

กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการด้านอาหาร ศูนย์อนามัยที่ ๖ (มีนาคม 2564)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ BMI เจ้าหน้าที่ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วางแผนจัดประชุมชี้แจงแผนการดำเนินงานในรอบ 6 เดือน
2. ชี้แจงที่มาของแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ที่ประชุมรับทราบ เพื่อกำหนดเป็นนโยบายของหน่วยงาน
3. การจัดทำแผนการดำเนินงานและกิจกรรม มาจากคู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน สร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน สมดุลย์ชีวิต กพร 2.2 ซึ่งกำหนดให้หน่วยงานมีคณะกรรมการอาหารและนโยบายส่งเสริมการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ เมนูสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ในการจัดประชุมของหน่วยงาน โดยให้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและพลังงานที่ต้องการต่อวัน ทั้งอาหารมื้อหลัก และอาหารว่าง รวมถึงเครื่องดื่ม โดยกำหนดเพิ่มเติมให้อาหารว่างและเครื่องดื่มต้องมีพลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรีต่อมื้อ มีป้ายกำกับพลังงานติดในอาหารที่จัด

ผลการดำเนินงาน

1. ชี้แจงกิจกรรมที่ทางคณะกรรมการอาหารได้ดำเนินการไปแล้ว
2. การจัดทำตัวอย่างอาหารว่างรวมเครื่องดื่มที่มีพลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี ประมาณ 20 ตัวอย่าง
3. ได้ประสานกับกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ (บย.) และนักโภชนาการ ในเรื่องการจัดเลือกเมนูอาหารจากร้าน 3 เมนู เพื่อปรับสารอาหารและพลังงานให้เหมาะสมเท่าที่ทำได้ภายใต้ข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง เช่น ข้าวทางผู้จัดการประชุม (กลุ่ม บย.) ชี้แจงว่าทางร้านอาหารยังไม่สามารถเปลี่ยนเป็นข้าวกล้องได้ ทางคณะกรรมการอาหารและนักโภชนาการ จึงเสนอให้ใช้เป็นข้าว แต่ลดปริมาณข้าวให้น้อยลง และให้เพิ่มโปรตีนและผัก เป็นต้น
4. จัดทำแบบสำรวจการจัดกิจกรรมด้านอาหารแบบมีส่วนร่วม (เป็นกลุ่มงาน) ผ่าน Google form โดยเหตุผลที่ทางคณะกรรมการออกแบบกิจกรรมให้เลือกทำเป็นกลุ่มงาน เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม สะดวกในการจัดกิจกรรมของแต่ละกลุ่มงานสอดคล้องกับความต้องการ

ผลการสำรวจ

อันดับที่ 1 คือกิจกรรมกินตามอำเภอใจ

อันดับ 2 คือกิจกรรมกินอาหารสุขภาพพร้อมกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมเก่าที่เราได้ดำเนินการอยู่แล้วทุกวันพุธ แต่ยังคงขาดการมีส่วนร่วมในแต่ละกลุ่มฝ่ายเท่าที่ควร

อันดับ 3 คือกิจกรรม Workshop อาหารสุขภาพ

อันดับที่ 4 คือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ให้ระบุความต้องการ และมีเจ้าหน้าที่ที่ต้องการให้จัดตลาดนัดอาหารคลีน

5. ชี้แจงแนวทางการจัดกิจกรรมที่ได้รับการเลือกเป็นอันดับ 1 กินตามอำเภอใจ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้แต่ละกลุ่มงานออกแบบกิจกรรมอาหารสุขภาพและปรับโภชนาการของคนในกลุ่มงานให้สอดคล้องกับภาวะสุขภาพ BMI ของคนในกลุ่ม จุดประสงค์เพื่อให้ช่วยกันดูแลกระตุ้นกันและกันให้หันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง

เมื่อจัดกิจกรรมแล้ว ให้เก็บภาพหรือวิดีโอส่งให้คณะกรรมการเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อรวบรวมเป็นภาพข่าวการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ประจำเดือน และการวัดผล ทางคณะกรรมการจะคืนข้อมูล BMI ของเจ้าหน้าที่ของแต่ละกลุ่มงาน ทั้งในแบบภาพรวมและรายบุคคล ให้ทุกเดือน

6. มีแผนการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ เริ่มดำเนินงาน ตั้งแต่ 1 เมษายน 2564 ถึง 30 กันยายน 2564 และมีจัดประชุมนำเสนอความก้าวหน้าในทุกเดือน

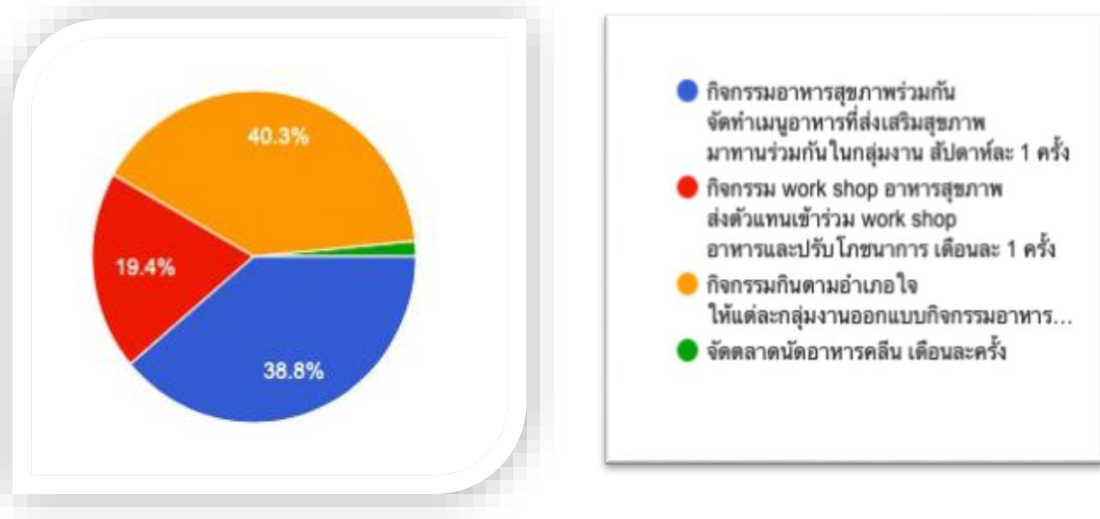
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อลดจำนวนกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์และกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ ให้ปรับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. มีโมเดลที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในภาพรวมขององค์กรต่อไป

ภาพกิจกรรม

1. ผลสำรวจการจัดกิจกรรมด้านอาหารแบบมีส่วนร่วม (เป็นกลุ่มงาน) ผ่าน Google form



2. การประชุมชี้แจงที่มาของแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมต่าง ๆ

