



ประกาศศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี
เรื่อง นโยบาย Healthy Meeting ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี เป็นองค์กรในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชนสุขภาพดี มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นองค์กรต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ สร้างเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งนี้พบว่าบุคลากรในกลุ่มวัยทำงานต้องเข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรมเป็นประจำ ทำให้มีแนวโน้มที่จะกินอาหารว่างบ่อย กินอาหารไม่สมดุล มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และมีความเครียดจากการประชุม ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น

จากข้อเสนอแนวทางการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ โดยคณะทำงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี และเป็นองค์กรต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ จึงขอประกาศนโยบายการดำเนินงาน Healthy Meeting ดังนี้

๑. การจัดอาหารว่าง ต้องคำนึงถึงคุณค่าโภชนาการพลังงานต้องไม่เกิน ๑๐๐ กิโลแคลอรี/มื้อ กินวันละไม่เกิน ๒ มื้อ
๒. การจัดอาหารว่าง อาหารกลางวัน ต้องจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และโซเดียมไม่ให้สูงเกินไป
๓. การเลือกผลไม้สด ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ละครุด ทูเรียน หรือผลไม้แปรรูปประเภทอบ ดอง แห้ง อบ เพราะมีน้ำตาล และโซเดียมมาก
๔. การจัดเครื่องดื่มไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ ๕ หากใช้น้ำผลไม้คั้นสด ไม่ควรเติมน้ำตาล ส่วนน้ำผลไม้ ควรเลือกชนิดที่มีน้ำผลไม้แท้เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ และเติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ ๕
๕. การเลือกนม ควรเลือกนมจืดขาดมันเนย หรือนมจืดพร่องมันเนย
๖. การเลือกเบเกอรี่ ควรเลือกชนิดที่ทำมาจากแป้งโฮลวีท หลีกเลี่ยงขนมที่มีไขมันสูง และหวานจัด
๗. การเลือกขนมไทย ควรทำมาจากธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบ เลือกชนิดขนมที่มีน้ำมัน กะทิ หรือมะพร้าวน้อย และไม่หวานจัด หลีกเลี่ยงขนมหวานไทยที่มีกะทิ หรือน้ำตาลเข้มข้น หรือเลือกพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม ฟักทองต้ม ถั่วต้ม ถั่วต้มชนิดต่าง ๆ
๘. อาหารคาว ควรเลือกประเภท ซาลาเปา ขนมจีบ สาकुไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ สลัดโรล ก๋วยเตี๋ยวลวกสวน ปั่นสับนึ่งใส่ปลา เป็นต้น
๑๐. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพควรจัดให้หลากหลายชนิด ในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับบริโภคใน ๑ มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูงควรกินคู่กับเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำหรือน้ำเปล่า หรือลดปริมาณอาหารว่างให้น้อยลง

๑๑. มีการขยับร่างกายในระหว่างการประชุมอย่างน้อย ๕ - ๑๐ นาที ทุก ๒ ชั่วโมง

ทั้งนี้ ให้เจ้าหน้าที่รับทราบและถือปฏิบัติ

ประกาศ ณ วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายกฤษฎา ศิริชัยสิทธิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี