

## การดำเนินกิจกรรมในโครงการ Yammy Healthy สุขภาพดี อาหารปลอดภัย ได้หลัก โภชนาการประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๔

### กิจกรรมที่ ๑ การพัฒนาโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen)

หมายถึง โรงอาหารที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม วัสดุดิบ เครื่องปรุงมีความปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสารพิษ

ส่งเสริมการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ปลอดภัยในการปรุงประกอบอาหาร รวมทั้งมีสื่อประชาสัมพันธ์สร้างความรอบรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร และโภชนาการ

เกณฑ์รับรอง Healthy Canteen ต้องผ่านเกณฑ์ต่อไปนี้ครบทุกข้อ ดังนี้

๑. ผ่านเกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๔ หมวด
๒. มีเมนูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ ๑ เมนู
๓. มีร้านจำหน่ายผลไม้สด อย่างน้อย ๑ ร้าน
๔. ผู้บริโภคแจ้งลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ ได้
๕. มีป้ายบอกปริมาณโซเดียม และปริมาณน้ำตาล ต่อการตัก ๑ ช้อนชา ที่โต๊ะวางเครื่องปรุง
๖. มีการติดป้ายบอกพลังงานและสารอาหารต่ออาหาร ๑ จานบริเวณโรงอาหาร
๗. มีการสร้างความรอบรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ ให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้บริโภค

ศูนย์อนามัยที่ดำเนินการดังนี้

๑. งานสุขาภิบาลอาหาร ได้ดำเนินการตรวจประเมินสุขาภิบาลอาหาร และจัดอบรม “ผู้สัมผัสอาหาร”. ให้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโรงอาหาร จำนวน ๘ คน สอบผ่านเกณฑ์ผู้สัมผัสอาหาร ร้อยละ ๘๐ ร้อยละ ๑๐๐



วิทยากร จาก กลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๕ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

การตรวจประเมินสุขาภิบาลอาหารกฎกระทรวงสุลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. ๒๕๖๑  
จำนวน ๔ หมวด



เจ้าหน้าที่โรงอาหารผ่านการตรวจสุขภาพตามเกณฑ์ผู้สัมผัสอาหารและได้รับบัตรผู้สัมผัสอาหาร ร้อยละ ๑๐๐





๒. มีป้ายบอกปริมาณโซเดียม และปริมาณน้ำตาล ต่อการตัก ๑ ช้อนชาที่โต๊ะวางเครื่องปรุง



๓.๔ มีการติดป้ายบอกพลังงานและสารอาหารต่ออาหาร ๑ จาน และให้บริการผลไม้ ๑ ส่วนการบริโภค/คน/มื้อ ในถาดอาหาร



๕. มีการสร้างความรอบรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ ให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้บริโภค



พัฒนานวัตกรรมการเลือกอาหารให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมตามพลังงานที่ควรได้รับ ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ จากภาพ คือ การตักข้าว ตามไซส์ S M L

S = ข้าว ๑ ทัพพี ให้พลังงาน ๘๐ กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับ กลุ่มที่มี BMI ตั้งแต่ ๒๕ เป็นต้นไป

M = ข้าว ๒ ทัพพี ให้พลังงาน ๑๖๐ กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับ กลุ่มที่มี BMI ตั้งแต่ ๑๘.๕ - ๒๔.๙

L = ข้าว ๓ ทัพพี ให้พลังงาน ๒๔๐ กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับ กลุ่มที่มี BMI ต่ำกว่า ๑๘.๕

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมของโรงอาหารให้เอื้อต่อการสร้างสุขภาพและเกิดความรู้ด้านสุขภาพ  
สำหรับผู้บริโภค



ซึ่งจะได้มีการพัฒนาต่อไป  
asia/AwxHa