

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เทคโนโลยีในปัจจุบัน มีความก้าวหน้าและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา สามารถนำเทคโนโลยีต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความสะดวกสบายมากขึ้น ดังเช่นเทคโนโลยีทางการสื่อสาร เป็นไปด้วยความรวดเร็วทันต่อสถานการณ์ในยุคปัจจุบันที่ต้องมีความกระชับฉับไว ซึ่งจะพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี สื่อมัลติมีเดีย เป็นเทคโนโลยีทางการสื่อสารที่มีรูปแบบน่าสนใจ คนทุกเพศทุกวัยสามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ มากมายการพัฒนาของสื่อมัลติมีเดียในปัจจุบัน มีมากมายหลากหลายประเภท ซึ่งการเลือกรับสื่อมัลติมีเดียประเภทต่าง ๆ นั้น ต้องคำนึงถึงความต้องการและการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด(กมลฉัตร ตั้งวรลักษณ์, 2559)

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์ ฯลฯ (ยกเว้นยารักษาโรค) อาหารชนิดต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไปในร่างกายล้วนแต่เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอย่างมาก ต่อชีวิต เมื่อร่างกายย่อยแล้วก็จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก และผิวหนัง ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอของ ร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายเป็นปกติ และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในการต้านทานโรคต่าง ๆ ทำให้เราไม่เจ็บไม่ป่วยได้ง่าย ๆ เป็นต้น แต่อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวม 5 ชนิด โดยสารอาหารที่เหมือนกันจะถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่ เดียวกัน และร่างกายของคนเราก็คือต้องการสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ หรือ 5 ชนิด ในแต่ละวัน เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ สามารถจะให้สารอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นหมู่หลัก ๆ ได้ 5 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว) หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน) หมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ (พืชผัก) หมู่ที่ 4 วิตามิน (ผลไม้) หมู่ที่ 5 ไขมัน (ไขมันจากพืชและสัตว์)ดังนั้นอยากให้ทุกคนหันมาสนใจในการบริโภคหรือรับประทานอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ เพื่อให้ทุกคนสุขภาพที่แข็งแรงและไม่ มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพในประเทศไทยให้ดีขึ้น(วิชัย ต้นไพจิตร, 2556)

จากที่มาและปัญหาข้างต้นทางคณะผู้จัดทำจึงมีแนวความคิดในการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง "อาหารหลัก 5 หมู่" เพื่อเป็นสื่อมัลติมีเดียสำหรับผู้ที่ต้องการความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ เพราะอาหารหลัก 5 หมู่เป็นอาหารที่เรารับประทานกันทุกวันแต่เรามักจะเลือกรับประทานสิ่งที่ตัวเองชอบมากกว่าสิ่งที่ประโยชน์ ทางคณะผู้จัดทำจึงอยากรนำเสนอประโยชน์ของ อาหารหลัก 5 หมู่เพื่อในทุกคนสนใจในการรับประทานอาหารมากขึ้น

## 1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อวิเคราะห์และออกแบบสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่”
- 1.2.2 เพื่อพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่”
- 1.2.3 เพื่อประเมินคุณภาพของสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่”

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านการนำเสนอ  
นำเสนอสื่อมัลติมีเดียในรูปแบบของภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ตัวอักษร เสียงและวิดีโอ
- 1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา
  - 1) เรื่องน่ารู้ของอาหารหลัก 5 หมู่
  - 2) ประโยชน์ในอาหารหลัก 5 หมู่
    - 2.1) หมู่ที่ 1 โปรตีน
    - 2.2) หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต
    - 2.3) หมู่ที่ 3 ผักวิตามิน
    - 2.4) หมู่ที่ 4 ผลไม้เกลือแร่
    - 2.5) หมู่ที่ 5 ไขมัน

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้รับสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่”
- 1.4.2 ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่
- 1.4.3 อาจใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

## 1.5 นิยามศัพท์

- 1.5.1 สื่อมัลติมีเดีย หมายถึง สื่อมัลติมีเดียเรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่” มีการนำเสนอในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียที่ประกอบด้วย ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ตัวอักษร เสียงและวิดีโอ
- 1.5.2 อาหารหลัก 5 หมู่ หมายถึง สารอาหารหลัก 5 ประการที่อยู่ในแต่ละหมวดหมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 โปรตีน หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต หมู่ที่ 3 ผัก หมู่ที่ 4 ผลไม้ และหมู่ที่ 5 ไขมัน
- 1.5.3 ผู้พัฒนา หมายถึง บุคคลที่มีความสนใจ และต้องการที่จะทำสื่อมัลติมีเดียเรื่อง “อาหารหลัก 5 หมู่”