

กิจกรรม Healthy เมนูสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อ BMI เจ้าหน้าที่ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงาน กิจกรรมกินตามอำเภอใจ เดือนมิถุนายน 2564 โดยให้แต่ละกลุ่มงานรับประทาน อาหารสุขภาพ มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. ทานอาหารสุขภาพทุกวันพุธ เน้นการจัดจานคุณภาพ 2:1:1 คือ โปรตีน 2 ส่วน ข้าวกล้องหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน 1 ส่วน ผักใบเขียว 1 ส่วน และให้เพิ่มการรับประทานผลไม้และนมดังนี้
สำหรับผู้ที่ BMI ปกติ และ BMI เกินเกณฑ์ ให้เพิ่มการทานผลไม้ที่ไม่หวานเช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ลเขียว ทานนมธัญพืชหวานน้อยหรือนมพร่องมันเนย
สำหรับผู้ที่ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ ให้เพิ่มการทานผลไม้ตามชอบและดื่มนมสด
2. ให้ถ่ายภาพตัวเองและอาหารสุขภาพ หรือเมนูอาหาร ลงในแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม ศูนย์อนามัยที่ 6 เพื่อเป็นการกระตุ้นและเชิญชวนเจ้าหน้าที่ทุกคนรับประทานทานอาหารเพื่อสุขภาพ
3. ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกันป้องกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการและสอดคล้องกับค่า BMI ของแต่ละคน
2. มีโมเดลที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในภาพรวมขององค์กรต่อไป

ภาพกิจกรรม

1. จัดจานคุณภาพพิชิตพุง



2. แשרภาพตัวเองและอาหารสุขภาพ หรือเมนูอาหาร



3. ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกัน



ฟักเขียว บำรุงปอด เพิ่มกากใย
เห็ดหอม มีเบต้ากลูแคน เสริมภูมิคุ้มกัน
มะนาวดอง ความเปรี้ยวช่วยละลาย
เสมหะ ช่วยย่อย มีสารต้านไวรัส



กระชาย แก้วแห้ว และแก้วหัวดี
มีสารสำคัญช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของ
ไวรัส