

กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖

ตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสนับสนุนนโยบายส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ในเรื่องการจัดอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างประชุมทั้งอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง รวมเครื่องดื่ม และส่งเสริมการใช้น้ำตาลของ ๔ กรัม ตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต
๒. เพื่อส่งเสริมโภชนาการให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม สะอาด ถูกสุขลักษณะ และคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับตามภาวะสุขภาพของตนเอง
๓. เพื่อส่งเสริมโภชนาการตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ (สมดุลชีวิต) ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ พบประเด็นที่ควรส่งเสริมโภชนาการให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น ในเรื่อง การทานอาหารเช้า การทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน การไม่ปรุงรสเพิ่ม(หวาน เค็ม) การไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ประชุมวางแผนจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๒. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาแนวทางการดำเนินงาน
๓. จัดทำแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการ
๔. ดำเนินงานและสรุปผลการดำเนินงานตามแผน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างประชุมตามนโยบาย
๑. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสะอาด ถูกสุขลักษณะ และคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับตามภาวะสุขภาพของตนเอง
๒. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีผลการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบวงเอว อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น ลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ NCD รายใหม่
๓. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีส่วนร่วมในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานอาหารเช้าก่อนมาทำงาน ทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง ลดการปรุงรสหวาน รสเค็ม เพิ่มการทานผักและผลไม้รสไม่หวานในทุกมื้ออาหาร ลดการดื่มน้ำหวาน

สรุปผลการดำเนินงานการส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖
เดือน เมษายน ๒๕๖๕

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	รณรงค์การรับประทานอาหารเข้า				←								→
8	รณรงค์การรับประทานผัก - ผลไม้ทุกวัน				←								→
9	ณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม				←								→
10	ประชุมทีมคณะทำงานแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค					←	→						→
11	สรุปผลการดำเนินงานรอบ 6 เดือน					←	→						→

๑. ประชุมวิเคราะห์ข้อมูลหาแนวทางการดำเนินงาน (ข้อ ๒)

๒. จัดทำแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการ เดือน พฤษภาคม-กันยายน ๒๕๖๕ (ข้อ ๓)

๓. การดำเนินงานตามแผนกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ (ข้อ ๕๗)

การติดตามการดำเนินงานตามนโยบายส่งเสริมโภชนาการ เรื่องการจัดบริการอาหารสุขภาพทั้งอาหารหลักและอาหารว่างรวมเครื่องดื่มระหว่างประชุม สำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ เดือน เมษายน ๒๕๖๕ ไม่มีการจัดบริการอาหารสุขภาพระหว่างประชุม

๔. ส่งเสริมโภชนาการตามภาวะสุขภาพ ตามผลการตรวจสุขภาพประจำปีของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ (ข้อ ๖)

๔.๑ มีการจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมโภชนาการเพิ่มธาตุเหล็กสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีภาวะโลหิตผ่านช่องทางจัดกิจกรรม Line group HPC6, รพ.สส HPC6, HR/HL HPC 6, HWPสมดุลชีวิต HPC6 โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และในสัปดาห์ที่เจ้าหน้าที่เข้ารับการบริจาคโลหิต

๔.๒ ประชุมทีมคณะทำงานเพื่อดำเนินการวางแผนจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามกลุ่ม BMI



ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ที่รักสุขภาพทุกท่าน
ร่วมสนุกกับกิจกรรม

21 Day Challenge

สร้างสุขภาพ **ฟิต** พิชิตหุ่น

รูปแบบกิจกรรม
ทุกคนที่สมัครเข้าแข่งขันจะแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม และเปลี่ยนเรียนรู้
ความหมายของปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพร้อมจดบันทึกประจำวันเพื่อ
21 DAY CHALLENGE ตามกลุ่ม BMI ดังนี้

- กลุ่ม BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นเพื่อน้ำหนักสร้างกล้ามเนื้อ
- กลุ่ม BMI ปกติ เป็นเพิ่มความฟิต
- กลุ่ม BMI เกินเกณฑ์ เป็นพิชิตหุ่น

SCAN [QR CODE]

สำหรับ Line : 21 DAY Challenge @Voguer Ba Biegu

21 Day Challenge

สร้างสุขภาพ **ฟิต** พิชิตหุ่น

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

BMI ต่ำกว่าเกณฑ์
เน้นเพื่อน้ำหนักสร้างกล้ามเนื้อ

21 Day Challenge

สร้างสุขภาพ **ฟิต** พิชิตหุ่น

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

BMI ปกติ เน้นเพิ่มความฟิต

21 Day Challenge

สร้างสุขภาพ **ฟิต** พิชิตหุ่น

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

BMI เกินเกณฑ์ เน้นพิชิตหุ่น

คุณเป็นแบบไหน ก่อนชาเลนจ์

สายนอน
เข้าสายบ่าย(นอน)

สายช้อปปิ้ง
ชอบช้อปปิ้งของกิน

สายพาด
สายพาด(ง)บุพผเฟ็ด

ทำไปต้อง 21 วัน

เป็นทฤษฎีที่ถ้าเราสามารถเปลี่ยน
พฤติกรรมได้ติดต่อกัน 21 วัน
พฤติกรรมนั้นจะกลายเป็น
นิสัยใหม่ของเรา

๕. การดำเนินงานตามแผนกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ (ข้อ ๗-๙)

มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับประทานอาหารเข้าเพื่อสุขภาพก่อนมาทำงาน และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน เค็มเพิ่ม ส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน ผ่านช่องทางการจัดกิจกรรม Line group HPC6, รพ.สส HPC6, HR/HL HPC 6, HWPสมดุลชีวิต HPC6 โดยจัดกิจกรรมทุกเช้าของวันทำงานและทุกวันพุธก่อนมือเที่ยง

ภาพข่าวกิจกรรม เพื่อรณรงค์ กระตุ้นเตือน ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๕

กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับประทานอาหารเข้าเพื่อสุขภาพก่อนมาทำงานและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน-เค็มเพิ่มและกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการเพิ่มธาตุเหล็กสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีภาวะโลหิตจาง