

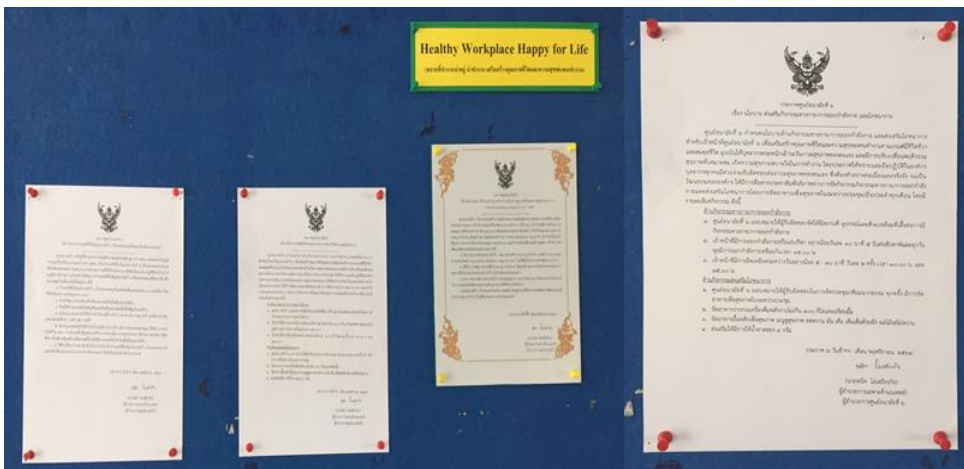
## กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการตามภาวะสุขภาพ

สำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖

ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๕

### ๑. ประกาศนโยบายส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖

นายแพทย์พนิต โสเสถียรกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 มอบนโยบายส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงานตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต มุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนักเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม



### ๒. ดำเนินการตามแผนกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการข้อ ๕-๙

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินงาน											
		ต.ค 64	พ.ย 64	ธ.ค 64	ม.ค 65	ก.พ 65	มี.ค 65	เม.ย 65	พ.ค 65	มิ.ย 65	ก.ค 65	ส.ค 65	ก.ย 65
1	ประชุมวางแผนจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน	←	→										
2	ประชุมวิเคราะห์ข้อมูลหาแนวทางการดำเนินงาน		←	→				←	→				
3	จัดทำแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการ		←	→				←	→				
4	ประกาศนโยบายส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6			←	→								
5	ติดตามการดำเนินงานตามนโยบายส่งเสริมโภชนาการ เรื่องการจัดอาหารสุขภาพทั้งอาหารหลักและอาหารว่างรวมเครื่องดื่มระหว่างประชุมสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6												→
6	ส่งเสริมโภชนาการตามภาวะสุขภาพ						←	→					→
7	รณรงค์การรับประทานอาหารเช้า				←	→							→
8	รณรงค์การรับประทานผัก - ผลไม้ทุกวัน				←	→							→
9	ณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม				←	→							→
10	ประชุมทีมคณะทำงานแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค						←	→					→
11	สรุปผลการดำเนินงานรอบ 6 เดือน						←	→					→

จากการดำเนินงานตามแผนฯ มีการส่งเสริมโภชนาการ เรื่องการจัดอาหารสุขภาพทั้งอาหารหลักและอาหารว่างระหว่างประชุม สำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ตามมาตรการจัดบริการอาหารเพื่อสุขภาพในระหว่างประชุม อาหารมื้อหลักเพื่อสุขภาพ เมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มด้วยผักและผลไม้รสไม่หวาน อาหารว่างรวม เครื่องดื่มพลังงานไม่เกิน ๑๐๐ Kcal และส่งเสริมให้มีการใช้น้ำตาลของ ๔ กรัม และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต มุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนักเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยมีกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพก่อนมาทำงาน และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน เค็มเพิ่ม ส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน ผ่านช่องทางการจัดกิจกรรม Line group HPC6, รพ.สส HPC6, HR/HL HPC 6, HWPสมดุลชีวิตHPC6 โดยจัดกิจกรรมทุกเช้าของวันทำงานและทุกวันพุธก่อนมื้อเที่ยง

ภาพกิจกรรมประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๕

อาหารเพื่อสุขภาพในระหว่างประชุม อาหารมื้อหลักเพื่อสุขภาพ และอาหารว่างรวมเครื่องดื่มพลังงานไม่เกิน ๑๐๐ Kcal

**ศูนย์อนามัยที่ 6**  
ประจำปีงบประมาณ 2565

ฉบับที่ 177 วันที่ 30 ธ.ค. 2564 **NEWS**

**ศูนย์อนามัยที่ 6 ส่งเสริมโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy For Life**

คณะกรรมการสมดุลชีวิตได้จัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy For Life ตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต สำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ประจำปีเดือน ธันวาคม 2564 โดยส่งเสริมการทานอาหารเช้า ทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง ลดการปรุงรสหวาน รสเค็ม เพิ่มการทานผักและผลไม้รสไม่หวานในทุกมื้ออาหาร ลดการดื่มน้ำหวาน และจัดบริการอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างประชุม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี ติดตามข่าวสาร ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่หกชลบุรี

กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพก่อนมาทำงานและ  
รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน เค็มเพิ่ม

