

กิจกรรม Healthy เมนูสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๖
(ตุลาคม 2563 – กุมภาพันธ์ 2564)

.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ BMI เจ้าหน้าที่ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ขึ้นวางแผน ประชุมวิเคราะห์ปัญหา กำหนดจุดประสงค์ เป้าหมาย กำหนดแนวทางการดำเนินงาน ระยะเวลา

2. ขึ้นดำเนินการ

- 2.1 นำผลตรวจสุขภาพ ได้แก่ BMI เจ้าหน้าที่ เพื่อจัดกลุ่มเจ้าหน้าที่ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์และเกินเกณฑ์ และเพื่อวางแผนส่งเสริมโภชนาการรายบุคคล

- 2.2 จัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมแก่เจ้าหน้าที่ ได้แก่

- เมนูสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพร่วมกันในเวลากลางวันทุกวันพุธ
- ร้านค้าออนไลน์อาหารสุขภาพ
- จัดทำตัวอย่างอาหารว่างสุขภาพ (Healthy break) เพื่อส่งเสริมโภชนาการให้ผู้ปฏิบัติงาน

เมื่อมีการประชุม สัมมนา เป็นต้น

3. ผลการดำเนินงาน

- 3.1 การส่งเสริมโภชนาการรายบุคคล รอเข้าคณะกรรมการบริหารศูนย์ (กบศ.)

- 3.2 กิจกรรมเมนูสุขภาพ เจ้าหน้าที่ให้ความร่วมมือ และมีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวันพุธ

- 3.3 นำเสนอตัวอย่างอาหารว่างสุขภาพ (Healthy break) เพื่อนำไปใช้ในการจัดประชุม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อลดจำนวนกลุ่มเจ้าหน้าที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์และกลุ่มเจ้าหน้าที่มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ ให้ปรับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทุกคนมีความตระหนักถึงการจัดการภาวะโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง เพื่อนร่วมงาน ร่วมกันสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

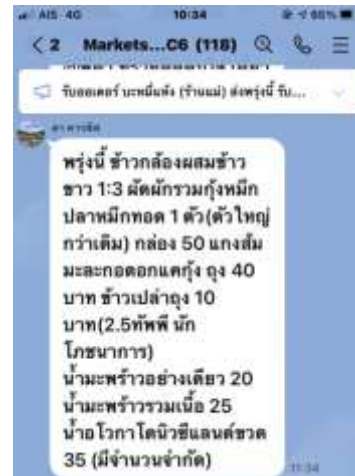
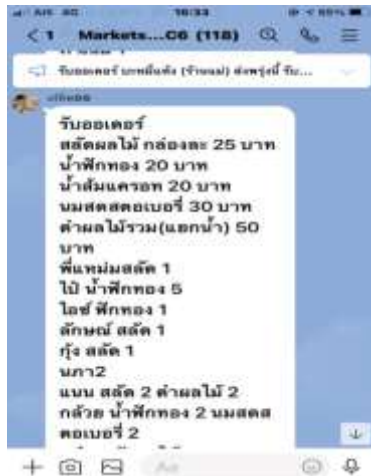
1. ไม่มีนโยบายส่งเสริมการจัดอาหารมื้อหลักและมื้อว่าง เพื่อส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ในการจัดประชุม สัมมนา และกิจกรรมจัดเลี้ยงในหน่วยงาน เช่น งานทำบุญปีใหม่ศูนย์ เป็นต้น
2. ในระบบร้านค้าออนไลน์ไม่ได้มีการจัดจำหน่ายเฉพาะเมนูส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น และเมนูที่จัดจำหน่ายในร้านค้าออนไลน์ ยังไม่มีการแสดงส่วนประกอบของเมนูและสัดส่วนอาหารตามหลักโภชนาการ
3. ควรมีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมเมนูสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่ให้มีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในทุกวัน

ภาพกิจกรรม

1. เมนูสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพร่วมกันในเวลากลางวันทุกวันพุธ



2. ร้านค้าออนไลน์อาหารสุขภาพ



ภาพตัวอย่างเมนูสุขภาพร้านค้า Online



3. จัดทำตัวอย่างอาหารว่างสุขภาพ (Healthy break) ในเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ได้ดำเนินการดังนี้
 - 3.1 คำนึงถึงคุณค่าโภชนาการ
 - 3.2 พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อหนึ่งวันหรือ พลังงานจากอาหารว่างสำหรับผู้ใหญ่ที่ควรได้รับต่อหนึ่งมื้อ 100 กิโลแคลอรี ต่อมื้อ
 - 3.3 ลด หวาน มัน เค็ม

ตัวอย่างอาหารว่าง ประเภทเครื่องดื่ม พลังงานไม่เกิน 100 Kcal

เครื่องดื่ม	ปริมาณ	พลังงานที่ได้รับ Kcal
น้ำเปล่า		0.0
กาแฟดำ	1 ถ้วย	19.0
กาแฟสำเร็จรูป	20 กรัม	87.5
น้ำมะเขือเทศดอยคำ	1 กล่อง	60.0



ตัวอย่างอาหารว่าง ประเภทผลไม้ พลังงานไม่เกิน 100 Kcal

ผลไม้	หั่นชิ้นพอคำ	ปริมาณ	พลังงานที่ได้รับ Kcal
แตงโม	1 ชิ้น	60 กรัม	27.6
	3 ชิ้น	180 กรัม	82.8
แก้วมังกร	1 ชิ้น	20 กรัม	13.2
	7 ชิ้น	140 กรัม	92.4
แคนตาลูป	1 ชิ้น	20 กรัม	4.8
	7 ชิ้น	140 กรัม	33.6
ฝรั่ง	1 ชิ้น	20 กรัม	10.4
	7 ชิ้น	140 กรัม	72.8

ผลไม้	หั่นชิ้นพอคำ	ปริมาณ	พลังงานที่ได้รับ Kcal
สาลี	1 ชิ้น	20 กรัม	8.8
	7 ชิ้น	140 กรัม	61.6
ชมพู่	1 ชิ้น	20 กรัม	6.2
	7 ชิ้น	140 กรัม	43.4
แอปเปิ้ล	3 ชิ้น	65 กรัม	39.6
มะม่วงดิบ	4 ชิ้น	30 กรัม	25.5
มะละกอสุก	2 ชิ้น	40 กรัม	16.4
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	120 กรัม	54







ตัวอย่างอาหารว่าง ประเภทขนมไทย พลังงานไม่เกิน 100 Kcal

ขนมไทย	หั่นชิ้นพอคำ	ปริมาณ	พลังงานที่ได้รับ Kcal
ขนมจีบ	1 ลูก	10 กรัม	45.7
ซาลาเปาหมูสับ	1 ลูก	50 กรัม	110.0
ขนมกุยช่ายไส้ผัก	1 ชิ้น	20 กรัม	24.3
สาคุไส้หมู	1 ลูก	13 กรัม	27.0
ขนมตาล	1 ชิ้น	15 กรัม	31.6
ขนมฟักทอง	1 ชิ้น	10 กรัม	19.9
ขนมกล้วย	1 ชิ้น	10 กรัม	20.0
ขนมถั่วแปบ	1 ชิ้น	200 กรัม	47.0
กล้วยน้ำว้าต้ม	1 ชิ้น	25 กรัม	30.5
ฟักทองนึ่ง	1 ชิ้น	40 กรัม	22.8

