# รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

**เรื่อง**

**เครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์**

**Mango Delight**

**&**

**เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่**

**Beauty Honey**

**โดย**

**นางสาวธันยา บำรุงสงฆ์ 6560310102**

**นางสาวพิทยารัตน์ กล่ำพรมราช 6560310105**

**นางอภัสรา ศิริ 6560310107**

**โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชาสหกิจศึกษา**

**สาขาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ คณะวิทยาการจัดการ**

**มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา**

**ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567**

**หน้าอนุมัติรายงาน**

อาจารย์ที่ปรึกษาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ ได้พิจารณารายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาดังนี้.

1. นางสาว ธันยา บำรุงสงฆ์
2. นางสาว พิทยารัตน์ กล่ำพรมราช
3. นางสาว อภัสรา ศิริ

เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาสาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

.....

(อาจารย์ ชิษณุพงศ์ ธนพิบูลพงศ์)

ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ

.....

(ด.ร ปรายตา พรหมเสน)

อนุมัติให้รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรของสาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

**จดหมายนำส่ง**

ที่ อว ๐๖๒๓.๔/ ว ๑๒๗๑

คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ถนนสุรนารายณ์ ตำบลในเมือง
อำเภอเมืองนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗

**เรื่อง** ขอส่งนักศึกษาสหกิจศึกษารายงานตัวเพื่อปฏิบัติงาน

**เรียน** ผู้จัดการฝ่ายบุคคล โรงแรมเซ็นทารา โคราช

**สิ่งที่ส่งมาด้วย** ๑. คู่มือสหกิจศึกษา จำนวน ๔ เล่ม
๒. แบบฟอร์มโครงการสหกิจศึกษา จำนวน ๔ ชุด

ตามที่ท่านได้ตอบรับนักศึกษาสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาเข้าปฏิบัติงานในสถานประกอบการของท่านแล้วนั้น ในการนี้มหาวิทยาลัยขอส่งตัวนักศึกษาสหกิจศึกษา จำนวน ๔ คน เพื่อรายงานตัวเข้าปฏิบัติงานในระหว่างวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ดังรายชื่อต่อไปนี้

**นางสาวธันยา บำรุงสงฆ์** **นางสาวอภัสรา ศิริ**
**นางสาวพิทยารัตน์ กล่ำพรมราช** **นางสาวอภิญญา ขยายศรี** ยกเลิก

ในการนี้คณะกรรมการสหกิจศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาได้จัดทำเอกสาร ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ - ๒ เป็นแนวปฏิบัติสำหรับสถานประกอบการ อาจารย์นิเทศก์และนักศึกษาสหกิจศึกษา ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยจึงใคร่ขอให้ท่านแจ้งพนักงานที่ปรึกษาที่ท่านมอบหมายให้ดูแลและให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาได้ดำเนินการตามคู่มือและใช้แบบฟอร์มของโครงการสหกิจศึกษาในการประสานงานและประเมินผลนักศึกษาสหกิจศึกษา ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยประการใดโปรดติดต่อ สำนักงานคณบดี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๔๔๒๕-๙๗๘๙ โทรสาร ๐-๔๔๒๗-๒๙๔๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ พร้อมนี้ทางมหาวิทยาลัยขอขอบพระคุณ ในความอนุเคราะห์ของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เอกรัตน์ เอกศาสตร์)
คณบดีคณะวิทยาการจัดการ
ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี

คณะวิทยาการจัดการ
โทรศัพท์ ๐-๔๔๒๕-๙๗๘๙ /โทรสาร ๐-๔๔๒๗-๒๙๔๐

## กิตติกรรมประกาศ

การที่ผู้จัดทำได้ออกปฏิบัติรายงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเซ็นทารา โคราช ตั้งแต่ วันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2567 ถึงวันที่ 1 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2567 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์จริงต่างๆ ที่มีคุณค่าอย่างมากมาย ซึ่งได้นำความรู้และประสบการณ์ดังกล่าวมาใช้ในการจัดทำโครงงานสหกิจศึกษานี้ โดยโครงงานฯ นี้ สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ดังรายนามต่อไปนี้

1. นาย สุนา สุวัฒนานุกูล F/B Manager
2. นาย ธนวัฒน์ วงษ์สวัสดิ์ Restaurant Manager
3. อาจารย์ ชิษณุพงศ์ ธนพิบูลพงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

นอกจากนี้ยังมีบุคคลอีกหลายท่าน ที่ได้ให้การสนับสนุนตลอดจนให้ข้อมูลความรู้ ประสบการณ์ วิธีการปฏิบัติงานและคำปรึกษาหรือข้อแนะนำอันเป็นประโยชน์ ซึ่งทำให้สามารถจัดทำโครงงานนี้จนเสร็จสิ้นสมบูรณ์ จึงขอถือโอกาสนี้ขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ผู้จัดทำโครงงาน
นางสาวธันยา บำรุงสงฆ์
นางสาวพิทยารัตน์ กล่ำพรมราช
นางสาวอภัสรา ศิริ
5 สิงหาคม 2567

ชื่อโครงงาน เครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ & เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่
ผู้จัดทำ นางสาวธันยา บำรุงสงฆ์ รหัสนักศึกษา 6560310102
นางสาวพิทยารัตน์ กล่ำพรมราช รหัสนักศึกษา 6560310105
นางสาวอภัสรา ศิริ รหัสนักศึกษา 6560310107
หลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ
ปีการศึกษา 2567
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ชิษณุพงศ์ ธนพิบูลพงศ์

## บทคัดย่อ

โครงงานเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ & เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเป็นการเพิ่มเมนูทางเลือกให้แก่แขกที่มาใช้บริการ 2) เพื่อศึกษาการทำเครื่องดื่มประเภทสมูทตี้และน้ำผลไม้สกัดเย็น 3) ช่วยลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวันโดยการนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้ใหม่ จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาของโรงแรมเซ็นทารา โคราช โดยผู้จัดทำมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป 1.แผนกอาหารและเครื่องดื่ม 2.แผนกครัวแคนทีน ผู้จัดทำมีความคิดเห็นกันว่ามีปัญหาเกี่ยวกับน้ำผลไม้และผลไม้ต่างๆที่เหลือทิ้งแต่ยังสามารถใช้ได้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน จึงคิดอยากทำเมนูเครื่องดื่มสมูทตี้และน้ำผลไม้สกัดเย็นที่มีความแปลกใหม่ขึ้นมา โดยมีการคิดสูตรขึ้นมาใหม่ลงไปในส่วนผสมของเครื่องดื่ม ซึ่งลูกค้าสามารถทานได้ทุกเพศทุกวัย เมนูนี้มีชื่อว่า มะม่วง ดีไลท์ & บิวตี้ ฮันนี่ เครื่องดื่ม 2 ประเภทนี้ จะมีรสชาติที่แตกต่างกัน ดื่มแล้วจะทำให้มีรู้สึกความสดชื่น

ผลที่ได้รับจากการจัดทำโครงงาน คือ 1) ได้เครื่องดื่มที่ทำให้รู้สึกสดชื่น 2) เครื่องดื่มมีรสชาติที่แตกต่างกัน ลดปริมาณขยะที่ทิ้งในแต่ละวัน มีความเป็นระบบระเบียบยิ่งขึ้น เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่ก่อให้เกิดผลประโยชน์กับทางโรงแรม และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่สถานประกอบการ

คำสำคัญ : น้ำผลไม้ สมูทตี้ เครื่องดื่ม

Project Title Mango Delight & Beauty Honey
Provider Miss Thanya Bamrunhsong Student ID. 6560310102
Miss Pittayarat Klmpormmarat Student ID. 6560310105
Miss Apassara Siri Student ID. 6560310107
Advisor Mr. Chitsanupong Thannapiboonpong
Department Management Science
Academic year 2024

## ABSTRACT

The Point Jake of objectives the Mango Delight & Beauty Honey Drink Project are 1) Refreshment drink 2) Reduce the amount of waste to Centara Hotel Korat Benefits to the company. 3) to reduce the amount of raw materials that are wasted each day by repurposing. From the cooperative education practice of Centara Korat Hotel, the organizers have different duties. 1. Food & Beverage Department 2. Canteen Kitchen Department The organizers are of the opinion that there is a problem with the juice and various fruits left over, but can still be used in large quantities on a daily basis. Therefore, I wanted to make a menu of smoothies and cold-pressed juices that are new. The formula has been reinvented into the ingredients of the drink, which customers can eat at all ages. This menu is called Mango Delight & Beauty Honey, these 2 types of drinks have different flavors.

The result of the project is 1) refreshing drinks 2) drinks with different flavors. Reduce the amount of waste thrown away each day. It is a new form of product creation, which brings benefits to the hotel and increases revenue for the Restaurant

**Keywords :** Juices, smoothies, drinks

# สารบัญ

**หน้าที่**


หน้าอนุมัติ ก
จดหมายนำส่ง ข
กิตติกรรมประกาศ ค
บทคัดย่อ ง
สารบัญ จ
สารบัญตาราง ช
สารบัญภาพ ซ

**บทที่ 1 บทนำการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ**
1.1 ข้อมูลองค์การที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 1
1.1.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ 1
1.1.2 ลักษณะสถานประกอบการ ผลิตภัณฑ์/ผลิตผล หรือการให้บริการหลัก 1
1.1.3 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงาน 3
1.1.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ 4
1.1.5 ชื่อและตำแหน่งระยะเวลาที่ปฏิบัติงานของพนักงานที่ปรึกษา 4
1.1.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน 4

**บทที่ 2 วรรณกรรมหรือเอกสารที่เกี่ยวข้อง**
2.1 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำสกัดเย็น 5
2.1.1 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้ 5
2.1.2 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสกัดเย็น 5
2.2 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำสกัดเย็น 6
2.2.1 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้ 6
2.2.2 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสกัดเย็น 7
2.3 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์และเครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ 8
2.3.1 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ 8
2.3.2 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ 13
2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 20

**บทที่ 3 วัตถุประสงค์การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาหรือโครงงานที่ได้รับมอบหมาย**
3.1 วัตถุประสงค์ ผลที่คาดว่าจะได้รับ และแผนการทำงานของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 20
3.1.1วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงานและโครงงานสหกิจศึกษา 20
3.1.2 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการปฏิบัติงานและโครงงานสหกิจศึกษา 20
3.1.3 แผนปฏิบัติงาน 16 สัปดาห์ 21
3.2 ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย 22

**สารบัญ(ต่อ)** **หน้าที่**

3.2.1 หน้าที่หลักที่ได้รับมอบหมาย ลักษณะงานที่ปฏิบัติ 22
3.2.2 กระบวนการขั้นตอนในการทำงาน 22
3.2.3 อุปกรณ์/เครื่องมือ/เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง เอกสารที่เกี่ยวข้อง 27
3.2.4 ปัญหาที่ประสบในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา/วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา 29
3.2.5 แนวทางและกระบวนการการแก้ไขปัญหา/การพัฒนางาน 29

**บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายหรือโครงงานที่ได้รับ**
4.1 วิเคราะห์ผลจากการแก้ปัญหาและพัฒนางาน 31
4.2 แสดงผลและเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงาน 32

**บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา**
5.1 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 33
5.2 ข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 33
5.3 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา 33
5.4 สรุปผลจากการทำเครื่องดื่ม 34
5.5 สิ่งที่ได้รับจากโครงงานนี้ 34
5.6 ข้อเสนอแนะ 34

**บรรณานุกรม**

**ภาคผนวก**
ภาคผนวก ก. ภาพประกอบการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 36
ภาคผนวก ข. เอกสารการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 34
ภาคผนวก ค. ประวัติผู้จัดทำโครงงาน 48

# สารบัญตาราง

**หน้าที่**

ตารางที่ 3.1 แผนการปฏิบัติงาน 16 สัปดาห์ 21
ตารางที่ 3.2 อุปกรณ์/เครื่องมือ/เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง เอกสารที่เกี่ยวข้อง 28
ตารางที่ 4.1 ปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน 31
ตารางที่ 4.2 ปริมาณวัตถุดิบหลังการวางแผน 32

# สารบัญภาพ


| | หน้าที่ |
|---|---|
| ภาพที่ 1.1 โรงแรมเซ็นทารา โคราช | 1 |
| ภาพที่ 1.2 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารขององค์กร | 3 |
| ภาพที่ 2.1 เครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ | 8 |
| ภาพที่ 2.2 มะม่วงดิบ | 8 |
| ภาพที่ 2.3 น้ำมะม่วง | 9 |
| ภาพที่ 2.4 โยเกิร์ต | 10 |
| ภาพที่ 2.5 น้ำเชื่อม | 12 |
| ภาพที่ 2.6 เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ | 13 |
| ภาพที่ 2.7 สับปะรด | 13 |
| ภาพที่ 2.8 แอปเปิ้ลแดง | 16 |
| ภาพที่ 2.9 แครอท | 17 |
| ภาพที่ 2.10 ส้มเขียวหวาน | 18 |
| ภาพที่ 2.11 น้ำผึ้ง | 19 |
| ภาพที่ 3.1 แผนผังแนวทางและกระบวนการแก้ปัญหา/การพัฒนา | 29 |
| ภาพที่ 3.2 ผลไม้ที่เหลือ | 30 |

# บทที่ 1
# บทนำการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

## 1.1 ข้อมูลองค์การที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 1.1.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมเซ็นทารา โคราช : CENTARA KORAT

ที่ตั้ง : 880 ถนนมิตรภาพ-หนองคาย ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา 30000

ภาพที่ 1.1 โรงแรมเซ็นทารา โคราช

ที่มา : https://www.centarahotelsresorts.com

### 1.1.2 ลักษณะสถานประกอบการ ผลิตภัณฑ์/ผลิตผล หรือการให้บริการหลัก

ศูนย์รวมการพักผ่อนและไลฟ์สไตล์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ เซ็นทารา โคราช เป็นโรงแรมที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการมาพักผ่อนกลางเมืองในจังหวัดนี้ ด้วยสถานที่ตั้งใจกลางเมืองติดกับห้างสรรพสินค้า อีกทั้งโรงแรมยังมีสระว่ายน้ำบนดาดฟ้า บาร์ สกายการ์เด้น ทำให้การพักผ่อนเพียบพร้อมและสะดวกสบาย นอกจากนี้ยังมีฟิตเนส ร้านอาหารอันโดดเด่นที่พร้อมให้คุณลิ้มลองทั้งอาหารท้องถิ่นและนานาชาติ ไม่เพียงแค่นั้น เซ็นทารา โคราช ยังพร้อมไปด้วยห้องประชุมและอุปกรณ์สำหรับการเข้าพักเชิงธุรกิจ

**ห้องพักและห้องชุด**

ห้องพักและห้องสวีทร่วมสมัยจำนวน 218 ห้อง ออกแบบด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้เนื้ออ่อนและโทนสีอ่อน ที่พักของเซ็นทารา โคราช จึงเป็นเสมือนที่พักอันแสนสบายสำหรับวันหยุดพักผ่อน ประเภทห้องพักแบ่งเป็น 3 ประเภท Deluxe, Premium Deluxe, Studio ด้วยดีไซน์ที่โดดเด่นและเหมาะสำหรับผู้เข้าพักทุกประเภท เซ็นทารา โคราช ถือเป็นที่พักที่เหมาะอย่างยิ่งไม่ว่าจะมาในรูปแบบครอบครัว ธุรกิจ คู่รัก หรือแม้กระทั่งมาพักอยู่ยาว ด้วยการออกแบบร่วมสมัยของโรงแรม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่หลากหลาย จะทำให้ผู้เข้าพักสะดวกสบายอย่างแน่นอน โดยห้องพักทุกห้องมีขนาดกว้างขวาง มีกระจกขนาดใหญ่ทำให้มองเห็นวิวเมืองโคราชได้อย่างชัดเจน พร้อมด้วยการประดับตบแต่งที่หรูหราและทันสมัย เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน และนอกจากห้องพักที่หรูหรามีสไตล์แล้วที่โรงแรมแห่งนี้ยังมีสระว่างน้ำบนดาดฟ้า บาร์ สกายการ์เด้น ช่วยเพิ่มบรรยากาศการพักผ่อนของคุณให้เพียบพร้อมมากขึ้นร่วมด้วยฟิตเนสและห้องอาหารที่พร้อมเสริ์ฟอาหารท้องถิ่นรสจัดจ้านและอาหารนานาชาติตลอดทั้งวัน

**ประเภทห้องพัก**

**พรีเมี่ยมดีลักซ์**

สะดวกสบายบนเตียงขนาดคิงไซส์ในห้องพรีเมี่ยมดีลักซ์ พร้อมชมวิวเมืองอันกว้างไกล รับแสงสว่างเต็มที่ผ่านกระจกบานใหญ่ในห้องของคุณ

**สตูดิโอ**

พักผ่อนเอนกายในห้องสตูดิโอ ไม่ว่าคุณจะเลือกเตียงแบบคิงไซส์ หรือเตียงคู่ ก็สะดวกสบายไม่แพ้กัน ด้วยอ่างอาบน้ำและระเบียงของห้องนี้ ยังส่งเสริมให้ห้องเป็นแดนสวรรค์หลังจากท่องเที่ยวในเมืองมาทั้งวัน

**เอ็กเซ็กคิวทีฟสวีท**

ด้วยขนาดกว้างใหญ่ถึง 107 ตารางเมตร อีกทั้งเพียบพร้อมไปด้วยระเบียงส่วนตัว ฝักบัวและอ่างอาบน้ำ อีกทั้งห้องรับแขกส่วนตัว ห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟสวีทยังเหมาะสำหรับการเข้าอยู่ยาวอีกด้วย

**ดีลักซ์**

ด้วยขนาดพื้นที่อันกว้างขวางถึง 32 ตารางเมตร ตกแต่งในโทนสีอบอุ่นและเฟอร์นิเจอร์ไม้ ทำให้ห้องดีลักซ์เป็นห้องที่โดดเด่นและสะดวกสบายสำหรับทุกท่านที่มาเยือนเซ็นทารา โคราช

**ธุรกิจอาหาร**

House of Kin

โรงแรมเซ็นทารา โคราช (Centara Korat) เป็นโรงแรมระดับสี่ดาวที่มีห้องอาหารเป็นของตัวเอง อาหารญี่ปุ่นร่วมสมัยแสนอร่อยหรือรสชาติไทยดั้งเดิมของโคราชที่ House of Kin แวะเข้ามาจิบกาแฟและทานขนมสักหน่อยหากคุณกำลังเดินทางหรือแค่ต้องการของว่างระหว่างพักผ่อน ยังมีบริการบุฟเฟ่ต์อาหารทุกเช้าวันจันทร์ – วันศุกร์ สามารถทำอาหารจัดเลี้ยงได้ทั้งเมนูบุฟเฟ่ต์ ปาร์ตี้ค็อกเทล และงานเลี้ยงแบบโต๊ะจีน ซึ่งโดยอาหารทุกเมนูผ่านการพิถีพิถันคัดเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นที่สด สะอาด ผ่านการปรุงจากเชฟมากประสบการณ์มาตรฐานโรงแรมชั้นนำระดับประเทศ

Picante

อาหารว่างริมสระน้ำ เครื่องดื่มและของว่างยามว่างรอคุณอยู่ที่บาร์ริมสระน้ำ ซึ่งคุณสามารถผ่อนคลายอย่างมีสไตล์หลังจากวันที่วุ่นวายในเมือง พักผ่อนอย่างมีสไตล์กับสระว่ายน้ำบนดาดฟ้าที่ พิคานเต้ ชั้น 20 ของโรงแรม ดื่มด่ำกับวิวพาโนราม่าที่สวยที่สุด สูงที่สุด แห่งเดียวในโคราช

**ห้องประชุม/จัดเลี้ยง**

โรงแรมเซ็นทารา โคราช (Centara Korat) เป็นโรงแรมระดับ 4 ดาว ที่ตั้งอยู่ในกลางเมืองโคราช จังหวัดนครราชสีมา บริการสถานที่จัดงานเลี้ยง อบรม ประชุมที่มีห้องประชุม 5 ห้อง มีพื้นที่ประชุมทั้งหมด 946 ตร. ม. ประกอบด้วย ห้องพลแสน ห้องพลล้าน ห้องชัยณรงค์ ห้องชุมพล ห้องโคราช บอลรูม ห้องขนาดใหญ่สุด 572 ตารางเมตรโดยทางโรงแรมแห่งนี้มีห้องจัดเลี้ยงขนาดใหญ่ Function room สำหรับจัดงานเลี้ยงฉลองมงคลสมรสที่สามารถรองรับการจัดงานได้ทั้งพิธีแต่งงานในตอนเช้าครอบคลุมพิธีสู่ขอ หมั้นและรดน้ำสังข์ รวมทั้งงานเลี้ยงฉลองมงคลสมรสทั้งในรูปแบบบุฟเฟ่ต์ ค็อกเทลหรืองานเลี้ยงแบบโต๊ะจีนที่รองรับแขกได้มากถึง 50 โต๊ะ หรือ 500 ท่าน ท่ามกลางบริการระดับพรีเมี่ยมตามแบบฉบับโรงแรมชื่อดัง

นอกจากนี้ โรงแรมเซ็นทารา โคราช (Centara Korat) ยังมีพื้นที่บริเวณห้องอาหารและพื้นที่บริเวณสระว่ายน้ำบนดาดฟ้า เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกสำหรับการจัดงานเลี้ยงแบบอบอุ่นสุดพิเศษ ซึ่งทุกสถานที่ที่คู่รักเลือกทางโรงแรมจะเป็นผู้เนรมิตประดับตกแต่งสถานที่ เตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบพิธีการ เวทีพร้อม

โสตทัศนูปกรณ์แบบครบครัน นอกจากนี้บริเวณภายนอกยังมีโถงทางเดินทางกว้างขวางสามารถรองรับการจัดวางแบล็คดร็อปขนาดใหญ่สำหรับถ่ายรูป ซุ้มลงทะเบียน ซุ้มถ่ายรูป ได้อย่างสวยงาม ลงตัว

**สิ่งอำนวยความสะดวก**

- อินเทอร์เน็ตไร้สาย (Wi-Fi)
- โปรเจคเตอร์
- เครื่องเสียง
- โต๊ะ,เก้าอี้พร้อมผ้าคลุม
- เวทีสำหรับประกอบพิธีการ
- ห้องน้ำ
- สระว่ายน้ำ
- ที่จอดรถ

**วิสัยทัศน์**

To be the best international four star hotel in Korat

เป็นโรงแรม 4 ดาวระดับสากลที่ดีที่สุดในโคราช

**พันธกิจ**

An international four-star hotel in Korat with Thai heritage and delivering unique memorable experiences, through consistent service excellent

โรงแรมชั้นนำ 4 ดาวระดับสากลในโคราช มีความโดดเด่นทางด้านวัฒนธรรมไทยและมอบประสบการณ์อันน่าจดจำเป็นเอกลักษณ์บนพื้นฐานการบริการที่เป็นเลิศอย่างสม่ำเสมอ

**หลักปฏิบัติ**

U = Unity การทำงานที่เป็นหนึ่งเดียว

I = Innovation สร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ

C = Customer ใส่ใจลูกค้า

K = Kaizen มีการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

O = Organizing การจัดการองค์กรอย่างเหมาะสม

**1.1.3 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงาน**

ภาพที่ 1.2 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารขององค์กร

**1.1.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ**

ตำแหน่ง : Kitchen Canteen

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

1. รับสินค้า
2. ฟิล์มวัตถุดิบแยกประเภทที่รับมา
3. ติด Label วัตถุดิบแต่ละประเภท
4. เตรียมวัตถุดิบอาหารกลางวันมื้อกลางวัน มื้อเย็นและมื้อเช้าวันถัดไป
5. นำอาหารขึ้นไปยังแคนทีน
6. วางภาชนะในการตักอาหาร
7. เก็บอาหารและภาชนะในแคนทีน
8. ทำความสะอาดบริเวณครัวแคนทีนและส่งหัวเตาแก๊สล้าง

ตำแหน่ง : Food and beverage

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

1. เซ็ตโต๊ะอาหาร
2. ทำซอส
3. พับ Napkin
4. Run Order
5. เก็บโต๊ะ
6. เซ็ตช้อนรอบเช้า
7. เช็ดช้อน แยกช้อน
8. เช็ดแก้ว

**1.1.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา**

1. นาย สุนา สุวัฒนานุกูล F/B Manager
2. นาย ธนวัฒน์ วงษ์สวัสดิ์ Restaurant Manager

**1.1.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน**

ตั้งแต่วันจันทร์ ที่ 15 กรกฎาคม 2567 – 1 พฤศจิกายน 2567 จำนวน 16 สัปดาห์ 600 ชั่วโมง

# บทที่ 2
# วรรณกรรมหรือเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาทำโครงงานเรื่อง เครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ (Mango Delight) & เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ (Beauty Honey) ณ โรงแรมเซ็นทารา โคราช (Centara Korat) ผู้จัดทำได้นำผลไม้ที่เหลือใช้จากการทำเครื่องดื่ม และเหลือทิ้งจากแผนกอื่นๆมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่โดยมีการศึกษาและค้นคว้าหาข้อมูลและแนวคิดทฤษฎี ดังต่อไปนี้

**2.1 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำสกัดเย็น**
**2.1.1 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้**
**2.1.2 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสกัดเย็น**
**2.2 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำสกัดเย็น**
**2.2.1 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้**
**2.2.2 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสกัดเย็น**
**2.3 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์และเครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่**
**2.3.1 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์**
**2.3.2 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่**
**2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

## 2.1 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำสกัดเย็น

### 2.1.1 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้

สมูทตี้ (Smoothies) คือ ผลไม้ที่ปั่นด้วยเครื่องปั่นความละเอียดสูง มีเนื้อเนียนละเอียด โดยทั่วไปแล้วนิยมใช้ผัก ผลไม้สด หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่าง ๆ อาจจะมีส่วนผสมของโยเกิร์ต นมสดหรือครีมเป็นส่วนผสม หรืออาจจะเพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้ง น้ำเชื่อมมาเป็นส่วนผสมเพิ่มเติมก็ได้

คำว่าสมูทตี้ (Smoothies) คือ น้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ เล่มนี้ จึงได้รวบรวมสูตรต่าง ๆ ในการทำน้ำปั่นผลไม้ต่าง ๆ เอามาไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อเพิ่มความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าได้ง่ายมากยิ่งขึ้นจึงเหมาะสำหรับผู้ที่สนใจและรักในสุขภาพ หรือหากจะนำไปทำขายเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ตามสูตรและวิธีการที่รวบรวมไว้ในโครงงานนี้แล้ว

ประวัติสมูทตี้ (Smoothies) คือ เป็นเครื่องดื่มประเภทปั่นและเพิ่มความหวาน ที่ทำมาจากผลไม้สด ในบางครั้ง (ผลไม้ปั่น) และในบางแก้วจะเพิ่มช็อกโกแลตหรือเนยถั่วลิสงลงไปด้วย นอกจากจะใส่ผลไม้ลงไปในน้ำปั่นแล้ว หลาย ๆ เมนูของสมูทตี้จะใส่น้ำแข็งบด ผลไม้แช่แข็ง น้ำผึ้ง หรือมีน้ำเชื่อมและน้ำแข็งเป็นส่วนผสม สมูทตี้มีความคล้ายกับนมและไอศกรีมปั่น ซึ่งมีความหนากว่าน้ำที่นำไปปั่นคล้ายหิมะ เพราะสมูททียังสามารถส่วนประกอบของนม โยเกิร์ต หรือไอศกรีมได้อีกด้วย

### 2.1.2 ประวัติเครื่องดื่มน้ำสกัดเย็น

สกัดเย็น (cold press) คือ การนำผักผลไม้ผ่านเครื่อง Slow juice แบบเกลียวต่ำ ใช้การหมุนและกดเพื่อสกัดน้ำออกมา ซึ่งเครื่องจะไม่มีใบมีดตัดและไม่เกิดความร้อนในขณะทำงาน ดังนั้นน้ำผักผลไม้ที่ได้จึงยังคงวิตามินและเอนไซม์ประมาณ 95% ซึ่งคงประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

คำว่าสกัดเย็น (cold press) คือ การสกัดเย็นคือการแยกส่วนของน้ำมันออกมาจากส่วนต่างๆ ของพืช อย่าง เมล็ด หัว ใบ ดอก ผล และเปลือก โดยการบีบอัดที่อุณภูมิปกติโดยพืชที่นำมาสกัดเย็นจะต้องไม่ผ่านความร้อนหรือสารเคมีมาก่อนแล้วตั้งทิ้งไว้จนตกตะกอน จากนั้นจึงกรองเอาเฉพาะส่วนของน้ำมันที่บริสุทธิ์มาใช้ น้ำมันที่ได้จะใส สะอาด ไม่มีกลิ่นหืน และยังคงสภาพวิตามินต่างๆ ตามธรรมชาติไว้อย่างครบถ้วน ผลิตภัณฑ์หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นเครื่องสำอาง แชมพู ครีมนวดผม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดแคปซูลบางอย่างก็ทำมาจากน้ำมันสกัดเย็น พืชที่นำมาสกัดเย็นจะเป็นพวกมะพร้าว งา จมูกข้าว และมะกรูด ไม่ควรเก็บน้ำมันสกัดเย็นไว้ที่อุณภูมิที่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียสเพราะจะทำให้เป็นไข

ประวัติสกัดเย็น (cold press) คือ เป็นน้ำผลไม้ที่ได้มาจากกระบวนการผลิตแบบ สกัดด้วยเครื่องน้ำผลไม้สกัดเย็นแบบแรงอัดไฮดรอลิค โดยเฉพาะ ซึ่งใช้หัวกดความเร็วรอบต่ำไม่ใช้ใบมีดความเร็วสูง เพื่อลดการสร้างความร้อนและปฏิกิริยาออกซิเดชัน ทั้งหมดนี้เพื่อทำให้คุณประโยชน์ที่ได้จากผลไม้ เช่นวิตามินและเอ็นไซม์ยังคงอยู่ในน้ำผลไม้อย่างครบถ้วน

## 2.2 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำสกัดเย็น

### 2.2.1 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้

1) ช่วยต่อสู้ความเมื่อยล้า มีหลายคนที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความเหนื่อยล้าในตอนเช้า ซึ่งการดื่มสมูทตี้สีเขียวในตอนเช้าจะช่วยป้องกันอาการเมื่อยล้าและช่วยปรับปรุงอารมณ์ของคุณให้คลายจากความวิตกกังวลในตอนเช้า เหตุจากการขาดสารอาหารเป็นหนึ่งในเหตุผลที่สำคัญสำหรับความเมื่อยล้าวัน ดังนั้นจึงต้องพึ่งเจ้าเครื่องดื่มปั่นสีเขียวที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายสำหรับมื้อเช้าด้วย

2) เต็มไปด้วยโภชนาการที่หลากหลาย เครื่องดื่มสมูทตี้สีเขียวมีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย แน่นอนว่ามันทั้งหมดขึ้นอยู่กับผลไม้และผักที่คุณใช้ในสมูทตี้ของคุณ แต่โดยทั่วไปใด ๆ ปั่นสีเขียวจะมีสุขภาพดี เมื่อคุณเพิ่มผักขม, แอปเปิ้ลลูกแพร์ และผักคะน้าในการปั่นของคุณ ก็จะช่วยเพิ่มปริมาณของโพแทสเซียมซีลีเนียม วิตามินเอและวิตามินซี

3) อาหารเช้าแคลอรี่ต่ำ สมูทตี้สีเขียวช่วยให้คุณประหยัดแคลอรี่ นอกจากนี้ยังดีต่อสุขภาพโดยรวมของคุณ ปั่นสีเขียวเป็นอาหารเช้าที่ต่ำแคลอรี่ที่ดีที่จะช่วยเร่งการเผาผลาญของคุณช่วยเพิ่มพลังงานของคุณและช่วยให้อิ่มอยู่ท้องและทำให้คุณมีสุขภาพดี ร เลือกใช้ส่วนผสมแคลอรี่ต่ำ เช่นผักกาดหอม ผักคะน้า, ผักขม, ส้ม, แอปเปิ้ลเขียว ถ้าคุณชอบที่จะใช้ในโยเกิร์ตปั่นควรเลือกแบบที่มีไขมันต่ำ

4) เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ สมูทตี้สีเขียวสามารถป้องกันมะเร็งและมีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้จะช่วยป้องกันริ้วรอยก่อนวัยอันควร และปรับปรุงสุขภาพตาของคุณและเพิ่มระดับพลังงาน ถ้าคุณตื่นขึ้นมารู้สึกเหนื่อยและเมื่อยล้าแทนที่จะจับถ้วยกาแฟ ควรหันมาดื่มเครื่องดื่มสมูทตี้สีเขียวที่ทำจากผักและผลไม้ธรรมชาติที่ให้พลังงานสูง

5) ดีต่อสุขภาพผิว ลองดื่มสมูทตี้สีเขียวในทุกเช้า แนะนำให้คุณเพิ่มพริกหยวกลงไปปั่นในเครื่องดื่มสมูทตี้สีเขียวของคุณด้วย เพราะเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับผิวเพื่อผิวที่สมบูรณ์แบบด้วยการทานสมูทตี้สีเขียวปั่นนั่นเอง

**2.2.2 ประโยชน์ของเครื่องดื่มน้ำสกัดเย็น**

1) น้ำผลไม้สกัดเย็น เหมาะกับผู้มีปัญหาที่ระบบย่อย หรือ ผู้ที่ต้องการดีท็อกร่างกายเพราะเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีกากใย มีแต่น้ำ จึงทำให้ไม่รู้สึกท้องอืดหรืออึดอัดท้อง

2) ช่วยลดความอยากน้ำหวาน และอาการกระหายน้ำหวานได้ เพราะมีรสชาติ อร่อยสดชื่นและดื่มง่าย

3) ปริมาณสารอาหารจากผักผลไม้มากกว่า เนื่องจากสกัดออกมาแล้ว

4) สามารถดื่มก่อนออกกำลังกายได้ทันที เพราะน้ำผลไม้สกัดเย็นมีน้ำตาลชนิดดี ร่างกายจึงสามารถนำไปใช้ได้ทันทีโดยที่ไม่ต้องย่อย

5) น้ำผลไม้สกัดเย็น ยังเหมาะกับผู้ที่ไม่ได้ทานผักผลไม้ หรือทานน้อย เพราะจะช่วยให้ได้รับวิตามินแร่ธาตุและสารอาหารจากทานผักผลไม้ได้มากขึ้น

6) คงคุณค่าทางสารอาหาร น้ำสกัดเย็นจะรักษาเอนไซม์ วิตามิน และแร่ธาตุที่อยู่ในผักและผลไม้ได้ดีกว่า เนื่องจากไม่มีความร้อนที่อาจทำลายสารอาหารเหล่านี้

7) สารต้านอนุมูลอิสระสูง น้ำสกัดเย็นมีสารต้านอนุมูลอิสระจากผักและผลไม้สูง ซึ่งช่วยในการป้องกันโรคและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

8) ช่วยล้างพิษในร่างกาย เนื่องจากเป็นการดื่มน้ำที่สกัดจากวัตถุดิบธรรมชาติสดใหม่ ช่วยในการขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย

9) ช่วยในระบบย่อยอาหาร การดื่มน้ำสกัดเย็นช่วยให้ร่างกายย่อยอาหารได้ดีขึ้น เพราะอุดมไปด้วยเอนไซม์จากธรรมชาติ

10) เพิ่มพลังงานและความสดชื่น ด้วยวิตามินและสารอาหารจากผักและผลไม้ น้ำสกัดเย็นช่วยเพิ่มพลังงานและให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย

11) ควบคุมน้ำหนัก น้ำสกัดเย็นมักมีแคลอรีต่ำและให้สารอาหารสูง จึงสามารถช่วยในการควบคุมน้ำหนักและสนับสนุนการลดน้ำหนัก

**2.3 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์และเครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่**

**2.3.1 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์**

ภาพที่ 2.1 เครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

**2.3.1.1 มะม่วงดิบ**

ภาพที่ 2.2 มะม่วงดิบ
ที่มา : https://dinosaofood.co/th/product

มะม่วงนำมากินได้ทั้งดิบและสุก มะม่วงดิบเปลือกสีเขียวเนื้อสีขาวส่วนใหญ่มีรสเปรี้ยว ยกเว้นบางพันธุ์ที่เรียกว่ามะม่วงมัน ส่วนผลสุกจะมีสีเหลืองทั้งเปลือกและเนื้อ กินสด หรือ นำไปทำเป็นอาหารเช่น ข้าวเหนียวมะม่วง อีกทั้งมีการนำไปแปรรูป เช่น มะม่วงกวน มะม่วงแก้ว มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม มะม่วงเค็ม น้ำแยมมะม่วง พายมะม่วง เป็นต้น

**2.3.1.2 สายพันธุ์มะม่วงดิบ** มีหลากหลายสายพันธุ์ ได้แก่

1) เขียวเสวย เป็นพันธุ์พื้นเมืองของนครปฐม ผลยาว ด้านหลังผลโค้งนูนออก ปลายแหลม ผิวเรียบ สีเขียวเข้ม เปลือกหนา เหนียว ผลแก่รสมัน

2) น้ำดอกไม้ เป็นพันธุ์ที่กินผลสุก รูปร่างยาวเรียว ผลดิบเนื้อขาว รสเปรี้ยวจัด ผลสุกสีเหลืองนวล รสหวาน

3) อกร่องทอง เป็นพันธุ์เก่าแก่ นิยมกินกับข้าวเหนียวมูน ผลค่อนข้างเล็ก มีร่องเป็นแนวยาวที่ด้านท้อง ผลสุก เนื้อละเอียด มีเสี้ยนน้อย

4) ฟ้าลั่น ผลกลม ท้ายแหลม ลูกขนาดกลาง นิยมกินผลแก่ มีรสมัน เมื่อปอกเปลือก เนื้อมะม่วงจะปริแตก

5) หนังกลางวัน ผลยาวคล้ายงาช้าง แก่จัดรสมันอมเปรี้ยว สุกรสหวาน

6) แก้ว นิยมกินดิบ ผลอ้วนป้อม เปลือกเหนียว เมื่อเกือบสุกเปลือกจะมีสีอมส้มหรืออมแดง

7) โชคอนันต์ รูปร่างยาว ปลายมน กลายพันธุ์มาจากมะม่วงป่า นิยมนำไปทำมะม่วงดอง

8) มหาชนก เป็นลูกผสมระหว่างมะม่วงพันธุ์หนังกลางวันกับพันธุ์ซันเซ็ตจากอินเดีย ผลยาวรี สุกสีเหลืองเข้ม มีริ้วสีแดง เนื้อไม่เละ กลิ่นหอม จะสุกในช่วงที่มะม่วงพันธุ์อื่นวายแล้ว

**2.3.1.3 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) มีวิตามินซีสูงมาก เมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น ๆ เพราะมะม่วงดิบ 100 กรัม มีวิตามินซี 50 มิลลิกรัม มากกว่ามะนาวถึงสองเท่า

2) มีไฟเบอร์สูง ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันอาการท้องผูก และช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น

3) ช่วยกระชับและบำรุงผิวพรรณ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ

4) ช่วยในเรื่องลดความชรา ลดความเสี่ยงของอัลไซเมอร์

5) ป้องกันโรค เช่น ความเสี่ยงโรคหัวใจ ป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองตีบ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้ดีขึ้น

**2.3.2 น้ำมะม่วง**

ภาพที่ 2.3 น้ำมะม่วง

ที่มา : https://www.bigc.co.th/product/doi-kram-mango-juice-1000-ml.13191

จากมะม่วงพันธุ์โชคอนันต์ สีเหลืองทอง ผลิตผลจากเกษตรกรไทย ที่เก็บเกี่ยวจากต้นด้วยความใส่ใจ สู่กระบวนการผลิตที่ทันสมัย เพื่อให้ได้น้ำมะม่วงรสชาติหอมหวาน พร้อมเนื้อสัมผัสที่นุ่มละมุน อุดมไปด้วยคุณค่าจากวิตามินเอ ผลิตภัณฑ์คุณภาพ รางวัล รสชาติเยี่ยม จากเวที Superior Taste Award โดยสถาบันรับรองรสชาติอาหารและเครื่องดื่มระดับ นานาชาติ เป็นน้ำผลไม้ที่ได้จากมะม่วงที่ผลสุกเหลืองทอง มีรสชาติอมเปรี้ยว กลิ่นหอม ช่วยดับความร้อนกระหายน้ำจากอากาศร้อนๆได้

**2.3.2.1 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) ช่วยในการมองเห็น และมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
2) ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
3) มีวิตามินเอและวิตามินซีสูงมาก
4) มะม่วงเป็นยาขับปัสสาวะ แก้ร้อนใน แก้คลื่นไส้

**2.3.3 โยเกิร์ต**

ภาพที่ 2.4 โยเกิร์ต

ที่มา : https://www.makro.pro/th/p/205375-7243310006467

โยเกิร์ตถือว่าเป็นหนึ่งในของหมักดองประเภทหนึ่ง เพราะเกิดจากการเอา ‘น้ำนม’ จากสัตว์หรือพืชมาหมักด้วย ‘แบคทีเรีย’ กลุ่มที่ผลิตกรดแลกติก (Lactic Acid Bacteria : LAB) ซึ่งทำให้โยเกิร์ตมีลักษณะเฉพาะคือมีรสเปรี้ยว รวมทั้งทำให้โปรตีนในน้ำนมเสียสภาพและจับตัวตกตะกอนจนกลายเป็นเนื้อโยเกิร์ตที่มีลักษณะข้นหนืดนั่นเอง

**2.3.3.1 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) แก้ท้องผูก ท้องผูกเป็นอาการที่เกิดได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเด็ก หรือผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดมาจากการกินอาหารที่มีกากใยน้อยเกินไป ซึ่งชาวบัลแกเรียนิยมกินโยเกิร์ตเป็นประจำ เพราะช่วยปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่าย โยเกิร์ตมีแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้จึงสามารถช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นภายในลำไส้ทำให้ขับถ่ายคล่องในทุก ๆ เช้า แล้วโยเกิร์ตยังช่วยแก้อาการท้องเสีย การติดเชื้อบริเวณลำไส้ได้อีกด้วย

2) ควบคุมน้ำหนัก โยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีน จึงช่วยให้อิ่มท้อง แต่ถ้าหากต้องการลดน้ำหนัก ควรเลือกโยเกิร์ตรสธรรมชาติ หรือกรีกโยเกิร์ต เพราะมีโปรตีนสูงเป็น 2 เท่าของโยเกิร์ตทั่วไป แล้วยังให้แคลอรี่ต่ำเมื่อเทียบกับโยเกิร์ตที่แต่งกลิ่นธรรมชาติ ซึ่งแคลอรี่และน้ำตาลสูงมาก ทางที่ดีที่สุดคือ ควรผสมโยเกิร์ตกับผลไม้สด ๆลงไปเพื่อรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม แล้วยังได้วิตามิน และไฟเบอร์อีกด้วย

3) ช่วยกระตุ้นการทำงานลำไส้ แลคโตบาซิลัสในโยเกิร์ต เป็นจุลินทรีย์ที่ร่างกายต้องการ ซึ่งจะไปช่วยหยุดการเจริญเติบโตของเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ เอชไพโลไร ที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ ลดการอักเสบของลำไส้ ยังมีผลการวิจัยว่าคนที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้

4) ช่วยรักษาเชื้อราในช่องคลอด สาว ๆ มักมีปัญหาเชื้อราบริเวณช่องคลอด ลองหันมากินโยเกิร์ตเป็นประจำดูสิ เพราะโยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่สามารถช่วยกำจัดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ได้อันเกิดเนื่องมาจากเชื้อราต่าง ๆ แค่รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดอาการช่วยลดการติดเชื้อลงถึง 3 เท่าเลย แล้วโยเกิร์ตช่วยรักษาช่องคลอดอักเสบอันเกิดจากเชื้อรา หรือเชื้อแบคทีเรียได้

5) มีแคลเซียมสูง โยเกิร์ตอุดมไปด้วยแคลเซียม และฟอสฟอรัส จึงช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง เพราะโยเกิร์ตมีกรดแลกติก ที่จะช่วยย่อยแคลเซียมให้เล็กลงทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมไปใช้ได้ง่ายขึ้น แคลเซียมที่ได้จากโยเกิร์ตจะทำให้กระดูกแข็งแรง ลดความเสี่ยงการเป็นโรคกระดูกพรุน ป้องกันความดันสูง ต้านมะเร็งลำไส้ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งบริเวณเนื้อเยื่อกระดูก ที่สำคัญโยเกิร์ตให้โปรตีน และแคลเซียมสูงกว่านมธรรมดาทั่วไป

6) ช่วยลดกลิ่นปาก เพียงแค่ทานโยเกิร์ตเป็นประจำ สามารถช่วยลดระดับไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก และลมหายใจมีกลิ่นเหม็น แล้วยังช่วยบำรุงเหงือก และฟัน ลดอาหารเหงือกอักเสบได้อีกด้วย สาเหตุที่ทานโยเกิร์ตแล้วช่วยให้ไม่มีกลิ่นปาก เนื่องจากแลคโตบาซิลลัส และสเตรปโตคอคคัส จะช่วยกำจัดแบคทีเรียในปาก จึงช่วยลดกลิ่นปากจากการสะสมของแบคทีเรียได้นั่นเอง

7) ช่วยลดคอเลสเตอรอล การรับประทานโยเกิร์ตซึ่งมีโพรไบโอติกอยู่ด้วย จะสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีในร่างกายได้ โยเกิร์ตจะช่วยลดคอเลสเตอรอล LDL ซึ่งเป็นไขมันชนิดเลวให้ลดลง แล้วการรับประทานโยเกิร์ตยังช่วยลดความดันโลหิต และยังกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้โยเกิร์ตยังช่วยลดระดับไตรกลีเซอรไรด์ กลูโคส และน้ำตาลในเลือด

**2.3.4 น้ำเชื่อม**

ภาพที่ 2.5 น้ำเชื่อม

ที่มา : https://www.nawinpanich.co.th/product/577141

ไซรัป (Syrup) หรือที่รู้จักในภาษาไทยว่า “น้ำเชื่อมหรือยาน้ำเชื่อม” คือสารให้ความหวานผลิตจากธรรมชาติที่นำมาปรุงแต่งและผ่านกรรมวิธีต่างๆ เพื่อให้ได้ออกมาเป็นสิ่งที่สามารถรับประทานได้ ส่วนประกอบหลักของไซรัปจะมีน้ำตาลกลูโครสอยู่ หรืออาจมีสารให้ความหวานอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย ในสมัยก่อนที่เทคโนโลยีและความรู้ทางการแพทย์ยังไม่พัฒนา ไซรัปจึงถูกนำมาใช้ในวิทยาการทางแพทย์ยุโรปเพื่อทดสอบและวินิจฉัยโรค แต่เนื่องจากความหวานนั้นทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้ป่วยหลายคนจนเมื่อการแพทย์ก้าวหน้าขึ้น ไซรัปก็ไม่ได้ถูกใช้กับผู้ป่วยอีกแล้ว

**2.3.4.1 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) หวานคงที่ รสชาติไม่เปลี่ยนบ่อย ลูกค้าประทับใจ
2) มีหลายชนิด ใช้งานได้หลากหลาย ลงตัวได้ทุกเมนู
3) ละลายง่าย เสื่อมสภาพยาก เก็บรักษาสะดวก

**2.3.2 วัตถุดิบในการทำเครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่**

ภาพที่ 2.6 เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

**2.3.2.1 สับปะรด**

ภาพที 2.7 สับปะรด
ที่มา : https://www.creameryplus.com

สับปะรดเป็นผลไม้ที่มีขนาดลำต้นเตี้ย จัดอยู่ในผลไม้เขตร้อน มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอเมริกาใต้ ความโดดเด่นของสับปะรดนั้นมีเหลืองเขียว รสชาติหวานอมเปรี้ยวฉ่ำน้ำ รสชาติแตกต่างกันออกไปตามสายพันธุ์และการเพาะปลูก

**2.3.2.2 สายพันธุ์สับปะรด** โดยสายพันธุ์ที่นิยมกัน ได้แก่

**1) พันธุ์ปัตตาเวีย**

เป็นสับปะรดที่มีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น สับปะรดศรีราชา สับปะรดปราณบุรี ลักกะตา พันธุ์ตาดำตาแดง ลักษณะทั่วไปมีทรงต้นใหญ่กว่าพันธุ์อื่นๆ ใบมีสีเข้ม ผิวใบด้านบนเป็นเงามัน ขอบใบเรียบอาจมีหนามที่ปลายใบเล็กน้อย ผลมีขนาดใหญ่ น้ำหนัก 2-6 กิโลกรัม ก้านผลสั้น เปลือกผลสีเขียว รูปทรงกระบอก หรืออาจมีโคน

ใหญ่ปลายเรียว เนื้อละเอียด สีเหลือง แกนใหญ่ รสหวานแหลม มีเยื่อใยในเนื้อ ผลเมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมเขียว เหลืองส้ม หรืออาจไม่เปลี่ยนสี ตาค่อนข้างลึกและเปลือกหนา

**2) พันธุ์อินทรชิตแดง**

สับปะรดพันธุ์นี้นับเป็นพันธุ์ดั้งเดิมของประเทศไทย ลักษณะทั่วไปใบจะมีหนามแหลมคม รูปโค้งงอ สีน้ำตาลอมแดงที่ขอบใบ ใบสีเขียวอ่อน ใบด้านไม่เป็นมัน ไม่เป็นร่องชัดเจนเหมือนกับพันธุ์ปัตตาเวีย ขอบใบทั้งสองข้างจะมีแถบสีน้ำตาลตามยาว ผลมีขนาดเล็ก ผลย่อมนูนเด่น ตาลึกเนื้อในสีเหลืองทอง รสหวานอ่อน ไม่หอมจัด มีเยื่อใยมาก ไม่เหมาะกับการทำอุตสาหกรรมเนื่องจากมีผลขนาดเล็กเกินไป

**3) พันธุ์อินทรชิตขาว**

สับปะรดพันธุ์นี้มีลักษณะของทรงพุ่มค่อนข้างเตี้ย ใบแคบและสั้นกว่าพันธุ์อินทรชิตแดง ใบสีเขียวอมเหลืองหรือเขียวใบไม้ ขอบใบหนามงอโค้งสู่ปลาบใบ เนื้อผลสีเหลืองทอง รสหวานอ่อน คุณภาพของเนื้อไม่ดีนัก ผลมีหลายจุก ขนาดผลเล็กพอ ๆ กับพันธุ์อินทรชิตแดง

**4) พันธุ์ภูเก็ต**

สับปะรดพันธุ์นี้ มีชื่อเรียกในหลายรูปแบบ ทั้งสับปะรดฝรั่ง พันธุ์สวี พันธุ์ชุมพร โดยมีลักษณะเป็นทรงพุ่มปานกลาง ใบสีชมพูปนแดง ขอบใบมีหนามเรียงตัวกันเป็นระเบียบ ขนาดของผลเล็กกว่าทุกพันธุ์ ผลเป็นรูปทรงกระบอกได้สัดส่วน น้ำหนักผล 0.5-1 กิโลกรัม ปริมาณเยื่อใยในเนื้อต่ำมาก เนื้อเหลืองสดใส รสชาติหวานหอม กรอบ ปัจจุบันนิยมปลูกทางภาคใต้ โดยจะปลูกแซมสวนมะพร้าวและยางพาราปลูกใหม่ ซึ่งแหล่งปลูกที่สำคัญ คือ จ.ภูเก็ต,ชุมพร และตราด

**5) พันธุ์นางแล**

บางคนเรียกพันธุ์น้ำผึ้ง อาจจัดได้ว่าเป็นพันธุ์ย่อย ของพันธุ์ปัตตาเวีย เพราะมีลักษณะของลำต้น ใบ ดอก และรูปร่างอื่นๆ คล้ายคลึงกับสับปะรดในกลุ่ม Cayenne ทรงพุ่มไล่เลี่ยกัน ขอบใบเรียบไม่มีหนาม ขนาดผลเล็กกว่ามีทรงผลกรม โดยสับปะรดพันธุ์นี้ผลย่อยค่อนข้างโปนออกมาภายนอกผลเปลือกบาง เมื่อปอกเปลือกจึงไม่มีส่วนของตาฝังอยู่ข้างใน

**6) สับปะรดศรีราชา**

เป็นสับปะรดที่ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ เมื่อวันที่ 15 ส.ค.2558 รูปร่างกลมรี มีปลายจุกแหลม น้ำหนักผล 1.5-3.5 กิโลกรัม ก้านผลสั้น มีไส้ใหญ่ตาค่อนข้างตื้น เปลือกผิวผลดิบมีสีเขียวคล้ำ ผลสุกมีสีเขียวอิมเหลืองอมส้ม เนื้อละเอียดสีเหลืองอ่อน แต่จะเป็นสีเข้มในฤดูร้อน รสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม เก็บเกี่ยวผลผลิตได้เกือบทั้งปีโดยผลผลิตจะออกมากช่วงเดือน เม.ย.-มิ.ย. และเดือน ต.ค.-ธ.ค.

**7) สัปปะรดตราดสีทอง**

เป็นสับปะรดสายพันธุ์ควีน ที่มีคุณภาพดี ปลูกง่าย ปลูกได้ตลอดทั้งปี มีผลขนาดใหญ่ หวาน กรอบ ใบแคบและยาวสีเขียวอ่อนมีแถบหรือเส้นสีแดงตอนกลางใย ที่ขอบใบมีหนามสีแดงรูปโค้ง จุกมีหยามเหมือนใบ ส่วนผลเป็นรูปทรงกระบอกสม่ำเสมอเปลือกบาง เปลือกสีเขียวอมส้ม ผลแก่สีเหลืองทั้งผล ตานูนและลึก ขนาดผลหนัก 1.8-1.5 กิโลกรัม เนื้อมีสีเหลืองเข้ม ละเอียด ไม่ฉ่ำน้ำ เยื่อใยน้อยมีช่องว่างในเนื้อ แกนกลางเล็กสม่ำเสมอ เนื้อและแกนกรอบ รสหวานมาก มีกลิ่นหอม สับปะรดตราดสีทองปลูกได้ทุกพื้นที่ใน จ.ตราด แต่เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่เป็นที่ดอน ไม่ชอบที่ชื้นแฉะ ปลูกระหว่างแถวยางพารา ขณะที่ต้นยางพารามีขนาดเล็ก 1-3 ปี พื้นที่ที่นิยมปลูกมากอยู่ใน อ.เมือง จ.ตราด รองลงมาได้แก่ อ.เขาสมิง และ อ.บ่อไร่

**8) พันธุ์เพชรบุรี 2**

เป็นสับปะรดที่นำสายพันธุ์เข้ามาจากฮาวาย ผลใหญ่มาก น้ำหนักผล 2-4 กิโลกรัม อายุการบังคับดอกนานกว่าทุกสายพันธุ์ ใบไม่มีหนาม เนื้อสีขาว อ่อนนุ้ม ฉ่ำน้ำ รสชาติหวานมาก เป็นสับปะรดที่ให้จำนวนหน่อน้อยที่สุด

**2.3.2.3 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) มีสารต้านอนุมูลอิสระ

สับปะรดมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน1 ที่เกิดจากอนุมูลอิสระจำนวนมากทำให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ ซึ่งมักเชื่อมโยงกับการอักเสบเรื้อรัง สุขภาพภูมิคุ้มกันอ่อนแอ โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็งบางชนิด

2) มีส่วนช่วยในระบบย่อยอาหาร

สับปะรดมีสรรพคุณทางยาเป็นตัวช่วยในการย่อยอาหาร เพราะสับปะรดมีเอนไซม์ย่อยอาหารกลุ่มหนึ่งที่เรียกว่าโบรมีเลน ที่ทำหน้าที่ช่วยสลายโมเลกุลโปรตีน ทำให้การย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ง่ายขึ้น1 สำหรับผู้ที่มีภาวะผิดปกติเกี่ยวกับตับอ่อน ทำให้ร่างกายผลิตเอนไซม์ย่อยอาหารได้ไม่เพียงพอ ประโยชน์ในการช่วยย่อยอาหารของสับปะรดจะเข้าไปเติมเต็มส่วนนี้ได้

3) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

การแพทย์แผนโบราณนำสรรพคุณของสับปะรดมาใช้ในการรักษาโรคมายาวนานหลายศตวรรษ เนื่องจากในสับปะรดประกอบไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเอนไซม์หลายชนิด เช่น โบรมีเลน ที่อาจมีส่วนช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบ จากการวิจัยพบว่าคนที่กินสับปะรดมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียลดลงอย่างมาก และมีเม็ดเลือดขาวที่ต่อสู้กับโรคได้มากกว่ากลุ่มคนที่ไม่กินสับปะรดถึง เกือบ 4 เท่า

4) มีส่วนช่วยในการฟื้นฟูของร่างกาย

การกินสับปะรดอาจมีส่วนช่วยลดระยะเวลาในการฟื้นตัวจากการออกกำลังกายได้ เพราะสับปะรดมีโบรมีเลนที่มีส่วนช่วยเร่งการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายหนักโดยการลดการอักเสบบริเวณเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อที่เสียหาย ร่างกายของคนที่กินสับปะรดจึงมีการฟื้นฟูได้อย่างรวดเร็ว

5) มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก

อีกหนึ่งประโยชน์ของสับปะรด คือการเป็นตัวช่วยที่ดีในการลดน้ำหนัก เพราะเอนไซม์ของสับปะรดอาจช่วยในเรื่องการเผาผลาญไขมันได้2 นอกจากนี้สับปะรดมีราคาถูก และอยู่ท้อง เหมาะสำหรับการนำมากินร่วมกับอาหารมื้อหลัก หรือจะกินเป็นของว่างระหว่างวันก็ได้

6) ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก

ในสับปะรดมีปริมาณของแมงกานีสมากกว่า 100% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน โดยแมงกานีสมีส่วนช่วยในการทำให้กระดูกแข็งแรง ดังนั้นการกินสับปะรดจึงมีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกได้

**2.3.3 แอปเปิ้ลแดง**

ภาพที่ 2.8 แอปเปิ้ลแดง
ที่มา : https://spfresh.co.th/product/red-apple/

แอปเปิ้ลแดงรูปหัวใจพันธุ์นี้มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศอเมริกา และเปรู เริ่มจำหน่ายในตลาดเมื่อปี พ.ศ. 2417 แอปเปิ้ลมีสีแดงเข้ม และบางครั้งมีผิวลายๆปะปนมา แอปเปิ้ลพันธุ์นี้โดดเด่นในเรื่องความกรอบและรสชาติที่หวานกำลังดี

**2.3.3.1 สายพันธ์แอปเปิ้ลแดง** มีหลากหลายสายพันธุ์ ได้แก่

**1) แอปเปิ้ลโลยัลกาล่า**

แอปเปิ้ลโลยัลกาล่า หรือกาล่า มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2508 แอปเปิ้ลมีผิวลายที่มีเฉดสีเหลือง-ส้ม-แดง ตัดกันเสมออย่างชัดเจน แอปเปิ้ลโดดเด่นในเรื่องรสชาติความหวานที่ค่อนข้างหวานมาก และ ความกรอบที่กรุบกริบ

**2) แอปเปิ้ลแปซิฟิกโรส**

แอปเปิ้ลแปซิฟิกโรส หรือพันธุ์ Sciros มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2539 จุดเด่นของแอปเปิ้ลพันธุ์นี้คือ สีชมพู-แดงเหมือนดอกกุหลาบตลอดทั่วทั้งลูก และขนาดลูกที่สวยงามได้มาตรฐาน แอปเปิ้ลพันธุ์นี้มีความหวานธรรมชาติเหมือนน้ำผึ้ง ไม่เหมือนน้ำตาล กรอบ และ ผิวหนากว่าแอปเปิ้ลโดยทั่วไป

**3) แอปเปิ้ลเอนวี่**

แอปเปิ้ลเอนวี่ หรือพันธุ์ Scilate มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งถึงแม้ว่าจะเพิ่งจำหน่ายได้เพียงไม่กี่ปี แต่สามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่า แอปเปิ้ลพันธุ์นี้มีดีจริงๆ ทั้งความหวานที่พอดี กรอบ และ ฉ่ำ มีสีแดงเป็นสีหลัก และสีเหลืองเป็นสีรอง มีลายเป็นสีแดงเข้ม

**4) แอปเปิ้ลแจ๊ส**

แอปเปิ้ลแจ๊ส พันธุ์ Scifresh มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ และได้ถูกขยายแหล่งการปลูกไปยังหลากหลายประเทศทั่วโลก เช่น อเมริกา อังกฤษ ชิลี และ อื่นๆอีกมากมาย เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2543 แอปเปิ้ลมีสี แดง-เหลืองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะออกแนวแต้มหรือป้ายสี มากกว่าลายสี แอปเปิ้ลมีความหวาน กรอบ และ แน่นอยู่ในตัว (แน่นจนบางครั้งสามารถเป็นอุปสรรคในการกินได้)

**5) แอปเปิ้ลแกรนนี่ สมิท**

แอปเปิ้ลแกรนนี่ สมิท หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า แอปเปิ้ลเขียว มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศ ออสเตรเลีย เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2411 แอปเปิ้ลชนิดนี้โดดเด่นในเรื่อง รสชาติที่เปรี้ยว และสีเขียวโดดเด่นที่แปลกกับแอปเปิ้ลพันธุ์อื่น

**6) แอปเปิ้ลทอง**

แอปเปิ้ลทองมีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศอเมริกา เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2457 จุดเด่นของแอปเปิ้ลพันธุ์นี้คงไม่พ้นสีของมันที่เหลือง-ทองอร่าม นอกจากนั้นเนื้อในของแอปเปิ้ลเมื่อถูกหั่นออกมาแล้วยังสามารถคงความขาวได้ยาวนานกว่าแอปเปิ้ลพันธุ์อื่นๆ แอปเปิ้ลทองมีรสชาติที่ หวาน และ ยังมีความกรอบอีกด้วย

**7) แอปเปิ้ลแอมโบรเซีย**

แอปเปิ้ลแอมโบรเซีย หรือรู้จักกันในนาม แอปเปิ้ลที่หยุดกินไม่ได้ (Irresistaible apple) มีต้นกำเนิดที่ประเทศอังกฤษ และโคลัมเบีย เริ่มจำหน่ายในปี พ.ศ. 2533 แอปเปิ้ลมีสีเหลือง-ส้มเป็นส่วนใหญ่ ตัดกับลายสีแดง เนื้อในของแอปเปิ้ลมีสีเหลือง-ขาว รสชาติหวาน

**2.3.3.2 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) เหมาะกับผู้ที่ชอบรสหวาน กลิ่นหอม

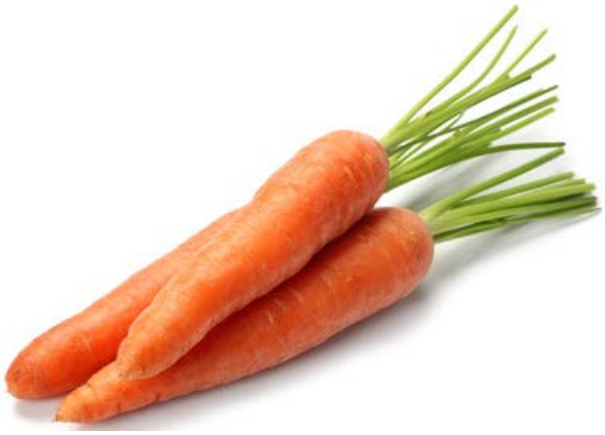
2) เปลือกของแอปเปิ้ลแดงอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

3) ช่วยชะลอวัย ลดการเกิดริ้วรอย เสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง

4) ลดการอักเสบในร่างกาย บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง ลดคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ลดความเครียด ป้องกันโรคมะเร็ง

5) มี Quercetin ใยอาหาร วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ และเบต้าแคโรทีน ที่สูงกว่า แอปเปิ้ลเขียว แต่มีปริมาณน้ำตาลที่มากกว่า

**2.3.4** แครอท



ภาพที่ 2.9 แครอท

ที่มา : https://men.kapook.com/view53643.html

เป็นพืชกินหัวชนิดหนึ่ง มีลักษณะยาว หัวแครอทมีหลายสี เช่น เหลือง ม่วง ส้ม แต่ที่นิยมรับประทานในปัจจุบันคือสีส้ม แครอทเป็นพืชแถบเอเชียตะวันออกและเอเชียกลาง มีหลายขนาด ตั้งแต่ขนาดเล็กเท่าแท่งดินสอ หรือที่เรียกว่าเบบี๋แครอท (baby carrot) ไปจนถึงขนาดใหญ่

**2.3.4.1 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) มีเส้นใยสูงช่วยในระบบขับถ่าย
2) มีสารเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา
3) มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี
4) ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น
5) ช่วยให้แผลหายเร็ว
6) เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้มีความคงทนต่อเชื้อโรคมากขึ้น
7) ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น มีสุขภาพดี
8) ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

**2.3.5 ส้มเขียวหวาน**

ภาพที่ 2.10 ส้มเขียวหวาน
ที่มา : https://www.xn--l3ca8db.com

ผลไม้รสเปรี้ยวที่ได้รับความนิยมเนื่องจากมีรสหวานมากกว่าส้มชนิดอื่น ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซีและใยอาหาร มีวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ

**2.3.5.1 สายพันธ์ส้มเขียวหวาน** มีหลากหลายสายพันธุ์ ได้แก่

1) ส้มสายน้ำผึ้ง คล้ายกับส้มเขียวหวาน มีเนื้อแน่น สีสันสวยงาม และรสชาติหวานแหลมอมเปรี้ยวเล็กน้อย ส้มสายน้ำผึ้งมีปริมาณน้ำมากและวิตามินซีสูงจะทานผลสดหรือนำไปคั้นเป็นน้ำส้มก็ดื่มง่ายเช่นกัน

2) ส้มแมนดาริน ส้มแมนดารินมีขนาดเล็กกว่าส้มอื่นๆ มีลักษณะผิวเรียบ สีส้มอ่อนหรือสีเหลืองอ่อน บางสายพันธุ์อาจมีลายด้านผิว ลักษณะเหมือนกับส้มเขียวหวาน แต่เน้นความหวานและน้ำที่มากกว่า

3) ส้มจี๊ด เหมือนกับส้มทั่วไป แต่มีขนาดเล็กกว่า ผลส้มชนิดนี้สามารถกินเปลือกผลได้ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-3 เซนติเมตร ผิวผลบางเป็นสีเขียวและมีกลิ่นหอม เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 1-3 เมล็ด

4) ส้มวาเลนเซีย ต้นส้มมีขนาดใหญ่และเหมาะสมกับภูมิอากาศและดินหลายแบบ ผิวส้มบางและไม่มีเม็ด เนื่องจากความหวานหอมเปรี้ยวเป็นพิเศษของส้มวาเลนเซีย จึงนิยมใช้คั้นน้ำส้มที่บรรจุในกล่องเพื่อขาย และเป็นที่นิยมที่สุดในตลาดส้มทั้งโลก จึงมีชื่อเล่นว่า ‘ราชาแห่งน้ำส้ม’

**2.3.5.2 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) ซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอในร่างกาย
2) ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
3) อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
4) ปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือด
5) ผิวมีสุขภาพดี และเพิ่มความแข็งแรงให้ผิว
6) กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
7) ช่วยบำรุงสายตา
8) มีกากใยสูง ช่วยระบบขับถ่าย

**2.3.6 น้ำผึ้ง**

ภาพที่ 2.11 น้ำผึ้ง

ที่มา : https://www.bigc.co.th/product/vejpong-natural-honey-760ml.2322

เป็นอาหารหวานที่ผึ้งผลิตโดยใช้น้ำหวานจากดอกไม้ พืชพันธุ์ชนิดต่างๆ น้ำผึ้งมักหมายถึงชนิดที่ผลิตโดยผึ้งน้ำหวานในสายพันธุ์ Apis เนื่องจาก เป็นผึ้งเก็บน้ำหวานให้คุณภาพสูง และสามารถเลี้ยงระบบกล่องได้ น้ำผึ้งมีประวัติการบริโภคของมนุษย์มายาวนาน และถูกใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด น้ำผึ้งยังมีบทบาทในศาสนาและสัญลักษณ์นิยม รสชาติของน้ำผึ้งแตกต่างกันตามน้ำหวานที่ได้มา และมีน้ำผึ้งหลายชนิดและเกรดที่สามารถหาได้

**2.3.6.1 คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ**

1) น้ำผึ้งช่วยขับสารพิษตกค้างต่าง ๆ ออกจากร่างกาย
2) น้ำผึ้งช่วยบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้ดี
3) น้ำผึ้งช่วยบำรุงกระเพาะอาหารให้ทำงานได้อย่างปกติ
4) น้ำผึ้งช่วยให้ปอดแข็งแรงและชุ่มชื้น
5) น้ำผึ้งช่วยบรรเทาอาการไอแห้ง ๆ แบบไม่มีเสมหะ และอาการไอแบบเรื้อรัง
6) น้ำผึ้งช่วยบำรุงเลือดให้ไหลเวียนดีในร่างกาย
7) น้ำผึ้งช่วยบำรุงสมองให้ทำงานได้ดี
8) น้ำผึ้งช่วยให้นอนหลับได้สบายมากยิ่งขึ้น

**2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พรทิพย์ จตุพรพิมล (2560) พฤติกรรมและทัศนคติของผู้บริโภคที่ซื้อสินค้าจากสถานที่จัดจำหน่ายผลผลิตมูลนิธิโครงการหลวงในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(การจัดการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จตุพร ลิขิตทัศชูวงศ์ (2560) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผลไม้พร้อมดื่มตราดอยคำของผู้บริโภคในเขตบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่าการตัดสินใจซื้อน้ำผลไม้พร้อมดื่มตราดอยคำของผู้บริโภคที่อาศัยอยู่ในเขตบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีการตัดสินใจอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า ด้านช่องทางการจำหน่ายสินค้า มีผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผลไม้พร้อมดื่มตราดอยคำอยู่ในระดับมากที่สุด

นางสาวอรัญญา ขันนาค (2561) การศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคและอุปสงค์ของผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้พร้อมดื่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างเลือกซื้อน้ำผลไม้พร้อมดื่มจากบรรจุภัณฑ์กล่องกระดาษและส่วนใหญ่เลือกซื้อเพื่อสุขภาพและเลือกซื้อจากร้านสะดวกซื้อซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในช่องทางการจัดจำหน่าย

นายเมธา จารัตนากร (2561) ศึกษาการวิจัยเรื่องทัศนคติและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจเลือกซื้อโยเกิร์ตผลการวิจัยพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-20 เป็นนักศึกษา ผู้บริโภคโยเกิร์ตมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปี ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวข้องกับโยเกิร์ตจากโฆษณาทางอินเทอร์เน็ตและโทรทัศน์ เหตุผลที่ผู้บริโภคโยเกิร์ตคือ เพื่อบำรุงสุขภาพ ผู้บริโภคส่วนหนึ่งไม่บริโภคเพราะเป็นสินค้าที่พวกเขาไม่รู้จักปัจจัยทางเศรษฐสังคมที่กำหนดการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ได้แก่อายุ เพศ อาชีพพนักงาน เอกชน อาชีพแม่บ้าน รายได้อยู่ที่ช่วง  1,500,001-2,000,000 รูเปียส์ต่อเดือน (ประมาณ 156-208 ดอลลาร์สหรัฐ) ผลการวิจัยที่ได้นั้น ผู้ประกอบการโยเกิร์ตสามารถนำไปใช้ประกอบการวางแผนการตลาดที่เหมาะสมต่อไป

นันท์นภัส ชัยเมธพรพิศาล (2562) ศึกษาเรื่อง"ปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร"ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคนิยมเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพร (เช่น เก๊กฮวย ใบบัวบก กระเจี๊ยบ คำฝอย) และนิยมเครื่องดื่มสมุนไพรแบบบรรจุขวดโดยซื้อจากร้านค้าสะดวกซื้อ เช่น 7-11, แฟมิลี่มารท์ ฯลฯ วัตถุประสงค์เพื่อบำรุงสุขภาพ เป็นการตัดสินใจบริโภคด้วยตนเอง และได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มสมุนไพรจากรายการโทรทัศน์การ ส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ในส่วนของ อ.ย.หรือ มาตรฐานต่างๆ ที่รับรองมีความสัมพันธ์ พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์ใน ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน

# บทที่ 3
# วัตถุประสงค์การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาหรือโครงงานที่ได้รับมอบหมาย

## 3.1 วัตถุประสงค์ ผลที่คาดว่าจะได้รับ และแผนการทำงานของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 3.1.1 วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงานและโครงงานสหกิจศึกษา

1. เพื่อเพิ่มเมนูทางเลือกให้แก่แขกที่มาใช้บริการ
2. เพื่อศึกษาการทำเครื่องดื่มน้ำสมูทตี้และน้ำผลไม้สกัดเย็น
3. เพื่อช่วยลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวันโดยการนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้ใหม่

### 3.1.2 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการปฏิบัติงานและโครงงานสหกิจศึกษา

**- ด้านสถานศึกษา**

1. ได้รับความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนในการทำเครื่องดื่ม
2. สามารถนำเอาเครื่องดื่มไปขายจริงได้ในโอกาสพิเศษ
3. ลดปริมาณการทิ้งเศษผัก ผลไม้

**- ด้านนักศึกษา**

1. ได้เรียนรู้การทำงานอย่างเป็นระบบ เป็นกระบวนการในสถานการณ์จริง ณ สถานประกอบการ
2. ได้มีความรู้เพิ่มเติมนอกจากการเรียนในห้อง เข้าใจในกระบวนการทำงานจากการได้ลงมือทำฝึกสหกิจศึกษา และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติงานจริงในอนาคต
3. ความรู้ที่ได้นำไปต่อยอดและปรับใช้ในการแก้ปัญหาและการรับมือในการปฏิบัติงาน

- ด้านสถานประกอบการ

1. สถานประกอบการได้มอบโอกาส ความรู้จากการปฏิบัติงานจริงให้นักศึกษาอย่างเต็มที่ ที่นักศึกษาอยากเรียนรู้เพิ่มเติม
2. ทำงานได้หลากหลายรูปแบบนอกจากตำแหน่งที่เข้ามาฝึกในสถานประกอบการ, สถานประกอบการมีนักศึกษามาช่วยในการทำงานเพิ่มขึ้น
3. เกิดความร่วมมือทางวิชาการและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสถานศึกษาช่วยพัฒนาบัณฑิตของชาติ

### 3.1.3 แผนปฏิบัติงาน 16 สัปดาห์

| ขั้นตอนการดำเนินงาน | สัปดาห์ | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | กรกฎาคม | | | สิงหาคม | | | | กันยายน | | | | | ตุลาคม | | | พฤศจิกายน |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1.สำรวจปัญหาและกำหนดหัวข้อเพื่อเสนออาจารย์ที่ปรึกษา | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.ศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงการ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.วางแผนการจัดทำโครงงาน/จัดทำเอกสาร | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. ทดลองทำเมนูเครื่องดื่มเสนอแก่พนักงานที่ปรึกษา | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.พิจารณารับคำแนะนำ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.นำเสนอโครงงานส่งเอกสารฉบับสมบูรณ์ | | | | | | | | | | | | | | | | |

ตารางที่ 3.1 แผนการปฏิบัติงาน 16 สัปดาห์

**3.2 ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย**

**3.2.1 หน้าที่หลักที่ได้รับมอบหมายแผนก Kitchen ลักษณะงานที่ปฏิบัติ**

1. ฟิล์มวัตถุดิบแยกประเภทที่รับมา
2. ติดLabelวัตถุดิบแต่ละประเภท
3. เตรียมวัตถุดิบอาหารกลางวัน มื้อเย็นและมื้อเช้าวันถัดไป
4. นำอาหารขึ้นแคนทีน

**หน้าที่หลักที่ได้รับมอบหมายแผนก Food & Beverage ลักษณะงานที่ปฏิบัติ**

1. เซ็ตโต๊ะอาหาร
2. พับ Napkin
3. เช็ดช้อน แยกช้อน
4. Run Order

**3.2.2 กระบวนการขั้นตอนในการทำงาน**

**ฟิล์มวัตถุดิบแยกประเภทที่รับมา**

**ขั้นตอนที่ 1** ฟิล์มผักหรือเนื้อสัตว์ แยกวัตถุดิบที่รับมาเพื่อแบ่งแยกในการเก็บรักษาความสดของวัตถุดิบต่างๆให้นานยิ่งขึ้น

**ขั้นตอนที่ 2** ฟิล์มวัตถุดิบต่างๆเสร็จแล้วแยกของแต่ละแต่ละชนิด เพื่อง่ายต่อการหยิบใช้งาน

**ขั้นตอนที่ 3** ติด Label ใส่ ว/ด/ป

**ติดเลเบลวัตถุดิบแต่ละประเภท**

**ขั้นตอนที่ 1** การติด Label เป็นการนำระบบ FIFO (First In First Out) มาใช้เพื่อให้การทำงานง่ายขึ้น เพื่อไม่ให้วัตถุดิบนั้นเสื่อมสภาพหรือหมดอายุ

**ขั้นตอนที่ 2** ติด Label เสร็จแล้วนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น

**ขั้นตอนที่ 3** แยกวัตถุดิบแต่ละประเภทใส่ในลัง

**เตรียมวัตถุดิบอาหารกลางวัน มื้อเย็นและมื้อเช้าวันถัดไป**

**ขั้นตอนที่ 1** เตรียมอาหารแต่ละมื้อ เช้า กลางวัน เย็น และวันถัดไป

**ขั้นตอนที่ 2** นำวัตถุดิบมาจัดเตรียมไว้รอทำอาหาร

**ขั้นตอนที่ 3** เตรียมวัตดิบเมนูมื้อถัดไป

**ขั้นตอนที่ 4** จัดเตรียมเสร็จแล้วซีลเก็บไว้ในตู้เย็น

**นำอาหารขึ้นแคนทีน**

**ขั้นตอนที่ 1** ตักอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วใส่ดิส
**ขั้นตอนที่ 2** ซีลปิดปากให้เรียบร้อยเพื่อป้องกันอาหารหก เพื่อความสะอาด
**ขั้นตอนที่ 3** นำอาหารใส่รถเข็น
**ขั้นตอนที่ 4** เข็นรถขึ้นไปแคนทีน ชั้น 3
**ขั้นตอนที่ 5** จัดวางอาหารให้เรียบร้อย เตรียมอุปกรณ์มาวางให้ครบ

**เซ็ตโต๊ะอาหาร**

**ขั้นตอนที่ 1** เซ็ตอัพโต๊ะอาหาร
**ขั้นตอนที่ 2** วางจานขาว,เขียวสลับกัน
**ขั้นตอนที่ 3** วางแก้วน้ำ
**ขั้นตอนที่ 4** นำผ้า Napkin วางบนจาน
**ขั้นตอนที่ 5** วางช้อนและมีด

**เช็ดช้อน แยกช้อน**

**ขั้นตอนที่ 1** เช็ดช้อน,ส้อม,มีด อื่นๆ
**ขั้นตอนที่ 2** แยกแต่ละประเภทให้เรียบร้อย
**ขั้นตอนที่ 3** นำถังใส่น้ำร้อนใส่ช้อน,ส้อม,มีด ลงไปแช่ในน้ำร้อน
**ขั้นตอนที่ 4** จากนั้นเช็ดให้เรียบร้อย

**พับ Napkin**

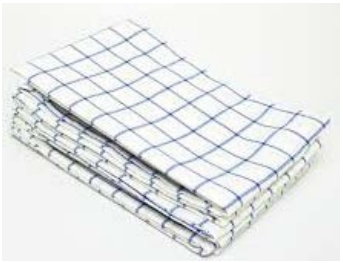
**ขั้นตอนที่ 1** พับผ้าเป็น 4 ทบ
**ขั้นตอนที่ 2** พับผ้าที่เตรียมสองทบ ให้ได้มีขนาดเท่านี้
**ขั้นตอนที่ 3** พับมุมผ้าลงมา แล้วนำมุมผ้าชิ้นที่ 2
**ขั้นตอนที่ 4** สอดเข้าไปในอันแรกจากนั้นให้มุมผ้าอันที่ 3 สอดเข้าไปในอันที่ 2 จากนั้นก็กลับด้านผ้า แล้วก็พับด้านซ้าย และด้านขวาเข้ามาแบบนี้

Run Order

**ขั้นตอนที่ 1** รับออเดอร์ทวนเมนูกับลูกค้า
**ขั้นตอนที่ 2** นำใบออเดอร์ไปส่งให้กับเชฟ
**ขั้นตอนที่ 3** ตรวจเช็คความเรียบร้อยและความถูกต้องของรายการอาหาร
**ขั้นตอนที่ 4** นำอาหารไปเสิร์ฟให้กับลูกค้า

### 3.2.3 อุปกรณ์/เครื่องมือ/เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง เอกสารที่เกี่ยวข้อง

| | ชื่อ | ภาพประกอบ | การใช้งาน |
|---|---|---|---|
| 1 | มีด | | ใช้สำหรับหั่น เนื้อสัตว์ ผัก ปลอกเปลือก |
| 2 | เขียง | | ใช้สำหรับรองรับวัตถุดิบต่างๆเวลาหั่น<br>สีเขียวสำหรับหั่นผัก<br>สีขาวสำหรับขนมปัง แป้ง ข้าว<br>สีเหลืองสำหรับสัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด<br>สีแดงสำหรับเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะ |
| 3 | กะทะ | | ใช้สำหรับทำอาหารทอดและผัด |
| 4 | หม้อ | | ใช้สำหรับทำอาหารสำหรับต้ม |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | รถเข็น | | ใช้สำหรับเข็นอาหารขึ้นแคนทีน เข็นรับของที่มาจากตลาด |
| 6 | ตู้หุงข้าว | | ใช้สำหรับหุงข้าวให้พนักงาน |
| 7 | ถาดเสิร์ฟอาหาร/เก็บอาหาร | | ใช้สำหรับเสิร์ฟอาหารและน้ำให้แก่แขก |
| 8 | ผ้า |  | ใช้สำหรับเช็ดแก้วและช้อน |

ตารางที่ 3.2 อุปกรณ์/เครื่องมือ/เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง เอกสารที่เกี่ยวข้อง

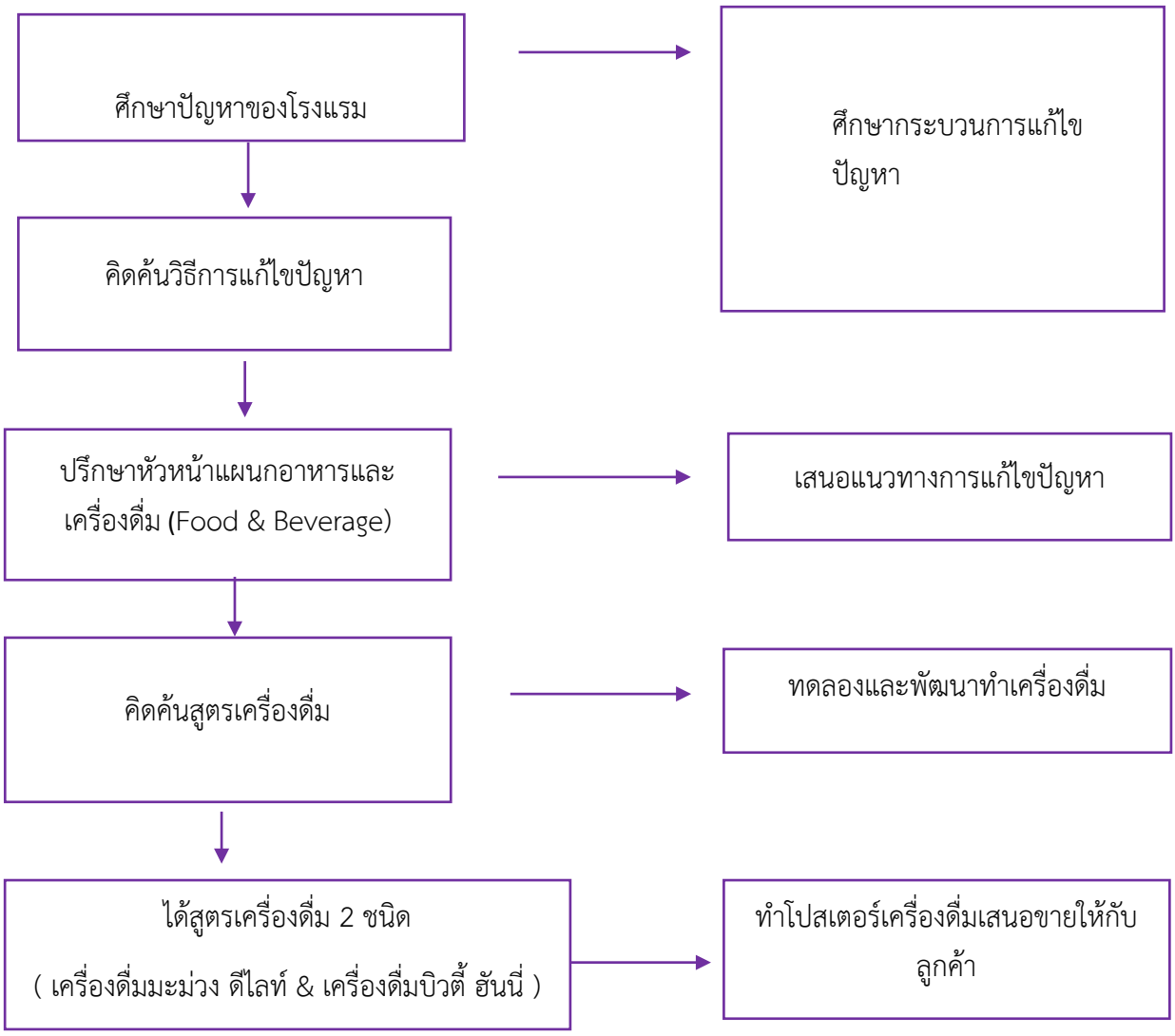
**3.2.4 ปัญหาที่ประสบในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา/วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา**

1. ตารางในการทำงานของนักศึกษามีการเข้างาน เลิกงานและวันหยุดที่ไม่ตรงกันจึงมีการทำโครงการที่ล่าช้า
2. นักศึกษาฝึกงานอาจจะต้องไปช่วยแผนกอื่นในการทำงานในวันที่โรงแรมมีงานเลี้ยง
3. ในแต่ละวันจะมีจำนวนลูกค้าที่ไม่เท่ากันบางวันลูกค้ามากจนไม่มีเวลาปฏิบัติงาน

**3.2.5 แนวทางและกระบวนการการแก้ไขปัญหา/การพัฒนางาน**

เมื่อมีการทดลองทำเครื่องดื่มหลายครั้งและได้รสชาติที่คาดการณ์ไว้ มีการจดสูตรไว้เพื่อเป็นการคำนวณใส่วัตถุดิบที่พอดีและขอคำปรึกษาจากหัวหน้าแผนก Food & Beverage เพื่อปรุงปรับและพัฒนาสูตรเครื่องดื่ม

**แผนผังแนวทางและกระบวนการแก้ปัญหา/การพัฒนา**




ภาพที่ 3.1 แผนผังแนวทางและกระบวนการแก้ปัญหา/การพัฒนา

**ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา**

1. ศึกษาปัญหาของโรงแรมในเดือนกรกฎาคม – เดือนสิงหาคม 2567

ภาพที่ 3.2 ผลไม้ที่เหลือ

2.ปรึกษาหัวหน้าแผนก Food & Beverage เพื่อศึกษากระบวนการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวันโดยการนำเอาการมาใช้ประโยชน์ใหม่

3.เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นสูตรเครื่องดื่ม ทดลองทำและพัฒนาสูตรเครื่องดื่มเพื่อเสนอขายให้กับลูกค้าที่มารับประทานอาหารในห้องอาหาร House of kin family dining

# บทที่ 4
## ผลการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายหรือโครงงานที่ได้รับ

### 4.1 วิเคราะห์ผลจากการแก้ปัญหาและพัฒนางาน

**4.1.1 เปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานก่อนและมีการวางแผนการแก้ไขปัญหาปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน**

1.ปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน

| วันที่ | ชื่อผลไม้ | จำนวนผลไม้ที่เหลือในแต่ละวัน/จาน |
|---|---|---|
| 25/08/2024 | แตงโม | 1 |
| | มะละกอ | 1 |
| | สับปะรด | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| 26/08/2024 | แตงโม | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| | สับปะรด | 1 |
| 29/08/2024 | แคนตาลูป | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| | ส้ม | 1 |
| 30/08/2024 | มะม่วง | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| | แตงโม | 1 |
| 1/09/2024 | สับปะรด | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| 2/09/2024 | ส้ม | 1 |
| | สับปะรด | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| | มะละกอ | 1 |
| 03/09/2024 | แคนตาลูป | 1 |
| | ส้ม | 1 |
| | มะม่วง | 1 |

ตารางที่ 4.1 ปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน

**4.2 แสดงผลและเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงาน**

**4.2.1 แสดงผลเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานหลังมีการวางแผนการแก้ไขปัญหาเพื่อช่วยลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งในแต่ละวันโดยการนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้ใหม่**

1.ปริมาณวัตถุดิบหลังการวางแผน

| วันที่ | ชื่อผลไม้ | จำนวนผลไม้ที่เหลือในแต่ละวัน/จาน |
|---|---|---|
| 06/09/2024 | มะละกอ | 1 |
| | แก้วมังกร | 1 |
| 08/09/2024 | มะม่วง | 1 |
| | ส้ม | 1 |
| 09/09/2024 | แคนตาลูป | 1 |
| 11/09/2024 | สับปะรด | 1 |
| | แตงโม | 1 |
| 12/09/2024 | มะละกอ | 1 |
| 13/09/2024 | มะม่วง | 1 |
| 16/09/2024 | แคนตาลูป | 1 |

ตารางที่ 4.2 ปริมาณวัตถุดิบหลังการวางแผน

# บทที่ 5
# สรุปและข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

## 5.1 สรุปผลโครงงานสหกิจศึกษา

คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจปัญหาของโรงแรม โดยเสนอเมนูเครื่องดื่มแก่พนักงานที่ปรึกษา นำเสนอโครงงานเรื่องการทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ Mango Delight & เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ Beauty Honey ผลสรุปว่าโดยรวมแล้วผักผลไม้ที่เหลือทิ้งจากบุฟเฟต์ในช่วงเช้าสามารถนำเอาไปทำเครื่องดื่มขายจริงได้ในโอกาสพิเศษเพื่อลดปริมาณการทิ้งเศษผัก ผลไม้ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการได้อีกด้วย โดยผลสรุปเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ Mango Delight & เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ Beauty Honey บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

## 5.2 ข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานและโครงงานสหกิจศึกษา

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะจากโครงงานสหกิจศึกษา

1. การสื่อสารและการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาและงานที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติงานเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันในการแก้ไขปัญหา ทำให้งานสำเร็จไปได้ด้วยดีมีจุดบกพร่องให้น้อยที่สุด

2. มีความเป็นมาตรฐานในการทำงานให้ได้มากที่สุด ตั้งใจทำงานเรียนรู้และจดจำคำแนะนำของหัวหน้าแผนกและผู้ที่สอนงาน นำมาปฏิบัติตามหรือประยุกต์ใช้ให้ตนเองมีทักษะและเพิ่มศักยภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

หลังจากที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานที่ถูกต้องและเป็นขั้นเป็นตอนและได้ปฏิบัติงานตามระเบียบภายในโรงแรมซึ่งทำให้ได้เรียนรู้จากหลากหลายแผนกภายในโรงแรมสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติงานในครั้งนี้ทำให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานต่อของทางผู้จัดทำจึงต้องพัฒนาตัวเองให้มีความพร้อมสำหรับงานภายในโรงแรมที่จะทำงานในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพและการเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

## 5.3 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา

### 5.3.1 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้เรียนรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันท่วงที และเรียนรู้การแก้ไขอุปสรรคที่เจอในการทำงาน
2. ได้ทักษะการสื่อสารกับลูกค้าทั้งคนไทยและต่างประเทศ
3. ได้ฝึกทักษะความกล้าแสดงออก
4. มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน
5. ได้รับมอบหมายงาน ทำงานด้วยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนด้วยความรอบคอบคล่องแคล่ว และมีความตรงต่อเวลาในการทำงาน
6. สามารถนำประสบการณ์และความรู้ที่ได้ไปต่อยอดและพัฒนาตนเองในการปฏิบัติงานได้จริงในอนาคต
7. ได้ฝึกความอดทน อดกลั่น ทั้งด้านความคิดและการควบคุมอารมณ์ในการปฏิบัติงาน

**5.3.2 ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา**

1. การปรับตัวในที่ปฏิบัติงานในช่วงสัปดาห์แรก จึงจำเป็นต้องปรึกษาพนักงานพี่เลี้ยงคอยให้ช่วยเหลือ
2. ขาดความมั่นใจในการพูดสื่อสารกับลูกค้าในระยะแรก
3. เวลาเข้างานไม่ตรงกันจึงทำให้การทดลองทำเครื่องดื่มค่อนข้างล่าช้า

**5.4 สรุปผลจากการทำเครื่องดื่ม**

จากการที่ได้ทำเครื่องดื่มมะม่วง ดีไลท์ Mango Delight & เครื่องดื่มบิวตี้ ฮันนี่ Beauty Honey พบว่า เครื่องดื่มที่ปั่นและสกัดออกมามีสีสวยสวยงาม มีเนื้อละเอียดน่ารับประทานและให้ประโยชน์ต่อร่างกายและยังช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งที่เกิดจากผักและผลไม้ที่เหลือใช้จากงานด้านต่างๆเพียงแค่นำมาปั่นและสกัดยังเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับของเหลือทิ้งอีกด้วย

**5.5 สิ่งที่ได้รับจากโครงงานนี้**

1. เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่ก่อให้เกิดผลประโยชน์กับทางสถานประกอบการ
2. เป็นการช่วยลดของเหลือทิ้งและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบสิ่งแวดล้อมตามภายหลัง
3. เป็นการเพิ่มเมนูที่หลากหลายให้แก่สถานประกอบการ

**5.6 ข้อเสนอแนะ**

1. มีการศึกษาเรียนรู้ใส่ใจในรายละเอียดของการปฏิบัติงาน เพื่อที่ให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด
2. มีการพัฒนาในเรื่องบุคลิกภาพให้ดูดี กระตือรือร้น มีกาลเทศะในขณะที่ปฏิบัติงานหรือพบปะลูกค้า
3. มีความมั่นใจในการสื่อสารภาษาอังกฤษกับลูกค้าควรสื่อสารแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในกรณีที่พนักงานที่ปรึกษาไม่อยู่
4. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด
5. มั่นเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆคอยจดจำข้อผิดพลาดของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาในการทำงานจริงในอนาคต
6. ต้องศึกษาแผนผังบริเวณโรงแรมเพื่อที่จะสามารถให้ข้อมูลกับแขกได้
7. ต้องมีใจรักในการบริการ

**บรรณานุกรม**

มะม่วง. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://hellokhunmor.com/
น้ำมะม่วงดิบ. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://women.mthai.com/beauty/health/336170.html
น้ำเชื่อม. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก http://www.aromacoffee.com.au/product/monin-syrup/Best, J. W. (1981). Research in education (4th ed.). New Jersey: Prentice Hall
โยเกิร์ต. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://www.butterflyorganic.co.th/natural-yogurt/
สับปะรด. (ม.ป.ป.). วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://medthai.com/สับปะรด
ส้มเขียวหวาน. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://www.doikham.co.th/product/cold-pressed-orange-juice/
แอปเปิ้ลแดง. วันที่สืบค้น8 สิงหาคม 2567,จาก https://www.miwfood.com/red-apple-vs-green-apple/
น้ำผึ้ง. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/
แครอท. วันที่สืบค้น 8 สิงหาคม 2567,จาก https://www.tccchaokoh.com/kitchens/nutrition_center/view/8
จตุพร ลิขิตทัศชูวงศ์ (2560) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผลไม้พร้อมดื่มตราดอยคำของผู้บริโภคในเขตบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร. วันที่สืบค้น 11 สิงหาคม 2567,จาก http://www.ba-abstract.ru.ac.th/AbstractPdf/2563-5-12_1629779704.pdf
นันท์นภัส ชัยเมธพรพิศาล (2562) ศึกษาเรื่อง"ปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วันที่สืบค้น 11 สิงหาคม 2567,จาก https://gsbooks.gs.kku.ac.th/60/nigrc2017/pdf/HMP7.pdf
พรทิพย์ จตุพรพิมล (2560) พฤติกรรมและทัศนคติของผู้บริโภคที่ซื้อสินค้าจากสถานที่จัดจำหน่ายผลผลิตมูลนิธิโครงการหลวงในเขตกรุงเทพมหานคร. วันที่สืบค้น 11 สิงหาคม 2567,จาก https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/262269
นายเมธา จารัตนากร (2561) ศึกษาการวิจัยเรื่องทัศนคติและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจเลือกซื้อโยเกิร์ต. วันที่สืบค้น 11 สิงหาคม 2567,จาก https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/261834
นางสาวอรัญญา ขันนาค (2561) การศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคและอุปสงค์ของผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้พร้อมดื่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. วันที่สืบค้น 11 สิงหาคม 2567,จาก http://econ.eco.ku.ac.th/2016/is/IS%205702.pdf

# ภาคผนวก ก
# ภาพประกอบการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ภาพขณะยกอาหารจัดเตรียมอาหารให้พนักงาน
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

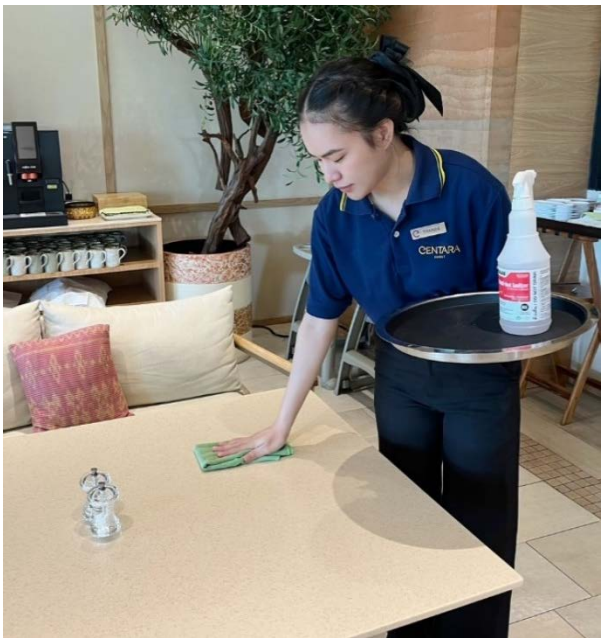
ภาพขณะจัดเก็บวัตถุดิบต่างๆ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะจัดเตรียมขนมเบรคให้กับแขก
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะขูดเส้นมะละกอ เมนูส้มตำออกมื้อกลางวัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะทำแฮมเบอร์เกอร์ เมนู Staff Birthday
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)




ภาพขณะทำความสะอาดโต๊ะอาหาร
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะ Run Order
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะพับผ้า Napkin
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะจัดโต๊ะอาหาร
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

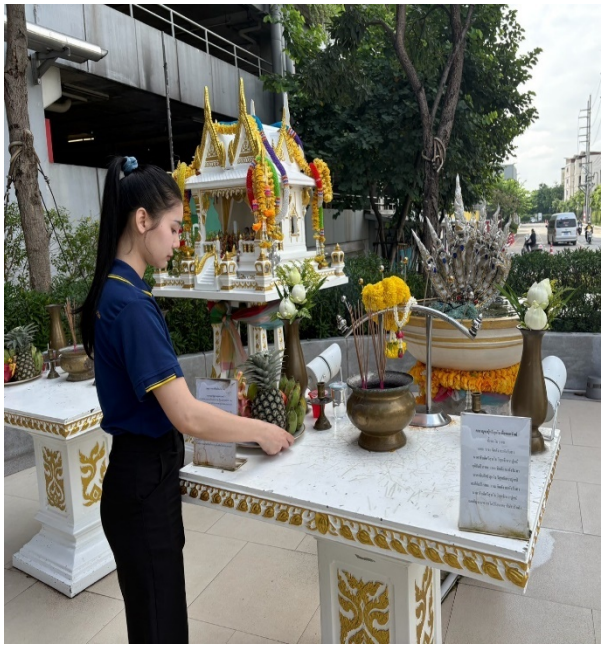
ภาพขณะทำแฮมเบอร์เกอร์ เมนู Staff Birthday
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ภาพขณะขูดเส้นมะละกอ เมนูส้มตำออกมื้อกลางวัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

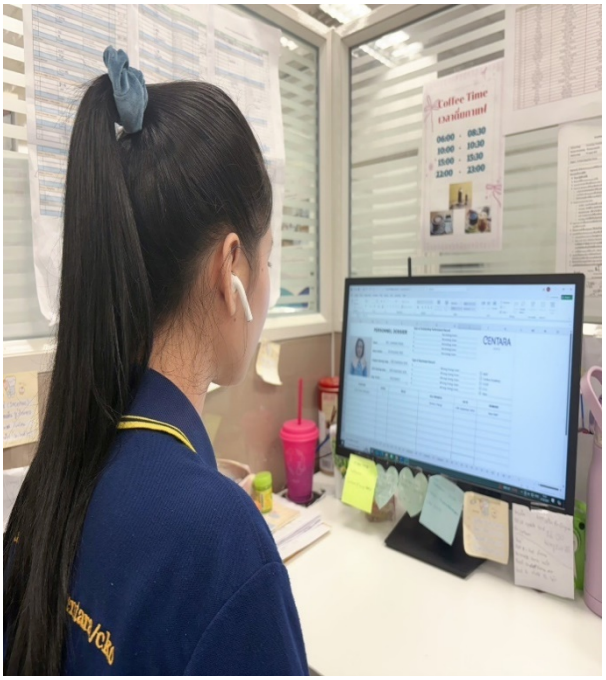
ภาพขณะทอดไก่ เมนูออกมื้อกลางวัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)



ภาพขณะไหว้ศาล ทุกวันพฤหัสบดี

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)



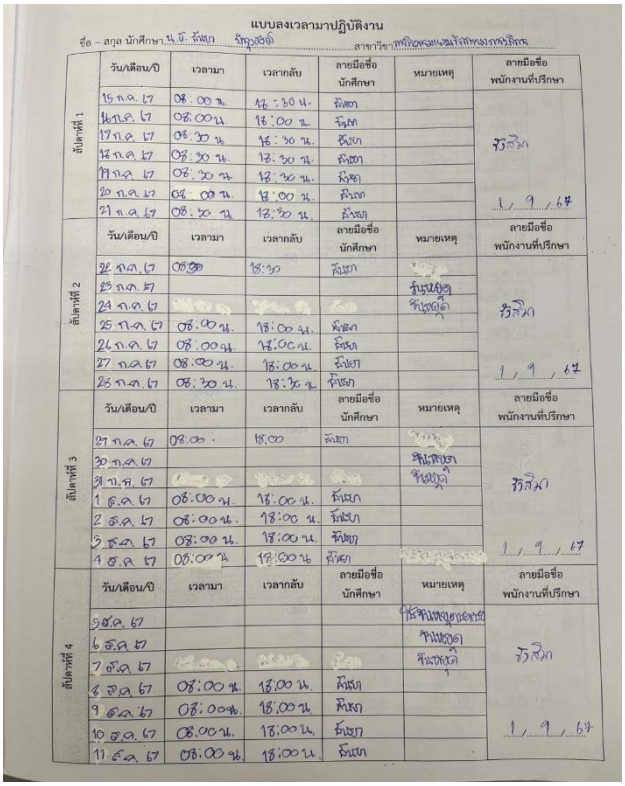

ภาพขณะทำหน้าแฟ้มพนักงานใช้โปรแกรม Excel

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

**ภาคผนวก ข.**
**เอกสารการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา**

## เอกสารการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

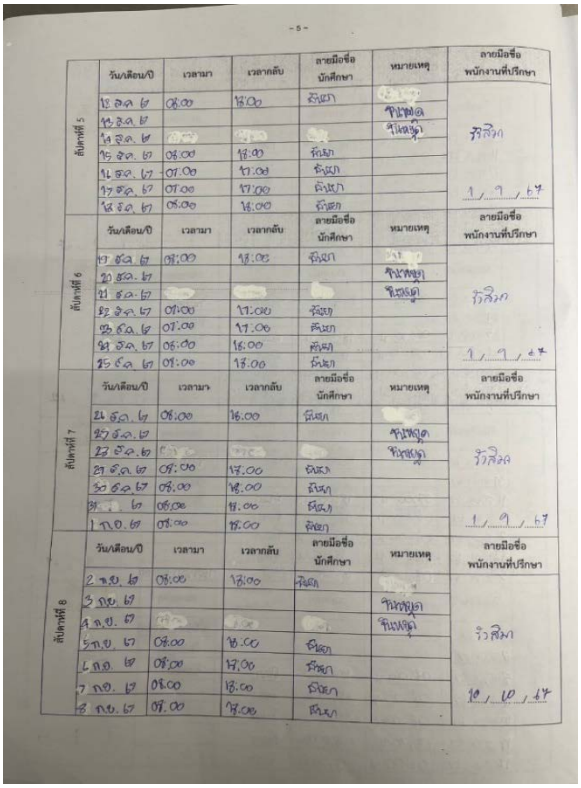
นางสาวธันยา บำรุงสงฆ์ รหัสนักศึกษา 6560310102



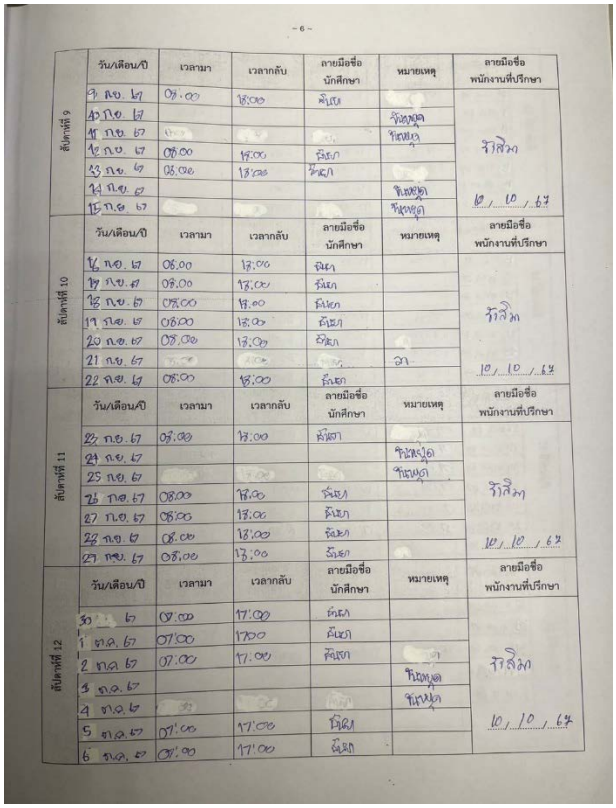
แบบลงเวลามาปฏิบัติงาน

ชื่อ - สกุล นักศึกษา น.ส. ธันยา บำรุงสงฆ์ สาขาวิชา การพัฒนาและจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยว

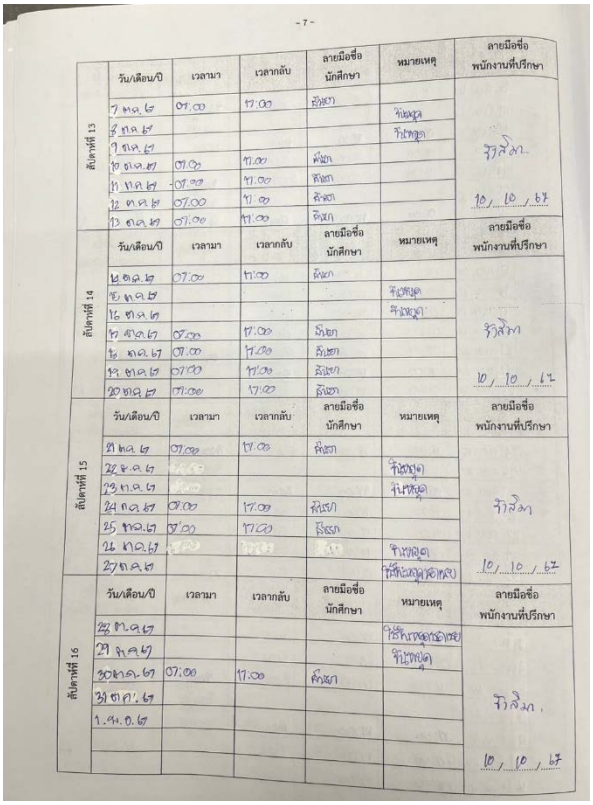
| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 15 ก.ค. 67 | 08:00 น. | 17:30 น. | ธันยา | | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 16 ก.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 17 ก.ค. 67 | 08:30 น. | 16:30 น. | ธันยา | | |
| | 18 ก.ค. 67 | 08:30 น. | 13:30 น. | ธันยา | | |
| | 19 ก.ค. 67 | 08:30 น. | 18:30 น. | ธันยา | | |
| | 20 ก.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 21 ก.ค. 67 | 08:30 น. | 13:30 น. | ธันยา | | |
| 2 | 22 ก.ค. 67 | 08:30 | 18:30 | ธันยา | | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 23 ก.ค. 67 | | | | | |
| | 24 ก.ค. 67 | | | | | |
| | 25 ก.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 26 ก.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 27 ก.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 28 ก.ค. 67 | 08:30 น. | 18:30 น. | ธันยา | | |
| 3 | 29 ก.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 30 ก.ค. 67 | | | | | |
| | 31 ก.ค. 67 | | | | | |
| | 1 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 2 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 3 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 4 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| 4 | 5 ส.ค. 67 | | | | ใช้สิทธิ์ลาพักผ่อนประจำปี | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 6 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 7 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 8 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 9 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 10 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |
| | 11 ส.ค. 67 | 08:00 น. | 18:00 น. | ธันยา | | |



| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 12 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 13 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 14 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 15 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 16 ส.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 17 ส.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 18 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| 6 | 19 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 20 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 21 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 22 ส.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 23 ส.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 24 ส.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 25 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| 7 | 26 ส.ค. 67 | 08:00 | 16:00 | ธันยา | | รัชสิมา 1/9/67 |
| | 27 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 28 ส.ค. 67 | | | | | |
| | 29 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 30 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 31 ส.ค. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 1 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| 8 | 2 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 3 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 4 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 5 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 6 ก.ย. 67 | 08:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 7 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 8 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |



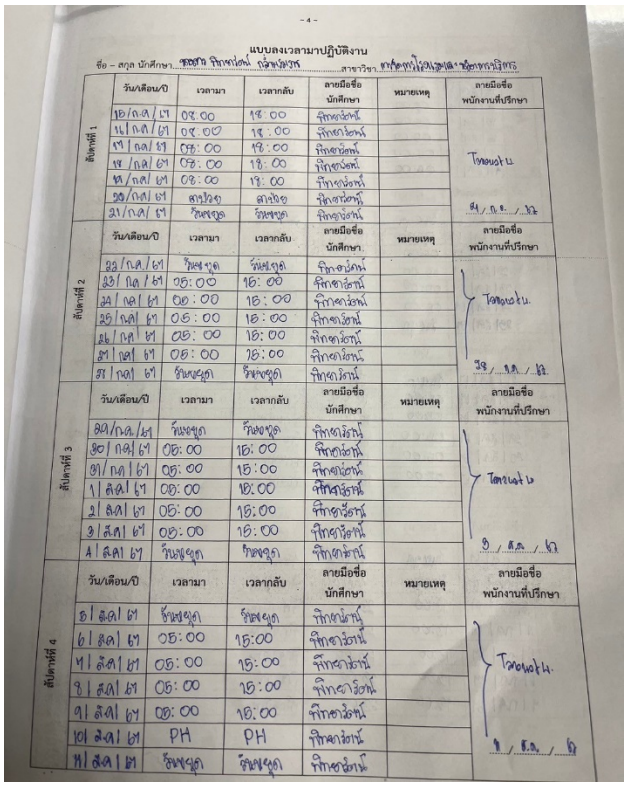
| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 9 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 10 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 11 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 12 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 13 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 14 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 15 ก.ย. 67 | | | | | |
| 10 | 16 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 17 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 18 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 19 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 20 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 21 ก.ย. 67 | | | | ฝน | |
| | 22 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| 11 | 23 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 24 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 25 ก.ย. 67 | | | | | |
| | 26 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 27 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 28 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| | 29 ก.ย. 67 | 08:00 | 18:00 | ธันยา | | |
| 12 | 30 ก.ย. 67 | 08:00 | 17:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 1 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 2 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 3 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 4 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 5 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 6 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |

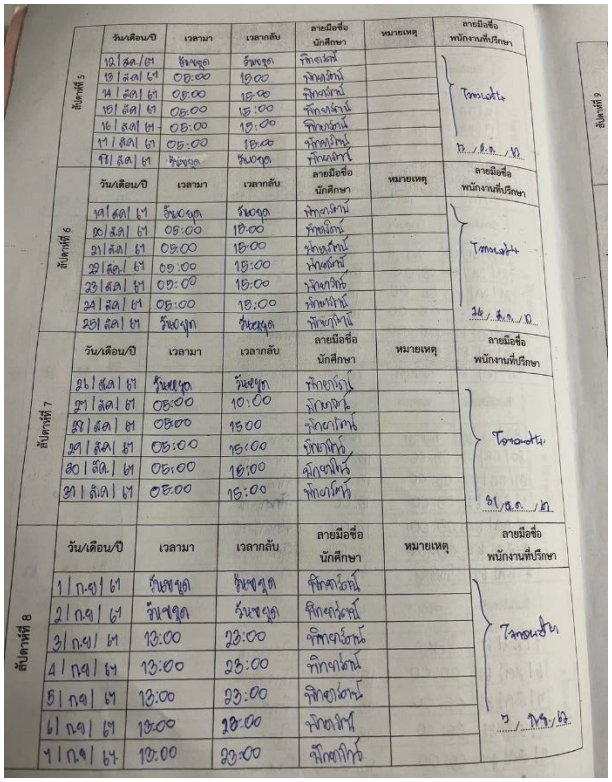


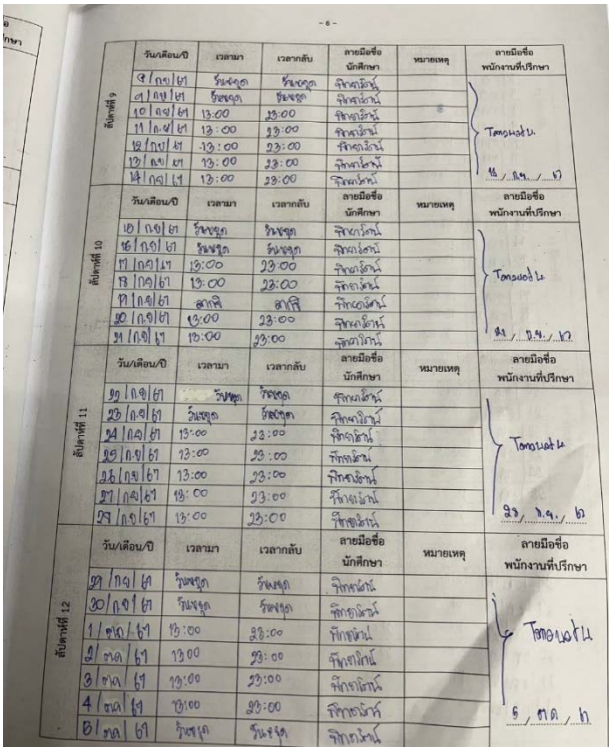
| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 7 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 8 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 9 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 10 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 11 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 12 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 13 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| 14 | 14 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 15 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 16 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 17 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 18 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 19 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 20 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| 15 | 21 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 22 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 23 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 24 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 25 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 26 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 27 ต.ค. 67 | | | | ใช้สิทธิ์ลาพักผ่อนประจำปี | |
| 16 | 28 ต.ค. 67 | | | | ใช้สิทธิ์ลาพักผ่อนประจำปี | รัชสิมา 10/10/67 |
| | 29 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 30 ต.ค. 67 | 07:00 | 17:00 | ธันยา | | |
| | 31 ต.ค. 67 | | | | | |
| | 1 พ.ย. 67 | | | | | |

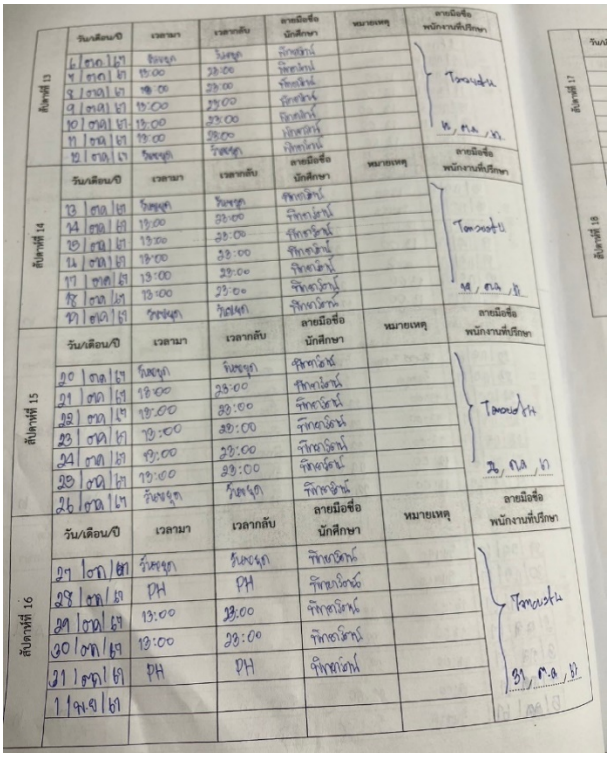
## เอกสารการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

นางสาวพิทยารัตน์ กล่ำพรมราช รหัสนักศึกษา 6560310105



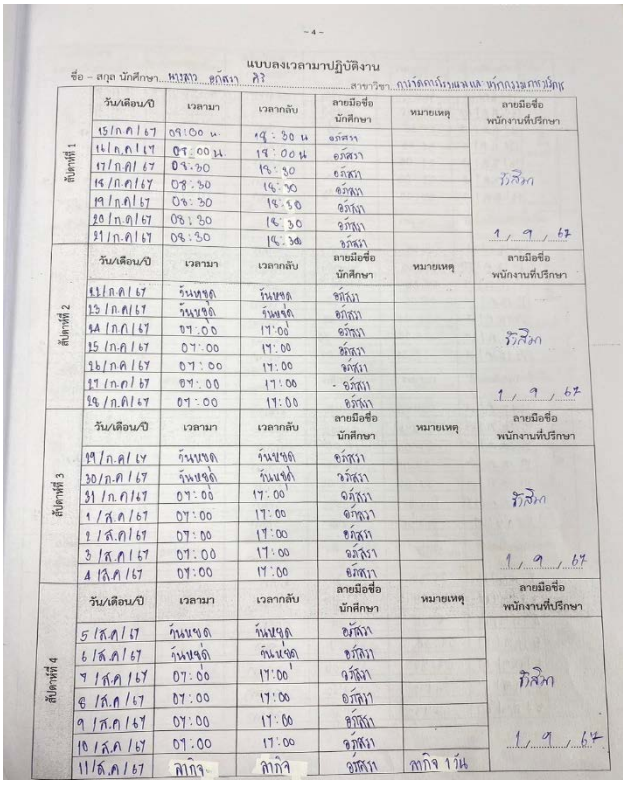






## เอกสารการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

นางสาวอภัสรา ศิริ รหัสนักศึกษา 6560310107

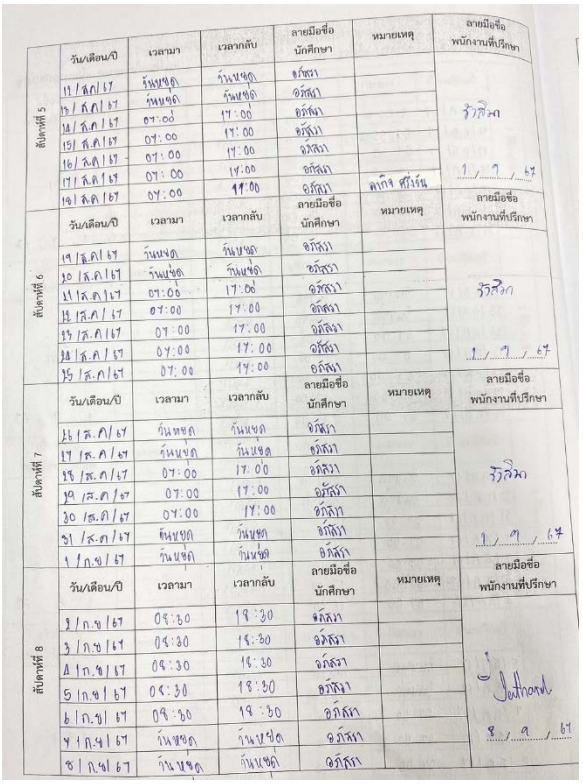


- 4 -

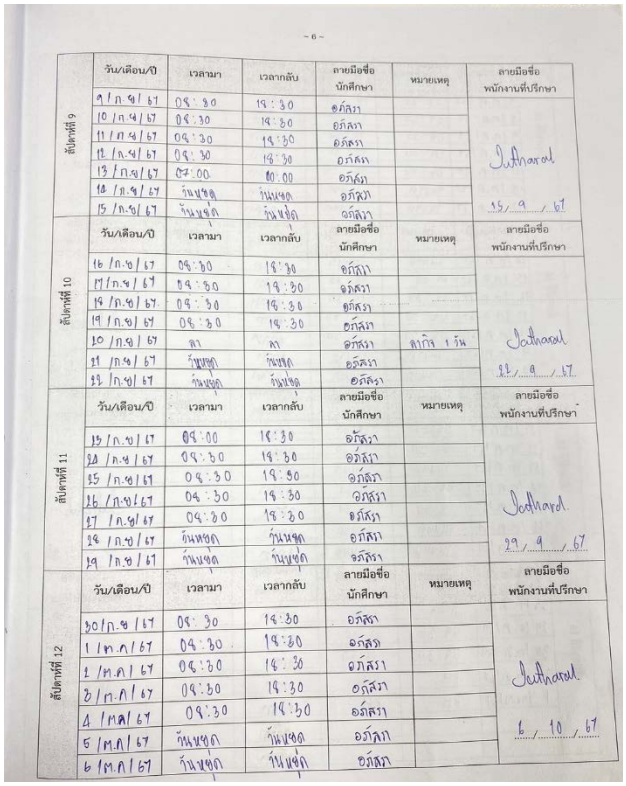
แบบลงเวลามาปฏิบัติงาน

ชื่อ – สกุล นักศึกษา นางสาว อภัสรา ศิริ สาขาวิชา การจัดการโรงแรมและภัตตาคารนานาชาติ

| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 15/ก.ค./67 | 09:00 น. | 19:30 น. | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 16/ก.ค./67 | 09:00 น. | 19:00 น. | อภัสรา | | |
| | 17/ก.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 18/ก.ค./67 | 08:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 19/ก.ค./67 | 08:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 20/ก.ค./67 | 08:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 21/ก.ค./67 | 08:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| 2 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 22/ก.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 23/ก.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 24/ก.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 25/ก.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 26/ก.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 27/ก.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 28/ก.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| 3 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 29/ก.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 30/ก.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 31/ก.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 1/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 2/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 3/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 4/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| 4 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 5/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 6/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 7/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 8/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 9/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 10/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 11/ส.ค./67 | ลากิจ | ลากิจ | อภัสรา | ลากิจ 1วัน | |

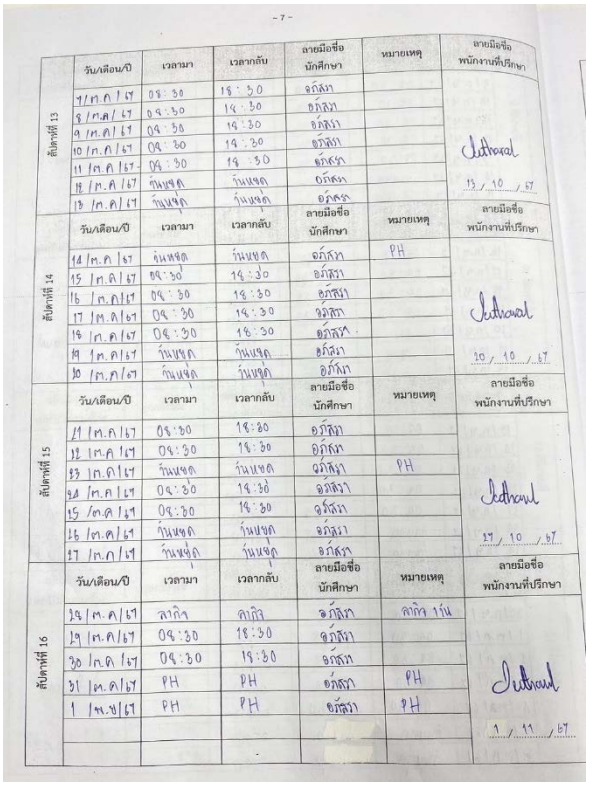


| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 11/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 12/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 13/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 14/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 15/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 16/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 17/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 18/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | ลากิจ ศึกษา | |
| 6 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 19/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 20/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 21/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 22/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 23/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 24/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 25/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| 7 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 26/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | รัวสิมา 1/9/67 |
| | 27/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 28/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 29/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 30/ส.ค./67 | 07:00 | 17:00 | อภัสรา | | |
| | 31/ส.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 1/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 8 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 2/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 8/9/67 |
| | 3/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 4/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 5/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 6/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 7/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 8/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |



- 6 -

| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 9/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 15/9/67 |
| | 10/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 11/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 12/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 13/ก.ย./67 | 07:00 | 00:00 | อภัสรา | | |
| | 14/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 15/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 10 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 16/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 22/9/67 |
| | 17/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 18/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 19/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 20/ก.ย./67 | ลา | ลา | อภัสรา | ลากิจ 1วัน | |
| | 21/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 22/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 11 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 23/ก.ย./67 | 09:00 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 29/9/67 |
| | 24/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 25/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 26/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 27/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 28/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 29/ก.ย./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 12 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 30/ก.ย./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 6/10/67 |
| | 1/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 2/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 3/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 4/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 5/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 6/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |



- 7 -

| สัปดาห์ที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 7/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 13/10/67 |
| | 8/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 9/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 10/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 11/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 12/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 13/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 14 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 14/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | PH | Jathavat 20/10/67 |
| | 15/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 16/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 17/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 18/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 19/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 20/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 15 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 21/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | Jathavat 27/10/67 |
| | 22/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 23/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | PH | |
| | 24/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 25/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 26/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| | 27/ต.ค./67 | วันหยุด | วันหยุด | อภัสรา | | |
| 16 | วัน/เดือน/ปี | เวลามา | เวลากลับ | ลายมือชื่อนักศึกษา | หมายเหตุ | ลายมือชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
| | 28/ต.ค./67 | ลากิจ | ลากิจ | อภัสรา | ลากิจ 1วัน | Jathavat 1/11/67 |
| | 29/ต.ค./67 | 09:30 | 18:30 | อภัสรา | | |
| | 30/ต.ค./67 | 09:30 | 19:30 | อภัสรา | | |
| | 31/ต.ค./67 | PH | PH | อภัสรา | PH | |
| | 1/พ.ย./67 | PH | PH | อภัสรา | PH | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**ภาคผนวก ค.**
**ประวัติผู้จัดทำโครงงาน**

## ประวัติผู้จัดทำโครงงาน

**ชื่อ – สกุล** นางสาวธันยา บำรุงสงฆ์
**ชื่อภาษาอังกฤษ** Miss Thanya Bamrunhsong
**รหัสนักศึกษา** 6560310102
**ภูมิลำเนา** 160 หมู่ 12 ตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30310
**เบอร์โทรศัพท์** 063-718-1390
**E-mail** ThanyaBamrungsong@gmail.com


**ประวัติการศึกษา**

| | |
|---|---|
| ปี 2566-ปัจจุบัน | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ |
| ปี 2563-2565 | สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาการโรงแรมและการบริการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา |
| ปี 2560-2563 | สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาวิชาการโรงแรมและการบริการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา |

## ประวัติผู้จัดทำโครงงาน

**ชื่อ – สกุล** นางสาวพิทยารัตน์ กล่ำพรมราช
**ชื่อภาษาอังกฤษ** Miss Pittayarat Klmpormmarat
**รหัสนักศึกษา** 6560310105
**ภูมิลำเนา** บ้านเลขที่ 49 หมู่ 4 ตำบลนอกออก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา 30150
**เบอร์โทรศัพท์** 062-249-8971
**E-mail** Pittayarataun27@gmail.com


**ประวัติการศึกษา**

| | |
|---|---|
| ปี 2566-ปัจจุบัน | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ |
| ปี 2563-2565 | สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาการโรงแรมและการบริการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา |
| ปี 2560-2563 | สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาวิชาการโรงแรมและการบริการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา |

# ประวัติผู้จัดทำโครงงาน

**ชื่อ – สกุล** นางสาวอภัสรา ศิริ
**ชื่อภาษาอังกฤษ** Miss Apassara Siri
**รหัสนักศึกษา** 6560310107
**ภูมิลำเนา** 136 หมู่ 1 ตำบลด่านจาก อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา 30220
**เบอร์โทรศัพท์** 091-027-2680
**E-mail** benz.apassara@gmail.com

**ประวัติการศึกษา**

| | |
|---|---|
| ปี 2566-ปัจจุบัน | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ |
| ปี 2563-2565 | สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาการโรงแรมและการบริการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา |
| ปี 2560-2563 | สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาวิชาการโรงแรมและการบริการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา |