

แบบประเมินตนเองของโรงเรียน
ด้านการจัดบริการ/จำหน่ายอาหารกลางวันที่มีคุณภาพตามมาตรฐานโภชนาการ
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรอนามัย

๑. รูปแบบการจัดบริการโครงการอาหารกลางวัน และคุณภาพของเมนู

๑.๑ โรงเรียนดำเนินโครงการอาหารกลางวันอย่างไร

- ๑) ทำครัวเอง
- ๒) ร้านค้ามาขาย
- ๓) จ้างบริการโดยใช้สถานที่ของโรงเรียนในการปรุง - ประกอบอาหาร
- ๔) จ้างบริการโดยปรุง - ประกอบอาหารจากภายนอกมาส่งที่โรงเรียน
- ๕) อื่น ๆ ระบุ.....

๑.๒ โรงเรียนจัดทำเมนูอาหารกลางวันหมุนเวียนเป็นระยะเวลาานานเพียงใด

- ๑) ไม่มี ๒) วันต่อวัน ๓) เวลา ๑ สัปดาห์
- ๔) เวลา ๒ - ๓ สัปดาห์ ๕) เวลา ๑ เดือน ๖) มากกว่า ๑ เดือน

๑.๓ วิธีการจัดเมนูอาหารให้ได้ปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมตามวัยของนักเรียนโรงเรียนใช้วิธีการใด

- ๑) ไม่มีการจัดเมนูอาหาร
- ๒) ดำเนินการด้วยประสบการณ์ของตนเอง
- ๓) ใช้คู่มือตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ๕ ภูมิภาคของกระทรวงศึกษาธิการ (เล่มสีม่วง)
- ๔) ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป School Lunch ของกระทรวงศึกษาธิการ
- ๕) อื่นๆ ระบุ.....

๑.๔ โรงเรียนจัดบริการอาหารกลางวันประเภทข้าวและกับข้าวกี่วันต่อสัปดาห์

- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน

๑.๕ โรงเรียนจัดบริการอาหารจานเดียวกี่วันต่อสัปดาห์

- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน

- ๑.๖ โรงเรียนจัดบริการอาหารประเภททอดที่วันต่อสัปดาห์
- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน
- ๑.๗ โรงเรียนจัดบริการอาหารประเภทผัดที่วันต่อสัปดาห์
- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน
- ๑.๘ โรงเรียนจัดบริการอาหารประเภทแกงกะทิที่วันต่อสัปดาห์
- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน
- ๑.๙ โรงเรียนจัดบริการอาหารประเภทขนมหวาน/ขนมไทยที่วันต่อสัปดาห์
- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน
- ๑.๑๐ โรงเรียนจัดบริการเครื่องดื่มรสหวานที่วันต่อสัปดาห์
- ๐) ไม่ได้จัด ๑) จัด ๑ - ๒ วัน ๒) จัด ๓ - ๔ วัน ๓) จัดทุกวัน
- ๑.๑๑ โรงเรียนใช้เกลือ/น้ำปลา/ซอส/ซีอิ๊ว เสริมไอโอดีนในการปรุง - ประกอบอาหารที่วันต่อสัปดาห์
- ๐) ไม่ได้ใช้ ๑) ใช้ ๑ - ๒ วัน ๒) ใช้ ๓ - ๔ วัน ๓) ใช้ทุกวัน

๒. ราคาอาหาร

- ๒.๑ โรงเรียนได้รับงบประมาณโครงการอาหารกลางวันของนักเรียนโดยเฉลี่ยวันละกี่บาทต่อคน
- ๐) ไม่ได้รับ ๑) น้อยกว่าวันละ ๑๓ บาท/คน ๒) วันละ ๑๓ บาท/คน
- ๒) วันละ ๑๔ - ๑๙ บาท/คน ๓) วันละ ๒๐ บาท/คน
- ๔) มากกว่าวันละ ๒๐ บาท/คน ระบุ.....บาท
- ๒.๒ โรงเรียนจ่ายค่าอาหารกลางวันของนักเรียนโดยเฉลี่ยวันละกี่บาท/คน
- ๐) ไม่ได้รับ ๑) น้อยกว่าหรือเท่ากับวันละ ๑๓ บาท/คน
- ๒) วันละ ๑๔ - ๑๙ บาท/คน ๓) วันละ ๒๐ บาท/คน
- ๔) มากกว่าวันละ ๒๐ บาท/คน ระบุ.....บาท

- ๒.๓ ในกรณีที่โรงเรียนจ่ายค่าอาหารกลางวันของเรียนโดยเฉลี่ยน้อยกว่าวันละ ๒๐ บาท/คน
งบประมาณที่เหลือโรงเรียนนำไปใช้ในกิจกรรมใด
- ๐) ไม่ได้รับ ๑) ซื้ออาหารที่มีราคาแพง ๒) ซื้ออาหารที่มีคุณภาพดีขึ้น
- ๓) เป็นค่าใช้จ่ายในการจัดอาหารมื้อเช้าสำหรับนักเรียนที่ไม่ได้กินอาหารมื้อเช้าจากบ้าน
- ๔) เป็นค่าใช้จ่ายในการจัดอาหารมื้อว่าง
- ๕) เป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมนักเรียน ระบุ.....
- ๖) อื่นๆ ระบุ.....

๒.๔ โรงเรียนมีค่าใช้จ่ายในการบริหารจัดการอาหารกลางวันโดยเฉลี่ยวันละ.....บาท/คน
โดยจำแนกเป็นค่าใช้จ่าย ดังนี้ (กรณีทำครัวเอง หรือจ้างเหมาบริการ)

- ๑) ค่าจ้างแม่ครัว จำนวน.....คนๆละ.....บาท/วัน หรือบาทต่อเดือน
- ๒) ค่าแก๊สหุงต้ม จำนวน.....ถึงต่อเดือน ๆ ละ.....บาท
- ๓) ค่าพาหนะขนส่งอาหาร วันละ.....บาท หรือเดือนละ.....บาท
- ๔) ค่ากำจัดขยะ วันละ.....บาท หรือเดือนละ.....บาท
- ๕) ค่าไฟฟ้า เดือนละ.....บาท
- ๖) ค่าน้ำประปา เดือนละ.....บาท
- ๗) ค่าน้ำยาล้างจานและอุปกรณ์ทำความสะอาดครัว เดือนละ.....บาท
- ๘) ค่าภาษี (กรณีจ้างเหมาบริการ)บาท หรือ%
- ๙) ค่าอาหารสดโดยเฉลี่ย วันละ.....บาท
- ๑๐) ค่าอาหารแห้งและเครื่องปรุงรส โดยเฉลี่ยวันละ.....บาท หรือเดือนละ.....บาท

๓. ความถี่ ปริมาณความเพียงพอ และความหลากหลายของอาหารที่จัดบริการ

๓.๑ วัดปริมาณ และความถี่ เพื่อประเมินความเพียงพอและความหลากหลายของ
อาหารกลางวัน และอาหารว่าง สำหรับนักเรียนอนุบาล - ป.๖ (อายุ ๔ - ๑๒ ปี)
(กรณีทำครัวเอง หรือจ้างเหมาบริการ)

ชนิดอาหาร	ความถี่ที่โรงเรียนจัดต่อสัปดาห์ (๕ วัน)	ปริมาณอาหารที่ตักให้นักเรียนโดยเฉลี่ยต่อคนต่อมื้อ	หมายเหตุ
๑) ข้าว - แป้ง <input type="radio"/> ๑. ข้าวขาว <input type="radio"/> ๒. ข้าวกล้อง <input type="radio"/> ๓. ผสมข้าวขาว + ข้าวกล้อง	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑.๕ ทัพพี) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๑.๕ - ๓ ทัพพี) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๓ ทัพพี)	

ชนิดอาหาร	ความถี่ที่โรงเรียนจัดต่อสัปดาห์ (๕ วัน)	ปริมาณอาหารที่ตักให้นักเรียนโดยเฉลี่ยต่อคนต่อมื้อ	หมายเหตุ
๒) ผักสุก	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๔ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๔ ช้อนกินข้าว หรือ ๑ ทัพพี) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๔ ช้อนกินข้าว)	
๓) ผลไม้ ๑ ส่วน *	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๖ ช้อนคำ*) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๖ - ๘ ช้อนคำ*) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๘ ช้อนคำ*)	
* ผลไม้แบบหั่นชิ้น = ๖ - ๘ ช้อนคำ ผลไม้แบบพวง = ๘ - ๑๕ ผล ผลไม้ผลเล็ก เช่น เงาะ มังคุด = ๑ - ๒ ผล			
๔) เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑.๕ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๑.๕ - ๒ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๒ ช้อนกินข้าว)	
๕) ปลาหรือผลิตภัณฑ์จากปลา	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑.๕ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๑.๕ - ๒ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๒ ช้อนกินข้าว)	
๖) ไข่	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑ ฟอง) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๑ ฟอง) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๑ ฟอง)	
๗) ตับไก่ / เป็ด/หมู / วัว	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑/๔ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๑/๔ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๑/๔ ช้อนกินข้าว)	
๘) เต้าหู้ต่างๆ	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๒ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๒ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๒ ช้อนกินข้าว)	

ชนิดอาหาร	ความถี่ที่โรงเรียนจัดต่อสัปดาห์ (๕ วัน)	ปริมาณอาหารที่ตักให้นักเรียนโดยเฉลี่ยต่อคนต่อมื้อ	หมายเหตุ
๙) ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเขียว แดง ตำ สุก	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๖ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๖ ช้อนกินข้าว) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๖ ช้อนกินข้าว)	
๑๐) ผีอก-มัน ต่างๆ	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. ตักน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑ ทัพพี) <input type="radio"/> ๒. ตักเท่ากับมาตรฐาน (๑ ทัพพี) <input type="radio"/> ๓. ตักมากกว่ามาตรฐาน (> ๑ ทัพพี)	
๑๑) น้ำมันพืช	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. เฉลี่ยน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๑ ช้อนชา) <input type="radio"/> ๒. เฉลี่ยเท่ากับมาตรฐาน (๑ - ๒ ช้อนชา) <input type="radio"/> ๓. เฉลี่ยมากกว่ามาตรฐาน (> ๒ ช้อนชา)	
๑๒) น้ำตาล	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. เฉลี่ยน้อยกว่ามาตรฐาน (< ๓ ช้อนชา) <input type="radio"/> ๒. เฉลี่ยเท่ากับมาตรฐาน (๓ ช้อนชา) <input type="radio"/> ๓. เฉลี่ยมากกว่ามาตรฐาน (> ๓ ช้อนชา)	
๑๓) นมจืดครบส่วน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. วันละ ๑ แก้ว/กล่อง <input type="radio"/> ๒. วันละ ๒ - ๓ แก้ว/กล่อง <input type="radio"/> ๓. วันละมากกว่า ๓ แก้ว/กล่อง	
๑๔) น้ำดื่มสะอาด	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. วันละ ๑ แก้ว/ขวด <input type="radio"/> ๒. วันละ ๒ - ๓ แก้ว/ขวด <input type="radio"/> ๓. วันละมากกว่า ๓ แก้ว/ขวด	
๑๕) อาหารว่าง* และเครื่องดื่มรสหวาน *อาหารว่างที่ดีควรจัดให้มีกลุ่มอาหาร ๓ กลุ่มขึ้นไปจาก ๕ กลุ่มได้แก่ ๑) ข้าว-แป้ง ๒) เนื้อสัตว์และถั่วเมล็ดแห้ง ๓) ผัก ๔) ผลไม้ และ ๕) นมและผลิตภัณฑ์จากนม	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัด ๑ - ๒ วัน <input type="radio"/> ๒. จัด ๓ - ๔ วัน <input type="radio"/> ๓. จัดทุกวัน	<input type="radio"/> ๐. ไม่ได้จัด <input type="radio"/> ๑. จัดได้อย่างน้อย ๒ กลุ่มอาหาร <input type="radio"/> ๒. จัดได้ ๓ กลุ่มอาหาร <input type="radio"/> ๓. จัดได้มากกว่า ๓ กลุ่มอาหาร	

๓.๒ ประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลางวันและอาหารว่าง
ที่ได้มาตรฐานโภชนาการ (เก็บข้อมูล ณ วันที่ทำการประเมิน)

พลังงานและสารอาหาร	ค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ นักเรียน(ชั้นอนุบาล - ป.๖) ควรได้รับ ในอาหารมื้อกลางวัน (ร้อยละ ๔๐)	ค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงานและ สารอาหารที่โรงเรียนจัดบริการ ให้นักเรียนในอาหารมื้อกลางวัน	หมายเหตุ
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	๖๐๐ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
โปรตีน (กรัม)	๑๘ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
ใยอาหาร (กรัม)	๕.๓ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
วิตามินเอ (μg RE)	๒๑๕ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
วิตามินบี ๑ (มก.)	๐.๓ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
วิตามินบี ๒ (มก.)	๐.๓ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
วิตามินซี (มก.)	๑๘ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
แคลเซียม (มก.)	๓๖๐ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	
เหล็ก (มก.)	๕.๕ <input type="radio"/> ๑. ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๒. เท่ากับค่าเฉลี่ย <input type="radio"/> ๓. มากกว่าค่าเฉลี่ย	

