

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 2 ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
มาตรการข้อที่ 1 รมรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน
กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหวานและมันเดือนกันยายน

ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม ผ่านไลน์กลุ่ม
คนรักสุขภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากร
สำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

กินให้ ผอม ใน 2 สัปดาห์



สัปดาห์ที่ 1

- หยุดกินอาหาร ฟาสต์ฟู้ด
- ดื่มน้ำให้มากขึ้น
- ตามใจปากได้ 2 วัน

สัปดาห์ที่ 2

- กินน้อยลง แต่กินบ่อยขึ้น
- ลดอาหาร หวาน-มัน-เค็ม
- ตามใจปากได้ 2 วัน

** ออกกำลังกายวันละ 30 - 45 นาที
สัปดาห์ละ 3 - 6 วัน **