



ใบสมัครการประกวดอาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพประเภทร้านค้า
(โครงการโรงพยาบาลต้นแบบในการลดเค็ม)

ชื่อทีม (หากส่งผลงานเป็นทีม ทีมละ 2 คน)

ชื่อผู้ประกอบการหลัก นามสกุล

อายุ ปี

ชื่อร้านค้า ตำแหน่ง

มือถือ อีเมล

ชื่อผู้ช่วยผู้ประกอบการ นามสกุล

อายุ ปี

ชื่อร้านค้า ตำแหน่ง

มือถือ อีเมล

พร้อมแบบสูตรอาหาร ตามแบบแสดงสูตรอาหารพร้อมภาพถ่ายอาหารและส่งมาที่
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลรามธิบดี เลขที่ 270 ถ.พระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ประกวดอาหารลดเค็ม)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า

1. ส่วนประกอบของอาหารตามรายการที่ส่งเข้าประกวดไม่มีส่วนประกอบอย่างอื่นเจือปนนอกเหนือจากที่ระบุไว้
2. ข้าพเจ้ายินดีให้นำสูตรมาเผยแพร่หากมีการจัดพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่อไป
3. ข้าพเจ้าได้ส่งสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ของผู้สมัครพร้อมลงนามรับรองเอกสารมาแล้ว

ลงชื่อ ผู้สมัคร
(.....)

วันที่สมัคร / /



ใบสมัครการประกวดอาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพประเภทร้านค้า (โครงการโรงพยาบาลต้นแบบในการลดเค็ม)

รายละเอียดประกอบด้วย

ภาพอาหารที่ส่งเข้าประกวดที่ปรุงและตกแต่งเสร็จ 1 ภาพ
โปรดใช้ภาษาละติน

ชื่ออาหาร

แนวคิดที่มาของสูตรอาหาร

.....

.....

.....

.....

.....



ใบสมัครการประกวดอาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพประเภทร้านค้า (โครงการโรงพยาบาลต้นแบบในการลดเค็ม)

ส่วนผสม

(ระบุวัตถุดิบ เครื่องปรุงทุกอย่างที่ใช้ หน่วยเป็นกิโลกรัม / กรัม / ถ้วย / ช้อนโต๊ะ / ช้อนชา)

วิธีการปรุงตามตำรับ



การประกวดอาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพ (โครงการโรงพยาบาลต้นแบบในการลดเค็ม)

1. คุณสมบัติผู้สมัคร

- เป็นบุคลากรของโรงพยาบาลรามาริบัติ หรือ เป็นผู้ประกอบการร้านค้าภายในโรงพยาบาลรามาริบัติ และ อาคารสมเด็จพระเทพรัตน

2. หลักเกณฑ์การพิจารณา

- เป็นตำรับอาหารที่มีการลดเค็มลงจากตำรับเดิม 20%
- เป็นตำรับอาหารที่ดัดแปลงให้เหมาะสมตรงตามโครงการคือ “ลดเค็มเพื่อสุขภาพ” โดยตำรับอาหารที่ส่งเข้าประกวดได้แก่ อาหารคาว อาหารจานเดียว หรืออาหารว่าง (เลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง)
- รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นอาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพ
- วัตถุดิบหาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- ขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก เหมาะสำหรับการนำมาปรุงประกอบและรับประทานได้ง่าย
- ส่งตำรับอาหารที่มีปริมาณสำหรับ 4 ที่ (ในรอบคัดเลือก) พร้อมรูปภาพอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว

3. หลักฐานการสมัคร

- ใบสมัคร พร้อมภาพอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
- ชื่อตำรับอาหารและแบบแสดงสูตรอาหาร
- รูปภาพผู้ประกอบอาหาร ขนาดเงินขนาด 4X6 นิ้ว

4. การจัดส่งใบสมัครและไฟล์ตำรับอาหารพร้อมภาพถ่ายอาหาร

- ส่งด้วยตนเอง ได้ที่ ศูนย์การฝ่ายโภชนาการ ชั้น 3 อาคารโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

- ระยะเวลารับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 30 กันยายน 2558
- รายละเอียดเพิ่มเติม สอบถามได้ที่ โทรศัพท์: 081-348-4927 (คุณธัญวรินทร์)

5. เกณฑ์การคัดเลือก

- **รอบคัดเลือก** การคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อเข้าประกวดรอบชิงชนะเลิศ พิจารณาจากชื่อตำรับอาหารพร้อมรูปภาพอาหารที่ปรุงเสร็จตามเกณฑ์ที่กำหนด ประเภทบุคลากร 5 คน และประเภทร้านค้า 5 คน เป็นผู้ที่มีสิทธิสาธิตประกอบอาหารตามสูตรในการประกวดรอบชิงชนะเลิศ (ประกาศผลผู้เข้ารอบชิงชนะเลิศในวันที่ 12 ตุลาคม 2558 ทางเว็บไซต์ med.mahidol.ac.th และทาง [facebook.com/ลดเค็มครั้งหนึ่ง](https://www.facebook.com/ลดเค็มครั้งหนึ่ง) คนไทยห่างไกลโรค
- **รอบชิงชนะเลิศ** การตัดสินการปรุงประกอบอาหารจริง
ผู้เข้ารอบจะทำการประกอบอาหารจริงตามสูตรตำรับอาหารที่ได้รับคัดเลือกในวันที่ 28 ตุลาคม 2558 ณ ลานเอนกประสงค์ อาคารสมเด็จพระเทพรัตน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล (โดยมีผู้ช่วยในการประกอบอาหารได้ 1 คน)

6. การจัดเตรียมอาหารสำหรับการประกวดรอบชิงชนะเลิศ

1. ผู้เข้าแข่งขันจะต้องจัดเตรียมวัตถุดิบในการปรุงอาหารมาเอง โดยวัตถุดิบประเภทผักและเนื้อสัตว์ต้องล้างทำความสะอาดมาก่อน และนำมาตัดแต่ง ณ จุดแข่งขัน
2. แต่งกายให้เรียบร้อย / สวมผ้ากันเปื้อน พร้อมหมวก ขณะเตรียมอาหาร
3. สามารถเตรียม อุปกรณ์ รวมทั้งภาชนะ/ชาม สำหรับจัดเสิร์ฟมาเองได้
4. ผู้เข้ารอบชิงชนะเลิศต้องมาลงทะเบียนก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง และแข่งขันภายในระยะเวลาที่กำหนด
5. โดยจัดเป็น 2 ชุด ชุดที่ 1 สำหรับคณะกรรมการพิจารณาตามเกณฑ์ ชุดที่ 2 สำหรับจัดแสดง (ตกแต่งให้สวยงามได้)

7. ค่าใช้จ่ายในการสนับสนุน

ผู้เข้าแข่งขันทุกทีมที่ได้รับคัดเลือกในแต่ละรอบ จะได้รับเงินสนับสนุนเพื่อเป็นค่าวัตถุดิบอาหารทีมละ 1,000 บาท

8. รางวัล แบ่งเป็น: ประเภทบุคลากร และ ประเภทผู้ประกอบการร้านค้าในโรงพยาบาลรามาศิริและศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์

1. ผู้ชนะเลิศแต่ละประเภท จะได้รับโล่รางวัลและเงินรางวัล จำนวน 6,000 บาท
2. รองชนะเลิศอันดับที่ 1 แต่ละประเภทจะได้รับใบประกาศเกียรติคุณและเงินรางวัลจำนวน 4,000 บาท
3. ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าแข่งขันทั้งหมดจะได้รับใบประกาศนียบัตรรับรองเข้าร่วมการแข่งขัน
4. ดำรับอาหารทุกเมนูที่ใช้ในการแข่งขัน คณะกรรมการในการจัดงานฯ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับส่วนรวมต่อไป ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด