



ขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ

Spicy rice cracker snack

ชื่อผู้จัดทำ

นายจิรายุทธ นามโคตร

นางสาวนราทิพย์ ไฉนลาด

นางสาวปิ่นมณี อุกอาจ

รายงานผลการดำเนินงานรายวิชาโครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาการบัญชี

ปีการศึกษา 2567

วิทยาลัยการอาชีพสกลนคร



วิทยาลัยการอาชีพสกลนคร

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ใบรับรองโครงการวิชาชีพ

ชื่อโครงการวิชาชีพ ขนมห้าวเกรียบลาบหมุรสแซ่บ
ชื่อนักศึกษา 1. นายจิรายุทธ นามโคตร รหัสนักศึกษา 65202010004
2. นางสาวนราทิพย์ ไฉนลาด รหัสนักศึกษา 65202010011
3. นางสาวปิ่นมณี อุกอาจ รหัสนักศึกษา 65202010017
หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
สาขาวิชา การบัญชี
สาขางาน การบัญชี
ครูที่ปรึกษาโครงการ นางสาวนิตยา ป้องเขต
ครูที่ปรึกษาโครงการร่วม นางดวงใจ ขาวงาม
ครูผู้สอน นางสาวนิตยา ป้องเขต
ปีการศึกษา 2567

คณะกรรมการตรวจสอบวิชาชีพ			ลายมือชื่อ
1. นางสาวอุมาพร บรรลือทรัพย์	ครูที่ปรึกษาโครงการ		
2. นางดวงใจ ขาวงาม	ครูที่ปรึกษาโครงการร่วม		
3. นางสาวนิตยา ป้องเขต	ครูผู้สอน		
4. นางดวงใจ ขาวงาม	หัวหน้าแผนก		
5. นายเบญจภัทร วงศ์โคกสูง	หัวหน้างานพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน		
6. นายปรีดี สมอ	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ		

(นางแสงดาว ศรีจันทร์เวียง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพสกลนคร

วันที่.....เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

ชื่อ : นายจิรายุทธ นามโคตร
 : นางสาวนราทิพย์ ไฉนลาด
 : นางสาวปิ่นมณี อุกอาจ
 ชื่อเรื่อง : ขนมห้าวเกรียบลาบหมุสแซบ
 สาขาวิชา : การบัญชี
 แผนกวิชา : การบัญชี
 ที่ปรึกษา : นางสาวอุมาพร บรรลือทรัพย์
 ปีการศึกษา : 2567

บทคัดย่อ

โครงการ เรื่อง ขนมห้าวเกรียบลาบหมุสแซบ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ ขนมห้าวเกรียบลาบหมุสแซบ และอนุรักษ์ ขนมห้าวเกรียบลาบหมุสแซบ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มและสร้างรายได้ให้กับผู้ศึกษาหรือผู้ที่สนใจ จากแบบสอบถามความพึงพอใจ ของประชากรและจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 29 คน พบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และเป็นเพศหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 28 การประเมินความพึงพอใจของ ขนมห้าวเกรียบลาบหมุสแซบ โดยรวมอยู่ในระดับดีเยี่ยม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 เมื่อพิจารณาเป็นราย ข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีเยี่ยมและดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.66 รองลงมาคุณภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 และกระบวนการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41

Researcher : Ms. Jirayut Namkhot
: Ms. Narathip Waichalat
: Ms. Pinmani Aukard
Research topic : Spicy crispy rice snacks
Major : Accounting
Department : Accounting
Advisor : 2024

Abstract

The project on Spicy Pork Larb Rice Crackers aims to study information about Thai desserts, the continuation and conservation of Spicy Pork Larb Rice Crackers to increase nutritional value, to help create added value and generate income for researchers or those interested. From the satisfaction questionnaire of the population and from a total sample of 29 people, it was found that the number of respondents was 21 males, accounting for 72 percent, and 8 females, accounting for 28 percent. The overall satisfaction assessment of Spicy Pork Larb Rice Crackers was at an excellent level, with an average value of 4.52. When considering each item, it was found that most were at an excellent and good level. The item with the highest average value was the product, with an average value of 4.66, followed by quality, with an average value of 4.48, and process, with an average value of 4.41.

คำนำ

โครงการเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีนั้นผู้จัดทำได้รับคำแนะนำ ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทำให้งานสามารถดำเนินลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณนางแสงดาว ศรีจันทร์เวียง ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพสังขะ นายปรีดี สมอ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ นายเบญจภัทร วงศ์โคกสูง หัวหน้างานพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน นางดวงใจ ขาวงาม หัวหน้าแผนกวิชาการ บัญชี นางสาวอุมพร บรรลือทรัพย์ คุณครูที่ปรึกษา นางดวงใจ ขาวงาม คุณครูที่ปรึกษาร่วมและนางสาวนิตยา ป้องเขตร คุณครูผู้สอน วิชาโครงการที่ให้คำแนะนำข้อเสนอแนะโครงการในครั้งนี้ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี จึงโครงการเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงยิ่งไว้ ณ ที่นี้จากใจจริง

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร และบุคลากรทางการศึกษา วิทยาลัยการอาชีพสังขะทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ จนสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณกลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการตอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำงานวิจัย

อนึ่ง ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยเล่มนี้ จะมีประโยชน์ไม่น้อย จึงขอมอบส่วนดีทั้งหมดนี้ให้แก่เหล่าคุณครูที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาจนทำให้ผลงานวิจัยเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องและขอมอบความกตัญญูตเวทิตาแด่บิดา มารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน สำหรับข้อบกพร่องต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้นผู้วิจัยขอน้อมรับผิดเพียงผู้เดียว และยินดีที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่านที่ได้เข้ามาศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนางานวิจัยต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญ (ต่อ)	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	
หลักการและเหตุผล	1
1.1 วัตถุประสงค์โครงการ	1
1.2 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1
1.4 วิธีการดำเนินโครงการ	2
1.5 ระยะเวลาและสถานที่	2
1.6 งบประมาณและค่าใช้จ่าย	2
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นมาและความสำคัญ	3
2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ	17
2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ	20
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	22

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	
3.1 ขั้นตอนการดำเนินการ	24
3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
3.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
3.4 การศึกษาความพึงพอใจของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
บทที่ 4 ผลการดำเนินโครงการ	
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4.2 ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 5 อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 วัตถุประสงค์ของการทำโครงการ	37
5.2 สรุปผลการทำโครงการ	37
5.3 อภิปรายผล	37
5.4 ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการ	38
5.5 ข้อเสนอแนะ	38
5.6 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการครั้งต่อไป	38
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก ก. แบบเสนอขออนุมัติโครงการ	41
ภาคผนวก ข. แผนธุรกิจ ข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ	46
ภาคผนวก ค. แบบสอบถามความพึงพอใจ	59
ภาคผนวก ง. ภาพของการดำเนินโครงการ	61
ภาคผนวก จ. ประวัติผู้จัดทำ	69

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 1.1 วิธีการดำเนินโครงการ	2
ตารางที่ 4.1 ค่าร้อยละอัตราส่วนของกลุ่มตัวอย่าง	36
ตารางที่ 4.2 ผลความพึงพอใจของชนมข้าวเกรียบลาบหมุรสแซบ	36

สารบัญภาพ

เรื่อง	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 แป้งมันสำปะหลัง	4
รูปภาพที่ 2.2 แป้วสาเลื้อยเนกประสงค์	5
รูปภาพที่ 2.3 น้ำมัน	6
รูปภาพที่ 2.4 น้ำเปล่า	7
รูปภาพที่ 2.5 หมูสับ	9
รูปภาพที่ 2.6 ต้นหอมซอย	11
รูปภาพที่ 2.7 ใบสาระแหน่	13
รูปภาพที่ 2.8 ผักชี	14
รูปภาพที่ 2.9 หอมแดง	16
รูปภาพที่ 3.1 การซอยต้นหอมผักชี	24
รูปภาพที่ 3.2 การนำหมูไปลวกให้สุก	25
รูปภาพที่ 3.3 การนำหมูไปคลุกให้เข้ากัน	25
รูปภาพที่ 3.4 นำลาบมาปั่น	26
รูปภาพที่ 3.5 นำแป้งมาผสม	26
รูปภาพที่ 3.6 นำลาบที่ปั่นเสร็จมาผสม	27
รูปภาพที่ 3.7 นำมาปั่นให้เป็นทรง	27
รูปภาพที่ 3.8 นำมาห่อพลาสติกกันความร้อน	28
รูปภาพที่ 3.9 นำไปนึ่ง 20 นาที	28
รูปภาพที่ 3.10 นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	29
รูปภาพที่ 3.11 นำไปตากแดด	29
รูปภาพที่ 3.12 นำไปทอดให้ฟู	30
รูปภาพที่ 3.13 นำมาพักให้เย็น	30
รูปภาพที่ 3.14 การบรรจุภัณฑ์	31

บทที่ 1

บทนำ

1. ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ข้าวเกรียบ ถือเป็นของกินที่อยู่คู่กับคนทั่วโลกมานาน และคนไทยเราก็มักจะคุ้นเคยกับข้าวเกรียบห่อใหญ่ที่สามารถเห็นได้ตามมัดแขวนโชว์ตามร้านขายของชำทั่วไป แม้กระทั่งงานเลี้ยงสังสรรค์ก็มีอาจหลีกเลี่ยงในการเอาข้าวเกรียบมาเป็นหนึ่งในเมนูกินเล่นให้กับแขกในงาน แม้ข้าวเกรียบจะเป็นอาหารที่สากล แต่ก็มีข้าวเกรียบอีกชนิดที่พิสูจน์แล้วว่าแตกต่างไม่เหมือนที่อื่นใด อีกทั้งเป็นที่ขึ้นชื่อในจังหวัดภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย คือ กรือโป๊ะ มีประวัติความเป็นมายาวนานในกลุ่มประเทศคาบสมุทรมลายู มีชื่อเรียกในแผ่นดินไทยว่า กรือโป๊ะ กือโป๊ะ หรือ กะโป๊ะ ซึ่งคำนี้ได้รับอิทธิพลมาจากภาษามลายูที่เรียกกันว่า เกโรโปะก (Keropok) ด้านภาษาอินโดนีเซีย เรียกว่า กรูปุก (Krupuk) และภาษาตากาล็อกของฟิลิปปินส์จะเรียกว่า โกรเปก (Kropek)

ดังนั้นกลุ่มผู้จัดทำโครงการจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการสืบทอดการทำข้าวเกรียบชนิดนี้จากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ให้มีความหลากหลาย รวมถึงสามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพได้ ถึงแม้จะเป็นวัฒนธรรมร่วมในคาบสมุทรมลายูแห่งภูมิภาคอาเซียน แต่ก็ถือว่ากรือโป๊ะ ก็เป็นอาหารที่บ่งบอกถึงประวัติศาสตร์วิถีชีวิตในพื้นที่แห่งนี้ และถือเป็นชุมทรัพย์ที่เกิดจากภูมิปัญญาอย่างแท้จริง ที่จะยังคงอยู่คู่กับวิถีชีวิตชายแดนใต้ไปอีกหลายรุ่น

2. วัตถุประสงค์โครงการ

- 2.1 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับประวัติขนมข้าวเกรียบ
- 2.2 เพื่อศึกษาวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 2.3 เพื่อสามารถนำไปประกอบอาชีพให้กับผู้ศึกษาหรือผู้สนใจ

3. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 3.1 ได้ทราบเกี่ยวกับประวัติขนมข้าวเกรียบ
- 3.2 ได้ทราบวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 3.3 สามารถนำไปประกอบอาชีพได้จริง

4. ขอบเขตของโครงการ

- 4.1 ด้านเนื้อหา - การศึกษาวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 4.2 ด้านกลุ่มตัวอย่าง - ประชากรหมู่บ้านพุนทราย จำนวน 29 คน
- 4.3 ด้านระยะเวลา - สัปดาห์ที่ 1-18 (21 ตุลาคม 2567 – 16 กุมภาพันธ์ 2568)

5. วิธีการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม	ตุลาคม 2567				พฤศจิกายน 2567				ธันวาคม 2567				มกราคม 2568				กุมภาพันธ์ 2568			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	ขออนุมัติโครงการ																				
2	ศึกษาค้นคว้าข้อมูล/ ออกแบบชิ้นงาน																				
3	จัดหาวัสดุ อุปกรณ์																				
4	ลงมือปฏิบัติงาน																				
5	ทดลองใช้/เก็บข้อมูล																				
6	นำเสนอ/รายงานผล																				

ตารางที่ 1.1 วิธีการดำเนินโครงการ

6. ระยะเวลาและสถานที่

บ้านศาลาสამัคคี บ้านเลขที่ 85 หมู่ 8 ตำบลบ้านขบ อำเภอสว่าง จังหวัดสุรินทร์ 32150

7. งบประมาณและค่าใช้จ่าย

รายรับ	งบประมาณจากสมาชิกในกลุ่มจำนวน 3 คน	1,500	บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	1,500	บาท
รายจ่าย	วัสดุดิบ	770	บาท
	บรรจุภัณฑ์	250	บาท
	ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง	150	บาท
	ค่าเช่าเล่มโครงการ	150	บาท
	ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด	180	บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	1,500	บาท

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการ ขนมห้าวเกรียบลาบหมุสแซบ ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมกัน ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 สาขาการบัญชี คณะผู้จัดทำโครงการได้เรียบเรียง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นมาและความสำคัญ
2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทฤษฎีความรู้ ความเข้าใจ
3. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นมาและความสำคัญ

ข้าวเกรียบเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลายในประเทศแถบเอเชีย วัตถุดิบหลักในการผลิตข้าวเกรียบได้แก่ แป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า และแป้งสาลี อาจมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ หรือผัก ผลไม้ เช่น ปลา กุ้ง พริกทอง เผือก งาดำ งาขาว เป็นต้น ขั้นตอนการทำคือ ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันแล้วทำให้เป็นรูปทรงตามต้องการ นึ่งให้สุก ตัดให้เป็นแผ่นบางๆ ทำให้แห้งโดยใช้ความร้อนจากแสงอาทิตย์หรือพลังงานอื่นๆแล้วนำไปทอดก่อนรับประทาน (สำนักงาน มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม-ข้าวเกรียบ, 2530) ข้าวเกรียบเป็นผลิตภัณฑ์ที่นิยมรับประทานทุกเพศ ทุกวัย ปัจจุบันจึงได้มีการพัฒนาข้าวเกรียบปลาในหลายรูปแบบ มีทั้งการศึกษา ชนิดและปริมาณของเนื้อปลาในการผลิต ปรับปรุงสูตร และรสชาติของข้าวเกรียบปลาตามความต้องการของผู้บริโภค

ดังนั้น อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาใช้เนื้อหมูหรือส่วนผสมของลาบ เป็นส่วนผสมในการผลิตข้าวเกรียบหมุสลาบ ผู้วิจัยจึงสนใจการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการในผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบด้วยเนื้อหมูและส่วนผสมของลาบ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการอาหารและเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคและเป็นการเสริมคุณค่าทางโภชนาการในผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบลาบหมุสแซบ

1.1 แป้งมันสำปะหลัง

แป้งมันสำปะหลัง เป็นแป้งที่ได้จากมันสำปะหลัง ลักษณะของแป้งมีสีขาว เนื้อเนียน ลื่นเป็นมัน [1] เมื่อทำให้สุกด้วยการกวนกับน้ำไฟอ่อนปานกลาง แป้งจะละลายง่าย สุกง่าย แป้งเหนียวติดภาชนะ หนืดขึ้นขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีการรวมตัวเป็นก้อน เหนียวเป็นใย ติดกันหมด เนื้อแป้งใสเป็นเงา พอเย็นแล้วจะติดกันเป็นก้อนเหนียว ติดภาชนะ [2] ใช้ทำลอดช่องสิงคโปร์ ข้าวเกรียบ กรองแครง แก้ว เป็นต้น และยังถูกใช้ในอุตสาหกรรมอื่นๆ เช่น อุตสาหกรรมกระดาษ อุตสาหกรรมกาว เป็นต้น

แป้งมันสำปะหลัง เป็นส่วนผสมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีประโยชน์หลากหลาย ซึ่งสามารถใช้ในการปรุงอาหารสูตรอาหารและเมนูต่างๆ ได้หลากหลาย เนื่องจากมีปริมาณแป้งที่หนาแน่นสูง จึงอาจช่วยลดน้ำหนัก ช่วยให้สุขภาพลำไส้ดีขึ้น และมีประโยชน์ต่อเครื่องหมายของระบบเผาผลาญ เช่น ระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอล



รูปภาพที่ 2.1 แป้งมันสำปะหลัง

ที่มา <https://www.cmbakermart.biz/p/1016>

1.2 แป้งสาลีเอนกประสงค์

แป้งสาลี เป็นผงที่มนุษย์ใช้บริโภค ทำจากการบดข้าวสาลี แป้งสาลีเป็นแป้งประกอบอาหารที่ผลิตมากที่สุด ข้าวสาลีมีหลายประเภทตามปริมาณกลูเตน ข้าวสาลีแข็งหรือข้าวสาลีขนมปัง มีปริมาณกลูเตนสูง ระหว่าง 12% ถึง 14% และมีความเหนียวยืดหยุ่นที่รักษารูปทรงได้ดี เมื่ออบแป้งอ่อนมีกลูเตนค่อนข้างต่ำ จึงให้เนื้อที่ละเอียดหรือร่วนกว่า [1] แป้งอ่อนตามปกติแบ่งได้เป็นแป้งเค้ก ซึ่งมีปริมาณกลูเตนต่ำสุดและแป้งพาสต้า ซึ่งมีกลูเตนมากกว่าแป้งเค้กเล็กน้อย

ในศัพท์ส่วนของประกอบของธัญพืชที่ใช้ในแป้ง เอนโดสเปิร์ม หรือส่วนโปรตีน/แป้ง จมูก (germ) หรือส่วนที่อุดมด้วยโปรตีน/ไขมัน/วิตามิน และส่วนรำข้าวหรือเส้นใย เป็นแป้งสามประเภททั่วไป แป้งขาวผลิตจากเอนโดสเปิร์มอย่างเดียว ธัญพืชเต็มเมล็ดผลิตจากธัญพืชทั้งเมล็ด ทั้งรำข้าว เอนโดสเปิร์ม และจมูกแป้งเมล็ดผลิตจากเอนโดสเปิร์มและจมูก

แป้งเอนกประสงค์ แป้งสาลีเอนกประสงค์ ตราว่าว หรือรู้จักกันในนาม แป้งว่าว เป็นแป้งสาลีที่ทำมาจากข้าวสาลีชนิดหนักและเบาผสมกัน มีโปรตีนหรือกลูเตน อยู่ในระดับปานกลาง ประมาณ 10-11% มีสีขาวนวล เนื้อหยาบแต่น้อยกว่าแป้งขนมปัง นิยมนำไปทำขนมและอาหารได้หลากหลาย เช่น เบเกอรี่ ขนมไทย ข้าวเกรียบ



รูปภาพที่ 2.2 แป้งสาลีเอนกประสงค์
ที่มา <https://shorturl.asia/p9KAG>

1.3 น้ำมันพืช

น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน [1] น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ [2][3] ด้วยเหตุนี้ น้ำมันพืชที่เป็นของแข็งที่อุณหภูมิห้อง บางครั้งจึงเรียกว่า "ไขมันพืช" น้ำมันพืชประกอบด้วยไตรกลีเซอไรด์ ตรงข้ามกับไขมันที่โครงสร้างไม่มีกลีเซอรอล แม้พืชจะมีน้ำมันในส่วนต่าง ๆ แต่ในเชิงพาณิชย์ จะสกัดน้ำมันจากเมล็ดเป็นหลัก บนบรรจุภัณฑ์ของอาหาร คำว่า "น้ำมันพืช" มักใช้ในรายการส่วนประกอบของอาหารแทนการระบุชนิดของพืชที่ใช้ทำประโยชน์น้ำมันพืช นอกจากกรดไขมันแล้ว ในน้ำมันพืชยังมีวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระดังนี้

1. วิตามินอี (VITAMIN E) กลุ่มโทโคฟีรอล และกลุ่มโทโคไตรอีนอล ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเมอเร็งและช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย
2. โอรีซานอล (ORYZANOL) ซึ่งสถาบันวิจัยบรานสวิคส์ แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยและพบว่า มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่าในสถานะที่อยู่ในน้ำ



รูปภาพที่ 2.3 น้ำมันพืช

ที่มา <https://shorturl.asia/wAkLU>

1.4 น้ำเปล่า

น้ำดื่ม คือน้ำที่ปลอดภัยสำหรับการดื่มหรือใช้สำหรับการเตรียมอาหารคนอเมริกันดื่มน้ำหนึ่งลิตรต่อวันและ มีร้อยละ 95 ดื่มน้ำน้อยกว่า 3 ลิตรต่อวัน[1] สำหรับคนที่ทำงานในภูมิอากาศร้อนต้องการดื่มน้ำมากกว่า 16 ลิตรต่อวัน[2] น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต รวมไปถึงความกดอากาศ สารอาหาร และพลังงานแสงอาทิตย์[2]

โดยทั่วไปแล้ว ประเทศที่พัฒนาแล้ว น้ำประปามีคุณภาพดีที่สามารถดื่มได้ แม้ว่าจะมีสัดส่วนเพียงเล็กน้อยที่บริโภคน้ำประปาหรือใช้ประกอบอาหาร จากข้อมูลปี ค.ศ. 2015 มีประชากรร้อยละ 89 สามารถหาแหล่งน้ำดื่มที่มีความเหมาะสมได้[3] ในแอฟริกาใต้สหราชอาณาจักรมีน้ำดื่มใช้ร้อยละ 40 ถึง 80 ของจำนวนประชากร มีประชากรทั่วโลกเกือบ 4.2 พันล้านคนที่มีน้ำประปาใช้ ขณะที่อีก 2.4 พันล้านคน เข้าถึงแหล่งน้ำจากบ่อน้ำหรือน้ำประปาสาธารณะได้[3] องค์การอนามัยโลกถือว่าการเข้าถึงแหล่งน้ำดื่มที่ปลอดภัยได้เป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์

ประโยชน์ของน้ำเปล่า ช่วยให้สุขภาพผิวดูมีน้ำมีนวลเปล่งปลั่งสดใส ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยได้ เพราะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้านทำให้ดวงตาของคุณดูสดใส มีชีวิตชีวา เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลในร่างกายให้ผ่อนคลายสบายใจ น้ำช่วยให้สมองทำงานได้ไวและดียิ่งขึ้น ช่วยลดการเกิดกลิ่นปาก ชะลอความแก่ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยลดอนุมูลอิสระในร่างกาย ควบคุมอนุมูลอิสระในร่างกายให้คงที่สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับผิวหนัง แถมยังป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย



รูปภาพที่ 2.4 น้ำเปล่า

ที่มา <https://shorturl.asia/9VBXk>

1.5 เครื่องปรุง

1.5.1 หมูสับ

เนื้อหมูจัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อยสามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภทโดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป ดังนี้

- หัวหมู – เป็นส่วนที่จะถูกตัดมาเป็นหัวๆ ส่วนมากมักนำมาทำพะโล้เพราะมีความความมากซึ่งในส่วนนี้ก็จะมีส่วนประกอบอื่นๆ ของหมูรวมอยู่ด้วย คือ หู หมู เป็นกระดูกอ่อนๆ เคี้ยวเพลินๆ ส่วนมากมักนำมาย่างทานกับน้ำจิ้ม และ ลิ้นหมู จะมีความเหนียวนุ่มแต่ไม่กรอบ ส่วนใหญ่ก็มักเอามาย่างเช่นกัน
- คอหมู – เป็นส่วนที่มีไขมันแทรก มีความนุ่ม ตัดมัน ส่วนมากมักนิยมนำมาทำเมนูประเภท คอหมูย่าง คอหมูทอด และน้ำตกหมู
- สันนอก – เป็นส่วนที่เนื้อเยื่ออยู่บริเวณด้านนอกลำตัว มีไขมันในระดับหนึ่งแต่ไม่มากเกินไป มีความนุ่มอยู่ในตัว ทำอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น สตีก หมู หมูทอด หมูสะเต๊ะ ฯลฯ เรียกว่าทุกเมนูเลยก็ว่าได้สำหรับส่วนนี้
- สันใน – เป็นส่วนที่ได้รับความนิยมมากที่สุดส่วนหนึ่ง เพราะเป็นส่วนที่มีความนิ่มมากๆ แต่กลับไม่มีมันเลยแม้แต่หยด เป็นส่วนที่หมูไม่ค่อยเคลื่อนไหวสามารถนำมาทำเมนูได้หลากหลาย เช่น ทำหมูแดง หมูปัก หมูย่าง และทำสเต็กเป็นพอร์คชอปสันใน
- หัวไหล่ – จริงๆ แล้วเป็นส่วนที่อาจไม่ค่อยคุ้นกันมากนักเนื่องจากมักเป็นส่วนที่ถูกนำไปแปรรูปเป็นอาหารต่างๆ อาทิ ไส้กรอก หมูยอ แฮม เป็นต้น เป็นเนื้อที่ไม่เหนียวแต่ก็ไม่ได้นุ่มมาก สามารถนำมาทำเมนูอาหารได้หลากหลายเช่นเดียวกัน
- สะโพก – จะเป็นส่วนที่มีความเหนียวมากที่สุดของหมู เนื่องจากว่าเป็นส่วนที่อยู่ต่อขึ้นมาจากขาหลัง เป็นส่วนที่หมูใช้งานเยอะจึงทำให้เนื้อแข็งส่วนมากมักนำไปทำเมนูที่มีการต้มนานๆ อาทิ ซุป แกง เป็นต้น

ประโยชน์ของเนื้อหมู

“เนื้อหมู” อุดมไปด้วยสารอาหารประเภทโปรตีน กรดไขมัน กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และคอเลสเตอรอล หากลองคำนวณปริมาณสารอาหารในเนื้อหมูขนาด 100 กรัมก็จะได้ข้อมูลทางโภชนาการ ดังนี้ เนื้อหมูปริมาณ 100 กรัมจะได้พลังงานทั้งหมด 84 กิโลแคลอรี โปรตีน 21 กรัม คาร์โบไฮเดรต (ใยอาหาร, น้ำตาล) 0 กรัมไขมันทั้งหมด (ไขมันอิ่มตัว, ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน, ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว, ไขมันทรานส์) 0 กรัม คอเลสเตอรอล 0 มิลลิกรัม โซเดียม 0 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 0 มิลลิกรัม วิตามินและแร่ธาตุที่ได้จากเนื้อหมู

เนื้อหมู นอกจากจะอุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว ยังอุดมไปด้วยสารอาหารอื่น ๆ ด้วยนะค่ะ ไม่ว่าจะเป็น วิตามินบี 1มีส่วนช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ฟอสฟอรัส และไนอาซีน (วิตามินบี 3) มีส่วนช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง หรือแม้กระทั่งบำรุงสมอง และเนื่องจากในเนื้อหมูอุดมไปด้วยวิตามินบีอยู่จำนวน จึงมีส่วนช่วยในการกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย และช่วยกำจัดความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดี ธาตุเหล็ก มีส่วนช่วยในผลิตเลือด ลำเลียงออกซิเจนและสารอาหาร ไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ป้องกันโรคโลหิตจาง และสังกะสี มีช่วยให้อวัยวะสืบพันธุ์ทำงานได้อย่างปกติเลยทีเดียว



รูปภาพที่ 2.5 หมูสับ

ที่มา <https://shorturl.asia/Fmohr>

1.5.2 ต้นหอม (Spring Onion)

ต้นหอม เป็นพืชผักสมุนไพร ที่เป็นที่รู้จักกันดี เป็นพืชล้มลุก มีหัวใต้ดิน มีสีเขียวมีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว อยู่ในสกุลเดียวกับกระเทียม ต้นหอมกินได้ทั้งใบ ดอกและหัว มีกลิ่นฉุน มีรสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก เป็นพืชสมุนไพรไทยที่มาแต่โบราณ มีประโยชน์สรรพคุณ ทางยาหลายอย่าง นำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ ได้หลายเมนู จะรับประทานเป็นผักสด นำมาเป็นเครื่องเคียงและโรยหน้าอาหารได้

สรรพคุณและประโยชน์ ต้นหอม ผักที่ใครต่อหลายคนมองข้ามประโยชน์ของมันไป อาจเป็นเพราะเราคิดแค่ว่ามันคือผักโรยบ้าง มีกลิ่นแรงบ้าง แต่ใครจะรู้ว่า ต้นหอม ต้นเล็กๆแบบนี้ ประโยชน์ของมันมีมากมายจนคาดไม่ถึงเลยล่ะ ต้นหอม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวบ้างก็ปนสีม่วงอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ต้นหอมกินได้ทั้งใบ ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและรสซ่า นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดต่าง ๆ

ต้นหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 32 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โซเดียม 16 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 7.3 กรัม เส้นใย 2.6 กรัม น้ำตาล 2.3 กรัม โปรตีน 1.8 กรัม โพแทสเซียม 276 มิลลิกรัม ซึ่งมีคุณประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด
2. มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง
3. ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด
4. ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
5. ลดความเสี่ยงจากอาการโรคกระดูกพรุน เพราะมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส
6. ป้องกันภาวะโลหิตจาง
7. ขับเหงื่อ แก้อักเสบวบวมแดง ป้องกันโรคหวัดเย็น
8. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับพยาธิ
9. มีสารเคอร์ซีติน ให้ฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ ป้องกันแบคทีเรีย และไวรัส

ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันมะเร็ง ชะลอความชรา ซึ่งสามารถป้องกันอาการภูมิแพ้ได้

10. ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ลดไข้
11. ใช้ตำพอกผิวหนังแก้แมลงสัตว์กัดต่อย
12. รับประทานให้หลังน้ำนม เพิ่มน้ำนม
13. สามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้



รูปภาพที่ 2.6 ต้นหอมซอย

ที่มา <https://shorturl.asia/vN94F>

1.5.3 ใบสาระแน

สาระแน เป็นพืชในตระกูลวงศ์มินต์, วงศ์กะเพรา มีแหล่งกำเนิดมาจากแถบยุโรปตอนใต้และแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เมื่อโตเต็มที่จะมีความสูงประมาณ 70 - 150 เซนติเมตร ส่วนใบจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับใบพืชในตระกูลมินต์ มีกลิ่นหอมคล้ายใบมะนาว และทุก ๆ ปลายฤดูร้อน ต้นสาระแนจะออกดอกสีขาว ๆ ที่เต็มไปด้วยน้ำหอมและน้ำหวานอยู่ภายใน นี้น่าดึงดูดใจให้ผึ้งมาดูดน้ำหวาน จากเหตุนี้ทำให้สาระแนอยู่ในสกุลเมลิสสา (Melissa: ภาษากรีก แปลว่าน้ำผึ้ง) และยังมีรสชาติคล้ายคลึงกับ ตะไคร้หอม, มะนาวและแอลกอฮอล์

การเพาะปลูก สาระแนสามารถเพาะปลูกได้ง่าย มันแค่ต้องการหญ้าหรือฟางมาคลุมไว้ด้านบนในช่วงที่อากาศหนาว ดินที่เหมาะสมในการปลูกคือดินร่วนปนทรายที่ซึ่งน้ำสามารถไหลซึมได้อย่างสะดวก สามารถเก็บเกี่ยวได้ในช่วงที่อย่างน้อยก่อนจะหมดเดือนพฤศจิกายน ชอบที่ที่มีแดดเพียงพอแต่ไม่มากเกินไปเช่นเดียวกับพืชตระกูลมินต์ และเหมาะที่จะปลูกในสภาพอากาศที่แห้งและความชื้นต่ำ จะโตได้ดีที่สุดในที่ร่มและยังสะดวกที่จะเพาะปลูกในกระถางในร่ม สามารถเพาะเป็นแบบเมล็ดโดยการหว่านกระจายไปให้ทั่วบริเวณ อุณหภูมิไม่เย็นจัดจนเกินไป ลำต้นจะเริ่มตายลงในช่วงฤดูหนาวและจะเริ่มงอกใหม่ในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ ยังเหมาะที่จะปลูกโดยไม่ใช้ดินและปักต้นกล้า และถ้าหากไม่คอยเอาใจใส่ดูแลให้ดี มันก็อาจจะเจริญเติบโตและขยายพันธุ์ไปทั่วจนก่อให้เกิดความรกรุงรังและน่ารำคาญได้

การทำครัว สาระแนมักใช้เป็นส่วนผสมในการทำไอศกรีม (Ice cream) และชาสมุนไพร ทั้งร้อนและเย็น และมักผสมในอาหารกับสมุนไพรชนิดอื่นเช่น สเปียร์มินต์ อีกทั้งยังเหมาะ

ในการเป็นเครื่องเคียงในอาหารจำพวกผลไม้สดและขนมหวาน อาหารที่นิยมใช้สะระแหน่เป็นส่วนประกอบ เช่น ยำ และ ลาบ เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารมากขึ้น

ประโยชน์สะระแหน่ มักใช้เป็นส่วนผสมในการทำไอศกรีม ชาสมุนไพร หรือใช้เป็นส่วนผสมในอาหารกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ คนไทยมักใช้ใบสะระแหน่ปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นหรือเพิ่มรสชาติของอาหารรสจัด หรือใช้เป็นผักสดแกล้มกับเมนูอาหารอีสาน เช่น ลาบ หรือเมนูปลาร้า และใช้ปรุงกลิ่นรสอาหาร หรือดับกลิ่นคาวเนื้อและปลา นอกจากนี้ยังพบในยาต่างๆ รวมถึงใช้ในการแต่งกลิ่นเครื่องดื่มต่างๆ และใช้เป็นเครื่องเคียงในผลไม้สดคุณค่าโภชนาการของ ใบสะระแหน่ 100 กรัม

- พลังงาน 48 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม
- ไฟเบอร์ 3 กรัม
- โซเดียม 20 มิลลิกรัม
- แมกนีเซียม 30 มิลลิกรัม

สรรพคุณของสะระแหน่

1. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
2. ช่วยบรรเทาอาการเครียด
3. ช่วยบรรเทาอาการและแก้หวัด น้ำมูกไหล อาการไอ
4. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
5. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ
6. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
7. ช่วยระงับกลิ่นปาก
8. ช่วยขับลมในลำไส้และช่วยในการย่อยอาหาร
9. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง ปวดท้อง อาการบิด
10. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
11. ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์
12. ช่วยระงับอาการปวดได้ดี



รูปภาพที่ 2.7 ใบสาระแหน่

ที่มา <https://shorturl.asia/HhNrV>

1.5.4 ผักชี

ผักชี เป็นพืชสมุนไพร มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีไทย คือ ผักที่มีสีเขียวทั้งต้น มีส่วนรากเป็นสีขาว หาทานได้ตลอดปี ผักชีไทยทุกส่วนนั้น สามารถนำมาเป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร และเป็นยารักษาโรค หรือเป็นน้ำกระสายยา และสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารหลากหลายชนิดได้ แต่ที่นิยมที่สุด คือ การนำผักชีมาโรยหน้าอาหาร

ถิ่นกำเนิดผักชี ผักชีเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน อินเดีย และเอเชียตะวันตก ถือได้ว่าเป็นเครื่องเทศที่มีการใช้กันมาอย่างยาวนาน มีหลักฐานการปลูกในประเทศอียิปต์ นานกว่า 3,500 ปี ซึ่งคำว่า “Coriander” มาจากภาษากรีก “Koris” แปลว่า bug เนื่องจากกลิ่นของลูกผักชีมีกลิ่นเฉพาะคล้าย bed bug ต่อมาก็มีการนำไปปลูกยังประเทศในทวีปยุโรปและเอเชีย สำหรับผักชีที่นำไปปลูกในจีนนั้น เล่ากันว่าได้มีการนำเมล็ดพันธุ์จากประเทศทางตะวันตกของจีนเข้าไปในราชวงศ์ฮั่น เมื่อประมาณ 1,600 ปีมาแล้ว สำหรับประเทศที่ปลูกและส่งออกผักชีมากที่สุดในปัจจุบัน คือ ประเทศอินเดีย และมอโรคโค สำหรับในประเทศไทยแหล่งเพาะปลูกสำคัญ ๆ ได้แก่ จังหวัดราชบุรี นครปฐม และกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ของผักชีที่เราใช้กันเป็นประจำ เช่น ใช้โรยหน้าอาหารต่างๆ ได้แก่ ต้มยำ แกงจืด ซุป หรือ พวยย่า ต่างๆ รวมถึงใช้รับประทานเป็นผักสด แนมกับอาหารอื่นๆ หรือใช้แต่งหน้าอาหารต่างๆ เป็นต้น ผลเป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นในอุตสาหกรรม ขนมหวาน เหล้า และเครื่องแกงต่างๆ ไส้กรอก เป็นต้น น้ำมันจากผลใช้แต่งกลิ่นเครื่องดื่ม และซบลม และในปัจจุบันยังมีการใช้

ผล (เมล็ดผักชี) เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นในอุตสาหกรรม ขนมหวาน เหล้า และเครื่องแกงต่างๆ
ไ้กรอก เป็นต้น

สรรพคุณของผักชี

1. แก้พิษตานซาง ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ
2. บำรุงธาตุ
3. แก้สะอึก แก้กระหายน้ำ แก้คลื่นไส้อาเจียน
4. เป็นน้ำกระสาย
5. ยาแก้อาเจียน
6. แก้ตาเจ็บ แก้ลมวิงเวียน
7. บำรุงกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร
8. แก้บิด แก้ถ่ายเป็นเลือด
9. คั่วบดผสมสุรากินแก้ริดสีดวงทวารมีเลือดออก
10. ต้มเอาน้ำอมบ้วนปาก แก้ปวดฟัน แก้เจ็บในปากคอ
11. ขับเหงื่อ แก้ปวดศีรษะ ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว
12. รักษาเหือดหิด อีสุกอีใส



รูปภาพที่ 2.8 ผักชี

ที่มา <https://shorturl.asia/1oaYt>

1.5.5 หอมแดง

หอมแดง (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Allium oschaninii*) เป็นพืชในวงศ์พลับพลึง (*Amaryllidaceae*) โดยยืดอก French grey shallot หรือ griselle เป็นหอมที่แท้จริง จัดอยู่ในสปีชีส์นี้ มีการเพาะปลูกในเอเชียกลางและเอเชียตะวันตกเฉียงใต้ ส่วนความหลากหลายอื่นที่มีคือ *Allium cepa* var. *aggregatum* (หอมแบ่ง: multiplier onions) หรือ French red shallot หรือที่รู้จักกันในชื่อ *A. ascalonicum*

หอมแดง เป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญของประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศไทยส่งออกหอมแดง ไปยังประเทศมาเลเซียเป็นจำนวนมาก การซื้อขายส่วนใหญ่เป็นหัวๆ ซึ่งขายเป็นกิโลกรัม และมัดขายเป็นกำๆ แต่ก็ขายตามน้ำหนัก เช่นเดียวกัน[1] ในประเทศไทยปลูกกันมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ลักษณะสำคัญของหอมแดง พืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ดอกลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูร้อน

สรรพคุณของหอมแดง หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้กวนน้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้กวนน้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ร่างกายชุ่มผอม (ใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมต้มน้ำดื่ม) ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก่หัดคัดจมูก และกินเป็นยาขับลม[2][3] หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ (quercetin และ flavonoid glycosides) อาจป้องกันโรคมะเร็งได้[4] นอกจากนี้ หอมแดงยังมีคุณสมบัติ เป็นยารักษาโรค ใช้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาขยี้เป็นแว่นๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล นอกจากนั้นหอมแดง ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสด หรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง

สรรพคุณทางยา ฟลาโวนอยด์ในหอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคหอมแดงเป็นประจำจึงสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร และช่วยย่อยอาหาร ทั้งนี้ ฟลาโวนอยด์ปริมาณสูงมากๆ นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วยสารต่าง ๆ ดังกล่าวในหอมแดงยังมีคุณสมบัติต้านหรือยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรีย ศึกษาโดยใช้หัวหอมแดงถนอมเนื้อหมูสด โดยใช้เนื้อหมูขนาด 3x3x1 นิ้ว คั้นเอาน้ำหัวหอมประมาณ 5 ลูกบาศก์เซนติเมตร วางเนื้อหมูลงในภาชนะ เติมน้ำหัวหอมแดงให้ท่วมเนื้อหมู แล้วเก็บใส่กล่อง

พลาสติกปิดฝา หรือใช้ใบตอง หรือถุงพลาสติกห่อไว้ ผลที่ออกมาหอมแดงจะฉ่ำน้ำเนื้อนุ่มไม่แข็งเกินไปได้ก่อนนำไปประกอบอาหารอย่างน้อย 5 วัน โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่เนื้อนุ่มอาจมีสีซีดลงบ้างในหอมแดงยังมีธาตุฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยให้มีรสชาติ นอกจากนี้ออมยังใช้บำรุงรักษาหน้าได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ ทูบหรือฝานหอมแดงให้เป็นแว่นบางๆ ทาบริเวณที่เป็นสิ่ว ฝ้า หรือจุดด่างดำ เพียงไม่กี่สัปดาห์ก็เห็นผล การรับประทานหอมไม่มีอันตรายหรือผลข้างเคียง แต่เป็นผลดีกับร่างกายมากกว่า เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี ในหอมแดง 100 กรัม มีโปรตีน 2.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม น้ำตาลหลาย ๆ ชนิดรวม 10.6 กรัม และมีพลังงานเพียง 50-60 แคลอรี[5]

การใช้ประโยชน์ คนไทยนิยมนำหอมแดง มาเป็นส่วนประกอบเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียวหมูสับ ซุปหางวัว รับประทานสดโดยฝานเป็นแว่นบางๆ รับประทานร่วมกับแฮมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทรงเครื่อง หอมแดงซอย กับพริกชี้หูสวนต้นฝอย เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกกะปิ หอมแดงเผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า และเป็นส่วนประกอบของหลนทุกอย่าง เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน เช่น หอมแดงซอยเจียว ใส่ในข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ขนมหม้อแกงกล้วย และไข่ลูกเขย (อาหารคาวหวาน)

คุณค่าทางอาหาร คุณค่าทางอาหารของหอมแดง ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม คือ มีน้ำเป็นส่วนประกอบ 88 กรัม โปรตีน 1.5 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9 กรัมใยอาหาร 0.7 กรัม เถ้า (ash) 0.6 กรัม แคลเซียม 36 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 40 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5 หน่วยสากล (I.U.) วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินซี 2 มิลลิกรัม พลังงาน 160 KJ คุณภาพของหอมแดงขึ้นอยู่กับของแข็ง (Solids) ที่ละลายน้ำได้ และให้กลิ่นหอม เมื่อนำไปทอด หอมแดงจะมี soluble solid อยู่ระหว่าง 15-20 Brix เป็นส่วนประกอบของกรดแอมิโน S-alkyl cysteine sulfoxides ที่ให้ทั้งรสชาติ และกลิ่นฉุนของหอม



รูปภาพที่ 2.9 หอมแดง

ที่มา <https://shorturl.asia/2rydi>

2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทฤษฎีความรู้ ความเข้าใจ

ความรู้ ความเข้าใจ คือสิ่งที่เกิดมาจากการสั่งสมผลงานการศึกษา การค้นคว้าหรือประสบการณ์รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติการและทักษะความเข้าใจหรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์ทั้งการได้ยิน การฟัง การคิด หรือการปฏิบัติการองค์วิชาในแต่ละสาขาตามที่ได้จำแนกความหมายระหว่างความรู้ ความ ความเข้าใจ เพื่อประโยชน์ในการสื่อสารความหมาย ไว้ดังนี้

ความรู้ หมายถึง สารสนเทศที่นำไปสู่การปฏิบัติ เป็นเนื้อหาข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ทฤษฎี หลักการ รูปแบบ กรอบความคิด หรือข้อมูลอื่นๆ ที่มีความจำเป็นและเป็นกรอบของการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ ค่านิยม ความรอบรู้ในบริบท สำหรับการประเมินค่า และการนำเอาประสบการณ์กับสารสนเทศใหม่ ๆ มาผสมรวมเข้าด้วยกัน โดยความรู้อาจแยกออกจากความรู้เฉพาะสิ่ง และความรู้เรื่องสากลความเข้าใจเป็นขั้นตอนสำคัญของการสื่อสารความหมายโดยอาศัย ความสามารถทางสมองและทักษะ อาจได้โดยการใช้ปากเปล่า ภาษา ข้อเขียน หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ กันทำความเข้าใจ อาจไม่มีผลสมบูรณ์เสมอไป สำหรับพฤติกรรมความรู้ความเข้าใจแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การแปลความ การตีความ และการสรุปอ้างอิง ซึ่งความหมายของคำว่า ความรู้ตามพจนานุกรมทางการศึกษา เป็นข้อเท็จจริงกฎเกณฑ์และรายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บสะสมไว้ ซึ่งมีความคล้ายกับความหมายพจนานุกรมได้ให้คำจำกัดความของความรู้ว่าเป็นความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์โครงสร้างที่เกิดจากการศึกษา ค้นหา หรือเป็นความรู้เกี่ยวกับสถานที่ สิ่งของหรือบุคคลที่ได้จากการสังเกตประสบการณ์หรือรายงาน การรับรู้ข้อเท็จจริงต้องชัดเจนและต้องอาศัยเวลาและใกล้เคียงกับความหมายที่ได้ให้ความหมายว่า ความรู้เป็นเครื่องเกี่ยวกับการระลึกเฉพาะเรื่องระลึกถึงวิธีการกระบวนการหรือสถานการณ์ต่างๆ โดยเน้นการจำได้ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจถึงข้อเท็จจริงต่างๆ รวมถึงศึกษาถึงการพัฒนาความรู้ ความสามารถด้านทักษะทางสติปัญญา และการใช้วิจารณญาณในการประกอบการตัดสินใจและจากแนวคิดต่างๆ ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมาย ดังนี้ ความรู้และความเข้าใจเป็นกระบวนการรับรู้เรื่องราวต่างๆ อยู่เป็นระบบและสามารถรวบรวมหรือแยกแยะในประเด็นต่างๆ ได้อย่างละเอียดสามารถจัด ลำดับขั้นตอนได้อย่างชัดเจน ดังนี้

2.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้

บุคคลแต่ละคนต่างมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของแต่ละสถานการณ์และบุคคล ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อความรู้ ความเข้าใจ ที่สำคัญซึ่งได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นซึ่ง มีความสัมพันธ์กับความรู้ไว้ 2 ปัจจัย คล้ายกัน ดังนี้

2.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- 1) ระดับการศึกษา การศึกษามีอิทธิพลต่อการแสดงออก เพราะจะทำให้บุคคลมีความรู้และมีความคิดเห็นในเรื่องต่างๆอย่างมีเหตุและมีผล
- 2) ความเชื่อ หมายถึง ความรู้ที่นึกคิดของแต่ละบุคคลในการยอมรับสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจแตกต่างกันออกไป ยอมรับว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริงหรือเป็นสิ่งที่เราไว้วางใจ ความจริงหรือความไว้วางใจที่เป็นรูปของความเชื่อนั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นความจริง
- 3) สถานภาพทางสังคม หมายถึง สิทธิตำแหน่งของบุคคล ในการยอมรับต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งได้มาจากการเป็นสมาชิกของสังคม สถานภาพจะทำให้บุคคลมีสิทธิและหน้าที่ตามบทบาทของตำแหน่งนั้นๆ
- 4) ประสบการณ์ เป็นสิ่งก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชัดเจนที่เกิดจากการกระทำหรือได้พบเห็นมา และประสบการณ์ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ทุกๆ ด้าน

2.1.2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- 1) ระดับการศึกษา การศึกษามีอิทธิพลต่อการแสดงออก เพราะจะทำให้บุคคลมีความรู้และมีความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุและมีผล
- 2) ความเชื่อ หมายถึง ความรู้ที่นึกคิดของแต่ละบุคคล ในการยอมรับสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจแตกต่างกันออกไป ยอมรับว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริงหรือเป็นสิ่งที่เราไว้วางใจ ความเป็นจริงหรือความไว้วางใจที่เป็นรูปของความเชื่อนั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นความจริง
- 3) สถานภาพทางสังคม หมายถึง สิทธิตำแหน่งของบุคคลในสังคม ซึ่งได้มาจากการเป็นสมาชิกของสังคม สถานภาพจะทำให้บุคคลมีสิทธิและหน้าที่ตามบทบาทของตำแหน่งนั้นๆ
- 4) ประสบการณ์ เป็นสิ่งก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชัดเจนที่เกิดจากการกระทำหรือได้พบเห็นมา และประสบการณ์ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ทุกๆ ด้าน

2.2 ระดับความรู้ ความเข้าใจ

ระดับความรู้ ความเข้าใจ ของแต่ละบุคคลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องและแนวทางในการลำดับความสำคัญซึ่งได้แบ่งระดับความรู้ความสามารถทางด้านสติปัญญา ออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้

2.2.1 ความรู้ (Knowledge) สิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือ

ประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากการประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิดหรือการปฏิบัติองค์วิชาในแต่ละสาขาซึ่งในความคิดของผู้ที่นั้นคิดว่า นิยามของคำว่า ความรู้ นั้นเป็นสิ่งที่ยากที่จะกำหนดขอบเขตของความหมาย

แต่ถ้าเราเริ่มจากคำว่า "ข้อมูล" หรือ "ข้อเท็จจริง" สิ่งที่ได้คือความจริงต่าง ๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้น การดำเนินการต่าง ๆ ทำให้เกิดข้อมูล เช่น เมื่อเรามีการซื้อขายสินค้า ก็มีการจดบันทึกหลักฐาน เช่น การออกใบเสร็จ ใบสั่งของ เอกสารกำกับ เป็นรายการแสดงการดำเนินการ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าข้อมูล ข้อมูลจึงเป็นเรื่องของข้อเท็จจริงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เกิดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องดำเนินการทั้งในระดับส่วนตัว ระดับการทำงานร่วมกัน และระดับกลุ่มองค์กร ตลอดจนระดับสังคม และชุมชนต่าง ๆ

2.2.2 ความเข้าใจ (Comprehensive) คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้บุคคลสามารถครุ่นคิดถึงสิ่งนั้น และสามารถใช้โน้ตสโน้ต เพื่อจัดกับกับสิ่งนั้นได้อย่างเพียงพอ สิ่งที่กำลังพูดถึงนี้อาจจะมีลักษณะเป็นนามธรรม หรือเป็นสิ่งที่ทางกายภาพก็ได้ เช่น บุคคลสถานการณ์

2.2.3 การนำความรู้ไปใช้ (Application) ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้นี้เป็นพฤติกรรมขั้นที่สาม ซึ่งจะต้องอาศัยความสามารถหรือทักษะทางด้านความเข้าใจดังกล่าวมาแล้ว การนำความรู้ไปใช้นี้ก็กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ การแก้ปัญหาที่ตนเอง ซึ่งมีอยู่ 6 ขั้นตอนและเมื่อนำมาพิจารณาจะเห็นว่าความเข้าใจในหลักทฤษฎีวิธีการต่าง ๆ จะถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหา

2.2.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นกระบวนการย่อยหัวข้อที่ซับซ้อนหรือมีมากมายให้เป็นส่วนที่ย่อยลงเพื่อจะสามารถเข้าใจประเด็นดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น อาจจะแบ่งเป็นชั้นย่อยได้ 3 ชั้นด้วยกัน ดังนี้

- 1) ความสามารถในการแยกแยะองค์ประกอบของปัญหาออกเป็นส่วนๆ
- 2) ความสามารถในการเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบ
- 3) ความสามารถในการมองเห็นหลักของการผสมผสานปัญหาที่มีองค์ประกอบย่อย

มากมาย

2.2.5. การสังเคราะห์ (Synthesis) คือ ความสามารถในการนำเอาส่วนประกอบย่อยหลายๆมารวมกันเข้าเป็นกรอบโครงสร้างที่แน่ชัดโดยทั่วไปแล้วการนำเอาประสบการณ์ในอดีตมาร่วมกันกับประสบการณ์ในปัจจุบัน และนำมาสร้างเป็นกรอบที่มีระเบียบแบบแผนเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์หรือความคิดริเริ่ม จึงต้องมีความเข้าใจในการนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์มาประกอบ

2.2.6 การประเมินผล (Evaluation) ในการประเมินผลที่เกี่ยวข้องกับการให้ค่าต่อความรู้หรือข้อเท็จจริงต่างๆซึ่งต้องใช้เกณฑ์หรือมาตรฐานเป็นส่วนประกอบในการประเมินผล มาตรฐานนี้อาจจะอยู่ในทุกขั้นตอนของความสามารถหรือทักษะต่างๆ

ดังนั้น ความหมายของความรู้และความเข้าใจในข้างต้น ได้กล่าวถึง กระบวนการเกิดความรู้ นำไปสู่ความเข้าใจและนำไปใช้ โดยผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นไปตามลำดับขั้นตอนอย่าง ชัดเจนโดยชี้ให้เห็นว่าความรู้เป็นขั้นตอนแรกในการที่สมองรับเอาข้อมูลเข้ามาเก็บไว้ในระบบความจำ จากนั้นขั้นตอนที่ สอง จึงเป็นเรื่องราวของความเข้าใจในความหมายของข้อมูลจากความรู้นั้นๆ จนถึง ขั้นถ่ายทอดหรือสื่อความหมายออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ต่อไปได้ แล้วจึงมาถึงขั้นนำความรู้ไปใช้จาก ความเข้าใจด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์ และประเมินผลต่อไป จึงไม่สามารถแยกอธิบายเรื่องความรู้และ ความเข้าใจก่อนที่จะรู้ ระดับความรู้ ความเข้าใจของแต่ละบุคคลจะต้องทำการวัดความรู้ ซึ่ง สมศักดิ์ วิศาลาภรณ์และคณะ ได้เสนอแนวคิดในด้านวิธีการวัดความรู้ที่เป็นที่นิยมไว้ว่า วิธีการวัดผลความรู้ กระทำได้หลายวิธี ที่นิยมปฏิบัติกันโดยทั่วไป คือ การวัดโดยใช้แบบทดสอบ และเป็นแบบทดสอบ ชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice Tests) เป็นส่วนใหญ่เพราะเป็นแบบทดสอบที่วัดได้รอบด้าน สามารถวัดผลของการเรียนรู้ได้หลายอย่าง ตั้งแต่กระบวนการทางสติปัญญาชั้นสูง ได้แก่ การ วิเคราะห์การสังเคราะห์ และการประเมินค่าตลอดจนถึงการจดจำเบื้องต้น

กล่าวโดยสรุป ความรู้ความเข้าใจ หมายถึง การเข้าใจถึงเรื่องราวข้อเท็จจริงรายละเอียด ต่างๆ ที่เคยมีประสบการณ์หรือพบเจอ และความสามารถในการนำความรู้ที่เก็บรวบรวมมาใช้ ดัดแปลง อธิบาย เปรียบเทียบในเรื่องนั้นๆ ได้อย่างมีเหตุผล ความรู้ความเข้าใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องโดยตรง รวมถึงการนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในสถานการณ์จริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจต่อการคุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง ที่จะ นำมาใช้หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการคุ้มครองคนไร้ที่พึ่งในชุมชน เพื่อจะได้นำไปเป็น แนวทางเพื่อวางแผนระบบการทำงานการคุ้มครองคนไร้ที่พึ่งต่อไป

3. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

ความพึงพอใจ คือ การรับรู้ผู้บริโภคได้รับจากสินค้าหรือบริการ ซึ่งระดับความพึงพอใจของ แต่ละคนนั้น มีความแตกต่างกันซึ่งผู้รู้ให้ความหมาย ไว้ดังนี้

ความหมายของความพึงพอใจ หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกร่วม ของบุคคลที่มีต่อ การเรียนรู้ ประสบการณ์ที่เกิดจากแรงจูงใจซึ่งเป็น พลังภายในของแต่ละบุคคล อันเป็นความสัมพันธ์ ระหว่าง เป้าหมายที่คาดหวังและความต้องการ ด้านจิตใจ นำไปสู่การค้นหาละดับที่ต้องการ มาตอบสนอง เมื่อ ได้รับการตอบสนองความต้องการ ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ ว่าความพึงพอใจเป็น ความรู้สึกสองแบบของมนุษย์ คือความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกทางบวกเป็น

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดความสุขความสนึ้นเป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกทางบวกอื่นๆ กล่าวคือ เป็นความรู้สึกที่มีระบบย้อนกลับความสุขสามารถทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกเพิ่มขึ้นได้อีก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความสุขเป็นความรู้สึกที่สลับซับซ้อนและมีความสุขนี้จะมีผลต่อบุคคลมากกว่าความรู้สึกในทางบวกอื่นๆ แนวคิดความพึงพอใจ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์ กล่าวคือความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง ซึ่งมนุษย์ไม่ว่าอยู่ในที่ใดย่อมมีความต้องการขั้นพื้นฐานไม่ต่างกัน ทศนคติทางบวกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความรู้สึกหรือทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำของบุคคลที่มีต่องานในทางบวก ความสุขของบุคคลอันเกิดจากการปฏิบัติงานและได้รับผลเป็นที่พึงพอใจ ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น มีความสุขความมุ่งมั่นที่จะทำงาน มีขวัญและมีกำลังใจ มีความผูกพันกับหน่วยงาน มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของงานที่ทำ และสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน จึงส่งผลต่อความก้าวหน้าและความสำเร็จขององค์กร

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นัจญ์มีย สะอะ และคณะ (2558) ศึกษาการใช้กากถั่วเหลืองทดแทนเนื้อปลาในการทำผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบในปริมาณร้อยละ 10, 20, 30, 40 และ 50 โดยมีเกณฑ์กำหนดคะแนนการยอมรับ แต่ละด้านต้องไม่ต่ำกว่า 6.50 และต้องการทดแทนกากถั่วเหลืองในปริมาณมากที่สุด เมื่อนำข้าวเกรียบที่ทดแทนเนื้อปลาด้วยกากถั่วเหลืองทั้ง 5 ระดับ ทำการตรวจสอบคุณภาพทางกายภาพพบว่า การใช้กากถั่วเหลืองทดแทนเนื้อปลาในปริมาณที่เพิ่มขึ้น มีผลทำให้ข้าวเกรียบมีค่าความแข็งลดลง ความสว่าง (L^*) เพิ่มขึ้น ค่าสีแดง (a^*) ลดลง และค่าสีเหลือง (b^*) มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ตามลำดับ พบว่าสูตรที่เหมาะสม คือสูตรที่ทดแทนเนื้อปลาด้วยกากถั่วเหลืองร้อยละ 20 ซึ่งสูตรที่เหมาะสมประกอบด้วย แป้ง มันสำปะหลัง เนื้อปลาทู กากถั่วเหลือง ไข่ไก่ น้ำตาล เกลือ และผงชูรส ร้อยละ 42.59, 34.08, 8.52, 6.47, 5.79, 2.39 และ 0.16 พบว่า มีค่า a_w เท่ากับ 0.96 และค่าความแข็งมีค่าเท่ากับ 12.22 นิวตัน ตามลำดับ เมื่อนำมาวิเคราะห์คุณภาพทางเคมี พบว่า มีปริมาณความชื้น โปรตีน ไขมัน เส้นใยอาหาร และเถ้า ร้อยละ 45.70, 15.21, 14.28, 0.59 และ 2.50 ตามลำดับ ผู้บริโภคให้การยอมรับผลิตภัณฑ์ ทางด้านประสาทสัมผัส โดยมีคะแนนความชอบทางประสาทสัมผัส ด้านกลิ่น เท่ากับ 7.47 และ ให้คะแนนความชอบด้านสี รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม มีคะแนนความชอบเฉลี่ย ดังนี้ 7.75, 7.77, 7.59 และ 8.02 ตามลำดับ

บงกช รัตนปรีดากุล และ ณัฏฐชุตดา วิจิตรจามรี (2553) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของ ทัศนคติ และบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงที่มีต่อพฤติกรรมการซื้อขายสินค้าและบริการออนไลน์ของผู้บริโภควัย

ทำงาน ผลการศึกษาพบว่า พาณิชน์ อิเล็กทรอนิกส์ www.pamtipmarket.com เป็นเว็บไซต์ที่ถูกเลือกใช้มากที่สุดเครื่องสำอาง คือ สินค้าที่มีการซื้อผ่านเว็บไซต์พาณิชน์อิเล็กทรอนิกส์เป็นอันดับหนึ่ง โดยซื้อครั้งละ 500 – 1,000 บาทและซื้อสัปดาห์ละครั้ง เหตุผลที่เลือกซื้อสินค้าและบริการผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพราะการเดินทางที่ไม่ต้องออกไปซื้อสินค้าที่ร้านค้า สรุปได้ว่า ทักษะคิดและบรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการออนไลน์ของผู้บริโภควัยทำงานตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความหมายของกรอบแนวคิดในการวิจัยกรอบแนวคิดการวิจัย หมายถึง กรอบของการวิจัยในด้านเนื้อหาสาระ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปร และการระบุความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ในการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยจะต้องมีกรอบพื้นฐานทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ศึกษาและมโนภาพ (concept) ในเรื่องนั้นแล้วนำมาประมวลเป็นกรอบในการกำหนดตัวแปร และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ในลักษณะของกรอบแนวคิดการวิจัยและพัฒนาเป็นแบบจำลองในการวิจัยต่อไปแหล่งที่มาของกรอบแนวคิดการวิจัย

1. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้มาซึ่งกรอบแนวคิดที่รัดกุม มีเหตุผล ผู้วิจัยควรอย่างยิ่งที่ต้อง ศึกษาทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา ทั้งนี้เพราะไม่เพียงแต่จะได้ตัวแปรต่างๆ เท่านั้น ยังได้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างมีเนื้อหาสาระ คำอธิบายหรือข้อสรุปต่าง ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์หรือสรุปผลจะ ได้มีความหนักแน่นในเชิงทฤษฎี ดังนั้นการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนอกจากจะชี้ให้เห็นถึงตัวแปรได้สำคัญและมี ความสัมพันธ์กันอย่างไรแล้ว ยังทำให้กรอบแนวคิดในการวิจัยมีแนวทางที่ชัดเจนและมีเหตุผล

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง หมายถึง งานวิจัยที่ผู้อื่นได้ทำมาแล้วมีประเด็นตรง กับประเด็นที่เราต้องการ ศึกษา หรือมีเนื้อหา หรือตัวแปรบางตัวที่ต้องการศึกษารวมอยู่ด้วย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นอาจจะไม่ได้อยู่ในสาขาทางการเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยควรมุ่งศึกษาว่าผู้ที่ได้ทำวิจัยมาแล้วมองเห็นว่า ตัวแปรใดมีความสำคัญหรือไม่อย่างไรกับปรากฏการณ์หรือประเด็นที่เราต้องการศึกษา หรือบางตัวแปรอาจจะไม่ เกี่ยวข้องแต่ผู้วิจัยไม่ควรตัดทิ้ง เพราะสามารถนำมาศึกษาวิเคราะห์เพื่อยืนยันต่อไปว่า มีหรือไม่มีความสำคัญในกลุ่มประชากรที่ศึกษาอยู่

3. กรอบแนวคิดของผู้วิจัยเองที่สังเคราะห์ขึ้นเอง นอกจากการศึกษาผลงานวิจัยและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องแล้ว กรอบแนวคิดยังจะได้มาจากการคิดและประสบการณ์การทำงานของผู้วิจัยเองอีกด้วย

หลักการเลือกและประโยชน์ของกรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ดีควรจะเป็นกรอบแนวคิดที่ตรงประเด็นในด้านเนื้อหาสาระตัวแปรที่ต้องการศึกษา มีความสอดคล้องกับความสนใจในเรื่องที่วิจัย มีความง่ายและไม่สลับซับซ้อนมาก และควรมีประโยชน์ในเชิงนโยบายหรือการพัฒนาสังคม กรอบแนวคิดที่จะนำมาใช้ในการวิจัยจะมีประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัยขั้น ต่อๆ ไป โดยเฉพาะในขั้นการรวบรวมข้อมูล ขั้นการออกแบบการวิจัย ขั้นการวิเคราะห์ และการตีความหมายผลการวิเคราะห์การนำเสนอกรอบแนวคิดในการวิจัยการนำเสนอกรอบแนวคิดในการวิจัยอาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. การเขียนบรรยาย โดยระบุตัวแปรที่ศึกษาและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
2. การเขียนแบบจำลองหรือสัญลักษณ์และสมการ
3. การเขียนแผนภาพ แสดงตัวแปรต่างๆ และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
4. การเขียนแบบผสมผสาน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

ในการจัดทำโครงการและศึกษาวิจัยการทำขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ ในครั้งนี้ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 3 สาขาการบัญชี ทางคณะผู้จัดทำได้ดำเนินการจัดทำโครงการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการดำเนินงาน
2. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิเคราะห์ข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1.1 คิดหัวข้อโครงการ เพื่อนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงการ
- 1.2 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เรื่องขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บมีเนื้อหามาน้อยเพียงใด ต้องศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น เว็บไซต์ และเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ เพื่อจัดทำเนื้อหาต่อไป
- 1.3 ศึกษาการทำขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ จากเอกสารและเว็บไซต์ต่างๆ ที่นำเสนอเทคนิคและวิธีการทำ
- 1.4 จัดทำขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ ตามลำดับขั้นตอนและวิธีการทำ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนในการทำข้าวเกรียบ

- 1) นำต้นหอม ผักชีและใบยี่ห่วยมาล้างให้สะอาดแล้วซอยเป็นชิ้นเล็กๆ



รูปภาพที่ 3.1 การซอยต้นหอมผักชีเป็นชิ้นเล็ก

2) นำเนื้อหมูสับไปลวกให้สุก



รูปภาพที่ 3.2 การนำหมูสับไปลวกให้สุก

3) นำหมูสับที่ลวกไว้แล้วมาปรุงรสด้วยพริก น้ำตาล น้ำปลา ชูรส มะนาว ข้าวคั่ว แล้วใส่ต้นหอมผักชีและใบยี่หระมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน



รูปภาพที่ 3.3 นำหมูสับมาคลุกให้เข้ากัน

4) นำลาบที่ปรุงเครื่องเสร็จแล้วมาปั่นให้ละเอียด



รูปภาพที่ 3.4 นำลาบมาปั่น

5) นำแป้งสาลีแป้งมันและน้ำร้อนมาผสมให้เข้ากันตามด้วยน้ำมันพืช



รูปภาพที่ 3.5 นำแป้งมาผสม

6) นำลาบที่ปั้นเสร็จแล้วมาผสมกับแป้งให้เข้ากัน



รูปภาพที่ 3.6 นำลาบที่ปั้นเสร็จมาผสม

7) เมื่อเสร็จแล้วนำมาปั้นเป็นแนวยาวทรงวงรีตามดังภาพ



รูปภาพที่ 3.7 นำมาปั้นเป็นทรง

8) เมื่อปั้นเสร็จแล้วนำมาห่อกระดาษฟรอยหรือพลาสติกที่กันความร้อนได้



รูปภาพที่ 3.8 นำมาห่อพลาสติกกันความร้อน

9) เสร็จแล้วนำมานึ่งประมาณ 20 นาที



รูปภาพที่ 3.9 นำไปนึ่ง 20 นาที

10) เมื่อนึ่งเสร็จแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตามภาพ



รูปภาพที่ 3.10 นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ

11) หั่นเสร็จนำไปตากแดด 1 วัน



รูปภาพที่ 3.11 นำมาตากแดด

12) นำข้าวเกรียบที่ตากแห้งแล้วมาทอดด้วยไฟอ่อนให้ขึ้นฟู แล้วพักให้เย็น



รูปภาพที่ 3.12 นำไปทอดให้ขึ้นฟู

13) นำข้าวเกรียบแล้วพักให้เย็น



รูปภาพที่ 3.13 นำไปทอดให้ขึ้นฟู

14) หลังจากที่พักขนมข้าวเกรียบเสร็จแล้ว ขั้นตอนสุดท้าย คือการบรรจุภัณฑ์สินค้า โดยการใส่ถุงซิปล็อค ตัดโลโก้ พร้อมบอกร่องค์ประกอบต่างๆ



รูปภาพที่ 3.14 การบรรจุภัณฑ์

1.5 จัดทำโครงการ สร้างโครงการคอมพิวเตอร์ เพื่อนำเสนอต่อครูที่ปรึกษาวิชาโครงการนี้

1.6 ปฏิบัติการจัดทำโครงการอาชีพ เรื่องข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ นำเสนอรายงานความก้าวหน้าของงานเป็นระยะๆ ซึ่งครูที่ปรึกษาให้ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจต่อไป ทั้งนี้เมื่อได้รับคำแนะนำก็จะนำมาปรับปรุงและแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

1.7 จัดทำเอกสารรายงานโครงการ จัดทำบอร์ด รูปเล่ม และแผ่นพับ โดยการใช้ข้อมูลจากเนื้อหาที่รวบรวม นำมาย่อส่วนเพื่อง่ายต่อการทำเอกสารรายงาน

1.8 นำเสนองาน โดยการใช้บอร์ดเป็นตัวกลางในการนำเสนอผลงาน และแพ็คเกจสินค้าจริง ตัวสินค้าและองค์ประกอบต่างๆ ในการนำเสนอ

2. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล คือ การเก็บข้อมูลที่ได้มาจากสมาชิกที่มีส่วนร่วมมือกันสร้างผลิตผลงานความรู้ต่างๆ โดยเราจะแบ่งเป็นการเก็บข้อมูล 2 ส่วน คือ

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยประชากรหมู่บ้านพุนทราย จำนวน 29 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบประเมินแบบทดสอบประสิทธิภาพหรือผลการทดสอบ โดยการวิเคราะห์หาค่าประสิทธิภาพของขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ โดยการหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผลรวมของคะแนน

3.2 ค่าร้อยละ

3.3 ค่าเฉลี่ย

4. การศึกษาความพึงพอใจของประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ค่าระดับคะแนน

การแปลความหมาย

ระดับคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.5

วิกฤต

ระดับคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.5 แต่น้อยกว่า 2.5

ควรปรับปรุง

ระดับคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.5 แต่น้อยกว่า 3.5

ปานกลาง

ระดับคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.5 แต่น้อยกว่า 4.5

ดี

ระดับคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.5 หรือมากกว่า

ดีเยี่ยม

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็น

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) เป็นการเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร สามารถกำหนดและทราบว่าแต่ละหน่วยมีโอกาสดำเนินการเลือกเท่าเทียมกัน

1) แต่ละหน่วยมีโอกาสดำเนินการเลือกเท่าเทียมกัน

2) กำหนดสัญลักษณ์

N = ขนาดประชากร

n = ขนาดตัวอย่าง โดยที่ $n < N$

3) ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา

ขั้นที่ 1 สร้างกรอบตัวอย่าง ให้หมายเลขหน่วยต่างๆ จาก 1 - N

ขั้นที่ 2 เลือกหรือสุ่มตัวอย่างจากกรอบตัวอย่าง โดยใช้

ตารางเลขสุ่ม

จับฉลาก

ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เช่น โปรแกรม SPSS , SAS เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในขั้นที่ 2 จนได้ครบตามขนาดตัวอย่างที่ต้องการ

ช่องของการสุ่มตัวอย่าง = ขนาดประชากร (N)

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (n)

ตัวอย่าง มีนักเรียนนักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพสังขะ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 1,000 คน ผู้วิจัยต้องการสุ่มตัวอย่างมาทำการทดลองด้านสุขภาพ โดยให้รับประทานนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ จำนวน 100 คนถ้าผู้วิจัยต้องการสุ่มแบบมีระบบ ผู้วิจัยควรจะดำเนินการ ดังนี้

$$\text{วิธีทำ} \quad \text{ช่องของการสุ่มตัวอย่าง} = \frac{1,000}{100} = 10$$

ฉะนั้นนักเรียนนักศึกษา ทุก 10 คน ตามหมายเลขบัตรประจำตัวนักศึกษาจะถูกมาเลือกเข้ากลุ่มจำนวน 1 คน การเลือกตัวอย่างดังกล่าว ผู้วิจัยอาจใช้วิธีจับฉลาก หรือใช้ตารางสุ่มก็ได้

สรุป การสุ่มตัวอย่าง เป็นการดำเนินการเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากร โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ การใช้วิธีการสุ่มที่ถูกต้อง และด้วยขนาดที่เหมาะสม ทั้งทางทฤษฎีและในทางปฏิบัติทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคลาดเคลื่อน และคาดคะเนสำหรับการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากการวิจัยข้างต้นนี้

บทที่ 4

ผลการดำเนินโครงการ

จากการดำเนินงานการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของโครงการขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ คณะผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมข้อมูลการดำเนินงานนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาค้นคว้าได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์สำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Σ	แทน	ผลรวมของคะแนน
%	แทน	ร้อยละ

2. ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการหาค่าอัตราส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการหาค่าความพึงพอใจการดำเนินโครงการ

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการหาค่าอัตราส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม
1	ชาย	21	72
2	หญิง	8	28
รวม		29	100

จากตารางที่ 4.1 พบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และเป็นเพศหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 28

ตอนที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจของชนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ (N = 29)

ข้อที่	รายการ	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
1	กระบวนการ	4.41	ดี
2	ผลิตภัณฑ์	4.66	ดีเยี่ยม
3	คุณภาพ	4.48	ดี
รวม		4.52	ดีเยี่ยม

จากตารางที่ 4.2 พบว่า การประเมินความพึงพอใจของชนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ โดยรวมอยู่ในระดับดีเยี่ยม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีเยี่ยมและดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 รองลงมาคุณภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 และกระบวนการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการจัดทำโครงการและการวิจัยเรื่องขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ คณะผู้จัดทำสามารถสรุป อภิปรายรายผลและข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการทำโครงการ
2. สรุปผลการทำโครงการ
3. อภิปรายผล
4. ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการ
5. ข้อเสนอแนะ
6. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. วัตถุประสงค์ของการทำโครงการ

- 1.1 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับประวัติขนมข้าวเกรียบ
- 1.2 เพื่อศึกษาวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 1.3 เพื่อสามารถนำไปประกอบอาชีพให้กับผู้ศึกษาหรือผู้สนใจ

2. สรุปผลการทำโครงการ

จากแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ พบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และเป็นเพศหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 28 การประเมินความพึงพอใจของขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ โดยรวมอยู่ในระดับดีเยี่ยม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52

3. อภิปรายผล

จากแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ พบว่า จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และเป็นเพศหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 28 การประเมินความพึงพอใจของขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ โดยรวมอยู่ในระดับดีเยี่ยม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีเยี่ยมและดี โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 รองลงมาคุณภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 และกระบวนการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41

4. ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการ

- 4.1 การวางแผนจัดทำโครงการยังไม่ชัดเจนทำให้ล่าช้า
- 4.2 การผสมแบ่งในจำนวนมาก ทำให้คงความชื้นได้ยาก
- 4.3 เกิดการเสียต้นทุนมาก เนื่องจากผลิตในต้นทุนสูงกว่าปกติ

5. ข้อเสนอแนะ

- 5.1 การทำงานเป็นกลุ่มควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้งานเสร็จตามเวลาที่กำหนด
- 5.2 ควรปรับปรุงแก้ไของค์ประกอบหลักในการศึกษาเพื่อจุดประสงค์หลักในระยะเวลาข้างหน้า
- 5.3 ควรทดลองและวิจัยวัตถุดิบเพิ่มมากขึ้น เพื่อหาผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุด

6. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 6.1 นักศึกษาต้องศึกษาที่มาและความสำคัญขององค์ประกอบของวัตถุดิบ เพื่อผลการดำเนินงานที่ชัดเจน
- 6.2 การจัดซื้อวัตถุดิบในการผลิตในช่วงยุคข้าวยากหามาแพง หรือเงินเฟ้อ ทำให้ต้นทุนในการผลิต สูงกว่าในช่วงสถานการณ์ปกติ จึงควรเลือกช่วงเวลาในการผลิตให้เหมาะสม เพื่อลดต้นทุนในการผลิตและการจำหน่ายสินค้านั้นๆ
- 6.3 การออกแบบฟอร์มสอบถามที่ใช้มีการแก้ไขปรับปรุงให้สามารถเข้าใจได้ง่าย

บรรณานุกรม

ข้อมูลของการดำเนินการ

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://cooking.kapook.com/view189997.html> (สืบค้น : 17 พฤศจิกายน 2566)

ข้อมูลของการดำเนินการ

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://youtu.be/8WgjpLNr-tk?si=sjp96Vv3k-glkuom> (สืบค้น : 17 พฤศจิกายน 2566)

ข้อมูลของวัตถุประสงค์

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://anyflip.com/wqbzm/dlob/basic> (สืบค้น : 17 พฤศจิกายน 2566)

ข้อมูลงานวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบหมู

[ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา
: https://kukr.Lib.ku.acth/kukr_es/index.php?/BKN/search_detailresult/8559
(สืบค้น : 23 มกราคม 2567)

ข้อมูลงานวิจัยอิทธิพลของ ทักษะคิดและบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงที่มีต่อพฤติกรรมการซื้อสินค้า และบริการออนไลน์ของผู้บริโภคของวัยทำงาน

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<https://mmm.ru.ac.th/mmm/is/twin92/6214154507.pdf> (สืบค้น : 23 มกราคม 2567)

ที่มาและความสำคัญของข้าวเกรียบ

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://anyflip.com/wqbzm/dlob/basic>
(สืบค้น : 17 พฤศจิกายน 2568)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบเสนอขออนุมัติโครงการ



แบบเสนอโครงการ

รหัสวิชา 20201-8501 ชื่อวิชา โครงการงาน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

ประเภทวิชา พาณิชยกรรม สาขาวิชา การบัญชี สาขางาน การบัญชี

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 กลุ่ม 1

1. ชื่อโครงการ ขนมห้าวเกรียบลาบหมุรสแซ่บ

2. ผู้รับผิดชอบโครงการ

2.1 นายจิรายุทธ นามโคตร	รหัสนักศึกษา 65202010004
2.2 นางสาวนราทิพย์ ไฉนลาด	รหัสนักศึกษา 65202010011
2.3 นางสาวปิ่นมณี อุกอาจ	รหัสนักศึกษา 65202010017

3. ที่ปรึกษาโครงการ

3.1 นางสาวนิตยา ป้องเขต	ครูที่ปรึกษาโครงการ
3.2 นางสาวอุมพร บรรลือทรัพย์	ครูที่ปรึกษาโครงการร่วม

4. ครูผู้สอน

นางสาวนิตยา ป้องเขต

5. ระยะเวลาการดำเนินงาน

สัปดาห์ที่ 1-18 (21 ตุลาคม 2567 – 16 กุมภาพันธ์ 2568)

6. หลักการและเหตุผล

ข้าวเกรียบ ถือเป็นของกินที่อยู่คู่กับคนทั่วโลกมานาน และคนไทยเราก็มักจะคุ้นเคยกับข้าวเกรียบห่อใหญ่ที่สามารถเห็นได้ตามมัดแขวนโชว์ตามร้านขายของชำทั่วไป แม้กระทั่งงานเลี้ยงสังสรรค์ก็มีอาหารหลักเคียงในการเอาข้าวเกรียบมาเป็นหนึ่งในเมนูกินเล่นให้กับแขกในงาน แม้ข้าวเกรียบจะเป็นอาหารที่สากล แต่ก็มีข้าวเกรียบอีกชนิดที่พิสูจน์แล้วว่าแตกต่างไม่เหมือนที่อื่นใด อีกทั้งเป็นที่ขึ้นชื่อในจังหวัดภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย คือ กรอโป๊ะ มีประวัติความเป็นมายาวนานในกลุ่มประเทศคาบสมุทรมลายู มีชื่อเรียกในแผ่นดินไทยว่า กรอโป๊ะ กือโป๊ะ หรือ กะโป๊ะ ซึ่งคำนี้ได้รับอิทธิพลมาจากภาษามลายูที่เรียกกันว่า เกโรโปะก์ (Keropok) ด้านภาษาอินโดนีเซีย เรียกว่า กรูปุก (Krupuk) และภาษาตากาล็อกของฟิลิปปินส์จะเรียกว่า โกรเปก (Kropek)

ดังนั้นกลุ่มผู้จัดทำโครงการจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการสืบทอดการทำข้าวเกรียบชนิดนี้จากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ให้มีความหลากหลาย รวมถึงสามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพได้ ถึงแม้จะเป็นวัฒนธรรมร่วมในคาบสมุทรมลายูแห่งภูมิภาคอาเซียน แต่ก็ถือว่ากรอโป๊ะ ก็เป็นอาหารที่บ่งบอกถึงประวัติศาสตร์วิถีชีวิตในพื้นที่แห่งนี้ และถือเป็นชุมทรัพย์ที่เกิดจากภูมิปัญญาอย่างแท้จริง ที่จะยังคงอยู่คู่กับวิถีชีวิตชายแดนใต้ไปอีกหลายรุ่น

7. วัตถุประสงค์โครงการ

- 7.1 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับประวัติขนมข้าวเกรียบ
- 7.2 เพื่อศึกษาวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 7.3 เพื่อสามารถนำไปประกอบอาชีพให้กับผู้ศึกษาหรือผู้สนใจ

8. ขอบเขตของโครงการ

- 8.1 ด้านเนื้อหา - การศึกษาวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 8.2 ด้านกลุ่มตัวอย่าง - ประชากรชายและหญิงหมู่บ้านพุนทราย จำนวน 29 คน
- 8.3 ด้านระยะเวลา - สัปดาห์ที่ 1-18 (21 ตุลาคม 2567 – 16 กุมภาพันธ์ 2568)

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 9.1 ได้ทราบเกี่ยวกับประวัติขนมข้าวเกรียบ
- 9.2 ได้ทราบวิธีการทำข้าวเกรียบ
- 9.3 สามารถนำไปประกอบอาชีพได้จริง

10. วิธีดำเนินโครงการ

ที่	กิจกรรม	ตุลาคม 2567				พฤศจิกายน 2567				ธันวาคม 2567				มกราคม 2568				กุมภาพันธ์ 2568			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	ขออนุมัติโครงการ																				
2	ศึกษาค้นคว้าข้อมูล/ ออกแบบชิ้นงาน																				
3	จัดหาวัสดุ อุปกรณ์																				
4	ลงมือปฏิบัติงาน																				
5	ทดลองใช้/เก็บข้อมูล																				
6	นำเสนอ/รายงานผล																				

11. งบประมาณและค่าใช้จ่าย

รายรับ	งบประมาณจากสมาชิกในกลุ่มจำนวน 3 คน	1,500	บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	1,500	บาท
รายจ่าย	วัสดุดิบ	770	บาท
	บรรจุภัณฑ์	250	บาท
	ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง	150	บาท
	ค่าเช่าเล่มโครงการ	150	บาท
	ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด	180	บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	1,500	บาท

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
 (นายจิรายุทธ นามโคตร) (นางสาวนราทิพย์ ไฉนลาด)
 นักศึกษาระดับ ปวช. นักศึกษาระดับ ปวช.

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
 (นางสาวปิ่นมณี อุกอาจ)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
 (นางสาวนิตยา ป้องเขตร) (นางสาวอุมพร บรรลือทรัพย์)
 ครูที่ปรึกษาโครงการ ครูที่ปรึกษาโครงการร่วม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
 (นางสาวนิตยา ป้องเขตร) (นางดวงใจ ขาวงาม)
 ครูผู้สอน หัวหน้าแผนกการบัญชี

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
 (นายเบจภัทร วงศ์โคกสูง) (นายปรีดี สมอ)
 หัวหน้างานพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
 (นางแสงดาว ศรีจันทร์เวียง)
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพสังขะ

ภาคผนวก ข

แผนธุรกิจ ข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ

แบบฟอร์มแผนธุรกิจฉบับย่อ

ส่วนที่ 1 ภาพรวมธุรกิจ

1.1 แนวคิดธุรกิจ/ความเป็นมา/ชื่อกิจการ/ชื่อเจ้าของ Crispy rice with spicy pork

1) แนวคิดธุรกิจ/ความเป็นมาของธุรกิจ เนื่องจากขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ มีขั้นตอนการทำที่ง่าย วัตถุดิบหาซื้อได้ทั่วไป อีกทั้งขนมยังสามารถทานแทนอาหารเข้าได้ ทำให้เป็นที่นิยมสำหรับลูกค้าวัยทำงาน นักเรียนนักศึกษาที่ต้องเดินทางไปโรงเรียน ซึ่งไม่มีเวลาประกอบอาหารทานเอง ขนมข้าวเกรียบเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย

2) ชื่อเจ้าของกิจการ นางสาวจิรายุทธ นามโคตร

ชื่อกิจการ (ถ้ามี) ธุรกิจ : Crispy rice with spicy pork

3) ที่ตั้งของสถานที่ประกอบการ 5/1 หมู่ 3 บ้านอามุย ต. เทพรักษา อ. สังขะ จ. สุรินทร์ 32150

4) ประเภทสินค้าหรือบริการ

4.1) ขนมข้าวเกรียบ แป้งกรอบรสชาติในสูตรเฉพาะ ลาบ

1.2 ลักษณะธุรกิจ (ธุรกิจการผลิต, ธุรกิจบริการ, ธุรกิจซื้อมา ขายไป)

1.2.1 ธุรกิจการผลิตเพื่อจำหน่าย

1) ลักษณะธุรกิจ ทำขนมข้าวเกรียบ แป้งกรอบรสชาติในสูตรเฉพาะ

2) ระยะเวลาการก่อตั้ง

☒ เป็นผู้ประกอบการใหม่ ไม่เคยทำธุรกิจมาก่อน
คาดว่าจะเริ่มดำเนินการ ประเมินเดือน ตุลาคม ปี 2568 ดำเนินธุรกิจ

☒ ดำเนินธุรกิจมาแล้วมากกว่า 1 ปี

3) วัตถุประสงค์และวงเงินการขอสินเชื่อ/กู้ยืมเงิน

☒ เพื่อการลงทุนในการประกอบธุรกิจ ☐ เพื่อขยายธุรกิจ ปรับปรุง

☐ กิจการเพื่อเป็นเงินทุนหมุนเวียนในการดำเนินการ

☐ อื่นๆ

(ระบุ).....

วงเงินที่ต้องการขอสินเชื่อ (กู้เงิน) 15,000

1.3 เหตุผลและสิ่งจูงใจ/แรงบันดาลใจในการดำเนินธุรกิจ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) เหตุผลและสิ่งจูงใจ/แรงบันดาลใจในการดำเนินธุรกิจ

- จากสภาพสังคมการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่เร่งรีบเพื่อเดินทางออกไปทำงาน นักเรียน นักศึกษา ต้องเดินทางไปโรงเรียน ทำให้ไม่เวลาประกอบอาหาร ซึ่งขนมกะหรี่ปั๊ป เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย สามารถทานแทนอาหารเช้าได้

2) ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถสร้างรายได้ในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา
2. ผลิตภัณฑ์สามารถตอบสนองความต้องการในกลุ่มลูกค้าที่หลากหลาย เช่น วัยทำงาน หน่วยงานรัฐ และเอกชน ประชาชนทั่วไป ตลอดจนนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษา

1.4 ความเป็นไปได้ในการดำเนินธุรกิจ

1. กลุ่มนักเรียน นักศึกษาผู้ประกอบการ มีความรู้ความสามารถในการประกอบธุรกิจ
2. กลุ่มนักเรียน นักศึกษาผู้ประกอบการมีรายได้ นำไปสู่การต่อยอดประกอบธุรกิจประเภทอื่นที่หลากหลายนายผลทางการตลาดสู่เชิงพาณิชย์ได้

ส่วนที่ 2 นวัตกรรมของธุรกิจ Business Innovation

2.1 พิจารณาจากความใหม่/ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ/การใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์

- 2.1.1 Crispy rice with spicy pork เป็นธุรกิจผลิตและจำหน่ายขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ
- จุดเด่นที่หนึ่ง คือ เนื้อแป้งกรอบ ทานแล้วไม่ฝืดคอ เป็นสูตรและส่วนผสมเฉพาะของทางร้านเอง เพื่อตอบโจทย์แก่กลุ่มลูกค้าที่มีความหลากหลาย
- จุดเด่นที่สอง คือ มีรสชาติเฉพาะตัว ซึ่งแปลกใหม่

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์สภาพแวดล้อมทางธุรกิจ SWOT Analysis

3.1 สภาพแวดล้อมภายใน

- 1) จุดแข็ง (ปัจจัยภายในองค์กรที่ทำให้กิจการมีความได้เปรียบคู่แข่ง)
 - ผู้ประกอบการมีความรู้และประสบการณ์ในการผลิตขนม
 - วัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนผสมของขนมหาซื้อได้ง่ายและมีขายทั่วไปตามท้องตลาด
 - บรรจุภัณฑ์ที่ดูทันสมัย ปลอดภัยต่อผู้บริโภคและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
 - สินค้ามีความสดใหม่อยู่เสมอ เพราะผลิตขายวันต่อวัน
 - มีการส่งเสริมการขายอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นยอดขาย
- 2) จุดอ่อน (Weakness) : ปัจจัยภายในองค์กรที่ทำให้กิจการเสียเปรียบคู่แข่ง
 - ธุรกิจเปิดใหม่ ยังไม่เป็นที่รู้จัก

3.2 สภาพแวดล้อมภายนอก (เช่น สภาพตลาด ภาวะเศรษฐกิจ สังคม กฎหมาย การเมือง วัฒนธรรม ค่านิยม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และเครือข่ายธุรกิจ)

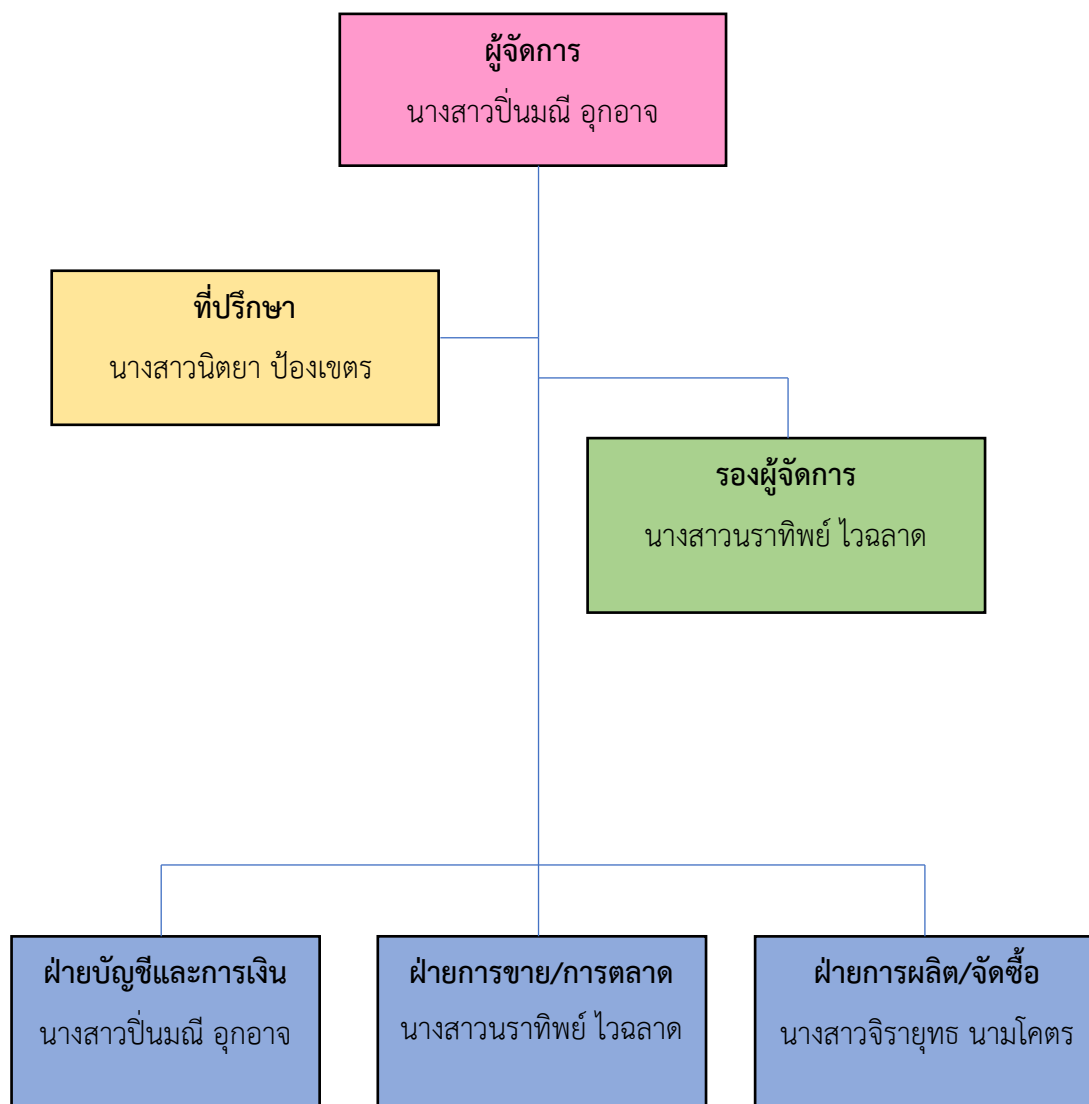
- 1) โอกาส (Opportunity) :
 - บริเวณใกล้เคียงไม่มีร้านคู่แข่ง
 - มีหน่วยงานของรัฐที่ให้การสนับสนุนด้านเงินลงทุนในกิจการ
- 2) อุปสรรค (Threat) :
 - อาจมีคู่แข่งทางธุรกิจรายใหม่เข้ามาแย่งส่วนแบ่งทางการตลาด
 - ราคาวัตถุดิบที่ปรับตัวสูงขึ้น
 - สภาวะทางเศรษฐกิจที่มีผลต่อยอดขาย

ส่วนที่ 4 ปัจจัยนำไปสู่ความสำเร็จ

มีการศึกษาและพัฒนาธุรกิจ โดยพัฒนาด้านผลิตภัณฑ์ การเริ่มต้นทำธุรกิจต้องสร้างจุดขายให้ผลิตภัณฑ์หาฐานลูกค้า สำนวความชอบของลูกค้าแต่ละกลุ่ม ด้วยการนำเสนอผลิตภัณฑ์ของร้านให้เป็นที่รู้จัก จัดบูธให้ชิมและซื้อ เก็บรวบรวมข้อมูลจากลูกค้าแต่ละกลุ่มจากการสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลการซื้อซ้ำ สำนวความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์ ตลอดจนพฤติกรรมผู้บริโภคของลูกค้าทั้งรายเก่าและรายใหม่

ส่วนที่ 5 แผนการจัดการ

5.1 โครงสร้างองค์กร (แสดงแผนภูมิองค์กร และระบุชื่อ หน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลตามแผนภูมิ)



นางสาวจิรายุทธ นามโคตร

(ผู้ช่วยผู้จัดการ)

นางสาว นราทิพย์ ไฉนลาด

(ผู้ช่วยผู้จัดการ)

นางสาวปิ่นมณี อูกอาจ

(ผู้ช่วยผู้จัดการ)

5.2 การแบ่งหน้าที่งาน

(1) ผู้จัดการ นางสาวปิ่นมณี อุทาจ มีหน้าที่

1. วางนโยบายการบริหารงาน วิธีการปฏิบัติงานตลอดจนการประเมินผล ควบคุม และตรวจสอบการทำงานของฝ่ายต่างๆ

2. มอบอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินงานให้ผู้จัดการฝ่ายต่างๆ

3. รับผิดชอบต่อการทำงานของทุกฝ่าย

4. ประสานงานกับทุกฝ่ายให้การทำงานของธุรกิจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

(2) รองผู้จัดการ มีหน้าที่

1. วางแผนควบคุมดูแลการทำงานของแผนกต่างๆ

2. ตรวจสอบความถูกต้องของการดำเนินธุรกิจให้เป็นด้วยดีอย่างต่อเนื่อง

3. รายงานและสรุปผลการดำเนินงานและความคืบหน้าของธุรกิจต่อคณะกรรมการบริหาร

(3) ฝ่ายการเงินและบัญชี

1. การจัดทำเอกสาร หลักฐาน การซื้อขาย บัญชีรายรับ-รายจ่าย หรือเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้องกับการบัญชี

2. จัดทำ ตรวจสอบงบประมาณรายจ่าย และจัดสรรงบประมาณ ให้กับฝ่ายต่างๆ

3. ควบคุมดูแลตรวจเช็ค ติดตามการเงินบัญชีให้ถูกต้องตาระเบียบ โปร่งใส สามารถตรวจสอบได้

(4) ฝ่ายจัดซื้อและฝ่ายผลิต

1. ประสานงานกับคู่ค้าภายนอก และฝ่ายการเงิน การตลาดเพื่อจัดสรรวัสดุ อุปกรณ์ ที่มีคุณภาพมาเข้า สู่กระบวนการผลิต

2. ดูแลควบคุมการผลิตสินค้า ตรวจสอบสินค้าให้มีประสิทธิภาพ และตรงต่อความพอใจของลูกค้าให้มากที่สุด

3. ประสานงานกับฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

(5) ฝ่ายการขาย การตลาด

1. วางแผนและเขียนแผนการตลาดเพื่อส่งเสริม ประชาสัมพันธ์ การขายสินค้า

2. วิเคราะห์กลุ่มลูกค้าเป้าหมายเพื่อคาดการณ์เกี่ยวกับการผลิตสินค้า และการแสวงหากลุ่มลูกค้าใหม่

3. พัฒนาและปรับปรุงผลิตภัณฑ์อย่างสม่ำเสมอ

4. ติดตามและประเมินผลของแผนการตลาด

5.3 การจ้างงาน

กิจการมีพนักงาน ณ ปัจจุบัน รวม... 3.... คนค่าจ้างรวม.....-.....บาท ต่อเดือน

หลังขยายกิจการ หรือลงทุนเพิ่ม คาดว่าจะรับพนักงานเพิ่มอีก - คน ค่าจ้าง.....บาท ต่อเดือน

รวมค่าจ้างทั้งสิ้น หลังขยายกิจการ หรือลงทุนเพิ่ม.....-.....บาท ต่อเดือน

ส่วนที่ 6 แผนการดำเนินงานด้านการตลาด Marketing Plan

6.1 ระบุกลุ่มเป้าหมายหลัก/กลุ่มเป้าหมายรอง พร้อมระบุเหตุผล

กลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่ กลุ่มประชากรชายและหญิง บ้านปูนทราย

6.2 การกำหนดตำแหน่งผลิตภัณฑ์ Product Positioning

6.2.1 ผลิตภัณฑ์ จัดจำหน่ายภายใต้ชื่อแบรนด์ Crispy rice with spicy pork

6.2.2 ผลิตภัณฑ์ มีการออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่น่าสนใจ วัสดุที่ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

6.3 คู่แข่งขัน (ระบุชื่อคู่แข่งขัน ข้อได้เปรียบ และข้อเสียเปรียบของกิจการที่มีต่อคู่แข่งขัน)

- 1) คู่แข่งขันที่สำคัญและมีผลต่อกิจการ จำนวน.....ราย
- 2) ชื่อคู่แข่งขันทางตรง....ร้านขายขนมข้าวเกรียบ.....
- 3) ชื่อคู่แข่งขันทางอ้อม....ร้านขายของฝาก.....
- 4) การเปรียบเทียบกับคู่แข่งขัน

คุณสมบัติของ สินค้า / บริการ / อาชีพ	เปรียบเทียบกับคู่แข่งขัน			หมายเหตุ
	ดีกว่า	ใกล้เคียง	ด้อยกว่า	
1. ราคา		✓		
2. ทำเลที่ตั้งกับกลุ่มลูกค้า	✓			
3. ลักษณะสินค้า/บริการ/อาชีพ (รูปร่างบรรจุภัณฑ์)	✓			
4. คุณภาพสินค้า/บริการ/อาชีพ	✓			
5. ชื่อเสียงของสินค้า/บริการ		✓		
6. ยอดขายสินค้า/บริการ/อาชีพ		✓		

6.4 ส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix)

1) ผลิตภัณฑ์ (Product) รายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะและประโยชน์ของสินค้า/บริการต้องเป็นนวัตกรรมใหม่

- ขนมข้าวเกรียบ สูตรพิเศษแป้งกรอบ ทานแล้วไม่ฝืดคอ
- รสชาติแปลกใหม่

2) การกำหนดราคาขาย (Price)

1) ราคาสินค้า/บริการ กำหนดจาก

- ☒ ต้นทุนสินค้า/บริการ
- ☒ เปรียบเทียบราคากับคู่แข่ง
- ☐ ความต้องการของลูกค้า
- อื่นๆ (ระบุ)

2) ราคาขาย.....20..... บาท/หน่วย

3) ราคาขายของคู่แข่ง..... 30.... บาท/หน่วย

3) ช่องทางการจำหน่าย (Place) : เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ พร้อมระบุรายละเอียดให้ชัดเจน

☒ ขายตรง (อธิบาย) การตลาดสินค้าหรือบริการในลักษณะของการนำเสนอขาย

ต่อผู้บริโภคโดยตรง ณ ที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ทำงานของผู้บริโภค

☒ ขายปลีก (อธิบาย) ขายให้กับกลุ่มผู้บริโภคที่ซื้อจำนวนไม่มาก

☐ ขายส่ง (อธิบาย).....

☒ ขายฝาก (อธิบาย) ผู้ประกอบธุรกิจได้ฝากขายสินค้ากับศูนย์อาหารและฝากขาย

ร้านกาแฟ วิทยาลัยการอาชีพสังขะ

4) การส่งเสริมการตลาด (Promotion) : การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การใช้

พนักงานขายและการส่งเสริมการขาย เช่น การลดราคา การให้ของแถม เป็นต้น

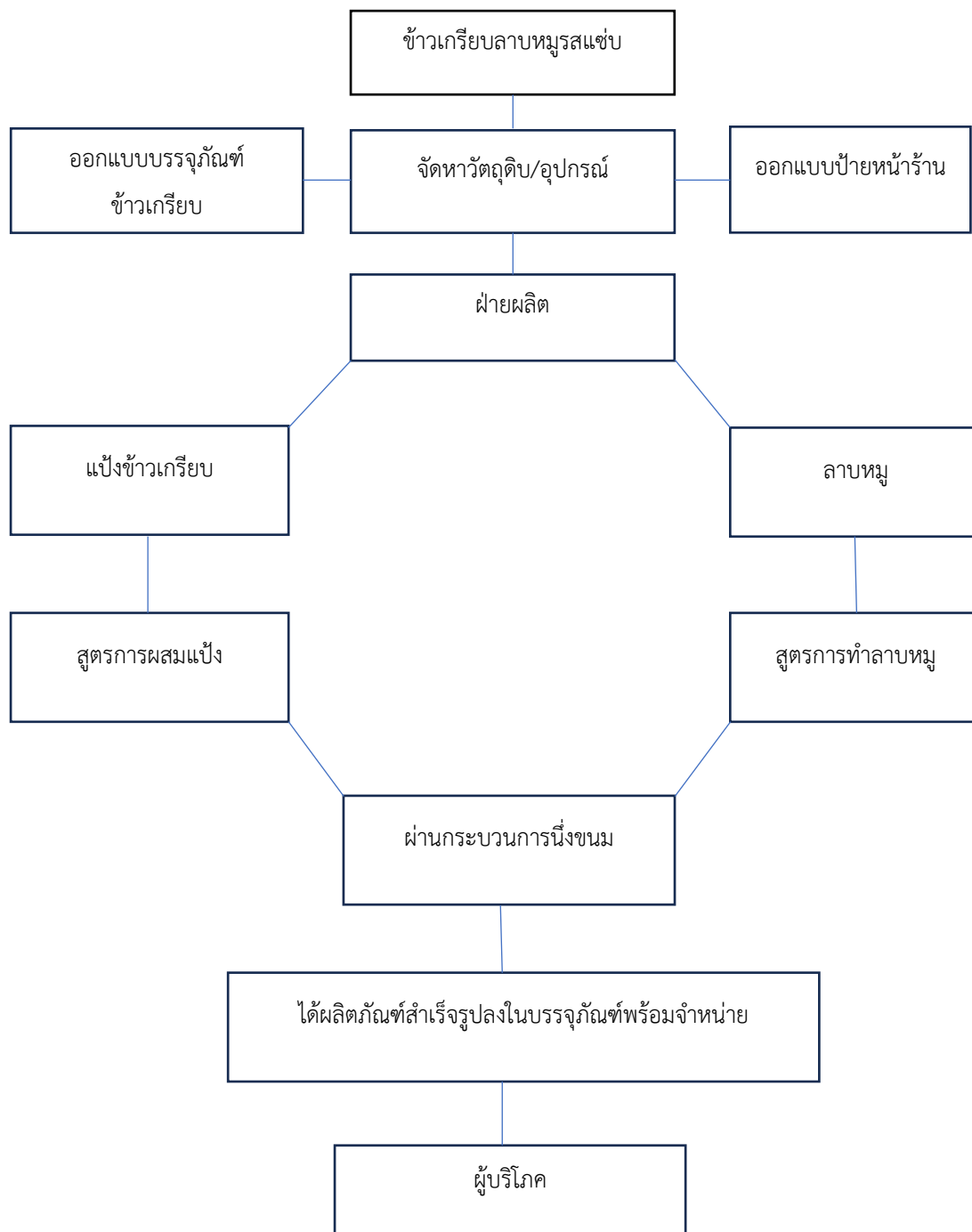
☒ มีและดำเนินการต่อเนื่อง โดยวิธี การลดราคาสะสม

☐ มีและไม่ได้ดำเนินการต่อเนื่อง โดยวิธี.....

☐ ไม่มี เพราะ.....

ส่วนที่ 7 แผนการผลิต

7.1 กระบวนการผลิต/การให้บริการ/อธิบายขั้นตอนการผลิตสินค้า หรือการให้บริการให้ละเอียด



7.2 แผนผังที่ตั้งกิจการ (อธิบายให้ละเอียด หรือวาดเป็นแผนที่ระบุที่ตั้งให้ชัดเจน)



- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1. อาคารอำนวยการและห้องประชุม | 2. อาคารเรียนและปฏิบัติการสามชั้น | 3. ศูนย์วิทยบริการ |
| 4. อาคารโรงฝึกงานแผนกช่างกลโรงงาน | 5. อาคารโรงฝึกงานแผนกช่างไฟฟ้ากำลัง | 6. อาคารโรงฝึกงานแผนกช่างยนต์ |
| 7. อาคารโรงฝึกงานแผนกช่างเชื่อมโลหะ | 8. อาคารเรียนชั่วคราว | 9. โรงอาหาร |
| 10. สนามบาสเกตบอล | 11. สนามวอลเลย์บอล | 12. พระวิษณุกรรม |
| 13. เสาธงชาติ | 14. ฝ่ายกิจการนักศึกษา | 15. โรงผลิตน้ำดื่ม |
| 16. อาคารพัสดุ | 17. สำนักงานลูกเสือวิสามัญ | 18. บ้านพักครู-อาจารย์ หมู่ที่ 1 |
| 19. บ้านพักครู-อาจารย์ หมู่ที่ 2 | 20. บ้านพักครู-อาจารย์ หมู่ที่ 3 | 21. บ้านพักผู้อำนวยการ |
| 22. ป้อมยาม | 23. สนามฟุตบอล | 24. หอพระ |
| 25. ศาลาริมน้ำ | 26. จุดบริการน้ำดื่ม | 27. ห้องสุขา |

7.3 การซื้อวัตถุดิบ และเงื่อนไข

ซื้อเป็นเงินสด.....120.....%

ซื้อเป็นเงินเชื่อ.....-.....%

มีกำหนดชำระภายใน.....-.....วัน

ส่วนที่ 8 แผนการเงิน (จากการดำเนินงานจริงย้อนหลังไม่น้อยกว่า 3 เดือน)

8.1 การลงทุนในโครงการหรือขยายกิจการ

ต้องการใช้เงินทั้งสิ้นรวม.....1,500.....บาท

เป็นเงินที่ต้องกู้ยืม.....-..... บาท และเงินทุนส่วนตัว.....1,500.....บาท

สัดส่วน เงินกู้ยืมต่อ เงินทุนส่วนตัว เท่ากับ1.....ต่อ.....1.....

8.2 รายละเอียดการใช้เงินลงทุน:

เป็นเงินทุนหมุนเวียน	850	บาท
ค่าที่ดิน/ปรับปรุงที่ดิน	-	บาท
ค่าก่อสร้าง ปรับปรุง ตกแต่งสถานที่	-	บาท
ค่าเครื่องจักร วัสดุอุปกรณ์	650	บาท
ค่ายานพาหนะ (ถ้ามี)	-	บาท
อื่น ๆ	-	บาท
รวม	จำนวน 1,500	บาท

8.3 สมมุติฐานทางการเงิน

1) ยอดขายต่อเดือน	10,000	บาท
2) การเติบโตของยอดขายเพิ่มขึ้นเดือนละ	4	บาท
3) ราคาขายต่อหน่วย	35	บาท
ราคาทุนต่อหน่วย	25	บาท
4) ค่าใช้จ่ายในการขายและบริหารต่อเดือน	900	บาท

8.4 งบกำไรขาดทุน รายเดือน 3 เดือน

.....-ไม่มี-เป็นธุรกิจใหม่.....

8.5 งบกระแสเงินสด รายเดือน 3 เดือน

.....-ไม่มี-เป็นธุรกิจใหม่.....

8.6 งบแสดงฐานะการเงิน 3 เดือน

.....-ไม่มี-เป็นธุรกิจใหม่.....

8.7 การวิเคราะห์จุดคุ้มทุน

คือ จำนวนของสินค้าที่ธุรกิจต้องสร้างและขายให้ได้ หรือเพื่อที่จะคืนทุนค่าใช้จ่ายในการทำธุรกิจ หรือให้รายได้เท่าทุน เรียกว่าจุดคุ้มทุน

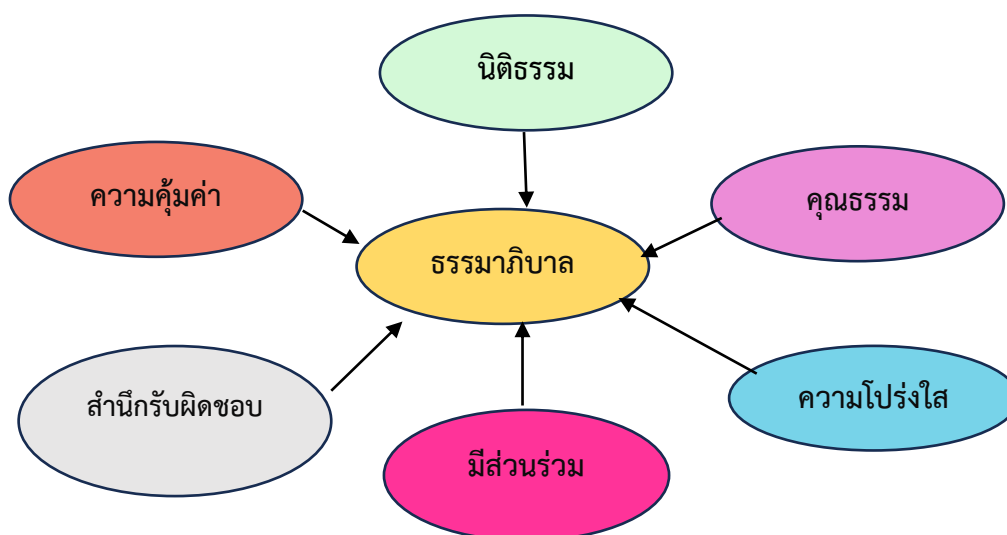
8.8 การวิเคราะห์ระยะเวลาคืนทุน

คือ ระยะเวลาที่กิจการ จะได้รับเงินกลับคืนมาเท่ากับจำนวนเงินลงทุน ซึ่งวิธีนี้จะวัดว่าธุรกิจที่ลงทุนจะได้รับเงินทุนกลับมาช้าหรือเร็วอย่างไร

$$\text{ระยะเวลาคืนทุน} = \frac{\text{เงินทุนสุทธิเริ่มแรก}}{\text{เงินสดรับสุทธิแต่ละปี}}$$

ส่วนที่ 9 ธรรมมาภิบาล

จริยธรรมทางธุรกิจ



ส่วนที่ 10 แผนฉุกเฉิน

แผนฉุกเฉิน

1. เงินออมสำรอง หรือรายได้เสริม
2. ป้องกันความเสี่ยงของธุรกิจด้วยการทำประกันภัย

ลงชื่อ.....เจ้าของโครงการ

(นางสาวปิ่นมณี อุทาจ)

ชื่อสถานศึกษา.....วิทยาลัยการอาชีพสังขะ.....

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. สถานะ ☐ นักเรียน นักศึกษา ☐ ครูและเจ้าหน้าที่ ☐ ประชาชนทั่วไป

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อ ขนมข้าวเกรียบลาบหมูรสแซ่บ

ความคิดเห็น	ระดับคะแนน				
	5	4	3	2	1
1. กระบวนการผลิต					
1.1 ความรู้ความสามารถของผู้จัดทำ					
1.2 ความสะอาดในการผลิต					
1.3 เครื่องมือและอุปกรณ์ที่เหมาะสม					
1.4 วัตถุดิบได้มาตรฐาน					
2. ผลิภัณฑ์					
2.1 ปริมาณ					
2.2 บรรจุภัณฑ์					
2.3 ราคา 20					
3. คุณภาพ					
3.1 กลิ่นสัมผัส					
3.2 รสชาติ					
3.3 เนื้อสัมผัส					
3.4 ความพึงพอใจ					
รวม					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

(ขอบคุณทุกท่านที่ให้ข้อมูล)

ภาคผนวก ง

ภาพการดำเนินโครงการ



รูปภาพที่ 1 การซอยต้นหอมผักชีเป็นชิ้นเล็กๆ



รูปภาพที่ 2 การนำหมูไปลวกให้สุก



รูปภาพที่ 3 นำหมูมาคลุกให้เข้ากัน



รูปภาพที่ 4 นำลบบมาปั่น



รูปภาพที่ 5 นำแป้งมาผสม



รูปภาพที่ 6 นำลาบที่ปั่นเสร็จมาผสม



รูปภาพที่ 7 นำมาปั้นเป็นทรง



รูปภาพที่ 8 นำมาห่อพลาสติกกันความร้อน



รูปภาพที่ 9 นำไปนึ่ง 20 นาที



รูปภาพที่ 10 นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ



รูปภาพที่ 11 นำมาตากแดด



รูปภาพที่ 12 นำไปทอดให้ขึ้นฟู



รูปภาพที่ 13 นำมาพักให้เย็น



รูปภาพที่ 14 การบรรจุภัณฑ์

ภาคผนวก จ

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัยคนที่ 1

1. ชื่อ - นามสกุล นางสาวปิ่นมณี อุกอจ

Name- Pinmani Aukard

2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 1103704142660

3. ระดับการศึกษา ☒ ปวช. ☐ ปวส.

สาขาวิชา การบัญชี สาขางาน การบัญชี

ระยะเวลาที่ใช้ทำโครงการ 16 ตุลาคม 2566 - 17 กุมภาพันธ์ 2567

4. ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (E-mail)

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 52 หมู่ 3 ตำบลเทพรักษา อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ 32150

เบอร์โทรศัพท์/มือถือ 0621524006 E-mail



ประวัติผู้วิจัยคนที่ 2

1. ชื่อ - นามสกุล นางสาวนราทิพย์ ไฉฉลาด

Name - Narathip Waichalat

2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 1328900064997

3. ระดับการศึกษา ☒ ปวช. ☐ ปวส.

สาขาวิชา การบัญชี สาขางาน การบัญชี

ระยะเวลาที่ใช้ทำโครงการ 16 ตุลาคม 2566 - 17 กุมภาพันธ์ 2567

4. ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (E-mail)

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 85 หมู่ 8 ตำบลบ้านขบ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ 32150

เบอร์โทรศัพท์/มือถือ 0986765843 E-mail -



ประวัติผู้วิจัยคนที่ 3

1. ชื่อ - นามสกุล นางสาวจิรายุทธ นามโคตร

Name - Jirayut Namkhot

2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 1321001459658

3. ระดับการศึกษา ☒ ปวช. ☐ ปวส.

สาขาวิชา การบัญชี สาขางาน การบัญชี

ระยะเวลาที่ใช้ทำโครงการ 16 ตุลาคม 2566 - 17 กุมภาพันธ์ 2567

4. ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (E-mail)

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 24/1 หมู่ 9 ตำบลบ้านซบ อำเภอสว่าง จังหวัดสุรินทร์ 32150

เบอร์โทรศัพท์/มือถือ 0843401514

E-mail -

