

## โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)

### 1. วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เพื่อให้แก่นำ

- 1) มีความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการดำเนินโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
- 2) สามารถวิเคราะห์ปัญหา และประเมินสถานการณ์ของโรงอาหารในสถานประกอบการได้
- 3) สามารถวางแผนการพัฒนาโรงอาหารในสถานประกอบการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้
- 4) สามารถประเมินผลการดำเนินงาน ให้ข้อเสนอแนะ และกำหนดเมนูสุขภาพได้

### 2. ทบทวน/ประเมินสถานการณ์โรงอาหารในสถานประกอบการ

โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ หมายถึงโรงอาหารที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ให้บริการอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ แก่ผู้บริโภค รวมทั้งมีข้อมูลความรู้ทางสุขาภิบาลอาหาร และโภชนาการเพื่อให้พนักงานใช้ประกอบการตัดสินใจบริโภคที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ

### บทบาทที่สำคัญของบุคคลในการมีส่วนร่วมต่อการพัฒนาโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)

1. ผู้บริหารของสถานประกอบการ และคณะทำงานมีนโยบาย และแผนในการพัฒนา สนับสนุนการดำเนินงาน ควบคุม กำกับติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงาน
2. เจ้าพนักงานท้องถิ่นในพื้นที่เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล หรือสำนักงานเขตในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และเจ้าพนักงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องให้คำปรึกษาทางวิชาการในการดำเนินงาน รวมทั้งสนับสนุนให้มีการจัดอบรมผู้สัมผัสอาหารผู้จำหน่ายอาหาร
3. ผู้ใช้บริการโรงอาหารควรศึกษาข้อมูลและร่วมปฏิบัติตามคำแนะนำจากกิจกรรมหรือการให้ข้อมูลด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ เช่น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาโรงอาหาร หรือ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

### สะท้อนปัญหา/สิ่งที่พบ

การจัดบริการโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพมีความสำคัญต่อสุขภาพ หากร้านอาหารจำหน่ายอาหารที่ไม่สะอาด ปลอดภัยทำให้เกิดโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อตามที่เป็นข่าวบ่อยๆ เช่น การเกิดโรคอุจจาระร่วงของกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษา ในสถานประกอบการ การเจอสิ่งปนเปื้อนในอาหาร เครื่องดื่ม อีกทั้งการเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารหวาน มัน เค็ม ก่อให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงได้

ทบทวน/ประเมินสถานการณ์โรงอาหารของสถานประกอบการโดยใช้แบบสำรวจสุ่มลักษณะโรงอาหารของสถานประกอบการเพื่อปรับปรุงโรงอาหารให้เป็นโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพผู้สำรวจโดยทีมแกนนำและผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้รับผิดชอบด้านอาคารสถานที่ ผู้ดูแลโรงอาหาร ทำการเดินสำรวจโครงสร้างของโรงอาหารและสุ่มลักษณะของโรงอาหารแล้วนำมาวางแผนปรับปรุงโรงอาหารให้ถูกต้องตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของสถานที่จำหน่ายอาหาร(ตามกฎหมายกระทรวงสุ่มลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)

### แบบสำรวจสุ่มลักษณะโรงอาหารของสถานประกอบการ

เกณฑ์รับรอง Healthy Canteen	มี/ไม่มี	การปรับปรุง/ระบุ
<p><b>1. สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร</b></p> <p><b>1.1 สุขลักษณะทั่วไปของสถานที่จำหน่ายอาหาร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ พื้นสะอาด ไม่มีเศษขยะหรือ เศษอาหาร</li> <li>○ มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ</li> <li>○ ไม่พบสัตว์แมลงนำโรค และสัตว์เลี้ยงในพื้นที่รับประทานอาหาร</li> <li>○ ไม่เตรียม ประกอบ หรือ ปิ้งอาหารบนพื้นและบริเวณหน้าห้องครัว</li> <li>○ มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด</li> <li>○ มีระบบดักไขมัน/การบำบัดน้ำเสียก่อนระบายทิ้งสู่สาธารณะ</li> </ul> <p><b>1.2 สุขลักษณะของอาหารกรรมวิธีการทำประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษา และการจำหน่ายอาหาร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคเก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับอาหาร มีการปกปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร</li> <li>○ น้ำดื่ม หรือเครื่องดื่มที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะปิดสนิทภาชนะบรรจุ - วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร</li> </ul> <p><b>1.3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม เก็บในภาชนะ หรือตะแกรงที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร</li> <li>○ ที่สำหรับล้างภาชนะ ฯ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร</li> </ul> <p><b>1.4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ สวมหมวก หรือเน็ตคลุมผม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้</li> <li>○ ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค</li> </ul>		
<p><b>2. มีเมนูสุขภาพ ให้พนักงานได้เลือกบริโภค</b></p>		
<p><b>3. มีการจำหน่ายผลไม้สด</b></p>		
<p><b>4. มีการจัดกิจกรรมหรือการให้ข้อมูลด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ เช่น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ป้ายบอกปริมาณโซเดียม น้ำตาล ต่อปริมาณการตัก 1 ช้อนชา</li> <li>- ป้ายบอกพลังงานและสารอาหาร ต่ออาหาร 1 เสิร์ฟ</li> <li>- ป้ายแจ้งลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม</li> </ul>		

การพิจารณาผลการประเมิน ให้นำข้อที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาจัดลำดับความสำคัญ ว่าสามารถปรับปรุงได้ทันที หรือต้องขอสนับสนุนงบประมาณที่ใช้ในการปรับปรุงและเป็นไปตามตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของสถานที่จำหน่ายอาหาร (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 )

### 3. หลักการ แนวทางที่คาดหวังสำหรับผู้ให้บริการโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) แบ่งเป็น

### 3.1 แนวทางที่คาดหวังระดับบุคคลโดยอิงบริบทพนักงาน

เลือกเมนูอาหาร ที่เหมาะกับสุขภาพเมนูสุขภาพ หรืออาหารที่ปรุงสุกใหม่ และการรับประทานผลไม้

ปัญหาอุปสรรคในการบริโภคของพนักงาน	ทางเลือก/แนวทางในการบริโภคเพื่อสุขภาพดี	ข้อมูลความรู้ที่ควรศึกษาเพิ่มเติม
ไม่มีเมนูสุขภาพให้เลือกบริโภค	- สถานประกอบการต้องจัดให้มีเมนูสุขภาพ อาหาร ที่เป็นเมนูสุขภาพขนมเครื่องดื่มที่หวานน้อยมีผลไม้จำหน่าย	รายละเอียดเมนูสุขภาพ
ขาดความรู้ในการเลือกบริโภค	- ทาความรู้ - สถานประกอบการให้ข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการ ฉลากโภชนาการ การเลือกบริโภค	แหล่งข้อมูลและสื่อความรู้เรื่องโภชนาการ
มีปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย - อ้วน - เบาหวาน - ความดันโลหิตสูง	- มีเมนูสุขภาพที่ให้ข้อมูลพลังงาน และสารอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่ปัญหาสุขภาพ เช่น มีปริมาณโซเดียม ไขมัน น้ำตาล ต่ำ	- แหล่งข้อมูลและสื่อความรู้เรื่องโภชนาการ สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCD
อาหารสุขภาพบางรายการมีราคาสูง ทำให้พนักงานไม่สามารถซื้อบริโภคได้	- สถานประกอบการมีนโยบายควบคุมราคาอาหาร - ติดต่อประสานชุมชนในท้องถิ่นในการนำผลผลิตที่มีคุณภาพ ราคาอ่อนโยมมาจำหน่าย เพื่อการประกอบอาหารในราคาที่ถูกลง	
การจัดเลี้ยงอาหารว่างในสถานประกอบการ ไม่ถูกหลักโภชนาการ	สถานประกอบการมีนโยบายเรื่องอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	คู่มือเรื่อง ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ (Healthy Meeting)
ปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง		

### 3.2 แนวทางสำหรับผู้บริหารของสถานประกอบการที่สนับสนุนโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

- กำหนดให้มีนโยบายโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพในสถานประกอบการ
  - ทบทวน/สำรวจสถานการณ์โรงอาหารในสถานประกอบการ
  - นำข้อมูลจากแบบสำรวจสุขภาพลักษณะโรงอาหารของสถานประกอบการมาวางแผนการพัฒนาโรงอาหารในสถานประกอบการเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
  - มีการประเมินผลการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ และแนวทางการปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น
  - ผู้ใช้บริการโรงอาหารสามารถเสนอแนะการพัฒนาโรงอาหาร และเมนูสุขภาพ เพื่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ
  - สถานประกอบการมีนโยบายเรื่องการจัดเลี้ยงอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ด้านกิจกรรมในสถานประกอบการ**
- จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้ ด้านสุขภาพอาหารและโภชนาการ การรับประทานอาหารเมนูที่เหมาะสมกับสุขภาพให้กับพนักงาน
  - จัดบริการส่งต่อพนักงาน ให้คำปรึกษาด้านโภชนาการที่มีปัญหาสุขภาพ เช่นโรคอ้วนเบาหวาน ความดัน
  - มีการติดตามเฝ้าระวังสุขภาพโดยนำข้อมูลการตรวจสุขภาพ มาเชื่อมโยงกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของพนักงาน

### 5. แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมที่ควรศึกษา

- แบบตรวจสุขภาพโภชนาการสำหรับ “สถานที่จำหน่ายอาหาร” ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561ใช้ในการตรวจประเมินโรงอาหาร โดยเจ้าพนักงานท้องถิ่นสามารถดูเพิ่มเติมได้ที่ [http://foods.anamai.moph.go.th/main.php?filename=food\\_index18](http://foods.anamai.moph.go.th/main.php?filename=food_index18)

- คู่มือการดำเนินงานสุขภาพอาหารตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.2561 [http://foods.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Law\\_61](http://foods.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Law_61)

- การเลือกภาชนะ และพลาสติกที่ปลอดภัย

<http://foods.anamai.moph.go.th/main.php?filename=NoFoam>

- เมนูสุขภาพ ลดหวานมันเค็ม <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file>

- หลักการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/images/files/480583\\_healthymeeting.pdf](http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/images/files/480583_healthymeeting.pdf)

- เครื่องปรุงรสหรือเกลือที่เสริมไอโอดีน ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไอโอดีนได้ที่

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/>

- กินผักผลไม้ ด้อย่างไร <http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/images/files>

- การเลือกบริโภคผลไม้สด

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/fruit\\_nutritioin3.pdf](http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/fruit_nutritioin3.pdf)

- ร้านอาหารจะต้องมีทางเลือกให้ผู้บริโภคสามารถสั่งลดปริมาณน้ำตาลได้

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/poster\\_8-3-61.pdf](http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/poster_8-3-61.pdf)

- กินหวานแค่ไหน ไม่ป่วย <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/pictures>

- กินมันแค่ไหน ไม่ป่วย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/pictures/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99.jpg>

- กินเค็มแค่ไหน ไม่ป่วย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/pictures/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B9%87%E0%B8%A1.jpg>

- เป็นเบาหวาน ควรเลือกกินอาหารอย่างไรให้อร่อย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2%20%E0%B8%AA%E0%B9%84%E0%B8%95%E0%B8%A5%E0%B9%8C%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%992-10-61.pdf>

- เป็นความดันโลหิตสูง กินอาหารอะไรได้บ้าง

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/images/files/%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B9%87%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%99256112-10-61.pdf>

## 6. หน่วยงาน/ผู้ประสานงาน

- การดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพในสถานประกอบการติดต่อกับเจ้าพนักงานท้องถิ่นที่เทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล กรณีพื้นที่ในกรุงเทพมหานครให้ติดต่อที่สำนักงานเขต
- ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง
- สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทร 02590 4174, 0 2590 4607
- สำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทร 0 2590 4307 -8

