**ตารางการอบรมโครงการ อาหารสร้างสุข**

**ระหว่างวันที่ 20 กันยายน – 7 ตุลาคม 2565**

**ณ. อาคาร 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **รุ่นที่** | **วัน/เดือน/ปี** | **ทฤษฎี 8.00-10.00 น.** | **ปฎิบัติ 10.00-14.00 น.** |
| 1 | 20 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวปลาอบสมุนไพร  -ปอเปี๊ยะญวนทรงเครื่อง  -ทับทิมกรอบรากบัว  -น้ำรากบัว |
| 2 | 21 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวปลาอบสมุนไพร  -ปอเปี๊ยะญวนทรงเครื่อง  -ทับทิมกรอบรากบัว  -น้ำรากบัว |
| 3 | 26 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวคลุกน้ำพริก+เครื่องเคียง  -แกงเลียงนพเก้า  -สังขยาเพื่อสุขภาพ  -น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ |
| 4 | 27 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวคลุกน้ำพริก+เครื่องเคียง  -แกงเลียงนพเก้า  -สังขยาเพื่อสุขภาพ  -น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ |
| 5 | 28 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวคลุกน้ำพริก+เครื่องเคียง  -แกงเลียงนพเก้า  -สังขยาเพื่อสุขภาพ  -น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ |
| 6 | 29 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวคลุกน้ำพริก+เครื่องเคียง  -แกงเลียงนพเก้า  -สังขยาเพื่อสุขภาพ  -น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ |
| 7 | 30 กันยายน 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวคลุกน้ำพริก+เครื่องเคียง  -แกงเลียงนพเก้า  -สังขยาเพื่อสุขภาพ  -น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ |

2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **รุ่นที่** | **วัน/เดือน/ปี** | **ทฤษฎี 8.00-10.00 น.** | **ปฎิบัติ 10.00-14.00 น.** |
| 8 | 3 ตุลาคม 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -แกงเขียวหวานนมถั่วเหลือง  -ยำทะวาย  -สลัดธัญพืช  -น้ำตะไคร้ใบเตย |
| 9 | 4 ตุลาคม 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -แกงเขียวหวานนมถั่วเหลือง  -ยำทะวาย  -สลัดธัญพืช  -น้ำตะไคร้ใบเตย |
| 10 | 5 ตุลาคม 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -แกงเขียวหวานนมถั่วเหลือง  -ยำทะวาย  -สลัดธัญพืช  -น้ำตะไคร้ใบเตย |
| 11 | 6 ตุลาคม 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวปลาอบสมุนไพร  -ปอเปี๊ยะญวนทรงเครื่อง  -ทับทิมกรอบรากบัว  -น้ำรากบัว |
| 12 | 7 ตุลาคม 2565 | กินอย่างไรให้สุขภาพดี  -หาค่า BMI  -วัดไขมันใต้ผิวหนัง  -วัดมวลกระดูก | -ข้าวปลาอบสมุนไพร  -ปอเปี๊ยะญวนทรงเครื่อง  -ทับทิมกรอบรากบัว  -น้ำรากบัว |

**หมายเหตุ** รุ่นที่ 1 ผู้เข้าอบรม จำนวน 40 คน ณ ห้อง 4303 อาคาร 4 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

รุ่นที่ 2-12 ผู้เข้าอบรม จำนวน 16 คน ณ ห้อง 4305 อาคาร 4 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

รายการอาหารอาจมีการปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม