

STORY TALK ONE LAB

& โรงเรียนการเรือน

June 2026

Highlights

- รู้จัก “หลักสูตรใหม่” ที่ปั้นเชฟสู่ผู้ประกอบการยุคใหม่
- Future Food ที่ตอบโจทย์โภชนาการเฉพาะบุคคล
- Home Economics ที่ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน
- Workshop: Caprese Salad และ Open-Faced Sandwich 2 เมนูที่มากกว่าความอร่อย





TABLE OF CONTENTS

กิจกรรมคุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab

1 บรรณาธิการแถลง

นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติจิตคุณ
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2 มุมมองคนบติโรงเรียนการเรือน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง
คนบติโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

6 สรุปกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab”

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 427 (21)
EP.1 “หลักสูตรใหม่ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการอาหารและศิลปะการประกอบอาหาร”

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 428 (22)
EP.2 “Future Food: ถอดรหัสอาหารอนาคต”

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 429 (23)
EP.3 “คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน Home Economics :
Beyond Everyday Living”

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab” ครั้งที่ 430 (24)
EP.4 “เล่าเรื่องผ่านรสชาติได้สดชื่นกับเมนู Caprese Salad
และ Open-Faced Sandwich”

11 มุมมองจากวิทยากร

23 Special Menu: Caprese Salad

24 Special Menu: Open-Faced Sandwich

25 มุมมองจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

27 สรุปความคิดเห็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม

29 มุมมองคนโพล

นางสาววชิราภรณ์ สุ่มเข็มทอง
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

บรรณาธิกรณกลาง



หนังสือ“คุยสบาย ๆ ... Story Talk One Lab” & โรงเรียนการเรือน เล่มนี้เป็นการนำเสนอองค์ความรู้และความคิดเห็นจากการจัดกิจกรรมที่จัดขึ้นในเดือนมิถุนายน 2569 โดยหัวข้อที่นำมาพูดคุยมีความน่าสนใจและสะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งของอัตลักษณ์มหาวิทยาลัยสวนดุสิตในความเป็นเลิศทางด้านอาหารและงานคหกรรมศาสตร์ในมิติมุมมองใหม่ ๆ ที่ถูกพัฒนาให้เหมาะสมกับเทรนด์ในปัจจุบัน เริ่มด้วย EP.1 “หลักสูตรใหม่...หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการอาหารและศิลปะการประกอบอาหาร” EP.2 “Future Food: ทอดรหัสอาหารอนาคต” EP.3 “คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน Home Economics : Beyond Everyday Living” และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (One Lab) EP.4 “เล่าเรื่องผ่านรสชาติสไตล์ตะวันตก กับเมนู Caprese Salad และ Open-Faced Sandwich”

เล่มนี้มีความพิเศษตรงที่ทุกคนจะได้พบกับเวิร์กชอปการทำอาหารสไตล์ตะวันตกอย่างเมนู Caprese Salad และ Open-Faced Sandwich ที่เชฟแอบบอกว่า เป็นเมนูเอาใจคนรักสุขภาพ ทำง่าย แจกสูตรวิธีการทำเหมือนมีเชฟมาทำให้ส่วนตัว พร้อมกับการเล่าเรื่องผ่านอาหาร การเลือกใช้วัตถุดิบ การจัดตกแต่งจาน เหมือนยกครัวของศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติมาไว้ที่โพลคาเฟ่ เพื่อให้ทุกคนได้ลงมือปฏิบัติจริง

กิจกรรมนี้สอดคล้องกับแนวคิด The Power of Next Learning Ecosystem : One World Library (OWL) ที่มุ่งสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงผู้คน องค์ความรู้ และเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน รวมทั้งสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน SDG 4: การศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality Education) 4.3.5 ด้านนโยบายการเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning Access Policy) เนื่องจากกิจกรรมเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าถึงองค์ความรู้ต่าง ๆ ผ่านความร่วมมือคณะและหน่วยงานต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยไม่จำกัดชาติพันธุ์ เพศ ศาสนา ความพิการ สถานะผู้อพยพ ต่อยอดสู่การเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน



นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติจิตคุณ

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

อัมมร่อยและได้ความรู้ไปด้วยกันนะคะ





DEAN'S TALK

มุมมองคนบดีโรงเรียนการเรือน

DEAN'S TALK

มุมมองคนบดีโรงเรียนการเรือน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

คณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... Story Talk One Lab กับโรงเรียนการเรือน” ในครั้งนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากความตั้งใจที่จะนำจุดเด่นและอัตลักษณ์ของหลักสูตรต่าง ๆ ภายในโรงเรียนการเรือนมาถ่ายทอดในรูปแบบที่เข้าถึงง่ายและน่าสนใจโดยอ้างอิงจากหลักสูตรที่เปิดการเรียนการสอนทั้งในระดับปริญญาตรี จำนวน 5+1 หลักสูตร และระดับปริญญาโท อีก 1 หลักสูตร รวมทั้งหมด 7 หลักสูตร ซึ่งครอบคลุมหลักสูตรหลักของโรงเรียนการเรือนทั้งหมด แต่ละหัวข้อล้วนสะท้อนความโดดเด่น ความร่วมสมัย และทิศทางการพัฒนาของหลักสูตร ไม่ว่าจะเป็นหลักสูตรน้องใหม่อย่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการอาหารและศิลปะการประกอบอาหาร หัวข้อการถอดรหัสอาหารอนาคต จากหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อผู้ประกอบการอาหาร หัวข้อคหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้านจากหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ตลอดจนเรื่องเล่าและอัตลักษณ์ของโรงเรียนการเรือนที่ถ่ายทอดผ่านรสชาติอาหารสไตล์ตะวันตก หัวข้อเหล่านี้จึงไม่เพียงสะท้อนองค์ความรู้ทางวิชาการของแต่ละหลักสูตรเท่านั้น แต่ยังเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้แนวคิดใหม่ ๆ และมองเห็นทิศทางของศาสตร์ด้านอาหารและคหกรรมศาสตร์ในอนาคต

ในด้านความประทับใจจากกิจกรรมในครั้งนี้ คือการต่อยอดเรื่องอัตลักษณ์และความโดดเด่นด้านอาหารของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้รับการถ่ายทอดออกมาอย่างเป็นรูปธรรม สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญที่มหาวิทยาลัยฯ และโรงเรียนการเรือนให้ความสำคัญทางด้านอาหารและคหกรรมศาสตร์อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงพลังความร่วมมือของทุกภาคส่วน ทั้ง คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ที่ร่วมกันขับเคลื่อนและสร้างสรรค์กิจกรรมให้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ ความพิเศษอีกประการหนึ่งคือกิจกรรมไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านการบรรยายเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง โดยผู้เชี่ยวชาญได้สาธิตขั้นตอนต่าง ๆ ควบคู่ไปกับการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทดลองทำด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างความเข้าใจและความประทับใจได้อย่างลึกซึ้ง จึงนับเป็นกิจกรรมที่สะท้อนแนวคิด “เรียนรู้ผ่านการลงมือทำ” ได้อย่างชัดเจน และช่วยสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าแก่ผู้เข้าร่วมทุกคน

หากมองในแง่บทบาทและคุณค่าต่อมหาวิทยาลัยและสังคม กิจกรรมนี้สะท้อนออกมาได้ในหลายมิติ ประการแรกคือการเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านของโรงเรียนการเรือนได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์ และมุมมองทางวิชาการสู่สาธารณชน โดยคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขามาแบ่งปันความรู้ในประเด็นที่ตนถนัดโดยตรง ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ที่ลึกซึ้งและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง อีกมิติหนึ่งคือการใช้ศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ภายในมหาวิทยาลัยให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการเปิดพื้นที่ให้คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาได้แสดงศักยภาพทางวิชาการ ความคิดสร้างสรรค์ และอัตลักษณ์ของโรงเรียนการเรือนออกสู่สังคม ซึ่งไม่เพียงสร้างคุณค่าให้ผู้เข้าร่วมเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์และชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง กิจกรรมนี้จึงนับเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยงองค์ความรู้จากมหาวิทยาลัยสู่สังคม และต่อยอดบทบาทของโรงเรียนการเรือนในฐานะแหล่งผลิตและเผยแพร่องค์ความรู้เฉพาะทางที่ตอบโจทย์การพัฒนาสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคต



ในมิติของความยั่งยืน กิจกรรมนี้สามารถสนับสนุนทิศทางของมหาวิทยาลัยได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้คนในสังคม เนื่องจากอาหารถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารจึงไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อความอิ่มท้อง แต่ยังเกี่ยวข้องกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เหมาะสมกับวัย สุขภาพ และสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสภาวะที่ดีในระยะยาว กิจกรรมครั้งนี้จึงเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เกิดความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพผ่านอาหาร เมื่อประชาชนมีความรู้และดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีและการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน ทั้งยังสอดคล้องกับอัตลักษณ์และความเชี่ยวชาญด้านอาหารของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่ได้รับการยอมรับมาอย่างยาวนาน การนำองค์ความรู้เฉพาะทางออกเผยแพร่สู่สังคมในลักษณะนี้จึงเป็นการสร้างคุณค่าควบคู่ไปกับการต่อยอดบทบาทของมหาวิทยาลัยในฐานะแหล่งเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน กิจกรรมดังกล่าวจึงไม่เพียงเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเป้าหมายด้านความยั่งยืน ทั้งในมิติของสภาวะที่ดี การสร้างองค์ความรู้ และการนำความเชี่ยวชาญของสถาบันไปสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างต่อเนื่อง ท้ายที่สุดในส่วนของการเสนอแนะเพิ่มเติมนั้น เห็นว่ากิจกรรมลักษณะนี้เป็นเวทีที่มีคุณค่าและสามารถต่อยอดได้อีกมาก หากมีโอกาสก็อยากให้จัดอย่างต่อเนื่องและเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น แม้การดำเนินงานครั้งนี้จะเป็นไปตามกรอบและข้อจำกัดที่กำหนดไว้ แต่โรงเรียนการเรือนก็ได้ร่วมขับเคลื่อนอย่างเต็มศักยภาพ

ในความเป็นจริงโรงเรียนการเรือนได้เผยแพร่องค์ความรู้สู่สังคมในหลากหลายรูปแบบอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว เพียงแต่อาจยังไม่ได้มีการประชาสัมพันธ์ในวงกว้างเท่าที่ควร ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำสื่อความรู้ด้านอาหารในรูปแบบ One Page ที่เผยแพร่เป็นประจำทุกวันมากกว่าปีละ 365 ชิ้น การจัดอบรมออนไลน์ด้านอาหารทุกวันพุธ เวลา 17.00-18.00 น. ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จนถึงปัจจุบัน รวมถึงการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการแบบ On-site โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายทั้งในกรุงเทพมหานคร ศูนย์การศึกษาตรง ศูนย์การศึกษาลำปาง และวิทยาเขตสุพรรณบุรี ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในพื้นที่ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์ม Clubhouse เป็นประจำทุกวันวันศุกร์ เวลา 19.00-20.00 น. สิ่งที่ยากเสนอเพิ่มเติม คือการนำกิจกรรมและองค์ความรู้ที่ดำเนินการอยู่เป็นประจำเหล่านี้มาสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้สังคมได้รับรู้ถึงองค์ความรู้และบริการวิชาการที่มหาวิทยาลัยมีอยู่ จะช่วยขยายโอกาสในการเรียนรู้แก่ประชาชน และสร้างคุณค่าให้แก่มหาวิทยาลัย





สรุปกิจกรรม

“คุยสบาย ๆ...
STORY TALK ONE LAB”

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB”

ครั้งที่ 427(21) ประจำเดือนมิถุนายน 2569

EP.1 “หลักสูตรใหม่...หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการอาหารและ

ศิลปะการประกอบอาหาร”



โรงเรียนการเรือน หนึ่งในอัตลักษณ์ที่สำคัญของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 90 ปี ซึ่งในปัจจุบันได้ปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของผู้เรียนมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือการพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการอาหารและศิลปะการประกอบอาหาร ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อสร้างเชฟผู้ประกอบการ (Chef-Preneur) ที่สามารถประกอบอาหารควบคู่ไปกับการบริหารธุรกิจ โดยจุดเด่นของหลักสูตรคือ นักศึกษาจะได้เรียนรู้การทำธุรกิจอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เริ่มจากการวางแผนธุรกิจ การเริ่มประกอบธุรกิจขนาดเล็ก การขยายธุรกิจโดยการนำเทคโนโลยีและระบบการจัดการร้าน (SOP) และสุดท้ายจะเป็นการเรียนรู้การขยายธุรกิจในรูปแบบแฟรนไชส์รวมถึงศึกษาจรรยาบรรณสำคัญ เรียนรู้การบริหารเงิน กำไร-ขาดทุน ด้วยตนเอง เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจและรู้จักการวางแผนจากประสบการณ์จริง

ในด้านวิธีการสอน หลักสูตรนี้ใช้ระบบโมดูล (Module) ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เลือกเจาะลึกเฉพาะทางในประเภทอาหารที่ตนเองสนใจเพื่อต่อยอดเป็นธุรกิจจริง พร้อมทั้งสอดแทรกทักษะ Storytelling เพื่อให้เชฟยุคใหม่รู้จักเล่าเรื่องราวผ่านอาหาร ขั้นตอนการทำ หรือวัตถุดิบที่หายากเพื่อเพิ่มมูลค่าให้แก่ธุรกิจ นอกจากนี้ยังมีปรัชญาการเรียนรู้แบบ “ล้มบนพุง” ซึ่งสนับสนุนให้นักศึกษาได้ลองผิดลองถูกและเผชิญความผิดพลาดในขณะที่ยังเรียนอยู่ ก่อนที่จะออกไปสู่โลกการทำงานจริงโดยเน้นทักษะการทำอาหารควบคู่ไปกับการบริหารจัดการธุรกิจจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB”

ครั้งที่ 428(22) ประจำเดือนมิถุนายน 2569

EP.2 “Future Food: กอตรหัสอาหารอนาคต”



อาหารแห่งอนาคต (Future Food) คือการนำองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมมาพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน ภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจ BCG (Bio-Circular-Green Economy) โดยมุ่งตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ปัจจุบันอาหารแห่งอนาคตสามารถแบ่งได้เป็น 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ โปรตีนทางเลือก อาหารฟังก์ชัน อาหารทางการแพทย์และโภชนาการเฉพาะบุคคล และอาหารนวัตกรรมใหม่

แนวโน้มสำคัญของอาหารแห่งอนาคตคือ การมุ่งเน้นโภชนาการเฉพาะบุคคล (Personalized Food) เพื่อตอบโจทยปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน เช่น อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยวและกลืน หรือผู้ที่ต้องการสารอาหารเฉพาะด้าน เช่น สารสกัดจากดอกไม้ช่วยการนอนหลับหรือบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีนวัตกรรมด้านเนื้อสัมผัส (Texture) ที่เปลี่ยนอาหารฟังก์ชันจากยาเม็ดหรือเครื่องดื่มมาอยู่ในรูปแบบเจลลี่หรือกัมมี่เพื่อให้รับประทาน รวมถึงการให้ความสำคัญกับ “สุขภาพลำไส้” (Gut Ecosystem) ผ่านระบบโปรไบโอติก โพรไบโอติก และโพรไบโอติก เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและระบบขับถ่าย โดยใช้เทคโนโลยีการผลิตที่ทันสมัยอย่าง Freeze-Vacuum Drying ซึ่งช่วยคงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารได้ดียิ่งขึ้น

นวัตกรรมด้านอาหารในปัจจุบันเข้ามามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผ่านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละคนมากขึ้น พร้อมทั้งใส่ใจผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นอีกหนึ่งแนวทางสำคัญในการสร้างระบบอาหารที่ยั่งยืนสำหรับอนาคต

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB”

ครั้งที่ 429(23) ประจำเดือนมิถุนายน 2569

EP.3 “คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน

Home Economics: Beyond Everyday Living”



ในอดีตเมื่อพูดถึง “คหกรรมศาสตร์” หลายคนมักนึกถึงวิชาที่สอนเรื่องการดูแลบ้านหรืองานครัวทั่วไปแต่ปัจจุบันการเรียนคหกรรมศาสตร์คือศาสตร์การบูรณาการ ที่ครอบคลุมทั้งศิลปะ วิทยาศาสตร์ และการบริหารจัดการ ผสานด้านการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน

รูปแบบกิจกรรมการพูดคุยมีการบูรณาการ 3 ศาสตร์ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของมนุษย์ที่มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการทำงาน ได้แก่ 1) งานศิลปะประดิษฐ์และการจัดดอกไม้ ที่ช่วยบำบัดและฝึกสติและสมาธิให้ผู้เรียน ซึ่งความประณีตเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของสวนดุสิต 2) งานอาหารและโภชนาการ ในปัจจุบันไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงด้านสุขภาพโภชนาการ โดยใช้เทคโนโลยีในการสร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์ เพื่อความเหมาะสมกับผู้บริโภคในแต่ละช่วงวัย 3) งานผ้าและสิ่งทอ เป็นแขนงหนึ่งของคหกรรมศาสตร์ที่มีความสำคัญและผูกพันกับมนุษย์ในทุกช่วงวัย ในปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยี AI เข้ามาช่วยสร้างหุ่นจำลอง 3D ในการจำลองการสวมใส่ซึ่งลดโอกาสการเกิดความเสียหายของเนื้อผ้าได้

เสน่ห์ของคหกรรมศาสตร์จึงเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ในการสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีจากภายในบ้าน แล้วจึงต่อยอดเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว (Signature) ที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้ เป็นรากฐานสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิต สู่การมอบความสุขระดับครอบครัวไปสู่ระดับสังคมได้อย่างยั่งยืน

กิจกรรม “คุยสบาย ๆ... STORY TALK ONE LAB”

ครั้งที่ 430(24) ประจำเดือนมิถุนายน 2569

EP.4 “โรงเรียนการเรือน...เล่าเรื่องผ่านรสชาติสไตล์
ตะวันตก กับเมนู Caprese Salad และ Open-Faced
Sandwich”



ปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น การรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้คนให้ความสนใจ ทางศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ จึงได้นำเสนอผ่าน 2 เมนูสุขภาพ ที่เรียบง่ายสไตล์อิตาเลียน ได้แก่ Caprese Salad และ Open-Face Sandwich ซึ่งไม่ใช่เพียงการสาธิตการทำอาหาร แต่เป็นการถ่ายทอดเรื่องราวและรสชาติของวัตถุดิบและเทคนิคต่าง ๆ ในการประกอบอาหารให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เริ่มด้วยเมนูแรก คาเปรเซ่สลัด (Caprese Salad) แม้จะประกอบด้วยวัตถุดิบเพียงไม่กี่ชนิด แต่สามารถเล่าเรื่องราวความภาคภูมิใจของชาวอิตาเลียนผ่านสีของมะเขือเทศ (Tomato) มอซซาเรลล่าชีสสด (Fresh Mozzarella) และอิตาเลียนเบซิล (Italian Basil) ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากสิ่งของธงชาติประเทศอิตาลี เชื่อมโยงแนวคิดการให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและการคัดเลือกวัตถุดิบที่สดและมีคุณภาพผ่านการดึงรสชาติธรรมชาติออกมาให้กลมกล่อม และเมนูที่สอง แซนด์วิชเปิดหน้า กุ้งครีมชีส (Open-Face Sandwich) เป็นเมนูที่มีโปรตีนสูงจากกุ้งและชีส ผักสดหลากหลายที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ แสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ในการเลือกใช้วัตถุดิบ การผสมผสานรสชาติ รวมไปถึงเทคนิคการจัดวางองค์ประกอบของอาหารอย่างประณีต เพื่อสร้างความสวยงามและเพิ่มมูลค่าให้กับเมนู

การเรียนรู้การทำอาหารจึงไม่ใช่เพียงการฝึกทักษะการประกอบอาหาร แต่ยังเป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจที่มาของวัตถุดิบ วัฒนธรรม และเรื่องราวที่ซ่อนอยู่ในแต่ละเมนู เมื่อเราสามารถเล่าเรื่องผ่านอาหารได้ อาหารงานนั้นก็จะมีคุณค่าและรสชาติที่ดีควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพ อีกทั้งยังสามารถสร้างความประทับใจและเพิ่มมูลค่าให้กับอาหารและธุรกิจได้อีกด้วย



มุมมองจากวิทยากร

EP.1 “หลักสูตรใหม่...หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา การจัดการธุรกิจบริการอาหารและศิลปะการประกอบอาหาร”

SCHOOL OF CULINARY ARTS



ผศ.ดร.ณัชชก นุกิจ

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการอาหาร
และศิลปะการประกอบอาหาร

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ เป็นโอกาสสำคัญในการแนะนำหลักสูตรการจัดการธุรกิจบริการอาหารและศิลปะการประกอบอาหาร ซึ่งเป็นหลักสูตรใหม่ที่จะเปิดรับนักศึกษาในปีการศึกษา 2569 ด้วยความที่เป็นหลักสูตรน้องใหม่ การเตรียมตัวจึงให้นักนิเทศศาสตร์ให้ผู้ที่ฟังเข้าใจ “ที่มา” ของหลักสูตรเป็นอันดับแรก โดยวางเนื้อหาไว้สองส่วนหลัก ส่วนแรกเป็นการแนะนำโรงเรียนการเรือน ความแตกต่างของแต่ละหลักสูตร และจำนวนนักศึกษา ส่วนที่สองอาศัยคลิปประชาสัมพันธ์เพื่อให้เห็นภาพรวมชัดเจน พร้อมเตรียมคำตอบในประเด็นที่คาดว่าจะถูกถาม เช่น ความสำคัญของ Storytelling ในธุรกิจบริการอาหาร และจุดเด่นที่ทำให้หลักสูตรนี้แตกต่างจากหลักสูตรอื่น

เมื่อมองเปรียบเทียบระหว่างการสอนกับการมาพูดคุยสบาย ๆ พบว่ามีจุดร่วมที่สำคัญคือการเตรียมตัวให้ข้อมูลครบถ้วนถูกต้อง และบทบาทของผู้นำเสนอที่คล้ายคลึงกัน เพราะการเรียนการสอนทุกวันนี้อาจารย์ไม่ได้ยืนบรรยายหน้าห้องอีกต่อไป แต่ทำหน้าที่เป็น Coach หรือ Facilitator ที่ชวนผู้เรียนคิดและสนทนา ไม่ต่างจากบรรยากาศของการเล่าสู่กันฟัง ส่วนความแตกต่างที่ชัดเจนอยู่ที่ “รายละเอียดเนื้อหา” และ “การวัดผล” เพราะการสอนมีกรอบผลลัพธ์การเรียนรู้และระบบประเมินที่รับประกันคุณภาพทางวิชาการ

ขณะที่กิจกรรมคุยสบาย ๆ วัดผลผ่านความพึงพอใจเพื่อนำไปพัฒนาครั้งต่อไป เพียงแต่บรรยากาศเบาสมองผู้ฟังเข้าถึงเนื้อหาได้ง่ายและเป็นกันเองมากขึ้น

สิ่งที่กิจกรรมนี้สะท้อนนั้นกว้างไกลกว่าการประชาสัมพันธ์ ในมุมมองของนักศึกษา หลักสูตรนี้เกิดจากเสียงของผู้เรียนที่อยากเป็นผู้ประกอบการ จึงออกแบบให้มีประสบการณ์จริง 100% ตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4 ผ่านระบบ WIL และโครงการที่ลงทุนจริงใช้แนวคิด “ล้มบนฟูก” ให้ได้ระดับจากธุรกิจขนาดเล็กไปใหญ่ พร้อมระบบโมดูลการประกอบอาหารที่เลือกเรียนเพียง 1 ใน 3 ทาง ได้แก่ อาหารไทย อาหารนานาชาติและเบเกอรี่ สอดคล้องกับ SDU GOAL ด้าน R (Recognition) - Power of Student & Alumni: Ready to Work ที่มุ่งสร้างบัณฑิตพร้อมทำงานทันที ในมุมมองมหาวิทยาลัย หลักสูตรนี้ช่วยพัฒนาอัตลักษณ์ด้านอาหารของสวนดุสิตให้ก้าวไกล โดยบูรณาการศาสตร์การประกอบอาหารกับการบริหารธุรกิจเข้าด้วยกัน สอดรับกับ SDU GOAL ด้าน A (Achievement) - Power of Academic Excellence ในการยกระดับหลักสูตรอัตลักษณ์สู่มาตรฐานสากล และในมุมมองสังคม เป้าหมายที่แท้จริงคือการสร้างผู้ประกอบการที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจ สร้างสรรค์ และนำวัฒนธรรมอาหารไทยสู่ทั่วโลก เชื่อมโยงกับ SDU GOAL ด้าน S (Sustainability) - Power of Community Engagement: Holistic Economy ที่ตลอดจน SDG 4 เรื่องการศึกษาที่มีคุณภาพ และ SDG 8 เรื่องงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ

ท้ายที่สุด Story Talk One Lab ได้พิสูจน์ตัวเองในฐานะพื้นที่เล็ก ๆ แต่เปี่ยมความหมาย เป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้บุคลากรได้เล่าเรื่องราวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างเป็นกันเอง โดยไม่ต้องยึดติดกับรูปแบบที่เป็นทางการ จึงขอขอบคุณทีมผู้จัดทุกท่านที่สร้างพื้นที่เช่นนี้ขึ้นมา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกอย่างต่อเนื่อง เพราะนับเป็นช่องทางอันดีในการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ระหว่างกัน





หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการ อาหารและศิลปะการประกอบอาหาร

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



1. ที่มาและแนวคิดของหลักสูตร

• หลักสูตรการจัดการธุรกิจบริการอาหาร และศิลปะการประกอบอาหารเป็นหลักสูตรที่ออกแบบและพัฒนาขึ้นมาเพื่อตอบสนองโจทย์ของผู้เรียน ซึ่งมีการบูรณาการศาสตร์การประกอบอาหารและการบริหารธุรกิจเข้าด้วยกัน โดยมีปรัชญาหลักสูตร คือ สร้าง “เซฟ” นักบริหารจัดการธุรกิจบริการอาหารที่บูรณาการศิลปะการประกอบอาหารกับนวัตกรรมเทคโนโลยี เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจและความมั่นคงทางอาหารของประเทศ และนำวัฒนธรรมอาหารไทยสู่ทั่วโลก



2. จุดเด่นของหลักสูตร

• ความแตกต่างจากหลักสูตรอื่นในโรงเรียนการเรือน คือหลักสูตรนี้ เน้นการบริหารจัดการธุรกิจบริการอาหารควบคู่กับศิลปะการประกอบอาหาร ไม่ใช่เพียงทักษะการประกอบอาหารอย่างเดียว นักศึกษาจึงได้ทั้ง “ฝีมือเซฟ” และ “ความคิดผู้ประกอบการ”

• ได้รับประสบการณ์จริงในการประกอบธุรกิจบริการอาหารขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ โดยใช้งบประมาณจริงในรายวิชาปฏิบัติ ผ่านระบบ WIL (WORKING INTEGRATED LEARNING) ตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4



ปีที่ 1

: จัดทำแบบจำลองธุรกิจ - เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนก้าวเข้าสู่โลกของการเป็นผู้ประกอบการ



ปีที่ 2

: เริ่มต้นด้วยการจำลองธุรกิจบริการอาหารขนาดเล็ก - เรียนรู้พื้นฐานการเป็นผู้ประกอบการ



ปีที่ 3

: ก้าวเข้าสู่การวางแผนธุรกิจบริการอาหารขนาดกลาง - นำเสนอแผนธุรกิจบริการอาหารขนาดกลาง โดยบูรณาการความรู้และทักษะความเป็นเซฟ และผู้ประกอบการ



ปีที่ 4

: พัฒนารูทีนสู่ธุรกิจบริการอาหารขนาดใหญ่ - วิเคราะห์แนวโน้มตลาดบริการอาหาร จัดมูลเชิงธุรกิจและวางแผนการขยายธุรกิจ

• มีโมดูลการประกอบอาหารให้เลือกได้แก่ อาหารไทย/อาหารนานาชาติ/เบเกอรี่ เพื่อสร้างทิศทางธุรกิจที่ชัดเจน



• ฝึกประสบการณ์จริงใน Excellent Center และสถานประกอบการคู่ความร่วมมือ (MOU)



3. จุดเด่นของหลักสูตร

R
RECOGNITION



Power of Student & Alumni: Ready to Work: บัณฑิตพร้อมทำงานและเป็นผู้ประกอบการทันทีหลังจบการศึกษา

A
ACHIEVEMENT



Power of Academic Excellence: พัฒนาหลักสูตรอัตลักษณ์ด้านอาหารสู่มาตรฐานสากล

S
SUSTAINABILITY



Power of Community Engagement: Holistic Economy: สร้างผู้ประกอบการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรัอย่างยั่งยืน

4 QUALITY EDUCATION



SDG 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ: หลักสูตรตอบสนองความต้องการของผู้เรียนอย่างแท้จริง เกิดจากเสียงของนักเรียนและศิษย์เก่าโดยตรง

8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH



SDG 8 งานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ: สร้างผู้ประกอบการธุรกิจบริการอาหารที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรัและนำเอาวัฒนธรรมอาหารไทยสู่ทั่วโลก

“เซฟผู้ประกอบการ
นักบริหารสู่ธุรกิจบริการ
อย่างมืออาชีพ”



EP.2 “Future Food: กอดห้สอาหารอนาคต”

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวที่ให้ความสำคัญกับการคิดรายละเอียดและวางแผนการพูดมาล่วงหน้า เพื่อให้การถ่ายทอดเรื่องราวเป็นไปอย่างราบรื่นและครบถ้วน เมื่อมองเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เพราะกิจกรรมคุยสบาย ๆ เปิดโอกาสให้มีการพูดคุยซักถามในหัวข้อต่าง ๆ อย่างเป็นกันเองมากกว่า ผู้ฟังสามารถสอบถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ไม่ถูกจำกัดด้วยกรอบที่เป็นทางการเหมือนการเรียนการสอนหรือการทำงานในบรรยากาศปกติ ความผ่อนคลายเช่นนี้เองที่ทำให้การสนทนาไหลลื่นและเข้าถึงผู้ฟังได้ง่ายขึ้น

ในแง่ของสิ่งที่กิจกรรมสะท้อนกลับสู่นักศึกษา มหาวิทยาลัย และสังคมนั้น นับว่ามีคุณค่ามาก เพราะผู้เข้าร่วมได้เห็นนวัตกรรมทางด้านอาหารใหม่ ๆ ที่ช่วยจุดประกายความคิด อีกทั้งยังได้ปรับกระบวนการคิดและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์นอกห้องเรียน ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวาและนำไปต่อยอดได้จริง สิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาตามเป้าหมายของมหาวิทยาลัยที่มุ่งสร้างบัณฑิตและบุคลากรที่พร้อมเปิดรับสิ่งใหม่ และเชื่อมโยงกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในด้านการศึกษามีคุณภาพที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในตำรา แต่ขยายไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง

สำหรับความประทับใจต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ สิ่งที่น่าชื่นชมเป็นอย่างยิ่งคือการที่ทุกคนมีส่วนร่วม และให้ความสนใจซักถามในเรื่องเล่าต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น บรรยากาศเช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่า Story Talk One Lab ประสบความสำเร็จในการสร้างพื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้ทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนา ไม่ใช่เพียงผู้ฟังที่นั่งรับข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว

ในส่วนของข้อเสนอแนะนั้น ควรเชิญชวนนักศึกษาและบุคลากรให้เข้ามารับฟังมากกว่านี้ เพราะกิจกรรมที่ดีเช่นนี้สมควรได้รับการเผยแพร่และส่งต่อไปยังผู้คนในวงกว้าง ยังมีผู้เข้าร่วมมากเท่าใด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ก็ยิ่งหลากหลายและทรงคุณค่ามากขึ้นเท่านั้น

SCHOOL OF CULINARY ARTS



รศ.ดร.จิตตา พูเฒ่า

ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหาร
เพื่อสุขภาพและการชะลอวัย



EP.2 “Future Food: ทอดหี้อาหารอนาคต”

SCHOOL OF CULINARY ARTS



รศ.ดร.นราธิป ปุณเกษม

รองคณบดีโรงเรียนการเรือน
ฝ่ายบริหารและกิจการนักศึกษา

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวที่ให้ความสำคัญกับการสืบค้นข้อมูล เพื่อให้เนื้อหาที่น่าสนใจมีความถูกต้อง น่าเชื่อถือ และครบถ้วน เมื่อมองเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก เพราะทั้งสองบทบาทต่างก็เป็นการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ผู้อื่น เพียงแต่กิจกรรมในลักษณะนี้จะเน้นไปที่การเล่าเรื่องเป็นพิเศษ การนำเสนอผ่านเรื่องราวช่วยให้เนื้อหาที่อาจดูเป็นวิชาการกลายเป็นสิ่งที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงผู้ฟังได้มากขึ้น ทำให้บรรยากาศของการสนทนาเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติและน่าติดตาม

ในแง่ของสิ่งที่กิจกรรมสะท้อนกลับสู่นักศึกษา มหาวิทยาลัย และสังคมนั้น นับว่ามีความเชื่อมโยงกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ SDGs อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในด้านการศึกษามีคุณภาพ ที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและตลอดชีวิต กิจกรรมเช่นนี้เป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้รอบห้องเรียน ช่วยขยายมุมมองและจุดประกายความคิดให้แก่ผู้เข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาคนและองค์ความรู้ที่ยั่งยืน อันเป็นหัวใจสำคัญของการเติบโตทั้งในระดับบุคคล มหาวิทยาลัย และสังคมโดยรวม

สำหรับความประทับใจต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ คือเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เวที Story Talk One Lab ได้กลายเป็นพื้นที่ที่ทุกคนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ของตนเองมาแบ่งปัน พร้อมทั้งรับฟังมุมมองที่หลากหลายจากผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเช่นนี้ไม่เพียงเพิ่มพูนองค์ความรู้ให้แก่ทุกฝ่าย แต่ยังสร้างความสัมพันธ์อันดีและบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกันเอง



องค์ความรู้ Future Food ถอดรหัสอาหารอนาคต

เมื่อกล่าวถึงคำว่า อาหารอนาคต (Future Food) ภาพจำของผู้คนส่วนใหญ่มักเชื่อมโยงกับจินตนาการในภาพยนตร์วิทยาศาสตร์ เช่น อาหารในรูปแบบเม็ดสังเคราะห์ หรือนวัตกรรมที่ดูห่างไกลจากชีวิตประจำวัน ว่าเป็นความเป็นจริงแห่งศตวรรษที่ 21 อาหารอนาคตกำลังก้าวเข้ามามีบทบาทสำคัญในฐานะนวัตกรรมที่ตอบโจทย์วิถีชีวิต มิตินานสุขภาพ และวิกฤตการณ์ทางสิ่งแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การถอดรหัสอาหารอนาคตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมความพร้อมสู่ความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน



ความหมาย และขอบเขตเชิงนโยบายของอาหารอนาคต

ในบริบทการขับเคลื่อนของประเทศไทย หน่วยงานภาครัฐได้กำหนดกรอบแนวคิดและนิยามของอาหารอนาคตไว้เพื่อเป็นเข็มทิศในการพัฒนาอุตสาหกรรม ดังนี้

1 ความหมายตามกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)

อาหารอนาคต หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมขั้นสูง ในกระบวนการวิจัยและพัฒนา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม (Value Creation) และยกระดับความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน โดยตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ ครอบคลุม 4 กลุ่มอุตสาหกรรมหลัก ได้แก่ อาหารกลุ่มโปรตีนทางเลือก อาหารฟังก์ชัน อาหารทางการแพทย์ และเฉพาะบุคคล และอาหารนวัตกรรมใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทยตามโมเดลเศรษฐกิจ BCG

2 ความหมายตามสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า (สนค.) กระทรวงพาณิชย์

อาหารอนาคต คือ อาหารที่มีความปลอดภัยสูง อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และสามารถตอบสนองวิถีชีวิตของผู้คนในยุคใหม่ โดยกระบวนการผลิตตลอดห่วงโซ่อุปทานต้องอาศัยเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและมุ่งเน้นความยั่งยืนเพื่อรองรับวิกฤตทางอาหารและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของโลก โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ อาหารสุขภาพและสารประกอบเชิงฟังก์ชัน อาหารทางการแพทย์ อาหารอินทรีย์ และโปรตีนทางเลือกหรืออาหารนวัตกรรมใหม่

4 กลุ่มอุตสาหกรรมหลักของอาหารอนาคต

อาหารกลุ่มโปรตีนทางเลือก



อาหารฟังก์ชัน



อาหารทางการแพทย์และเฉพาะบุคคล



อาหารนวัตกรรมใหม่



ปัจจัยขับเคลื่อนหลักสู่อาหารอนาคต

การเติบโตและการพัฒนานวัตกรรมอาหารอนาคต ถูกขับเคลื่อนด้วยปัจจัยความท้าทายระดับโลก 3 ประการหลัก ได้แก่

1 การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรทำให้กระบวนการเปลี่ยนไป อาหารไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่ “ประทังชีวิต” แต่ต้องทำหน้าที่เป็นเสมือนยาที่ช่วยชะลอวัย ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และส่งเสริมสุขภาพเชิงลึกในระดับโมเลกุล เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยชรา



2 ปัญหาสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

กระบวนการผลิตอาหารและปศุสัตว์แบบดั้งเดิมก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกและใช้ทรัพยากรสูงจนอาจไม่ยั่งยืนอีกต่อไป วิกฤตนี้ผลักดันให้เกิดการค้นหาคำตอบ “แหล่งโปรตีนทางเลือกใหม่ ๆ” ที่ปลอดภัยคาร์บอนต่ำ ตลอดจนการพัฒนากระบวนการผลิตที่หมุนเวียนเพื่อลดปัญหาขยะจากอาหารให้เหลือน้อยที่สุด



3 เทคโนโลยีการแปรรูปอาหารที่ล้ำสมัย

ความก้าวหน้าทางวิศวกรรมอาหารช่วยแก้ปัญหาข้อจำกัดเดิม ๆ โดยเทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถล็อกและรักษาสภาพคุณค่าสารอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินไว้ได้สูงสุด พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนเนื้อสัมผัสให้อยู่ในรูปแบบที่รับประทานง่าย ดูดีได้ และมีความปลอดภัยทางอาหาร ในระดับสูงสุด



Ep.3 “คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน Home Economics: Beyond Everyday Living”

SCHOOL OF CULINARY ARTS



อาจารย์ริติมา แก้วนิตี

รองคณบดีโรงเรียนการเรือน ฝ่ายวิชาการและการวางแผน
ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ เริ่มจากการกำหนดประเด็นเบื้องต้น จากนั้นประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับวิทยากรท่านอื่นเพื่อแลกเปลี่ยนไอเดียและร้อยเรียงประเด็นย่อยให้เชื่อมโยงกัน และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น เหมือนกันคือความตั้งใจเตรียมพร้อมสื่อสารข้อมูล แต่สิ่งที่ต่างคือ “บรรยากาศ” ที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง สมชื่อกิจกรรมคุยสบาย ๆ อย่างแท้จริง ไม่มีความเป็นทางการมากตบ ทำให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังกล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างจริงใจ

ในส่วนของการเชื่อมโยงระหว่างองค์ความรู้คหกรรมศาสตร์กับชีวิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย และสังคม สอดคล้องกับแนวคิด SDGs และ SDU Goal บุคลากรและนักศึกษาที่เข้าร่วมได้รับฟังมุมมองหลากหลายมิติของงานคหกรรมศาสตร์ ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การดูแลตนเองและครอบครัว ไปจนถึงชุมชนสังคม กลายเป็นแรงบันดาลใจต่อยอดสู่การเรียนรู้ อาชีพ และงานสร้างสรรค์ในอนาคต

ด้านความประทับใจ สิ่งที่ถูกกล่าวถึงบ่อยคือบรรยากาศ “คุยสบาย” ที่สมชื่อจริงเป็นพื้นที่ Sharing and Learning ที่ผ่อนคลาย พูดคุยกันไปเรื่อย ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ปราศจากความกดดัน ถือเป็นจุดแข็งที่ควรต่อยอดจัดกิจกรรมลักษณะนี้ต่อไป

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น มองว่าทั้งสองบริบทไม่แตกต่างกันมากนัก เพียงแต่มีลักษณะการนำเสนอที่ต่างกันไปตามบรรยากาศในห้องเรียนอาจเน้นการพูดในเชิงวิชาการ พร้อมสอดแทรกเนื้อหานอกตำรา หรือตัวอย่างที่นักศึกษาสามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมได้ ส่วนในกิจกรรมคุยสบาย ๆ กลับเปิดโอกาสให้ได้เล่าเรื่องราวตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และบอกเล่าสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวได้อย่างชัดเจนและเป็นธรรมชาติมากขึ้น ในมุมมองคุณค่าที่กิจกรรมนี้สร้างขึ้นนั้น เชื่อมโยงกับการพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการช่วยให้นักศึกษามองเห็นเส้นทางอาชีพในอนาคตได้อย่างชัดเจนขึ้น ซึ่งถือเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ด้านคหกรรมศาสตร์ให้กลายเป็นแรงบันดาลใจที่จับต้องได้ สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในมิติของการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพบุคคล

ด้านความประทับใจต่อกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” รู้สึกประทับใจเป็นพิเศษที่ผู้เข้าร่วมหลายคนต่างให้ความสำคัญกับความเป็นสวนดุสิต และความเป็นคหกรรมศาสตร์อย่างจริงใจ สะท้อนให้เห็นถึงความภาคภูมิใจและความผูกพันที่มีต่อองค์กรและศาสตร์ที่ตนเองศึกษาหรือปฏิบัติงานอยู่

ในส่วนของการคิดเห็นและข้อเสนอแนะนั้น กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ดีและควรจัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากไม่เพียงเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและนักศึกษาภายในเท่านั้น แต่ยังสามารถเปิดกว้างให้บุคคลภายนอกหรือผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมรับฟังได้อีกด้วย ซึ่งจะช่วยขยายพื้นที่แห่งการเรียนรู้และแรงบันดาลใจให้กว้างไกลออกไปมากยิ่งขึ้น

SCHOOL OF CULINARY ARTS



พศ.ดร.พรพวรรณ พงษ์สวัสดิ์

อาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือน

Ep.3 “คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน Home Economics: Beyond Everyday Living”

SCHOOL OF CULINARY ARTS



อาจารย์ศพร จีรวงศ์กาญจนา

อาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือน

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ ให้ความสำคัญกับการเตรียมในหัวข้อที่จะนำมาพูดคุยในด้านศาสตร์ของสิ่งทอ เพื่อให้เนื้อหาที่น่าสนใจมีความครบถ้วนและน่าสนใจ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น มีความแตกต่างกันอยู่พอสมควร เพราะในด้านการสอนจะมีความเป็นวิชาการมากกว่า แต่ในกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง

ในแง่ของสิ่งที่กิจกรรมสะท้อนกลับสู่นักศึกษา มหาวิทยาลัย และสังคมนั้น มีความเชื่อมโยงในด้านการสะท้อนอัตลักษณ์ของความเป็นโรงเรียนการเรือน อันเป็นรากฐานและเอกลักษณ์อันทรงคุณค่าที่บ่งบอกถึงตัวตนของสถาบัน

สำหรับความประทับใจต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ คือการได้รับความรู้และได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างกัน เวที Story Talk One Lab ได้กลายเป็นพื้นที่ที่ทุกคนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ของตนเองมาแลกเปลี่ยนร่วมกับการแลกเปลี่ยนเช่นนี้ไม่เพียงเพิ่มพูนองค์ความรู้ให้แก่ทุกฝ่าย แต่ยังสร้างความสัมพันธ์อันดีและบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกันเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” มีการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการบรรยายทั่วไป ทั้งการวางแผนการพูด เรียบเรียงเนื้อหา และเตรียมข้อมูลสำหรับตอบคำถาม แต่สิ่งที่แตกต่างคือรูปแบบการสื่อสาร กิจกรรมนี้ใช้การสอนในห้องเรียนหรือการนำเสนอเชิงวิชาการ หากเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเล่าเรื่องอย่างเป็นกันเอง ทำให้สามารถสื่อสารได้อย่างผ่อนคลายถ่ายทอดเรื่องราวผ่านประสบการณ์จริง และสร้างบรรยากาศที่ผู้ฟังเข้าถึงได้ง่าย สนุก และเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

ในช่วงที่รับฟังได้นำเสนอให้เห็นว่าศาสตร์ด้านคหกรรมศาสตร์ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเรื่องอาหารหรือการจัดการภายในบ้าน แต่เป็นศาสตร์ที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน ทั้งด้านการยุติความหิวโหย (SDG 2) การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (SDG 3) และการผลิตและการบริโภคอย่างรับผิดชอบ (SDG 12) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต (SDU GOAL) ที่มุ่งสร้างองค์ความรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เริ่มต้นได้จาก “ห้องครัวและบ้านของเรา”

สิ่งที่ประทับใจที่สุดจากกิจกรรมครั้งนี้ คือการได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ จากการแลกเปลี่ยนกับผู้ร่วมกิจกรรม แม้จะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ แต่ก็ได้รับองค์ความรู้และแรงบันดาลใจกลับมาเช่นกัน ทำให้เห็นว่าการพูดคุยในบรรยากาศที่เป็นกันเองสามารถสร้างคุณค่าทั้งด้านการเรียนรู้ การสร้างแรงบันดาลใจ และการเชื่อมโยงองค์ความรู้สู่สังคมได้อย่างแท้จริง

SCHOOL OF CULINARY ARTS



ผศ.จารุณี วิทเศ

อาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือน



องค์ความรู้ คหกรรมศาสตร์ในโลกยุคใหม่

เมื่อกล่าวถึงคหกรรมศาสตร์ หลายคนอาจนึกถึงการทำอาหาร การเย็บผ้า การดูแลบ้าน หรือการประดิษฐ์ของใช้ แต่ในปัจจุบันคหกรรมศาสตร์ มีความหมายกว้างกว่านั้นมาก เพราะเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตโดยตรง และบูรณาการความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ศิลปะ เทคโนโลยี และนวัตกรรมเข้าด้วยกัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

การเรียนรู้ด้านคหกรรมศาสตร์ ครอบคลุมทุกมิติ



อาหารและโภชนาการ

การประกอบอาหาร
การจัดการธุรกิจอาหาร และ
การจัดเลี้ยง



ผ้าและเครื่องแต่งกาย

การออกแบบแฟชั่น การตัดเย็บ
การออกแบบลายผ้า และ
นวัตกรรมสิ่งทอ



การพัฒนาครอบครัว และเด็ก

การดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ และ
สมาชิกในครอบครัว



การจัดการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

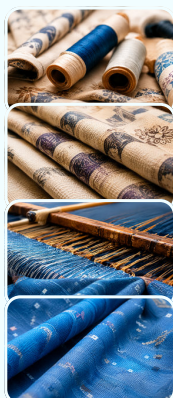
การจัดการทรัพยากร
การเงิน และสิ่งแวดล้อม



งานศิลปะ-ประดิษฐ์

งานหัตถศิลป์ การออกแบบ
ผลิตภัณฑ์ และการสร้างมูลค่า
เพิ่มอย่างสร้างสรรค์

ทักษะที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง และการประกอบอาชีพ



ในมิติของสิ่งทอ คหกรรมศาสตร์ได้ก้าวไกล
จากภาพเดิมของการตัดเย็บ การปัก หรือ
การทอผ้า ไปสู่ศาสตร์ที่ผสมผสาน
วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ศิลปะ และนวัตกรรม

ตั้งแต่การคัดเลือกเส้นใย การออกแบบโครงสร้างผ้า
การพัฒนาวัสดุ ไปจนถึงผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์อนาคต เช่น



ผ้าต้านแบคทีเรีย



ผ้าป้องกันรังสียูวี

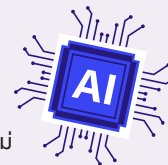


ผ้ากันน้ำ



สิ่งทอทางการแพทย์อย่างหน้ากากอนามัย
ไหมเย็บแผล และชุดผ้าตัด

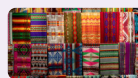
เทคโนโลยี โดยเฉพาะ AI มีบทบาทสำคัญต่อ
การเรียนรู้และการทำงานด้าน
คหกรรมศาสตร์มากขึ้น



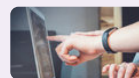
เครื่องมืออย่าง ChatGPT สามารถช่วยสืบค้นข้อมูล
สร้างแนวคิด ออกแบบภาพ สวดลายผ้า โทนสี และคอลเลกชันใหม่
ได้รวดเร็ว ขณะเดียวกัน AI ยังช่วยตรวจสอบจับตาค่าหนี้ รอยขาด
ความผิดปกติของการทอ หรือความคลาดเคลื่อนของสีได้แม่นยำ
ช่วยลดของเสีย เพิ่มคุณภาพการผลิต และเปิดโอกาสให้คิดนวัตกรรมใหม่



สืบค้นข้อมูล
สร้างแนวคิด



ออกแบบภาพ
สวดลาย
ผ้าโทนสี และ
คอลเลกชัน



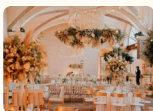
ตรวจสอบจับตาค่า
หนี้ รอยขาด
ความผิดปกติของ
การทอหรือความ
คลาดเคลื่อนของสี



เปิดโอกาส
ให้เกิด
นวัตกรรมใหม่

ส่วนงานศิลปะ-ประดิษฐ์ไม่ใช่เพียงการทำของตกแต่งหรือของใช้ แต่เป็น
การนำศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และนวัตกรรมมาสร้างคุณค่าใหม่

ผู้เรียนได้ฝึกการออกแบบ การเลือกใช้วัสดุอย่างเหมาะสม การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
และการสร้างผลงานที่งดงาม ใช้งานได้จริง และยั่งยืน

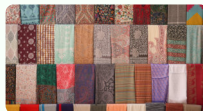


งานศิลปะ-ประดิษฐ์ยังต่อยอดสู่อุตสาหกรรมสร้างสรรค์ การออกแบบผลิตภัณฑ์
งานตกแต่งพื้นที่ งานจัดดอกไม้ อีวนต์ บรรจุภัณฑ์ หัตถศิลป์ร่วมสมัย รวมถึงการสร้าง
แบรนด์และธุรกิจของตนเอง

คหกรรมศาสตร์ยังมีบทบาทในการอนุรักษ์และต่อยอด
มรดกทางวัฒนธรรม



โดยนำงานหัตถกรรมไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานกับการออกแบบร่วมสมัย
ทำให้งานฝีมือดั้งเดิมมีมูลค่าเพิ่มและสามารถก้าวสู่ตลาดระดับประเทศและนานาชาติได้



ความงามจึงไม่ได้มีไว้เพียงเพื่อการมองเห็น แต่สามารถสร้างโอกาสอาชีพ นวัตกรรม
และความยั่งยืนให้กับสังคม

สรุป

คหกรรมศาสตร์ในโลกยุคใหม่คือศาสตร์ของการออกแบบชีวิตให้ดีขึ้น หรือ
Beyond Everyday Living ที่มองไกลกว่ากิจวัตรประจำวัน



อาหาร
ไม่ใช่เพียง
การกินอิ่ม
แต่คือสุขภาพ
และสุขภาวะ



บ้าน
ไม่ใช่เพียงที่อยู่
อาศัยแต่เป็น
พื้นที่แห่ง
ความสัมพันธ์
และการเติบโต



การบริโภค
ไม่ใช่เพียงการ
เลือกซื้อแต่คือ
ความรับผิดชอบ
ต่อสังคม
และสิ่งแวดล้อม



เชื่อมโยงชีวิต

ครอบครัว ชุมชน
เศรษฐกิจ เทคโนโลยี
และความยั่งยืน
อย่างเป็นรูปธรรม



" คหกรรมศาสตร์จึงไม่ใช่เพียงศาสตร์ของบ้าน แต่เป็นศาสตร์ที่เชื่อมโยงชีวิต ครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และความยั่งยืนอย่างเป็นรูปธรรม "

คหกรรมศาสตร์

ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน

*Home Economics:
Beyond Everyday Living*

ทักษะชีวิต
ใช้ได้
ตลอดชีวิต



สร้างงาน
สร้างอาชีพ
สร้างอนาคต



เก่งรอบด้าน
ในแบบตัวเอง



คหกรรมศาสตร์ยังจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนยุคใหม่ เพราะไม่ใช่แค่การอยู่แค่การเป็น “แม่บ้าน” แต่เป็นชุดทักษะการพึ่งพาตนเอง การจัดการชีวิต และการต่อยอดเป็น อาชีพเสริมหรือธุรกิจ ในยุคเศรษฐกิจสร้างสรรค์ เช่น งานอาหารและเบเกอรี่ งานฝีมือ ตลอดจนจนกรเป็นผู้จัดการชีวิต

การเริ่มต้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครัวเรือนสามารถทำได้ง่าย ๆ

เลือกสรรวัตถุดิบ (Smart Ingredients)



เริ่มจากการซื้อวัตถุดิบที่สดใหม่ ปลอดภัย หรือเลือกพืชผักสวนครัวที่ปลูกเองในพื้นที่จำกัด เพื่อมั่นใจถึงแหล่งที่มา

สุขอนามัยในครัว (Kitchen Hygiene)



การจัดการพื้นที่ทำอาหารให้สะอาด เป็นระเบียบ และจัดเก็บวัตถุดิบอย่างถูกต้อง ป้องกันการปนเปื้อนเพื่อสุขภาพที่ดีของคนในครอบครัว

ควบคุมโภชนาการ (Balanced Diet)



สามารถคิดสูตรปริมาณของเครื่องปรุง เช่น น้ำตาล โซเดียม และไขมันได้เอง ซึ่งดีต่อสุขภาพในระยะยาวมากกว่าการสั่งอาหารเดลิเวอรี่เป็นประจำ

การมีส่วนร่วมในครอบครัว (Family Bonding)



ครัวคือพื้นที่แห่งความสุข การชวนคนในบ้านหรือเด็ก ๆ มาร่วมทำอาหารเพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีตั้งแต่เด็ก

ความยั่งยืน (Sustainable Eating)



การปรับนิสัยเพื่อลดขยะอาหาร (Food Waste) และเลือกรับประทานอาหารตามฤดูกาล หรือเลือกผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

บทบาทของงานคหกรรมศาสตร์ในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงจากการเป็นเพียง “งานแม่บ้านแม่เรือน” สู่ “ศาสตร์แห่งการดำรงชีวิตและผู้ประกอบการยุคดิจิทัล”

โดยบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับทักษะการบริหารจัดการเพื่อตอบโจทย์วิถีชีวิตคนเมืองที่เร่งรีบ



นวัตกรรมอาหารและโภชนาการ (Food & Nutrition Innovation)

จากปลายงาสู่ Food Tech

คหกรรมศาสตร์ประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การอาหาร (Food Science) เพื่อพัฒนาอาหารสุขภาพ, อาหารทดแทน (Plant-based), การออกแบบแพ็คเกจจิ้งเพื่อยืดอายุอาหาร และพัฒนาสูตรให้ตอบโจทย์เฉพาะบุคคล (Personalized Nutrition)

Smart Kitchen

มีการใช้เทคโนโลยี IoT (Internet of Things) และเครื่องครัวอัจฉริยะเข้ามาช่วยจัดการกระบวนการทำอาหารให้ได้มาตรฐาน รวดเร็ว และลดขยะในครัว (Food Waste)



การจัดการและการเป็นผู้ประกอบการ (Management & Entrepreneurship)

Smart Home Management

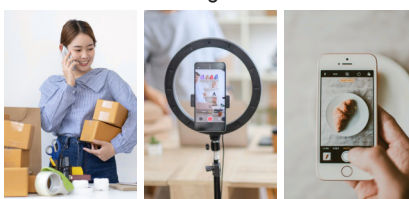
ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมาร์ทโฮม ระบบอัตโนมัติในการจัดสรรทรัพยากร พลังงาน และความปลอดภัยภายในที่อยู่อาศัย

E-Commerce & Digital Marketing

บัณฑิตคหกรรมศาสตร์ยุคใหม่ต้องมีทักษะการทำธุรกิจออนไลน์ การใช้ Social Media เพื่อการตลาด การถ่ายภาพอาหาร/สินค้าให้น่าดึงดูด และการสร้างแบรนด์ส่วนตัว (Personal Branding)

Creator Economy

การเป็นนักสร้างคอนเทนต์ด้านอาหาร งานฝีมือ หรือไลฟ์สไตล์ บนแพลตฟอร์มอย่าง TikTok, YouTube หรือ Instagram



การออกแบบพื้นที่และการบริการ (Space & Service Design)

Smart Living Space

การจัดสรรพื้นที่ใช้สอย (Space Planning) ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตการทำงานที่บ้าน (Work from Home) รวมไปถึงการออกแบบสถานที่เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)



คหกรรมศาสตร์ = ทักษะชีวิต + เทคโนโลยี + ความคิดสร้างสรรค์

Ep.4 “โรงเรียนการเรือน...เล่าเรื่องผ่านรสชาติสไตส์ตะวันตก กับเมนู Caprese Salad และ เมนู Open-Faced Sandwich”

SCHOOL OF CULINARY ARTS



อาจารย์ทิศเทพ อังสุราภินันท์

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน

การเตรียมเนื้อหาสำหรับกิจกรรมครั้งนี้มีความพิเศษ เนื่องจากเป็นเมนูที่ใช้ในการเรียนการสอนโดยตรง การวางแผนเนื้อหาจึงต้องผ่านการกลั่นกรองและคิดสรรอย่างพิถีพิถัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับสิ่งที่มีคุณค่าและสามารถนำไปใช้ได้จริง เมื่อมองเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น ทั้งสองบรรยากาศนั้นแตกต่างกันอย่างชัดเจน กิจกรรมคุยสบาย ๆ ให้ความรู้สึกร่วมกันเองมากกว่า อบอุ่นคลายและไม่เคร่งเครียด ในขณะที่การสอนนักเรียนนั้น ต้องทุ่มเทความตั้งใจมากกว่า เนื่องจากมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ

กิจกรรมที่จัดขึ้นในครั้งนี้ได้สะท้อนคุณค่าที่ส่งต่อไปยังนักศึกษา มหาวิทยาลัยและสังคมในวงกว้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการนำองค์ความรู้ไปต่อยอดและประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงให้เกิดประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน อันเป็นทิศทางที่มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญ การที่ความรู้ไม่ได้หยุดอยู่เพียงในห้องเรียน แต่สามารถปรับเปลี่ยนเป็นทักษะและแนวคิดที่ใช้ได้จริงนั้น ถือเป็นการสร้างผลกระทบเชิงบวกที่แท้จริงต่อผู้เรียนและชุมชนในด้านการประกอบอาชีพนั้น รู้ลึกยิบดัดที่ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่บุคลากรและนักศึกษา และได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปต่อยอดและ

เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ในส่วนข้อเสนอแนะนั้น มองว่ากิจกรรมนี้มีประโยชน์อย่างยิ่ง และสมควรได้รับการสานต่อให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นพื้นที่แห่งการแบ่งปันความรู้และสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ทุกคนในรั้วมหาวิทยาลัยต่อไป



Ep.4 “โรงเรียนการเรือน...เล่าเรื่องผ่านรสชาติสไตล์ตะวันตก กับเมนู Caprese Salad และ เมนู Open-Faced Sandwich”

การเข้าร่วมกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ในครั้งนี้ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาข้อมูลของกิจกรรม รวมไปถึงการพิจารณาช่วงวัยของผู้เข้าร่วม เพื่อให้เนื้อหาที่น่าสนใจมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟังมากที่สุด และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการสอนหรือการทำงานกับการมาร่วมกิจกรรมคุยสบาย ๆ นั้น มีความรู้สึกที่แตกต่างกันอยู่พอสมควร เพราะการเรียนการสอนจะมีความเข้มงวดและจริงจังมากกว่า ในขณะที่กิจกรรมนี้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความเป็นกันเองช่วยให้การถ่ายทอดเนื้อหาเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ และน่าติดตาม

ในแง่ของสิ่งที่กิจกรรมสะท้อนกลับสู่นักศึกษา มหาวิทยาลัย และสังคมนั้น กิจกรรมนี้ได้รับความสนใจจากนักศึกษาหลากหลายคณะ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงนักศึกษาที่เรียนด้านอาหารเท่านั้น แต่ยังมีนักศึกษาจากคณะอื่น ๆ ที่ให้ความสนใจและสนุกไปกับการร่วมกิจกรรมด้วย สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมเช่นนี้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ นอกกรอบห้องเรียนที่เปิดกว้างสำหรับทุกคน อันเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนานคน และองค์ความรู้ที่ยั่งยืน

สำหรับความประทับใจต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ คือการได้เห็นผู้เข้าร่วมจากหลากหลายหน่วยงาน ตลอดจนนักศึกษาที่มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน บรรยากาศเช่นนี้ทำให้รู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันภายในมหาวิทยาลัย เกิดเป็นพื้นที่แห่งการแบ่งปัน และการเรียนรู้ร่วมกันอย่างอบอุ่น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม หากกิจกรรมในครั้งต่อไปเป็นไปในรูปแบบการทำอาหาร ก็อยากให้เพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสนเรียนรู้และลงมือปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้นต่อไป

SCHOOL OF CULINARY ARTS



นางสาวจิรวรรณ ศรีทอง

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน



Special Menu

Caprese Salad



สดชื่น อร่อยง่าย
สไตล์อิตาเลียน!

ความดั้งเดิมของสลัดตัวนี้มีที่มาจากประเทศอิตาลี มีต้นกำเนิดจากเกาะ Capri ในแคว้น Campania จึงเป็นที่มาของ Caprese Salad เชื่อกันว่าถูกสร้างขึ้นเพื่อสะท้อนสีธงธงชาติอิตาลี ได้แก่ สีเขียวจากใบโหระพา สีขาวจากมอซซาเรลล่าชีส และสีแดงจากมะเขือเทศ จึงกลายเป็นเมนูที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายไปทั่วโลก

วัตถุดิบและส่วนผสม

	มะเขือเทศท้อ	3 ลูก
	มอซซาเรลล่าชีสสด	1 ก้อน
	อิตาลีเลียนเบซิล	6-7 ใบ
	บัลซามิค	20 กรัม
	น้ำมันมะกอก (Extra Virgin)	50 กรัม
	เกลือป่น	นิดหน่อย
	พริกไทยป่น	นิดหน่อย

SCAN
ME!



คลิปวิดีโอการทำ Caprese Salad

วัตถุดิบสำคัญและประโยชน์

- 1 มอซซาเรลล่าชีสสด (Fresh Mozzarella)**
เป็นชีสอิตาลีที่ทำจากนม ไม่ผ่านการบ่มเหมือนชีสหลาย ๆ ชนิด มีสีขาวนวล
 - ✓ ให้โปรตีนและแคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
 - ✓ มีโปรไบโอติกช่วยส่งเสริมสุขภาพลำไส้
 - ✓ มีโซเดียมต่ำกว่าชีสหลายชนิด
 - ✓ มีกรดไขมัน CLA ซึ่งอาจช่วยลดการอักเสบ
 - ✓ โปรตีนสูงช่วยให้อิ่มนาน เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก
- 2 มะเขือเทศท้อ** มีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน
 - ✓ อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ
 - ✓ โลโคปีนช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจ
 - ✓ ลดความเสี่ยงโรคเมตาบอลิกบางชนิด
 - ✓ วิตามินซีช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
 - ✓ ช่วยบำรุงผิวพรรณและควบคุมน้ำหนัก
- 3 อิตาลีเลียนเบซิล (Italian Basil)**
เป็นผักใบเขียวที่ให้กลิ่นหอม สดชื่น ใส่ใน Caprese Salad จะทำให้รู้สึกสดชื่นมากขึ้น
 - ✓ เพิ่มกลิ่นหอมและความสดชื่น
 - ✓ เป็นสมุนไพรที่ช่วยเสริมรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการของเมนู

Special Menu Open-faced Sandwich

แซนด์วิชเปิดหน้า

“

Open-Faced Sandwich หรือแซนด์วิชเปิดหน้ามีต้นกำเนิดจากยุโรปในยุคกลาง โดยใช้ขนมปังหนาเป็นภาชนะรองอาหาร (Trencher) ก่อนจะพัฒนาเป็นอาหารพื้นเมืองของประเทศแถบสแกนดิเนเวีย เช่น เดนมาร์ก สวีเดน และนอร์เวย์ ซึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น Smørrebrød และ Smörgåsar จุดเด่นของเมนูคือ ใช้ขนมปังเพียงแผ่นเดียว และจัดวางวัตถุดิบอย่างประณีตสวยงาม

”



วัตถุดิบ/ส่วนผสม

	ขนมปังซาวนด์	2 แผ่น		กุ้ง	8 ตัว		คอกเทจชีส	10 กรัม
	กระเทียม	2 กลีบ		มายองเนส	20 กรัม		หอมแขก	10 กรัม
	เลมอน	1 ลูก		แตงกวาดอง	20 กรัม		เคเปอร์	10 กรัม
	ออริกาโนแห้ง	1 ช้อนชา		ลูกพีชเชื่อม	4 ชิ้น		ถั่วพิสตาชิโอ	30 กรัม
	น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ		ถั่วพิสตาชิโอ	30 กรัม		เกลือบีน	นิดหน่อย
	บล็อกโคลี่	20 กรัม		เกลือบีน	นิดหน่อย		พริกไทยป่น	นิดหน่อย
	ผักสลัด	30 กรัม		พริกไทยป่น	นิดหน่อย		น้ำตาลทราย	นิดหน่อย
	ผักชีลาว	10 กรัม		น้ำตาลทราย	นิดหน่อย			
	ครีมชีส	30 กรัม						

ลักษณะเด่นของเมนู

- ✓ ใช้ขนมปังเพียงแผ่นเดียว
- ✓ มีท็อปปิ้งหลากหลาย เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ชีส ไข่ ผัก และซอส
- ✓ ให้ความสำคัญกับการตกแต่งอาหารให้สวยงาม เพราะเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารสแกนดิเนเวีย

วัตถุดิบสำคัญและประโยชน์

1 Sourdough



- ส่งเสริมสุขภาพลำไส้จากสารพรีไบโอติก
- ย่อยง่ายกว่าขนมปังทั่วไป
- ช่วยเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุเช่น เหล็ก สังกะสี และแคลเซียม

2 กุ้ง



- เป็นแหล่งโปรตีน คุณภาพสูงมีสาร Astaxanthin ด้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- ส่งเสริมระดับ HDL และลดการสะสมของ LDL

3 พิสตาชิโอ



- โปรตีนและไฟเบอร์สูงช่วยให้อิ่มนาน
- ช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ส่งเสริมสุขภาพหัวใจและสุขภาพลำไส้

ขั้นตอนการเตรียม



- นำกุ้งดึงเส้นหลังออก แล้วนำไปหมักกับกระเทียมสับ พิวเลมอน ออริกาโนแห้ง เกลือพริกไทยดำ แล้วนำไปย่าง



- นำขนมปังซาวนด์มาปิ้งในกระทะให้ขึ้นเป็นสีทอง 2 ด้าน



- นำมายองเนส ครีมชีส คอกเทจชีส น้ำตาลทราย เลมอน แตงกวาดอง เคเปอร์ หอมแขกสับ ผักชีลาวสับ พิสตาชิโอสับ มาผสมกันให้เข้ากัน



- จัดตกแต่งในส่วนของไส้ลงบนขนมปัง โดยนำผักสลัด และบล็อกโคลี่ไปลวกให้สุกแล้วนำ ตกแต่งบนไส้



- สไลด์ลูกพีชเชื่อมวางลงบนหน้าขนมปัง โรยน้ำตาล ใช้ใบทอชเป่าให้ขึ้นสี จัดเสิร์ฟ

SCAN ME !



คลิปวิดีโอการทำ
Open-Faced Sandwich

อร่อย สุขภาพ ดีต่อสุขภาพ ในแซนด์วิชเพียงแผ่นเดียว! ♥



มุมมองจาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

มุมมองจาก

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คุณสบาย ๆ Story Talk

One Lab

“ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ สร้างแรงบันดาลใจ
ต่อยอดสู่การพัฒนาที่ไม่หยุดนิ่ง ”



นางสาวพิชญา มินทิพย์

สาขาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน

“

กิจกรรมนี้ให้ความรู้และประสบการณ์ที่ดี ได้เรียนรู้เทคนิคการเตรียม
วัตถุดิบ การจัดจาน และการทำอาหารสไตล์ตะวันตกจากผู้เชี่ยวชาญ
สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง และทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนากะ
ด้านการประกอบอาหารมากขึ้น

”



นางสาวศุภมล เกชา

เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ดิจิทัล สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

“

รู้สึกประทับใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมคุณสบาย ๆ ของสวนดุสิตโพล เพราะเป็นกิจกรรม
ที่ให้ทั้งความรู้และประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติจริง ได้เรียนรู้เทคนิคการเตรียม
วัตถุดิบ การจัดจาน และการสร้างสรรค์เมนูสไตล์ตะวันตกอย่างง่าย เช่น Caprese
Salad และ Open-Faced Sandwich นอกจากนี้ยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับ
วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

”



เปิดมุมมอง
ใหม่ ๆ



แลกเปลี่ยนประสบการณ์
อย่างสร้างสรรค์



ต่อยอดแนวคิด
สู่การพัฒนา



ขอบคุณ

ทุกความคิดเห็นที่เป็น
พลังในการพัฒนา
กิจกรรมให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

**สรุปความคิดเห็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม
คุณสบาย ๆ...STORY TALK ONE LAB**

ผลสำรวจ

ความคิดเห็น จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ค่ะสบาย ๆ...Story Talk One Lab มีความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนถึงคุณค่าของเนื้อหา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการนำไปใช้จริง ”



ผู้ตอบแบบจำนวน 88 คน

ความพึงพอใจต่อความรู้
ที่ได้รับจากกิจกรรม



4.72
/5

ระดับมากที่สุด



ความพึงพอใจต่อ
การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้



4.63
/5

ระดับมากที่สุด



ความพึงพอใจต่อภาพรวม
การจัดกิจกรรม



9.11
/10

ระดับมากที่สุด



ความพึงพอใจ
ต่อพื้นที่การเรียนรู้



ความรู้หรือองค์ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม



หลักสูตรและองค์ความรู้ของโรงเรียนการเรือน โดยเฉพาะหลักสูตรใหม่ จุดเด่น และแนวทางการจัดการเรียนการสอน



ความรู้ด้านคหกรรมศาสตร์ ศาสตร์อาหาร และแนวคิดด้านอาหารแห่งอนาคต (Future Food)



ทักษะการประกอบอาหาร การเลือกวัตถุดิบ การแปรรูปอาหาร การจัดงาน และคุณสมบัติของวัตถุดิบ



การจัดทำเมนู เช่น Caprese Salad และ Open-Faced Sandwich ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง



การประยุกต์ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการทำงานและโอกาสการต่อยอดสู่อาชีพ



การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้



การเรียนการสอน การประชาสัมพันธ์และแนะแนวหลักสูตร การให้ข้อมูลที่ผู้สนใจศึกษาต่อ และการปฏิบัติงานในหน่วยงาน



การเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การวางแผนโภชนาการ การเตรียมและประกอบอาหารสำหรับตนเองและครอบครัว



การนำเทคนิคการเตรียมวัตถุดิบ การจัดงาน และการสร้างสรรค์เมนูอาหารไปใช้ได้จริง



การต่อยอดในการประกอบอาชีพ การดำเนินธุรกิจด้านอาหาร การพัฒนากิจการของครอบครัว



การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการทำงานและพัฒนาตนเอง



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เข้าร่วม



กิจกรรมมีประโยชน์
เนื้อหาเข้าใจง่าย
สามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง



เสนอให้จัดกิจกรรม
ในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง



เปิดโอกาสให้หน่วยงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย นำองค์ความรู้และจุดเด่นของตนเองมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน



ขอบรรยากาศการพูดคุย
เป็นกันเองและได้แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์จริง





มุมมองคนโผลา

มุมมอง คนโพล



นางสาวสิราภรณ์ สุ่มเข็มทอง
สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

จากการจัดกิจกรรม “คุยสบาย ๆ...Story Talk One Lab” ประจำเดือนมิถุนายน ร่วมกับโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ด้วยกันทั้งหมด 4 EP โดยเริ่มต้นด้วย EP.1 “หลักสูตรใหม่ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจบริการ อาหารและศิลปะการประกอบอาหาร EP.2 “Future Food: ถอดรหัสอาหารอนาคต” EP.3 “คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่แค่เรื่องในบ้าน Home Economics : Beyond Everyday Living” EP.4 โรงเรียนการเรือน...เล่าเรื่องผ่านรสชาติสไตล์ตะวันตก กับเมนู Caprese Salad และ Open-Faced Sandwich เป็นการนำเสนอเนื้อหาที่มีความครอบคลุม คหกรรมศาสตร์ให้ปรากฏในหลายบริบท ทั้งเชิงวิชาการ เชิงนวัตกรรมอาหาร และเชิงปฏิบัติการ

ผลการประเมินสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองว่าความรู้ด้าน คหกรรมศาสตร์ไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นการสอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันของทุกคน ผลการประเมินพบว่า ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อความรู้ที่ได้รับในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.72 จากคะแนนเต็ม 5 ทั้งนี้เนื้อหาจากการจัดกิจกรรมมีความครอบคลุม ตั้งแต่หลักสูตรใหม่ และจุดเด่นจากโรงเรียนการเรือนไปจนถึงศาสตร์อาหารและแนวคิด อาหารแห่งอนาคต (Future Food) การเลือกบริโภคเพื่อสุขภาพ การแปรรูปอาหาร ตลอดจนการประยุกต์ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการทำงานความหลากหลายของเนื้อหา ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นว่าคหกรรมศาสตร์ไม่ใช่เพียงเรื่องการทำอาหาร แต่เชื่อมโยงกับ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สุขภาพ และการประกอบอาชีพไปพร้อมกัน



อีกประเด็นที่น่าสนใจคือ ความพึงพอใจต่อการนำความรู้ ไปประยุกต์

ใช้มีค่าเฉลี่ย 4.63 ซึ่งแม้จะอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน แต่ยังต่ำกว่าด้านความรู้ที่ได้รับเล็กน้อยสะท้อนให้เห็นแนวโน้มเดียวกับกิจกรรม ครั้งก่อน ๆ นั่นคือการรู้ กับการลงมือทำ ยังมีช่องว่างอยู่บ้าง อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะช่วยลดช่องว่างนี้ได้ชัดเจนในครั้งนี้นี้คือ การที่กิจกรรมมีตัวอย่างที่จับต้องได้ เช่น การสาธิตเมนู Caprese Salad และ Open-Faced Sandwich ซึ่งผู้เข้าร่วม กิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งในบริบทของการจัดการเรียนการสอน การประชาสัมพันธ์หลักสูตร การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ตลอดจน การต่อยอดสู่การประกอบธุรกิจด้านอาหารและการพัฒนากิจการของครอบครัว



ในด้านความพึงพอใจต่อภาพรวมของการจัดกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คะแนนในภาพรวมจากการจัดกิจกรรมอยู่ที่ 9.11 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม เนื้อหา และการดำเนินงานโดยรวมในระดับสูง เมื่อดูจากด้านพื้นที่การเรียนรู้ (Poll Cafe) ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 9.16 จากคะแนนเต็ม 10 สะท้อนว่าพื้นที่ที่มีความเหมาะสมกับการจัด กิจกรรมและเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นอย่างดี และยังเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ช่วยให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมกล้าซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันโดยเฉพาะในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ ทุกคนมีประสบการณ์ และเป็นการถ่ายทอดความรู้พื้นที่แลกเปลี่ยนระหว่างผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรม

คุยสบาย ๆ Story Talk One Lab

กำลังพัฒนาไปสู่การเป็นเวทีกลางในการเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างกันมากยิ่งขึ้น



ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทรเจริญ

ศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน

รองศาสตราจารย์ ดร.สุภูมิ เฉลยทรัพย์

ดร.พชรพรรณ บัวทอง

รวบรวมข้อมูล

ดร.สุกัญญา สุขใส

นางสาวพิชญาวีร์ เกียรติฐิตินกุล

นางสาวธนัญญา เล็กกระจำง

นางสาวสายสมร เมืองมูล

นายธนกร สายบัวทอง

นางสาวนภณัฐ ชมพู

ออกแบบรูปเล่ม

นางสาวกรรณิการ์ ศรีไพบูลย์

จัดพิมพ์ที่



ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์ | กราฟฟิคส์



FACEBOOK



YOUTUBE



X (TWITTER)



WEBSITE

Reach Us Out

Shaping Tomorrow with Today's Insights



295 Nakhon Ratchasima Rd,
Dusit District, Bangkok, Thailand, 10300



<https://dusitpoll.dusit.ac.th/>



suandusitpoll@dusit.ac.th



+66 2244 5210



สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์: 02-244-5210

อีเมล: SUANDUSITPOLL@DUSIT.AC.TH