

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 2 ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม
มาตรการข้อที่ 1 รมรงค์ลด ละ เลิกน้ำตาลหวานไขมัน
กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารหวานและมันเดือนกรกฎาคม

การดำเนินการทำ one page ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารลดหวาน
มัน เค็ม และส่งข้อมูลความรู้ใน line สำนักส่งเสริมสุขภาพและ line กลุ่มคนรักสุขภาพ เพื่อแลกเปลี่ยน
ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี
และเป็นต้นแบบสุขภาพ (Health Model)

ฝึกลด หวาน มัน เค็ม

- ★ คัดน้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม
- ★ ลดปริมาณน้ำตาล ในการปรุงอาหาร
- ★ ไม่เติมน้ำตาลเพิ่ม ในอาหาร
- ★ กินขนมที่ น้ำตาลน้อย

- ★ เลือกกิน โปรตีนไขมันต่ำ
- ★ เลือกกิน เมล็ดถั่ว นม บิง ลวก แทนเมฆทอด
- ★ ใช้ น้ำมันพืช ปรุงอาหาร
- ★ เลือกกิน ถั่ว ธัญพืช และผลไม้ไม่หวานจัด เป็นอาหารว่าง

- ★ เลี่ยงขนมกรุบกรอบ เพราะมีโซเดียมสูง
- ★ ลดการปรุงเพิ่ม เช่น น้ำปลาพริก
- ★ ในการกินผลไม้ เลี่ยงการจิ้มพริกเกลือ
- ★ ลดปริมาณเกลือ น้ำปลา และซอสปรุงรสในการปรุงอาหาร

กลุ่มพัฒนาศึกษาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข