



สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
Nutrition Association of Thailand under the Patronage of Her Royal Highness Princess  
Maha Chakri Sirindhorn

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์  
เลขที่.....  
วันที่..... 27 ธ.ค. 2564  
เวลา..... 13.54 น.  
 อำนวยการ  
 ศึกษานิเทศก์  
 บริหารงานบุคคล  
 ศึกษานิเทศก์  
 งานบริหารงานทั่วไป  
 งานเลขานุการ/ผอ.สพ  
 ศึกษานิเทศก์และแผน  
 งานบริหารการเงินฯ  
 งานบริหารจัดการศึกษา  
 งานนิเทศฯและคดี

ที่ ส.ภ.ท. ค.ส.๒๔๔/๒๕๖๔

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการ “หนูน้อยยูทูบเบอร์ นำเสนอจากผักผลไม้”  
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการ

ด้วย สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนอาหารเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ดำเนินการโครงการศึกษาแนวโน้มประเด็นปัญหาด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนานโยบายและสื่อสารสุขภาพ ได้พบประเด็นปัญหาที่เด็กและผู้ใหญ่มากไม่รับประทานผักและผลไม้ หรือรับประทานน้อยกว่าคำแนะนำต่อวัน ปัญหาพฤติกรรมมารับประทานรสหวานมันเค็มมากเกินไป และปัญหาโรคอ้วน ซึ่งทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือกลุ่มโรค Non-communicable diseases (NCDs) เช่น โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ดังนั้นคณะทำงานโครงการฯ จึงมีแนวคิดที่จะส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ลดพฤติกรรมมารับประทานรสหวานมันเค็ม และปัญหาโรคอ้วน โดยจัดกิจกรรมการประกวดคลิปวีดีโอในโครงการ “หนูน้อยยูทูบเบอร์ นำเสนอจากผักผลไม้” โดยหลักเกณฑ์และกำหนดการดังเอกสารแนบ และสามารถติดตามข้อมูลโครงการผ่านเฟซบุ๊กและเว็บไซต์ของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย หรือตาม QR code ด้านล่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ช่วยประชาสัมพันธ์โครงการ “หนูน้อยยูทูบเบอร์ นำเสนอจากผักผลไม้” และขอขอบพระคุณท่านล่วงหน้าในความอนุเคราะห์มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สัจฉิมา นามะสุวรรณ

(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ)

ผู้รับผิดชอบโครงการฯ

Website: สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

Facebook: สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย



หมายเหตุ: ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวเยาวลักษณ์ รูปปัทม์ E-mail: too.yaowalak@gmail.com โทร. ๐๘๐-๐๔๑๐๓๔๔  
สำนักงานสมาคมฯ: ๑๒๘/๑๐๗ อาคารพญาไท พลาซ่า ชั้น ๙ ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐  
โทร ๐ ๒๖๑๒ ๐๘๖๐; โทรสาร ๐ ๒๖๑๒ ๐๘๖๐



โครงการศึกษาแนวโน้มประเด็นปัญหาด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนานโยบายและสื่อสารสุขภาพ

โดย

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

ขอชวนเข้าร่วมการประกวดคลิปวิดีโอ

“หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้”

### ที่มาและความสำคัญ

เนื่องด้วยปัญหาการที่เด็กและผู้ใหญ่จำนวนมากไม่รับประทานผักและผลไม้ หรือรับประทานน้อยกว่าคำแนะนำต่อวัน ซึ่งแนะนำให้วัยผู้ใหญ่ควรรับประทานผักและผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ในวัยเด็กวันละ 250 กรัม เพื่อให้ได้รับสารอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหารครบถ้วนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือกลุ่มโรค Non-communicable diseases (NCDs) เช่น โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น จากการศึกษาข้อมูลต่างๆ พบว่า ปัญหาการไม่รับประทานผักและผลไม้ เกิดมาจากหลายสาเหตุ อาทิเช่น พ่อแม่หรือคนเลี้ยงมองไม่เห็นความสำคัญและคุณค่าของผักก็จะไม่กินผัก ส่งผลให้บนโต๊ะอาหารที่พ่อแม่ลูกรับประทานร่วมกันไม่มีผักเป็นส่วนประกอบของอาหาร หรือมีปริมาณน้อย พ่อแม่ไม่ได้ฝึกเด็กให้กินผักและผลไม้ ซึ่งโดยทางทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ การที่จะให้เด็กกินผักเมื่อเขาโตขึ้นนั้น ต้องให้เขารู้จักกินผักมาตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป เพราะช่วงแรกเกิดถึงหกเดือน เด็กจะกินนมแม่เพียงอย่างเดียว แต่พอเด็กเริ่มกินอาหารตามวัยได้แล้ว ควรจะต้องได้เรียนรู้กลิ่นของผักและผลไม้ หากส่วนใหญ่อาหารมื้อแรกที่ได้กินนอกเหนือจากนมที่ดื่มมาครบ 6 เดือน มีแค่ข้าวและเนื้อสัตว์ ไม่มีผัก หรือไม่มีกลุ่มผลไม้ให้เด็กเรียนรู้ การปลูกฝังค่านิยมการกินผักจึงไม่เกิด เมื่อโตขึ้น ก็จะเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ที่ไม่กินผัก นอกจากนี้ ยังพบปัญหาว่าการไม่ฝึกให้เด็กกินผักอย่างต่อเนื่อง พ่อเด็กไม่ได้กินผัก โตขึ้นก็จะปฏิเสธผัก ที่บ้านไม่ได้กินผักเป็นตัวอย่างแก่เด็ก แต่พอมารับประทานอาหารกลางวันในโรงเรียน มีผักในถาดหลุม เด็กก็กินผัก ครั้นกลับไปบ้านเด็กไม่ยอมกินผักอีก ตลอดจนอิทธิพลของสื่อ ซึ่งไม่ได้มีการสื่อหรือนำเสนอผลต่อสุขภาพ เกี่ยวกับการไม่กินผักจะเกิดอะไรขึ้นกับสุขภาพในปัจจุบันของเด็กและปัญหาสุขภาพในอนาคต ไม่มีสื่อตรงนี้ออกมาให้เห็น หรือมีสื่อแต่เป็นสื่อที่ไม่น่าสนใจหรือไม่ก่อให้เกิดความตระหนักในเด็ก เป็นสื่อที่ไม่เหมาะสมกับวัย ดังนั้น ผักและผลไม้ถูกให้ความสำคัญน้อย เด็กจึงไม่เห็นถึงความจำเป็นที่ต้องรับประทานเป็นประจำ รวมถึงการที่ไม่ได้ถูกฝึกฝนหรือสร้างความคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็กหรือช่วงที่เริ่มรับประทานอาหารตามวัย เด็กจึงไม่ชอบรสชาติของผักผลไม้และรูปลักษณ์หน้าตาของอาหารที่มีผักเป็นองค์ประกอบ

ดังนั้น สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยโครงการศึกษาแนวโน้มประเด็นปัญหาด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนานโยบายและสื่อสารสุขภาพ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) จึงมีแนวคิดที่จะส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้



ร่วมกับลดการรับประทานรสหวานมันเค็ม เพื่อลดโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงได้จัดกิจกรรมการประกวดคลิปวิดีโอในโครงการ “หนูน้อยยูทูบเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็ก เยาวชน ครอบครัว และสถานศึกษา มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ลดการรับประทานรสหวานมันเค็ม และลดโรคอ้วน

การแข่งขันประเภททีม แบ่งเป็น 2 รุ่น ตามอายุของหัวหน้าทีม

1. หัวหน้าทีม รุ่นจิ๋ว อายุ 5 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 12 ปีบริบูรณ์
2. หัวหน้าทีม รุ่นจ๊อด อายุ 12 ปีขึ้นไป ไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์

#### กติกาการแข่งขัน

1. ทีมประกอบด้วย หัวหน้าทีมที่มีอายุตามรุ่น และสมาชิกในทีมอย่างน้อย 3 คนขึ้นไป (รวมหัวหน้าทีม)
2. หัวหน้าทีมจะต้องมีอายุนับจนถึงวันที่รับสมัครวันสุดท้ายไม่เกินกำหนดอายุตามรุ่นที่เลือกสมัคร
3. กรรมการจะพิจารณารางวัลจากความสามารถและการนำเสนอของหัวหน้าทีมเป็นหลัก
4. คลิปวิดีโอความยาว ระหว่าง 3-5 นาที
5. เนื้อหาในคลิปวิดีโอ จะต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ เช่น การประกอบอาหารจากผัก การนำเสนอประโยชน์ของผักและผลไม้ การปลูกผักสวนครัวในบ้าน การแสดงการเดินหรือกิจกรรมบันเทิงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการรับประทานผักและผลไม้ การสำรวจตลาดแผงผักและผลไม้ ตลอดจนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการลดปัญหาโรคอ้วน การลดการรับประทานอาหารรสหวานมันเค็ม โดยเนื้อหาจะต้องมีความถูกต้องและเหมาะสม ผู้เข้าร่วมแข่งขันสามารถศึกษาข้อมูลได้จากข้อมูลที่ถูกต้องจากเว็บไซต์และเฟซบุ๊กของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. คลิปวิดีโอของทุกทีมจะถูกอัปโหลดเพื่อเผยแพร่ใน Facebook และ YouTube ของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ ในวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2565 คลิปวิดีโอที่มียอดกด Like และกด Love ใน Facebook มากที่สุดอันดับที่ 1 และ 2 ของแต่ละรุ่นจะได้รับรางวัล Popular vote

#### การรับสมัครและส่งผลงานเข้าประกวด

1. รับสมัครและส่งผลงานคลิปวิดีโอเพื่อเข้าประกวด ระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 เวลา 23.59 น.



2. ส่งคลิปวิดีโอในรูปแบบไฟล์ .mp4, avi, .mov หรือ link สำหรับการดาวน์โหลด ผ่านช่องทางอีเมลล์ too.yaowalak@gmail.com โดยต้องแจ้งข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

- ชื่อหัวหน้าทีม
- วันเดือนปีเกิด (แนบหลักฐานภาพใบสูติบัตร หรือบัตรประชาชน)
- อายุนับจนถึงวันสุดท้ายของการรับสมัคร
- ชื่อผู้ร่วมทีม และความเกี่ยวข้องกับหัวหน้าทีม
- ชื่อและที่อยู่ปัจจุบันที่สามารถติดต่อหรือส่งเอกสาร และเลขหมายโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อทีมได้ 1 - 2 เลขหมาย

3. ประกาศผล วันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 เวลา 9.00 น. ผ่าน Facebook ของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

#### เกณฑ์การตัดสิน (คะแนนรวม 100 คะแนน)

1. หลักการและแนวคิดที่ถูกต้อง	30	คะแนน
2. การนำเสนอและความน่าสนใจ	30	คะแนน
3. ความคิดสร้างสรรค์	30	คะแนน
4. การเรียงลำดับคลิปวิดีโอเหมาะสม น่าสนใจ และเข้าใจง่าย	10	คะแนน

#### มูลค่าของรางวัลในแต่ละรุ่น

- รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 1	จำนวน 1 รางวัล/รุ่น	เงินรางวัล 8,000 บาท
- รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 2	จำนวน 1 รางวัล/รุ่น	เงินรางวัล 4,000 บาท
- รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 3	จำนวน 1 รางวัล/รุ่น	เงินรางวัล 2,000 บาท
- รางวัล Popular vote	จำนวน 2 รางวัล/รุ่น	เงินรางวัล 2,000 บาท

#### หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน จะได้รับของที่ระลึกจากโครงการศึกษาแนวโน้มประเด็นปัญหาด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนานโยบายและสื่อสารสู่สาธารณะ ภายใต้สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ และ สสส.
- ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
- โปรดระมัดระวังเรื่องลิขสิทธิ์ของสื่อที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์คลิป เช่น เพลงประกอบหรือรูปแบบตัวหนังสือ หรือรูปภาพต่าง ๆ ทางโครงการจะไม่รับผิดชอบหากมีการละเมิดลิขสิทธิ์



- กรณีนำภาพของบุคคลหรือบทสัมภาษณ์ ต้องได้รับความยินยอมจากบุคคลท่านนั้น
- ผลงานที่ส่งเข้าประกวดถือเป็นลิขสิทธิ์ของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ และ สสส. สามารถนำไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ได้ตามความเหมาะสม
- ต้องเป็นศิลปินที่ยังไม่เคยส่งประกวดที่ไหนมาก่อน และไม่มีเนื้อหารุนแรง หยาดคาย ลามกอนาจาร และต้องไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผิดกฎหมาย

#### ติดต่อสอบถาม

- Messenger หรือกล่องข้อความของ Facebook Fanpage สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ
- Email: too.yaowalak@gmail.com (ผู้ประสานงานโครงการ)
- โทร: 080-041-0344