

# ข้อเสนอแนะ/มาตรการด้านโภชนาการ

สำหรับผู้ที่มี BMI  $\geq 30$  กก./ตร.ม.

สถานะ/  
พื้นที่

## การบริโภคอาหาร

แนะนำปริมาณพลังงาน ชายวัยทำงาน 1,600 kcal หญิงวัยทำงาน 1,200 kcal

อาศัยอยู่ใน  
พื้นที่สีแดง/  
สีเหลือง

- พยายามทำอาหารกินเอง
- จัดสัดส่วนอาหารแบบ 2:1:1
- เลี่ยงการสั่งอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)



### ตัวอย่างเมนูแนะนำ

(เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบของเซลล์ และป้องกัน metabolic dysfunction)

- ข้าวกะเพราไก่สมุนไพร มีสังกะสีและวิตามินซีสูง
- ต้มจืดตำลึงเต้าหู้ไข่ วิตามินเอและวิตามินอีสูง
- ข้าวต้มปลา นิล วิตามินดีสูง

\*ทุกเมนูให้ใช้เครื่องปรุงรสต่างๆน้อยที่สุด หรือไม่ใช้เลย



กักตัวอยู่ใน  
SQ

ผู้ปรุงประกอบอาหารใน SQ ใช้รายการอาหาร  
ลดน้ำหนัก 14 วันของสำนักโภชนาการ

ผู้กักตัว : ถ้ามีโรคประจำตัว  
ให้ใช้ยาพร้อมด้วย

ติดเชื้อ  
อยู่ใน  
ร.พ. สนาม

ผู้ปรุงประกอบอาหารใน ร.พ. สนาม ใช้รายการ  
อาหารลดน้ำหนัก 14 วันของสำนักโภชนาการ  
ตามโปรแกรม Foodprint Recipes

ผู้ติดเชื้อ: ถ้ามีโรคประจำตัว  
ให้ใช้ยาพร้อมด้วย

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วย		
พลังงานทั้งหมด 560 กิโลแคลอรี		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	12 ก.	18 %
ไขมันอิ่มตัว	- ก.	- %
โคเลสเตอรอล	- มก.	- %
โปรตีน	16 ก.	- %
คาร์โบไฮเดรต	98 ก.	33 %
ใยอาหาร	4 ก.	16 %
น้ำตาล	8 ก.	- %
โซเดียม	510 มก.	21 %
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1 35 %
วิตามินบี 2	20 %	แคลเซียม 8 %
เหล็ก	15 %	

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้กับบุคคลวัยผู้ใหญ่  
ตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000  
กิโลแคลอรี

การแสดงผลข้อมูลคุณค่า  
โภชนาการต่อเมนูจาก  
Foodprint Recipes

# กลไกการจัดการด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ผู้รับผิดชอบงานในรพ.สนาม/SQ (ตามบริบทและความพร้อมของพื้นที่)

## Level 1

ผู้รับผิดชอบงานด้านอาหาร (นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัย/สจ./อปท./ผู้เกี่ยวข้อง)

- มีการติดตาม และสุ่มประเมินการจัดเมนูอาหารจากผู้ประกอบการอาหารตามแบบตรวจเยี่ยม รพ.สนาม/SQ ผ่าน Google form อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวได้รับการดูแลและคำแนะนำด้านโภชนาการ ภายใต้คำแนะนำของนักกำหนดอาหาร
- ประชาสัมพันธ์เชิญชวนลงทะเบียนผ่าน Food4Health



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

สนับสนุนเครื่องมือในการตรวจเยี่ยมการจัดอาหารในรพ.สนาม/SQ และสื่อสารกับศูนย์อนามัย/สสม/ภาคีเครือข่าย

การติดตามประเมินผล

โดย เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัย/สจ./อปท./ผู้เกี่ยวข้อง  
ประเมินตามแบบตรวจเยี่ยม รพ.สนาม/SQ  
ผ่าน Google form อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

### 1 ตัวอย่างการจัดอาหาร set box



### 2 แบบตรวจเยี่ยม รพ.สนาม/SQ

- ด้านคุณค่าทางโภชนาการ
- ด้านสุขาภิบาลอาหาร



แบบตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลสนาม ประเด็นการจัดบริการอาหาร

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ระบบจะบันทึกชื่อและรูปภาพที่เกี่ยวข้องกับบัญชี Google เมื่อคุณอัปโหลดไฟล์และส่งแบบฟอร์มนี้  
หากไม่ได้รับ workingage.nutr@gmail.com อยู่ โปรดเปลี่ยนบัญชี



**\*\*แบบตรวจเยี่ยมรพ.สนาม/SQ สถานะพร้อมใช้งาน\*\***

# กลไกการจัดการด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ผู้รับผิดชอบงานในรพ.สนาม/SQ (ตามบริบทและความพร้อมของพื้นที่)

## Level 2

- บทบาท:
- ผู้รับผิดชอบงานด้านอาหาร
  - ผู้ปฏิบัติงานในรพ.สนาม/SQ
  - ผู้ป่วย



แอปพลิเคชัน Food4Health สำหรับประเมินภาวะโภชนาการและความพึงพอใจของเมนูอาหาร

### ผู้รับผิดชอบงานด้านอาหาร

- มีการติดตาม และสุ่มประเมินการจัดเมนูอาหารจากผู้ประกอบการอาหารตามแบบตรวจเยี่ยม รพ.สนาม/SQ ผ่าน Google form อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวได้รับการดูแลและคำแนะนำด้านโภชนาการ ภายใต้อำนาจของนักกำหนดอาหาร

### ผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงาน

มีความรอบรู้ด้านอาหารและการออกกำลังกาย

- ลงทะเบียนผ่าน Food4Health
  - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินดัชนีมวลกาย (BMI)
  - บันทึกการกินอาหารแต่ละมื้อ
  - ประเมินความพึงพอใจการจัดอาหารใน รพ.สนาม/SQ ผ่าน Food4Health

กลุ่มอาหาร	ควรได้รับ	ได้รับจริง	หน่วย
ข้าว-แป้ง	6.0	2.8	ทัพพี
ผัก	6.0	0.0	ทัพพี
ผลไม้	4.0		ส่วน
เนื้อสัตว์	7.5	1.9	ช้อนกินข้าว
นม	1.0	0.0	กล่อง/แก้ว
น้ำมัน	3.0	2.8	ช้อนชา
น้ำตาล	3.5	6.5	ช้อนชา
น้ำปลา/ซีอิ๊ว	1.5	0.0	ช้อนชา

\*อยู่ระหว่างการเชื่อมโยงกับก้าวทำใจ



- ศูนย์อนามัยส่งข้อมูลเมนูอาหาร และผลวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อนำเข้าฐานข้อมูลใน Food4Health สำหรับผู้ปฏิบัติงาน ผู้ป่วยใน ร.พ.สนาม ใช้ในการประเมินผลการรับประทานอาหาร

# กลไกการจัดการด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ผู้รับผิดชอบงานในรพ.สนาม/SQ (ตามบริบทและความพร้อมของพื้นที่)

## Level 3

บทบาท:

- ผู้รับผิดชอบงานด้านอาหาร
- ผู้ปฏิบัติงานในร.พ.สนาม/SQ
- ผู้ป่วย
- ผู้ประกอบการอาหาร

### ผู้รับผิดชอบงานด้านอาหาร

- มีการติดตาม และสุ่มประเมินการจัดเมนูอาหารจากผู้ประกอบการอาหารตามแบบตรวจเยี่ยม รพ.สนาม/SQ ผ่าน Google form อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวได้รับการดูแลและคำแนะนำด้านโภชนาการ ภายใต้คำแนะนำของนักกำหนดอาหาร

### ผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงาน

มีความรอบรู้ด้านอาหารและการออกกำลังกาย

- ลงทะเบียนผ่าน Food4Health
  - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินดัชนีมวลกาย (BMI)
  - บันทึกการกินอาหารแต่ละมื้อ
  - ประเมินความพึงพอใจการจัดอาหารใน รพ.สนาม/SQ ผ่าน Food4Health
- ศูนย์อนามัยส่งข้อมูลเมนูอาหาร และผลวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อนำเข้าฐานข้อมูลใน Food4Health สำหรับผู้ปฏิบัติงาน ผู้ป่วยใน ร.พ.สนาม ใช้ในการประเมินผลการรับประทานอาหาร

#### ข้อมูล โภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1  
คุณค่าทาง โภชนาการต่อหนึ่งหน่วย  
พลังงานทั้งหมด 560 กิโลแคลอรี

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	12 ก.	18 %
ไขมันอิ่มตัว	- ก.	- %
โคเลสเตอรอล	- มก.	- %
โปรตีน	16 ก.	
คาร์โบไฮเดรต	98 ก.	33 %
ใยอาหาร	4 ก.	16 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	510 มก.	21 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	35 %
วิตามินบี 2	20 %	แคลเซียม	8 %
เหล็ก	15 %		

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ ให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



### โปรแกรม FoodPrint Recipes

สำหรับจัดสำหรับอาหารและแสดง  
คุณค่าทางโภชนาการ

\*\*อยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรม

### ผู้ประกอบการ

มีการจัดอาหารตามมาตรฐานที่กรมอนามัยกำหนด และแสดง

คุณค่าทางโภชนาการต่อมื้อต่อคน

ใช้โปรแกรม FoodPrint Recipes โดย NECTEC เป็นเครื่องมือในการคำนวณคุณค่าทางโภชนาการและจัดสำหรับอาหาร

- แสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารที่บรรจุภัณฑ์ในแต่ละมื้อ