

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 3 หลักฐานการมีส่วนร่วมของบุคลากรต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 2 ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
มาตรการข้อที่ 1 รมรงค์ลด ละ เลิกน้ำตาลอาหารมัน
กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหวานและมัน

การดำเนินงาน ทำ one page ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารลดหวาน
มัน เค็ม และส่งข้อมูลความรู้ใน line สำนักส่งเสริมสุขภาพและ line กลุ่มคนรักสุขภาพ เพื่อแลกเปลี่ยน
ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี
และเป็นต้นแบบสุขภาพ (Health Model)



๕ เทคนิค ชั่งกินชั่งผอม

กฎข้อที่ 1
หลีกเลี่ยงอาหารขาวๆ


 น้ำตาล
 มันฝรั่ง
 ขนมปัง
 ข้าวขาว
 พาสต้า

กฎข้อที่ 2
จัดสัดส่วน แบ่งมื้อเล็ก ทานบ่อยๆ



7.00 น. มื้อเช้า 16.00 น. ของว่าง
10.00 น. ของว่าง 18.00 น. มื้อเย็น
13.00 น. มื้อเที่ยง บวกกับออกกำลังกาย

กฎข้อที่ 3
งดดื่มเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน


 เครื่องดื่ม
เกลือแร่
 เครื่องดื่ม
ปั่น
 เครื่องดื่ม
0 kcal
 น้ำผลไม้

กฎข้อที่ 4
น้ำเปล่าตัวช่วยผอม




ดื่มน้ำเปล่าไม่ทำให้บวม น้ำ 12 - 16 แก้ว/วัน

กฎข้อที่ 5
มือปล่อยดี ช่วยคลายเครียด






ไม่เกินสัปดาห์ละ 2 มื้อ