



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : นางวริสา คุณากรธำรง ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : .ส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน และโภชนาการ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “กินยังไง ให้น้ำหนักคงที่ ไม่อ้วนเกินไปและไม่ผอมไป”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ถ้าเรารู้แล้วไม่ลงมือทำ มีค่าเท่ากับเราไม่รู้อะไรเลย

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

- มีสัดส่วนอาหารอยู่ในหัวเลย ว่าในหนึ่งวันเราควรกินข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ผักเท่าไร แล้วแต่ละมื้อก็จะหักกลับเลย ว่า กินไปแล้ว มื้อนี้ควรจะกินอีกเท่าไร ไม่ให้เกินสัดส่วนที่เราควรกิน

- พยายามให้มีผักในอาหารทุกมื้อ ถ้าต้องไปกินอาหารที่เลือกไม่ได้จะไปทดแทนในมื้ออื่นแทน

- ไม่กินเมนู ผัด ทอด กะทิ ในมื้อเดียวกัน แต่ถ้าเลือกไม่ได้จะเลือกกินแต่เนื้อไม่ติดมันกับผัก ไม่ตักน้ำในผัด

หรือแกงกะทิราดข้าว

- เลือกดื่มชา หรือกาแฟ ที่สั่งแบบหวานน้อย ไม่เกินอาทิตย์ละ 2 ครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเดือนละไม่เกิน 2 ครั้ง

- ดื่มนมสูตรพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลืองสูตรไม่เติมน้ำตาลหรือหวานน้อย

- สิ่งที่สำคัญมากที่สุดคือวินัยของตัวเรา ทั้งการเลือกกิน และการออกกำลังกาย และการที่จะรักษาระดับน้ำหนักให้ได้คงที่และสุขภาพดี กินอย่างเดียวไม่พอ จะต้องมีการออกกำลังกายและนอนอย่างเพียงพอไปด้วย

2.4 ภาพประกอบ : -



-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... ผู้ถอดบทเรียน ดงตม ได้จากใจ ได้งานๆ แวดวง
ท่าเรือ ๖ ตามสถานี ๑๗ วิจัย (ที่พิมพ์ - กองกักอิทธิ) โดยกรม
การส่งเสริมสุขภาพ

ลงชื่อ..... 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดิฉัน สิริมาตย์มา แควงสัมพันธ์ จากทีม ๑๗ ได้ครับ

ลงชื่อ..... 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖