



สวทช.
NSTDA



โรงเรียนองค์รักษ์ จังหวัดนครนายก

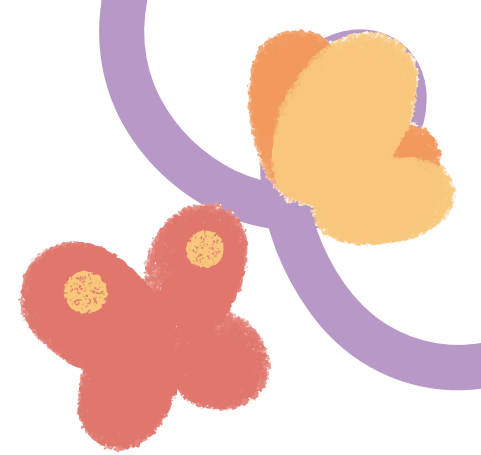
เครปเค้กผักเพื่อสุขภาพ

(Healthy Vegetable Crepe Cake)

โครงการวิทยาศาสตร์ด้านนวัตกรรมอาหาร

โครงการบ่มเพาะเยาวชนในชนบทให้เป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่ด้านนวัตกรรมอาหาร

ภายใต้มูลนิธิเทคโนโลยีสารสนเทศตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ร่วมกับ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



สถิติการกินผัก

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้จัดทำโครงการศึกษาพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย และวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 6,991 คน ซึ่งมาจากการสุ่มตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่สามารถนำมาเป็นตัวแทนในระดับประเทศได้ โดยศึกษาปัจจัยทางประชากรและสังคมที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอของประชากรไทยกลุ่มนี้ ผลการศึกษา ชี้ให้เห็นว่า เกือบ 2 ใน 3 ของคนไทย (ร้อยละ 65.5) กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ โดยกินเฉลี่ยเพียง 336.9 กรัมต่อวัน (จากคำแนะนำให้กินอย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน) โดยปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอของคนไทย

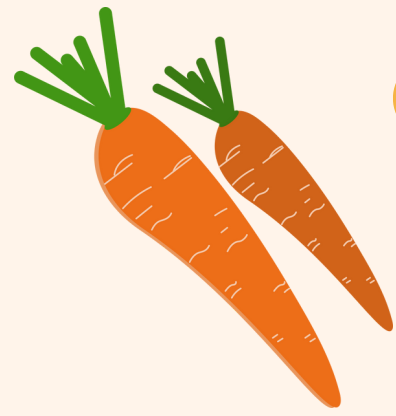


ปัญหา



หลายทุกคนไม่กินผักกันใช่มั้ย





● กลุ่มลูกด้า

หน้กเรี่ยน

กลุ่มบุคคลในอ้าเภอองครักษ์

● จุดเด่น

ได้รับคุณประโยชน์จากผัก

แป้งที่เราทำมีส่วนผสมของผัก



ประโยชน์ ของมันฝรั่ง



ถอนพิษ
ที่เป็นอันตราย
ในตับ

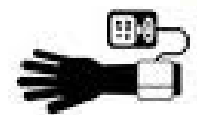


ลดอาการบวม
และไตอักเสบ

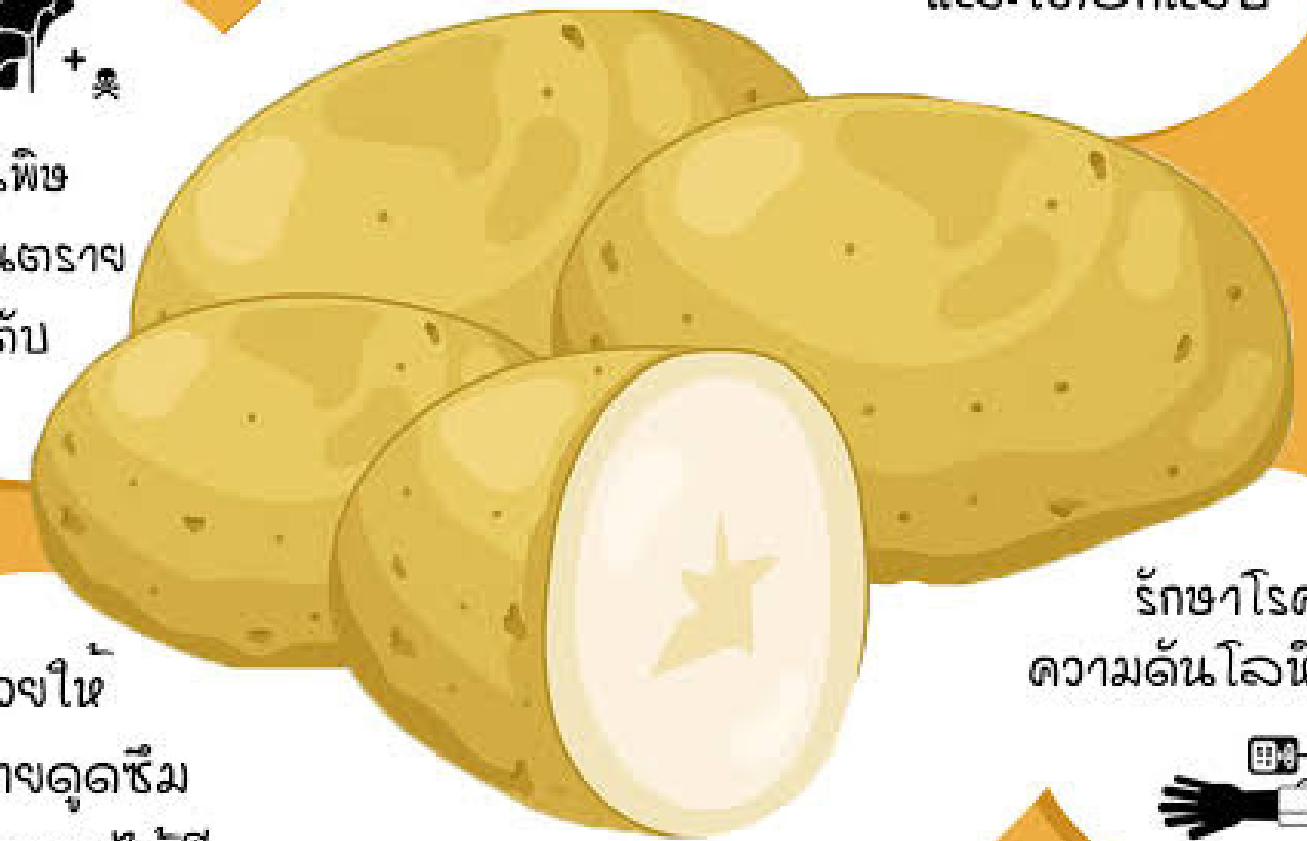
ช่วงให้
ร่างกายดูดซึม
สารอาหารได้ดี



รักษาโรค
ความดันโลหิตสูง



ป้องกันไข้หวัด



วิธีดำเนินการดีกษา



ล้าง



หั่น



ต้มจนสุก



ปั่นให้ละเอียด



ใส่ไส้



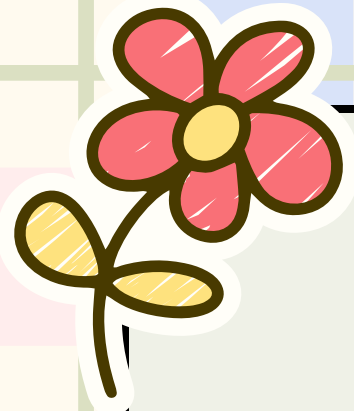
ห้าแป้งลงกระทะ



ใส่ถาด



ผสมวัตถุดิบ

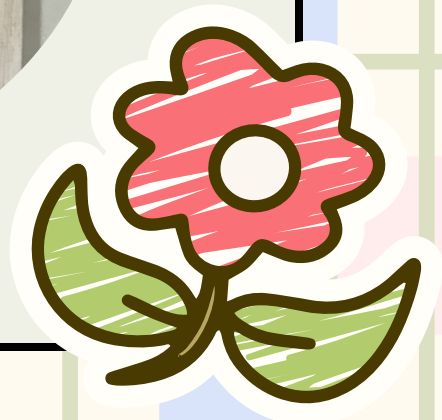


ราคา

ตั้งเดิม
30 บาท



แปรรูป
40 บาท





FUTURE WORK



- การพัฒนาสูตรเพิ่มเติมในอีกชนิดอื่นๆ

