

การประกวดแข่งขันทำอาหาร Dietitian Menu

โครงการสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี 2568

รายละเอียดเกณฑ์การประกวด

ประกวดแข่งขันทำอาหารชุดมือเที่ยง (Lunch set) ชนิดนานาชาติ (International food) มือเที่ยงในหัวข้อการ อาหารเพื่อสุขภาพ แบ่งการประกวดออกเป็น 2 รอบ ได้แก่ รอบคัดเลือก โดยส่งสูตรอาหารของอาหารชุดมือเที่ยง ทีมที่ผ่านการคัดเลือกจะได้มาเข้ามาแข่งขันทำอาหารชุด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. รอบคัดเลือก

1.1 การประกวดแข่งขันเป็นรูปแบบทีม โดยกำหนดให้มีสมาชิกทีมละ 3-4 คน โดยต้องเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด

1.2 กำหนดให้แต่ละทีม สมัครเข้าร่วมแข่งขันผ่านทาง Google form โดยตั้งชื่อทีม แต่ระบุรายละเอียดผู้แข่งขันทุกคน และอาจารย์ประจำทีมไม่มากกว่า 2 คน

1.3 กำหนดเมนูอาหารนานาชาติมื้อกลางวันเป็นชุด ประกอบด้วย Staple food (มันฝรั่ง ขนมหั้ว ข้าว เส้น) อาหารจานหลัก (Main dish) เครื่องเคียง (Side dish) 2 อย่าง ของหวาน (Dessert) และเครื่องดื่ม (Drink)

1.4 กำหนดสูตรอาหาร (Recipes) ของแต่ละเมนู โดยบอกปริมาณของส่วนผสม (ingredients) ต่อเสิร์ฟ ให้ชัดเจนโดยระบุหน่วยเป็นน้ำหนัก (กรัม กิโลกรัม มิลลิกรัม) หรือปริมาตร (มิลลิลิตร ลิตร) พร้อมบอกวิธีทำแต่ละเมนูอย่างชัดเจน หากทีมมีของสูตรให้ระบุเอกสารอ้างอิงลงในแบบฟอร์มเอกสารแนบ 1

1.5 ระบุรายการอุปกรณ์และเครื่องมือที่ต้องใช้การทำอาหารลงในแบบฟอร์ม

1.6 จัดทำลงในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ส่งไฟล์ pdf ทาง email: sakunta@vru.ac.th ภายในวันที่ 20 กรกฎาคม 2568

1.7 การคัดเลือกเข้าสู่รอบตัดสินโดยคณะกรรมการ จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นนักกำหนดอาหารวิชาชีพ โดยจะคัดเลือกให้เหลือ 4 ทีม โดนพิจารณาจากผู้ที่ได้คะแนนการประเมิน มากที่สุด 4 อันดับจากคะแนนเต็ม 50 คะแนน คะแนนในรอบคัดเลือกจะไม่ถูกนำไปรวมในรอบตัดสิน โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ลำดับที่	รายละเอียด	คะแนน
1	ชนิดและปริมาณอาหารสอดคล้องตามธงโภชนาการ*	20
2	ปริมาณสารอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพโซเดียม น้ำตาล คอลเลสเตอรอล ต่ำ*	10
3	ความเข้ากันของรสชาติ เนื้อสัมผัส สี และกลิ่น	10
4	ความคิดสร้างสรรค์ของจัดชุดอาหารและการดัดแปลงสูตร	10
	รวม	50

*เอกสารแนบ 2

2. รอบประกวดการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1 กลุ่มที่ผ่านการคัดเลือกจากรอบที่ 1 จำนวน 4 ทีม จะต้องมาแข่งขันในรอบที่ 2 ซึ่งเป็นรอบตัดสิน ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (ตึกอาคารเรียนรวมวิทยาศาสตร์ หรือ ตึก SCC ชั้น 1 ห้องครัวร้อน) ในวันที่ 30 กรกฎาคม 2568 เวลา 13.00 – 16.30 น.

2.2 ผู้เข้าแข่งขันต้องทำอาหารตามเซตเมนูที่ผ่านการเข้ารอบ โดยเตรียมวัตถุดิบสำหรับการทำเมนูอาหารมาเอง ทางผู้จัดงานและจัดเตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือให้ รวมถึงประสานงานสถานที่จัดเก็บวัตถุดิบให้

2.4 เวลาในการทำอาหารทั้งหมด 2 ชั่วโมง โดยต้องจัดเสิร์ฟทั้งหมด 3 ชุด สำหรับกรรมการทั้งหมด 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการกำหนดอาหารจำนวน 2 ท่าน นักกำหนดอาหารวิชาชีพจากโรงพยาบาล จำนวน 1 ท่าน โดยผลการลงคะแนนจากคณะกรรมการให้ถือว่าชี้ขาดในการตัดสิน

2.3 คะแนนรอบตัดสินคิดเป็น 100 คะแนน โดยเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ลำดับที่	รายละเอียด	คะแนน
1	การจัดการเวลา และการบริหารจัดการครัว	10
2	หลักโภชนาการ	
	- ชนิดและปริมาณอาหารความสอดคล้องกับธงโภชนาการ	20
	- ปริมาณสารอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพสอดคล้องกับคำแนะนำ	10
3	การจัดจานและจัดถาดอาหาร	
	- ความสวยงามของการจัดจาน (ความเข้ากันของสี ขนาดและรูปร่างของแต่ ละองค์ประกอบ)	20
	- การจัดจานอาหารในถาด (ตำแหน่ง ขนาด และอุปกรณ์สำหรับรับประทาน)	10
4	รสชาติ เนื้อสัมผัส กลิ่น	
	- รสชาติ ถูกต้อง สมดุล เข้ากัน	10
	- เนื้อสัมผัสถูกต้องเหมาะสม และเข้ากัน	5
	- กลิ่นและอุณหภูมิอาหาร	5

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมประกวด

- นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

รางวัล แบ่งออกเป็น 3 รางวัล ดังนี้

1) รางวัลชนะเลิศ	รับเงินรางวัล	3,000 บาท
2) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1	รับเงินรางวัล	1,500 บาท
3) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2	รับเงินรางวัล	1,000 บาท
4) รางวัลชมเชย	รับเงินรางวัล	500 บาท

อาจารย์ผู้ประสานงาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศกุนตา มาณะกล้า

โทร 091-4514664

Email: sakunta@vru.ac.th

หมายเหตุ

- ผลการตัดสินจะประกาศหลังการแข่งขันรอบตัดสิน พร้อมมอบรางวัลที่มหาวิทยาลัย
- ผู้เข้าแข่งขันรอบตัดสินทุกทีมจะได้รับเกียรติบัตรที่เป็นไฟล์ โดยจะอัปโหลดในเว็บไซต์ภายใน 7 วัน



ช่องทางการสมัคร