำกัน รายงานสรุปทั้งข้อมูลคุณค่าสารอาหาร และ ข้อมูลสรุปปริมาณวัตถุดิบอาหาร ที่ผู้เชี่ยวชาญจากเนคเทคได้ช่วยสร้างระบบประมวลข้อมูล เพื่ออำนวยความสะดวกให้แล้ว เป็นการบริการข้อมูลให้ผู้ใช้ TSL สามารถนำไปใช้อ้างอิงว่ารายการอาหารที่ท่านช่วยรับผิดชอบจัดให้ได้กระหว่าที่อยู่ รร. หรือ ศพด. มีคุณภาพสารอาหารตามเป้าหมาย(40% ของสารอาหารที่ต้องการประจำวันตามวัยของเด็กไทย ตามที่กรมอนามัยกำหนด)แล้วหรือไม่ ส่วน “3 ตรวจ” เป็นข้อเสนอแนะตามความเห็นของอาจารย์ว่าควรมีเพื่อประกันคุณภาพว่าอาหารดังกล่าวจะถึงปากเด็กจริงๆหรือไม่ ถ้าท่านเห็นด้วย การกำหนดว่าใครจะเป็นผู้ตรวจ ตรวจอย่างไรที่จะสะดวก และมีประสิทธิภาพ คงเป็นรายละเอียดที่ท่านและผู้ร่วมงาน (หรือคณะกรรมการ) ที่รับผิดชอบเรื่องนี้ น่าจะสามารถกำหนดวิธีการที่เหมาะสมกับบริบทของตนเองได้ดีกว่าใคร ๆ อาจต้องมี workshops ในเรื่องนี้ระหว่างพวกท่านเอง มาช่วยกันคิดว่าควรทำแบบไหนดี ในทางปฏิบัติ ตอนนี้มีหลายแห่งที่คิดวิธีการปฏิบัติของตนเอง หากนำมาแลกเปลี่ยนสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติให้มีมาตรฐานใกล้เคียงกันก็จะดีมาก

19 Q. ถ้าเราจ้างเหมาไปแล้ว เราไม่สามารถเช็คได้ว่าเขาซื้อวัตถุดิบตาม TSL ครึบ เราตรวจได้เฉพาะตอนอาหารสำเร็จรูปแล้ว ดังนั้นเราพิมพ์รายงานของ TSL ประกอบให้ผู้นิติเทคค์ ดูว่าเราได้แจ้งสเปค รายการอาหารไปแล้ว และผู้รับจ้าง ได้ดำเนินการตามรายการแล้ว ใช่ไหมครับ

A. คุณครูต้องพิมพ์ไว้ให้ กรรมการตรวจรับของตนเองดูตอนตรวจรับอาหาร เป็นสำคัญค่ะ และต้องมีหลักฐานการตรวจรับอาหารที่ผู้รับจ้างส่งมา คือ อย่างน้อยต้องมี **ตรวจที่ 1** การตรวจคุณภาพสำหรับอาหารตามรายการอาหารที่ท่านเลือกและแจ้งแก่ผู้จ้างเหมา ถือเป็น “สเปคอาหาร”ว่ามีคุณภาพผ่านเกณฑ์ **ตรวจที่ 3** ตาม ตัวอย่างตาราง

ตรวจรับ (TSL6) ว่ารายการอาหารเขามาส่งตรงตามสเปคใหม่ ปริมาณอาหารของแต่ละกลุ่มอาหารต่อภาตที่จัดเสิร์ฟ ได้มาตรฐานหรือไม่ เป็นบันทึกการตรวจรับประจำวัน ทุกวันเมื่ออาหารมาส่ง อาจมีรูปถ่ายภาตอาหารประกอบ แบบบันทึก ผู้บันทึก ควรดูทั้งสเปคที่ทำ TOR และเอกสารการตรวจรับค่ะ

## 20 Q. แบบตรวจรับ ถ้าเป็นอนุบาล แก้ไขตรงจำนวนข้าวสวย อย่างเดียวใช้ไหมคะ

A. ไม่ใช่ค่ะ ตัวเลขของแต่ละอาหารในตัวอย่างเป็นของช่วงชั้นประถม (ช่องสีเขียวในตารางมาตรฐานอาหารกลางวัน) ดังนั้น ถ้าเป็น ศพด ก็จะใช้ตัวเลขต่างๆทั้งปริมาณและความถี่ตามของช่วงชั้นอนุบาล (ช่องสีเหลืองในตารางมาตรฐานฯ)ซึ่งปริมาณจะเล็กกว่าและ/หรือความถี่จะต่ำกว่าในอาหารบางอย่าง ถ้าเป็น รร มีสองช่วงชั้น จะแยกทำของแต่ละช่วงชั้นก็ได้ ด้วยตัวเลขที่ต่างกัน แบบนั้น แต่ที่ทำเป็นตัวอย่างช่วงชั้นเดียว และเลือกช่วงชั้นประถม เพราะจากประสบการณ์คุณครูมักจะทำภารกิจให้น้อยที่สุด เช่น ถ้าจัดรายการอาหารอนุบาลกับประถมเหมือนกันอยู่แล้วก็ไม่อยากเข้าไปจัด TSL แยกช่วงชั้นเป็นสองครั้ง และยังต้องเอาข้อมูลจ่ายตลาดสองใบมารวมกัน จึงต้องมาสอนให้ประยุกต์ด้วยการแปลงจำนวนคนของอนุบาลไปเป็นประถม แล้วใช้คำนวณด้วยช่วงชั้นประถม เพราะคะแนนคุณค่าของอนุบาลแม้จะมีความคลาดเคลื่อนกว่าที่คำนวณด้วยช่วงชั้นของอนุบาลเองอยู่บ้าง แต่เป็นความคลาดเคลื่อนที่อนุบาลจะกำไร ในกรณีการตรวจรับก็เช่นกัน ถ้าคุณครูอยากตรวจรับใบเดียว ก็ต้องเลือกตรวจรับด้วยใบตรวจรับของประถม อนุบาลก็จะได้รับความถี่สูงขึ้นบ้างเล็กน้อยในบางอาหาร แต่ปริมาณเสิร์ฟควรเสิร์ฟตามปริมาณของอนุบาล ในการใช้ใบตรวจรับเดียวกัน คุณครูอาจสับสนเรื่องปริมาณเสิร์ฟที่เหมาะสมตามวัยได้ ในกรณี ศพด ก็ควรใช้ใบตรวจรับแบบช่วงชั้นอนุบาลโดยตรง

## 21 Q. การตรวจรับอาหาร จำเป็นต้องถ่ายรูปภาตอาหารหรือไม่

A. ไม่ได้เป็นข้อบังคับว่าจำเป็นต้องถ่ายภาพ แต่ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีการถ่ายรูปด้วยกล้องจากโทรศัพท์มือถือทำได้ง่าย จึงเริ่มมีการบันทึกภาพภาตอาหารประกอบการตรวจรับใน **ตรวจที่3** ซึ่งถ้าทำได้ก็ช่วยให้การบันทึกข้อมูลการตรวจรับอาหารสมบูรณ์ขึ้น เนื่องจากการตรวจรับรายการอาหารว่าตรงตามสเปคใหม่นั้นยังไม่เพียงพอ ต้องตรวจรับปริมาณอาหารด้วยว่าไม่มาตรฐานหรือไม่ ซึ่งการบันทึกปริมาณอาหารด้วยตัวอักษรไม่ใช่เรื่องง่าย และยังต้องใช้ทักษะในการประมาณการปริมาณอาหารพอสมควร หากมีภาพถ่ายมาประกอบกันก็ช่วยให้ง่ายขึ้นมาก หลายแห่งก็เริ่มมีการสั่งให้ถ่ายรูปอาหารส่งรายงานกันเยอะขึ้น ซึ่งหากจะถ่ายเพื่อการตรวจรับ ขอแนะนำว่าควรเป็นภาพภาตอาหารในมุมตั้งฉาก หรือ เกือบฉาก ที่เห็นรายการอาหารทั้งสำรับได้ชัดเจน ทั้งชนิดและปริมาณ และ **ประเด็นสำคัญ คือ ควรเป็นปริมาณที่เหมือนที่เสิร์ฟจริง** ถึงจะรู้ว่าจัดได้ตาม “ปริมาณมาตรฐาน” ไม่จำเป็นต้องใส่อาหารในภาตที่บันทึกภาพมากเกินไป แต่พบว่าหลายแห่งไม่เข้าใจในประเด็นนี้ มักพบการจัดภาตบันทึกภาพที่

ปริมาณอาหารมากเกินไปที่เด็กจะรับประทานได้ ทั้งๆที่ปริมาณที่เสิร์ฟจริงก็เหมาะสมตามวัยของเด็กแล้ว อันนี้ไม่ค่อยเหมาะสม เพราะใครเห็นก็ถามทุกคนว่าเด็กกินหมดหรือ หัวหน้าผู้รับรายงานเขาก็คงดูออก การส่งรายงานไม่ตรงอาจเป็นโทษกับผู้ส่งในภายหลังได้ ทั้งที่ไม่ได้มีเจตนา เช่น บางแห่งก็เน้นความสวยงามของการจัดอาหารในภาพเป็นหลัก ทำให้การใช้ภาพถ่ายประกอบในการสะท้อนข้อมูลปริมาณอาหารยังไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร

## ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรายงานและบัญชีการเงิน

22 Q. รายงานแต่ละรายงานจะต้องนำไปใช้อย่างไร จำเป็นต้องพิมพ์เก็บไว้ไหมคะ

A. ท่านควรพิมพ์ "รายงานคะแนนคุณค่าทางโภชนาการ" ไว้ให้ ผู้บริโภค และ จนท.ศส.ดูคุณภาพอาหารที่จัด เมื่อตรวจเยี่ยม ท่านควรพิมพ์ "รายงานปริมาณวัตถุดิบจัดซื้อ" ไว้จัดซื้อของ คือนำสู่การปฏิบัติ ถ้าไม่พิมพ์ ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าต้องซื้ออะไร เท่าไร ก็เท่ากับท่านจัดอาหารใน TSL แล้วท่านก็เอาแต่ซื้อรายการไปให้แม่ครัวทำตามวิธีเดิม ซึ่งอาจไม่ได้วัตถุดิบและปริมาณที่ควรเป็น "รายงานปริมาณวัตถุดิบจัดซื้อ" เป็นสเปควัตถุดิบอาหารที่ให้ไปจัดหาจำนวนซื้ออาจต้องปรับให้เต็มหน่วยที่ซื้อขาย เช่น โปรแกรมคำนวณตามจำนวนคนแล้วผักชีต้องใช้ 1.8 ซีด ท่านคงต้องซื้อ 2 ซีด และราคาวันซื้อจริงก็อาจไม่ตรงกับที่ใส่ไว้ในโปรแกรม แม้ท่านจะเปลี่ยนราคาท้องถิ่นเข้าไปในวันที่วางแผนรายการอาหาร แต่วันที่ซื้อจริงจึงจะเป็นรายจ่ายจริง ที่มีคนบอกว่า สตง. ตรวจจาก (1) อย่างเดียว อาจารย์ว่าไม่น่าใช่ขณะะ ยังไงต้องตรวจบัญชีรายจ่ายจริงด้วย ถ้าตรวจเฉพาะ "รายงานปริมาณวัตถุดิบจัดซื้อ" จะทราบได้อย่างไรว่ามีการซื้อจริง ผิดหลักการคะ เชื่อว่า สตง. ยังไงเขาต้องดูใบเสร็จ ใบสำคัญรับเงิน ที่คณะกรรมการอาหารกลางวันรับรอง แต่อาจดู "รายงานปริมาณวัตถุดิบจัดซื้อ" เป็นสเปค คู่กันว่าทำไมต้องซื้อของปริมาณดังกล่าว ได้ยินเหมือนกันคะว่ามีคนทำแบบนี้ เลยพยายามจัดอาหารใน TSL ให้ครบ 20 บาท แต่ไม่ได้ไปจัดอาหารตามนั้นจริง จะมีประโยชน์อะไรในการดูแลคุณภาพอาหารเด็กคะ "TSL เป็นเครื่องคำนวณคุณค่าอาหาร ไม่ใช่เครื่องทำบัญชีการเงิน"

23 Q. ราคาอาหารตามท้องถิ่นจะแพงกว่าคะ เราสามารถตั้งราคาอาหารตามราคาตามท้องตลาดได้ไหมคะ ระบบคำนวณได้ 9 บาท ปรับให้ได้ 18.99 ก็ยังดีคะ 1บาทภาษีหัก ณ ที่จ่าย เราจะมีข้อโต้แย้งกับ สตง.ได้คะ

A. แต่ละพื้นที่แต่ละช่วงเวลาราคาของสิ่งเดียวกันก็มีราคาต่างหากกัน จึงทำระบบให้ไปเปลี่ยนราคาท้องถิ่นเองได้ แต่ต้องมีตัวเลขในระบบ ทีมงานจึงใส่ราคากลางกระทรวงพาณิชย์เป็นราคาเริ่มต้นให้ ถ้าราคาท้องถิ่นแตกต่างจากราคาเริ่มต้น อยากรู้งบประมาณการให้ใกล้เคียง ก็ต้องขยับไปเปลี่ยนราคาในแต่ละช่วงเวลา ถ้าไม่มีเวลาก็ไปเปลี่ยนเฉพาะรายการสำคัญ เช่น ข้าวสาร ไข่ น้ำมันพืช เนื้อสัตว์ที่ใช้อยู่ ฯลฯ และ ของอื่นๆที่ซื้อจำนวนมาก หรือ บ่อย ถ้าไม่ไปเปลี่ยนราคาใดๆเลย ก็ยังใช้ในวัตถุประสงค์ที่แสดงความถูกต้องในเชิงเปรียบเทียบระหว่างสำหรับ

ของแต่ละวันได้ ขอให้เข้าใจว่าไม่ได้สำคัญที่สุดที่ราคาจะตรงกับที่ใช้จริงไหมนะคะ เพราะต่อไปเปลี่ยนวันนี้ให้ตรง พรุ่งนี้ไปซื้อก็อาจไม่ใช่ราคานี้แล้ว กรุณาอย่าใช้ผิดวัตถุประสงค์นะคะ เพราะไม่ว่าปริมาณค่าวัตถุดิบอาหารจาก TSL จะเป็นเท่าไร ก็ **"ไม่ใช่ใบเสร็จ"** เพราะเป็นประมาณการ ล่วงหน้า เพื่อช่วยให้ทราบว่าจัดอาหารที่คุณภาพผ่านเกณฑ์แล้ว มีโอโหนดูก มีโอโหนดูก จะได้บริหารจัดการให้ค่าใช้จ่ายอยู่ในกรอบที่มีได้สะดวกขึ้น และ TSL บริการข้อมูลว่าวัตถุดิบอาหารเท่าไรเป็นอย่างน้อยที่ควรมี ส่วนที่ว่า จะเกิดการจดหามาเท่าไร ครบตามที่แนะนำจริงไหม จ่ายเงินให้ใครไปเท่าไร เป็นเรื่องของผู้ดำเนินการจะจัดการในตอนซื้อจริง ข้อมูลหลักที่ควรนำไปใช้คือปริมาณอาหารซึ่งต้องไม่น้อยกว่าที่แนะนำ ไม่ใช่เอกสารทางการเงินไว้ให้ สดง. ตรวจสอบก่อนมาใช้ TSL ท่านเคยทำบัญชีรับจ่าย แบนพร้อมใบเสร็จ และ/หรือ ใบสำคัญรับเงิน อย่างไร ยังคงต้องทำเอกสารการเงินตามระบบเดิม ไม่ใช่พยายามมาจัดอาหารให้ครบ 20 บาทตรงนี้ แล้ว สดง.มาตรวจตรงนี้ และอย่าไปเปลี่ยนราคาให้แพงเกินจริง จะมีผลเสียต่อท่านในภายหลังนะคะ

#### 24 Q. ถ้าทำตามระบบแล้วเราจะต้องพิมพ์เอกสารตัวไหนออกมาเพื่อสำหรับ สดง. มาตรวจคะ

A. รายงานของ TSL ไม่เกี่ยวกับการตรวจของ สดง. นะคะ **"รายงานคะแนนคุณค่าทางโภชนาการ"** มีไว้เพื่อให้ท่านทราบว่าอาหารที่จัดมีคุณค่าครบหรือยัง ส่วนข้อมูล **"คุณภาพโดยภาพรวมรายสัปดาห์"** ไว้แสดงแก่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้นิเทศก์, จนท.สธ. และ สดง.ถ้าเขาเกิดอยากรู้ว่าทำไมต้องซื้อของอย่างน้อยตาม **"รายงานปริมาณวัตถุดิบจัดซื้อ"** ซึ่งถ้าท่านจัดอาหารได้คุณภาพดังแสดงใน **"รายงานคะแนนคุณค่าทางโภชนาการ"** แล้ว สิ่งสำคัญคือท่านต้องแสดงว่าได้ซื้อวัตถุดิบตามชนิดและปริมาณไม่น้อยกว่าที่ระบบแนะนำ ด้วย **"บัญชีรายจ่าย"** พร้อม **"ใบเสร็จหรือ ใบสำคัญรับเงิน"** ที่รับรองโดยคณะกรรมการตรวจรับ ท่านควรต้องมีบัญชีการเงินนี้ซึ่งเป็นขั้นตอนปกติที่ท่านควรมีอยู่แล้วเดิม ไม่ว่าจะท่านจะใช้ TSL หรือไม่ ซึ่ง สดง.น่าจะดูเอกสารเฉพาะส่วนนี้ แต่เมื่อท่านมาใช้ TSL ท่านจะมี **"รายงานปริมาณวัตถุดิบจัดซื้อ"** เป็นเอกสารเสริมว่าทำไมต้องซื้อของอย่างน้อยตามนี้ เป็น **"สเปคอาหาร"** ที่จะได้คุณค่าอาหารครบตาม **"รายงานคะแนนคุณค่าทางโภชนาการ"** สรุปว่า สดง.ควรดูที่เอกสารบัญชีการเงินของท่านคะ ไม่ใช่เอกสารรายงานของ TSL มีคนใช้รายงานจาก TSL ผิดวัตถุประสงค์ จนต้องมีเหตุตีกรอบแดงบนหัวเอกสารว่าไม่ใช่เอกสารทางการเงิน ถ้า ในอนาคต สดง. มีความรู้เรื่อง TSL อาจขอดูรายงานจาก TSL ประกอบ เพื่อดูว่าบัญชีรายจ่ายสอดคล้องกับสเปคอาหารไหม ที่บอกว่าในอนาคต เพราะ ณ วันนี้ สดง. ยังไม่รู้จัก TSL รายงานของ TSL ควรพิมพ์ไว้ให้ ผู้นิเทศก์ และ จนท.สธ. ทราบคุณค่าอาหารที่ท่านจัดบริการ และมีเอกสารของท่านเองที่แสดงได้ว่าการตรวจรับจำนวนวัตถุดิบอย่างน้อยตามที่ระบบแนะนำ

25 Q. หาก อพท. ซื้อวัตถุดิบมา แล้วมีแม่ครัวทำที่ ศพต. การทำรายงานก็ไม่ตรงเนื่องจากราคาต่างกัน จะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

A. ในการอบรมมีการสอนการแก้ไขราคาท้องถิ่นด้วยตนเองให้ราคาให้ตรงกับท้องถิ่นตามช่วงเวลานั้น แต่อย่างไรก็ตามเป็นการประมาณการให้ใกล้เคียงเท่านั้น เพื่อการบริหารจัดการ ซึ่งต้องวางแผนล่วงหน้าก่อนจัดบริการจริง จึงไม่ใช่ราคาซื้อจริงซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ทุกวันในวันที่ซื้อ ไม่ได้ให้ใช้เป็นบัญชีการเงินรับจ่าย จึงไม่สำคัญว่าตรงกับราคาในวันที่ซื้อหรือไม่ สิ่งสำคัญ คือ ปริมาณวัตถุดิบที่ซื้อควรได้ตามที่โปรแกรมแนะนำ หรือไม่น้อยกว่านั้น แต่ค่าใช้จ่ายก็ต้องมีการทำบัญชีค่าใช้จ่ายตามใบสำคัญรับเงินหรือใบเสร็จตามวันที่ซื้อจริงตามปกติ

26 Q. ถ้าจัดอาหารได้คุณภาพผ่านเกณฑ์แล้ว แต่บยังเหลือ จะทำอย่างไรคะ

A. ถ้าที่คุณครูจัดได้คะแนนคุณค่าเหมาะสมแล้ว และได้ปรับราคาตามจริงของท้องถิ่นแล้ว ก็ไม่มีอะไรผิดที่วัยอนุบาล หลายแห่งก็มีบางวันถูก บางวันแพง ค่าเฉลี่ยของสารบัญชอนุบาล จากข้อมูลค่าวัตถุดิบอาหาร 5000 กว่าสำหรับที่อยู่ 10-11 บาทต่อคนต่อมื้อ เงินที่เหลือสามารถเพิ่มอาหารว่าง เช่น ผลไม้มีอ้อย ไข่ต้มโดยเลือกผลไม้ชุดที่สองเพิ่มเข้ามาใน TSL ซึ่งมี ศพต. หลายแห่งทำเช่นนี้ แต่ให้เด็กทานตอนบ่าย และ 20 บาทเป็นเพียงกรอบงบประมาณได้แปลว่าต้องใช้ให้หมด แต่ไม่ให้ใช้เกินงบต่างหาก ควรใช้ตามจริงที่จะถึงเด็ก ถ้ามีเด็กยากจน หรือมีปัญหาไม่ได้ทานมื้อเช้า คุณครูอาจใช้ประโยชน์จากงบที่เหลือในการช่วยเสริมอาหารเช้าให้เด็กที่มีปัญหา เช่น ข้าวต้ม มีปัญหาเดียว คือ ต้องโปร่งใส ตรวจสอบได้ว่าทุกอย่างไปถึงเด็ก กรรมการอาหารกลางวันได้รับรู้ และเห็นดีด้วยกันก่อนใช้เงินเสริมเป็นอาหารว่าง หรือ อาหารเช้าให้เด็ก มีการตรวจรับ และทำบัญชีค่าใช้จ่ายตามจริง นอกจากค่าวัตถุดิบอาหาร อย่าลืมว่า งบ 20 บาทนี้ยังครอบคลุมถึงค่าใช้จ่ายและค่าดำเนินการอื่นๆ เช่น ค่าจ้างผู้ประกอบอาหาร ค่าแก๊ส ค่าน้ำยาทำความสะอาด ค่าไปซื้อของ ฯลฯ ตัวเลขใน TSL เป็นเพียงงบประมาณในส่วนวัตถุดิบอาหารเท่านั้น ไม่ใช่ค่าใช้จ่ายจริงในวันซื้อจริงด้วยซ้ำ ไม่ควรและไม่สามารถไปใช้เป็นส่วนใด ๆ ในการทำบัญชีการเงิน สิ่งสำคัญที่ TSL ให้ คือ ตรวจสอบให้มีความมั่นใจในคุณภาพอาหารที่จัด ไม่ใช่แค่กินอิ่มและแนะนำปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ควรไปจัดหาให้ได้คุณภาพอาหารตามที่จัดเพื่อเป็นแนวทางการจัดซื้อตามที่แนะนำ หรือไม่น้อยกว่านั้น

*ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการเข้าใช้ระบบ*

27 Q. ผู้ที่ยังไม่เคยเข้าใช้ TSL จะขอเข้าใช้ได้อย่างไร

A. สำหรับโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ยังไม่ได้ลงทะเบียนเพื่อขอเข้าใช้งานระบบ Thai School Lunch ขอให้ดำเนินการลงทะเบียนให้เรียบร้อย ก่อนวันเข้ารับการอบรม โดยสามารถลงทะเบียนได้ ดังนี้:

\* สำหรับหน่วยงานนิเทศที่กำกับดูแลโรงเรียนสังกัด และ ศพด. (อบจ./ทน./ทม./ทต./อบต./สศจ.) ลงทะเบียนได้ที่

<https://register.kiddiary.in.th/org/register>

\* สำหรับโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถลงทะเบียนได้ที่

[https://www.thaischoollunch.in.th/dla\\_register.php](https://www.thaischoollunch.in.th/dla_register.php)

\* สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศพด.) สามารถลงทะเบียนได้ที่

<https://register.kiddiary.in.th/user/register>

ทั้งนี้ สำหรับ ศพด. จะได้รับรหัสผ่านทาง SMS โดยสามารถศึกษาคู่มือการลงทะเบียนของ ศพด. ได้ที่

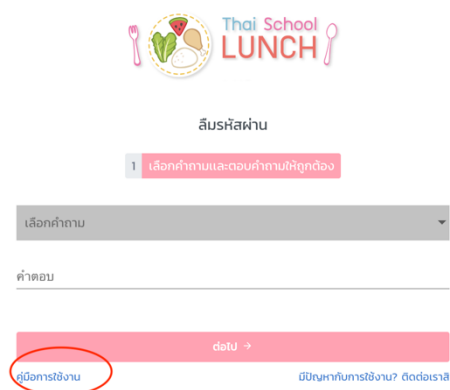
<https://www.thaischoollunch.in.th/download/register.pdf>

## 28 Q. เคยเข้าใช้แล้ว แต่ตอนนี้ลืมรหัสผ่านค่ะ

A. กรณีลืมรหัสผ่าน ท่านสามารถตั้งรหัสผ่านใหม่ (reset password) ได้ด้วยตนเอง โดยการกดปุ่ม “ลืมรหัสผ่าน” ที่หน้าแรกของระบบ (อยู่บริเวณส่วนของการ Login) จากนั้นดำเนินการตามขั้นตอนที่ปรากฏในหน้าจอ



เมื่อเข้าสู่หน้าจอรหัส reset password แล้ว ท่านสามารถศึกษาคู่มือการ reset password ได้ที่



กรณีมีปัญหาอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้งานระบบ Thai School Lunch รบกวนส่ง email แจ้งมาที่ [ThaiSchoolLunch@nectec.or.th](mailto:ThaiSchoolLunch@nectec.or.th)

โดยขอให้ระบุ:

- \* ชื่อโรงเรียน/ชื่อศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- \* ชื่อสังกัด (องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น / สพป.)
- \* ที่อยู่ของโรงเรียน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ตำบล อำเภอ จังหวัด)
- \* รหัสสถานศึกษา 10 หลัก (เฉพาะโรงเรียน)

เมื่อเมื่อผู้ดูแลระบบตรวจสอบข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จะทำการตอบกลับทาง email ที่แจ้งเข้ามา

### 29 Q. เครื่องฟองรหัสไม่ถูกค่ะ

A. หากระบบแจ้งเตือนว่า **ชื่อผู้ใช้งานหรือรหัสผ่านไม่ถูกต้อง** อาจเกิดจากการพิมพ์ผิด หรือเปลี่ยนรหัสผ่านแล้วลืม ไม่เช่นนั้นตอนเปลี่ยนรหัสผ่านแป้นพิมพ์เป็นภาษาไทย แต่เข้าใจว่ากำลังพิมพ์อังกฤษอยู่ เพราะตอนพิมพ์ password ผู้ใช้งานจะเห็นเป็นจุดๆ ทำให้ไม่ทราบว่ากำลังพิมพ์ข้อความใดอยู่ หากพบปัญหาเหล่านี้ เบื้องต้นแนะนำให้ตรวจสอบภาษาของแป้นพิมพ์ให้ถูกต้องก่อนลงชื่อเข้าใช้งาน หรือหากยังไม่สามารถเข้าระบบได้แนะนำให้ทำการ reset password ใหม่ค่ะ

### 30 Q. มีปัญหาการใช้ KidDiary School ค่ะ ติดต่อที่เดียวกับ TSL ไหมคะ

A. หากมีข้อสงสัยหรือปัญหา เกี่ยวกับระบบ KidDiary

กรุณาแจ้งข้อมูลไปยัง: [info@kiddiary.in.th](mailto:info@kiddiary.in.th)

หรือติดต่อที่ช่องทางข้อความของ facebook โดยค้นหาเพจ KidDiary ค่ะ



## หมายเหตุ

- มีผู้ขออนุญาตนำ “แบบใบงานการตรวจรับ” ที่อยู่ในเอกสารการอบรมไปใช้ อาจารย์ทำเป็นแนวทางตัวอย่างเท่านั้น ไม่ใช่แบบฟอร์มของหน่วยราชการหรือสังกัดใด ยินดีอย่างยิ่งที่จะให้นำไปปรับใช้ (ดัดแปลงเป็นแบบฟอร์มของท่านได้) แต่ขอให้คงเนื้อหา คือ **รายการอาหาร และตัวเลขปริมาณและความถี่ต่างๆ จากมาตรฐานอาหารกลางวันฯ** โดยอ้างอิง “**มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน**” ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ่ม สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จักขอบพระคุณยิ่ง (การอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูล จักเป็นประโยชน์แก่แบบฟอร์มของท่านเอง)