

## กิจกรรม Healthy เมนูสุขภาพ

เดือน กรกฎาคม 2564

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ BMI เจ้าหน้าที่ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

### ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงาน กิจกรรมกินตามอำเภอใจ เดือนกรกฎาคม 2564 โดยให้แต่ละกลุ่มงาน รับประทานอาหารสุขภาพ มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. ทานอาหารสุขภาพทุกวันพุธ เน้นการจัดจานคุณภาพ 2:1:1 คือ โปรตีน 2 ส่วน ข้าวกล้องหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน 1 ส่วน ผักใบเขียว 1 ส่วน
2. ให้ถ่ายภาพตัวเองและอาหารสุขภาพ หรือเมนูอาหาร ลงในแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม ศูนย์อนามัยที่ 6 โดยเน้นหลัก การเว้นระยะห่าง งดรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการและสอดคล้องกับค่า BMI ของแต่ละคน
2. มีโมเดลที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในภาพรวมขององค์กรต่อไป

# ภาพกิจกรรม

## 1. ทานอาหารสุขภาพ เน้นการจัดจานคุณภาพ

