



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

กฐนเฟรโรลโอต วาฟเฟิล

Gluten Free Rolled oat Waffle

โดย

นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง 6104420001

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566

หัวข้อโครงการ	กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล Gluten Free Rolled oat Waffle
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาว กนกพร แซ่ตั้ง
ภาควิชา	อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชา
อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ ประจำปีการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566

คณะกรรมการสอบโครงการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ จันทจุฑา ไชยศรีษะ)

.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาว ศรีณัฏพร ครองสถาน)

.....กรรมการกลาง

(อาจารย์ นันทวัชร ช่อตรง)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

ตามที่ นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง นักศึกษาภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงานระหว่างวันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2566 ถึงวันที่ 08 ธันวาคม พ.ศ. 2566 ในตำแหน่ง Food and Beverage ณ โรงแรม โหมด สาทร และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล (Gluten Free Rolled oat Waffle)

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง จึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้จำนวน 1 เล่ม เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาว กนกพร แซ่ตั้ง

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง กลูเตนฟรี โรล ไอ้ตวาฟเฟิล มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าที่แพ้กลูเตนได้มีทางเลือกใหม่นำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาทำเป็นเมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์และลดขยะจากเศษอาหารที่จะหมดอายุก่อน นำมาใช้ให้หมดเนื่องจากได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่ปรึกษาได้กรุณาให้คำปรึกษาความรู้ข้อคิดข้อแนะนำ และการปรับปรุงแก้ไขต่างๆ จนกระทั่งโครงการสหกิจศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงเรียบร้อยดี ผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ลูกค้าที่มาเข้าพักและพนักงานทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือในการทำแบบสอบถามจนทำให้โครงการครั้งนี้สมบูรณ์เรียบร้อย ผู้จัดทำหวังอย่างยิ่งว่าโครงการสหกิจฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาไม่มากก็น้อย หากผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขออภัยเป็นอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

หัวข้อโครงการ	: กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 1/2566

บทคัดย่อ

โครงการ กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อเพิ่มเมนูทางเลือกใหม่ให้กับผู้เข้าพักในโรงแรมได้มีทางเลือกในการทานเบเกอรี่ใหม่ๆ 2) นำวัตถุดิบเหลือใช้ที่มีอยู่มาดัดแปลงให้เกิดประโยชน์และสร้างรายได้ 3) ต้องการช่วยให้แผนกครัวลดปริมาณเศษขยะจากอาหารเหลือทิ้ง 4) ต้องการตอบสนองความต้องการของลูกค้าที่ทานอาหารประเภทกลูเตนฟรี จากการที่ได้ปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรม โหมด สาทร นักศึกษาสหกิจศึกษาเล็งเห็นถึงแขกที่มาเข้าพักในแต่ละวันของโรงแรม โหมด สาทร นั้นมีแขกที่แพ้กลูเตนมารับประทานอาหารที่ห้องอาหารบ่อยครั้ง นักศึกษาได้สังเกตว่าหากมีแขกมาทานอาหารเช้าและแจ้งว่า เป็นกลูเตนฟรี จะได้รับขนมปังแผ่นที่เป็นกลูเตนฟรีเท่านั้น จึงเกิดความคิดเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าที่มาทานอาหารได้มีทางเลือกเพิ่มขึ้น ผู้จัดทำได้ทำการแจกให้กลุ่มตัวอย่างได้ชิม และทำการเก็บแบบสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานแผนก F&B และลูกค้า ทั้งหมดจำนวน 40 ชุด จากการวิเคราะห์ผลสำรวจความคิดเห็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อ ผลิตภัณฑ์ กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$, S.D.=0.28) หากพิจารณาตามรายละเอียดการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกหัวข้อการประเมิน

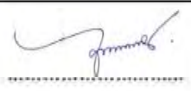
คำสำคัญ : กลูเตนฟรี วาฟเฟิล ขนมปัง

Project Title : Gluten-Free Rolled oat Waffle
No. of Credits : 5 credits
Author : Miss Kanokphorn Saetung
Advisor : Miss Jinjuta Chaisrisa
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic Year : 1/2023

ABSTRACT

The project has the following objectives: 1) To add a new menu option for hotel guests to have new bakery bread options; 2) To adapt existing surplus ingredients to be beneficial and generate income; 3) To help the kitchen department reduce the amount of food waste; 4) To meet the needs of customers who eat gluten-free food. As part of a cooperative education project at Mode Sathorn Hotel, the cooperative education student realized that among the daily guests at Mode Sathorn Hotel, guests with gluten allergies frequently came to eat at the restaurant. The student noticed that if there were guests coming to eat breakfast and reported to be gluten free, only gluten free bread slices will be given. Therefore, an idea was born to increase options for customers who come to eat so become the project. The student distributed it to samples to groups to tast. and collect opinion questionnaires from the sample group. There were a total of 40 responses of F&B department employees and customers. From the analysis of the opinion survey results, it was found that the sample group was satisfied with the Gluten Free Roll Oat Waffle products, with the overall average at a high level. ($\bar{X} = 4.17$, S.D.=0.28) if considering the details of the evaluation. It was found that the respondents were satisfied at a high level in all assessment topics.

Keywords: Gluten-Free, Waffle, Bread


(Co-op advisor.)

Approved by

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อสถานประกอบการ	3
2.2 รายละเอียดของสถานประกอบการ	4
2.3 ประเภทห้องพัก	4
2.4 การให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม	7
2.5 สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการอื่นๆ	8
2.6 โครงสร้างองค์กร	10
2.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	10
2.8 พนักงานที่ปรึกษา	11
2.9 ขั้นตอนและระยะเวลาในการดำเนินงาน	12
2.10 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	13
2.11 ข้อเสนอแนะ	13
บทที่ 3 การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 กลูเตน	15
3.2 โรคเซลิแอค กับอาการแพ้กลูเตนในเบเกอรี่	17
3.3 อาหารกลูเตนฟรี	18
3.4 แป้งปราศจากกลูเตน	19
3.5 ประเภทแป้งข้าวโอ๊ต	23
3.6 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	24

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ	
4.1 ผลการดำเนินงานตามแนวทางการปฏิบัติที่กำหนด	26
4.2 ผลสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อ กลูเตนฟรีโรลไอ้ตัวฟเฟิล	31
บทที่ 5 สรุปผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการทำโครงการ	35
5.2 ข้อเสนอแนะ	36
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค ภาพการนิเทศงานของอาจารย์ที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทสัมภาษณ์พนักงาน	
ภาคผนวก จ ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ระยะการดำเนินงาน	14
ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนแป้งโรลไอต์สำหรับการทำகுตนฟรีโรลไอต์ วาฟเฟิล	26
ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนแป้งถั่วลูกไก่สำหรับการทำகுตนฟรีแป้งถั่วลูกไก่วาฟเฟิล	27
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	32
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	32
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	33
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้	33
ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	34
ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจต่อகுตนฟรีโรลไอต์วาฟเฟิล	34



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 โลโก้โรงแรมโหมด สาทร(Mode Sathorn Hotel Bangkok)	3
ภาพที่ 2.2 แผนที่โรงแรมโหมด สาทร	3
ภาพที่ 2.3 โรงแรมโหมด สาทร	4
ภาพที่ 2.4 บิสซิเนส สตูดิโอ(Business)	5
ภาพที่ 2.5 ดีลักซ์ โหมด(Deluxe)	5
ภาพที่ 2.6 เอ็กsekคิวทีฟ(Executive Room)	6
ภาพที่ 2.7 วัน เบดรูม สวีท(One Bedroom Suite)	6
ภาพที่ 2.8 ห้องเพรซิเด้นเชียล สวีท(Presidential Suite)	7
ภาพที่ 2.9 ห้องอาหาร เดอะสาทร	7
ภาพที่ 2.10 เดอะรูฟ แอท เซอร์ติเอท บาร์	8
ภาพที่ 2.11 สระว่ายน้ำกลางแจ้ง	9
ภาพที่ 2.12 ยิม	9
ภาพที่ 2.13 บริสุทธีสปา	9
ภาพที่ 2.14 โครงสร้างองค์กร	10
ภาพที่ 2.15 นักศึกษาฝึกงาน	10
ภาพที่ 2.16 พนักงานที่ปรึกษา	11
ภาพที่ 3.1 กลูเตน	15
ภาพที่ 3.2 โรคเซลิแอค	17
ภาพที่ 3.2 แป้งข้าวเจ้า	19
ภาพที่ 3.3 แป้งข้าวเหนียว	19
ภาพที่ 3.4 แป้งมันสำปะหลัง	20
ภาพที่ 3.5 แป้งข้าวโพด	20
ภาพที่ 3.6 แป้งถั่วเขียว	21
ภาพที่ 3.7 แป้งท้าวขาม่มอม	21
ภาพที่ 3.8 แป้งถั่วลูกไก่	22
ภาพที่ 3.9 แป้งอัลมอนด์	22
ภาพที่ 3.10 ประเภทของข้าวโอ๊ต	23

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.1 แป้งถั่วลูกไก่	28
ภาพที่ 4.2 แป้งโรลโอ้ต	28
ภาพที่ 4.3 แป้งโรลโอ้ตที่สมบูรณ์	29
ภาพที่ 4.4 แป้งถั่วลูกไก่ที่สมบูรณ์	29
ภาพที่ 4.5 กลูเตนฟรี โรลโอ้ต วาฟเฟิล	30
ภาพที่ 4.6 กลูเตนฟรี วาฟเฟิลแป้งถั่วลูกไก่	30



บทที่ 1

บทนำ

โรงแรม โหมด สาทร์ หนึ่งในโรงแรมธุรกิจที่คลาสสิกที่สุดในกรุงเทพฯ บนถนนสาทร อยู่ในระดับ 4 ดาวโรงแรม โหมด สาทร์ ตกแต่งอย่างพิถีพิถันด้วยการออกแบบไลฟ์สไตล์ที่ทันสมัย มีบริการครบครัน มีบรีส เพียวสเปา วิวที่สวยงามจากบาร์บนชั้นดาดฟ้าที่ชั้น 38 และบริการค็อกเทลแสนอร่อย พร้อมอาหารจานพิเศษ บูฟเฟ่ต์อาหารเช้าทุกวัน และยังมีบูฟเฟ่ต์อาหารกลางวันจันทร์-ศุกร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ เป็นโรงแรมที่เหมาะสมสำหรับการเดินทางเพื่อธุรกิจและพักผ่อนสำหรับคู่รักและครอบครัวในกรุงเทพฯ ใกล้สถานีรถไฟฟ้า BTS สุรศักดิ์ ย่านศูนย์กลางความบันเทิง ธุรกิจ และวัฒนธรรมสามารถพบได้ในบริเวณใกล้เคียง จากที่ผู้จัดทำได้เข้ามาปฏิบัติงานสหกิจ ในส่วนของแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ได้สังเกตเห็นว่าลูกค้าที่เข้ามาพักกับทางโรงแรมนั้นส่วนมากเป็นชาวต่างชาติมากกว่าคนไทย และมีการเลือกรับประทานอาหารหลายประเภทจากหลายเชื้อชาติ

กลูเตนเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์ ส่วนมากพบเจอในเบเกอรี่ต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังพบเจอได้ในอาหารอื่นๆ ที่มีแป้งสาลีรวมถึงข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์เป็นส่วนผสมโดยกลูเตนมีประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องของการให้พลังงานช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเหมือนกับโปรตีนชนิดอื่นๆ ทว่าไปในคนที่แพ้กลูเตนหากทานอาหารที่มีกลูเตนเข้าไปจะมีอาการที่เด่นชัด คือ ท้องเสียซึ่งเป็นอาการที่เกิดในระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ก็อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ปวดท้อง ปวดเกร็งในช่องท้อง มีผื่นขึ้น ปวดข้อ ปวดตามตัว ปวดศีรษะ หากเป็นในเด็กอาจโตช้า สมอมนิ่งง มีอาการขาดสารอาหารเนื่องจากในคนที่แพ้กลูเตน จะมีการดูดซึมอาหารผิดปกติ ซึ่งเกิดจากการที่ลำไส้เล็กมีปัญหา

จากการสังเกตของผู้จัดทำค้นพบว่าบ่อยครั้งที่เจอลูกค้ามารับประทานอาหารเช้าเลือกรับประทานอาหารที่เป็นกลูเตนฟรี แผนกครัวจะทำการเตรียมขนมปังที่เป็นกลูเตนฟรีไว้ให้ลูกค้า ดังนั้นผู้จัดทำจึงสนใจที่จะสร้างสรรค์เมนูอาหารเช้าในมืออาหารเช้า เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าที่แพ้กลูเตน ได้มีทางเลือกในการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ผู้จัดทำจึงตั้งใจทดลองสูตรวาฟเฟิลกลูเตนฟรีให้กับลูกค้า โดยการนำวัตถุดิบครัวมีอยู่แล้วบางตัวนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าได้ทานเบเกอรี่
- 1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์
- 1.2.3 เพื่อให้ได้เมนูเบเกอรี่ใหม่ที่เป็นเบเกอรี่กรุตนฟรี

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่ : โรงแรมโหมคสาทร
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร : ลูกค้าที่มารับประทานอาหารที่ห้องอาหาร และพนักงานแผนก F&B รวมจำนวน 40 คน
- 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา : 21 สิงหาคม 2566 – 8 ธันวาคม 2566

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ทางห้องอาหารมีเมนูเบเกอรี่ทางเลือกใหม่ให้กับลูกค้าที่แพ้กรุตน
- 1.4.2 เพื่อลดปัญหาขยะเน่าเสียจากวัตถุดิบที่หมดอายุ
- 1.4.3 นำวัตถุดิบที่มีอยู่เดิมมาใช้ให้เกิดประโยชน์



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อสถานประกอบการ



ภาพที่ 2.1 โลโก้โรงแรมโหมด สาทร์ (Mode Sathorn Hotel Bangkok)

ที่มา : <https://www.facebook.com/modesathornhotel>

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมโหมด สาทร์ (Mode Sathorn Hotel Bangkok)

ที่ตั้งหน่วยงาน : 144 ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทรศัพท์ : +6626234555

เว็บไซต์ : <http://www.modesathorn.com/>

Facebook : Mode Sathorn Hotel



ภาพที่ 2.2 แผนที่โรงแรมโหมด สาทร์

ที่มา : <https://www.uncledeng.com/portfolio-view/mode-sathorn>

2.2 รายละเอียดของสถานประกอบการ

Mode Sathorn Hotel บริหารงานโดย Siam@Siam เป็นโรงแรมระดับหรูวางตำแหน่งภาพแบบของโรงแรมเป็น Fashion Hotel เน้นความเป็นเอกลักษณ์ เน้นความทันสมัย สวย เก๋ มีสไตล์ ระดับความสูง 38 ชั้น ประกอบด้วยห้องพักที่ประดับตกแต่งอย่างสวยงาม 201 ห้อง ระดับราคาตั้งแต่มาตรฐานไปจนถึงระดับซูเปอร์วีไอพี ประกอบด้วยห้องพักแบบ One Bedroom Suite, Executive Mode, Deluxe Mode, Business Studio และ President Suite ระดับหรูสุด

2.2.1 วิสัยทัศน์ของโรงแรมโหมด สาทร

ทุกห้องพักประกอบด้วยอุปกรณ์อำนวยความสะดวกหรืออย่างครบครันรวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ กลุ่มเป้าหมายหลักของโรงแรม คือกลุ่มลูกค้านักธุรกิจระดับกลางไปถึงขนาดใหญ่ กลุ่มบริษัทผู้ประกอบธุรกิจระดับต่างประเทศ และกลุ่มนักท่องเที่ยวเริ่มเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการตั้งแต่เดือนกันยายน 2555 และได้รับการโหวตจาก Agoda.com ว่าเป็นโรงแรมระดับยอดเยี่ยม 4 ดาว จากความเห็นของแขกผู้เข้าพักทั่วโลกด้านความคุ้มค่ากับเงินที่จ่าย สถานที่ตั้ง การให้บริการของพนักงาน สภาพแวดล้อมความสะดวกของโรงแรม ความสะอาดสบายของห้องพัก อาหารและสถานที่รับประทานอาหาร

2.3 ประเภทห้องพัก



ภาพที่ 2.3 โรงแรมโหมด สาทร

ที่มา : <https://www.modesathorn.com>

ห้องพัก 201 ห้อง ระดับราคาตั้งแต่มาตรฐานไปจนถึงระดับซูเปอร์วีไอพี ประกอบด้วยห้องพักแบบ One Bedroom Suite, Executive Mode, Deluxe Mode, Business Studio และ President Suite ระดับหรูสุด

1.) บิสซิเนส สตูดิโอ (Business Studio)

ขนาดห้อง: 21 ตารางเมตร 1 เตียงควีนไซส์ วิว: เมืองห้องปลอดบุหรี่ ฝักบัว

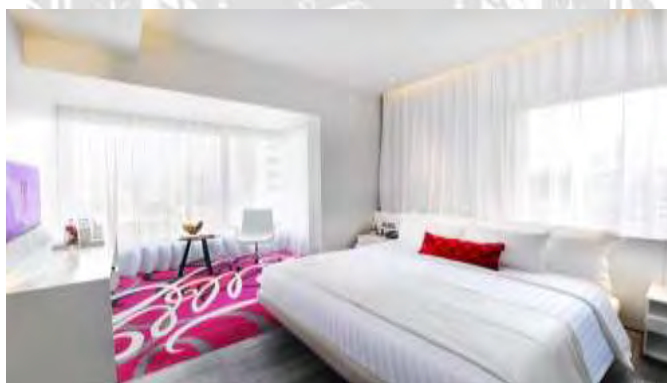


ภาพที่ 2.4 Business Studio

ที่มา : <https://www.agoda.com>

2.) ดีลักซ์ โหมด (Deluxe Mode)

ขนาดห้อง: 35 ตารางเมตร เตียงเดี่ยว หรือ 1 เตียงใหญ่ วิว: เมือง ห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่าง
อาบน้ำแยกกัน



ภาพที่ 2.5 ดีลักซ์ โหมด (Deluxe Mode)

ที่มา : <https://www.agoda.com>

3.) เอ็กเซคิวทีฟ (Executive Room)

ขนาดห้อง: 50 ตารางเมตร 1 เตียงคิงไซส์ วิว: เมือง ห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำแยกกัน



ภาพที่ 2.6 เอ็กเซคิวทีฟ (Executive Room)

ที่มา : <https://www.agoda.com>

4.) วัน เบดรูม สวีท (One Bedroom Suite)

ขนาดห้อง: 72 ตารางเมตร 1 เตียงคิงไซส์ วิว: เมือง ห้องปลอดบุหรี่ ห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำแยกกัน

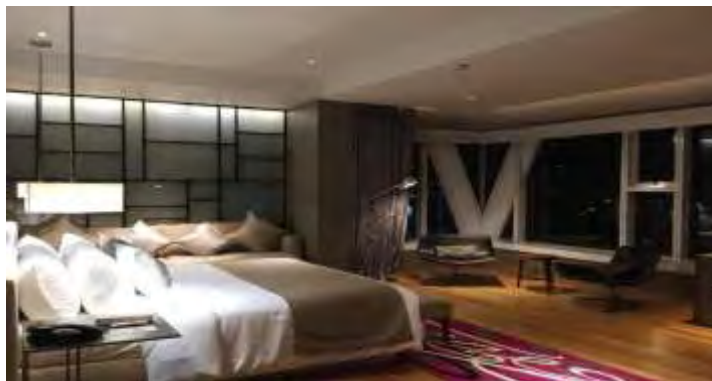


ภาพที่ 2.7 วัน เบดรูม สวีท (One Bedroom Suite)

ที่มา : <https://www.agoda.com>

5.) เพรซิเด็นเชียล สวีท (Presidential Suite)

ขนาดห้อง: 185 ตารางเมตรวิว: เมือง ห้องปลอดบุหรี่ ห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำ
แยกกัน ครัวขนาดเล็ก



ภาพที่ 2.8 ห้องเพรซิเด็นเชียล สวีท (Presidential Suite)

ที่มา : <https://www.agoda.com>

2.4 การให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม

1.) ห้องอาหาร เดอะ สาทร์

ให้บริการบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และบุฟเฟ่ต์อาหารกลางวัน

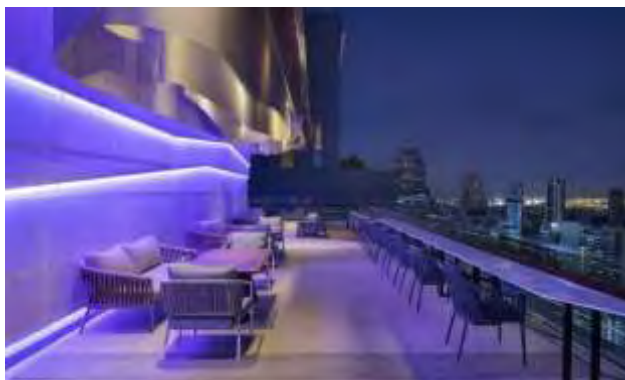


ภาพที่ 2.9 ห้องอาหาร เดอะสาร์ท

ที่มา : <https://www.modesathorn.com>

2.) เดอะรูฟ แอท เซอร์ติเอท บาร์

ให้บริการอาหาร และ เครื่องดื่ม



ภาพที่ 2.10 เดอะรูฟ แอท เซอร์ติเอท บาร์

ที่มา : <https://www.modesathorn.com>

2.5 สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการอื่นๆ

เครื่องถ่ายเอกสาร/เครื่องแฟกซ์ใน

ศูนย์ธุรกิจ

ตู้നിรัถย

เตาผิง

ที่พักปลอดบุหรี่

บริการคอนเซียร์จ

บริการเช็คอิน/เช็คเอาต์แบบไร้การ

สัมผัส

บริการซักรีด

บริการซักแห้ง

บริการทำความสะอาดรายวัน

บริการรับฝากสัมภาระ

บริการรีดผ้า

บริการแลกเปลี่ยนเงินตรา

บริการและสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านการประชุม/จัดเลี้ยง

บริการส่งอาหาร

พนักงานเปิดประตู

พื้นที่สูบบุหรี่

ระเบียงเทอร์เรซ

ลิฟต์

ลิฟต์

ศาลเจ้า

สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ

บริการสำหรับเด็ก

บริการพี่เลี้ยงเด็ก

สระว่ายน้ำ (สำหรับเด็ก)

ห้องสำหรับครอบครัว

อาหารสำหรับเด็ก



ภาพที่ 2.11 สระว่ายน้ำกลางแจ้ง Pool bar

ที่มา : <https://www.modesathorn.com>



ภาพที่ 2.12 โหมดสาธิต ยิม

ที่มา : <https://www.modesathorn.com>



ภาพที่ 2.13 บริสุทธิ์สปา

ที่มา : <https://www.modesathorn.com>

2.6 โครงสร้างองค์กร



ภาพที่ 2.14 โครงสร้างองค์กร

ที่มา : ผู้จัดทำ

2.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อนักศึกษา : นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง

ตำแหน่งงาน : F&B service / Waitress

เวลาปฏิบัติงาน : 07-00-17.00 น.



ภาพที่ 2.15 นักศึกษาฝึกงานนางสาวกนกพร แซ่ตั้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. เข้างาน 7.00 น. จัดโต๊ะ set up เตรียมอุปกรณ์ ช้อน ส้อม ที่หน้าโต๊ะ เช็กความสะอาด และความเรียบร้อย
2. ยืนรับลูกค้าที่มาทานบุฟเฟต์อาหารเช้า เช็กเลขห้องและส่งลูกค้าที่โต๊ะอาหาร
3. ค่อยเดินเก็บจาน และ ดูแลความต้องการของลูกค้าที่มารับประทานอาหารเช้า
4. เติมแก้วกาแฟเติมน้ำเครื่องกาแฟ คอยเช็กความสะอาดของเครื่องกาแฟและยกกาแฟไปทิ้ง
5. ช่วงบ่าย เช็กอุปกรณ์ ช้อน ส้อม มีด แก้วน้ำ และอุปกรณ์ตักอาหารทั้งหมดในห้องอาหาร
6. จัดอุปกรณ์สำหรับตักอาหารบุฟเฟต์ ทั้งช่วงเช้าและกลางวัน รวมถึงเขียนป้ายอาหารของวัน ถัดไป
7. เสิร์ฟอาหารในห้องของลูกค้า เมื่อมีลูกค้าโทรมาสั่ง Room service

2.8 พนักงานที่ปรึกษา



ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาวศรัณย์พร ครองสถาน

ตำแหน่ง : Supervisor Food and Beverage

2.10 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.10.1 ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้การทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบเรียบร้อยได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นการทำงานเป็นทีมและช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานเรียนรู้วัฒนธรรมขององค์กรได้ฝึกทักษะการพูดคุยกับลูกค้าที่มารับประทานอาหารกล้าพูดกล้าแสดงออกมากขึ้นได้เรียนรู้ฝึกฝนการทำเครื่องดื่ม welcome drink ได้เรียนรู้การจัดลำดับการทำงานการซัพพอร์ตทีมในการทำงานได้เรียนรู้เรื่องการแก้สถานการณ์เฉพาะหน้า ว่าต้องแก้ไขอย่างไร

2.10.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน

ปัญหาในการปฏิบัติงานคือเรื่องของภาษา เนื่องจากสถานประกอบการมีลูกค้าชาวต่างชาติมาพักมากกว่าลูกค้าคนไทย ทำให้การสื่อสารเป็นเรื่องที่ยาก แต่การได้เจอลูกค้าชาวต่างชาติทุกวันทำให้ได้ฝึกการฟังและการพูดคุยกับลูกค้า ทำให้สื่อสารเข้าใจและตอบกลับได้ เรื่องของความสะอาดในห้องอาหารเป็นเรื่องสำคัญมาก หากไม่รีเช็คหรือตรวจสอบก่อน อาจทำให้สถานประกอบการโดนคอมเพลนได้

2.11 ข้อเสนอแนะในการทำงาน

1.ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสถานประกอบการที่จะเข้าไปปฏิบัติงานก่อนให้ดีกว่าตัดสินใจเพื่อลดปัญหาในการเดินทางที่ไม่สะดวก เวลาการเดินทางไป-กลับ ที่ใช้เวลาค่อนข้างนาน เพื่อเป็นประโยชน์ในการเข้าทำงานและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.ควรศึกษาและปรับปรุงในเรื่องของการสื่อสารภาษาอังกฤษ เนื่องจากสถานประกอบการมีลูกค้าชาวต่างชาติทุกวัน หากสื่อสารไม่ได้จะทำให้การทำงานยากขึ้นในการปฏิบัติงานถ้าสื่อสารภาษาอังกฤษไม่เข้าใจหรือไม่มั่นใจ ควรปรึกษาพี่เลี้ยงหรือพนักงานที่ปรึกษาทันทีเพื่อลดปัญหาไม่ให้เกิดความไม่พอใจของลูกค้าที่มารับประทานอาหาร

บทที่ 3

การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการ กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าที่แพ้กลูเตนได้มีทางเลือกใหม่ๆ และเป็นการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ทำการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

- 3.1 กลูเตน
- 3.2 โรคเซลิแอค กับอาการแพ้กลูเตนในเบเกอรี่
- 3.3 อาหารกลูเตนฟรี
- 3.4 แป้งปราศจากกลูเตน
- 3.5 ประเภทของข้าวโอ๊ต
- 3.6 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง



3.1 กลูเตน



ภาพที่ 3.1 กลูเตน

ที่มา : <https://www.ofm.co.th/blog/gluten-free>

3.1.1 กลูเตน (Gluten)

BDMS Wellness Clinic (2563,กันยายน) เมื่อสมัยนานมาแล้วมนุษย์ดำรงชีพด้วยการล่าของป่า อาหารของพวกเขาประกอบไปด้วย ผลไม้ ถั่ว และเนื้อสัตว์ในบางครั้ง แต่เมื่อเกิดการปฏิวัติเกษตรกรรมครั้งแรก เมื่อราว 12,000 ปีก่อนคริสตกาล มนุษย์เริ่มรู้จักการปลูกพืช อย่างข้าวสาลี ทำให้เกิดสารชนิดใหม่ที่ร่างกายมนุษย์ไม่เคยรู้จักมาก่อน อาหารชนิดใหม่ที่กลายเป็นอาหารหลักในช่วงเวลาเพียงไม่นาน ทำให้ลำไส้มนุษย์ที่ต้องใช้เวลาพัฒนายาวนานกว่านั้นไม่สามารถปรับตัวได้ ถือกำเนิดโรคเซลิแอค (Celiac disease) ขึ้นในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติในประวัติศาสตร์ แพทย์และนักวิทยาศาสตร์พยายามหาสาเหตุและวิธีการรักษาโรคเซลิแอค แต่ก็ยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรคได้ จนสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่การขาดแคลนขนมปังในประเทศเนเธอร์แลนด์ ทำให้เด็กที่เป็นโรคเซลิแอคมีอาการดีขึ้น จนกระทั่งเริ่มมีการแจกจ่ายขนมปัง เด็กๆ เหล่านั้นกลับมีอาการแย่ลงอย่างเห็นได้ชัด จนค้นพบว่ากลูเตนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเซลิแอค

กลูเตนเป็นโกลโคโปรตีนที่พบในส่วนที่เป็นเอนโดสเปิร์มของธัญพืช(Cereal grain) บางชนิดเช่น ข้าวสาลี(Wheat) ข้าวบาร์เลย์ เกิดจากการรวมตัวของโปรตีน(Protein) กลูเตนิน(Glutenin) และโกลอะดิน(Gliadin) ในสัดส่วนเท่าๆกัน โดยจะสร้างพันธะไดซัลไฟด์(Disulfide Bond) ทำให้กลูเตนมีลักษณะเหนียวและยืดหยุ่นไม่ละลายในน้ำ กลูเตนในอาหาร โดยทั่วไปสกัดได้จากการนำแป้งข้าวสาลีมาผสมกับน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสมทำให้เกิดโด(Dough) แล้วนำโดที่ได้ล้างด้วยน้ำมีส่วนประกอบหลักเป็นโปรตีนที่อยู่ในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ กลูเตนนี้นั้นสามารถเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ผลิตขึ้นโดยยีสต์หรือผงฟูเอาไว้ได้ ทำให้รักษาภาพทรงของผลิตภัณฑ์ เช่น ขนมปัง, โดนัท, ขนมเค้ก กลูเตนนิยมนำใช้เป็นส่วนประกอบแทนที่เนื้อสัตว์ในอาหารเจ(Vegan) และอาหารมังสวิรัติ

ข้อดีของกลูเตน กลูเตนจะช่วยทำให้ขนมปังฟูขึ้น และขนมปังก็จะมีเนื้อนุ่มเคี้ยวอร่อยกลูเตนในข้าวสาลีอุดมไปด้วยโปรตีนถึง 23 กรัม ต่อข้าวสาลีประมาณ 1 ส่วน 4 ถ้วย ซึ่งมีโปรตีนมากกว่าเนื้อวัว เนื้อปลา และเนื้อไก่มากถึง 85 กรัม ข้อเสียของกลูเตน การบริโภคกลูเตนมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย อาจจะทำให้เกิดภาวะแพ้โปรตีนที่เป็นกลูเตนในบางคนได้สำหรับผู้ที่แพ้กลูเตน หรือร่างกายนั้นไม่สามารถย่อยกลูเตนได้ หลังบริโภคกลูเตนเข้าไปจะทำให้มีอาการปวดท้อง บางครั้งอาจมีอาการคลื่นไส้ ท้องเสีย หรือทำให้การขับถ่ายผิดปกติไปหรือเป็นโรคที่เรียกว่า โรคเซลิแอค(Celiac Disease) ที่มีอาการผิดปกติในช่องท้อง สำหรับเด็กที่แพ้กลูเตน จะส่งผลทำให้การเจริญเติบโตของเด็กนั้นโตไม่สมวัย

ภาวะแพ้กลูเตน (Gluten Intolerance) ภาวะแพ้กลูเตน (Gluten Intolerance) แบ่งได้เป็น 3 ประเภทหลัก ๆ ดังนี้

1. โรคเซลิแอค(Celiac Disease) ประชากรทั่วโลกพบอยู่ประมาณ 0.5-1% โรคเซลิแอคจัดเป็นโรคแพ้ภูมิตนเอง(Auto immune Disease) ชนิดหนึ่งเกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมหรือการเปลี่ยนแปลงของรหัสพันธุกรรม โดยในปัจจุบันสามารถวินิจฉัยโดยการตรวจพันธุกรรมได้

2.แพ้ข้าวสาลี(Allergic to wheat) เป็นการแพ้โปรตีนในข้าวสาลีต่างจากโรคเซลิแอคเพราะอาการแพ้จะเกิดขึ้นทันที ความรุนแรงของอาการแพ้ข้าวสาลีแตกต่างกันไป เช่น บวมแดงตามผิวหนัง หายใจไม่ออก จนกระทั่งแพ้รุนแรง(Anaphylaxis) จนอันตรายถึงชีวิตได้ สามารถตรวจเลือดดูการแพ้อาหาร หรือการตรวจภูมิแพ้ผ่านทางผิวหนัง(Skin Prick Test)

3.ภาวะไวต่อกลูเตน(Gluten Sensitivity) หรือ Non-celiac Gluten Sensitivity(NCGS) คือภาวะที่ร่างกายไม่ย่อยกลูเตน แต่อาการไม่รุนแรงเท่าโรคเซลิแอค แต่หากร่างกายไม่สามารถย่อยกลูเตนได้นานๆ ก็สามารถพัฒนาไปสู่โรคเซลิแอคได้

3.2 โรคเซลิแอค กับอาการแพ้กลูเตนในเบเกอรี่



ภาพที่ 3.2 โรคเซลิแอค

ที่มา : <https://th.theasianparent.com/celiac-disease>

Rama channel(2560, มิถุนายน) กลูเตนเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์ ส่วนมากพบเจอในเบเกอรี่ต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังพบเจอได้ในอาหารอื่นๆ ที่มีแป้งสาลี รวมถึงข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์เป็นส่วนผสม โดยกลูเตนมีประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องของการให้พลังงาน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เหมือนกับโปรตีนชนิดอื่นๆ ทว่าไปในคนที่แพ้กลูเตน หากทานอาหารที่มีกลูเตนเข้าไปจะมีอาการที่เด่นชัด คือท้องเสีย ซึ่งเป็นอาการที่เกิดในระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ปวดท้อง ปวดเกร็งในช่องท้อง มีผื่นขึ้น ปวดข้อ ปวดตามตัว ปวดศีรษะ หากเป็นในเด็กอาจโตช้า สมอมนิ่งง มีอาการขาดสารอาหาร เนื่องจากในคนที่แพ้กลูเตน จะมีการดูดซึมอาหารผิดปกติ ซึ่งเกิดจากการที่ลำไส้เล็กมีปัญหา

อาการแพ้กลูเตนกับโรคเซลิแอคเป็นคนละโรคกันหากเป็นอาการแพ้กลูเตนจะเกิดจากการแพ้อาหาร เหมือนกับการแพ้อาหารอื่นๆ โดยจะแพ้กลูเตนที่อยู่ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์ ระยะเวลาในการแพ้จะเกิดขึ้นทันทีแต่ถ้าหากเป็นโรคเซลิแอคนั้นจะแตกต่างกัน เพราะโรคนี้เกิดจากการแพ้ภูมิตัวเอง ใช้ระยะเวลาในการแพ้มากกว่า โดยจะไม่เกิดทันทีที่ทานอาหาร ซึ่งจะเกิดเมื่อร่างกายสร้างภูมิต้านทานหรือสารต่อต้านกลูเตนที่ได้รับ โดยสารต่อต้านกลูเตนจะไปทำลายลำไส้เล็กทำให้การดูดซึมอาหารผิดปกติไป ไม่สามารถดูดซึมอาหารที่บริเวณลำไส้เล็กได้ สารอาหารเหล่านั้น ได้แก่ ธาตุเหล็กและวิตามินชนิดต่างๆ เป็นต้น หากตรวจพบได้เร็วผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสียเล็กน้อย แต่ถ้าหากตรวจพบช้า จะมีอาการถ่ายเป็นมันลอย ดูดซึมอาหารไม่ได้ น้ำหนักลด ร่างกายขาดสารอาหาร และอาจเสียชีวิตได้ด้วย แต่พบได้น้อยส่วนมากผู้ที่เสียชีวิตมักมีอาการอื่นร่วมด้วย

3.3 อาหารกลูเตนฟรี

Officemate (2563, กันยายน) อาหารกลูเตนฟรี คือ อาหารที่ปราศจากกลูเตน ทั้งด้าน ส่วนประกอบและการปนเปื้อนในขั้นตอนการผลิต โดยกลูเตนเป็นชื่อของโปรตีนชนิดหนึ่ง พบมากในกลุ่มธัญพืชประเภทข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ นอกจากจะพบในธัญพืชดิบแล้ว กลูเตนยังถูกใช้ในอุตสาหกรรมเบเกอรี่อย่างแพร่หลาย โดยเป็นส่วนผสมที่ช่วยทำให้ขนมปัง ขนมอบต่างๆ เหนียวนุ่ม คงตัว นำรับประทานและอร่อย เพราะกลูเตนมีคุณสมบัติเด่นในการทำให้ อาหารมีความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ยังพบกลูเตนในการเป็นส่วนประกอบของอาหารอีกหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ในอาหารเจและอาหารมังสวิรัต ในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง ข้าวสาลี ไอศกรีม ปลากระป๋อง กะทิสำเร็จ น้ำมันหอย ซอสถั่วเหลือง รวมถึงยังพบได้ในเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ทอดมัน เป็นต้น เมื่อรู้ว่ามีอาการแพ้กลูเตนการเลือกทานอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากเพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดอาการแพ้ ซึ่งอาจเกิดได้ตั้งแต่ผื่นคันธรรมดาไปจนถึงภาวะต่ำได้แปรปรวนเรื้อรัง อาหารอะไรบ้างที่เป็นกลูเตนฟรีแบ่งเป็น 5 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. ข้าว แป้ง

ประเภทข้าวและแป้งได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ถั่วเหลือง มัน เผือก พักทอง วุ้นเส้น ถั่วเขียว เส้นหมี่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ หากเป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปพวกเส้นต่างๆ ต้องดูที่ฉลากระบุ ว่า กลูเตนฟรี (Gluten Free)

2. เนื้อสัตว์

ประเภทเนื้อสัตว์ได้แก่ ไข่ สันในหมู นอกไก่ ปลา และหลีกเลี่ยงการปรุงรสจากซอสที่มี ส่วนผสมของแป้งสาลี

3. น้ำมัน

ประเภทน้ำมันส่วนใหญ่เป็นกลูเตนฟรี เช่น น้ำมันจากถั่ว เนย รวมถึงน้ำมันจากพืช

4. ผักและผลไม้

ประเภทผักและผลไม้ทานได้ทุกชนิด แต่ควรระวังขั้นตอนการปรุงไม่ให้มีส่วนผสมของ แป้งสาลี

5. นมและผลิตภัณฑ์จากนม

นมทุกชนิดเป็นกลูเตนฟรี คั้นได้ แต่ควรระวังในคนที่แพ้น้ำตาลแลคโตส

3.4 แป้งปราศจากกลูเตน



ภาพที่ 3.3 แป้งข้าวเจ้า

ที่มา : <http://otop.dss.go.th>

3.4.1 แป้งข้าวเจ้า(Rice flour) กรมวิทยาศาสตร์บริการ (2561, พฤษภาคม) เป็นแป้งที่ทำมาจากเมล็ดข้าวเจ้า มีลักษณะเป็นผงมีสีขาว จับแล้วสากมือเล็กน้อย เมื่อทำให้สุกและทิ้งให้เย็นตัวลงจะมีลักษณะเป็นก้อนอยู่ตัว แต่ไม่เหนียว สีขาวขุ่น จึงเหมาะสำหรับประกอบอาหารที่ต้องการความอยู่ตัวไม่เหนียวหนืด เช่น ขนมจีบ หนุ่ย ขนมกล้วย เส้นขนมจีน ขนมตาล ขนมครก เป็นต้น ทั้งนี้สามารถเตรียมแป้งข้าวเจ้าชนิดแป้งสดได้ภายในครัวเรือน โดยวิธีโม่หรือบดด้วยเครื่องบดไฟฟ้า



ภาพที่ 3.4 แป้งข้าวเหนียว

ที่มา : <http://otop.dss.go.th>

3.4.2 แป้งข้าวเหนียว(Glutinous flour) กรมวิทยาศาสตร์บริการ (2561, พฤษภาคม) เป็นแป้งที่ทำมาจากเมล็ดข้าวเหนียว มีลักษณะเป็นผงสีขาว จับแล้วสากมือเล็กน้อย เมื่อนำไปทำให้สุกจะมีลักษณะขุ่นเหนียว เหนอะหนะ พอแป้งถูกความร้อนจะจับตัวเป็นก้อนค่อนข้างเหนียว เคี้ยวหนึบ จึงเหมาะในการนำมาประกอบอาหารที่ต้องการความเหนียวเกาะตัว เช่น ขนมเทียน ขนมถั่วแปบ ขนมต้ม บัวลอย บำป๋น เป็นต้น ในบางขนมบางชนิดอาจผสมแป้งข้าวเจ้าลงไปเล็กน้อยเพื่อให้ขนมหรืออาหารนั้นนุ่มขึ้น



ภาพที่ 3.5 แป้งมันสำปะหลัง

ที่มา : <http://otop.dss.go.th>

3.4.3 แป้งมันสำปะหลัง(Tapioca starch) กรมวิทยาศาสตร์บริการ (2561, พฤษภาคม) เป็นแป้งที่ทำมาจากหัวมันสำปะหลัง มีลักษณะเป็นผงสีขาว จับผิวสัมผัสของแป้งจะเนียนลื่นมือ เมื่อทำให้สุกจะเหลวเหนียวหนืด เมื่อพักให้เย็นจะมีลักษณะเหนียวเหนอะหนะคงตัว นิยมนำมาผสมกับอาหารที่ต้องการความเหนียวหนืดและใส เช่น ทับทิมกรอบ เต้าส่วน กรองแครงแก้ว เป็นต้น และในการทำขนมหวานนิยมนำแป้งมันสำปะหลังมาผสมกับแป้งชนิดอื่นๆ เพื่อให้ขนมมีความเหนียวนุ่มกว่าการใช้แป้งชนิดเดียว เช่น ขนมชั้น ขนมฟักทอง ขนมกล้วย ขนมปลากักริมไข่เต่า เป็นต้น



ภาพที่ 3.6 แป้งข้าวโพด

ที่มา : <http://otop.dss.go.th>

3.4.4 แป้งข้าวโพด(Corn starch) กรมวิทยาศาสตร์บริการ (2561, พฤษภาคม) เป็นแป้งที่ทำมาจากเมล็ดข้าวโพด มีลักษณะเป็นผงสีขาวเหลืองนวลจับแล้วผิวสัมผัสของแป้งเนียนลื่นมือ เมื่อทำให้สุกจะมีลักษณะข้นและใสไม่กั้นตัวง่ายเมื่อทิ้งให้เย็นตัวจะจับตัวเป็นก้อนแข็งร่วน เป็นมันวาว ซึ่งนิยมนำมาใช้ทำขนมตะโก้ และนำมาผสมกับอาหารเพื่อต้องการความข้นอยู่ตัว



ภาพที่ 3.7 แป้งถั่วเขียว

ที่มา : <http://otop.dss.go.th>

3.4.5 แป้งถั่วเขียว(Mung bean starch) กรมวิทยาศาสตร์บริการ (2561, พฤษภาคม) เป็นแป้งที่สกัดมาจากถั่วเขียว โดยแช่ถั่วเขียวในน้ำ 6 ชั่วโมง แล้วล้างให้สะอาด นำไปโม่หรือบด แป้งที่ได้จากถั่วเขียวจะมีลักษณะคล้ายแป้งเปียกจากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบางหลายๆ ครั้ง จะได้แป้งที่ขึ้นรินน้ำใสๆที่อยู่ข้างบนทิ้ง ผึ่งแป้งบนตะแกรง หรืออบให้แห้ง หลังจากแป้งแห้งนำไปบดให้ละเอียด จะได้แป้งถั่วเขียว เมื่อทำให้สุกจะมีลักษณะข้นค่อนข้างใสเป็นเงางามเหมือนวุ้น เมื่อพักให้เย็นจะจับตัวเป็นก้อนแข็งอยู่ตัวค่อนข้างเหนียวแข็ง เหมาะสำหรับการทำอาหารที่ต้องการความใสอยู่ตัว เช่น ซาหริ่ม ขนมหลิกลั่น ตะโก้ ลอดช่องแก้ว เรไร เป็นต้น



ภาพที่ 3.8 แป้งท้าวายม่อม

ที่มา : <http://otop.dss.go.th>

3.4.6 แป้งท้าวายม่อม(Arrowroot starch) กรมวิทยาศาสตร์บริการ (2561, พฤษภาคม) เป็นแป้งที่สกัดมาจากหัวมันท้าวายม่อม ซึ่งเก็บหัวได้ปีละครั้ง วิธีทำ คือ นำหัวท้าวายม่อมมาฝนกับกระต่ายจัน แล้วนำไปแช่น้ำไว้จนใส และแป้งนอนกัน จึงเทน้ำทิ้ง ทำเช่นนี้ประมาณ 4-5 ครั้ง แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง ด้วยเหตุนี้แป้งท้าวายม่อมจึงมีราคาสูงกว่าแป้งชนิดอื่น ลักษณะของแป้งเป็นเม็ดสี่เหลี่ยมเล็กๆ ลื่น มีสีขาวเป็นเงา เวลเมื่อนำไปประกอบอาหารจะให้ความข้นเหนียวหนืดและใส เมื่อทำให้เย็นจะเหนียวตัวกว่าแป้งมันสำปะหลัง แป้งชนิดนี้จะช่วยให้ขนมนุ่ม ใส ดูเงางาม จึงนิยมนำมาใช้ร่วมกับแป้งชนิดอื่น



ภาพที่ 3.9 แป้งถั่วลูกไก่

ที่มา : <https://www.facebook.com/kc.maharajah>

3.4.7 แป้งถั่วลูกไก่ Pobpad (2565) ทำมาจาก Chickpeas หรือถั่วลูกไก่ เป็นถั่วชนิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมนิยมทั่วโลกโดยเฉพาะในทวีปเอเชียและแอฟริกา ซึ่งเป็นถั่วที่มีขนาดเล็ก ภาพร่างกลมและมีสีครีม ทั้งยังมีสารอาหารที่ทดแทนการบริโภค เนื้อสัตว์ได้ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิวัติหรือผู้ที่ไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ ทำขนม หรืออาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ไข่เจียวเจ เต้าหู้ถั่วลูกไก่ หรือ ใช้แทนแป้งสาลี ทำเบเกอรี่ต่างๆ



ภาพที่ 3.10 แป้งอัลมอนต์

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/26069>

3.4.8 แป้งอัลมอนต์(Almond Flour) Sanook (พฤษภาคม, 2566) คือแป้งที่ได้จากการบดเมล็ดอัลมอนต์ให้เป็นผงโดยมีขั้นตอนคือนำเมล็ดอัลมอนต์ไปลวกในน้ำร้อน เพื่อแกะเปลือกภายนอกออก จากนั้นจึงนำเมล็ดไปบดและร่อนเพื่อให้ได้แป้งอัลมอนต์ที่มีความละเอียดมีลักษณะคล้ายแป้งสาลี สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารเมนูต่างๆ เช่น เส้นพาสต้า ขนมปัง เค้ก หรือขนมอบต่างๆ แทนที่ใช้แป้งสาลีหรือแป้งอื่นๆ

3.5 ประเภทของข้าวโอ๊ต



ภาพที่ 3.11 ประเภทของข้าวโอ๊ต

ที่มา : <https://www.tuvayanon.net>

Tuvayanon. (2564, พฤษภาคม) ข้าวโอ๊ต มีหลากหลายแบบให้เลือกรับประทานตามความต้องการของแต่ละคน โดยสามารถแบ่งได้เป็น 8 ประเภท ได้แก่

3.5.1 Oat groats คือ ข้าวโอ๊ตที่ผ่านการล้างทำความสะอาด และกำจัดเอาส่วนที่แข็งไม่สามารถรับประทานได้ออกแล้ว เน้นอนว่าข้าวโอ๊ตประเภทนี้ต้องใช้เวลานานในการทำให้อสุก

3.5.2 Steel cut oat คือ ข้าวโอ๊ตที่ผ่านการขัดเปลือกออก จากนั้นตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ด้วยมีด ข้าวโอ๊ตชนิดนี้มีสารอาหารอยู่ครบ แต่ต้องใช้เวลาในการต้มนาน เหมาะสำหรับการหุง ทำข้าวต้ม หรือกินคู่กับผลไม้

3.5.3 Scottish oatmeals คือ ข้าวโอ๊ตคล้ายๆกับ Steel cut oat แต่เปลี่ยนจากการใช้มีดในการตัด เป็นหิน ดังนั้นขนาดของข้าวโอ๊ตจะมีขนาดเล็กใหญ่แตกต่างกัน

3.5.4 Oat bran หรือ จมูกข้าวโอ๊ต เป็นแหล่งรวมสารอาหารที่มีประโยชน์คล้ายๆกับจมูกข้าว

3.5.5 Old-fashioned oats หรือ **Rolled Oats** คือ ข้าวโอ๊ตที่ขัดเปลือกออกแล้วไปนึ่งจากนั้น นำมารีดให้เป็นแผ่นแบน แล้วนำไปอบหรือตากแดดให้แห้ง ข้าวโอ๊ตชนิดนี้นิยมใช้เป็นส่วนผสมของขนมอบหรือนำมาผสมกับผลไม้แห้ง ถั่ว ที่เรียกว่ามูสลี่หรือกราโนล่า

3.5.6 Quick oats คือ ข้าวโอ๊ต Old-fashioned ที่นำไปรีดให้แบนกว่าเดิมนิยมกินคู่กับโยเกิร์ต และ น้ำผึ้ง

3.5.7 Instant oatmeal คือ ข้าวโอ๊ต Old-fashioned แต่จะใช้เวลาในการทำให้อสุกนานกว่า และปรุงรส เพื่อให้สามารถเติมน้ำร้อนแล้วทานได้ทันที

3.5.8 Oat flour คือ ข้าวโอ๊ตเต็มเมล็ดที่นำไปบดจนละเอียด สามารถนำไปใช้ทำเบเกอรี่ได้

3.6 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2556) กลูเตน (Gluten) เป็นโปรตีนในแป้งที่สามารถจับตัวเป็นโครงสร้างของโดที่มีสมบัติด้านความหนืดและยืดหยุ่น (Elasticity) โดยเกิดการเกิดพันธะไดซัลไฟด์ระหว่างโมเลกุลของกรดอะมิโน (Gallagher, Gormiey, & Arendt, 2004) กลูเตน ประกอบด้วยโปรตีนกลูเตนิน (glutenin) ซึ่งมีสมบัติสำคัญต่อลักษณะความยืดหยุ่นของโด และ โปรตีนไกลอะดิน (gliadin) ซึ่งมีปริมาณ ร้อยละ 30 ของโปรตีนข้าวสาลี จัดเป็นโปรตีนที่สามารถละลายได้ในแอลกอฮอล์ มีความสำคัญในการปรับและควบคุมลักษณะความขึ้นเหนียวของกลูเตนโด

ดร.ชัยวุฒิ กมลพิลาส และคณะ (2022) ปัจจุบันมีผู้ป่วยแพ้กลูเตนกว่าร้อยละ 1 ของประชากรทั่วโลกและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น อีกทั้งผู้บริโภคทั่วไปหันมาสนใจผลิตภัณฑ์อาหารปราศจากกลูเตนมากขึ้นทำให้ผลิตภัณฑ์ปราศจากกลูเตนมีความต้องการจากตลาดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว กลูเตนคือโปรตีนที่พบในฟลาวสาลี ข้าวไรซ์ และ ข้าวบาร์เลย์ สร้างความเหนียวและความยืดหยุ่น เก็บกักก๊าซได้ดีขณะหมักยีสต์ทำให้ก้อนแป้งโดที่เกิดจากการนวดส่วนผสมแป้งข้าวสาลีกับน้ำและหมักยีสต์ก่อนอบขนมปังขึ้นฟู ขนมปังที่อบแล้วจะมีลักษณะเหนียวนุ่มและมีปริมาตรจำเพาะสูง ผลิตภัณฑ์ขนมปังปราศจากกลูเตนจึงมักมีลักษณะด้อยกว่าขนมปังจากฟลาวสาลี เช่น เนื้อสัมผัสร่วนและมีปริมาตรจำเพาะต่ำ เนื่องจากขาดโครงสร้างร่างแหของกลูเตนในแป้งโด ทีมวิจัยใช้ความเชี่ยวชาญด้านรีโอโลยี (Rheology) และสมบัติวิสโคอีลาสติก (Viscoelasticity) มาประยุกต์เพื่อปรับปรุงผลิตภัณฑ์ขนมปังปราศจากกลูเตนที่ใช้ฟลาวข้าวทดแทนฟลาวสาลีที่มีกลูเตน และวิจัยต่อยอดร่วมกับหน่วยปฏิบัติการเทคโนโลยีแปรรูปไขมันสำปะหลังและแป้ง ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (BIOTEC) และภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (มก.) เพื่อนำฟลาวมันสำปะหลังมาพัฒนาเป็นแป้งพรีมิกซ์ขนมปังปราศจากกลูเตน เมื่อใช้แป้งพรีมิกซ์สูตรผสมดังกล่าวทำแป้งโดจะให้คุณภาพของขนมปังนี้ให้คล้ายคลึงกับขนมปังจากฟลาวสาลี

วารสารวิชาการวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ 2562(2) ผู้วิจัยมีแนวคิดในการพัฒนาผลิตภัณฑ์เบเกอรี่สำหรับผู้ที่เป็นโรคแพ้กลูเตน โดยนำแป้งจากข้าวโอ๊ตแทนที่แป้งสาลีในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ข้าวโอ๊ตมีสารอาหารและเส้นใยที่ช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากข้าวโอ๊ตมีประโยชน์ต่อสุขภาพอุดม ด้วยสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ และไม่มีส่วนผสมของกลูเตน การพัฒนาบราวนี่ชาเขียวจากแป้งข้าวโอ๊ต โดยนำตำรับของบราวนี่ทั่วไปมาพัฒนาเป็นตำรับบราวนี่ชาเขียวจากแป้งข้าว

ญาณีสา โพธิ์รัตนโส (2562) ผลิตภัณฑ์ปลอดกลูเตน" หมายถึง ผลิตภัณฑ์ปราศจากโปรตีนกลูเตน ซึ่งเป็นสารที่พบอยู่ใน ธัญพืชจำพวกข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวทริทีกาลีที่เป็นธัญพืชผสมข้ามพันธุ์ระหว่างข้าวสาลีกับข้าวไรย์ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ทำจากแป้งสาลีหรือธัญพืชเหล่านี้ด้วย ดังนั้น จึงอาจพบกลูเตนได้ในซูปซัน ซอส เครื่องดื่ม วิตามิน หรืออาหารเสริมบางตัว เช่น ซอสถั่วเหลือง เบียร์ผลิตภัณฑ์จากมอลต์ ขนมอบัง พาสต้า เค้ก หรือน้ำสลัด เป็นต้น

วิภา สุโรจนะเมธากุล (2556) โรคแพ้กลูเตน (Celiac Disease) เป็นอาการตอบสนองแบบไม่พึงประสงค์ของลำไส้เล็ก เมื่อร่างกายได้รับสารกลูเตนจากอาหาร ผ่านกระบวนการย่อยแล้วดูดซึมที่บริเวณวิลไล (villi) ตรงผนังลำไส้เล็ก ในผู้ป่วยโรคแพ้กลูเตน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะสร้างสารแอนติบอดี (antibody) เพื่อมาทำลายวิลไลที่มีกลูเตนเกาะติดอยู่ ทำให้ผนังลำไส้เล็กถูกทำลาย และเกิดอาการอักเสบ ลำไส้เล็กจึงไม่สามารถดูดซึมสารอาหารต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติตามโครงการ

การจัดทำโครงการ กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าที่แพ้กลูเตนได้มีทางเลือกใหม่ๆ และเป็นการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์โดยสามารถอธิบายผลการดำเนินงานโดยรายละเอียดได้ดังนี้

4.1 ผลการดำเนินงานตามแนวทางการปฏิบัติที่กำหนด

4.1.1 ศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย

จากการศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ ผู้จัดทำได้เลือกแบ่งที่จะทำกลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล ไว้ทั้งหมด 2 ชนิด พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่ายในการทำ กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล ผ่านแหล่งข้อมูลต่างๆ ทำให้สามารถระบุรายละเอียดได้ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนแบ่งโรลโอ๊ตสำหรับการทำกลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล

ส่วนผสมกลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาหน่วยต่อบาท (1000กรัม)	ราคาคำนวณ
โรลโอ๊ต	125	76	9.5
ผงฟู	10	-	-
เกลือ	1	-	-
นมอัลมอนด์	140	99	13.89
น้ำมันรำข้าว	25	90	2.25
ไข่ไก่	128	-	-
กลิ่นวนิลา	7	145	1.01
เมเปิ้ลไซรัป	20	148	2.96
รวมต้นทุน			29.61

ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนแป้งถั่วลูกไก่สำหรับการทำกฐนฟรีแป้งถั่วลูกไก่ วาฟเฟิล

ส่วนผสมกฐนฟรี แป้งถั่วลูกไก่ วาฟเฟิล	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาหน่วยต่อบาท (1000 กรัม)	ราคาต้นทุน
แป้งถั่วลูกไก่	125	90	11.25
ผงฟู	10	-	-
เกลือ	1	-	-
นมอัลมอนด์	140	99	13.89
น้ำมันรำข้าว	25	90	2.25
ไข่ไก่	128	-	-
กลิ่นวานิลลา	7	145	1.01
เมเปิ้ลไซรัป	20	148	2.96
รวมต้นทุน			31.36

4.1.2 นำวัตถุดิบที่เลือกมาทดลองทำตามสูตรนำวัตถุดิบที่ได้รับจากการคัดเลือกมาดำเนินการทดลองทำตามสูตรนำแป้งทั้ง 2 ชนิดมาทดลอง เพื่อทดสอบความแตกต่างโดยการทดสอบแบบชิม คุณภาพทางประสาทสัมผัส เช่น รส กลิ่น เนื้อสัมผัสจากการบิด ลักษณะของสี

ขั้นตอนและวิธีการทำ

1. นำโรลโอ๊ตไปปั่นให้ละเอียด ปริมาณ 125 กรัม และนำมาร่อนในกระชอนให้ได้แป้งโรลโอ๊ตที่ละเอียดส่วนแป้งถั่วลูกไก่เป็นแบบสำเร็จภาพ ใช้ปริมาณ 125 กรัม เท่ากัน



ภาพที่ 4.1 แป้งถั่วลูกไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ



ภาพที่ 4.2 แป้งโรลโอ๊ต

ที่มา : ผู้จัดทำ

2. นำส่วนผสมทั้งหมด ที่ทำการชั่งตวงแล้วใส่ในชาม แล้วใช้ตะกร้อสำหรับตีแป้ง ตีให้ส่วนผสมเข้ากัน โดยแป้งจะต้องเนียนละเอียด ไม่เป็นก้อนถือว่าใช้ได้



ภาพที่ 4.3 แป้งโรตไอต์ที่สมบูรณ์

ที่มา : ผู้จัดทำ



ภาพที่ 4.4 แป้งถั่วลูกไก่ที่สมบูรณ์

ที่มา : ผู้จัดทำ

3. เปิดเครื่องทำวาฟเฟิลเพื่อวอมความร้อนก่อนหลังจากนั้นเทใส่เครื่องวาฟเฟิล รอจนสุก และนำขึ้นมาพักไว้ สามารถทานกับ แยม ผลไม้ หรือน้ำผึ้ง ตามความชอบของผู้ทาน



ภาพที่ 4.5 กลูเตนฟรี โรลโอ้ต วาฟเฟิล

ที่มา : ผู้จัดทำ



ภาพที่ 4.6 กลูเตนฟรี วาฟเฟิลแป้งถั่วลูกไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.1.3 ให้ลูกค้ายอมรับประทานอาหาร และพนักงานแผนกครัวและF&B ทดลองชิมและลงความเห็นเพื่อปรับปรุงเพิ่มเติมให้ลงตัวที่สุด จากการให้ ลูกค้าและพนักงานทดลองชิมรสชาติและลงความเห็นข้อเสนอแนะในการปรับปรุง เพิ่มเติม พบว่า ส่วนใหญ่ชอบแป้งวาฟเฟิลโรลโอ้ตมากกว่า เนื่องจากรสชาติอยู่ในระดับพอใช้ แป้งมีความหอมมากกว่าแป้งถั่วลูกไก่ เนื่องจากแป้งถั่วลูกไก่อามาจากถั่วจะกลืนเขียวๆของถั่วอยู่นิดหน่อย แต่แป้งโรลโอ้ตมีความหอมจากตัวของข้าวโอ้ต จึงได้ข้อสรุปว่าแป้งโรลโอ้ตมีความเป็นไปได้ที่จะทำให้ลูกค้าทานมากกว่าแป้งถั่วลูกไก่

4.2 ผลสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อ กลูเตนฟรีโรลโอ้ต วาฟเฟิล

ผู้จัดทำได้ทำผลสำรวจแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกลูเตนฟรีโรลโอ้ต วาฟเฟิล โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ลูกค้าที่มารับประทานอาหารและพนักงานในโรงแรมแผนกF&B รวมทั้งหมด 40 คน โดยผลสำรวจความพึงพอใจมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกลูเตนฟรีโรลโอ้ต วาฟเฟิล ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ การหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดการแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเป็นคำถามปลายเปิด

4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	20	50.00
หญิง	20	50.00
รวม	40	100

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50 และ เพศชาย ร้อยละ 50 เท่ากัน

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	5	12.50
20-30 ปี	15	37.50
31-40 ปี	10	25.00
41-50 ปี	8	20.00
มากกว่า 50 ปี ขึ้นไป	2	5.00
รวม	40	100

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี มากที่สุด ร้อยละ 37.50 รองลงมา มีอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 25.00 รองลงมา มีอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 20.00 รองลงมา มีอายุ ต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 12.50 และต่ำที่สุด คือมีอายุ มากกว่า 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 5.00

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	2	5.00
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	3	7.50
ปริญญาตรี	29	72.50
สูงกว่าปริญญาตรี	6	15.00
รวม	40	100

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มากที่สุด ร้อยละ 72.50 รองลงมา มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 15.00 รองลงมา มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษา/เทียบเท่า ร้อยละ 7.50 และน้อยที่สุดมีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา ร้อยละ 5.00

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า10,000บาท/เดือน	6	15.00
10,000-20,000บาท/เดือน	17	42.50
20,000-30,000บาท/เดือน	14	35.00
30,000-40,000บาท/เดือน	3	7.50
รวม	40	100

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ 10,000-20,000 บาท/เดือน มากที่สุด ร้อยละ 42.50 รองลงมา มีรายได้ 20,000-30,000บาท/เดือน ร้อยละ 35.00 รองลงมา มีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ร้อยละ 15.00 และน้อยที่สุดมีรายได้ 30,000-40,000 บาท/เดือน ร้อยละ 7.50

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

แผนก/ส่วนงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักศึกษาฝึกงาน	6	15.00
FB Service	15	37.50
ลูกค้า	19	47.50
รวม	40	100

จากตารางที่ 4.7 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่คือ ลูกค้า มากที่สุด ร้อยละ 47.50 รองลงมา แผนก FB Service ร้อยละ 37.50 และน้อยที่สุด นักศึกษาฝึกงาน ร้อยละ 15.00

4.2.2 ความพึงพอใจที่มีต่อ กลูเตนฟรีโรลโอ้ตวาฟเฟิล

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจต่อกลูเตนฟรีโรลโอ้ตวาฟเฟิล

รายละเอียดการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1.รสชาติของกลูเตนฟรีโรลโอ้ตวาฟเฟิล	4.17	0.55	มาก
2.กลิ่นของโรลโอ้ตวาฟเฟิล	4.08	0.69	มาก
3.เนื้อสัมผัสของโรลโอ้ตวาฟเฟิล	4.03	0.62	มาก
4.ภาพลักษณ์ของโรลโอ้ตวาฟเฟิล	4.25	0.63	มาก
5.คุณภาพของวัตถุดิบ	4.40	0.63	มาก
6.ความแปลกใหม่ของเมนูวาฟเฟิล	4.08	0.66	มาก
รวม	4.17	0.28	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย 4.17 หากพิจารณาตามรายละเอียดการประเมิน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกหัวข้อการประเมินโดยหัวข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือคุณภาพของวัตถุดิบมีค่าเฉลี่ย 4.40 รองลงมาคือภาพลักษณ์ของกลูเตนฟรีโรลโอ้ตวาฟเฟิลมีค่าเฉลี่ย 4.25 รองลงมาคือรสชาติของกลูเตนฟรีโรลโอ้ตวาฟเฟิล ค่าเฉลี่ย 4.17 รองลงมาคือกลิ่นของวาฟเฟิลและความแปลกใหม่ของเมนูวาฟเฟิล ค่าเฉลี่ย 4.08 เท่ากัน และเนื้อสัมผัสของวาฟเฟิล ค่าเฉลี่ย 4.03 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมโหมด สาทร (Mode Sathorn Hotel) ในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้งานในหน่วยงานแต่ละส่วนของภายในห้องอาหารโรงแรมโหมด สาทร (Mode Sathorn Hotel) และได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของภายในแผนกอาหารและเครื่องดื่มของโรงแรม รวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำโครงการได้ยกตัวอย่างนำเสนอขึ้นมา คือการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ เป็นการสร้างสรรค์เมนูเบเกอรี่แบบที่ไม่มีกลิ่นคาว อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มตัวเลือกการรับประทานเบเกอรี่สำหรับลูกค้าที่แพ้กลิ่น และเป็นทางเลือกให้กับบุคคลที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เมื่อได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว ได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในภาพแบบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 40 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือลูกค้าที่มารับประทานอาหาร และพนักงานแผนก F&B ผลการประเมินความคิดเห็นในแบบสอบถามที่ได้ คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์กลิ่นกล้วยไฟโรลโอ้ตวาฟเฟิล โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.17 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านคุณภาพของวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.40 รองลงมาคือด้านภาพลักษณ์ของโรลโอ้ตวาฟเฟิล มีค่าเฉลี่ย 4.25 รองลงมาคือ ด้านรสชาติของกล้วยไฟโรลโอ้ตวาฟเฟิล มีค่าเฉลี่ย 4.17 รองลงมาคือ ด้านกลิ่นของวาฟเฟิลและด้านความแปลกใหม่ของเมนูวาฟเฟิล ค่าเฉลี่ย 4.08 เท่ากัน และเนื้อสัมผัสของวาฟเฟิล ค่าเฉลี่ย 4.03 ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

ควรศึกษาสูตรการทำวาฟเฟิลจากแป้งกล้วยไฟโรลโอ้ตวาฟเฟิลที่หลากหลายและแปลกใหม่จากอินเทอร์เน็ตหรือหนังสือเพื่อพัฒนาโครงการให้ดีขึ้น

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

- 1.ควรพัฒนาสูตรวาฟเฟิลสำหรับกลุ่มผู้ที่รับประทานมังสวิรัต วิแกน เพื่อเป็นทางเลือกในการทาน
- 2.ควรพัฒนารสชาติของวาฟเฟิลให้มีหลายรสชาติมากขึ้น เพื่อเพิ่มความหลากหลายในการรับประทาน
- 3.สามารถนำสูตรไปปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มวัตถุดิบได้ เช่น นำผลไม้อบแห้งต่าง ๆ เช่น ลูกเกด สตอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กรมวิทยาศาสตร์บริการ. (2561). *ประเภทของแป้งประกอบอาหาร*.
<http://otop.dss.go.th/index.php/knowledge/interesting-articles/180-2018-05-01-07-28-58>
- กล้าณรงค์ ศรีรอด และ เกื้อกูล ปิยะจอมขวัญ. (2546). *เทคโนโลยีของแป้ง*
 (พิมพ์ครั้งที่ 3). ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยวุฒิ กมลพิลาต และคณะ. (2561). *ผลิตภัณฑ์แป้งพรีมิกซ์ขนมปังปราศจากกลูเตนจาก*
ฟลาวมันสำปะหลัง. <https://www.nstda.or.th/nac/2022/exhibition-research/gluten-free-bread-premix-from-cassava-flour/index.html>
- ญาณิสรา โพธิ์รัตนไธ. (2562). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์แครกเกอร์ฟักทองปลอดกลูเตน*
 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ที่ไม่มีการตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- จิตติพร เทียรณนิชกุล และ ศิริรักษ์ เฉลิมชนม์. (2562). *การพัฒนาบราวนี่ชาเขียวจากแป้ง*
ข้าวโอ๊ต.วารสารวิชาการวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์, 62(2), 75-82
- นภัตสรพี เหลืองสกุล และ สวามินี นวลแขกุล. (2565). *Cooking bible: bakery*
 (พิมพ์ครั้งที่ 10). อมรินทร์ Cuisine.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2535. *การวิจัยเบื้องต้น*. สุวีริยาสาส์น
- วิภา สุโรจนะเมฆกุล. (2556). *โรคแพ้กลูเตน (Coeliac disease) และความสำคัญ*ของอาหาร
ปราศจากกลูเตน.วารสารอาหาร, 43(3), 16-21.
- สจวร์ต แฟร์ริมอนด์. (2566). *ศาสตร์แห่งการทำอาหาร*. วาร่า พับลิชชิง จำกัด.
- BDMSWellnessClinic. (2560). *กลูเตน เรื่องสำคัญที่คุณควรรู้*. <https://www.bdmswellness.com/knowledge/all-you-need-to-know-about-gluten>
- BDMS Wellness Clinic. (2563). *แพ้กลูเตนอาการแพ้ที่แฝงมากับอาหาร*. Facebook
<https://es-la.facebook.com/BDMSWellnessClinic/posts/821055628632612/>
- krungthai-axa. (2566). *มารู้จักกับข้าวโอ๊ต ทานง่าย มีประโยชน์ เหมาะสำหรับวัน*
ที่เร่งรีบ. <https://www.krungthai-axa.co.th/th/health-advisories/oatmeal>
- MGR Online. (2565). *วอฟเฟิลไร้กลูเตน*. <https://mgronline.com/smes/detail/9650000077513>
- Officemate. (2563). *อาหารปลอดกลูเตน(Gluten Free)ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่*
<https://www.ofm.co.th/blog/gluten-free/>
- pptvhd36. (2566). *กลุ่มอาหารปลอดกลูเตน (Gluten Free) แพ้กลูเตนกินอะไร*
ปลอดภัยที่สุด. <https://www.pptvhd36.com/health/food/3364>

Rama channel. (2560). โรคเซลิแอค กับอาการแพ้กลูเตนในเบเกอรี่ [Video]. Youtube.

<https://youtu.be/ues50TG2Teg>

sanook. (2566). แป้งอัลมอนต์ กับประโยชน์ดีๆ ต่อสุขภาพที่อยากให้อ่าน.

<https://www.sanook.com/health/26069>

Sukkaii. (2566). โรลล์ โอ๊ตหรือข้าวโอ๊ตรีคเบน. <https://sukkaii.com/roll-oats-old-fashion-oats>

Theptarin. (2562). อาหารปลอดกลูเตนคืออะไร. <https://www.theptarin.com/th/article/detail/75>

Tuvayanon. (2564). *Rolled Oats*. <https://www.tuvayanon.online/2021/05/J-TUVA-R-fd9-01-01-02-A-640509-1528.html>

360foodbox. (2558). กลูเตนฟรีคืออะไร. <https://www.360foodbox.com/single-post/glutenfree>







ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม



โครงการสหกิจศึกษา

แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มคนฟรีโรลไอ้ตวาฟเฟิล

คำชี้แจง แบบประเมิน: โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- | | | |
|------------------|---|--|
| 1. เพศ | ☐ ชาย | ☐ หญิง |
| 2. อายุ | ☐ ต่ำกว่า 20 ปี | ☐ 20-30 ปี |
| | ☐ 31-40 ปี | ☐ 41-50 ปี |
| | ☐ มากกว่า 50 ปี | |
| 3. ระดับการศึกษา | ☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา | ☐ มัธยมศึกษา/เทียบเท่า |
| | ☐ ปริญญาตรี | ☐ สูงกว่าปริญญาตรี |
| 4. รายได้ | ☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน | ☐ 10,000-20,000 บาท/เดือน |
| | ☐ 20,000-30,000 บาท/เดือน | ☐ 30,000-40,000 บาท/เดือน |
| 5. อาชีพ/แผนก | ☐ นักศึกษาฝึกงาน | ☐ พนักงานแผนก F&B |
| | ☐ ลูกค้า | ☐ อื่นๆ/โปรดระบุ..... |

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกฎเกณฑ์โรลโอ้ตวาฟเฟิล

ระดับ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

รายละเอียดการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1.รสชาติของกฎเกณฑ์โรลโอ้ตวาฟเฟิล					
2.กลิ่นของโรลโอ้ตวาฟเฟิล					
3.เนื้อสัมผัสของโรลโอ้ตวาฟเฟิล					
4.ภาพลักษณ์ของโรลโอ้ตวาฟเฟิล					
5.คุณภาพของวัตถุดิบ					
6.ความแปลกใหม่ของเมนูวาฟเฟิล					

ข้อเสนอแนะ :

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างออกสหกิจ



วางเบาะและผ้าเช็ดตัวที่สระว่ายน้ำก่อนสระเปิดตอนเช้า

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



พี่ๆและเพื่อนๆพนักงานเซอไพรส์วันเกิดหลังเลิกงาน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



เรียนรู้การทำ welcome drink ที่บาร์ของโรงแรม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



เช็ดทำความสะอาด อุปกรณ์ช้อนส้อม แก้ว หลังบ้าน ก่อนนำไปใช้

เช็ดทำความสะอาด และนำออกไปสเปรย์ให้ทีม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาคผนวก ค

ภาพการนิเทศงานของอาจารย์ที่ปรึกษา



ภาพการนิเทศงานของอาจารย์ที่ปรึกษา
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาคผนวก ง
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ

“กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล”

กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล เป็นประโยชน์ต่อธุรกิจอุตสาหกรรมโรงแรมและท่องเที่ยว เนื่องจากปัจจุบันยังมีกลุ่มลูกค้าที่แพ้อาหารและในการต่อขอควัตถุดิบที่นักศึกษาได้มีการปรับเปลี่ยนไป โครงการ เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และเมนูใหม่แก่ลูกค้าที่แพ้อาหาร ซึ่งข้อเสนอแนะและสูตรสำหรับ กลูเตนฟรี โรลโอ๊ต วาฟเฟิล เป็นสูตรที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้งานได้จริง และเป็นทางเลือกใหม่ให้สำหรับกลุ่มลูกค้าแพ้อาหาร และกลุ่มทั่วไป



(.....*Per Sa*.....)

ศรัณย์พร ครองสถาน

พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-สกุล นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง
รหัสนักศึกษา 6104420001
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน 109/411 หมู่บ้านพิศาลบางกระดี่โครงการ 1 เขตบางขุนเทียน แขวงสามตำ
จ.กรุงเทพมหานคร 10150





<https://qr.me-qr.com/l56Ca1bh>



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

กลูเตนฟรีโรลโอต วาฟเฟิล
Gluten Free Rolled oat Waffle

โดย

นางสาวกนกพร แซ่ตั้ง 6104420001

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566