



การพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

The Development of Website on Nutrition for Pregnancy

วิศรา พุทธกันยา

โครงการสารสนเทศศาสตร์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ

ธันวาคม 2559

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

วิศรา พุทธกันยา

โครงงานสารสนเทศศาสตร์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ

ธันวาคม 2559

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ประกาศคุณูปการ

โครงการสารสนเทศศาสตร์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ภัทริรา สุวรรณโค อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ การพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และขอขอบพระคุณคณะกรรมการคุมสอบโครงการสารสนเทศที่ได้ให้ข้อคิด คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนการแก้ไขต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมาตั้งแต่ต้นจนเสร็จลุล่วงด้วยดี ผู้ศึกษาค้นคว้าขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณอาจารย์ประจำหลักสูตรสารสนเทศศาสตร์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอน ให้การช่วยเหลือเป็นอย่างดีมาเสมอ และขอบคุณเพื่อนนิสิตสาขาสารสนเทศศาสตร์ ที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในการศึกษาครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

วริศรา พุทธกันยา

ผู้ศึกษาค้นคว้า	การพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ภัทริรา สุวรรณโค
หลักสูตร	ปริญญา ศศ.บ. สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์
คณะ	วิทยาการสารสนเทศ
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่พิมพ์ 2559

บทคัดย่อ

โครงการสารสนเทศฉบับนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการใช้เว็บไซต์ เครื่องมือที่ใช้วัดความพึงพอใจ คือแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ มีทั้งหมด 4 ด้าน

13 ข้อ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ สมาชิก Fage Facebook แม่รักลูกจำนวน 140 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ปรากฏดังนี้

ผลความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{x} = 4.03$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ ($\bar{x} = 4.12$) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ ($\bar{x} = 4.06$) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการใช้งานเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.97$) และด้านการออกแบบเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.96$)

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษา	2
	ขอบเขตการศึกษา	2
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	3
	อุปกรณ์และเครื่องมือในการดำเนินงาน	3
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	3
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
	ข้อมูลโชนาการ	4
	สารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่	10
	เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์	12
	ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเว็บไซต์	26
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
3	วิธีดำเนินการศึกษา	34
	ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น	34
	การออกแบบเว็บไซต์	36
	การพัฒนาเว็บไซต์	73
	การประเมินผล	75
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	75
	เครื่องมือที่ใช้ศึกษา	75
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	76
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	76

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	78
ผลการพัฒนาเว็บไซต์	78
ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจ	98
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	103
สรุปผล	103
อภิปรายผล	103
ข้อเสนอแนะ	104
บรรณานุกรม	105
ภาคผนวก	108
ภาคผนวก ก แบบประเมินความพึงพอใจ	109
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์	112
ประวัติโดยย่อของผู้ศึกษาค้นคว้า	114

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตาราง 1 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำผัดบล็อกโคลี่หมู	43
2 ตาราง 2 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยำผักคะน้าหมูสับ	45
3 ตาราง 3 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองผัดไข่	47
4 ตาราง 4 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำไข่เจียวใบกะเพรา	50
5 ตาราง 5 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำหมูตุ๋นเห็ดหอม	52
6 ตาราง 6 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำตับผัดพริกหวาน	54
7 ตาราง 7 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำผัดขิงปลา	56
8 ตาราง 8 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่	58
9 ตาราง 9 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยอดฟักทองผัดไข่	60
10 ตาราง 10 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองนมสด	63
11 ตาราง 11VDO นำเสนอขั้นตอนการทำเกี๊ยวไส้ผัก	65
12 ตาราง 12VDO นำเสนอขั้นตอนการทำแซนวิชทูน่า	67
13 ตาราง 13 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน	70
14 ตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจโดยรวมของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์	98
15 ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ด้านเนื้อหาและข้อมูลที่นำเสนอ	99
16 ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ด้านการออกแบบเว็บไซต์	100
17 ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ด้านภาพและวิดีโอที่นำเสนอ	101
18 ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ด้านการใช้งานเว็บไซต์	102

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 Adobe Dreamweaver	30
2 Adobe Photoshop	31
3 Sony Vegas	32
4 โครงร่างหน้าโฮมเพจ	37
5 โครงร่างหน้าการตั้งกรรมสิทธิ์	38
6 โครงร่างหน้าสารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์	39
7 โครงร่างหน้าเมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์	40
8 โครงร่างหน้าแบบประเมิน	41
9 โครงร่างหน้าแผนผังเว็บไซต์	42
10 หน้าหลัก	78
11 หน้าการตั้งกรรมสิทธิ์	79
12 หน้าสารอาหารที่จำเป็น - โปรตีน	80
13 หน้าสารอาหารที่จำเป็น - คาร์โบไฮเดรต	81
14 หน้าสารอาหารที่จำเป็น - วิตามิน	82
15 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 1	83
16 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 2	84
17 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 3	85
18 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 4	86
19 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 5	87
20 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 6	88
21 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 7	89
22 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 8	90
23 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 9	91

บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
24 หน้าเมนูอาหารว่าง - ฟักทองนมสด	92
25 หน้าเมนูอาหารว่าง - เกี้ยวไส้ผัก	93
26 หน้าเมนูอาหารว่าง - ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน	94
27 หน้าแบบประเมิน	95
28 หน้าแผนผังเว็บไซต์	96

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

อาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามสรีระที่เปลี่ยนไป และอาหารที่รับประทานต้องมีประโยชน์เพื่อลูกในครรภ์จะได้รับสารอาหารที่ได้อย่างเพียงพอ ไม่มากจนเกินความจำเป็นคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรขาดสารอาหารในระหว่างตั้งครรภ์ เพราะการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในทุกด้านของทารก ในการดูแลครรภ์ อาหารมีส่วนเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ให้กับคุณแม่และทารกที่อยู่ในครรภ์ ในระหว่างการตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์จำเป็นต้องใช้สารอาหารต่างๆมากมายเพื่อใช้ในการเสริมสร้าง พัฒนา และการเจริญเติบโต สารอาหารต่างๆเหล่านี้ก็ได้รับมาจากที่คุณแม่รับประทานอาหารเข้าไป คุณแม่ทุกคนจะต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าเดิมเพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายและสติปัญญาของทารกในครรภ์ ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน รวมถึงการเตรียมอาหารหรือน้ำนมสำหรับลูกหลังคลอดอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์จะต้องเลือกทานเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ทั้งกับคุณแม่และทารกในครรภ์จะรับประทานอาหารอย่างไรให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า ให้คุณแม่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ เรื่องการเลือกรับประทานอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คุณแม่มือใหม่ยังกังวล เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นจะมีส่วนช่วยพัฒนาการของทารกในครรภ์ คุณแม่จึงต้องพึงพิถีพิถันกับการเลือกรับประทานอาหาร คุณแม่หลายท่านอาจยังไม่แน่ใจในเรื่องการให้อาหารแก่ลูกว่าควรมีหลักเกณฑ์อย่างไร เริ่มได้เมื่อไร และจะเริ่มจากการให้อะไรจึงจะมีผลดีแลไม่มีผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหารของทารกในครรภ์ทารกในครรภ์จะได้รับสารอาหารทั้งหมดที่ใช้ในการเจริญเติบโตจากคุณแม่ ดังนั้น คุณแม่ต้องให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบทั้งห้าหมู่ปัญหาของคุณแม่ตั้งครรภ์บางท่านยังไม่ทราบการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละช่วงอายุครรภ์ว่าอาหารประเภทใดที่ควรทานและไม่ควรทาน และควรทานในปริมาณเท่าใด ลูกในครรภ์แต่ละเดือนก็จะมีพัฒนาการต่างๆที่แตกต่างกัน ดังนั้นในแต่ละช่วงอายุครรภ์ก็ควรที่จะทานอาหารที่ต่างกัน

ดังนั้นผู้จัดทำจึงต้องการพัฒนาเว็บไซต์เรื่อง อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์เว็บไซต์ด้านต่างๆได้แก่ การเผยแพร่ความรู้ การให้ความรู้เรื่องอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และเพื่อเป็นแหล่งสารสนเทศสำหรับบุคคลที่ต้องการแสวงหาความรู้ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และได้เข้าใจถึงความสำคัญของอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ขอบเขตของการศึกษา

- 1.การตั้งครรภ์
 - 1.1 พัฒนาการตั้งครรภ์
 - 1.2 การดูแลครรภ์
 - 1.3 สุขภาพช่วงตั้งครรภ์
- 2.สารอาหารที่สำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
 - 2.1 โปรตีน
 - 2.2 คาร์โบไฮเดรต
 - 2.3 วิตามินซี
- 3.เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
 - 3.1 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 1 เดือน
 - 3.2 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 2 เดือน
 - 3.3 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 3 เดือน
 - 3.4 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 4 เดือน
 - 3.5 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 5 เดือน
 - 3.6 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือน
 - 3.7 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 7 เดือน
 - 3.8 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 8 เดือน
 - 3.9 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 9 เดือน
4. เมนูอาหารว่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ สมาชิก Fage Facebook แม่รักลูก
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สมาชิก Fage Facebook แม่รักลูกจำนวน 140 คน

อุปกรณ์และเครื่องมือในการดำเนินงาน

- 1 .ฮาร์ดแวร์
 - 1.1 เครื่องคอมพิวเตอร์
 - 1.2 กล้องถ่ายรูป
2. ซอฟต์แวร์
 - 2.1 Microsoft Windows 8
 - 2.2 โปรแกรมที่ใช้พัฒนา
 - Adobe Dreamweaver CC ใช้ในการออกแบบเว็บไซต์
 - Adobe Photoshop CC ใช้ในการตกแต่งภาพ
 - Sony Vegas ใช้สำหรับตัดต่อวิดีโอ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เผยแพร่ความรู้เรื่องอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีความรู้ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละช่วงอายุครรภ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

เว็บไซต์หมายถึง เว็บไซต์ที่มีเนื้อหาและรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปซึ่งมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการด้านต่างๆ ทารกในครรภ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาเว็บไซต์เรื่อง อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจำแนกตามหัวข้อ ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ
2. ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
3. เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
4. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเว็บไซต์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลโภชนาการ

ความรู้เกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการมีการกล่าวถึงความหมายของอาหารและโภชนาการ ดังนี้ ตามพระราชบัญญัติอาหาร ปี พ.ศ. 2522 อาหารหมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิตได้แก่วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อมหรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆหรือในรูปลักษณะใดๆแต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทหรือยาเสพติดให้โทษและหมายถึงวัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือเป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

วินัย ดะห์ลัน (2544 : 1-2) นิยามว่า อาหารเป็นส่วนที่ยังไม่รับประทานเข้าไปสำหรับ โภชนาการจะเริ่มเมื่ออาหารสัมผัสกับกลไกของร่างกายตั้งแต่การเคี้ยว การย่อย การดูดซึมการขับถ่าย การขนส่งในกระแสเลือด เมแทบอลิซึมในร่างกาย การนำสารอาหารในร่างกายไปใช้กระบวนการสร้าง การสลาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและการป้องกันโรค

คว้น ขาวหนู (2534 : 1-2) นิยามว่า อาหารคือสิ่งที่มนุษย์นำมาบริโภคได้โดยปราศจากอันตรายจากพิษหรือโทษอื่นใดต่อร่างกายแต่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้พลังงานและความอบอุ่นตลอดจนช่วยในการคุ้มกันโรคทั้งนี้รวมถึงน้ำด้วยและโภชนาการคือการที่ร่างกายนำเอาอาหารไปใช้ประโยชน์

ธนิดา กิริติสุธน และคณะ (2552 : online) นิยามว่า อาหารหมายถึงสิ่งที่มนุษย์ดื่มหรือรับเข้าร่างกายโดยไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่างๆในร่างกายดำเนินการไปอย่างปกติซึ่งรวมถึงน้ำ ดังนั้นอาหารประจำวันของมนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบด้วยอาหารหลายๆอย่างเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน อาหารเป็นได้ทั้งของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ เช่น อากาศที่เราหายใจเข้าไป เลือด น้ำเกลือ หรือยาฉีดที่แพทย์ให้ สำหรับโภชนาการ หมายถึงบทบาทหน้าที่และกระบวนการเปลี่ยนแปลงสารอาหารโดยเริ่มตั้งแต่อาหารที่เข้าสู่ร่างกายผ่านกระบวนการย่อย ดูดซึม นำไปใช้การเก็บสะสมและการขับถ่ายออกจากร่างกาย

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าอาหารคือสิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกายโดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย โภชนาการคือ การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายในร่างกายทำให้ได้รับสารอาหารที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ ได้แก่ โปรตีนคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

1.1 ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตการได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าหากรับประทานไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหรือเกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติขาดสารอาหารหรือเกิดภาวะทุพโภชนาการ ทำให้การเจริญของร่างกายผิดปกติ เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตได้ง่าย

รายงานทางการแพทย์ตลอดจนการระบาดวิทยาให้ข้อมูลยืนยันว่าอาหารมีความจำเป็นต่อชีวิตเพราะสารอาหารคือสารเคมีที่พบได้ในอาหาร ร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้จึงจำเป็นต้องได้รับจากการบริโภคอาหารสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตตลอดจนสุขภาพและความอยู่รอดการที่ร่างกายได้รับสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือทั้งหมดในปริมาณที่ไม่เพียงพออาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ ตั้งแต่เกิดความผิดปกติในการทำงานของบางอวัยวะ การเกิดโรคทางโภชนาการโรคทางด้านอื่น เช่น โรคเหน็บชา โรคคอพอก โรคโลหิตจาง โรคขาดโปรตีน แคลเซียมและไอโอดีน เป็นต้น หากขาดสารอาหารรุนแรงอาจมีผลทำให้เสียชีวิตในกรณีของการเกิดภาวะการขาดสารอาหารแล้วทำให้เกิดความผิดปกติหรือเกิดโรคสามารถรักษาได้โดยการให้สารอาหารชนิดนั้นๆในการบำบัด (วินัย ดะห์ลัน, 2544 : 7)

1.2 ความต้องการสารอาหารของคุณแม่ตั้งครรภ์

ไตรมาสที่ 1 อาหารสร้างเนื้อเยื่อ และการเจริญเติบโตของลูกน้อย

ช่วง 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มีความสำคัญที่แม่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารดา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับไตรมาสต่อไป อาหารจำเป็นสำหรับไตรมาสแรกนี้ จึงควรเป็นอาหารที่เสริมสร้างเนื้อเยื่อและการเจริญเติบโตของลูกน้อย ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และโฟเลต

- กินไข่วันละ 1 ฟอง เลือกเป็นไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ถ้าเป็นไข่เจียว หรือไข่ดาว ควรปรุงเองโดยใช้ น้ำมันน้อยๆ

- ดื่มนมวัวอุ่น ๆ สลับกับนมถั่วเหลือง ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว เพื่อเพิ่มแคลเซียม

- เลือกทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเป็นประจำทุกวัน เช่น เนื้อสัตว์สีแดง ตับสัตว์ ไข่แดง งาดำ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ผลไม้ เช่น ทับทิม พ룬 ลูกเกด กล้วยตาก และผักใบเขียวเข้ม พวกระส่ำ รส่ำ ผักหวาน บรอกโคลี และใบยอ

- ทานโฟเลต มีมากในตับสัตว์ ผักใบเขียว ผลไม้สีเหลืองส้ม อย่าง แคนตาลูป ส้ม มะละกอ หน่อไม้ฝรั่ง และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ควรกินผักวันละ 2-3 ทัพพี และผลไม้ 2-3 ชนิด

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับโปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็กอย่างเพียงพอในทุกไตรมาส เพราะสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการส่งผ่านออกซิเจนและอาหารไปสู่ลูก

ไตรมาสที่ 2 อาหารเพิ่มพลังงาน และลดท้องผูก

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ได้ 4-6 เดือน ส่วนใหญ่มักปรับตัวได้ อาการแพ้ท้องหายไป ความอยากอาหารมีมากขึ้น ลูกน้อยเจริญเติบโตมากขึ้น จึงต้องการพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี

แต่เมื่อลูกน้อยมีขนาดเพิ่มขึ้น ท้องของแม่ก็เริ่มขยายใหญ่ อาจทำให้มีอาการท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ จึงควรกินผักและผลไม้เป็นประจำ เพื่อเพิ่มเส้นใยอาหารและต้องจำกัดปริมาณน้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา แบ่งอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ มีอาหารว่างระหว่างมื้อ เพื่อป้องกันอาการอึดอัดแน่นท้อง และภาวะกรดไหลย้อน โดยควรได้รับคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เส้นใยอาหาร และโอโอทีน

- ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท มันเทศ ฟักทอง และข้าวโพด เมื่อย่อยสลายแล้วจะเปลี่ยนเป็นกลูโคส ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของสมอง ช่วยสร้างความจำ และรักษาระดับน้ำตาล

ในเลือดให้คงที่และยังทำให้แม่ท้องอารมณ์ดีด้วย

- อาหารที่มีเส้นใยหาได้จากผักและผลไม้สด หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้ หรือผลไม้รสหวานจัด เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไปจนเกิดความอ้วน จนทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม

- ควรทานอาหารที่มีไอโอดีนอย่างเพียงพอ เช่น ปลา กุ้ง สาหร่ายทะเล โดยกินอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอยด์ ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบสมองและประสาท ทำให้ลูกน้อยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย

ไตรมาสที่ 3 อาหารบำรุงเซลล์สมอง

ไตรมาสสุดท้ายคือช่วง 7-9 เดือน ยังคงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี แม่ท้องที่มีน้ำหนักเกิน ควรดื่มนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และควรจำกัดปริมาณน้ำมันปรุง

อาหารให้ได้วันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ เพื่อป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยสารอาหารที่แม่ท้องควรคำนึงถึง คือสารอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง เพราะเซลล์สมองของลูกจะพัฒนาสูงสุดในไตรมาสนี้ พวกไขมันโอเมก้า 3 และ 6 น้ำ เลซิติน และสังกะสี

ไขมันไม่อิ่มตัวชนิดไลโนเลอิก และไลโนเลนิก ซึ่งก็คือโอเมก้า 3 และ 6 จะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและจอประสาทตาของลูก ถ้าแม่กินอาหารที่มีไขมันดีลูกจะได้รับ DHA และ ARA สะสมไว้อย่างเพียงพอ ทำให้ลูกมีพัฒนาการและการเรียนรู้ดีแต่เนื่องจากร่างกายไม่สามารถสร้างกรดไขมันชนิดนี้ได้ต้องได้รับจากอาหารนั้น โดยเฉพาะน้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันรำข้าว เมล็ดทานตะวัน อะโวคาโด และเนื้อปลา

- ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว น้ำช่วยให้การส่งผ่านข้อมูลของสมองทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ถ้าดื่มน้ำน้อยหรือร่างกายมีภาวะขาดน้ำขนาดของเส้นใยสมองจะเล็กลง ทำให้การส่งข้อมูลทำได้ช้า ส่งผลให้การทำงานของสมองและความจำลดประสิทธิภาพลง

- เลซิตินหาได้จาก ปลา นมวัว ตับสัตว์ ไข่แดง ถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม ธัญพืชต่าง ๆ เลซิตินเป็นสารประกอบหลักของโคลีนซึ่งเป็นสารในกลุ่มวิตามินบี มีบทบาทต่อความจำ การเรียนรู้ของสมองและสร้างสารสื่อประสาท ช่วยเสริมสร้างความจำเพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทต่าง ๆ ปริมาณโคลีนที่เพียงพอในสมองจะช่วยป้องกันภาวะความจำเสื่อมได้

- สารสังกะสีช่วยสังเคราะห์โปรตีน เป็นส่วนหนึ่งของเอ็นไซม์ คาร์บอนิกแอนไฮเดรส ที่ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ช่วยให้สมองผ่อนคลาย แหล่งอาหารที่มี

ได้แก่ หอยนางรม ถั่วลิสงงา เนื้อวัว ซีส จมูกข้าวสาลี กุ้ง ปู ไก่วง

1.3 ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้น เราควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลาย มีไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำและมีเส้นใยอาหารสูงตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ เลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อความต้องการในแต่ละวันและวัยของตนเอง ตามหลักของธงโภชนาการ สารอาหารที่ร่างกายต้องการมากกว่า 40 ชนิดตลอดชีวิตของคนเรานั้นก็มาจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ แต่ปริมาณเท่านั้นที่แตกต่างกัน เช่น สารอาหารที่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษในวัยสูงอายุคือโปรตีนแคลเซียม วิตามินดี วิตามินซี ธาตุเหล็ก วิตามินเอ กรดโฟลิก วิตามินบี 12 สังกะสี กากใยอาหารและ น้ำ ขณะเดียวกันอาหารที่ควรระวังคืออาหารที่มีไขมัน นอกจากจะระวังในปริมาณอาหารที่กิน ในแต่ละมื้อแล้วยังต้องระวังอาหารประเภทไขมันสูงและโซเดียมสูงเพราะอาหารไขมันสูงจะก่อให้เกิดโรคอ้วนและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเมตาบอลิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเมตาบอลิก มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งในต่อมลูกหมาก การลดอาหารไขมันจึงมีความสำคัญในการลดน้ำหนัก และลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือดความดัน และโรคเมตาบอลิก ผู้ที่มีโภชนาการดีจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและลดปัญหาด้านสุขภาพและอยู่อย่างมีคุณภาพ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ไม่กินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำ แต่เลือกชนิดต่างๆ หมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เกณฑ์น้ำหนักตัวที่เหมาะสมใช้ค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) เป็นตัวชี้วัด ซึ่งจะบอกให้ทราบว่าคนๆ นั้นผอมไป หรืออ้วนไป หรือน้ำหนักกำลังพอดี

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ อาหารในหมวดนี้ ได้แก่ ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว แป้ง และเมล็ดธัญพืช เป็นหมวดที่มีสัดส่วนการรับประทานมากที่สุด ในแต่ละวันเพราะเป็นแหล่งที่ให้พลังงาน ปริมาณที่แนะนำในแต่ละวันคือ ข้าว-แป้ง 6-11 ทัพพี ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนใยอาหาร สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง รับประทานเป็นบางมื้อ แต่ต้องระวังถ้าบริโภคมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ แป้งจะเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ผักและผลไม้อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ เช่น วิตามินบี 2 และบี 6 กรดโฟลิก แมกนีเซียม ทองแดงและโพแทสเซียม โพแทสเซียมช่วยลดความดัน แคลเซียมป้องกันโรคกระดูกพรุน ธาตุเหล็กป้องกันโรค

โลหิตจาง ผักที่มีเหล็กสูง เช่น ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา พริกหวาน คื่นช่าย ผักกูด ผักแว่น ขมิ้นขาว ผักที่มีแคลเซียมสูง เช่น ชะพลู ใบยอ ผักคะน้า ผักกะเฉด ตำลึง ถั่วลันเตา ผักกาดเขียว ใบแมงลัก ดอกโสน ยอดแค ยอดสะเดา พริกไทยอ่อน ใบย่านาง มะเขือพวง ผักผลไม้ที่มีวิตามินและสัสม์ เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศเหลือง ส้ม มะม่วงสุก มะละกอ สับปะรดจะมีวิตามินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน หรือ วิตามินเอ ซี อี ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและผิวพรรณโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคต่อกระดูก โรคข้อเสื่อม เพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ผักสีน้ำเงิน-ม่วง เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง องุ่นม่วง มะเขือม่วง มีสารไฟโตเคมิคอลหรือฟลักซ์เคมี ซึ่งช่วยบำรุงสายตา ผักผลไม้สีแดง เช่น มะเขือเทศแดง หัวบีท แดงโม แอปเปิ้ลแดง สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ อาจช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและป้องกันเกล็ดเลือดแข็งตัว ผักผลไม้ที่มีสีขาว เช่น กระเทียมจะช่วยรักษาระดับของไขมัน

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ มีฟอสฟอรัสสูง ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ปลาทะเลน้ำลึกมีกรดโอเมก้า 3 ซึ่งช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลเป็นการป้องกันโรคหัวใจผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการปกติสามารถกินไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง ควรกินไข่ที่สุกในปัจจุบันมีไข่โอเมก้า 3 และไข่ DHA ออกวางจำหน่าย ไข่โอเมก้า 3 มีคุณสมบัติช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด สำหรับไข่ DHA คือไข่ที่มีปริมาณกรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก (docosahexaenoic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านม ถั่วเหลือง และอาหารที่ทำจากถั่วเป็นแหล่งของโปรตีน เหล็ก กรดโฟลิก วิตามินอี และใยอาหารสูง ถั่วเหลืองจะมีสารไอโซฟลาโวนส์ที่ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม โปรตีนถั่วเหลืองยังให้ผลในการช่วยลดคอเลสเตอรอลเมื่อรับประทานในปริมาณมากพอ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เช่น นม โยเกิร์ต ประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง และมะเร็งในลำไส้ใหญ่ สำหรับผู้สูงอายุควรเลือกผลิตภัณฑ์นมพร้อมมันเนย หรือนมขาดไขมัน ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกาย

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร บนยอดสูงสุดของธงโภชนาการแสดงถึงอาหารที่มีไขมันในธรรมชาติและไขมันที่เติมลงในอาหารซึ่งต้องกินในปริมาณที่น้อย แต่ต้องเพียงพอถ้ากินไขมันน้อยไปก็

จะได้พลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ แต่ถ้ากินมากเกินไปโดยเฉพาะไขมันตัวที่ได้จากเนื้อสัตว์ หนึ่งสัตว์ ทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน และโรคที่มีผลมาจากโรคอ้วน เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด อาหารรสหวานจัด น้ำอัดลม ลูกอมเป็นอาหารที่ให้แต่พลังงาน แต่ไม่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ พลังงานที่ได้จากน้ำตาล ส่วนเกินจะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของไขมัน และไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิด โรคอ้วน นอกจากนี้การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปทำให้เกิดการสร้างไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มขึ้นอีกด้วย ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 40-45 กรัม หรือมากกว่า 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน อาหาร รสเค็มจัด เช่น อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรสต่างๆ น้ำปลา ผงชูรส ผงฟู ซึ่งประกอบด้วยเกลือโซเดียมจะมีผลต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งจะยังมีความเสี่ยงสูงขึ้นเมื่อมีอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไป ใช้เครื่องเทศต่างๆ ในการปรุงอาหารแทน เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบกะเพรา กระเทียม มะนาว

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ควรเลือกกินอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ ควรเลือกอาหารจากร้านจำหน่ายอาหารหรือแผงลอยที่ถูกสุขลักษณะ ควรปลุกผักเองหรือเลือกผักปลอดสารพิษ ควรล้างเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ในน้ำไหลหลายครั้ง หรือแช่ผักในน้ำที่ผสมน้ำส้มสายชู (น้ำ 5 ลิตร ต่อน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ)

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มมากเกินไปจะทำอันตรายต่อดับ เพิ่มความดันโลหิต เส้นเลือดในสมองแตก กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ ทำลายสมองและนำไปสู่มะเร็งชนิดต่างๆ เช่น โรคมะเร็งของหลอดอาหาร นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยจะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ ทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง ถ้าหากงดดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

2. สารอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

วิตามิน A ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และในคุณแม่ให้นมบุตร จะมีวิตามิน A เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสร้างน้ำนมให้กับลูก แหล่งที่พบ ตับ นม ไข่ แครอท ผักที่มีสีเขียว และสีเหลือง มันฝรั่ง ฟักทอง

โฟเลต ช่วยพัฒนาเซลล์สมองและระบบประสาทของลูกน้อยให้สมบูรณ์ ป้องกันความผิดปกติของสมองและไขสันหลัง แหล่งที่พบ ส้ม สตรอเบอร์รี่ ผักใบเขียว บรอกโคลี กะหล่ำปลี ถั่ว

ธาตุเหล็ก สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง และนำพาออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคโลหิตจาง น้ำหนักแรกเกิดต่ำ และการคลอดก่อนกำหนด ส่วนในทารก ธาตุเหล็ก จะช่วยในด้านการพัฒนาการทางสมอง แหล่งที่พบ เนื้อวัว เนื้อหมู ผลไม้แห้ง จมูกข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ใบตำลึง

ไอโอดีน มีความสำคัญต่อการพัฒนาการทางสมอง ระบบประสาทและความจำ การขาดไอโอดีนในแม่ที่ท้องจะส่งผลกระทบต่อระดับสติปัญญาของทารกในครรภ์ได้ อีกทั้งไอโอดีน ยังช่วยในการกระตุ้นน้ำนมในคุณแม่ตั้งครรภ์ แหล่งที่พบ เกลือเสริมไอโอดีน อาหารทะเล

สังกะสี เป็นแร่ธาตุที่ช่วยในกระบวนการเจริญเติบโตของทารก และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย อีกทั้งช่วยบำรุงเส้นผม และผิวหนังให้มีสุขภาพดี แหล่งที่พบ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ข้าวซ้อมมือ เมล็ดฟักทอง งา ถั่ว ผักกาด กลัวยหอม อะโวคาโด ลูกเกด

แคลเซียม สร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ช่วยในการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ แหล่งที่พบ นม ผลิตภัณฑ์จากนม เต้าหู้ ผักสีเขียวเข้ม กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็ก

วิตามิน B1 เพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย ควบคุมระบบประสาท แหล่งที่พบ ธัญพืชไม่ผ่านการขัดสี จมูกข้าวสาลี ไข่ เครื่องในสัตว์ ถั่วชนิดต่าง ๆ

วิตามิน B2 ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ แหล่งที่พบ เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ธัญพืชชนิดต่าง ๆ

วิตามิน B6 ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง สร้างสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาท และสมองของลูกในครรภ์ อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องให้กับคุณแม่ได้ แหล่งที่พบ เนื้อไก่ ปลา ตับ ไข่ ถั่วเหลือง แครอท กะหล่ำปลี กลัวยหอม ข้าวกล้อง ถั่วต่าง ๆ

วิตามิน B12 ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมองเป็นปกติ แหล่งที่พบ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และตับ

วิตามิน C เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น แหล่งที่พบ ผลไม้รสเปรี้ยว ผักใบเขียว พริกหวาน มันฝรั่ง มะละกอ กะหล่ำดอก มะเขือเทศ

วิตามิน D ทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสได้ดี ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง แหล่งที่พบ นม ไข่ ปลาที่มีไขมันมาก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู

วิตามิน E จำเป็นต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อของทารกแหล่งที่พบ น้ำมันพืช ถั่ว ผักโขม จมูกข้าวสาลี อะโวคาโด เมล็ดทานตะวัน

3. เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

3.1 เมนูหลัก

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 1

ผัดบล็อกโคลี่หมู

วัตถุดิบ

บล็อกโคลี่ แครอท เนื้อหมู กระเทียมสับ ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว
น้ำตาลทราย น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. นำบล็อกโคลี่มาล้างให้สะอาดและตัดช่อดอกเป็นชิ้นๆ
2. นำบล็อกโคลี่ไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 5 นาที
3. หลังจากสุกแล้วตักขึ้นในชามน้ำใส่น้ำแข็ง
4. หั่นหมูและแครอทเป็นชิ้นๆ
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับลงไปผัด
6. ใส่เนื้อหมูลงไปและตามด้วยแครอท
7. ใส่บล็อกโคลี่ ผงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรมและน้ำตาล
8. ตักใส่จาน พร้อมทาน

น้ำพริกปลาทุ

วัตถุดิบ

ปลาทุย่าง หรือเนื้อ 1 ตัว กระเทียม หอมแดงหั่นบาง พริกชี้หนูแดงซอย
พริกหยวก ซอย 1 เม็ด น้ำต้มสุก น้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ผักสด
หรือผักลวกสุก ตามชอบสำหรับรับประทานคู่

วิธีทำ

1. แกะปลาทุย่างเอาแต่เนื้อ เตรียมไว้
2. นำกระทะขึ้นตั้งไฟจนร้อน ใส่กระเทียม หอมแดง และพริกชี้หนูลงคั่วจนไหม้ เล็กน้อย แล้วตักขึ้น
3. ใส่เครื่องนำพริกลงในครก ตามด้วยเนื้อปลาทุที่แกะไว้ โขลกพอหยาบ
ใส่น้ำต้มสุก ผงรสด้วยน้ำมันงา น้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ โขลกผสมให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบ

4. ตักใส่ถ้วย รับประทานคู่กับผัดสด หรือผัดลวกตามชอบ พร้อมทาน
ผัสดอกกุยช่ายใส่ตับหมู

วัตถุดิบ

ดอกกุยช่าย ตับหมู ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. หั่นตับหมูและดอกกุยช่าย
2. นำตับหมูไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 5 นาที แล้วตักใส่จานพักไว้
3. ตั้งไฟปานกลาง ใส่ น้ำมันลงกระทะแล้วตับหมูลงไปผัด ตามด้วย
ดอกกุยช่าย
- 4.ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายและซอสหอยนางรม
5. ตักใส่จานพร้อมทาน

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 2

ยำผักคะน้าหมูสับ

วัตถุดิบ

หมูสับ ผักคะน้า (หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ) กระเทียมเจียว
พริกชี้หมูสับ กระเทียมหั่นละเอียด น้ำมันงา น้ำปลา
น้ำตาลปี๊บ (หรือใช้น้ำตาลทรายแทน)

วิธีทำ

1. นำหมูสับไปลวกในน้ำร้อนจนสุก สะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. นำผักคะน้าไปลวกน้ำร้อนจนนุ่ม จึงตักออกและทิ้งไว้ให้
สะเด็ดน้ำ
3. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดลงในชามขนาดใหญ่ ปรุงรสด้วย
น้ำปลาน้ำตาลและน้ำมันงา
4. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว พร้อมทาน

หน่อไม้ฝรั่งผัดกุ้ง

วัตถุดิบ

กุ้งสดปอกเปลือกกระเทียมสับ หน่อไม้ฝรั่ง แครอท

ผงปรุงรสน้ำมันพืช น้ำมันหอย น้ำตาลทราย

วิธีทำ

1. ลวกหน่อไม้ฝรั่งและแครอทในน้ำเดือด ใส่เกลือเล็กน้อยพอสุก
แช่น้ำเย็นให้คลายความร้อน สะเด็ดน้ำพักไว้
2. ใส่น้ำมันพืช ตั้งกระทะพอร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม
ใส่กุ้งผัดพอสุก ใส่หน่อไม้ฝรั่งและแครอทที่ลวกไว้ลงผัด
3. เติมน้ำ แล้วปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ผงปรุงรส และน้ำตาลทราย
ผัดจนส่วนผสมทั้งหมดสุก ปิดไฟ แล้วยกลงตักใส่จาน

ไข่ม้วนเต้าหู้ทรงเครื่อง

วัตถุดิบ

หอมใหญ่ มะเขือเทศเต้าหู้ไข่ น้ำมันพืช ไข่ไก่ 2 ฟอง
หมูสับ ซอสมะเขือเทศ น้ำปลา น้ำตาลทรายต้นหอม

วิธีทำ

1. หั่นหอมใหญ่และมะเขือเทศออกเป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำเต้าหู้ไข่ลงไปทอดพอเหลือง
3. ตอกไข่ไก่ ตีพอแตก เทน้ำมันลงในกระทะรอจนร้อน เทไข่ไก่ลงไป
ไปเป็นแผ่นบาง ๆ ไม่ต้องกลับด้าน พอสุกแล้วตักใส่ภาชนะ
4. วางเต้าหู้ลงบนไข่แล้วม้วนจนสุด และหั่นพอดีคำตักใส่จาน
5. ทำส่วนผสมซอสโดยนำหมูสับลงไปผัดในกระทะพอสุก
ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และ
ซอสมะเขือเทศ ผัดจนเข้ากัน โรยต้นหอมคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 3

ฟักทองผัดไข่

วัตถุดิบ

ไข่ไก่ ฟักทอง กระเทียม ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำมันพืช
น้ำตาลทราย

วิธีทำ

1. หั่นฟักทองเป็นชิ้นๆ พอดีคำ
2. ทูบกระเทียมให้แหลก
3. นำกระทะตั้งเตาใส่น้ำมันลงไปรอให้น้ำมันร้อน จากนั้นใส่กระเทียม ผัดให้กระเทียมเหลือง
4. จากนั้นไขไก่ลงไปผัด จากนั้นตามด้วยฟักทองตามลงไปผัด ปรงรสด้วยซอสหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
5. ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ถ้าแห้งเกินไปก็เติมน้ำเปล่าลงไปให้พอขลุกขลิก
6. ตักใส่จาน พร้อมทาน

ไข่ตุ๋นนมสด

วัตถุดิบ

น้ำเปล่า (สำหรับนึ่ง) ไข่ไก่ นมสด ซีอิ๊วขาวเกลือ
น้ำตาลทราย กุ้งสดตันหอมซอย

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่าในซึ้งนึ่งให้เดือด
2. ตอกไข่ไก่ใส่นมสดลงไป ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ และ น้ำตาลเล็กน้อย ตีให้เข้ากัน
3. กรองไข่ลงในกระชอน ตักใส่ภาชนะแล้วนำไปนึ่ง
4. นึ่งจนไข่สุก แล้ววางกุ้งลงบนไข่ นึ่งต่ออีกประมาณ 2 นาที หรือจนกุ้งสุก โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

ผัดผักตำลึงหมูสับ

วัตถุดิบ

ผักตำลึง หมูสับ กระเทียมสับ น้ำเปล่า น้ำมันหอย น้ำตาลทราย
พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตามด้วยกระเทียมสับลงไปผัดจนหอม
2. ใส่เนื้อหมูสับลงไปรวนจนสุก
3. ใส่ผักตำลึงลงไป ตามด้วยเครื่องปรุงทั้งหมด ผัดให้เข้ากัน
4. พอผักตำลึงสุกนุ่มแล้วก็ตักใส่จานพร้อมทาน

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 4

ไข่เจียวใบกะเพรา

วัตถุดิบ

ไข่ไก่ 2 ฟอง ใบกะเพรา พริกชี้หนูซอย น้ำปลา พริกไทย

วิธีการทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีจนฟู ใส่พริกชี้หนูซอยและใบกะเพราลงไปตีพอเข้ากัน
2. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางถึงแรง ใส่น้ำมันพืชสำหรับลงไปทอดไข่ที่ตีไว้ลงไป
3. ทอดให้ด้านหนึ่งสุกก่อน ค่อยกลับด้าน พอสุกเหลืองได้ที่แล้ว ตักใส่จาน พร้อมทาน

ฉู่ฉี่ปลาทุ

วัตถุดิบ

ปลาทุ 2 ตัว น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 50 กรัม น้ำมันพืช กะทิ เกลือป่น
น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำสะอาด เล็กน้อย ใบมะกรูด 3-4 ใบ
พริกชี้ฟ้าสำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

1. เทน้ำมันใส่กระทะ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ ใส่น้ำพริกแกงลงไปผัดกับน้ำมัน
2. ผัดพอหอมและได้ที่ ค่อย ๆ ใส่กะทิลงไปทีละน้อย พอกะทิแตกมันแล้วค่อยใส่เพิ่มลงไปทีละนิด ใสไปเรื่อย ๆ
พอผัดจนสีเริ่มสวย ปรงรสด้วยเกลือป่น น้ำปลา และน้ำตาลปีบ
3. เมื่อชิมได้รสชาติที่ชอบแล้ว ใส่ปลาทุลงไป(อาจใส่น้ำเล็กน้อย) รอนปลาทุสุกแล้วใส่ใบมะกรูดลงไป
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วย หัวกะทิ ใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้าซอย

ผัดสุกี้ทะเลแห้ง

วัตถุดิบ

น้ำจิ้มสุกี้ ผักบุ้งหั่นเป็นชิ้นพอคำ ผักกาดขาวหั่นเป็นชิ้นพอคำ
วุ้นเส้นแช่น้ำ 1 ถ้วย ผักคื่นฉ่าย หั่นเป็นชิ้นพอคำ
ต้นหอมหั่นเป็นชิ้นพอคำ ไข่ไก่ 1 ฟอง ปลาหมึกหั่นเป็นชิ้นพอคำ
กุ้งสด 5-6 ตัว เนื้อปลาลวก 5-6 ชิ้น น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน จากนั้นตอกไข่ลงไปผัด ตามด้วย กุ้ง ปลาหมึก ผัดให้สุก
2. จากนั้นใส่ ผัก ทั้งหมดและวุ้นเส้นลงไปผัด และเติมน้ำจิ้มสุกี้ ลงไปผัดด้วย
3. ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน จากนั้นเสิร์ฟใส่จาน โรยหน้าด้วยเนื้อ ปลาลวก

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 5

หมุดุนเห็ดหอม

วัตถุดิบ

ซอสปรุงอาหาร ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วหมูหั่นชิ้นยาว
เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นเป็นเส้น รากผักชีบุบพอแตก
เครื่องตุ๋นยาจีน 1 ชุด เม็ดเก๋ากี้ น้ำเปล่า เม็ดพริกไทยดำ

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด พอเดือดให้ลดไฟลงเหลือกลางๆแล้วใส่เครื่องตุ๋นยาจีน, เห็ดหอม, รากผักชีใส่ลงไป
2. คนๆสักพักปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร และซอสหอยนางรม
3. หลังจากนั้นใส่ซีอิ๊วหมูลงไปเพิ่มไฟเป็นปานกลาง – แรงแล้วคอย ช้อนฟองออกจนหมด
4. หลังจากตักฟองเสร็จให้ลดไฟลงเป็นไฟอ่อนๆแล้วปิดฝา รอ 30 นาที
5. ตักใส่ถ้วย พร้อมทาน

มะระผัดไข่เค็ม

วัตถุดิบ

ไข่เค็มหั่นชิ้นเล็ก 1 ฟอง มะระหั่นเป็นชิ้นบาง
กระเทียมสับละเอียด ซีอิ๊วขาว 2 น้ำมันหอย น้ำตาลทราย
เกลือป่นสำหรับคลุกมะระ น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. เคล้ามะระกับเกลือเข้าด้วยกัน บีบน้ำออกแล้วล้างให้สะอาด
พักให้สะเด็ดน้ำ
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมันด้วยไฟกลางจนหอม ใส่ไข่เค็มลงผัดพอเข้ากัน
ตามด้วยมะระ
3. เปรูรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย ผัดพอเข้ากัน ปิดเตา
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ

ข้าวหัดหอมผัดไก่

วัตถุดิบ

เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ 1 ถ้วย ผงกะปิก้า เกลือ พริกไทยป่น
หอมใหญ่ซอย ถั่วลันเตา 2 ซ้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลือง น้ำตาล น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน จากนั้นนำไก่ ถั่วลันเตา หัดหอมและ
หอมใหญ่ลงไปผัดให้สุก
2. เปรูรสด้วย ผงกะปิก้า เกลือ พริกไทย ซอสถั่วเหลือง และน้ำตาล
3. ใส่ข้าวสวยลงไปผัด ผัดให้ส่วนผสมเข้ากับข้าวสวย
4. เสิร์ฟข้าวหัดหอมผัดไก่ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 6

ตับผัดพริกหวาน

วัตถุดิบ

ตับหมูสด พริกหวาน หอมหัวใหญ่ 1/2 ลูก กระเทียมสับ น้ำมันพืช
ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย น้ำสะอาด

วิธีทำ

1. ใส่ไส้ตัดเป็นแผ่นประมาณ 1/2 เซนติเมตร
(หั่นหนาหรือบางก็ได้ตามชอบ)
2. หั่นหอมหัวใหญ่และพริกหวานเป็นเส้นยาว ๆ เตรียมไว้
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำขึ้นตั้งไฟกลาง พอร้อน ใส่กระเทียมสับลงไป ผัดพอหอม
4. ใส่ตัวลงไปผัดให้เข้ากัน
5. ตามด้วยหอมใหญ่ ใส่พริกหวานลงไป ผัดให้เข้ากัน
6. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย เติมน้ำเปล่าลงไปพอ ชุกชลิิก
7. ผัดทุกอย่างให้เข้ากันดี แล้วตักใส่จาน พร้อมทาน

ไก่ทอดขิง

วัตถุดิบ

เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ขิงหั่นฝอย ขิงบดละเอียด ซอสน้ำมันหอย
ซอสถั่วเหลือง น้ำซุ๊ป แป้งทอดอเนกประสงค์ ผักชีสำหรับโรยหน้า
น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

1. นำเนื้อไก่มาหมักด้วย ขิงบด ซอสน้ำมันหอย ซอสถั่วเหลือง น้ำซุ๊ปและ แป้งอเนกประสงค์ หมักไว้ประมาณ 30 นาที
2. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนปานกลาง จากนั้นนำขิงหั่นฝอยลงไปทอด ให้ เหลืองกรอบ จากนั้นให้นำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. นำไก่หมักมาทอด ทอดให้เหลืองกรอบ จากนั้นนำมาพักให้สะเด็ด น้ำมัน
4. นำขิงทอดและไก่ทอดมาคลุกให้เข้ากัน เสิร์ฟใส่จานโรยหน้าด้วยผักชี ทานกับน้ำจิ้มไก่

ผัดผักกวางตุ้งหมูสับ

วัตถุดิบ

หมูสับ ผักกวางตุ้งหั่นเป็นท่อนๆ พริกบด กระเทียมบดตำ

น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมันหอย น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน นำกระเทียม พริก และ หมูสับลงไปผัดให้สุก
2. ปรงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา และ น้ำมันหอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. นำผักกวาดลงไปผัด เสิร์ฟใส่จาน

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 7

ผัดขิงปลา

วัตถุดิบ

เนื้อปลาหั่นชิ้นเล็ก ขิงอ่อนซอย หั่นหอมหั่นบาง ต้นหอมหั่นท่อน
น้ำตาลทราย เต้าเจี้ยว กระเทียม ซอสปรุงรส น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมเจียว
2. พอเหลืองใส่ขิงผัดให้หอมพร้อมหั่นหอม
3. พอหอมดีแล้ว ใส่เนื้อปลาลงผัดพอสุก ปรงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย
4. เติมรสตามชอบ ใส่ต้นหอมผัดพอสุก

ปลากระพงผัดฉ่า

วัตถุดิบ

เนื้อปลากระพง กระเทียม พริกชี้ฟ้า โหระพา กระชายซอย
พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว

วิธีทำ

1. สับหรือ โขลกกระเทียมกับพริกหยาบๆ
2. นำเนื้อปลามาโรยเกลือชนิดหน้อย แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ
3. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันลงไปรอจนน้ำมันเดือดใส่ปลาลงไปทอดจนเหลือง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมันพักไว้
4. เจียวพริกกับกระเทียมที่โขลกรวมกันไว้จนหอม ใส่น้ำตาลลงไป

ตามด้วย กระชายและพริกไทยอ่อน

5. ปูรสรด้วยเครื่องปรุงต่างๆ

6. ก่อนปิดเตาใส่ใบโหระพา ใบมะกรูดลงไปผัดแล้วปิดไฟ

ถั่วลันเตาผัดกุ้ง

วัตถุดิบ

ถั่วลันเตากุ้งสดกระเทียมแกะเปลือกสับหยาบ น้ำมันพืชสำหรับผัด

น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว (หรือน้ำปลา) น้ำมันหอย พริกไทย

วิธีทำ

1. ถั่วลันเตาตัดขั้วและลอกเส้นข้างออก กระเทียมสับหยาบๆ ไว้
2. กุ้งแกะเปลือก ผ่าหลังเอาเส้นดำออก จากนั้นต้มน้ำใส่หม้อ เติมเกลือเล็กน้อย
3. พอน้ำเดือดใส่ถั่วลันเตาลงไป ลวกพอให้มีสีเขียวเข้ม ช้อนขึ้นหรือเทน้ำออก แล้วนำไปแช่น้ำเย็นจัดสักพักแล้วตักขึ้น สะเด็ดน้ำไว้
4. ใส่น้ำมันพืชสำหรับผัดลงในกระทะ พอน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมลงมาเจียวจนได้กลิ่นหอม ใส่กุ้งลงมาผัดจนสุก
5. เติมเครื่องปรุงต่างๆ ลงมาผัดให้เข้ากัน ตามด้วยถั่วลันเตาที่ลวกพอสุกไว้ ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 8

ข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ

ข้าวสวย 2 ถ้วย น้ำเปล่า รากผักชี 1 ราก กระเทียม 5 กลีบ

พริกไทยดำเม็ด 10 เม็ด กะหล่ำปลี (หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ)

แครอท (หั่นเป็นแว่น) ผงปรุงรสหมู 1 ก้อน ซอสปรุงรส

หมูสับ ซอสปรุงรสสำหรับหมักหมู พริกไทยป่นสำหรับหมักหมูเต้าหู้ไข่

พริกไทย 1 หลอด ตั้งฉ่าย ขึ้นฉ่ายซอย ต้นหอมซอย

วิธีทำ

1. ใส่ข้าวสวยลงในหม้อ ตามด้วยน้ำเปล่ากะพอให้ท่วมข้าว ใส่รากผักชี กระเทียมพริกไทยด้าเม็ด กะหล่ำปลี แครอท ผงปรุงรสหมู และซอสปรุงรสลงไป ใช้ไฟแรงต้มจนเดือด
2. หมักหมูสับกับซอสปรุงรส และพริกไทยป่น เตรียมไว้
3. พอข้าวต้มเดือดแล้ว ปั่นหมูสับเป็นก้อน ๆ ลงไป รอให้เดือดอีกครั้ง และเนื้อหมูสุก
4. ใส่เต้าหู้ไข่ ตังฉ่าย ขึ้นฉ่าย และต้นหอมลงไป คนให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

ผักดอกกะหล่ำน้ำมันหอย

วัตถุดิบ

ดอกกะหล่ำ น้ำมันหอย กระเทียมสับ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว
น้ำมันพืช น้ำซุปล พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. ผ่าดอกกะหล่ำออกเป็น 6-8 ส่วน ตามขนาดของหัว จากนั้นนำไปแช่น้ำล้างน้ำเปล่าหลายๆรอบ ให้สะอาด
2. หั่นดอกกะหล่ำออกเป็นชิ้นพอคำ
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชลงไป พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่กระเทียมสับ
4. กระเทียมเริ่มเหลือง ใส่ดอกกะหล่ำลงผัด ใช้ไฟค่อนข้างแรง ถ้ากระทะร้อนจัดหรือ ผักทำท่าจะไหม้ ให้พรมน้ำซุปลงไป ผัดให้พอสุก
5. เติมน้ำมันเล็กน้อย ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว และน้ำปลา
6. โรยพริกไทยป่นเล็กน้อย ให้พอมักกลิ่นหอม ตักใส่จานเสิร์ฟ

แกงฟักทองหมู

วัตถุดิบ

เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นพอคำฟักทอง มะพร้าวขูด ใบโหระพา ใบมะกรูด
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะน้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะพริกชี้ฟ้าแดง น้ำพริกแกงเผ็ด

วิธีทำ

1. ล้างฟักทองให้สะอาด ปอกเปลือก และหั่นเป็นชิ้นๆ ยาวประมาณ 1 นิ้ว
2. นำมะพร้าวขูดไปคั้นกับน้ำอุ่นให้ได้หัวกะทิ 1/2 ถ้วย และหางกะทิ 2 ถ้วย
3. ตั้งหัวกะทิในกระทะบนไฟร้อนปานกลาง ใส่พริกแกงลงไป ผัดจนกะทิแตกมัน จึงใส่เนื้อหมูลงไปผัด
4. เมื่อเนื้อหมูเริ่มสุก ใส่ฟักทองและหางกะทิลงไป รอจนฟักทองสุก จึงปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปีบ
5. ใส่พริกชี้ฟ้าแดงใบมะกรูด และใบโหระพา คนให้เข้ากัน จึงปิดไฟ
6. ตักแกงใส่ถ้วย

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 9

ยอดฟักทองผัดไข่

วัตถุดิบ

ยอดฟักทอง 1 กำ ไข่ไก่ 1 ฟอง หมูหมัก กระเทียม
 ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำมันพืช พริกสด 1- 2 เม็ด
 น้ำตาลทราย น้ำเปล่า

วิธีทำ

1. ทำการการลอกผิวที่นามๆของยอดฟักทองออก
2. จากนั้นนำไปล้างทำความสะอาด พริก กระเทียม
3. แล้วจึงทำการหั่นยอดผักทอง เป็นท่อนๆขนาดประมาณ 1 ซม.
 จากนั้นทำการทุบกระเทียมและพริกให้แหลก
4. นำกระทะตั้งเตาใส่น้ำมันลงไปรอให้น้ำมันร้อน จากนั้นใส่กะเทียมกับพริกผัดให้กระเทียมเหลือง
5. จากนั้นใส่หมูหมักลงไปผัด จากนั้นตามด้วยยอดฟักทองตามลงไปผัด
 ปรุงรสด้วยซอสหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
6. ตอกไข่ใส่ลงไปด้วย ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ถ้าแห้งเกินไปก็เติมน้ำเปล่าลงไปให้พอขลุกขลิกกำลังดี
7. ตักใส่จาน พร้อมทาน

ยำตำลึงกรอบ

วัตถุดิบ

เครื่องปรุงได้แก่ใบตำลึง 2 กำ (เด็ดแต่ใบอ่อนและยอด)
 กุ้งสดปอกเปลือก 5-6 ตัว แป้งทอดกรอบหอมเจียว ถั่วทอด
 น้ำยาได้แก่น้ำตาลปีบ น้ำพริกเผาน้ำมะนาว น้ำปลาน้ำมะขาม
 หัวกะทิ

วิธีทำ

1. นำใบตำลึงไปชุบแป้งทอด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ลวกกุ้งให้สุกดี พักไว้
3. ผสมเครื่องน้ำยาเข้าด้วยกัน นำมาราดบนใบตำลึงชุบแป้งทอด
 และกุ้งสดโรยหน้าด้วยหอมเจียว ถั่วทอด

กวยช่ายขาวผัดเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ

กวยช่ายขาว เต้าหู้ไข่ 1 หลอด กระเทียม ซอสหอยนางรม
 ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำซุบหรือน้ำเปล่า พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้ไข่เป็นท่อนๆ ไม่ต้องบางมากหรือว่าหนาเกินไป เอาแค่พอดี
 ใส่ถ้วยเตรียมไว้
2. ตั้งกระทะเทน้ำมันพอร้อน นำเต้าหู้ไข่ลงไปทอดจนสุกเหลือง
 แล้วตักพักไว้
3. ตั้งกระทะเทน้ำมันพอร้อน นำกวยช่ายขาวลงไปผัดจนสุก
4. ใส่เต้าหู้และปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
 ผัดทิ้งไว้ซักครู่ปิดไฟ ตักใส่จาน

3.2 เมนูอาหารว่าง

ฟักทองนมสด

วัตถุดิบ

ฟักทอง น้ำตาลทราย นมสด เกลือ

วิธีทำ

1. หั่นฟักทองออกเป็นชิ้นๆ พอดีคำ

- 2.นำกระทะตั้งไฟ จากนั้นใส่นมสดลงในกระทะ
- 3.รอให้นมสดเดือดได้ที่ แล้วใส่ฟักทองลงไป
- 4.รอให้เดือด ตามด้วยน้ำตาลและเกลือ
- 5.ต้มไปเรื่อยๆจนกว่าฟักทองจะสุก
- 6.เมื่อฟักทองสุกแล้ว ตักใส่ชาม พร้อมทาน

กล้วยไส้ฝัก

วัตถุดิบ

แผ่นกล้วยหุ้มสับ เห็ดหอม รากผักชี กะหล่ำปี แครอท
งาขาว พริกไทย กระเทียม ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย
น้ำซุสฝัก ข้าวโพดอ่อน แป้งมัน

วิธีทำ

- 1.นำกระเทียม พริกไทย รากผักชี มาโขลกให้ละเอียด
- 2.นำส่วนประกอบที่โขลกอย่างละเอียดแล้วไปหมักรวมกับหมูสับ
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วและน้ำตาลทราย
- 3.หมักทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
- 4.นำเห็ดหอม มาผัดปรุงรสใส่น้ำมันหอย
- 5.เมื่อเห็ดหอมสุกแล้วใส่แครอทกับกะหล่ำปลีลงไปผัด ปรุงรสโรยงาขาว
- 6.นำไส้ฝักที่ผัดมาใส่แผ่นกล้วย แล้วปั้นให้ดี
- 7.นำไปนึ่งประมาณ 15 นาที
- 8.ตักใส่จาน พร้อมทาน

แซนวิชทูน่า

วัตถุดิบ

ขนมปัง ทูน่ากระป๋อง มายองเนส พริกไทยป่น เกลือป่น

วิธีทำ

- 1.นำขนมปังมาหั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยม
- 2.นำทูน่าเทออกจากกระป๋องผสมกับมายองเนส
- 3.เพิ่มรสชาติด้วยพริกไทย เกลือป่น
- 4.คนส่วนผสมให้เข้ากัน

5. นำส่วนผสมมาเทลงบนขนมปังแผ่นแรก และนำขนมปังแผ่นที่ 2 ประกบ

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

วัตถุดิบ

หมูสับ พริกไทยป่น ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม
ซอสปรุงรส แครอท ใบโหระพา ผักชีฝรั่ง เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่

วิธีทำ

1. ผสมหมูสับกับพริกไทยป่น ซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย
2. หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
3. นำหมูไปรวนกับน้ำเล็กน้อยในกระทะ ตามด้วยซอสปรุงรสและซอสหอยนางรม
4. หลังจากผัดจนส่วนผสมแห้งแล้ว ตักใส่จาน พักไว้ให้เย็น
5. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไปนึ่งประมาณ 10 นาที
6. ยกออกจากเตาพักให้เย็น
7. วางผักโหระพา ผักชีฝรั่ง แครอท และส่วนผสมใส่บนแผ่นก๋วยเตี๋ยว
- พับแบ่งด้านข้าง 2 ด้านเข้าหากัน
8. หั่นเป็นชิ้นๆ พร้อมทาน

4. การพัฒนาเว็บไซต์

4.1 ความหมายของเว็บไซต์

เว็บไซต์ (Website) หมายถึง หน้าเว็บเพจหลายหน้าซึ่งเชื่อมโยงกันผ่านทางไฮเปอร์ลิงก์ ส่วนใหญ่จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลผ่านคอมพิวเตอร์โดยถูกจัดเก็บไว้ในเว็ลด์ไวด์เว็บ หน้าแรกของเว็บไซต์ที่เก็บไว้ที่ชื่อหลักจะเรียกว่า โฮมเพจเว็บไซต์โดยทั่วไปจะให้บริการต่อผู้ใช้ฟรี แต่ในขณะเดียวกันบางเว็บไซต์จำเป็นต้องมีการสมัครสมาชิกและเสียค่าบริการ เพื่อที่จะดูข้อมูลในเว็บไซต์นั้น ซึ่งได้แก่ข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลตลาดหลักทรัพย์ หรือข้อมูลสื่อต่างๆ ผู้ทำเว็บไซต์มีหลากหลายระดับ ตั้งแต่สร้างเว็บไซต์ส่วนตัว จนถึงระดับเว็บไซต์สำหรับธุรกิจหรือองค์กรต่างๆ การเรียกดูเว็บไซต์โดยทั่วไปนิยมเรียกดูผ่านซอฟต์แวร์ในลักษณะของเว็บเบราว์เซอร์

ส่วนประกอบของเว็บไซต์ได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่

1.โฮมเพจ คือคำที่ใช้เรียกหน้าแรกของเว็บไซต์ โดยเป็นทางเข้าหลักของเว็บไซต์ เมื่อเปิดเว็บไซต์นั้นขึ้นมา โฮมเพจเปรียบเสมือนกับเป็นสารบัญและคำนำที่เจ้าของเว็บไซต์นั้นได้สร้างขึ้นเพื่อใช้ประชาสัมพันธ์องค์กรของตน นอกจากนี้ภายในโฮมเพจก็อาจมีเอกสารหรือข้อความที่เชื่อมโยงต่อไปยังเว็บเพจอื่นๆอีกด้วย

2.เว็บเพจ คือ รายละเอียดของเว็บแต่ละหน้าต่อไปเหมือนหน้ากระดาษแต่ละหน้า ภายในนิตยสาร ในหน้าโฮมเพจจะมีลิงค์เพื่อเชื่อมโยงไปยังหน้านั้นๆด้วยเพื่อความสะดวก รวดเร็ว โยงอยู่ในรูปแบบไฟล์ HTML

สรุป เว็บไซต์ หมายถึง หน้าเว็บเพจหลายหน้าซึ่งเชื่อมโยงผ่านทางไฮเปอร์ลิงค์ส่วนใหญ่จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลผ่านคอมพิวเตอร์ โดยถูกจัดเก็บไว้ใน (www.)

4.2 ประเภทของเว็บไซต์

วัตถุประสงค์และประโยชน์จากการจัดทำเว็บไซต์ ทำให้สามารถแบ่งประเภทของเว็บไซต์ออกเป็น 9 ประเภท ดังนี้

1. เว็บไซต์ส่วนตัว เป็นเว็บที่สร้างขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนตัว การศึกษา การงาน ความสนใจ เป็นต้น
2. เว็บไซต์เพื่อธุรกิจการค้า เว็บไซต์นี้มีจุดประสงค์ เพื่อการค้าขายสินค้า การโฆษณาสินค้าการส่งเสริมการขาย ในเว็บไซต์จะมีข้อมูลของสินค้า ราคาและการบริการต่างๆซึ่งในปัจจุบันตลาดประเภทนี้กำลังใช้กันมากขึ้น
3. เว็บไซต์ที่เสนอข่าวประจำวัน เป็นเว็บที่เสนอข้อมูลประเภทข่าวซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นประจำวัน เช่น เว็บไซต์ของหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ เดลินิวส์ เป็นต้น
4. เว็บไซต์ส่งเสริมการบริการเป็นสื่อกลางของข้อมูลเป็นเว็บที่มีจุดประสงค์ที่จะใช้เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล เป็นต้น
5. เว็บการศึกษา เป็นเว็บที่สร้างขึ้นเพื่อการศึกษา ที่มีนโยบายในการเผยแพร่ความรู้ และให้โอกาสในการค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อการศึกษา บุคคลที่สนใจโดยทั่วไป รวมถึงนักเรียน นิสิต นักศึกษาด้วย นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ทั้งแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

6. เว็บบันเทิง เป็นเว็บที่นำเสนอเสนอเนื้อหาด้านบันเทิง และให้บริการต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความบันเทิง เช่น ดนตรี ภาพยนตร์ ดารา กีฬา ความรัก บทกลอน การ์ตูน เรื่องขำขัน รวมถึงการให้บริการดาวน์โหลดสื่อชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

7. เว็บองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร เป็นเว็บที่สร้างขึ้นโดยกลุ่มบุคคลหรือองค์กรต่าง ๆ ที่มีนโยบายในการสร้างสรรค์ที่ช่วยเหลือสังคม โดยที่ไม่หวังผลกำไรหรือค่าตอบแทนซึ่งกลุ่มบุคคลหรือองค์กรเหล่านี้ได้แก่ สมาคม ชมรม มูลนิธิ และโครงการต่างๆ โดยอาจมีจุดประสงค์เฉพาะที่แตกต่างกัน เช่น เพื่อทำความดี สร้างสรรค์สังคม พิทักษ์สิ่งแวดล้อม ปกป้องสิทธิมนุษยชน รณรงค์ไม่ให้สูบบุหรี่ เป็นต้น

8. เว็บไซต์ที่จำกัดเฉพาะสมาชิก เป็นเว็บไซต์ที่บริการเฉพาะสมาชิกเท่านั้น ผู้ที่จะใช้ต้องลงทะเบียนตามราคาที่กำหนดโดยบัตรเครดิต หรือผ่านธนาคาร ผู้ให้บริการจึงจะให้หมายเลขสมาชิกและรหัสผ่าน แต่การขายสินค้าหรือบริการใด ๆ ของเว็บไซต์เหล่านี้จะเชิญชวนผู้ที่สนใจโดยมีตัวอย่างสินค้าหรือบริการให้ศึกษาบางส่วนพอใจด้วย

9. เว็บไซต์ที่สร้างขึ้นเพื่อชักชวนหรือโฆษณาชวนเชื่อ เป็นเว็บที่เชิญชวนหรือชักนำให้เห็นคล้อยตามในเรื่องที่ผู้สร้างต้องการ

4.3 องค์ประกอบของเว็บไซต์

1. ความเรียบง่าย ได้แก่ มีรูปแบบที่เรียบง่าย และใช้งานได้สะดวกไม่มีกราฟิกหรือตัวอักษรที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ชนิดและสีของตัวอักษรไม่มากจนเกินไปทำให้ดูสบาย

2. ความสม่ำเสมอ ได้แก่ ใช้รูปแบบเดียวกันทั้งเว็บไซต์ เช่น รูปแบบของหน้าสไลด์ของกราฟิก ระบบเมนูและโทนสี ควรมีความคล้ายคลึงกันตลอดทั้งเว็บไซต์

3. ความเป็นเอกลักษณ์ ในการออกแบบเว็บไซต์ต้องคำนึงถึงลักษณะขององค์กรเป็นหลัก เนื่องจากเว็บไซต์จะสะท้อนถึงเอกลักษณ์และลักษณะขององค์กร การเลือกใช้ตัวอักษร ชุดสี รูปภาพ หรือกราฟิก จะมีผลต่อรูปแบบของเว็บไซต์เป็นอย่างมาก

4. เนื้อหา ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเว็บไซต์ผู้พัฒนาต้องเตรียมข้อมูลและเนื้อหาที่ผู้ใช้ต้องการให้ถูกต้องและสมบูรณ์ เนื้อหาที่สำคัญที่สุดคือเนื้อหาที่ทีมผู้พัฒนาสร้างสรรค์ขึ้นมาเอง และไม่ไปซ้ำกับเว็บอื่นเพราะจะถือเป็นสิ่งที่ดึงดูดผู้ใช้ให้เข้ามาเว็บไซต์ได้เสมอ

5. ระบบเมนูและปุ่ม เป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญต่อเว็บไซต์มาก เพราะจะช่วยไม่ให้ผู้ใช้เกิดความสับสนระหว่างดูเว็บไซต์ ระบบเมนูและปุ่มจึงเปรียบเสมือนป้ายบอกทาง ดังนั้นการออกแบบ

เนวิเกชัน จึงควรให้เข้าใจง่าย ใช้งานได้สะดวก

6. ลักษณะที่น่าสนใจของเว็บไซต์หน้าตาของเว็บไซต์จะต้องมีความสัมพันธ์กับคุณภาพขององค์ประกอบต่างๆ เช่น คุณภาพของกราฟิกที่จะต้องสมบูรณ์ การใช้สี การใช้ตัวอักษรที่อ่านง่าย สบายตา การใช้โทนสีที่เข้ากัน

7. การใช้งานอย่างไม่จำกัด ผู้ใช้ส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงได้มากที่สุด เลือกใช้เบราว์เซอร์ชนิดใดก็ได้ในการเข้าถึงเนื้อหา สามารถแสดงผลได้ทุกระบบปฏิบัติการและความละเอียดหน้าจอต่าง ๆ กันอย่างไม่มีปัญหา เป็นลักษณะสำคัญสำหรับผู้ใช้ที่มีจำนวนมาก

8. ความคงที่ในการออกแบบ ออกแบบวางแผนและเรียบเรียงเนื้อหาอย่างรอบคอบสร้างความรู้สึกว่าคุณภาพเว็บไซต์มีคุณภาพ ถูกต้อง และเชื่อถือได้

9. ความคงที่ของการทำงาน ระบบการทำงานต่าง ๆ ในเว็บไซต์ควรมีความถูกต้องแน่นอนซึ่งต้องได้รับการออกแบบสร้างสรรค์และตรวจสอบอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น ลิงค์ต่าง ๆ ในเว็บไซต์ต้องตรวจสอบว่ายังสามารถลิงค์ข้อมูลได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะเว็บไซต์อื่นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ปัญหาที่เกิดจากลิงค์ ก็คือ ลิงค์ขาด ซึ่งพบได้บ่อยเป็นปัญหาที่สร้างความรำคาญกับผู้ใช้เป็นอย่างมาก

4.4 หลักการออกแบบเว็บไซต์

การออกแบบเว็บไซต์คำนึงถึงความเหมาะสมกับกลุ่มบุคคลเป้าหมายผู้ใช้และลักษณะของเว็บไซต์ ความสะดวกในการใช้งานลำดับขั้นตอนสำหรับการพัฒนาเว็บเพจ สามารถจำแนกเป็นลำดับขั้นตอนได้ดังนี้

- 1.การวางแผนพัฒนาเว็บเพจ
- 2.กำหนดโฟลเดอร์ที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเว็บเพจ
- 3.จัดหาภาพที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาและจัดเก็บไว้ในโฟลเดอร์ที่กำหนดไว้
- 4.สร้างเอกสารเว็บโดยกำหนดชื่อของแฟ้มข้อมูลเอกสารเว็บให้เป็นไปตามข้อกำหนดและจัดเก็บเอกสารไว้ในโฟลเดอร์ที่กำหนด
- 5.ตรวจสอบผลเอกสารเว็บผ่านโปรแกรมบราวเซอร์
- 6.ข้อมูลขึ้นไปเก็บไว้บนเครื่องคอมพิวเตอร์แม่ข่าย Server และทำการตรวจสอบผลการเรียกดูเอกสารที่อยู่บนเครื่องคอมพิวเตอร์

4.5 โปรแกรมที่ใช้พัฒนาเว็บไซต์



ภาพประกอบ 1 Adobe Dreamweaver

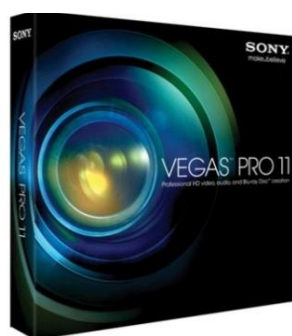
Adobe Dreamweaver โปรแกรมช่วยเขียนโฮมเพจคุณภาพสูง มีเครื่องมือหลายๆแบบที่ช่วยให้เขียนโฮมเพจได้สะดวกสบายขึ้นเพื่อใช้ในการเขียนเว็บเพจ หรือเว็บไซต์และนอกจากนี้แล้ว โปรแกรม Adobe Dreamweaver CC นี้ก็ยังรองรับการเขียนภาษา DHTMLหรือที่รู้จักกันในนามของ Dynamic HTML ซึ่งจะเป็นตัว ที่ช่วยเพิ่มลูกเล่นให้กับเว็บเพจอีกทั้งมีระบบช่วยเติม Source Code ของภาษา HTML อย่างอัตโนมัติและยังสามารถช่วยจัดการกำหนดค่าของรูปภาพที่จะนำมาใส่ประกอบในเว็บได้อย่างสะดวก โดยการเพิ่มค่าและประโยคให้กับการเขียนเว็บไซต์แบบอัตโนมัติ โปรแกรมนี้ได้เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ของเว็บมาสเตอร์ต่างๆ ทั้งในเมืองไทย และในต่างประเทศ

สำหรับเวอร์ชันเก่าๆ ของ โปรแกรม Adobe Dreamweaver มีการใช้งานหรือการเขียนโค้ดที่เรียกได้ว่าง่ายอยู่แล้ว แต่ในเวอร์ชัน CC ที่ทางผู้พัฒนาอย่าง Adobe ได้พัฒนาออกมาในรูปแบบของการติดตั้งเป็นชุดโปรแกรม Adobe Creative Cloudซึ่งจะประกอบไปด้วยโปรแกรมที่ทางผู้พัฒนาเครือ Adobe ได้พัฒนาจัดออกมาเป็นชุดของเวอร์ชัน CC นั้นเอง ถ้าหากอยากใช้งานแบบไม่มีข้อจำกัด หรือเงื่อนไขใดๆ แนะนำให้ ซื้อ Adobeของแท้ มาไว้ใช้งาน และที่สำคัญควรเลือกซื้อจากตัวแทนจำหน่ายที่ไว้ใจได้เพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดในขั้นตอนของการลงทะเบียนหรือในขั้นตอนของการอัปเดตโปรแกรมนั้นเอง



ภาพประกอบ 2 Adobe Photoshop

โปรแกรม Photoshop เป็นโปรแกรมที่มีความสามารถในการออกแบบกราฟิก เพื่อนำไปใช้ร่วมกับงานในด้านต่าง ๆ เช่น งานกราฟิกที่เกี่ยวข้องกับสื่อสิ่งพิมพ์ทุกประเภท งานกราฟิกบนเว็บไซต์และการตกแต่งภาพถ่ายจากกล้องดิจิทัลซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นโปรแกรมที่มีผู้นิยมนำมาใช้ในการออกแบบและตกแต่งภาพถ่ายกันมากที่สุด Photoshop เป็นโปรแกรมที่ใช้ในการสร้างภาพและการตกแต่งภาพที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงสุด ในปัจจุบันเนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลงานที่ได้เหมาะที่จะใช้กับงาน สิ่งพิมพ์ นิตยสาร งานมัลติมีเดีย



ภาพประกอบ 3 Sony Vegas

Sony Vegas คือโปรแกรมที่ถูกพัฒนามาเพื่องานตัดต่อภาพยนตร์ และเสียงโดยในหนึ่งโปรแกรมนี้รองรับและสนับสนุนไฟล์รูปแบบไฟล์จึงสามารถใช้งานร่วมกับโปรแกรมอื่นๆได้อย่างมากมาย และโปรแกรมให้ผลงานที่มีระดับสูงได้ เช่น วิดีโอระดับ Full HD หรือ เสียงระดับ HQ VBR Studio Audio ได้

คุณสมบัติและความสามารถของโปรแกรมตัดต่อวิดีโอ Sony Vegas

- ตัดต่อภาพยนตร์ หรือ สร้างวีดีโอจากภาพนิ่ง
- ตัดต่อเสียง หรือ แต่งเสียงเพลง ดนตรี
- มีเอฟเฟกต์ ให้เลือกใช้มากมาย
- มีฟังก์ชันให้เลือกอย่างมากมาย เช่น การปรับโทนสี ปรับโทนเสียง สร้างภาพเก่าๆ -
- รองรับการทำงานแบบ Layer สามารถซ้อนภาพและเสียงได้อย่างไม่จำกัด
- สนับสนุนรูปแบบสื่อได้หลากหลาย เช่น VCD, SVCD, DVD และสื่อวีดีโอสำหรับแสดงผลบนเว็บไซต์
- รองรับรูปแบบไฟล์อย่างหลากหลาย เช่น JPG, PSD, AVI, MOV และอื่นๆ อีกมากมาย
- สนับสนุนภาพทั้งแบบ 2 มิติ และ แบบ 3 มิติ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มนีรัตน์ รัตนพันธ์ (2556 : 251) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ในการเลือกซื้ออาหาร และศึกษาปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อ โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 400 ชุด วิเคราะห์ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยโปรแกรม SPSS ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเลือกซื้ออาหาร มีความถี่ในการซื้อจำนวน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อทุกปัจจัยมีความสำคัญระดับมากมีเพียงปัจจัยตรายี่ห้อที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วไป เพียงปัจจัยเดียวที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อระดับปานกลางและปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ 3 อันดับแรกคือ ความสะอาด ปลอดภัย ความเหมาะสมของราคา

บุษยพงศ์ มุสิกไชย (2553 : 86) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.เพื่อศึกษาปัจจัยด้านลักษณะประชากรหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลต่อทัศนคติการบริโภคอาหารเสริม 2.เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารเสริม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ประชากรหญิงตั้งครรภ์ที่มีช่วงอายุ 25-35 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรม SPSS for Window หาค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบสมมติฐานด้วยค่าสถิติ T-test และ One Way ANOVA (F-Test) เพื่อหาค่าความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ LSD ในการหาค่าความแตกต่างในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ 28-32 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวและข้าราชการ จากการทดสอบสมมติฐาน สามารถสรุปได้ว่าอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อทัศนคติการบริโภคอาหารเสริมระหว่างตั้งครรภ์และอายุที่แตกต่างกันมีผลต่อทัศนคติการบริโภคอาหารเสริมระหว่างตั้งครรภ์และการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อทัศนคติการบริโภคอาหารเสริมระหว่างตั้งครรภ์

INFORMATION
SCIENCE

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การทำโครงการเรื่อง การพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ครั้งนี้ได้ศึกษาและนำเสนอรายละเอียดการนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ก่อนการพัฒนาเว็บไซต์

1.1 การเตรียมข้อมูล

1.1.1 การเตรียมข้อมูลสินค้าและบริการ

1.1.2 การแบ่งเนื้อหาออกเป็นหมวดหมู่

1.2 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

1.3 การออกแบบเว็บไซต์

1.3.1 การออกแบบโฮมเพจ

1.3.2 การออกแบบเว็บเพจ

2. พัฒนาเว็บไซต์

2.1 การกำหนดแหล่งเก็บข้อมูล

2.2 การกำหนดโฟลเดอร์

2.3 การกำหนดรูปแบบคำสั่งที่ใช้ในการพัฒนาเว็บ

2.4 โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาเว็บ

3. หลังการพัฒนาเว็บไซต์

3.1 การอัปโหลด

3.2 การเผยแพร่และส่งเสริมให้เป็นที่รู้จัก

4. การประเมินผล

1. ก่อนพัฒนาเว็บไซต์

1.1 การเตรียมข้อมูล

1.1.1 การเตรียมข้อมูลสินค้าและบริการ

- วางแผนและออกแบบเว็บไซต์โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาในการออกแบบ กำหนดวัตถุประสงค์ว่ามีรายละเอียดส่วนใดบ้างที่ต้องเพิ่มเติมเนื้อหาหรือมีโครงสร้างแบบใด นอกเหนือจากรูปแบบที่กำหนดไว้

- เตรียมข้อมูลในการจัดทำเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และทำการศึกษา ค้นคว้าจากเว็บไซต์อื่น เพื่อใช้เป็นแนวคิดในการออกแบบเว็บไซต์

- ศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบเว็บไซต์

1.1.2 การแบ่งเนื้อหาออกเป็นหมวดหมู่

กำหนดขอบเขตของเนื้อหา ผู้ศึกษาได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจาก หนังสือคุณแม่ตั้งครรภ์ กับโภชนาการที่เหมาะสมและได้กำหนดขอบเขตของเนื้อหาตามความเหมาะสมในการนำเสนอ ข้อมูล ของการพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การตั้งครรภ์

1.1 พัฒนาการตั้งครรภ์

1.2 การดูแลครรภ์

1.3 สุขภาพช่วงตั้งครรภ์

2. สารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

2.1 โปรตีน

2.2 คาร์โบไฮเดรต

2.3 วิตามิน

3.เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

3.1เมนูอาหารหลัก

3.1.1 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 1

3.1.2 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 2

3.1.3 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 3

3.1.4 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 4

3.1.5 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 5

3.1.6 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 6

3.1.7 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 7

3.1.8 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 8

3.1.9 อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 9

3.2 เมนูอาหารว่าง

3.2.1 ฟักทองนมสด

3.2.2 เกี้ยวไส้ผัก

3.2.3 แขนวชิพน้ำตาล

3.2.4 ก๋วยเตี๋ยวลวก

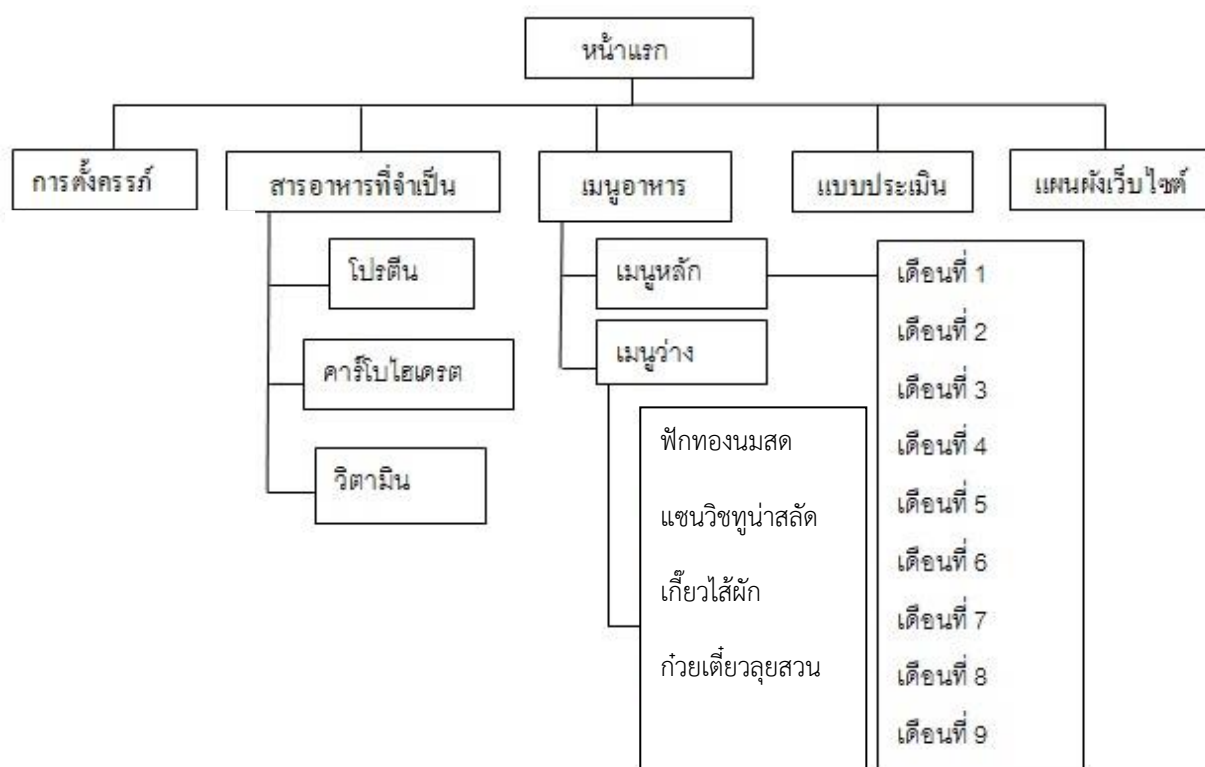
1.2 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูล ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในการจัดทำผลงานต้องทำการศึกษาข้อมูลและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงความต้องการดังต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
2. ศึกษาโปรแกรมที่ใช้ในการออกแบบเว็บไซต์ ได้แก่ Adobe Photoshop CS6 , Adobe Dreamweaver CS6 , Sony Vegas pro 11.0
3. ศึกษาเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์
4. ศึกษาหลักการและวิธีออกแบบเว็บไซต์จากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 การออกแบบเว็บไซต์

การออกแบบแผนผังเว็บไซต์ (site map) ในการพัฒนาเว็บไซต์ครั้งนี้ ได้มีการออกแบบโครงสร้างตามหลักการออกแบบโครงสร้าง โดยใช้การออกแบบโครงสร้างแบบลำดับชั้นเพราะง่ายต่อการทำความเข้าใจกับโครงสร้างของเนื้อหา



1.3.1 การออกแบบโฮมเพจ

การออกแบบเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์มีการออกแบบและขั้นตอนการออกแบบเว็บไซต์ ดังนี้

1. ออกแบบหน้าแรกของเว็บไซต์ ประกอบด้วยรายละเอียดส่วนต่างๆดังนี้

- หน้าจอเว็บไซต์ขนาด 1895 X ความยาวขึ้นอยู่กับเนื้อหา
- Logo มีขนาด 660 X 85 px ใช้ชื่อว่าอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ กำหนดใช้รูปแบบนี้ทุกหน้า
- ส่วนเมนูหลักมีขนาด 1255 X 135 px เมนูหลัก ประกอบด้วย หน้าแรก หน้าการตั้งครรภ์ หน้าสารอาหารที่จำเป็น เมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แบบประเมิน และ แผนผังเว็บไซต์ ใช้ตัวหนังสือขนาด 16 พอนด์ Arial ขนาด 16 สีดำ พื้นหลังใช้สีฟ้าอ่อน (#87CEEB)
- ส่วนเมนูย่อยหลักมีขนาด 205 X 595 px ใช้ตัวหนังสือขนาด 16 พอนด์ Arial พื้นหลังใช้สีเขียว #2E8B57 กำหนดใช้รูปแบบนี้ทุกหน้า
- ส่วนเนื้อหามีขนาด 1055 X ความยาวขึ้นอยู่กับเนื้อหา px ใช้ตัวหนังสือขนาด 14pt สีดำ พอนด์ Arial พื้นหลังเป็นสีขาว กำหนดใช้รูปแบบนี้ทุกหน้า
- ภาพสไลด์มีขนาด 1040 X 285 px
- ส่วนท้ายมีขนาด 1255 X 135 px เป็นข้อมูลติดต่อของผู้จัดทำเว็บไซต์ ใช้ตัวหนังสือขนาด 14 สีดำ พอนด์ Arial พื้นหลังใช้สีฟ้าอ่อน (#87CEEB) กำหนดใช้รูปแบบนี้ทุกหน้า
- สีพื้นหลัง สีเขียว โค้ด #2E8B57 และ สีฟ้าอ่อน โค้ด #87CEEB

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์					
หน้าแรก	การตั้งครรภ์	สารอาหารที่จำเป็น	เมนูอาหาร	แบบประเมิน	แผนผังเว็บไซต์
ยินดีต้อนรับเข้าสู่เว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์					
สไลด์รูปภาพ					
นางสาว วริศรา พุทธกันยา Waritsaramint29@gmail.com โทร. 088-0527906					

ภาพประกอบ 4 หน้าโฮมเพจ

2. การออกแบบเว็บเพจ

หน้าการตั้งครรภ์

ส่วนเนื้อหา : มีเนื้อหาข้อความอธิบาย

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์					
หน้าแรก	การตั้งครรภ์	สารอาหารที่จำเป็น	เมนูอาหาร	แบบประเมิน	แผนผังเว็บไซต์
นางสาว วริศรา พุทธกันยา Waritsaramint29@gmail.com โทร. 088-0527906					

ภาพประกอบ 5 หน้าการตั้งครรภ์

หน้าสารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

เมนูย่อย : ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและวิตามิน

ส่วนเนื้อหา : มีเนื้อหาข้อความ รูปภาพประกอบ

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์					
หน้าแรก	การตั้งครรภ์	สารอาหารที่จำเป็น	เมนูอาหาร	แบบประเมิน	แผนผังเว็บไซต์
โปรตีน	เนื้อหา				
คาร์โบไฮเดรต					
วิตามิน					
รูปภาพ					
นางสาว วริศรา พุทธกันยา					
Waritsaramint29@gmail.comโทร. 088-0527906					

ภาพประกอบ 6 หน้าสารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

หน้าเมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

เมนูย่อย : ประกอบด้วย เมนูหลัก และเมนูว่าง

ส่วนเนื้อหา : มีเนื้อหาข้อความ วิดีโอและรูปภาพประกอบ

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์					
หน้าแรก	การตั้งครรภ์	สารอาหารที่จำเป็น	เมนูอาหาร	แบบประเมิน	แผนผังเว็บไซต์
เมนูอาหาร	เนื้อหา				
เดือนที่ 1	รูปภาพ				
เดือนที่ 2					
เดือนที่ 3					
เดือนที่ 4					
เดือนที่ 5					
เดือนที่ 6					
เดือนที่ 7					
เดือนที่ 8					
เดือนที่ 9					
เมนูอาหารว่าง					
นางสาว วริศรา พุทธกันยา					
Waritsaramint29@gmail.com โทร. 088-0527906					

ภาพประกอบ 7 หน้าเมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

หน้าแบบประเมิน

เมนูย่อย : ประกอบด้วย แบบประเมินเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

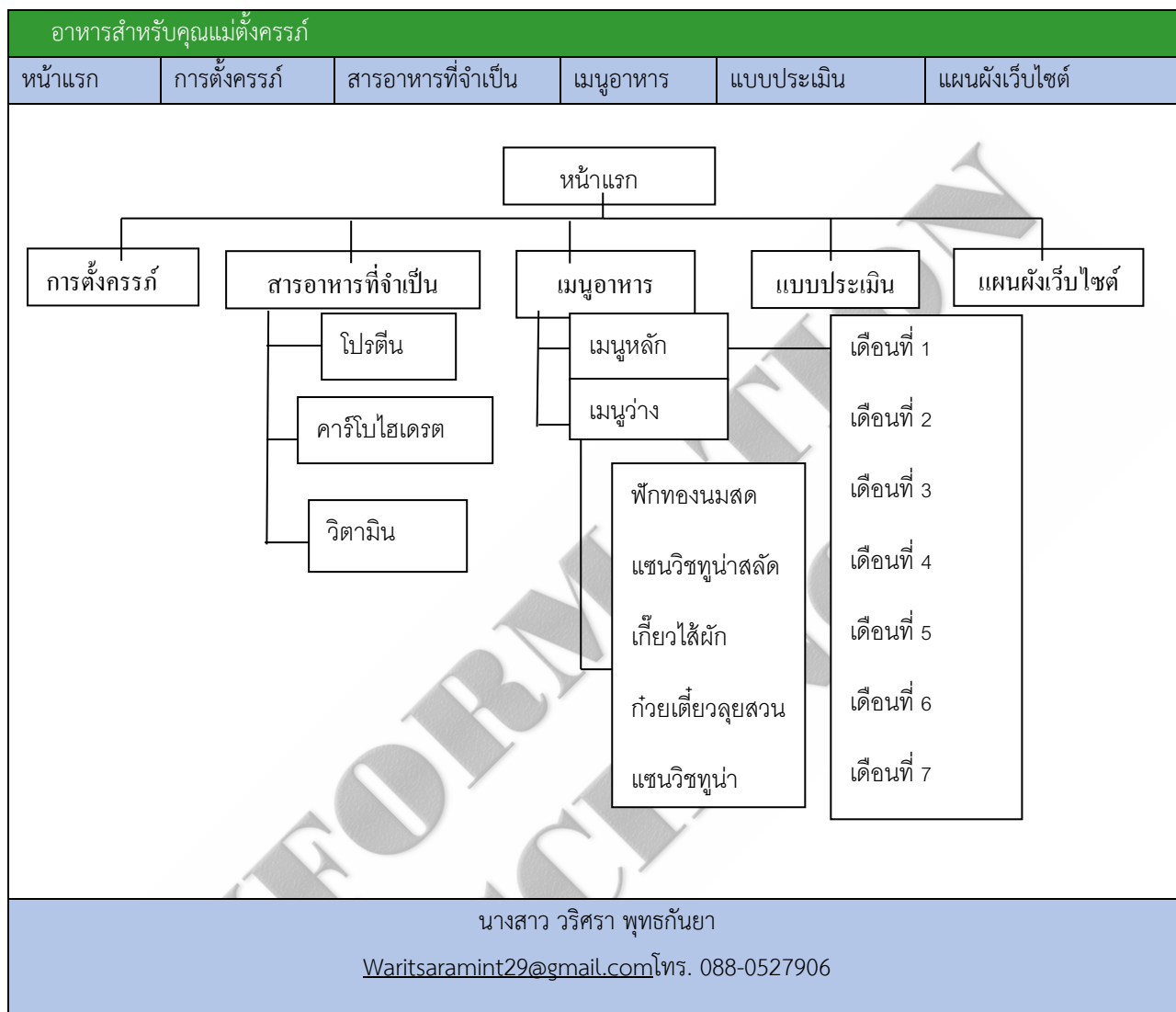
ส่วนเนื้อหา : เป็นแบบประเมินความพึงพอใจต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์						
หน้าแรก	การตั้งครรภ์	สารอาหารที่จำเป็น	เมนูอาหาร	แบบประเมิน	แผนผังเว็บไซต์	
แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการใช้บริการเว็บไซต์						
ประเด็นความพึงพอใจ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
1. ด้านเนื้อหาเว็บไซต์						
2. ด้านการออกแบบเว็บไซต์						
3. ด้านการใช้งาน						
4. ด้านวิดีโอและเสียง						
นางสาว วริศรา พุทธกันยา Waritsaramint29@gmail.com โทร. 088-0527906						

ภาพประกอบ 8 หน้าแบบประเมิน

หน้าแผนผังเว็บไซต์

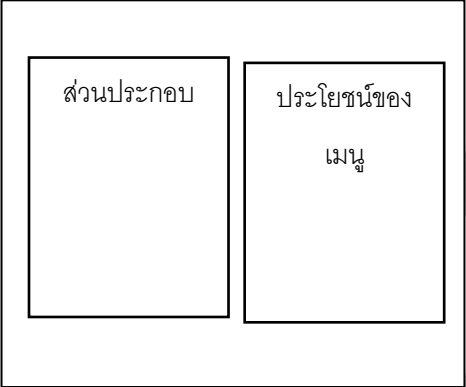
ส่วนเนื้อหา : แผนผังเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์



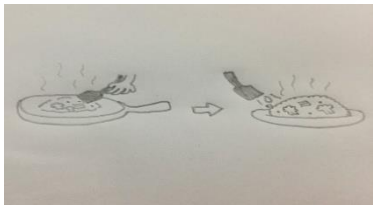
ภาพประกอบ 9 หน้าแผนผังเว็บไซต์

1.3.2 การออกแบบ Story Board

ตาราง 1 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำผัดบล็อกโคลี่ห่มู

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดบล็อกโคลี่ห่มู ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย : เมนูผัดบล็อกโคลี่ห่มู เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดบล็อกโคลี่ห่มู ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์ของเมนู เสียงดนตรีประกอบ

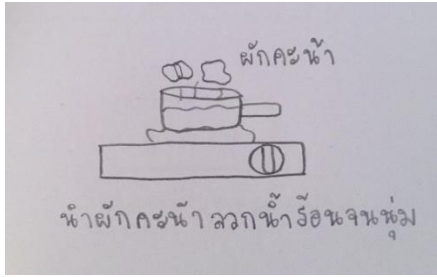
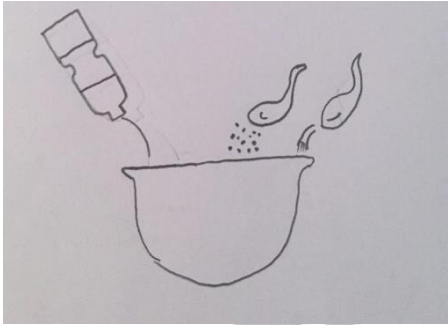
ตาราง 1 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำผัดบล็อคอโกลีหมู (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดบล็อคอโกลีหมู ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : นำกระทะขึ้นตั้งไฟจนร้อน ใส่ กระเทียมลงไปผัดให้เหลือง และนำหมูที่หั่น แล้วลงไปผัดให้สุก เสียงดนตรีประกอบ
4		
		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดบล็อคอโกลีหมู ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ตามด้วยผักบล็อคอโกลี ผัดให้สุก ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ซอสปรุงรสและ ซอสหอยนางรม เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดบล็อคอโกลีหมู ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่จาน พร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

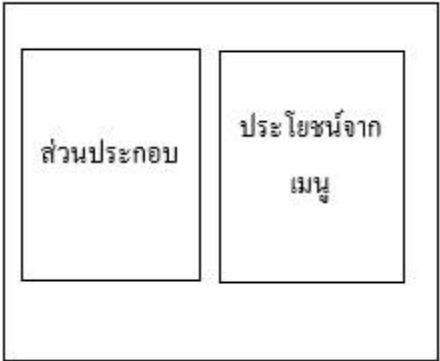
ตาราง 2 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยาฝักค่น้ำหมูสับ

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำยาฝักค่น้ำหมูสับ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย : เมนูยาฝักค่น้ำหมูสับ เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำยาฝักค่น้ำหมูสับ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพนิ่ง ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์ของเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำยาฝักค่น้ำหมูสับ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : นำหมูสับไปลวกในน้ำร้อนจนสุก สะเด็ดน้ำให้แห้ง เสียงดนตรีประกอบ

ตาราง 2 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยำผักคะน้าหมูสับ (ต่อ)

4		ชื่อภาพ : วิธีการทำยำผักคะน้าหมูสับ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : นำผักคะน้าไปลวกน้ำร้อนจนนุ่ม จึงตักออกและทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำยำผักคะน้าหมูสับ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดลงในชามขนาดใหญ่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา, น้ำตาล และน้ำมะนาว เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำยำผักคะน้าหมูสับ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ตักใส่จานพร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

ตาราง 3 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองผัดไข่

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูยอดฟักทองผัดไข่ เสียงประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์ของเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : หั่นผักทอง ทูบกะเทียมและพริกให้แหลก เสียงดนตรีประกอบ

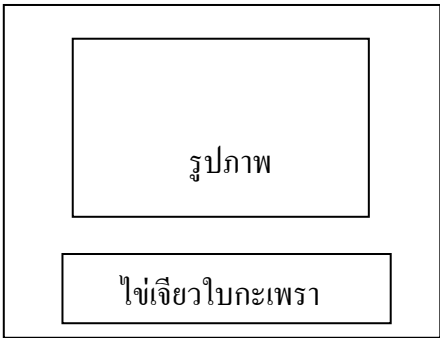
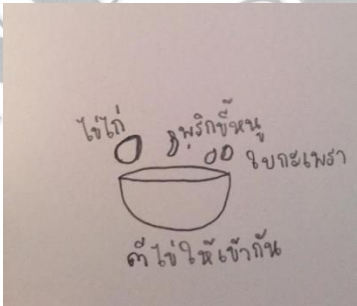
ตาราง 3 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองผัดไข่ (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : นำกระทะตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำมันลงไปและตามด้วยกระเทียม เจียว กระเทียมให้หอม เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ตอกไข่ใส่ลงไปด้วย ผัดให้ เข้ากันอีกครั้ง เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย ปูร์รอสด้วยน้ำตาลทราย ซอส ปูร์รอส และผงปูร์รอส เสียงดนตรีประกอบ

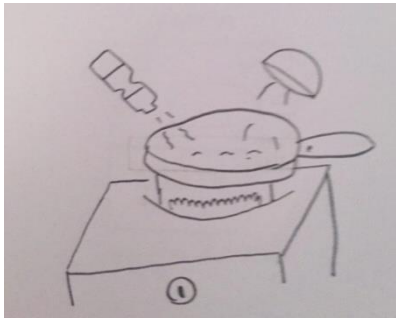
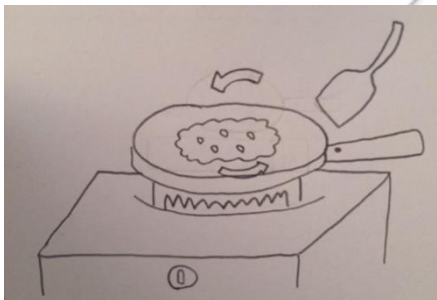
ตาราง 3 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองผัดไข่ (ต่อ)

7		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 7 บทบรรยาย : ผัดให้เข้ากัน และตักใส่จานพร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ
---	---	--

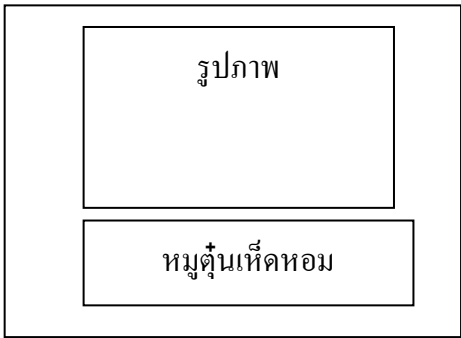
ตาราง 4 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำไข่เจียวใบกะเพรา

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำไข่เจียวใบกะเพรา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูไข่เจียวใบกะเพรา เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำไข่เจียวใบกะเพรา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำไข่เจียวใบกะเพรา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : ตอกไข่ใส่ชาม ตีจนฟู ใส่พริกขี้หนูซอยและใบกะเพราลงไป ตีไข่ให้เข้ากัน เสียงดนตรีประกอบ

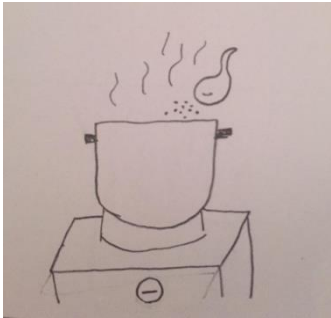
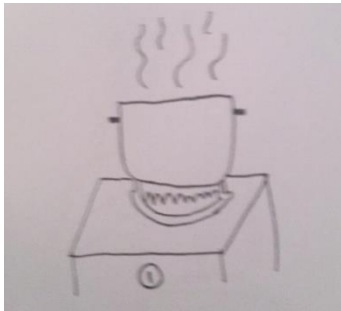
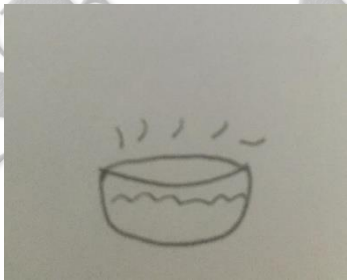
ตาราง 4 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำไข่เจียวใบกะเพรา (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำไข่เจียวใบกะเพรา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย: ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่ น้ำมันพืชสำหรับลงไข่ เทไข่ที่ตีไว้ลงไป เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำไข่เจียวใบกะเพรา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย: ทอดให้ด้านหนึ่งสุกก่อน แล้ว จึงกลับด้าน พอสุกเหลืองได้ที่ ตักใส่จาน พร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

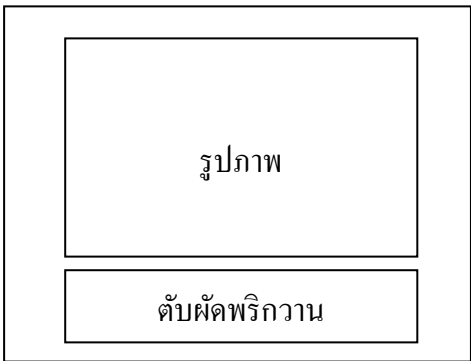
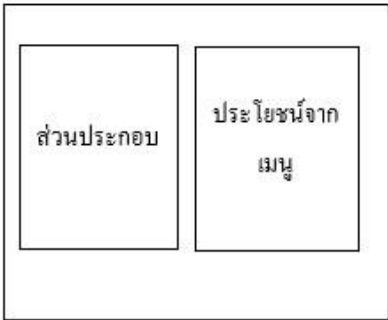
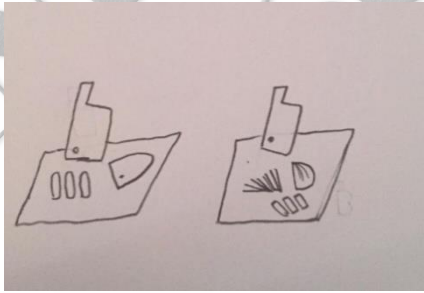
ตาราง 5 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำหมูตุ๋นเห็ดหอม

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำหมูตุ๋นเห็ดหอม ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูหมูตุ๋นเห็ดหอม เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำหมูตุ๋นเห็ดหอม ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำหมูตุ๋นเห็ดหอม ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : ตั้งน้ำให้เดือด พอเดือดแล้วใส่เครื่องตุ๋นยาจีนเห็ดหอมรากผักชี ใส่ลงไป เสียงดนตรีประกอบ

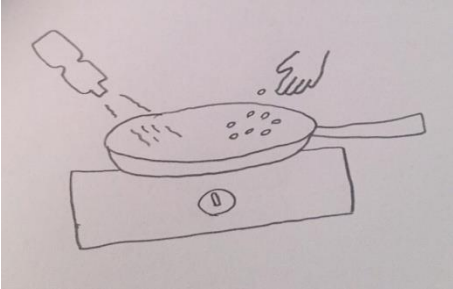
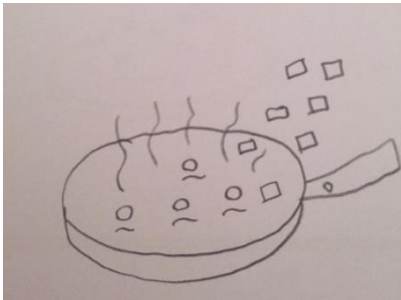
ตาราง 5 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำหมุดันเห็ดหอม (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำหมุดันเห็ดหอม ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : ปูรกรด้วยซอสปรุงรอาหาร และซอสหอยนางรม เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำหมุดันเห็ดหอม ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ใส่ซี่โครงหมูลงแล้วปิดฝา รอ 30 นาที เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำหมุดันเห็ดหอม ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : ตักใส่ถ้วย พร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

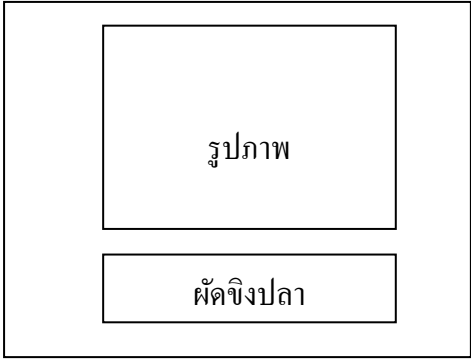
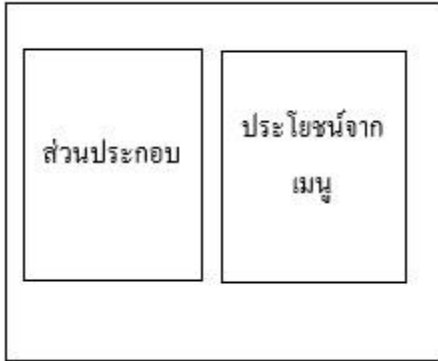
ตาราง 6 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำดับผัดพริกหวาน

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูดับผัดพริกหวาน เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย: หั่นดับเป็นแผ่นประมาณ 1/2 เซนติเมตรและหั่นหอมหัวใหญ่พริกหวาน เสียงดนตรีประกอบ

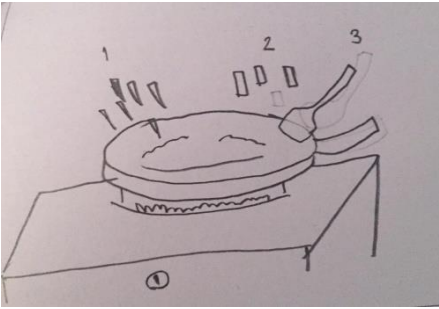
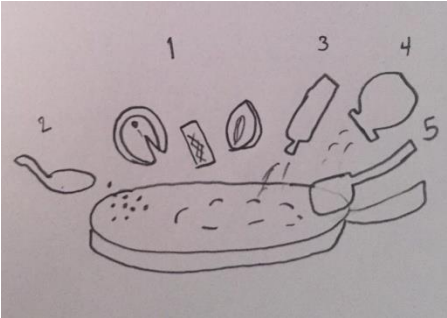
ตาราง 6 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำดับผัดพริกหวาน (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพนิ่ง ฉาก : 4 บทบรรยาย: ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง พอร้อน ใส่กระเทียมสับลงไปผัดเสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ใส่ดับลงไปผัดให้เข้ากัน ตามด้วยหอมใหญ่ ใส่พริกหวานลงไป ผัดให้เข้ากัน เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : ปูร์รสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย เติมน้ำเปล่าลงไปพอขลุกขลิก ผัดทุกอย่างให้เข้ากันดี แล้วตักใส่จาน พร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

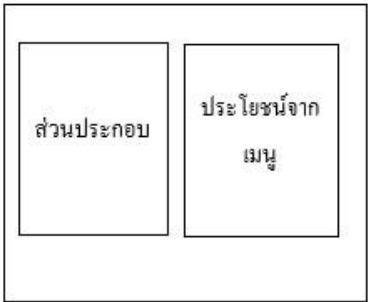
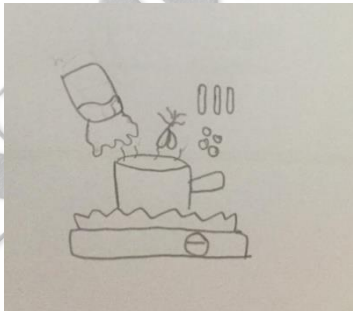
ตาราง 7 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำผัดขิงปลา

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดขิงปลา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย : เมนูผัดขิงปลา เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดขิงปลา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยาย ส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดขิงปลา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : ตั้งกระทะให้น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมเจียว เสียงดนตรีประกอบ

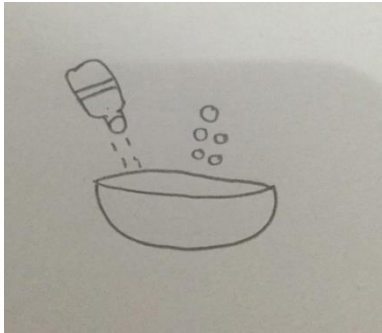
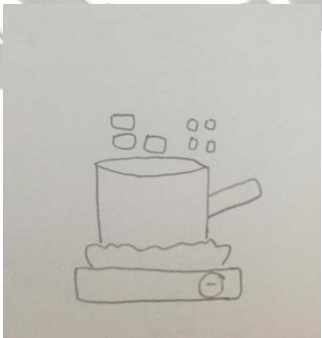
ตาราง 7 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำผัดขิงปลา (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดขิงปลา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย: ใส่ขิงผัดให้หอมพร้อมเห็ดหอม เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำผัดขิงปลา ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : ใส่เนื้อปลาลงผัดพอสุก ปรงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำดับผัดพริกหวาน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : ใส่ต้นหอมผัดพอสุกตักใส่จานพร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

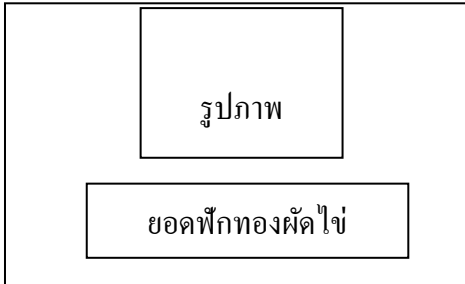
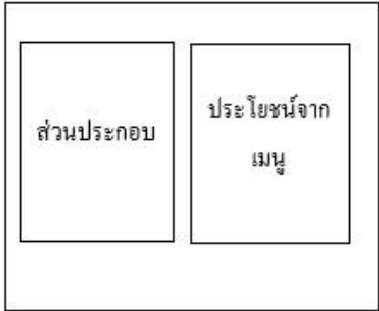
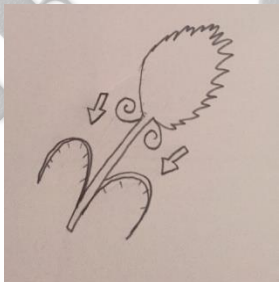
ตาราง 8 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย : เมนูข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : ใส่น้ำลงในหม้อ ตามด้วยข้าวสวย ใส่วุ้น ผักชี กระเทียม พริกไทยดำเม็ด กะหล่ำปลี แครอท ผงปรุงรสหมู และซอสปรุงรสลงไป เสียงดนตรีประกอบ

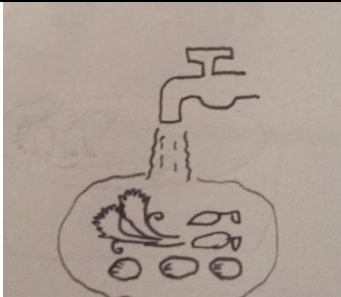
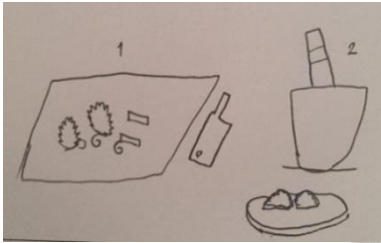
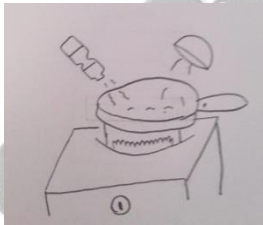
ตาราง 8 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : นำหมูสับมาหมักกับซอสปรุงรสและพริกไทยป่น เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : พอข้าวต้มเดือดแล้ว ปั่นหมูสับเป็นก้อน ๆ ลงไป รอให้เนื้อหมูสุก เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำข้าวต้มหมูสับเต้าหู้ไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : ใส่เต้าหู้ไข่ ตังฉ่าย ขึ้นฉ่าย และต้นหอมลงไป คนให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ชามพร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

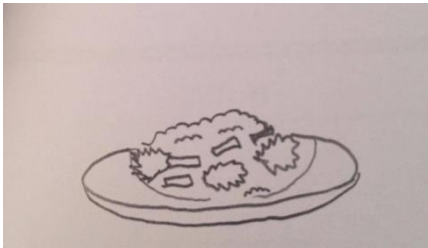
ตาราง 9 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยอดฟักทองผัดไข่

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูยอดฟักทองผัดไข่ เสียงประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : ทำการการลอกผิวที่หนามของยอดฟักทองออก เสียงดนตรีประกอบ

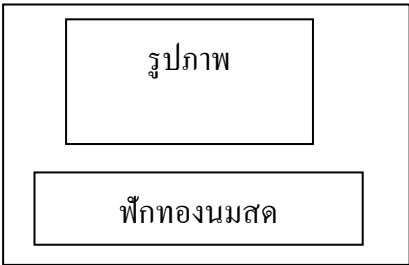
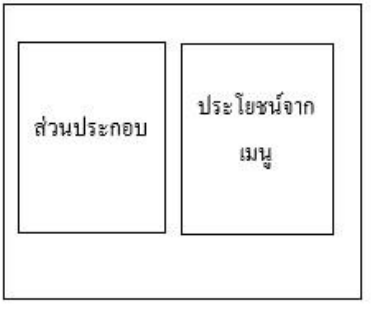
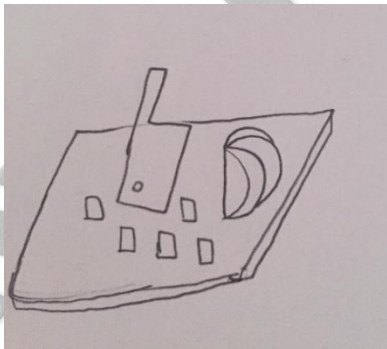
ตาราง 9 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยอดฟักทองผัดไข่ (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : นำยอดฟักทอง พริก กระเทียม ล้างทำความสะอาด เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : หั่นยอดฟักทอง ทูบกะ เทียมและพริกให้แหลก เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : นำกระทะตั้งเตาใส่น้ำมัน ใส่ กะเทียมกับพริกผัดให้เหลือง จากนั้นใส่ไข่ ตามด้วยยอดฟักทอง ปรงรสด้วยซอสหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เสียงดนตรีประกอบ
7		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 7 บทบรรยาย : ตอกไข่ใส่ลงไปด้วย ผัดให้เข้า กันอีกครั้ง เสียงดนตรีประกอบ

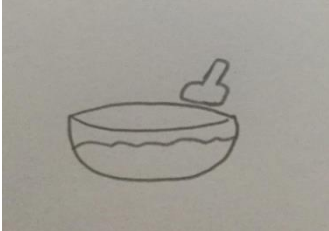
ตาราง 9 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำยอดฟักทองผัดไข่ (ต่อ)

8		ชื่อภาพ : วิธีการทำยอดฟักทองผัดไข่ ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 8 บทบรรยาย : ตักใส่จานพร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ
---	---	--

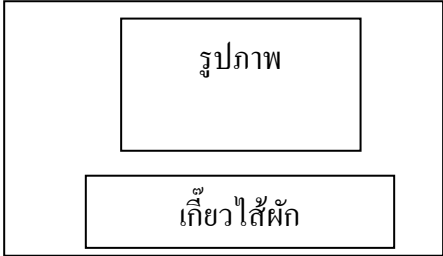
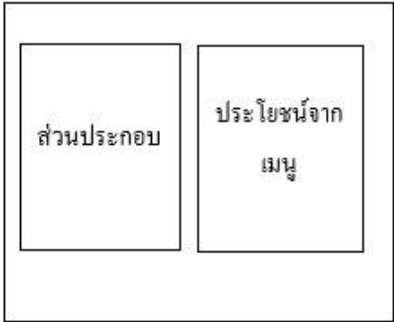
ตาราง 10 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองนมสด

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองนมสด ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูยอดฟักทองนมสด เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองนมสด ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองนมสด ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : หั่นฟักทองออกเป็นชิ้น ๆ พอดีคำ เสียงดนตรีประกอบ

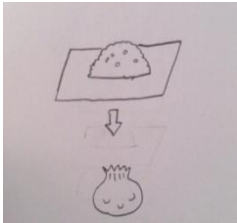
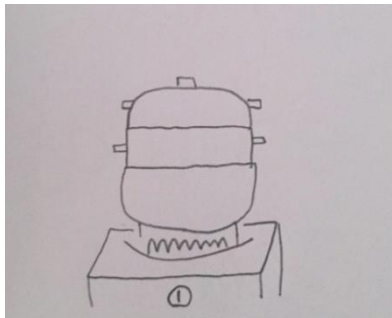
ตาราง 10 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำฟักทองนมสด (ต่อ)

8		ชื่อภาพ : วิธีการทำฟักทองนมสด ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 8 บทบรรยาย : เมื่อฟักทองสุกแล้ว ตักใส่ชามพร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ
---	---	--

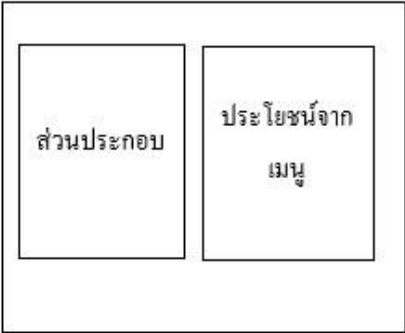
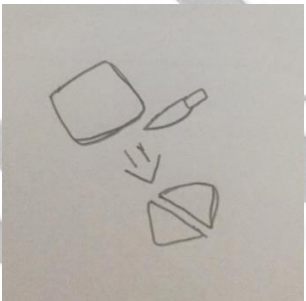
ตาราง 11 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำเกี้ยวไส้ผัก

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำเกี้ยวไส้ผัก ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูเกี้ยวไส้ผัก เสียงประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำเกี้ยวไส้ผัก ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำเกี้ยวไส้ผัก ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : นำกระเทียม พริกไทย รากผักชี มาโขลกให้ละเอียด เสียงดนตรีประกอบ

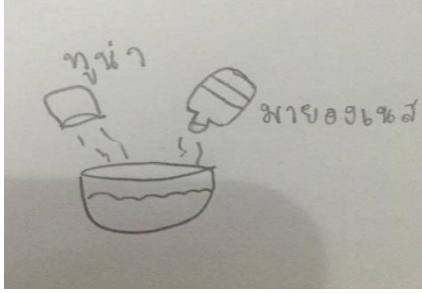
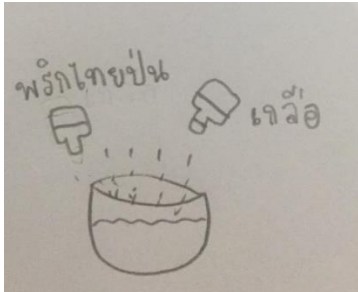
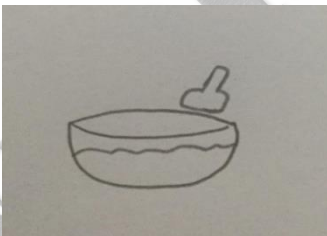
ตาราง 11 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำเกี้ยวไส้ผัก (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
8		ชื่อภาพ : วิธีการทำเกี้ยวไส้ผัก ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 8 บทบรรยาย : นำไส้ที่ผสมมาใส่ในแผ่นเกี้ยวปั้นให้ดี เสียงดนตรีประกอบ
9		ชื่อภาพ : วิธีการทำเกี้ยวไส้ผัก ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 9 บทบรรยาย : นำไปนึ่ง ประมาณ 15 นาทีพอให้แผ่นเกี้ยวสุก เสียงดนตรีประกอบ
10		ชื่อภาพ : วิธีการทำเกี้ยวไส้ผัก ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 10 บทบรรยาย : ตักใส่จาน พร้อมรับประทาน เสียงดนตรีประกอบ

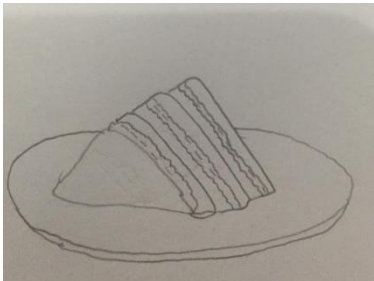
ตาราง 12 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำแซนวิชทูน่า

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูแซนวิชทูน่า เสียงประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : นำขนมปังหั่นเป็นชิ้น สามเหลี่ยม เสียงดนตรีประกอบ

ตาราง 12 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำแซนวิชทูน่า (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : นำทูน่าเทออกจากกระป๋องผสมกับมายองเนส เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : เพิ่มรสชาติด้วยพริกไทยป่น/เกลือ เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : คนส่วนผสมให้เข้ากัน เสียงดนตรีประกอบ
7		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 7 บทบรรยาย : นำส่วนผสมมาทาลงบนขนมปังแผ่นแรก และนำขนมปังแผ่นที่ 2 ประกบ เสียงดนตรีประกอบ

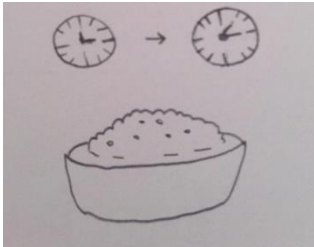
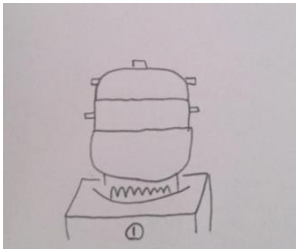
ตาราง 12 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำแซนวิชทูน่า(ต่อ)

8		ชื่อภาพ : วิธีการทำแซนวิชทูน่า ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 8 บทบรรยาย :พร้อมรับประทาน เสียงดนตรีประกอบ
---	---	--

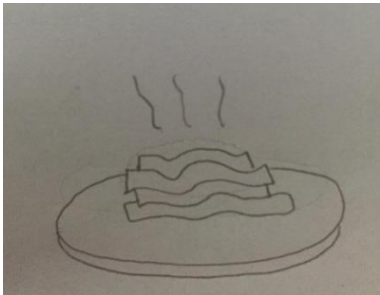
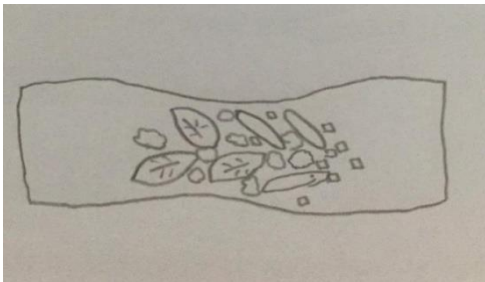
ตาราง 13 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 1 บทบรรยาย: เมนูก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เสียงดนตรีประกอบ
2		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 2 บทบรรยาย : บรรยายส่วนประกอบและประโยชน์จากเมนู เสียงดนตรีประกอบ
3		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 3 บทบรรยาย : ผสมหมูสับกับพริกไทยป่น ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย เสียงดนตรีประกอบ

ตาราง 13 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน (ต่อ)

ลำดับ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 4 บทบรรยาย : หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที เสียงดนตรีประกอบ
5		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 5 บทบรรยาย : นำหมูไปรอนกับน้ำเล็กน้อย ในกระทะ ตามด้วยซอสปรุงรสและซอส หอยนางรม เสียงดนตรีประกอบ
6		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 6 บทบรรยาย : หลังจากผัดจนส่วนผสมแห้ง ตักใส่จาน พักไว้ให้เย็น เสียงดนตรีประกอบ
7		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 7 บทบรรยาย : นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไป นึ่งประมาณ 10 นาที เสียงดนตรีประกอบ

ตาราง 13 VDO นำเสนอขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน (ต่อ)

8		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 8 บทบรรยาย: ยกออกจากเตา พักให้เย็น เสียงประกอบ
9		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพประกอบ ฉาก : 9 บทบรรยาย : วางผักโหระพา ผักชีฝรั่ง แครอท และส่วนผสมไส้บนแผ่นก๋วยเตี๋ยว พับแบ่งด้านข้างทั้ง 2 เข้าหากัน เสียงดนตรีประกอบ
10		ชื่อภาพ : วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ลักษณะภาพ/วิดีโอ : ภาพเคลื่อนไหว ฉาก : 10 บทบรรยาย หั่นเป็นชิ้นๆ พร้อมทาน เสียงดนตรีประกอบ

2. การพัฒนาเว็บไซต์

2.1 การกำหนดแหล่งข้อมูล

ไฟล์เดอร์	ข้อมูล
Content	รวบรวมข้อมูลทั้งหมด
Image	รูปภาพ
Sound	เสียง
Video	ภาพเคลื่อนไหว
Include	เมนูหลัก เมนูย่อย และส่วนท้ายเว็บ

2.2 การกำหนดไฟล์เดอร์

ไฟล์เดอร์	ข้อมูล
โฮมเพจ	.html
เว็บเพจ	.html
รูปภาพ	.jpg
ภาพเคลื่อนไหว	.wav
เสียง	.mp3

2.3 การกำหนดรูปแบบคำสั่งที่ใช้ในการพัฒนาเว็บ

2.3.1 HTML เป็นภาษาที่ใช้สำหรับสร้างเว็บเพจ มีโครงสร้างประกอบไปด้วย tag และ attribute ต่างๆ ที่ใช้ในการควบคุมการแสดงผลของข้อความ รูปภาพ หรือวัตถุอื่น ๆ

2.3.2 CSS เป็นภาษาที่มีรูปแบบการเขียน Syntax ที่เฉพาะ ถูกกำหนดขึ้นเพื่อใช้เสริมภาษา HTML ให้สามารถจัดรูปแบบการแสดงผลให้กับเอกสาร HTML ได้สมบูรณ์แบบมากขึ้น

2.3.3 JavaScript เป็นภาษาที่เป็น Script ที่อยู่ในเว็บไซต์ เพื่อให้เว็บไซต์มีการเคลื่อนไหว สามารถทำให้ผู้ใช้งานใช้เว็บไซต์ของเราได้ง่ายขึ้น รวมถึงดึงดูดความสนใจของผู้ใช้งาน

2.4 โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาเว็บ

2.4.1 Adobe Dreamweaver โปรแกรมช่วยเขียนโฮมเพจคุณภาพสูง มีเครื่องมือหลายๆแบบที่ช่วยให้เขียนโฮมเพจได้สะดวกสบายขึ้นเพื่อใช้ในการเขียนเว็บเพจ หรือเว็บไซต์และนอกจากนี้แล้วโปรแกรม Adobe Dreamweaver CC นี้ก็ยังรองรับการเขียนภาษา DHTMLหรือที่รู้จักกันในนามของ Dynamic HTML ซึ่งมันจะเป็นตัว ที่ช่วยเพิ่มลูกเล่นให้กับเว็บเพจอีกทั้งมีระบบช่วยเติม Source Code ของภาษา HTML อย่างอัตโนมัติและยังสามารถช่วยจัดการกำหนดค่าของรูปภาพที่จะนำมาใส่ประกอบในเว็บได้อย่างสะดวก โดยการเพิ่มค่าและประโยคให้กับการเขียนเว็บไซต์แบบอัตโนมัติโปรแกรมนี้ได้เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ของเว็บมาสเตอร์ต่างๆ ทั้งในเมืองไทย และในต่างประเทศ

2.4.2 โปรแกรม Photoshop เป็นโปรแกรมที่มีความสามารถในการออกแบบกราฟิก เพื่อนำไปใช้ร่วมกับงานในด้านต่าง ๆ เช่น งานกราฟิกที่เกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์ทุกประเภท งานกราฟิกบนเว็บไซต์และการตกแต่งภาพถ่ายจากกล้องดิจิตอลซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นโปรแกรมที่มีผู้นิยมนำมาใช้ในการออกแบบและตกแต่งภาพถ่ายกันมากที่สุด Photoshop เป็นโปรแกรมที่ใช้ในการสร้างภาพและการตกแต่งภาพที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงสุด ในปัจจุบันเนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลงานที่ได้เหมาะที่จะใช้กับงานสิ่งพิมพ์ นิตยสารงาน มัลติมีเดีย

2.4.3 Sony Vegas คือโปรแกรมที่ถูกพัฒนามาเพื่องานตัดต่อภาพยนตร์ และเสียง โดยในหนึ่งโปรแกรมนี้อาจรองรับและสนับสนุนไฟล์รูปแบบไฟล์จึงสามารถใช้งานร่วมกับโปรแกรมอื่นๆได้อย่างมากมาย และโปรแกรมให้ผลงานที่มีระดับสูงได้ เช่น วิดีโอระดับ Full HD หรือ เสียงระดับ HQ VBR Studio Audio ได้

คุณสมบัติและความสามารถของโปรแกรมตัดต่อวิดีโอ Sony Vegas

- ตัดต่อภาพยนตร์ หรือ สร้างวิดีโอจากภาพนิ่ง
- ตัดต่อเสียง หรือ แต่งเสียงเพลง ดนตรี
- มีเอฟเฟกต์ ให้เลือกใช้มากมาย
- มีฟังก์ชันให้เลือกอย่างมากมาย เช่น การปรับโทนสี ปรับโทนเสียง สร้างภาพเก่าๆ
- รองรับการทำงานแบบ Layer สามารถซ้อนภาพและเสียงได้อย่างไม่จำกัด
- สนับสนุนรูปแบบสื่อได้หลากหลาย เช่น VCD, SVCD, DVD, และสื่อวิดีโอสำหรับแสดงผลบนเว็บไซต์
- รองรับรูปแบบไฟล์อย่างหลากหลาย เช่น JPG, PSD, AVI, MOV และอื่นๆ อีกมากมาย
- สนับสนุนภาพทั้งแบบ 2 มิติ และ แบบ 3 มิติ

3. หลังการพัฒนาเว็บไซต์

3.1 การอัปโหลด

3.1.1 การจดทะเบียนโดเมนเนม (Domain Name) เป็นการลงทะเบียนชื่อให้กับเว็บไซต์ของเราในโลกของ อินเทอร์เน็ต

3.1.2 จัดหาพื้นที่อินเทอร์เน็ต หรือ เว็บโฮสติ้ง (Web Hosting)

3.1.3 อัปโหลดผ่านโปรแกรม File Zilla เพราะเป็นโปรแกรมที่ส่วนมากนิยมใช้

3.2 การเผยแพร่และส่งเสริมให้เป็นที่รู้จัก

3.2.1 การใช้ **Social Network**ช่วยในการประชาสัมพันธ์เว็บไซต์ Social Network ถือว่า เป็นช่องทางการตลาดที่ง่าย และประหยัดที่สุด และนิยมมากที่สุดสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในเวลาอันรวดเร็ว Social Network มีหลายหลายเช่น Facebook, Twitter, LinkIn, FourSquare, Google+, Pinterest

4. การประเมินผล

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การประเมินผลเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากเพื่อที่จะได้รับทราบถึงข้อบกพร่องของเว็บไซต์โดยการประเมินผลมีรายละเอียดดังนี้

4.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่สมาชิก Fage Facebook แม่รักลูก

4.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ สมาชิก Fage Facebook แม่รักลูกจำนวน 140 คน

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

แบบประเมินผลความพึงพอใจเพื่อวัดระดับความพึงพอใจของผู้เข้ามาใช้เว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

4.2.1 ตอนที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อเว็บไซต์ โยแบ่งเป็นด้านต่างๆดังนี้

4.2.1 ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ

4.2.2 ด้านการออกแบบเว็บไซต์

4.2.3 ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ

4.2.4 ด้านการใช้งานเว็บไซต์

4.2.2 ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความถูกต้องของเว็บไซต์ นำเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่ได้พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างและสรุปผลการประเมินเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

4.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ค่าความพึงพอใจของผู้ที่เข้ามาใช้งานเว็บไซต์ โดยให้ตอบข้อความประเด็นต่างๆที่เกี่ยวกับความพึงพอใจหลังการใช้งานเว็บไซต์ว่ามีความพึงพอใจหรือควรปรับปรุงในด้านใด

เกณฑ์ที่ใช้ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามมาตราส่วนประมาณค่าโดยใช้เกณฑ์ในการคำนวณการกำหนดคะแนนของระดับความคิดเห็นของแบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) เป็น 5 ระดับ คือ

มากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5
มาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
ปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3
น้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
น้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1

การแปลความหมายระดับค่าคะแนนเฉลี่ย โดยแบ่งเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการพิจารณาระดับความพึงพอใจดังนี้

4.51-5.00	มีระดับความพึงพอใจ	มากที่สุด
3.51-4.50	มีระดับความพึงพอใจ	มาก
2.51-3.50	มีระดับความพึงพอใจ	ปานกลาง
1.51-2.50	มีระดับความพึงพอใจ	น้อย
0.51-1.50	มีระดับความพึงพอใจ	น้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติดังนี้คือ

1. ค่าเฉลี่ย (Arithmetic)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของประชากร
n	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ มีผลการศึกษาต่อไปนี้

1. ผลการพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
2. ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้เว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ผลการพัฒนาเว็บไซต์

การพัฒนาเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ทำการศึกษาซึ่งมีรายละเอียดองค์ประกอบของเนื้อหา ประกอบไปด้วยส่วนต่างๆของเว็บไซต์ ดังนี้

1. หน้าหลักของเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ สามารถเข้าเว็บเพจได้โดยใช้ <http://www.foodformom.esy.es> ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบที่ 10 หน้าหลัก

จากภาพประกอบแสดงให้เห็นว่าในส่วนของหน้าแรกของเว็บไซต์จะประกอบไปด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. ส่วนหัว ประกอบด้วยโลโก้เว็บไซต์
2. เมนู ประกอบด้วย หน้าแรก การตั้งครรภ์ สารอาหารที่จำเป็น เมนูแนะนำ เมนูอาหารว่าง แบบประเมิน แผนผังเว็บไซต์
3. ส่วนรูปภาพและเนื้อหา

2. จากภาพประกอบ แสดงให้เห็นว่าในส่วนของหน้าการตั้งครรภ์ประกอบด้วยข้อความอธิบาย ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 11 หน้าการตั้งครรภ์

3. จากภาพประกอบ แสดงให้เห็นว่าในส่วนของหน้าสารอาหารที่จำเป็น - โปรตีน ประกอบไปด้วยข้อความอธิบาย ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 12 หน้าสารอาหารที่จำเป็น - โปรตีน

4. จากภาพประกอบ แสดงให้เห็นว่าในส่วนของหน้าสารอาหารที่จำเป็น - คาร์โบไฮเดรต ประกอบไปด้วยข้อความอธิบาย ดังภาพประกอบ



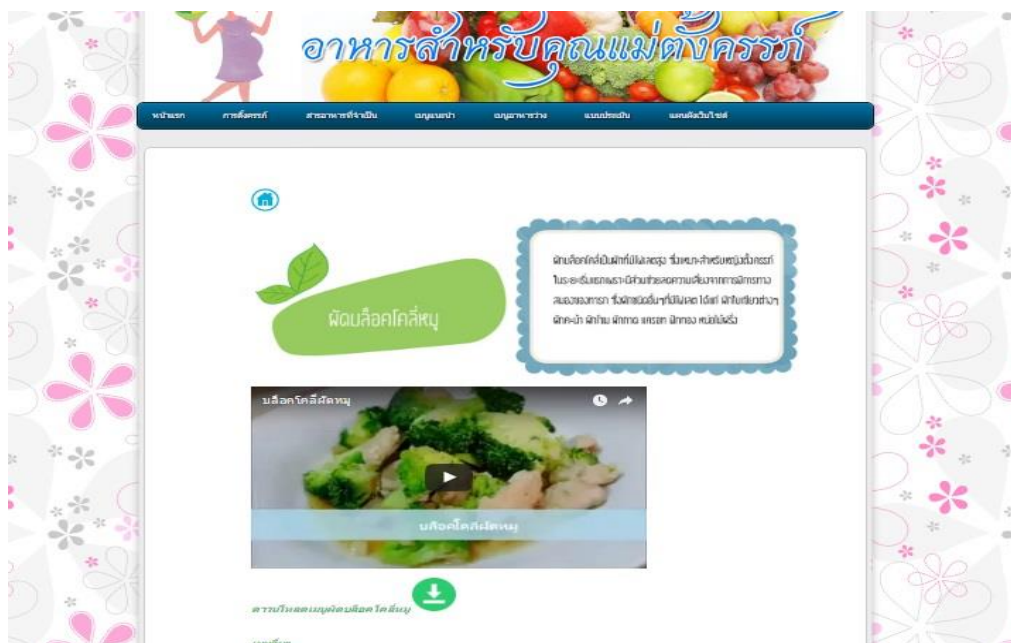
ภาพประกอบ 13 หน้าสารอาหารที่จำเป็น - คาร์โบไฮเดรต

5. จากภาพประกอบ แสดงให้เห็นว่าในส่วนของหน้าสารอาหารที่จำเป็น - วิตามิน ประกอบไปด้วยข้อความอธิบาย ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 14 หน้าสารอาหารที่จำเป็น – วิตามิน

6. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 1 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 1 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



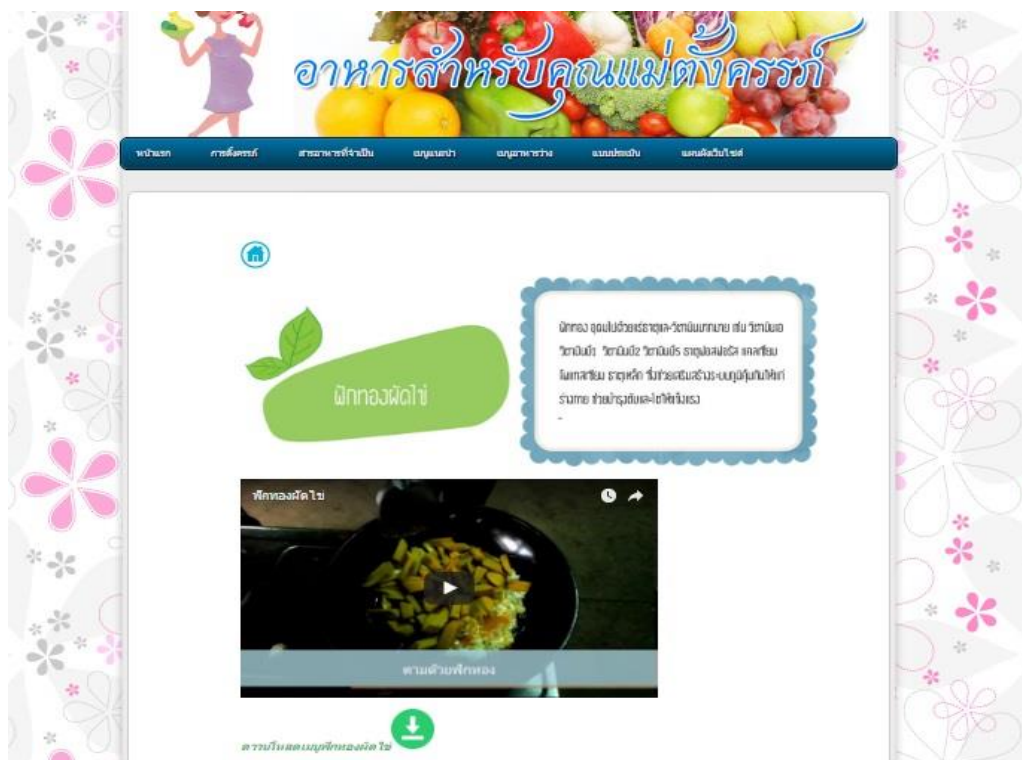
ภาพประกอบ 15 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 1

7. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 2 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 2 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



ภาพประกอบ 16 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 2

8. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 3 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 3 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



ภาพประกอบ 17 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 3

9. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 4 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 4 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



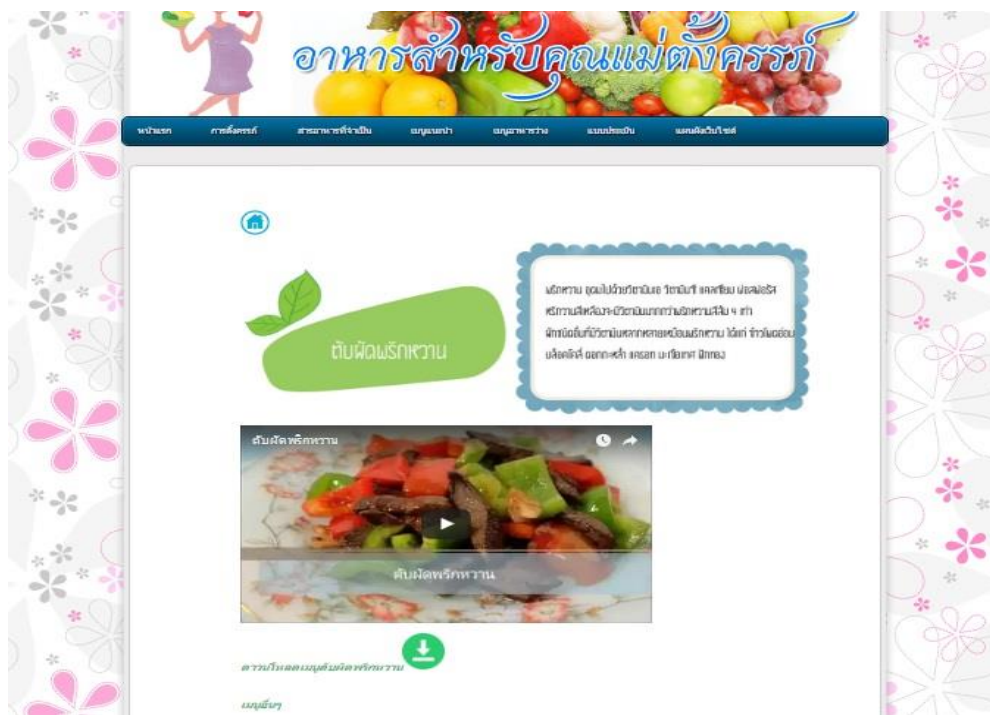
ภาพประกอบ 18 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 4

10. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 5 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 5 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



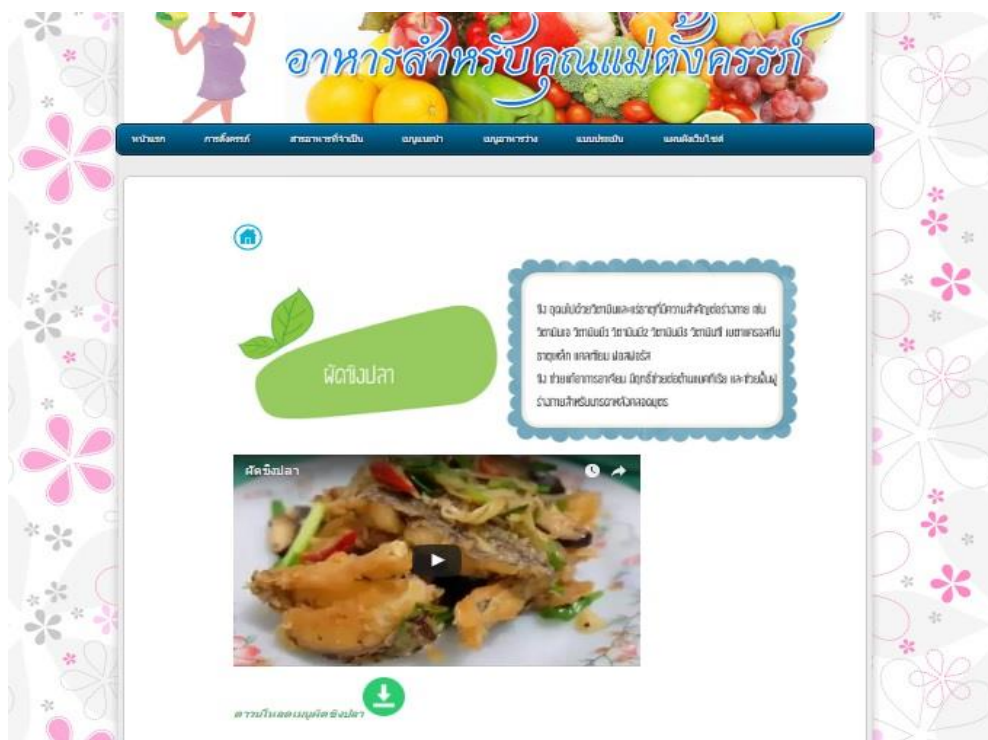
ภาพประกอบ 19 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 5

11. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 6 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 6 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลดดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 20 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 6

12. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 7 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 7 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



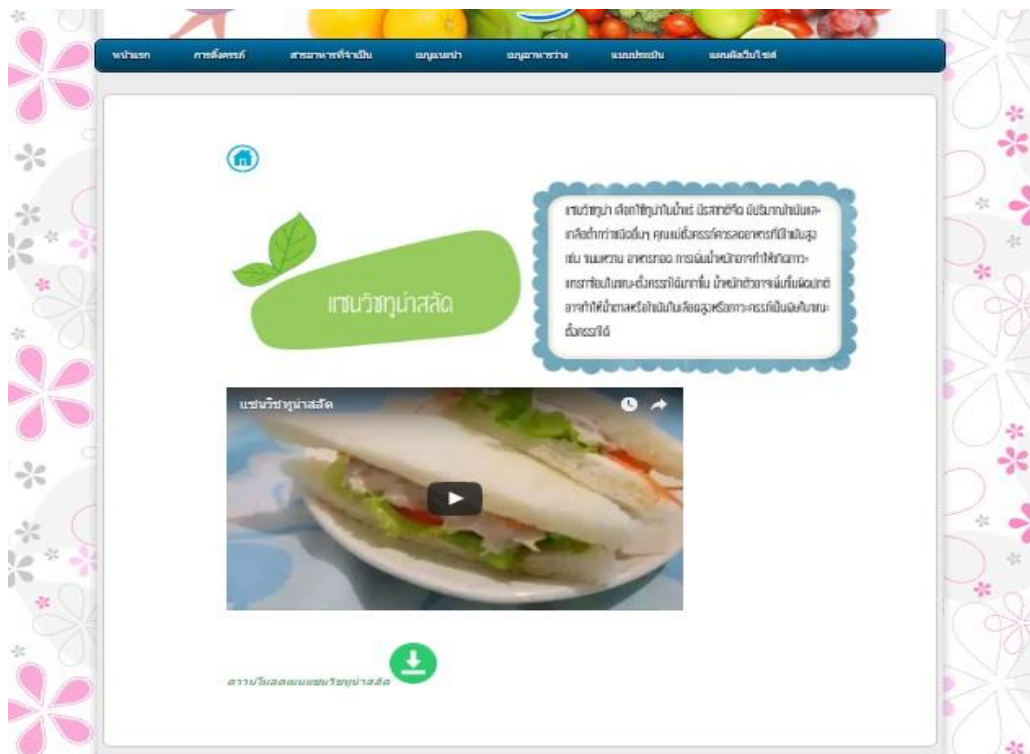
ภาพประกอบ 21 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 7

13. จากภาพประกอบหน้าเมนูแนะนำ – เดือนที่ 8 เป็นการนำเสนอเมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เดือนที่ 8 โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลด ภาพประกอบ



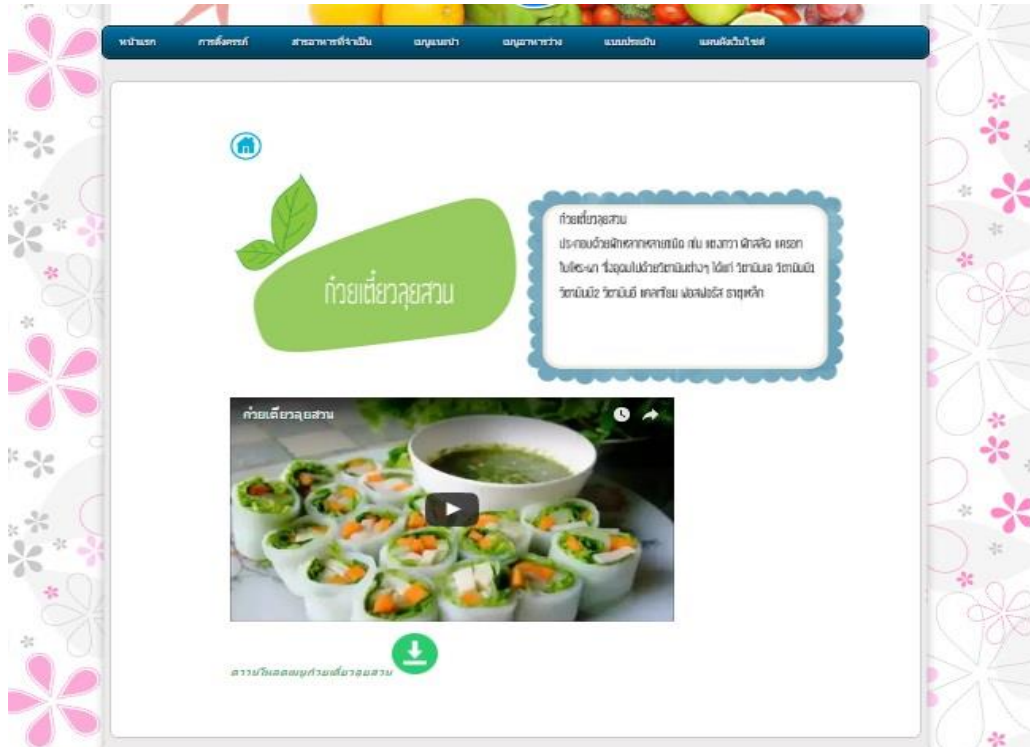
ภาพประกอบ 22 หน้าเมนูแนะนำ - เดือนที่ 8

16. จากภาพประกอบหน้าเมนูอาหารว่าง – แซนวิชทูน่าสลัดเป็นการนำเสนอเมนูอาหารว่างสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำได้สำหรับดาวน์โหลดดังภาพประกอบ



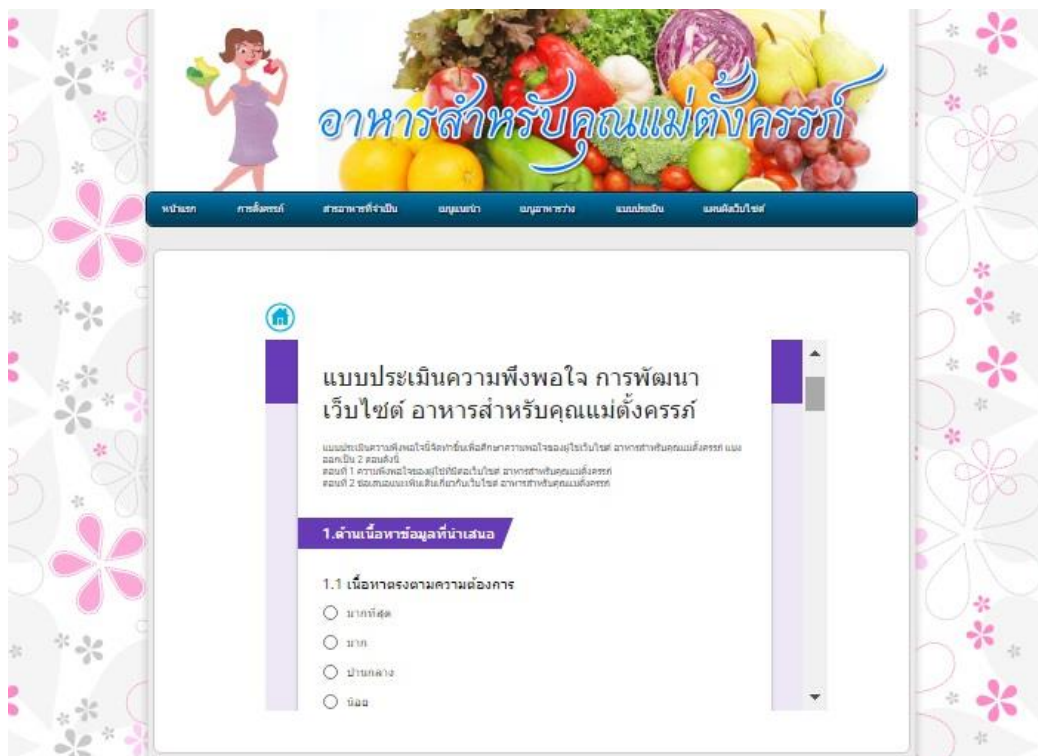
ภาพประกอบ 25 หน้าเมนูอาหารว่าง - แซนวิชทูน่าสลัด

18. จากภาพประกอบหน้าเมนูอาหารว่าง – ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนเป็นการนำเสนอเมนูอาหารว่างสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยประกอบไปด้วยข้อความ ส่วนประกอบ วิธีทำ วิดีโอ และไฟล์ word วิธีทำไว้สำหรับดาวน์โหลดดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 27 หน้าเมนูอาหารว่าง - ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

19. จากภาพประกอบ แสดงให้เห็นว่าในส่วนของหน้าแบบประเมิน ประกอบด้วย แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าใช้เว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 28 แบบประเมิน

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจ

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำเว็บไซต์ ไปประเมินกับสมาชิก Fage Facebook แม่รักลูก จำนวน 140 คน และได้นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ	4.12	.65	มาก
2. ด้านการออกแบบเว็บไซต์	3.96	.66	ปานกลาง
3.ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ	4.06	.56	มาก
4.ด้านการใช้งานเว็บไซต์	3.97	.57	มาก
รวม	4.03	.53	มาก

จากตารางพบว่า ผลความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{x} = 4.03$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ ($\bar{x} = 4.12$) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ ($\bar{x} = 4.06$) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการใช้งานเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.97$) และด้านการออกแบบเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.96$)

ตาราง 15 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ

ด้านเนื้อหาข้อมูลที่น่าสนใจ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. เนื้อหาตรงตามความต้องการ	4.00	.87	มาก
2 .เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย	4.18	.78	มาก
3. เนื้อหาในเว็บไซต์มีการแบ่งหมวดหมู่เหมาะสม	4.18	.82	มาก
รวม	4.12	.65	มาก

จากตารางพบว่า ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ ผู้ใช้มีความพึงพอใจต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.12$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความพึงพอใจในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย ($\bar{x} = 4.18$) เนื้อหาในเว็บไซต์มีการแบ่งหมวดหมู่เหมาะสม ($\bar{x} = 4.18$) และเนื้อหาตรงความต้องการ ($\bar{x} = 4.00$)

ตาราง 16 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
ด้านการออกแบบเว็บไซต์

ด้านการออกแบบเว็บไซต์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความ พึงพอใจ
1. การออกแบบเว็บไซต์มีความน่าสนใจ	4.18	.82	มาก
2. ความเหมาะสมของขนาดตัวอักษรและสี ตัวอักษร	3.17	.85	ปานกลาง
3. การจัดองค์ประกอบเว็บไซต์	3.96	.89	มาก
4. ความเหมาะสมของสีในการออกแบบ	4.00	.91	มาก
รวม	3.96	.66	มาก

จากตารางพบว่า ด้านการออกแบบเว็บไซต์ ผู้ใช้มีความพึงพอใจต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.96$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ การออกแบบเว็บไซต์มีความน่าสนใจ ($\bar{x} = 4.18$) ความเหมาะสมของสีในการออกแบบ ($\bar{x} = 4.00$) การจัดองค์ประกอบเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.96$) และความเหมาะสมของขนาดตัวอักษรและสีตัวอักษร ($\bar{x} = 3.17$)

ตาราง 17 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ

ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ภาพประกอบมีความคมชัด	4.25	.80	มาก
2. วิดีโอสอดคล้องกับเนื้อหา	4.09	.81	มาก
3. ความคมชัดของวิดีโอ	3.93	.80	มาก
รวม	4.06	.56	มาก

จากตารางพบว่าด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ ผู้ใช้มีความพึงพอใจต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.06$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ภาพประกอบมีความคมชัด ($\bar{x} = 4.25$) วิดีโอสอดคล้องกับเนื้อหา ($\bar{x} = 4.09$) และความคมชัดของวิดีโอ ($\bar{x} = 3.93$)

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
ด้านการใช้งานเว็บไซต์

ด้านการใช้งานเว็บไซต์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.รูปแบบง่ายต่อการใช้งาน	4.18	.64	มาก
2. มีการแสดงผลอย่างรวดเร็ว	3.81	.85	มาก
3. ลิงค์เชื่อมโยงกันได้อย่างถูกต้อง	3.93	.75	มาก
รวม	3.97	.57	มาก

จากตารางพบว่าด้านการใช้งานเว็บไซต์ ผู้ใช้มีความพึงพอใจต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.97$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความพึงพอใจในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ รูปแบบง่ายต่อการใช้งาน ($\bar{x} = 4.18$) ลิงค์เชื่อมโยงกันได้อย่างถูกต้อง ($\bar{x} = 3.93$) มีการแสดงผลอย่างรวดเร็ว ($\bar{x} = 3.81$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ในครั้งนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าได้บทสรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สรุปผล
2. อภิปรายผล
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผล

จากการศึกษาค้นคว้าการพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ผลความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{x} = 4.03$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านข้อมูลเนื้อหาที่น่าสนใจ ($\bar{x} = 4.12$) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ ($\bar{x} = 4.06$) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการใช้งานเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.97$) และด้านการออกแบบเว็บไซต์ ($\bar{x} = 3.96$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้า การพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านเนื้อหาข้อมูลที่น่าสนใจ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยยุทธ์ ลิ้มลาวัลย์ (2554) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องการพัฒนาเว็บไซต์อาหาร ศึกษาเรื่องความพึงพอใจต่อเว็บไซต์ด้านเนื้อหาและข้อมูลของเว็บไซต์ พบว่า ประชาชนมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาเว็บไซต์อาหารด้านเนื้อหาและข้อมูลของเว็บไซต์ อยู่ในระดับมาก เนื่องจาก เนื้อหาเป็นสำคัญ ข้อมูลที่น่าสนใจ ต้องมีความถูกต้อง อ่านเข้าใจง่ายไม่น่าเบื่อ และมีการปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังพบว่า ความเร็วในการแสดงผล อยู่ในระดับดี ซึ่งอาจเนื่องมาจากชนิดและรุ่นของเบราว์เซอร์ และ ศักยภาพของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่แตกต่างกัน

2. ด้านภาพและวิดีโอที่นำเสนอ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ภาพประกอบมีความคมชัด ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ หัสณัย รียาพันธ์ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องการพัฒนาเว็บไซต์ศาลาพุ่มข้าวบิณฑ์ ในเรื่องของ ความพึงพอใจ ด้านกราฟิกภาพ และวิดีโอที่นำเสนอ พบว่า นักเรียนนักศึกษาและประชาชนมีความพึงพอใจต่อ เว็บไซต์ศาลาพุ่มข้าวบิณฑ์ ด้านกราฟิกภาพวิดีโอเคลื่อนไหว อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องมาจากรูปแบบของเว็บไซต์ประเภทนี้กราฟิกภาพเคลื่อนไหวและวิดีโอ มีความสำคัญที่จะทำให้ เว็บไซต์มีความน่าสนใจสามารถดึงดูดผู้เข้าชมได้

3. ด้านการใช้งานเว็บไซต์ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ รูปแบบง่ายต่อการใช้งาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมทรง ทองสุขมาก (2559 : 44-58) ได้วิจัยการพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนบนอินเทอร์เน็ต เรื่องการสร้าง เว็บไซต์อย่างง่ายสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า ด้านการใช้งาน เว็บไซต์ ใช้งานง่าย ทำให้นักเรียนหรือบุคคลทั่วไปเข้าถึงสาระความรู้ได้เข้าใจในการใช้งานเว็บไซต์ และไม่ซับซ้อนในการใช้งาน

4. ด้านการออกแบบเว็บไซต์ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกแบบเว็บไซต์มีความน่าสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ ประเวศ วงษ์คำชัย (2552 : 64-70) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการในการพัฒนาเว็บไซต์ หรือการออกแบบ เว็บไซต์ที่ดีนั้น เราควรจัดการระบบโครงสร้างข้อมูลบนเว็บไซต์ โดยการพิจารณาโครงร่างเว็บไซต์ของเราว่าควรมีข้อมูลการทำงานอย่างไรบ้าง ในการออกแบบเว็บไซต์นั้นยังต้องคำนึงถึงสีสันและรูปแบบ ของส่วนประกอบต่างๆ ที่ไม่ใช่ภาพกราฟิก เช่น ขนาดของตัวอักษร สีของข้อความ สีพื้น ลวดลายของ เส้นกรอบเพื่อความสวยงามและดึงดูดผู้เยี่ยมชมด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการพัฒนาในครั้งต่อไป

ควรแนะนำเมนูอาหารเป็นมื้อๆต่อวัน ว่าควรรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง เช่น ผัก ผลไม้ หรืออาหารเสริมประเภทต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับคุณแม่มีมือใหม่ในการจัดตารางการ รับประทานอาหาร

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อ

จัดทำเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยมีเมนูที่หลากหลาย แบ่งเมนู ออกเป็นแต่ละเดือนในการตั้งครรภ์ และนำเสนออาหารเสริมหรือวิตามินเสริม รวมถึงวิธีการเตรียมตัว ในการเป็นคุณแม่มีมือใหม่ด้วย

INFORMATION SCIENCE

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กิตติศักดิ์ เจริญโณคนันท์. สร้างเว็บไซต์ด้วยไจนิก PHP. กรุงเทพฯ : ชัคเชสมิเดีย, 2543.
- บรมานันท์. กินเพื่อลูกในท้อง. กรุงเทพฯ : รักลูกบุ๊ค, 2555.
- คว้น ขาวหนู. โภชนศาสตร์. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต , 2534.
- จิระนันท์ประวดี. คู่มือดูแลครรภ์ด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : ฐานบัณฑิต, 2557.
- ชัยยุทธ์ ลิมลาวัลย์. การพัฒนาเว็บไซต์อาหาร. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2554.
- ฐิตารัตน์ รัชตวรรณ. ออกแบบเว็บและสร้างสรรค์เว็บด้วยตนเอง.นนทบุรี : ไอดีพีรีเมีย, 2547.
- ธนพล ฉันทจรัสชัย. รวมเครื่องมือสร้างเว็บอย่างมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2548.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2548.
- บุษยพงศ์ มุสิกไชย. ทัศนคติและพฤติกรรมที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเสริมของหญิงตั้งครรภ์.
การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา , 2553.
- ประชา พฤกษ์ประเสริฐ. สร้างเว็บและเพิ่มลูกเล่นด้วย HTML & XTML. กรุงเทพฯ : ชัคเชสมิเดีย, 2552.
- ปิยะ นากสงค์. สร้างและแต่งภาพอย่างมีสไตล์ด้วย Adobe Photoshop CS2. กรุงเทพฯ : ชัคเชสมิเดีย, 2548.
- ปัทมา ภริตาธรรม. เกร็ดความรู้เรื่องตั้งครรภ์เพื่อคุณแม่ท้องแรก. กรุงเทพฯ : แพรธรรม, 2556.
- ปัทมา ภริตาธรรม. คุณแม่ตั้งครรภ์กับโภชนาการที่เหมาะสม. กรุงเทพฯ : แพรธรรม, 2556.
- ประภาคาร ภราดรภิบาล. เลี้ยงลูกด้วยหัวใจ. กรุงเทพฯ : วังมิเดีย, 2558.
- ประเวศ วงษ์ชัยคำ. กระบวนการพัฒนาเว็บไซต์. กรุงเทพฯ : ชัคเชสมิเดีย, 2552.
- ปาริชาติ ชมบุญ. คู่มือคุณแม่เตรียมตัวก่อนคลอดและการปฏิบัติตนหลังคลอด. กรุงเทพฯ :
Feel good, 2558.

พันธจันทร์ ธนวัฒนาเสถียร. คู่มือการเรียนรู้เทคนิคการสร้างเว็บเพจ. กรุงเทพฯ :

มิตรภาพการพิมพ์และสตีวดีโอ, 2548.

พิรพร หมุนสนิม และอัจฉิมา เลี้ยงอยู่. การพัฒนาเว็บไซต์ด้วย XHTML CSS และ JavaScript.

กรุงเทพฯ : เคทีพี, 2553

ภักขร เมธากุล. เลี้ยงลูกให้ฉลาดตั้งแต่ตั้งครรภ์. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2558

มณีนรัตน์ รัตนพันธ์. การศึกษาพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ในการเลือกซื้ออาหาร. บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2554.

วินัย ตะห์ลัน. โภชนาการทันสมัย. กรุงเทพฯ : วิทย์พัฒน์ , 2544.

สมทรง ทองสุข. การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนบนอินเทอร์เน็ต. ปริญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2559.

หัตสนัย รียาพันธ์. การพัฒนาเว็บไซต์ศาลาพุ่มข้าวบิณฑ์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2554.

INFORMATION SCIENCE

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจ
การพัฒนาเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

คำชี้แจง: แบบประเมินความพึงพอใจนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความพอใจของผู้ใช้เว็บไซต์ อาหาร
สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อเว็บไซต์ อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ เพื่อแสดงถึงระดับความพึงพอใจของท่าน

รายการ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.ด้านเนื้อหาข้อมูลที่น่าสนใจ					
1.1 เนื้อหาตรงตามความต้องการ					
1.2 เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย					
1.3 เนื้อหาในเว็บไซต์มีการแบ่ง หมวดหมู่เหมาะสม					
2. ด้านการออกแบบเว็บไซต์					
2.1 การออกแบบเว็บไซต์มีความ น่าสนใจ					
2.2 ความเหมาะสมของขนาดตัวอักษร และสีตัวอักษร					
2.3 การจัดองค์ประกอบเว็บไซต์เข้าใจ ง่าย					
2.4 ความเหมาะสมของสีในการ ออกแบบ					

รายการ	มากที่สุด มากที่สุด (5)	มาก มาก (4)	ปานกลาง ปานกลาง (3)	น้อย น้อย (2)	น้อยที่สุด น้อยที่สุด (1)
รายการ					
3. ด้านภาพและวิดีโอที่น่าสนใจ					
3.1 ภาพประกอบมีความคมชัด					
3.2 วิดีโอสอดคล้องกับเนื้อหา					
3.3 ความคมชัดของวิดีโอ					
4. ด้านการใช้งานเว็บไซต์					
4.1 รูปแบบง่ายต่อการใช้งาน					
4.2 มีการแสดงผลอย่างรวดเร็ว					
4.3 ลิงค์เชื่อมโยงกันได้อย่างถูกต้อง					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับเว็บไซต์อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์

MEANS TABLES=a1 b1 c1 d1
/CELLS=MEAN COUNT STDDEV.

Means

Notes

Output Created	08-NOV-2016 16:10:20	
Comments		
Input	Data	C:\Users\mint\Desktop\spss.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	140
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax	MEANS TABLES= a1 b1 c1 d1 /CELLS=MEAN COUNT STDDEV.	
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.01

Report

	a1	B1	C1	D1	p
Mean	4.12	3.96	3.4.06	3.97	4.03
N	140	140	140	140	140
Std. Deviation	.652	.663	.566	.574	.533

Report

	A1.1	A1.2	a.13	aa
Mean	4.00	4.18	4.18	4.12
N	140	140	140	140
Std. Deviation	.872	.784	.821	.653

Report

	C1.1	C1.2	C1.3	C1.4	cc
Mean	4.18	3.17	3.96	4.00	3.96
N	140	140	140	140	140
Std. Deviation	.824	.851	.894	.914	.661

Report

	D1.1	D1.2	D1.3	dd
Mean	4.25	4.09	3.93	4.06
N	140	140	140	140
Std. Deviation	.803	.811	.801	.562

Report

	F1.1	F1.2	F1.3	ff
Mean	4.18	3.81	3.93	3.97
N	140	140	140	140
Std. Deviation	.644	.852	.754	.574

ประวัติย่อของผู้ศึกษาค้นคว้า

ประวัติย่อของผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ นางสาววิศรา พุทธกันยา
วันเกิด 19 มกราคม 2538
อีเมล waritsaramint29@gmail.com

ประวัติการศึกษา

ปี พ.ศ. 2555 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง)
ปี พ.ศ. 2559 กำลังศึกษา ปริญญาตรี (ศศ.บ. สารสนเทศศาสตร์)
คณะวิทยาการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม