



การพัฒนารายการอาหารหมุนเวียน สำหรับบริการอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล

กลุ่มงานโภชนศาสตร์

ความสำคัญของปัญหา

กลุ่มงานโภชนศาสตร์ให้บริการอาหารผู้ป่วยตามหลักโภชนาการ โภชนบำบัด และหลักสุขาภิบาลอาหารที่มีประสิทธิภาพตามมาตรฐานโดยสอดคล้องตามแผนการรักษาของแพทย์ ซึ่งเดิมในส่วนของการบริการอาหารที่จัดบริการอาหารผู้ป่วยเป็นรายการอาหารหมุนเวียน 15 วัน (รายการอาหารประจำวันหมุนเวียนครบ 15 วัน โดยเริ่มจากรายการอาหารวันที่ 1 ถึงวันที่ 15 และหมุนเวียนกลับมาวันที่ 1 อีกครั้งเป็นวงจรหมุนเวียน) จากการทบทวนบริบทการทำงานพบว่ารายการอาหารไม่มีความหลากหลาย ใช้วัตถุดิบ กรรมวิธีการประกอบอาหารซ้ำกัน บางรายการไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง เป็นต้น รวมถึงบางรายการใช้ระยะเวลาในการจัดเตรียมวัตถุดิบและประกอบอาหารเป็นเวลานาน ส่งผลกระทบต่อการขึ้นบริการอาหารผู้ป่วยบนหอพักผู้ป่วย นอกจากนี้บางรายการยังไม่เป็นที่นิยมสำหรับผู้ป่วย (สังเกตจากปริมาณอาหารเหลือทิ้งหลังจากให้บริการอาหารผู้ป่วย) ส่งผลให้ผู้ป่วยบางรายไม่ยอมรับประทานอาหาร

การพัฒนารายการอาหารหมุนเวียน 15 วัน เพื่อพัฒนาคุณภาพ ปรับเปลี่ยนรายการอาหารประจำวันสำหรับผู้ป่วยให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพิ่มความหลากหลายของรายการอาหาร ลดปริมาณการใช้อาหารแปรรูปและอาหารหมักดองซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง เพื่อเป็นแบบอย่างในการให้ผู้ป่วยเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases; NCD) ที่เกิดจากพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น นอกจากนี้การพัฒนารายการอาหารหมุนเวียนนี้ยังช่วยให้การจัดเตรียมวัตถุดิบและการประกอบอาหารมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ลดระยะเวลาในการเตรียมและประกอบอาหาร เนื่องจากเป็นรายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยเฉพาะโรค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รายการอาหารมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น
2. ลดระยะเวลาในการจัดเตรียมวัตถุดิบและการประกอบอาหาร
3. เพื่อให้สามารถวางแผนจัดการการบริการอาหารได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุมเสนอปัญหา/ข้อควรปรับปรุงแก้ไขของรายการอาหารหมุนเวียนเดิมที่ใช้ประจำ เพื่อหาแนวทางการพัฒนาและปรับปรุงรายการอาหารหมุนเวียนให้เหมาะสม
2. เก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจต่อการให้บริการอาหารผู้ป่วยจากผู้ป่วยที่พักรักษาตัวในหอผู้ป่วยผ่านทางแบบสอบถามทาง QR code
3. วิเคราะห์รายการอาหารที่ไม่เหมาะสมในรายการอาหารหมุนเวียน และดำเนินการจัดทำรายการอาหารหมุนเวียน 15 วัน โดยยึดหลักโภชนาการ โภชนบำบัด และหลักสุขวิทยาอาหาร เพื่อให้สามารถให้บริการทั้งผู้ป่วยสามัญ ผู้ป่วยพิเศษ และผู้ป่วยเฉพาะโรค
4. จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการให้บริการอาหาร เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถประเมินพฤติกรรมการให้บริการอาหารของทางกลุ่มงานเพื่อสำรวจความต้องการของผู้ป่วย
5. ประสานงานร่วมกับฝ่ายพัสดุและจัดซื้อของกลุ่มงานเพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนการจัดซื้อวัตถุดิบ ภาชนะ และเครื่องปรุงสำหรับประกอบอาหาร
6. จัดประชุมภายในกลุ่มงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแจ้งรายละเอียดการปรับปรุงรายการอาหารหมุนเวียน และสอบถามความคิดเห็นเพื่อให้รายการอาหารหมุนเวียนมีความเหมาะสมทั้งด้านการให้บริการ การจัดบริการ และการประกอบอาหาร
7. ทดลองใช้รายการอาหารหมุนเวียน 15 วัน ที่พัฒนาขึ้นโดยมีการประสานงานกับพนักงานจัดเตรียมวัตถุดิบ (จัดเตรียมผัก เนื้อสัตว์ และหุงข้าว) และพนักงานประกอบอาหาร รวมทั้งประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยที่ได้รับประทานอาหารที่มีการปรับปรุงรายการอาหารประจำวันผ่านทางแบบสอบถาม
8. ติดตามผลการดำเนินงาน เก็บสถิติจากแบบประเมินความพึงพอใจและปริมาณอาหารเหลือทิ้งหลังจากการให้บริการอาหารผู้ป่วย (รวบรวมผลทุกสัปดาห์และนำมาสรุปผลรวมทุก 2 เดือน) เพื่อนำมาวิเคราะห์และหาแนวทางพัฒนาแก้ไข
9. ประชุมร่วมกันเพื่อประเมินผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

1. แก้ไขรายการอาหารหมุนเวียนให้เหมาะสมสอดคล้องกับปริมาณการใช้วัตถุดิบ เครื่องปรุงอาหาร และอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งลดระยะเวลาในการจัดเตรียมและประกอบอาหาร
2. ผู้ป่วยมีความพึงพอใจต่อการให้บริการอาหาร รสชาติอาหารและความเหมาะสมของอาหารแต่ละมื้อ ในแต่ละวัน มากกว่าร้อยละ 80
3. ปริมาณอาหารเหลือทิ้งหลังจากการให้บริการอาหารผู้ป่วยลดลง
4. จัดประชุมร่วมกันภายในกลุ่มงานทั้งในส่วนของเจ้าหน้าที่และพนักงาน เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อการพัฒนารายการอาหารหมุนเวียนต่อไป

สิ่งที่ได้จากการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม

1. มีการจัดประชุมภายในหน่วยงานทุก 1 เดือน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติงานร่วมกัน ชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องด้านการพัฒนารายการอาหารเมนูเวียน



ประชุมนักโภชนาการเพื่อแก้ไขรายการอาหารเมนูเวียนและคำนวณวัตถุดิบ สำหรับการจัดซื้อจัดจ้าง

ประชุมภายในหน่วยงานเพื่อชี้แจงรายละเอียดรายการอาหารเมนูเวียนที่ถูกแก้ไขและประเด็นต่างๆ

2. แก้ไขรายการอาหารเมนูเวียนสำหรับบริการอาหารผู้ป่วย 15-17 วัน พร้อมคำนวณวัตถุดิบและค่าใช้จ่ายให้สอดคล้องกับการประกอบอาหารในแต่ละมื้อ

2.1 รายการอาหารเมนูเวียน 15 วัน สำหรับผู้ป่วยพิเศษและสามัญ (ผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยเฉพาะโรค)

รายการอาหารเมนูเวียน 15 วัน สำหรับผู้ป่วยพิเศษและสามัญ (ผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยเฉพาะโรค)

วันที่	มือเที่ยง	ข้าวต้มกึ่งเที่ยง (พิเศษ)	มือเย็น	ข้าวต้มกึ่งเย็น (พิเศษ)	ข้าวต้มกึ่งเช้า		
1	แกงจืดทะเลสาบปลี	ลาบหมู ตับ หัวใจ หนั๋งหมู, แดงกวาง, ถั่วฝักยาว, ข้าวคั่ว	ผัดกวางตุ้งได้วัน, หมูนึ่งเห็ดหอม	แกงจืดหัวผักกาด, กุ้งแห้ง, ใบบิ้นช่าย	ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว	พะโล้เต้าหู้, หมูนึ่งผัด, ถั่วฝักยาวผอย	ไข่ต้ม, ผัดผักบุ้งจีน
2	เกาเหลาถั่วแดง, คะน้า, ทะเลสาบปลี, ผักบุ้งไทย, ลูกชิ้น	แดงกวางผัดไข่	ผัดถั่วถั่วงอก, แกงจืดแดงกวางยัดไส้	แกงส้มมะละกอบ, มะระกอบ, ปลาช่อน, พริกแกงส้ม	ไข่ต้ม(สามัญ)/อกไก่ทอด(พิเศษ)	ผัดปลีทอดเคอร์รี่, ใบบิ้น	หมูตุ๋น, ผัดคะน้า
3	แกงเผ็ดฟักเขียว, พริกแกงเผ็ด, กะทิ, ใบโหระพา	ผัดวุ้นเส้นใส่ทะเลสาบปลี	ซูปฟักเขียว, หมูทอด	จับจ่ายผัดรวม, คะน้า หัวผักกาด, ถั่วฝักยาว	แพนงปิ้งไก่, แพนงมะเขือพวง	จับจ่าย, ปีกไก่ทอด	ผัดทะเลสาบปลีผอย, หมูอบ
4	แกงจืดหัวผักกาด, กุ้งแห้ง, ใบบิ้นช่าย	หลนเต้าเจี้ยว, หอมหัวใหญ่, กะทิ, พริกชี้ฟ้าแดงกวาง, ถั่วฝักยาว	หมูเค็ม, ข้า, ผัดปลีทอดเคอร์รี่	แกงจืดผักกาดขาว/แกงจืดเต้าหู้หลอด, ใบบิ้นช่าย	ห่อหมกหมู	แกงจืดผักกาดขาว/เต้าหู้หลอด, หมูหวาน	หมูหยอง, ผัดเต้าหู้แผ่น
5	แพนงฟักทองกะทิ, พริกแกงแพนง, ใบมะกรูด	ผัดดอกกะหล่ำ	ผัดดอกกะหล่ำ, ใบบิ้นช่าย	แกงจืดแดงกวางยัดไส้	หมูผัดขิงผอย, หอมใหญ่, เห็ดหูหนู	แกงจืดแดงกวางยัดไส้, หมูนึ่งผัดขิงผอย	หมูแผ่น, ผัดผักบุ้งจีน
6	แกงจืดฟักเขียว	ผัดกระเพราหมูตัวฝักยาว	ซูปฟักเขียว, หมูเค็ม	แกงป่าผัดรวม, ฟักทองมะเขือกรอบ, ถั่วฝักยาว	ไก่จ้อ/ปลาช่อนทอด	ไข่พะโล้, ผัดกวางตุ้งได้วัน	ไข่ต้ม, ผัดปลีทอดเคอร์รี่
7	แกงจืดกวางตุ้งใบ	ยำรวมมิตร หมูนึ่ง/ไส้กรอก, เห็ดหูหนูขาว, หอมใหญ่, มะเขือเทศ	หมูยอทอด, ผัดถั่วงอก	แกงจืดหัวผักกาด, กุ้งแห้ง, ใบบิ้นช่าย	ไข่ลวก	ซูปหัวผักกาด, หมูเค็ม	หมูนึ่งตะไคร้, ผัดคะน้า
8	แกงเทโพผักบุ้งไทย, ลูกมะกรูด, กะทิ, พริกแกงเผ็ด	ผัดถั่วงอก, เต้าหู้แผ่น, ใบบิ้นช่าย, แครอท	ผัดเต้าหู้แผ่น, ใบบิ้นช่าย, หมูทอด	ต้มยำถั่วฝักยาว, ปีกไก่, เนื้อไก่	ผัดบวบ, ไข่	ซูปฟักเขียว, บวบผัดไข่	หมูยอทอด, พะโล้ไก่
9	แกงคั่วสับปรด, ใบโหระพา, พริกแกงเผ็ด	ผัดทะเลสาบปลี	ผัดทะเลสาบปลีผอย, หมูเค็ม	แกงจืดผัดผักกาดขาว	น้ำพริกปลา/ผัดลวก ฟักทอง, ถั่วฝักยาว, มะเขือเปราะ, กระเจี๊ยบ	แกงจืดผัดผักกาดขาว, ใบบิ้นช่าย	หมูแผ่น, ผัดกวางตุ้งได้วัน

วันที่	มือเที่ยง	ข้าวต้มกึ่งเที่ยง	มือเย็น	ข้าวต้มกึ่งเย็น	ข้าวต้มกึ่งเช้า		
10	แกงจืดฟักเขียว	ซูปฟักเขียว, หมูยอทอด	แกงจืดวุ้นเส้น	ผัดพริกหยวก, หอมใหญ่	ซูปหมูก้อน, ใบบิ้นช่าย	หมูผอย/ทะเลสาบปลีผัดไข่	
11	แกงเลียงผัดรวม, บวบ, ฟักทอง, แดงไม้อ่อน, ใบแมงลัก	ไข่เจียว, หอมใหญ่, แครอท	ไข่เจียว, ผัดบวบ	แกงจืดแดงกวางยัดไส้	ผัดใบกระเพราลูกชิ้น, หอมใหญ่	แกงจืดแดงกวางยัดไส้, หมูหวาน, หอมใหญ่	ไข่ต้ม, ผัดถั่วงอก, ใบบิ้นช่าย
12	แกงจืดถั่วฝักยาว	ข้าวผัดไข่, หอมใหญ่, คะน้า, มะเขือเทศ	ซูปถั่วฝักยาว, หมูหวาน	ต้มยำฟักเขียว/เห็ดฟาง	ไข่พะโล้/ไข่ต้ม	ไข่พะโล้, ผัดคะน้า	หมูยอ, ผัดปลีทอดเคอร์รี่
13	ราดหน้า, คะน้า, กะหล่ำปลี, แกงจืดวุ้นเส้น(สามัญ)	ผัดมะเขือยาว, ใบบิ้นช่าย	ผัดดอกกะหล่ำ, ใบบิ้นช่าย	แกงส้มผัดรวม, หัวผักกาด, ทะเลสาบปลี, แดงไม้อ่อน, พริกแกงส้ม, ปลาช่อน	หมูปั้นก้อน, มะพร้าววุ้น	ผัดทะเลสาบปลี, ซูปหมูก้อน	หมูแผ่น, ผัดคะน้า
14	แกงเผ็ดฟักทอง, พริกแกงเผ็ด, กะทิ, ใบโหระพา	ผัดทะเลสาบปลี	ซูปทะเลสาบปลี, ผัดฟักทองใส่ไข่	แกงจืดผัดผักกาดขาว	ผัดเผ็ดปลาช่อน, มะเขือกรอบ, กระจายผอย, พริกไทยเม็ดอ่อน	แกงจืดผัดผักกาดขาว, ใบบิ้นช่าย	หมูยอ, ผัดผักบุ้งจีน
15	แกงเขียวหวาน, มะเขือกรอบ, พริกแกงเขียวหวาน, ใบบิ้นช่าย	ขนมจีน/ผัดวุ้นเส้น, หอมมะเขือเทศ	ผัดมะเขือกรอบ, หมูทอด	แกงจืดแดงกวางยัดไส้	ผัดพริกแกงถั่วฝักยาว	แดงกวางยัดไส้, ใบบิ้นช่าย	หมูยอ, ผัดกวางตุ้งได้วัน
16	แกงเผ็ดมะระจีน	ปิ้งไก่อบซอส	มะระผัดไข่, หมูยอ	แกงจืดวุ้นเส้น	ผัดเปรี้ยวหวาน, แดงกวาง, หอมใหญ่, มะเขือเทศ	ผัดปลีทอดเคอร์รี่, หมูหวาน	ไข่เจียว, ผัดผัดรวม
17	แกงจืดวุ้นเส้น, เห็ดหูหนูสด	น้ำพริกหมู, มะเขือเทศ, แดงกวาง, ถั่วฝักยาว	แดงกวางผัดไข่, หมูทอด	ซูปทะเลสาบปลี	ผัดมะเขือยาว	ซูปทะเลสาบปลี, หมูนึ่งผัดมะเขือยาว	หมูผอย, ผัดถั่วงอก

