



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ จัดบรรยายให้ความรู้ด้านโภชนาการ ณ ห้องประชุมทรงเหลียมรังสี สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๑๐.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ จัดบรรยายความรู้ด้านโภชนาการ วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๑๐.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมทรงเหลียมรังสี สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ โดยได้รับเกียรติจาก **นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ** เป็นวิทยากรบรรยาย ซึ่งการบรรยายความรู้ด้านโภชนาการนี้จัดขึ้นตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี สามารถดูแลตัวเองได้ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรในองค์กรมีความรู้สุขภาพและทักษะในการดำรงชีวิต ตลอดจนนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นและสามารถถ่ายทอดความรู้สู่บุคคลอื่น

โดยการบรรยายประกอบด้วยเนื้อหาคือ **การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น ๒ วิธี** คือ

๑. การวัดดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ โดยมีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI) = ๑๘.๕ – ๒๒.๙ กก/ม^๒

๒. วัดเส้นรอบเอว โดยใช้สายวัด วัดรอบเอวที่จุดกึ่งกลางระหว่างตำแหน่งกระดูกเชิงกรานและชายโครงซี่สุดท้าย ซึ่งค่าปกติรอบเอวต้องไม่เกิน $\frac{\text{ส่วนสูง}}{๒}$

อีกทั้งเรื่อง**รงโภชนาการ**แต่ละกลุ่มวัย ซึ่งประกอบไปด้วยพลังงานที่ควรได้รับต่อวันในแต่ละหมวด ดังนี้ หมวดข้าว-แป้ง = ๖๐ กรัมหรือ ๘๐ แคลอรี, หมวดผลไม้ ๔๕-๒๘๕ กรัมหรือ ๖๐ กิโลแคลอรี, หมวดผักชนิดต่างๆ สำหรับผักสุก ๕๐-๗๐ กรัมและผักดิบ ๗๐-๑๐๐ กรัม, หมวดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ ๓๐ กรัมหรือ ๒ ช้อนโต๊ะและหมวดนม ๒๔๐ มิลลิลิตร

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ทุกกลุ่มวัย

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่และหลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดูแลน้ำหนัก
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก เน้นข้าวกล้อง, ข้าวขัดสีน้อย สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ
๓. กินปลา, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๔. กินผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำและหลากหลายสี หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด
๕. ดื่มนมรสจืด กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม
๖. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง, หวานจัด, เค็มจัดและให้ใช้เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน
๗. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัยและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
๘. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน, ชา, กาแฟและน้ำอัดลม
๙. งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารหมักดองและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี