

The Food School Bangkok
A Progressive Learning Community

หลักสูตร LONGEVITY GASTRONOMY อาหารแห่งอนาคต เพื่ออายุที่ยืนยาว

*Future Food for Sustainable
Health & Well-being*



**THE
FOOD
SCHOOL**



หลักการและเหตุผล




ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็ว โดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งทำให้ไทยเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)” อย่างสมบูรณ์ และจากแนวโน้มล่าสุด ประเทศไทยกำลังจะก้าวสู่ “Super-Aging Society” ภายในเวลาไม่นาน Super-Aging Society หมายถึงภาวะที่ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนเกิน 20% ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งเป็นระดับสูงสุดของการเป็นสังคมผู้สูงอายุตามนิยามสากล และเป็นภาวะที่หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญเช่นกัน

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนว่า ความต้องการอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง และสนับสนุนคุณภาพชีวิตในระยะยาวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกัน แนวคิด “การมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ” (Longevity) และแนวทาง “อาหารเป็นยา” (Food as Medicine) ได้รับความสนใจทั้งในระดับผู้บริโภคและระดับอุตสาหกรรม โดยเน้นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันมากกว่าการรักษา

“ **ในขณะที่เดียวกัน** อุตสาหกรรมอาหารกำลังก้าวเข้าสู่ยุค “**อาหารแห่งอนาคต**” (Food for the Future) ซึ่งให้ความสำคัญกับนวัตกรรมอาหาร วัตถุดิบทางเลือก โปรตีนแห่งอนาคต การบริโภคตามความต้องการเฉพาะบุคคล (Personalized Nutrition) รวมถึงความยั่งยืนและการลดของเสียอาหาร (Zero-Waste) ทำให้เกิดความจำเป็นในการยกระดับทักษะบุคลากรด้านอาหารให้มี Future Skills Set เช่น ความรู้ด้านโภชนาการเชิงลึก การสร้างสรรค์เมนูสุขภาพและเมนูยั่งยืน การใช้วัตถุดิบทางเลือก การใช้โปรตีนจากพืช โปรตีนจากการหมัก และโปรตีนจากแมลง ตลอดจนการใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เพื่อพัฒนาอาหารที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคในสังคมผู้สูงอายุและในกลุ่มผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ ”



ดังนั้น..

-  การยกระดับทักษะ (Upskilling)
-  การปรับทักษะใหม่ (Reskilling)
-  การสร้างทักษะใหม่ (New Skills)

ของบุคลากรในอุตสาหกรรมอาหารจึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการเตรียมประเทศไทยให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงผ่านเชิงสังคมและเศรษฐกิจ หลักสูตร “**Longevity Gastronomy อาหารแห่งอนาคตเพื่ออายุที่ยืนยาว**” จึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างบุคลากรสมรรถนะสูงที่สามารถรองรับความต้องการของอุตสาหกรรมอาหารยุคใหม่ พร้อมขับเคลื่อนสุขภาพ ความยั่งยืน และนวัตกรรมของประเทศอย่างแท้จริง

คำอธิบายหลักสูตร

หลักสูตร “Longevity Gastronomy อาหารแห่งอนาคตเพื่ออายุที่ยืนยาว”

เป็นหลักสูตรอบรมแบบเข้มข้น 40 ชั่วโมง ที่มุ่งพัฒนาความรู้และทักษะของบุคลากร ในอุตสาหกรรมอาหารให้สอดคล้องกับการเติบโตของสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society และ Super-Aging Society) และความต้องการด้านอาหารเพื่อสุขภาพในยุคใหม่ โดยเน้นการบูรณาการความรู้ด้านโภชนาการ นวัตกรรมอาหาร และความยั่งยืน เพื่อสร้างสรรค์เมนูที่ส่งเสริมสุขภาพระยะยาวและสนับสนุนคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้บริโภคทุกช่วงวัย



“ หลักสูตรนี้ครอบคลุมองค์ความรู้ด้านโภชนาการครัว โภชนาการเพื่ออายุที่ยืนยาว อาหารเป็นยา การใช้วัตถุดิบทางเลือก เช่น โปรตีนจากพืช โปรตีนจากกระบวนการหมัก และโปรตีนจากแมลง รวมถึงหลักการทำอาหารอย่างยั่งยืนตามแนวทาง BCG Economy เช่น การลดของเสียในการประกอบอาหาร (Zero-Waste Cooking), การคัดเลือกวัตถุดิบทางเลือก และหลักการออกแบบครัวแบบยั่งยืน เป็นต้น ”

เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงลึกและการประยุกต์ใช้ทักษะอย่างเป็นระบบ

หลักสูตรนี้ได้กำหนดให้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เป็นกรอบหลักในการเรียนรู้และการออกแบบเมนู โดยผู้เรียนจะได้พัฒนาทักษะการเข้าใจผู้บริโภค (Empathize) การกำหนดปัญหา (Define) การคิดสร้างสรรค์แนวทาง (Ideate) การพัฒนาเมนูต้นแบบ (Prototype) และการทดสอบและปรับปรุง (Test) ซึ่งช่วยให้เห็นนวัตกรรมเมนูที่สร้างขึ้นมีความครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ ความอร่อย ความยั่งยืน และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงในบริบทของอุตสาหกรรมอาหารยุคใหม่ ตลอดระยะเวลาอบรม ผู้เรียนจะได้ฝึกปฏิบัติจริงในครัว ฝึกคำนวณสารอาหาร ออกแบบเมนูสุขภาพ แปรรูปโปรตีนทางเลือก ใช้เทคนิคการหมัก สร้างเมนูไร้ของเสีย (Zero-Waste) และพัฒนาเมนูต้นแบบที่มีเหตุผลด้านโภชนาการและด้านความยั่งยืนรองรับพร้อมทั้งเรียนรู้พื้นฐานด้านกฎหมายอาหารและมาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหาร

หลักสูตรนี้ออกแบบขึ้นเพื่อยกระดับทักษะ (Upskilling) และปรับทักษะใหม่ (Reskilling) ของผู้ประกอบการและแรงงานในอุตสาหกรรมอาหารให้มีสมรรถนะตามกรอบ Future Skill Set ของอุตสาหกรรมอาหารแห่งอนาคต ช่วยเสริมขีดความสามารถในการแข่งขัน และตอบสนองต่อความต้องการของตลาดอาหารสุขภาพที่เติบโตทั่วโลกอย่างยั่งยืน

ความสอดคล้องกับตำแหน่งงาน

หลักสูตรช่วยเสริมสมรรถนะสำคัญของแรงงานระดับกลางถึงสูง ได้แก่ การกำหนดทิศทางเมนูสุขภาพขององค์กร การบริหารต้นทุนวัตถุดิบอย่างยั่งยืน การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของเมนู การสื่อสารเชิงเหตุผลด้านสุขภาพต่อผู้บริโภค และการใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ในการนำทีมพัฒนานวัตกรรมอาหารที่ตอบโจทย์ตลาดอนาคตโดยหลักสูตรสอดคล้องกับความต้องการของตำแหน่งงานต่อไปนี้

กลุ่มตำแหน่งงานที่สอดคล้องได้แก่

- **ผู้จัดการนวัตกรรมอาหาร (Food Innovation Manager / R&D Manager)** ที่ต้องพัฒนาเมนูและผลิตภัณฑ์ใหม่โดยใช้หลักโภชนาการ นวัตกรรมวัตถุดิบ และโปรตีนแห่งอนาคต
- **ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการการประกอบอาหาร (Culinary Nutrition Specialist)** ที่ต้องออกแบบเมนูสุขภาพตามหลักอายุที่ยืนยาวและสุขภาพที่ดี (Longevity) และโภชนาการรายบุคคล (Personalized Nutrition)
- **หัวหน้าพัฒนาเมนู (Menu Development Lead / Culinary Concept Developer)** ที่มีบทบาทในการสร้างแนวคิดเมนูใหม่ เมนูสุขภาพ และเมนูที่ตอบโจทย์ความยั่งยืน
- **หัวหน้าเชฟหรือผู้บริหารครัวระดับกลาง-สูง (Executive Chef / Sous Chef / Head Chef)** ที่ต้องกำหนดทิศทางเมนูขององค์กร ควบคุมคุณภาพ และบูรณาการหลักสุขภาพไปสู่เมนู
- **ผู้จัดการครัว (Kitchen Manager / Head Cook)** ที่ต้องบริหารต้นทุน ควบคุมการผลิต และวางระบบครัวแบบไร้ของเสีย (Zero-Waste) และยั่งยืน
- **ผู้จัดการร้านอาหารหรือผู้บริหารสาขา (Restaurant Manager / Multi-Unit Manager)** ในธุรกิจที่ต้องปรับเมนูให้สอดคล้องกับเทรนด์สุขภาพและพฤติกรรมผู้บริโภคยุคใหม่
- **ผู้พัฒนาธุรกิจอาหาร (Food Business Developer / Concept Creator)** ที่ต้องการสร้างแนวคิดใหม่ที่สอดคล้องกับอาหารแห่งอนาคต (Future Food) และอาหารเพื่อการมีชีวิที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ (Longevity)
- **ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ หรือผู้บริหารธุรกิจอาหาร SMEs** ที่ต้องการเพิ่มคุณภาพสินค้า บริหารต้นทุน และสร้างเมนูที่สร้างความแตกต่างในตลาดสุขภาพ
- **ผู้เชี่ยวชาญด้านความยั่งยืนในธุรกิจอาหาร (Sustainability Manager - Food Sector)** ที่ต้องออกแบบระบบการคัดเลือกวัตถุดิบอย่างชาญฉลาดให้กับธุรกิจ
- **ผู้เชี่ยวชาญด้านโปรตีนแห่งอนาคต (Alternative Protein Specialist / Insect Protein Developer)** ที่ต้องใช้ความรู้ด้านการแปรรูปและพัฒนาเมนูจากวัตถุดิบทางเลือก
- **ผู้บริหารด้านคุณภาพอาหารและมาตรฐาน (Food Quality Manager / Food Safety Executive)** ที่ต้องเชื่อมโยงโภชนาการ ความปลอดภัย และความยั่งยืนเข้ากับเมนู
- **ผู้จัดการโครงการด้านสุขภาพและ Wellness (Wellness Program Developer - Hospitality / Healthcare)** ที่ต้องออกแบบอาหารเพื่อสุขภาพให้เหมาะกับผู้บริโภคแต่ละกลุ่ม
- **ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking Facilitator - Food Sector)** ที่ต้องใช้ Design Thinking ในการพัฒนานวัตกรรมเมนูและประสบการณ์อาหาร
- **ผู้ประกอบการสตาร์ทอัพด้านอาหารสุขภาพ Future Food และ Functional Food** ที่ต้องการความรู้ด้านโภชนาการ วัตถุดิบแห่งอนาคต และต้นแบบผลิตภัณฑ์
- **นักเรียนและนักศึกษาสายงานครัวที่ศึกษาอยู่ในปีที่ 3-4 หรือระดับ ปวส.** ที่ต้องการเตรียมตัวเข้าสู่ตลาดแรงงาน



วัตถุประสงค์หลัก

- เพื่อพัฒนาทักษะระดับกลาง-สูงให้แก่ผู้ประกอบการครัว เชฟ และบุคลากรในอุตสาหกรรมอาหารที่ต้องการยกระดับสมรรถนะด้านการออกแบบเมนูเพื่อคนรักและใส่ใจในสุขภาพ นวัตกรรมอาหาร และการใช้วัตถุดิบแห่งอนาคตให้สอดคล้องกับความต้องการของอุตสาหกรรมอาหารยุคใหม่
- เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านโภชนาการสมัยใหม่ หลักโภชนาการที่ทำให้อายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี และแนวคิดอาหารเพื่อการป้องกันโรค เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์หลักโภชนาการในการพัฒนาเมนูที่เหมาะสมต่อผู้บริโภคยุคสังคมผู้สูงอายุและผู้ใส่ใจสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
- เพื่อพัฒนาทักษะด้านการใช้วัตถุดิบแห่งอนาคต (Future Proteins และ Functional Ingredients) เช่น โปรตีนจากพืช โปรตีนจากการหมัก และโปรตีนจากแมลง รวมถึงเทคนิคการแปรรูปและการปรับรสชาติ-เนื้อสัมผัสตามหลักวิทยาศาสตร์อาหาร
- เพื่อเสริมสมรรถนะด้านการประกอบอาหารอย่างยั่งยืน (Sustainable Gastronomy) โดยให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามแนวทาง BCG Economy ในการวางระบบครัว และในการเลือกวัตถุดิบ รวมถึงการลดของเสียอาหาร (Zero-Waste Cooking) และการใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่ามากขึ้น



- เพื่อพัฒนาทักษะด้านกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) สำหรับการพัฒนาและออกแบบเมนู โดยผู้เรียนสามารถดำเนินกระบวนการเข้าใจผู้บริโภค (Empathize) การกำหนดโจทย์ (Define) การระดมความคิดและสร้างแนวคิด (Ideate) การสร้างเมนูต้นแบบ (Prototype) และการทดสอบและประเมินผล (Test) ได้อย่างเป็นระบบ
- เพื่อเสริมความรู้พื้นฐานด้านกฎหมายอาหารและมาตรฐานความปลอดภัย (Food Regulation & Food Standard) ที่เกี่ยวข้องกับอาหารสุขภาพ อาหารทางเลือก และกระบวนการผลิตอาหาร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติงานได้สอดคล้องกับข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
- เพื่อสนับสนุนการยกระดับทักษะ (Upskilling) และการพัฒนาทักษะใหม่ (Reskilling) ของบุคลากรให้สอดคล้องกับ Future Skill Set ในสายงานอาหารสุขภาพ อาหารแห่งอนาคต และการประกอบอาหารเชิงโภชนาการ เพื่ออายุที่ยืนยาวพร้อมทั้งสุขภาพดี

ผลลัพธ์การเรียนรู้

เมื่อจบหลักสูตร ผู้เรียนจะสามารถเพิ่มทักษะที่สำคัญในการประกอบอาหารเพื่อชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดี ได้อย่างมีมาตรฐาน มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงลึก และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายในสถานประกอบการ โดยจำแนกผลลัพธ์การเรียนรู้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1 ผลลัพธ์การเรียนรู้ด้านทักษะเทคนิค (Technical Skills)

- ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้หลักโภชนาการสมัยใหม่ในการออกแบบเมนูที่มีความสมดุลของสารอาหาร ในบริบทของอาหารเพื่อสุขภาพและการส่งเสริมอายุยืน (Longevity Cuisine)
- ผู้เรียนสามารถคัดเลือกและใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบสำคัญเชิงหน้าที่ (Functional Ingredients) เช่น โยเกิร์ต พรีไบโอติก โปรตีนจากพืช และโปรตีนจากแมลง เพื่อสร้างเมนูสุขภาพที่เหมาะสมต่อผู้บริโภค ภายใต้เงื่อนไขของครัวมืออาชีพ
- ผู้เรียนสามารถปรับเนื้อสัมผัสและรสชาติของโปรตีนทางเลือก (Alternative Proteins) ให้เหมาะสมต่อการบริโภคตามหลักวิทยาศาสตร์อาหาร
- ผู้เรียนสามารถดำเนินกระบวนการหมักอาหารขั้นพื้นฐานเพื่อสร้างเมนูที่สนับสนุนสุขภาพลำไส้ (Gut Health) ภายใต้ข้อกำหนดด้านสุขอนามัยอาหาร
- ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการประกอบอาหารแบบลดของเสียเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้วัตถุดิบ ภายใต้แนวคิดครัวแบบยั่งยืนและครัวไร้ของเสีย (Sustainable / Zero-Waste Kitchen)
- ผู้เรียนสามารถออกแบบและจัดจานเมนูสุขภาพให้เหมาะสมต่อการนำเสนอในบริบทวิชาชีพ ด้านอาหาร สุขภาพและอาหารแห่งอนาคต
- ผู้เรียนสามารถพัฒนาเมนูต้นแบบโดยบูรณาการเทคนิคการปรุง วัตถุดิบทางเลือก และแนวคิดความยั่งยืน ในบริบทของการสร้างสรรค์อาหารแห่งอนาคต





2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ด้านทักษะความคิดขั้นสูง (Cognitive Skills)

- ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการและข้อมูลวัตถุดิบเพื่อกำหนดแนวทางการออกแบบเมนูสุขภาพในบริบทของหลักโภชนาการเพื่อการป้องกันโรค
- ผู้เรียนสามารถประเมินคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางประสาทสัมผัสเพื่อปรับปรุงสูตรอาหารให้เหมาะสมต่อการบริโภค ภายใต้เงื่อนไขของการพัฒนาเมนูเพื่อสุขภาพ
- ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์แนวทางการจัดการครัวแบบยั่งยืน เช่น การใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่า การลดของเสีย และการจัดการพื้นที่ครัว ในบริบทของการพัฒนาครัวสมัยใหม่ที่สอดคล้องกับแนวทาง BCG Economy
- ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เพื่อวิเคราะห์ความต้องการของผู้บริโภค กำหนดโจทย์ สร้างสรรค์แนวคิด พัฒนาเมนูต้นแบบ และทดสอบผลตอบรับในบริบทของการพัฒนาเมนูสุขภาพและอาหารแห่งอนาคต

3 ผลลัพธ์การเรียนรู้ด้านทักษะวิชาชีพ (Professional Skills)

- ผู้เรียนสามารถปฏิบัติงานในครัวตามหลักสุขอนามัยและกฎหมายอาหารเบื้องต้นในบริบทของการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ
- ผู้เรียนสามารถสื่อสารเหตุผลด้านโภชนาการและการเลือกวัตถุดิบต่อทีมงานหรือผู้ประเมินในบริบทของการนำเสนอเมนูสุขภาพ
- ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาเมนูต้นแบบ ภายใต้เงื่อนไขของการทำงานเป็นทีมในครัวมืออาชีพ
- ผู้เรียนสามารถนำเสนอเมนูต้นแบบพร้อมอธิบายแนวคิด เทคนิคการปรุง และหลักโภชนาการ ในบริบทของการประเมินผลงานเมนูด้านสุขภาพ
- ผู้เรียนสามารถประเมินและวางแผนการพัฒนาทักษะของตนเองในบริบทของการยกระดับทักษะด้านอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารแห่งอนาคต

การจัดเวลาและวิธีการเรียนของหลักสูตร



วิธีการสอน
รูปแบบอบรมแบบ Bootcamp



ระยะเวลาการอบรม รวมทั้งสิ้น 40 ชั่วโมง
แบ่งเป็นการเรียนการสอนครั้งละ 5 วัน



ขนาดชั้นเรียน จำกัดจำนวนผู้เรียน
ไม่เกิน 24 คน ต่อรอบการอบรม



จำนวนรุ่นที่เปิดสอน 30 รุ่น สำหรับการ
อบรมแบบพบหน้า (จำนวน 720 คน)

สถานที่ 📍 The Food School Bangkok หรือ 📍 วิทยาลัยดุสิตธานี

กรอบโครงสร้างหลักสูตร

วันที่ 1 ภาคเช้า

- กิจกรรมละลายพฤติกรรมและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนวิชาชีพอาหาร (Ice Breaking Activity and Community Engagement)

เริ่มต้นด้วยกิจกรรมละลายพฤติกรรมและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักกัน เปิดใจ กล้าสื่อสาร และพร้อมทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ รวมถึง กิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนวิชาชีพด้านอุตสาหกรรมอาหาร เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างเครือข่ายทางวิชาชีพ อันเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาทักษะ (Up-skill) ตลอดหลักสูตร รวมทั้งแจ้งกำหนดการและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

วิธีการเรียนและชั่วโมง: กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ จำนวน 30 นาที

- พื้นฐานโภชนาการ และหลักการใช้อาหารช่วยให้ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ (Culinary Nutrition Foundation and Longevity Cuisine)

เนื้อหาครอบคลุมดังนี้

- โครงสร้าง Macronutrients (คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน) และผลต่อพลังงาน ความอึด และการทำงานของร่างกาย
- Micronutrients (วิตามิน แร่ธาตุ) ที่สำคัญต่อศาสตร์การชะลอวัย
- ความเชื่อมโยงระหว่างโภชนาการและการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ เช่น ลดภาวะอ้วน, รักษาสมดุลน้ำตาลในเลือด, ลดโซเดียม
- แนวคิด “Blue Zones”: พฤติกรรมการกินของประชากรอายุยืน
- บทบาทเชฟในฐานะ Culinary Nutritionist ในการออกแบบเมนูเพื่อสุขภาพและอายุที่ยืนยาว

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย จำนวน 1.5 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: อธิบายและวิเคราะห์โครงสร้างสารอาหารหลักและรอง พร้อมประเมินผลกระทบต่อสุขภาพและการมีอายุยืนยาว เพื่อใช้ในการออกแบบเมนูสุขภาพตามหลัก Longevity Cuisine ได้อย่างถูกต้อง

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Nutrition Science

• อาหารว่างเพื่อสุขภาพที่ดี (Healthy Snack)

- ✓ วิธีคำนวณสัดส่วนสารอาหารแบบง่าย
- ✓ วางสัดส่วนอาหารว่างแบบสุขภาพ
- ✓ การอ่านฉลากโภชนาการ และการเลือกวัตถุดิบตามหลักการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ
- ✓ ปฏิบัติ: คำานวนสูตร Energy Ball | Nutrient Dense Smoothie และบันทึกสารอาหารของเมนู
- ✓ วิเคราะห์ความหวาน-ความขื่น-ความอืด และปรับสูตรให้เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้สูงอายุ หรือผู้ควบคุมน้ำหนัก

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย | สาธิตการทำ Smoothie | ฝึกคำนวณสารอาหาร | จำนวน 2 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ คำนวณและปรับสัดส่วนสารอาหาร รวมถึงออกแบบสูตรอาหารว่างสุขภาพให้เหมาะสมกับผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้ควบคุมน้ำหนัก โดยใช้หลักโภชนาการเพื่อสุขภาพอย่างเป็นระบบ

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Food Design

วันที่ 1 ภาคบ่าย

• อาหารแห่งอนาคตเพื่อสุขภาพที่ดีและยืนยาวและโปรตีนทางเลือก (Food for the Future & Alternative Proteins)

- ✓ ศึกษาหลักการอาหารแห่งอนาคตที่สนับสนุนสุขภาพระยะยาว ได้แก่ การลดการอักเสบระดับเซลล์, การส่งเสริมระบบย่อยอาหาร, การเพิ่มสารอาหารที่จำเป็นต่อการชะลอความเสื่อม และแนวทางการบริโภคตามแนวคิด Longevity และ Blue Zones ซึ่งมุ่งสร้างการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ
- ✓ วิเคราะห์โปรตีนพืชจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา เห็ด ธัญพืช พร้อมศึกษาเทคนิคการเพิ่มรสอูมามิ (Umami Enhancement) ด้วยวัตถุดิบธรรมชาติ การใช้ปฏิกิริยา Maillard และการปรับรสชาติให้กลมกล่อมใกล้เคียงโปรตีนจากสัตว์
- ✓ ศึกษาหลักการหมักอาหารสมัยใหม่ และการใช้จุลินทรีย์ผลิตโปรตีนที่มีคุณค่าสูง เรียนรู้ลักษณะประสาทสัมผัส รสชาติ และการประยุกต์วัตถุดิบหมักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและเสริมสุขภาพลำไส้
- ✓ ทำความเข้าใจคุณค่าทางโภชนาการของแมลงกินได้ พร้อมศึกษาเทคนิคการลดกลิ่นเฉพาะ เช่น การล้างสมุนไพร คั่ว บดเป็นผง และการผสมกับวัตถุดิบอื่นเพื่อสร้างรสชาติที่เป็นกลางและยอมรับได้
- ✓ ศึกษาหลักการประสาทสัมผัสอาหารเพื่อประเมินรสชาติ เนื้อสัมผัส กลิ่น และสีของโปรตีนทางเลือก เรียนรู้วิธีประเมินความแตกต่าง ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจ และการปรับสูตรเพื่อให้ตอบโจทย์ผู้บริโภค
- ✓ ผู้เรียนทดลองพัฒนาเมนูจานหลัก โดยใช้โปรตีนพืชเป็นวัตถุดิบหลัก พร้อมปรับรสชาติ เนื้อสัมผัส และกลิ่นด้วยหลักวิทยาศาสตร์อาหาร เพื่อให้เมนูเหมาะสมทั้งด้านโภชนาการ ความอร่อย และความยั่งยืน

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย | สาธิตการประกอบอาหาร | ฝึกประกอบอาหาร | จำนวน 4 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ เลือกใช้และปรับคุณลักษณะของโปรตีนทางเลือก เช่น โปรตีนพืช โปรตีนหมัก และโปรตีนแมลง ทั้งด้านรสชาติ เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อพัฒนาเมนูโปรตีนทางเลือกที่มีคุณภาพและยั่งยืน

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Food Technology and Innovation, Food Science, Nutraceutical, Food Design



วันที่ 2 ภาคเช้า

- โภชนาการรายบุคคลสำหรับเชฟและผู้พัฒนาเมนูอาหาร (Personalized Nutrition for Chefs) เนื้อหามุ่งเน้นการทำความเข้าใจ “โภชนาการเฉพาะบุคคล” (Personalized Nutrition) สำหรับเชฟและผู้พัฒนาเมนู โดยครอบคลุมการวิเคราะห์ความต้องการด้านอาหารของผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น อาหารลดโซเดียม อาหารลดน้ำตาล อาหารย่อยง่าย และอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านระบบย่อยอาหาร รวมถึงการประยุกต์เทคนิคการปรับเนื้อสัมผัส เพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาในการเคี้ยวและการกลืน

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย จำนวน 4 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ วิเคราะห์ความต้องการโภชนาการเฉพาะบุคคล และปรับสูตรอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือผู้มีข้อจำกัดด้านการย่อยและการกลืน โดยประยุกต์หลักโภชนาการสมัยใหม่

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Nutrition Science

- กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ในขั้นตอนการเข้าใจผู้บริโภค (Empathize) ผู้เรียนจะศึกษากระบวนการทำความเข้าใจผู้บริโภคอย่างลึกซึ้ง (Empathize Stage) เพื่อพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารสำหรับผู้ใส่ใจในสุขภาพหรือในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ Pain Points เช่น ปัญหาการเคี้ยว การย่อย ความไวต่อรสชาติ ความกังวลหรือความกลัวต่ออาหารบางชนิด รวมถึงข้อจำกัดทางกายภาพต่าง ๆ จากนั้นผู้เรียนจะทำความเข้าใจแรงจูงใจ และอุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ตลอดจนเรียนรู้กระบวนการสร้าง User Persona สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุและผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบเมนูเพื่ออายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ (Longevity) อย่างถูกต้อง

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย | Workshop | จำนวน 2 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ วิเคราะห์ Pain Points และพฤติกรรมผู้บริโภค พร้อมสร้าง User Persona เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับออกแบบเมนู Longevity ที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคได้อย่างแท้จริง

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Design Thinking, Food Design

วันที่ 2 ภาคบ่าย

- การเปลี่ยนมื้ออาหารประจำวันให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาว โดยใช้หลักการอาหารเป็นยา เน้นอาหารที่สนับสนุนลำไส้ Workshop: Food as Medicine (Gut Health Focus)

การเรียนรู้ภาคปฏิบัติที่เน้นการสร้างเมนูซึ่งสนับสนุนสุขภาพลำไส้ (Gut Health) โดยผู้เรียนจะทำความรู้จักวัตถุดิบที่ช่วยส่งเสริม จุลินทรีย์ดีในลำไส้ เช่น ผักที่อุดมด้วย โปรไบโอติก อาหารหมักดอง และเครื่องปรุงที่มีโปรไบโอติก พร้อมเรียนรู้เทคนิคการหมัก ผู้เรียนจะลงมือปฏิบัติในการพัฒนาเมนูสำหรับสุขภาพลำไส้ และการเปลี่ยนเมนูง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันให้เป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่ดี

วิธีการเรียนและชั่วโมง: ประกอบอาหาร จำนวน 4 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถเลือกวัตถุดิบและดำเนินการกระบวนการหมัก เพื่อพัฒนาเมนูที่สนับสนุนสุขภาพลำไส้ พร้อมทั้งประเมินผลด้านโภชนาการและประสาทสัมผัส เพื่อปรับปรุงเมนูให้เหมาะต่อการบริโภคจริง

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Nutrition Science, Food Technology & Innovation, Food Science

วันที่ 3 ภาคเช้า

- ครวัไร้ของเสียและการปรุงอาหารอย่างยั่งยืน (Zero-Waste Kitchen & Sustainable Cooking) หัวข้อนี้มุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการจัดการครัวและการปรุงอาหารที่ลดการสูญเสีย วัตถุดิบให้เหลือน้อยที่สุด โดยยึดหลักการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงฝึกออกแบบขั้นตอนการเตรียมอาหาร การจัดเก็บ และการปรุงอาหาร เพื่อให้การทำงานในครัวมีประสิทธิภาพ ลดของเสีย และเพิ่มความยั่งยืนในกระบวนการผลิตอาหารอย่างเป็นระบบ

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย จำนวน 2 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถออกแบบการใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่าและลดการสูญเสีย ในกระบวนการเตรียมและปรุงอาหาร เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดครัวอย่างยั่งยืนและ Zero Waste

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Food Technology & Innovation

- กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ในขั้นตอนการกำหนดโจทย์ (Define) และการสร้างสรรค์แนวคิด (Ideate)

ผู้เรียนจะกำหนดโจทย์ (Define) สำหรับการออกแบบเมนูเพื่ออายุที่ยืนยาวและสุขภาพดี Longevity ให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการ ความอร่อย ความปลอดภัย และความยั่งยืน โดยพิจารณาความต้องการของผู้บริโภค ความเหมาะสมของวัตถุดิบ และข้อจำกัดในการผลิต จากนั้นเข้าสู่ขั้นสร้างสรรค์แนวคิด (Ideate) ผ่านกระบวนการระดมสมอง เช่น การออกแบบเมนูซูชิเดียมตำ ซามอาหารที่อุดมด้วยใยอาหาร เมนูที่เน้นพืชเป็นหลัก และอาหารว่างที่ใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่า เพื่อเตรียมเข้าสู่การพัฒนาเมนูต้นแบบในขั้นถัดไป

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย | Workshop | จำนวน 2 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถกำหนดโจทย์การพัฒนาเมนูสุขภาพ และ สร้างแนวคิดใหม่ผ่านกระบวนการ Ideation เพื่อเตรียมเข้าสู่การออกแบบเมนูต้นแบบที่เหมาะสมกับผู้บริโภคและบริบทการใช้งานจริง

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Design Thinking, Food Design

วันที่ 3 ภาคบ่าย

- **วัตถุดิบแห่งอนาคตและการปรุงอาหารแบบไร้ของเสีย (Future Ingredients and Zero Waste Cooking)**
หัวข้อนี้มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะด้านการเลือกใช้วัตถุดิบสมัยใหม่ที่มีความยั่งยืน และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น วัตถุดิบจากระบบเกษตรสมัยใหม่ เช่น ผักไฮโดรโปนิกส์ (Hydroponics), ไมโครกรีนส์ (Microgreens) และพืชพื้นบ้านที่มีสารอาหารเข้มข้น ผู้เรียนจะศึกษาแนวทางการเลือกวัตถุดิบอย่างรับผิดชอบที่คำนึงถึงคุณภาพ ความสด ความปลอดภัย และความเหมาะสมต่อการนำไปพัฒนาเป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่ดีและยั่งยืน จากนั้น ผู้เรียนจะเข้าสู่ภาคปฏิบัติในการสร้างสรรค์เมนูไร้ของเสีย Zero-Waste ซึ่งเน้นการใช้วัตถุดิบทุกส่วนอย่างคุ้มค่า เช่น การนำก้านหรือรากของพืชมาทำสต็อกผัก การใช้เศษผักทำเครื่องปรุงรสธรรมชาติ และการแปรรูปส่วนที่มักถูกทิ้งให้กลายเป็นองค์ประกอบของเมนูใหม่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเน้นการผสมผสานความอร่อย ความสมดุลทางโภชนาการ และการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาเมนู “Zero-Waste Longevity” ที่สอดคล้องกับเป้าหมายของอาหารเพื่อสุขภาพและความยั่งยืนในอนาคต
ผลลัพธ์: ประสิทธิภาพ ทั้งด้านรสชาติ โภชนาการ และความยั่งยืน



วันที่ 4 ภาคเช้า

- **ศิลปะการจัดจานอาหารและการพัฒนาเมนูโปรตีนจากแมลง**
หัวข้อนี้มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะด้านศิลปะการจัดจานอาหาร ควบคู่กับการเรียนรู้การแปรรูปโปรตีนจากแมลงให้สามารถนำมาใช้ในเมนูสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค ผู้เรียนจะศึกษาหลักการจัดจานอาหารสำหรับเมนูเพื่อสุขภาพ โดยเน้นความสมดุลของสี สัน ปริมาณ และองค์ประกอบของอาหารให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการและประสบการณ์การรับประทาน จากนั้นเรียนรู้เทคนิคการแปรรูปแมลงในรูปแบบต่างๆ และการผสมในเครื่องปรุงหรือองค์ประกอบของเมนู เพื่อให้ได้รสชาติและเนื้อสัมผัสที่เป็นกลางและเหมาะสมต่อการนำเสนอในงานครัวมืออาชีพ ภาคปฏิบัติจะมุ่งเน้นการพัฒนาเมนูอาหารว่างหรือเครื่องดื่มที่ใช้โปรตีนแมลงเป็นส่วนประกอบโดยออกแบบให้มีความทันสมัยสวยงาม และเข้ากับแนวทางอาหารแห่งอนาคต ทั้งในด้านโภชนาการ ประสาทสัมผัส และความยั่งยืนของวัตถุดิบ

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย | ประกอบอาหาร | จำนวน 4 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถจัดจานเมนูสุขภาพอย่างมืออาชีพ และแปรรูปโปรตีนแมลงเพื่อนำไปสร้างเมนูใหม่ที่เหมาะสมทั้งด้านรสชาติ เนื้อสัมผัสและคุณค่าทางโภชนาการ

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Food Design, Food Science, Nutraceutical

วันที่ 4 ภาคบ่าย

- โครงสร้างธุรกิจเพื่ออาหารสุขภาพดีและอายุที่ยืนยาว รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง (Longevity Food Business & Regulation)

เนื้อหามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจโครงสร้างธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเพื่อการส่งเสริมอายุยืนโดยวิเคราะห์รูปแบบธุรกิจที่สำคัญ เช่น คาเฟ่เพื่อสุขภาพ บริการจัดเลี้ยงด้านสุขภาพ และแนวโน้มเชิงพาณิชย์ของอาหารแห่งอนาคต นอกจากนี้ ผู้เรียนจะศึกษาหลักเกณฑ์ด้านมาตรฐานอาหาร เช่น หลักและจุดควบคุมวิกฤต รวมถึงการอ่านและทำความเข้าใจกฎหมายเบื้องต้นของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับผู้ประกอบการ

วิธีการเรียนและชั่วโมง: บรรยาย จำนวน 4 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถตีความข้อกำหนดด้านกฎหมายอาหาร (อย.) และมาตรฐานความปลอดภัยอาหารเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบเมนูหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพในธุรกิจอาหารยุคใหม่

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Food Design, Food and Drug Regulation



วันที่ 5 ภาคเช้า

- พัฒนาเมนูต้นแบบเพื่ออายุยืนยาวและสุขภาพดี Longevity Menu Prototype Workshop

หัวข้อนี้เป็นการประยุกต์ความรู้จากทุกโมดูลของหลักสูตรเพื่อพัฒนา “เมนูต้นแบบเพื่ออายุยืนอย่างมีคุณภาพ” (Longevity Prototype Menu) แบบครบวงจร โดยให้ความสำคัญกับโภชนาการ โปรตีนทางเลือก และการใช้วัตถุดิบอย่างยั่งยืน ผู้เรียนจะฝึกฝนองค์ความรู้ด้านโภชนาการ การเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสมและยั่งยืน การปรับรสชาติและเนื้อสัมผัสตามหลักประสาทสัมผัสอาหาร รวมถึงเทคนิคการปรุงอาหารแบบมืออาชีพ เพื่อสร้างเมนูต้นแบบที่สามารถนำเสนอในบริบทของอาหารแห่งอนาคตได้อย่างสมบูรณ์ ในส่วนของภาคปฏิบัติ จะให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาเมนูต้นแบบ 1 รายการต่อกลุ่ม โดยต้องสามารถอธิบายแนวคิด เทคนิคการปรุง และการเลือกวัตถุดิบต่อผู้ประเมินได้อย่างชัดเจน

วิธีการเรียนและชั่วโมง: ประกอบอาหาร จำนวน 4 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ สร้างและนำเสนอเมนูต้นแบบ โดยผสานแนวคิดโภชนาการ ความยั่งยืน วัตถุดิบทางเลือก และเทคนิคการปรุง เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของอาหารแห่งอนาคต

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Food Design / Food Technology & Innovation



- **กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ในขั้นตอนการทดสอบและปรับปรุง (Testing)** ผู้เรียนจะนำเสนอเมนูต้นแบบ ต่อผู้เชี่ยวชาญในสาขาอาหารเพื่อสุขภาพ โดยอธิบายแนวคิดโภชนาการ เทคนิคการปรุง และความยั่งยืนของวัตถุดิบ หลังการนำเสนอ ผู้เรียนจะทำการประเมินทางประสาทสัมผัส ครอบคลุมด้านรสชาติ เนื้อสัมผัส กลิ่น สี และความน่ารับประทาน เพื่อให้ได้รับข้อเสนอแนะเชิงโภชนาการ และเชิงรสชาติที่นำไปปรับปรุงเมนูได้อย่างเหมาะสม

วิธีการเรียนและชั่วโมง: การนำเสนอ จำนวน 2 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ ทดสอบและประเมินเมนูต้นแบบผ่านการวิเคราะห์ด้านประสาทสัมผัส (Sensory Test) และ ปรับปรุงเมนูตามข้อมูลเชิงประเมิน เพื่อให้ตอบโจทย์ผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้น

Future Skill Set ที่เกี่ยวข้อง: Design Thinking

- **สะท้อนการเรียนรู้และปิดหลักสูตร (Course Reflection and Closing)**

ผู้เรียนจะสรุปองค์ความรู้และทักษะที่ได้รับตลอดหลักสูตรผ่านกระบวนการสะท้อนการเรียนรู้ พร้อมกำหนดแนวทางการพัฒนาทักษะในอนาคต เพื่อยกระดับความสามารถด้านอาหารเพื่อสุขภาพในสายอาชีพของตนเอง จากนั้นจึงเข้าสู่พิธีปิดหลักสูตรอย่างเป็นทางการ

วิธีการเรียนและชั่วโมง: ทาม ตอบ จำนวน 2 ชั่วโมง

ผลลัพธ์: ผู้เรียนสามารถ สะท้อนผลการเรียนรู้และกำหนดแผนพัฒนาทักษะของตนเอง ในบริบทของงานด้านอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารแห่งอนาคต

เกณฑ์และวิธีการประเมิน

- ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- สัดส่วนระหว่างภาคทฤษฎี: ภาคปฏิบัติ เป็นร้อยละ 30:70
- เกณฑ์การตัดสิน ผู้เรียนต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่า 70%

วิธีการประเมินผล

รายการประเมิน	สัดส่วนคะแนน
การประเมินก่อนและหลังการอบรม (pre-test/post-test)	ไม่มีคะแนน
การประเมินทักษะปฏิบัติระหว่างเรียน	30%
การประเมินต้นแบบเมนู	30%
การนำเสนอ	30%
การมีส่วนร่วมในการเรียนและวินัยเข้าชั้นเรียน	10%
คะแนนรวม	100%



รายชื่อวิทยากร

คุณปริม จิตจรุงพร

ประธานคณะกรรมการบริหาร Allied Metals (Thailand)

คุณนลิน จิตจรุงพร

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO) ของบริษัท Allied Metals (Thailand) Co., Ltd.

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ ดร. พญ.นลินี จงวิริยะพันธ์ุ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ (Pediatrician Nutrition Specialist)

ที่ปรึกษาในฐานะ ศ.คลินิก (เกียรติคุณ) ที่คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล แพทย์ประจำศูนย์เด็กที่โรงพยาบาลธนบุรี บางรุ้งเมือง โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช และโรงพยาบาลกรุงเทพ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พพรหม สุธากร

ผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรมและการเปลี่ยนแปลง (Innovation and Transformation Center)

และผู้อำนวยการหลักสูตรการจัดการการbinsเพื่อความยั่งยืน สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

คุณกวัน วงศ์กุศลกิจ

กรรมการผู้จัดการ บริษัท Heritage Estates จำกัด

ประธานคณะกรรมการบริหาร บริษัท ดี เอราวัณ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

กรรมการและผู้ร่วมก่อตั้ง The Food School Bangkok

คุณภัทรธรรณวัฒน์ ตุลยสุวรรณ (เค้ง)

ผู้เชี่ยวชาญในด้านการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้

พิธีกรและดีเจ

คุณปวีรรต วงศ์อนุรักษกุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านล่ามสามภาษา

การประสานงานข้ามวัฒนธรรม

และการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในชุมชนวิชาชีพอาหาร

ดร.ทิพย์นุช พึ่งสุนทร

ผู้อำนวยการแผนกวิชาการ ประจำ The Food School Bangkok

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศวิน รัตสุข

อาจารย์ประจำคณะกรรมการจัดการธุรกิจอาหาร สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ (PIM)

ดร.สิริพร สุธากร

ผู้เชี่ยวชาญด้านมาตรฐานความปลอดภัยอาหารและกฎหมายอาหาร (อย.)

อาจารย์ประจำสาขาการจัดการธุรกิจภัตตาคาร สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

เชฟปิยภาณี โฉมงาม

Chef Instructor ประจำ The Food School Bangkok

เชฟศิวกร เกื้อกุลพิทักษ์

Chef Instructor ประจำ The Food School Bangkok

เชฟณัฐวุฒิ พรหมจันทร์

หัวหน้ากลุ่มวิชาอาหารไทยและเอเชีย และอาจารย์ประจำสาขาศิลปประกอบการประกอบอาหาร
คณะกรรมการจัดการการบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี

เชฟศิโรรัตน์ คเชนทร์เดชา

อาจารย์ประจำสาขาศิลปประกอบการประกอบอาหาร (หลักสูตรนานาชาติ)
คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี

เชฟพิมชนก รุ่งไธัญญ์

ผู้ฝึกสอนประจำสาขาศิลปประกอบการประกอบอาหาร
คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี

เชฟณัฐริดา สุขญา

ผู้ฝึกสอนอาหารประจำ The Food School Bangkok

เชฟปณณวิชญ์ ละมาตร์

ผู้ฝึกสอนอาหารไทยประจำ The Food School Bangkok

เชฟพรรณโสภิญช์ เหล่าอัจฉริยะพร

ผู้ฝึกสอนอาหารไทยประจำ The Food School Bangkok