



ระเบียบการประกวดการแข่งขันประกอบอาหารเพื่อสุขภาพภายใต้แนวคิด "Green and Clean"

ภายใต้โครงการตลาดสีเขียว “ถนนคนเดิน KPRU กรีนปิง ตลาดวัฒนธรรมวิถีคนชากังราว”

หลักการและเหตุผล

จากแนวโน้มการตระหนักรู้ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพในปัจจุบัน เทศกาล KPRU Creative Green Fun Fair 2025 มีเป้าหมายในการส่งเสริมแนวคิดการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยเฉพาะในด้านอาหาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะที่ดี กิจกรรม “การแข่งขันประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิด Green and Clean” ในโครงการตลาดสีเขียว “ถนนคนเดิน KPRU กรีนปิง ตลาดวัฒนธรรมวิถีคนชากังราว” จึงจัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ได้ตระหนักถึงการเลือกใช้ชีวิตที่ดีที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงการลดของเสียจากกระบวนการประกอบอาหาร

แนวคิด “Green” มุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล การลดการใช้พลังงาน และลดการสร้างขยะ ขณะที่ “Clean” เน้นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดการใช้สารปรุงแต่งที่เป็นอันตราย และรักษาความสะอาดในทุกขั้นตอนของการประกอบอาหาร กิจกรรมนี้ยังเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนความคิดสร้างสรรค์ด้านอาหาร ส่งเสริมความสามารถในการทำงานเป็นทีม และสร้างจิตสำนึกในการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการประกอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบเมนูอาหารตามแนวคิด Green and Clean
3. เพื่อสร้างจิตสำนึกในการเลือกใช้ชีวิตที่ปลอดภัย และลดขยะจากกระบวนการทำอาหาร
4. เพื่อเปิดเวทีให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปได้แสดงทักษะด้านการประกอบอาหาร
5. เพื่อสร้างความตระหนักในเรื่องการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและยั่งยืน
6. เพื่อสร้างความตระหนักและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้ค้าและประชาชนทั่วไป หันมาให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสภาพแวดล้อม การลดปริมาณขยะ การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
7. เพื่อส่งเสริมการขับเคลื่อนนโยบาย KPRU GREEN

คุณสมบัติและกติกาการแข่งขัน

1.ประเภทการประกวด การแข่งขันประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิด Green and Clean

2.คุณสมบัติผู้เข้าประกวด

2.1 นักศึกษาและบุคลากร สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

2.2 บุคคลทั่วไปไม่จำกัดเพศ และอายุ

2.3 การประกวดแบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

2.3.1 ประเภท อาหารคาว

2.3.2 ประเภท อาหารหวาน

2.3.3 ประเภท อาหารว่าง

2.3.4 ประเภท อาหารพื้นถิ่นกำแพงเพชร

2.3.5 ประเภท อาหารฟิวชั่น (Fusion Food)

3. กติกาการแข่งขัน

3.1 สมัครเป็นทีมจำนวนไม่เกิน 2 คน / ทีม

3.2 สามารถใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้อย่างปลอดภัย

3.3 ในวันประกวดผู้เข้าประกวดต้องนำเสนอ คำอธิบาย หลักการ แนวคิดในการสร้างสรรค์

3.4 ผู้เข้าประกวดต้องจัดส่งใบสมัคร พร้อมเอกสารประกอบการสมัครให้ถูกต้องครบถ้วน ตาม

กำหนดเวลาของการประกวด

3.5 ผู้เข้าร่วมประกวดจะต้องรายงานตัวก่อนการประกวด 1 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อยเพื่อความสะดวก

ในการเตรียมความพร้อม

3.6 มีเวลาประกอบอาหาร 1 ชั่วโมง 30 นาที พร้อมตกแต่งและจัดเสิร์ฟ โดยเริ่มจับเวลาภายหลังสัญญาณแจ้งผู้เข้าประกวด (ตอร์อบ) หากมีผู้เข้าประกวดเกินจำนวน Kitchen Station ที่ทางผู้จัดได้เตรียมไว้

3.7 การประกอบอาหาร

(1) ผู้เข้าประกวดต้องคิดค้นเมนูอาหารตามประเภทที่สมัคร ภายใต้แนวคิด "Green and Clean" โดยใช้วัตถุดิบหลักตามที่กำหนด ดังนี้

- ประเภท อาหารคาว วัตถุดิบหลัก เต้าหู้ขาวหรือเต้าหู้ไข่
- ประเภท อาหารหวาน วัตถุดิบหลัก กล้วยน้ำว่านสุก
- ประเภท อาหารว่าง วัตถุดิบหลัก มะเขือเทศเชอรี่
- ประเภท อาหารพื้นถิ่นกำแพงเพชร วัตถุดิบหลัก กล้วยไข่
- ประเภท อาหารฟิวชั่น (Fusion Food) วัตถุดิบหลัก ไข่ดำ

(2) เมนูอาหารต้องเป็นเมนูที่ผู้เข้าประกวดคิดค้นขึ้นมาใหม่ ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล การลดการใช้พลังงาน และลดการสร้างขยะ โดยประยุกต์ใช้จุดเด่นของพืช สมุนไพร วัตถุดิบ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง เครื่องเทศ ของประเทศไทยเป็นหลักมากกว่า 50% ของวัตถุดิบ

(3) ทางผู้จัดจะกำหนดวัตถุดิบหลัก สำหรับเมนูอาหารแต่ละประเภท โดยผู้เข้าประกวดต้องเตรียมส่วนผสม เครื่องปรุง ภาชนะจัดเสิร์ฟ รวมทั้งอุปกรณ์ทุกชนิดในการประกอบอาหารมาเอง

(4) สำหรับการจัดเตรียมวัตถุดิบ ให้ผู้เข้าประกวด เตรียมการวัตถุดิบ ณ สถานที่แข่งขัน เท่านั้น เช่น การล้าง ตัด หั่น แต่ง ตกแต่ง และส่วนผสม และไม่อนุญาตให้จัดเตรียมส่วนผสมมาล่วงหน้า

3.8 การนำเสนออาหารภายหลังการประกอบเสร็จสิ้น

(1) ผู้เข้าประกวดต้องอธิบายแนวคิดการสร้างของเมนูอาหารแต่ละจาน เช่น ต้นทุนและราคาดุลค่าเพิ่ม ความน่าสนใจ เทคนิคของอาหารแต่ละจาน โดยใช้เวลา 3-5 นาที ต่อทีม

(2) การแต่งกายของผู้เข้าร่วมแข่งขันการทำอาหารต้องสะอาดสวมหมวกสวมผ้ากันเปื้อน ใส่หน้ากากอนามัยและใส่ถุงมือ

(3) ในการจัดเตรียมวัตถุดิบเครื่องปรุงในการปรุงอาหารมีความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย

(4) อาหารจะต้องประกอบด้วยคุณค่าทางอาหารที่ส่งเสริมต่อสุขภาพที่ดี เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เป็นต้น และจัดเสิร์ฟในภาชนะที่สะอาดและเหมาะสม ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องไม่ใช้สิ่งของตกแต่งปลอมหรือเทียมมาใช้ในการตกแต่งจานอาหาร

(5) ผู้เข้าประกวดต้องทำความสะอาด พื้นที่ประกอบอาหาร (Kitchen Station) ก่อนเริ่มการแข่งขันและหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน

3.9 การตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

ทั้งนี้ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่มอบรางวัลหนึ่งรางวัลใดในกรณีที่เห็นว่าไม่เหมาะสม

4. เกณฑ์การตัดสิน

การให้คะแนนรอบคัดเลือกใช้เกณฑ์การตัดสิน จากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีเกณฑ์การตัดสิน คะแนนเต็ม 100 คะแนน ดังนี้

- | | |
|---|----------|
| 1) แนวคิด Green and Clean (การเลือกวัตถุดิบ, การลดของเสีย, ความยั่งยืน) | 30 คะแนน |
| 2) คุณค่าทางโภชนาการของเมนู | 20 คะแนน |
| 3) ความคิดสร้างสรรค์ของเมนู | 20 คะแนน |
| 4) รสชาติและความน่ารับประทาน | 20 คะแนน |
| 5) ความสะอาดและความปลอดภัยในการประกอบอาหาร | 10 คะแนน |

5. รางวัล

รางวัลที่ 1:ทุนการศึกษา (รางวัล) 1,500 บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลที่ 2: ทุนการศึกษา (รางวัล) 800 บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลที่ 3: ทุนการศึกษา (รางวัล) 500 บาท พร้อมเกียรติบัตร

6. วันเวลาและสถานที่

6.1 การรับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ ถึง

ครั้งที่ 1 ประเภท อาหารคาว ปิดรับสมัคร วันที่ 1 กรกฎาคม 2568

ครั้งที่ 2 ประเภท อาหารหวาน ปิดรับสมัคร วันที่ 29 กรกฎาคม 2568

ครั้งที่ 3 ประเภท อาหารว่าง ปิดรับสมัคร วันที่ 26 สิงหาคม 2568

ครั้งที่ 4 ประเภท อาหารพื้นถิ่นกำแพงเพชร ปิดรับสมัคร วันที่ 28 ตุลาคม 2568

ครั้งที่ 5 ประเภท อาหารฟิวชั่น (Fusion Food) ปิดรับสมัคร วันที่ 25 พฤศจิกายน 2568

6.2 วันแข่งขัน

ครั้งที่ 1 ประเภท อาหารคาว วันที่ 2 กรกฎาคม 2568

ครั้งที่ 2 ประเภท อาหารหวาน วันที่ 30 กรกฎาคม 2568

ครั้งที่ 3 ประเภท อาหารว่าง วันที่ 27 สิงหาคม 2568

ครั้งที่ 4 ประเภท อาหารพื้นถิ่นกำแพงเพชร วันที่ 29 ตุลาคม 2568

ครั้งที่ 5 ประเภท อาหารฟิวชั่น (Fusion Food) วันที่ 26 พฤศจิกายน 2568

การแข่งขันจะจัดขึ้น ณ เวทีกลาง ตลาดสีเขียว "ถนนคนเดิน KPRU กรีนปิง ตลาดวัฒนธรรมวิถีคนชากังราว" มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

7. กำหนดการแข่งขันประกวดการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพภายใต้แนวคิด "Green and Clean"

ครั้งที่ 1 ประเภท อาหารคาว วันที่ 2 กรกฎาคม 2568

ครั้งที่ 2 ประเภท อาหารหวาน วันที่ 30 กรกฎาคม 2568

ครั้งที่ 3 ประเภท อาหารว่าง วันที่ 27 สิงหาคม 2568

ครั้งที่ 4 ประเภท อาหารพื้นถิ่นกำแพงเพชร วันที่ 29 ตุลาคม 2568

ครั้งที่ 5 ประเภท อาหารฟิวชั่น (Fusion Food) วันที่ 26 พฤศจิกายน 2568

เวลา 16.00 น. เป็นต้นไป ผู้เข้าประกวด รายงานตัว ณ ตลาดสีเขียว “ถนนคนเดิน KPRU กรีนปิง ตลาดวัฒนธรรมวิถีคนชาวกังราว” เพื่อเตรียมความพร้อม

เวลา 16.30 – 18.00 น. การแข่งขันประกวดการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ "Green and Clean"
หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

8. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

หากมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่: คณะทำงานตลาดสีเขียว “ถนนคนเดิน KPRU กรีนปิง ตลาดวัฒนธรรมวิถีคนชาวกังราว” มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- โทรศัพท์: 090-6840043 (ติดต่อ อาจารย์ ดร.ประพล จิตคติ)
- หรือสแกน QR Code:

