



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี สำนักงานอธิการบดี โทร. 0 2549 4912.

ที่ อว 0649.19/ 2568

วันที่ 14 กันยายน 2565

เรื่อง ขออนุญาตส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการ อาหารสร้างสุข

เรียน หัวหน้าหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ภายใต้โครงการ “ การเสริมสร้างความสุขให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ขยายผลเครือข่ายราชมงคลและอาชีวศึกษา ” ด้วยทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าหมายหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่บุคลากรของสถาบัน ซึ่งในระหว่างที่ดำเนินการขับเคลื่อนภายใน ขยายกลุ่มเป้าหมายสู่นักศึกษา โดยมหาวิทยาลัยได้มอบให้กองบริหารงานบุคคล และคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จัดโครงการ อาหารสร้างสุข ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาองค์ความรู้อาหารเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมความรู้ ส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อเสริมสุขภาพแข็งแรง และเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ในการนี้ กองบริหารงานบุคคล มีความประสงค์ให้หน่วยงานส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการอาหาร สร้างสุข ซึ่งกำหนดจัดอบรมทั้งสิ้น จำนวน 12 รุ่น (รุ่นละ 1 วัน) ระหว่างวันที่ 20 กันยายน – 7 ตุลาคม 2565 ณ อาคาร 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ทั้งนี้ รับผู้เข้าร่วมอบรมรุ่นที่ 1 จำนวน 40 คน และรับผู้เข้าร่วมอบรมรุ่นที่ 2-12 จำนวน 16 คน (กำหนดการอบรมดังแนบ) ทั้งนี้ ขออนุญาตอนุเคราะห์ ส่งแบบตอบรับเข้าร่วมอบรมภายในวันที่ 19 กันยายน 2565 โทรสาร 025494912 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่นางสาวอรรณณ ดันสิงหา โทร. 02-5494927 และผศ.กฤติน ชุมแก้ว โทร. 088-7906638

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ผู้รับใช้
(นางสุริพร เป้งเงิน)

ผู้อำนวยการกองบริหารงานบุคคล

ตารางการอบรมโครงการ อาหารสร้างสุข

ระหว่างวันที่ 20 กันยายน – 7 ตุลาคม 2565

ณ. อาคาร 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

รุ่นที่	วัน/เดือน/ปี	ทฤษฎี 8.00-10.00 น.	ปฏิบัติ 10.00-14.00 น.
1	20 กันยายน 2565	กินอย่างไรให้สุขภาพดี -หาค่า BMI -วัดไขมันใต้ผิวหนัง -วัดมวลกระดูก	-ข้าวปลาอบสมุนไพร -ปอเปี๊ยะญวนทรงเครื่อง -หับทิมกรอบรากบัว -น้ำรากบัว
2	21 กันยายน 2565	กินอย่างไรให้สุขภาพดี -หาค่า BMI -วัดไขมันใต้ผิวหนัง -วัดมวลกระดูก	-ข้าวปลาอบสมุนไพร -ปอเปี๊ยะญวนทรงเครื่อง -หับทิมกรอบรากบัว -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

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

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม