

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

จัดทำโดย นางอรุณศรี จิวักดิ์
ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานโภชนาการ
กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๕
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

จัดทำโดย นางอรุณศรี ฉั่วภักดี
ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานโภชนาการ
กองส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๕
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘

รายงานนี้เป็นความคิดเห็นเฉพาะบุคคลของผู้ศึกษา

บทสรุปผู้บริหาร

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ บุคคลวัยทำงาน วัยกลางคน สาเหตุหลักมาจากวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ขาดการดูแลตนเองที่เหมาะสมทั้งในด้านสุขภาพ อาหารการกิน การมีความเครียด และขาดการออกกำลังกาย ภาวะการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจของตนเอง และครอบครัวแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานทำให้บุคลากรไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ หรือ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานลดลง

สำหรับคนวัยทำงานส่วนใหญ่มักใช้เวลาให้กับองค์กรเพื่อการทำงานเป็นหลัก จากการทุ่มเทการทำงานและรูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลกลุ่มนี้จะเป็นผู้ที่มีการกินการเข้าประชุม และการฝึกอบรมเป็นประจำ จึงมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารว่างระหว่างการประชุมฝึกอบรมบ่อยครั้ง อาหารว่างจะจัดเตรียมโดยทางผู้จัดการประชุม/ฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีความพึงพอใจ ผู้รับผิดชอบในการจัดอาหารว่างระหว่างประชุม จึงเลือกสรรอาหารว่างที่ตนเองคิดว่าดีและอร่อยที่สุด หรือไม่ก็มียี่ห้อที่นิยมหรือมีความสะดวกในการซื้อหา ซึ่งมักจะเป็นอาหารสำเร็จรูปทั่วไป เช่น เบเกอรี่ หรือขนมที่บรรจุในซอง สีสันสวยงามต่างๆ และเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ซึ่งผู้เข้าร่วมงานบางท่านต้องรับประทานตามที่มีการจัดไว้ให้ แต่หลายท่านอาจไม่รับประทานเพราะเป็นห่วงสุขภาพ เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบของน้ำตาล ไขมัน และ Transfat สูง ให้พลังงานหรือแคลอรีสูงเกินความจำเป็น แต่คุณค่าสารอาหารไม่ครบถ้วน หากเราละเลยไม่เลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง หรือกินจุจกเกินความจำเป็นจะเป็นต้นเหตุของโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้

แนวทางการดำเนินการแก้ปัญหาในเรื่องดังกล่าว ต้องได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายในการช่วยกันสร้างวัฒนธรรมใหม่ของการประชุม และการฝึกอบรม ที่จะได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้ร่วมงานไปพร้อมกัน ด้วยการสร้างความรู้ ความตระหนัก และให้ความสำคัญที่จะเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ การส่งเสริมให้เห็นความสำคัญและตระหนักในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพเป็นสิ่งที่ยังจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะสำหรับหลายคนยังขาดความรู้ หรือไม่ก็ละเลยไม่ให้ความสำคัญ

โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม จะเป็นต้นแบบตำรับอาหารว่างของกรุงเทพมหานครเพื่อให้หน่วยงานต่างๆ สามารถนำไปดำเนินการจัดเลี้ยงอาหารว่างกับบุคลากรภายในหน่วยงานให้จัดประชุมและฝึกอบรมโดยเลือกใช้อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม มีแคลอรีต่ำ มีรสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ พลังงานเหมาะสม อาหารสะอาดถูกสุขลักษณะปลอดภัยต่อสุขภาพผู้บริโภค มีราคาที่เหมาะสมกับค่าอาหารว่างของทางราชการที่กำหนด และบางรายการมีราคาถูกกว่าที่ทางราชการกำหนด จึงใช้หลักวิชาการด้านโภชนาการ แนวคิดการบริโภคอาหารแก่ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพพัฒนาปรับปรุงตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้ได้คุณภาพและมาตรฐาน มีการดำเนินการจัดประกวดเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็มผลิตภัณฑ์คู่มือตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ให้ความรู้โดยการจัดการประชุมและอบรมฯ ทรนรงค์สร้างกระแส และจัดงานเปิดตัวโครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม และเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชนต่างๆ ทั้งสื่อบุคคล สื่อวิทยุโทรทัศน์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และสื่อสารสนเทศ เพื่อให้สามารถนำแนวทางไปสู่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น สร้างแนวทางการปฏิบัติด้านการจัดการด้านสุขภาพภายในหน่วยงาน และขยายแนวคิดการบริโภคอาหารแก่ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพ โดยการรณรงค์ ส่งเสริมและสนับสนุนให้อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เป็นแนวทางในการดำเนินงานจัดประชุม และการฝึกอบรม ทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกต่อไป

ดังนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมให้บุคลากรกรุงเทพมหานครและประชาชนมีสุขภาพที่ดี โครงการอาหารว่างสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ปฏิบัติเป็นแนวทางในการจัดประชุม และฝึกอบรมของหน่วยงานของกรุงเทพมหานครและหน่วยงานภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษาส่วนบุคคลฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๕ หัวข้อและเนื้อหาในรายงานฉบับนี้เกิดจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติงานด้านโภชนาการมาเป็นระยะเวลานาน มีโอกาสเข้าร่วมประชุม อบรม บ่อยครั้ง ทำให้พบเห็นปัญหาของการบริโภคอาหารว่างจากการร่วมประชุมและฝึกอบรม และเล็งเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ควรได้รับการแก้ไข รายงานฉบับนี้จึงเกิดขึ้นและสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์จากท่าน ผอ.ไพโรจน์ สันตนิรันดร์ ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหาร ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณคณาจารย์หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลางทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ประสิทธิประสาทวิชาและการประสบการณ์ต่างๆ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาหลักสูตรนี้ ขอขอบคุณผู้บริหารสำนักอนามัยที่สนับสนุนและให้โอกาสผู้จัดทำรายงานได้เข้าร่วมการฝึกอบรมครั้งนี้

ท้ายสุดนี้ ผู้จัดทำรายงานขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ครอบครัว เจ้าหน้าที่ก่อสร้าง เสริมสุขภาพทุกท่าน และเพื่อนๆ นักบริหารหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๕ ที่เป็นกำลังใจ และมีส่วนช่วยสนับสนุน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการศึกษาฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติเป็นแนวทางในการจัดประชุมและฝึกอบรมของหน่วยงานของกรุงเทพมหานครและหน่วยงานภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

นางอรุณศรี ฉั่วภักดี

มีนาคม ๒๕๕๘

สารบัญ

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญ

 บทนำ

 หลักการและเหตุผล

 วัตถุประสงค์

 เป้าหมาย

 ปัจจัยความสำเร็จ

 ขั้นตอนหรือแผนการปฏิบัติ ระยะเวลาดำเนินการ และงบประมาณ

 แนวทางในการบริหารความเสี่ยง

 การประเมินผล และข้อเสนอแนะ

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ประวัติผู้เขียนเอกสารรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง แม้ค่าสถิติการป่วยและเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะสูงมาก แต่แท้จริงแล้วกลุ่มโรคนี้สามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักนั้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของเรา ซึ่งหากเราสามารถลดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นการลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรคนี้ได้มากถึง ๘๐% โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคเบาหวาน ประเภทที่ ๒ ได้ถึง ๘๐% สาเหตุของเบาหวานประเภทนี้เกิดจากที่ร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่อายุมากกว่า ๓๐ ปี มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย และมีภาวะอ้วน ดังนั้นการกระตุ้นให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะเป็นวิธีลดอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตที่ต้นเหตุและมีความยั่งยืน บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ บุคคลวัยทำงาน วัยกลางคน สาเหตุหลักมาจากวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ขาดการดูแลตนเองที่เหมาะสมทั้งในด้านสุขภาพ อาหารการกิน การมีความเครียด และขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากสังคมในยุคปัจจุบันที่ประชาชน ขาดความรู้และความตระหนักในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ วิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบ รวดเร็ว หลายคนจึงเลือกรับประทานอาหารที่สะดวกซื้อ อาหารพร้อมบริโภคหรืออาหารที่ปรุงสำเร็จที่หาได้ง่ายและมีขายอยู่ทั่วไปตามท้องตลาด ทำให้ได้รับอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูงเกินความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้เกิด ความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ในอนาคต

ภาวะการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจของตนเองและครอบครัวแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานทำให้บุคลากรไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ หรือประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานลดลง มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสูญเสียทางเศรษฐกิจเนื่องจากเพิ่มค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ การป้องกันภาวะการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สามารถเริ่มต้นได้จากการใส่ใจกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น การดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วยในภายหลัง

ในปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยทำงาน หรือกลุ่มผู้สูงอายุ ให้ความสนใจบริโภคอาหารว่างสำเร็จรูปที่วางจำหน่ายต่างๆ ไป ทั้งในรูปแบบขนมไทย เบเกอรี่ หรือขนมที่บรรจุในซอง สีสันสวยงามต่างๆ และเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลม เพราะดีรสชาติและสะดวกซื้อ สำหรับคนวัยทำงานส่วนใหญ่ใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในองค์กรทำงานก็เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาการทำงานและการใช้ชีวิตของบุคคลกลุ่มนี้จะพบว่าเป็นผู้ที่มีภารกิจ การเข้าประชุม และการฝึกอบรมเป็นประจำ จึงมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารว่างระหว่างการประชุมฝึกอบรมบ่อยครั้ง อาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างที่ผู้จัดต้องการให้ผู้เข้าประชุมมีความพึงพอใจ ผู้รับผิดชอบในการจัดอาหารว่างระหว่างประชุมจึงเลือกสรรอาหารว่างที่ตนเองคิดว่าดีและอร่อยที่สุด หรือไม่ก็มียี่ห้อที่นิยม ราคาแพง ขึ้นใหญ่ หรือสะดวกในการซื้อหา มาให้ผู้เข้าประชุมรับประทาน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นอาหารที่มีไขมันสูง และรสหวานจัด จำพวกเบเกอรี่ต่างๆ เช่น คูกี้ คุกกี้ พัพพาย เค้กหน้าครีม ซึ่งขนมเบเกอรี่และเครื่องดื่มชา กาแฟ มีส่วนประกอบของน้ำตาล ไขมัน และ Transfat สูงให้พลังงานหรือแคลอรีสูงเกินความจำเป็น ซึ่งล้วนแต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

จากการรวบรวมข้อมูลหลักสูตรการฝึกอบรมบุคลากรกรุงเทพมหานครภายในประเทศ โดยสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร (สพข.) มีการจัดฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ รวม ๒๗๖ โครงการ โดยมีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน ๑๗,๔๓๗ คน คิดเป็นงบประมาณค่าอาหารว่างจำนวน ๘๗๑,๘๕๐ บาท รายละเอียด ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงสถิติการจัดอาหารว่างโครงการฝึกอบรมสัมมนาในประเทศ สำหรับข้าราชการและบุคลากร กรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๕๗ ของสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	จำนวน (โครงการ)	กลุ่มเป้าหมาย (คน)	งบประมาณ/คน/วัน (บาท) (๒๕ บาท x ๒ มื้อ)
๑	การพัฒนาความรู้เฉพาะทาง	๖ โครงการ	๑,๘๐๓ คน	๙๐,๑๕๐
๒	การฝึกอบรมสัมมนาด้านการเมือง	๒ โครงการ	๖๕๐ คน	๓๒,๕๐๐
๓	การพัฒนาองค์กรกรุงเทพมหานคร เพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน	๒ โครงการ	๕,๘๑๕ คน	๒๙๐,๗๕๐
๔	การพัฒนาข้าราชการและสัมมนา ตามนโยบายของผู้บริหาร	๕ โครงการ	๑,๖๙๗ คน	๘๔,๘๕๐
๕	การพัฒนาผู้บริหารและบุคลากร ตามสายงานและหลักสูตรต่างๆ	๕ โครงการ	๔๒๓ คน	๒๑,๑๕๐
๖	การฝึกอบรมข้าราชการ ฝึกอบรม ประชุมและดูงานในประเทศ	๑๒ โครงการ	๕,๒๘๘ คน	๒๖๔,๔๐๐
๗	การส่งเสริมการศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนาทรัพยากรบุคคล	๒๔๓ โครงการ	๑,๗๓๑ คน	๘๖,๕๕๐
๘	การดูงานการบริหาร	๑ โครงการ	๓๐ คน	๑,๕๐๐
รวม		๒๗๖ โครงการ	๑๗,๔๓๗ คน	๘๗๑,๘๕๐ บาท

หมายเหตุ สถิติข้อมูลจากสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

อาหารว่างที่ใช้ในการจัดการฝึกอบรมดูงานส่วนใหญ่จะไม่เอื้อต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมประชุม ไม่ว่าจะเป็นการจัดการประชุมภายในหน่วยงานหรือนอกสถานที่ เช่น โรงแรมต่างๆ ล้วนเป็นอาหารว่างประเภท เบเกอรี่ต่างๆ จัดคู่กับเครื่องดื่มชา กาแฟ ทั้งสิ้น การส่งเสริมให้เห็นความสำคัญและตระหนักในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้รับผิดชอบในการจัดอาหารว่างหลายท่านยังขาดความรู้ หรือไม่ก็ละเลยไม่ให้ความสำคัญ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมการประชุมฝึกอบรมได้รับอาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมันสูง น้ำตาลสูง แต่คุณค่าสารอาหารไม่ครบถ้วน ทั้งนี้ในอาหารว่างที่ควรเลือกเป็นอันดับต้นๆ นั้นคือ ขนมไทยอ่อนหวาน ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากธรรมชาติ คุณสมบัติน้ำตาลและคุณค่าสารอาหารหลายประการยังคงมีอยู่มาก หากเราแนะนำอาหารว่างที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และส่งเสริมให้มีการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ประโยชน์ที่ได้คือสุขภาพของประชาชนที่ดีขึ้นนั่นเอง

จากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย ให้คำแนะนำสำหรับวัยทำงานถึงวัยสูงอายุ ว่าระดับพลังงานที่ควรได้รับต่อวันคือ ๑,๖๐๐ - ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี (ได้รับอาหาร ๓ มื้อใน ๑ วัน) สำหรับอาหารว่าง ควรมีพลังงานเฉลี่ยต่อมื้อ ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน ดังนั้น อาหารว่างในแต่ละมื้อจึงควรมีพลังงาน ไม่เกิน ๑๕๐ - ๒๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน เมื่อหักลดจากปริมาณอาหารทั้ง ๓ มื้อ (๑,๖๐๐ - ๑๕๐ = ๑,๔๕๐/๓ มื้อ/วัน หรือ ๒,๐๐๐ - ๒๐๐ = ๑,๘๐๐/๓ มื้อ/วัน) หากมีการประชุม ฝึกอบรม ทั้งวันจะมีอาหารว่าง ๒ มื้อ ก็จะต้องลดพลังงานจากอาหารมื้อหลักลงไปอีก จะเห็นว่าอาหารว่างจึง ไม่ควรมีพลังงานเกินจากที่กำหนด จึงนำแนวคิดนี้มาจัดทำโครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม จะได้ อาหารว่างที่พลังงานต่ำ (Low calorie) มีส่วนประกอบของปริมาณน้ำตาลไม่เกินร้อยละ ๕ เพื่อให้ประชาชนไม่มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรุงเทพมหานครเป็นหน่วยงานที่มีการจัดประชุมบ่อยครั้ง อาหารว่างส่วนใหญ่เป็นแบบ ไม่ดีต่อสุขภาพ มีโอกาสที่จะเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูง เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง การได้รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพจึงเป็นทางเลือกที่ดี ในการช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวได้

ในการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ นั้นมีหลักการง่ายๆ คือต้องเป็นอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเกลือไม่สูงเกินไป ในการจัดอาหารนั้นควรมีความหลากหลาย ปริมาณที่พอเหมาะ ควรเป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก มีทั้งหวานและขม หรือมีทั้งเป็นอาหารชิ้นเล็กๆ ขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย และจัดให้รับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ สามารถปฏิบัติได้ไม่ยากนัก แต่โดยส่วนใหญ่เรามักจะเลือกรับประทานขนมจำพวกขนมและเบเกอรี่ และในการประชุมและฝึกอบรมก็เช่นเดียวกัน อาหารว่างที่จัดให้รับประทานมักจะเป็นเบเกอรี่หรืออาหารอบแทบทุกครั้ง สำหรับเครื่องดื่ม มักจะเป็นชา กาแฟ ซึ่งผู้เข้าร่วมงานบางท่านต้องรับประทานตามที่มีการจัดไว้ให้ แต่หลายท่านอาจไม่รับประทานเพราะเป็นห่วงสุขภาพ เพื่อให้สามารถเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มคู่กันโดยได้รับคุณค่าสารอาหารและพลังงานที่เหมาะสม การจัดคู่ออาหารว่าง พร้อมตัวอย่างเมนู จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและให้ความสะดวกแก่เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในการจัดอาหารว่างระหว่างประชุม ในการเลือกอาหารว่างรับประทานเองในระหว่างวันก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เช่นเดียวกัน หากเราละเลยไม่เลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง หรือกินจุกจิกเกินความจำเป็นจะเป็นต้นเหตุของโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้

แนวทางการดำเนินการแก้ปัญหาในเรื่องดังกล่าว จึงได้นำการพัฒนาประสิทธิภาพและคุณภาพ การดำเนินงาน โดยนำขั้นตอนของวงจร PDCA (Plan - Do - Check - Act) มาประยุกต์ใช้ในการวางแผน บูรณาการความร่วมมือจากเครือข่ายในการช่วยกันสร้างวัฒนธรรมใหม่ของการประชุมและฝึกอบรม ด้วยการ สร้างความรู้ ความตระหนัก ตรวจสอบประเมินผลของการให้ความสำคัญของการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ นำผลที่ได้มาแก้ไข ปรับปรุงการทำงานให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เป็นโครงการที่ให้ความรู้ คำแนะนำ ในการดูแลตนเองด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อให้สามารถเลือกชนิดอาหารและปริมาณในการบริโภคได้อย่าง ถูกต้อง มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วนและได้รับพลังงานเหมาะสม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง อย่างต่อเนื่องและจริงจัง จนกลายเป็นนิสัย เกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะเป็นพลังใจให้สามารถดูแล ตนเองได้อย่างยั่งยืน การเริ่มต้นดูแลตนเองสุขภาพของตนเองนั้น เริ่มได้ทั้งจากตนเอง คนรอบข้าง และ สิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุน การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ว่าจะ เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ตัวอย่างเช่น การรณรงค์ให้ความรู้ หรือการจัดทำสื่อสุขภาพ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น แผนการหรือโครงการต้องสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

เพื่อพัฒนาหน่วยงานให้เป็นต้นแบบและมีมาตรฐานในการดำเนินการจัดการสุขภาพของผู้เข้าร่วมประชุมและฝึกอบรม โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม จะเป็นต้นแบบตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ของกรุงเทพมหานคร เพื่อดำเนินการกับบุคลากรภายในหน่วยงานให้จัดประชุมและฝึกอบรม โดยเลือกใช้อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม มีแคลอรีต่ำ ส่วนประกอบในอาหารว่างมีปริมาณน้ำตาลไม่เกินร้อยละ ๕ มีรสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ พลังงานเหมาะสม อาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยต่อสุขภาพผู้บริโภค มีราคาที่เหมาะสมกับค่าอาหารว่างของทางราชการที่กำหนด ซึ่งบางรายการมีราคาถูกกว่าที่ทางราชการกำหนด จึงใช้หลักวิชาการด้านโภชนาการ แนวคิดการบริโภคอาหารแก่ประชาชนในการสร้างเสริมสุขภาพพัฒนาปรับปรุงตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้ได้คุณภาพและมาตรฐาน เพื่อให้สามารถนำแนวทางไปสู่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น สร้างแนวทางการปฏิบัติด้านการจัดการด้านสุขภาพภายในหน่วยงาน และขยายแนวคิดการบริโภคอาหารแก่ประชาชนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการรณรงค์ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เป็นแนวทางในการดำเนินงานจัดประชุม และการฝึกอบรม ทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. พัฒนาปรับปรุงตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ให้ได้คุณภาพและมาตรฐาน
๒. หน่วยงานองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน นิยมใช้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพในการจัดเลี้ยงของการประชุมต่างๆ อันเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีสุขภาพดี

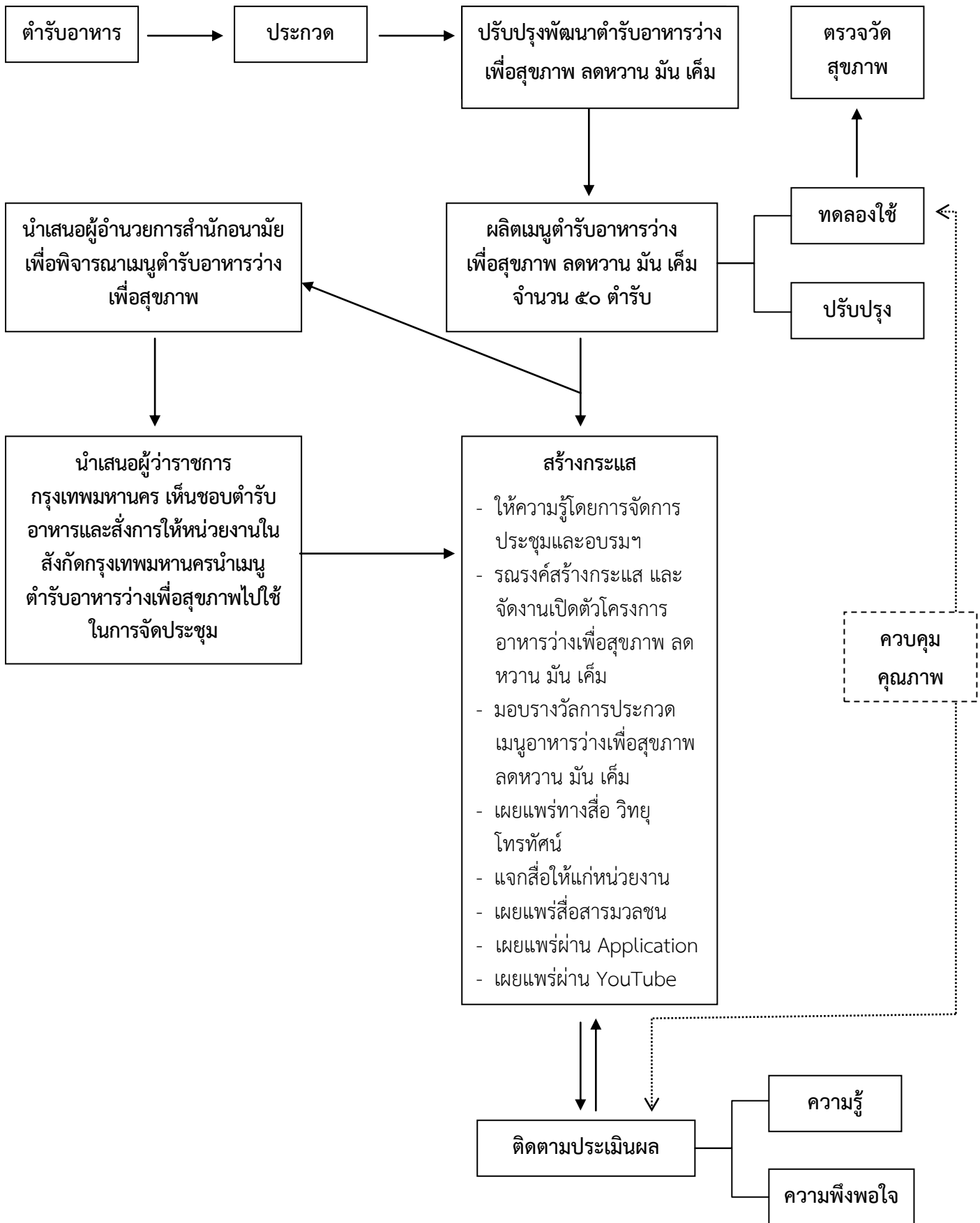
เป้าหมาย

๑. กรุงเทพมหานครมีตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพจำนวน ๕๐ ตำรับ
๒. หน่วยงานของกรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่นนอกสังกัดที่เกี่ยวข้อง ร้อยละ ๖๐ ใช้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เป็นแนวทางในการจัดประชุมและฝึกอบรม ภายในปี ๒๕๕๙
๓. บุคลากรกรุงเทพมหานครมีความพึงพอใจที่ได้รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพในการประชุมและฝึกอบรม
๔. ประชาชนผู้เข้าร่วมประชุมแสดงความสนใจอาหารว่างเพื่อสุขภาพตามตำรับของกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยความสำเร็จ

๑. ผู้บริหารสนับสนุนการดำเนินการสร้างกระแสนิยมให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม โดยประกาศเป็นนโยบาย
๒. หน่วยงานให้ความร่วมมือในการเผยแพร่และนำตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ไปใช้กับภาคีเครือข่าย
๓. มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยผ่านสื่อมวลชนต่างๆ ทั้งสื่อบุคคล สื่อวิทยุโทรทัศน์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อสารสนเทศ

กรอบแนวคิด



แผนปฏิบัติการ

การดำเนินโครงการจำแนกขั้นตอนการปฏิบัติการ ดังนี้

ระยะก่อนดำเนินโครงการ

- รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัญหา
- ประชุมนักโภชนาการกลุ่มงานโภชนาการเพื่อร่วมกันวางแผนการดำเนินโครงการ
- จัดทำโครงการขออนุมัติดำเนินการพร้อมขอจัดสรรเงินงบประมาณ
- จัดทำร่างคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานโครงการจากหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานครและประสานงานกับหน่วยงานภายนอกเพื่อร่วมเป็นคณะกรรมการฯ ประกอบด้วยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กระทรวงสาธารณสุข

— ร่างแนวทางการดำเนินงานโครงการประกอบด้วย ๑. ผลิตคู่มือตำรับอาหาร ๒. สร้างกระแสนิยมให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม และให้ความรู้โดยการจัดการประชุม อบรม / ประกวดเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม / จัดทำสื่อตำรับอาหาร / ผนังรณรงค์สร้างกระแสนิยม และจัดงานเปิดตัวโครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม / แจกสื่อตำรับอาหารให้แก่หน่วยงาน / เผยแพร่ทางสื่อ วิทยุโทรทัศน์ สื่อสารมวลชน เผยแพร่ผ่าน Application, YouTube

ระยะดำเนินโครงการ

- ขออนุมัติโครงการและขอจัดสรรเงินงบประมาณ
- ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานและวางแผนการดำเนินงานให้แก่คณะทำงานโครงการฯ
- จัดทำหนังสือเชิญผู้ทรงเกียรติเป็นคณะกรรมการพิจารณาและตัดสินใจการประกวดจากหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานครและหน่วยงานภายนอก
- แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำรายละเอียดหลักเกณฑ์การประกวดเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อกำหนดกรอบคุณลักษณะของอาหารว่างเพื่อสุขภาพและจัดทำรายละเอียดขอบเขตการจ้างเหมาทำตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

๑. ผลิตสื่อคู่มือตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

- ตำรับอาหารว่าง/จัดประกวดเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เปิดรับสมัครการประกวดเมนูอาหารว่างทาง website/คัดเลือกเมนูอาหารว่างที่ผ่านเกณฑ์โดยคณะกรรมการที่รับการแต่งตั้งฯ/ปรับปรุงพัฒนาตำรับอาหารว่างฯ/ขออนุมัติจัดจ้างพิมพ์ตำรับอาหารว่างฯ/ตามระเบียบพัสดุ
- นำเสนอผู้อำนวยการสำนักอนามัย เพื่อพิจารณาตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม
- ผู้อำนวยการสำนักอนามัยนำเสนอผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครเห็นชอบตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ และสั่งการให้หน่วยงานในสังกัดนำเมนูตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพไปใช้ในการจัดประชุม อบรม

๒. สร้างสร้างกระแสนิยมให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

- ให้ความรู้โดยการจัดการประชุม อบรม

- วรรณรงค์สร้างกระแสและจัดงานโครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม / แจกสื่อตำรับอาหารให้กับหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคี เครือข่าย และหน่วยงานภายนอก เผยแพร่ทางสื่อ วิทยุโทรทัศน์ สื่อสารมวลชน เผยแพร่ผ่าน Application, YouTube และมอบรางวัลแก่ผู้ประกวดเมนูอาหารว่าง ผู้บริหารสนับสนุนโดยประกาศเป็นนโยบายของ กรุงเทพมหานครให้ข้าราชการของกรุงเทพมหานครและประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระยะหลังดำเนินโครงการ

- ติดตามผลการใช้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม โดยการสำรวจความพึงพอใจในการใช้ตำรับอาหารว่างฯ และประเมินความรู้ประชาชนในการเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ
- สรุปรายงานผลการดำเนินงานเสนอผู้บริหารกรุงเทพมหานคร

ระยะเวลาการดำเนินการ ตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ – ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙

งบประมาณ ดำเนินโครงการใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๒๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท (ยี่สิบล้านบาทถ้วน) ใช้จ่ายของ กรุงเทพมหานครประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ประกอบด้วยค่าใช้จ่ายในรายการต่างๆ ดังนี้

- ผลิตสื่อคู่มือตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เป็นเงิน ๒,๕๔๐,๖๐๐ บาท
 - ค่าใช้จ่ายในการจัดประชุมคณะกรรมการ จำนวน ๕ ครั้ง = ๑๕,๐๐๐ บาท
(๒๐ คน x ๕ ครั้ง x ๑๕๐ บาท)
 - ค่าตอบแทนคณะกรรมการฯ ตัดสิน = ๒๕,๖๐๐ บาท
(ข้าราชการ ๑๒ คน x ๔๐๐ บาท x ๔ วัน = ๑๙,๒๐๐ บาท)
(บุคคลภายนอก ๒ คน x ๘๐๐ บาท x ๔ วัน = ๖,๔๐๐ บาท)
 - จัดจ้างพิมพ์ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม จำนวน ๕๐,๐๐ เล่ม = ๒,๕๐๐,๐๐๐ บาท
(๕๐,๐๐๐ เล่ม x ๕๐ บาท = ๒,๕๐๐,๐๐๐ บาท)
- สร้างกระแสให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ เป็นเงิน ๑๗,๔๕๙,๔๐๐ บาท
 - ให้ความรู้โดยการจัดประชุม อบรม ให้แก่ข้าราชการสังกัดกรุงเทพมหานคร = ๔๕๙,๔๐๐ บาท
จำนวน ๕๐๐ คน รุ่นละ ๑๐๐ คน จำนวน ๕ รุ่น
เจ้าหน้าที่และวิทยากร ๒๐ คน/รุ่น จำนวนทั้งสิ้น ๖๐๐ คน
(รุ่นละ ๑๐๐ คน + เจ้าหน้าที่ + วิทยากร ๒๐ คน = ๑๒๐ คน)
ณ สถานที่เอกชน กรุงเทพมหานคร ดังนี้
 - ค่าสมนาคุณวิทยากร = ๒๑,๐๐๐ บาท
 - ฝึกปฏิบัติ
(ข้าราชการ ๓ คน x ๕ ชม. x ๔๐๐ บาท = ๙,๐๐๐ บาท)
(ภาคเอกชน ๒ คน x ๕ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท = ๑๒,๐๐๐ บาท)
 - ค่าอาหาร = ๓๖๐,๐๐๐ บาท
ค่าอาหารไม่ครบมื้อ (๔๐๐ บาท x ๑๒๐ คน x ๕ รุ่น x ๑ วัน = ๓๖๐,๐๐๐ บาท)

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ตัวอย่างสำหรับสาธิต = ๓๐,๐๐๐ บาท
(๓,๐๐๐ บาท x ๕ รุ่น = ๑๐,๐๐๐ บาท)
- ค่าวัสดุอุปกรณ์เครื่องเขียน = ๔๘,๔๐๐ บาท
- ๒.๒ รมรงค์สร้างกระแสและจัดงานโครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ = ๑๗,๐๐๐,๐๐๐ บาท
 - ค่าจ้างเหมาจัดงานสร้างกระแส
(เหมาจัดนิทรรศการ/ทำวิดีโอทัศน์และถ่ายภาพ/ค่าเช่าและค่าบริการวัสดุอุปกรณ์ในการจัดงาน/ค่าตอบแทน ศิลปิน ดารา พิธีกร ตลอดจน ค่าเช่าเผยแพร่ทางสื่อ วิทยุ โทรทัศน์ ประชาสัมพันธ์ออกทางอากาศทางโทรทัศน์ช่วงเวลาที่ผู้ชมมากที่สุด (Prime time) สื่อสารมวลชนฯ เผยแพร่ผ่าน Application, YouTube)
 - ค่าโลโก้เกียรติคุณ (๑,๕๐๐ บาท x ๘ โลโก้)
 - ค่าเงินรางวัล

รางวัลระดับดีเยี่ยม	๑ รางวัลๆ ละ ๑๐,๐๐๐ บาท
รางวัลระดับเยี่ยม	๑ รางวัลๆ ละ ๗,๐๐๐ บาท
รางวัลระดับดี	๖ รางวัลๆ ละ ๕,๐๐๐ บาท
รางวัลระดับชมเชย	๘ รางวัลๆ ละ ๓,๐๐๐ บาท
 - ค่าเกียรติบัตรพร้อมกรอบ
(๑๐๐ คน x ๑๕๐ บาท = ๑๕,๐๐๐ บาท)
 - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์
(๗๐๐ คน x ๖๐๐ บาท)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท
(ยี่สิบล้านบาทถ้วน)

แผนปฏิบัติการ Action Plan

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙											
		ต.ค. ๕๘	พ.ย. ๕๘	ธ.ค. ๕๘	ม.ค. ๕๙	ก.พ. ๕๙	มี.ค. ๕๙	เม.ย. ๕๙	พ.ค. ๕๙	มิ.ย. ๕๙	ก.ค. ๕๙	ส.ค. ๕๙	ก.ย. ๕๙
	<p>๑. ผลิตภัณฑ์มือตำรับ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม</p> <p>— ตำรับอาหารว่าง/จัด ประกวดเมนูอาหารว่าง เพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เปิดรับสมัคร การประกวดเมนูอาหาร ว่างทาง website/ คัดเลือกเมนูอาหารว่างที่ ผ่านเกณฑ์โดย คณะกรรมการที่รับการ แต่งตั้งฯ/ปรับปรุง พัฒนาตำรับอาหารว่าง ฯ/ขออนุมัติจัดจ้างพิมพ์ ตำรับอาหารว่างฯ/ตาม ระเบียบพัสดุ</p> <p>— นำเสนอผู้อำนวยการ สำนักอนามัย เพื่อ พิจารณาตำรับอาหาร ว่างเพื่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม</p> <p>— ผู้อำนวยการสำนัก อนามัยทำเสนอผู้ว่า ราชการ กรุงเทพมหานคร เห็นชอบตำรับอาหาร ว่างเพื่อสุขภาพฯ และสั่ง การให้หน่วยงานใน สังกัดนำเมนูตำรับ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ไปใช้ในการจัดประชุม อบรม</p>				←→								
						←→							
						←→							

แผนปฏิบัติการ Action Plan

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙											
		ต.ค. ๕๘	พ.ย. ๕๘	ธ.ค. ๕๘	ม.ค. ๕๙	ก.พ. ๕๙	มี.ค. ๕๙	เม.ย. ๕๙	พ.ค. ๕๙	มิ.ย. ๕๙	ก.ค. ๕๙	ส.ค. ๕๙	ก.ย. ๕๙
	๒. สร้างกระแสนิยมให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม – ให้ความรู้โดยการจัดการประชุม อบรม – รณรงค์สร้างกระแสและจัดงานโครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม / แจกสื่อตำรับอาหารให้กับหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาควิชาเครือข่าย และหน่วยงานภายนอกและมอบรางวัลแก่ผู้ประกวดเมนูอาหารว่าง ผู้บริหารสนับสนุนโดยประกาศเป็นนโยบายของกรุงเทพมหานคร ให้ข้าราชการของกรุงเทพมหานครและประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม						↔						

แผนปฏิบัติการ Action Plan

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙											
		ต.ค. ๕๘	พ.ย. ๕๘	ธ.ค. ๕๘	ม.ค. ๕๙	ก.พ. ๕๙	มี.ค. ๕๙	เม.ย. ๕๙	พ.ค. ๕๙	มิ.ย. ๕๙	ก.ค. ๕๙	ส.ค. ๕๙	ก.ย. ๕๙
ระยะหลัง ดำเนิน โครงการ	— ติดตามผลการใช้ตำรับ อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม โดย การสำรวจความพึง พอใจในการใช้ตำรับ อาหารว่างฯ และ ประเมินความรู้ ประชาชนในการเลือก รับประทานอาหารว่าง เพื่อสุขภาพฯ									↔			
	— สรุปรายงานผลการ ดำเนินงานเสนอ ผู้บริหาร กรุงเทพมหานคร										↔		

แนวทางการบริหารความเสี่ยง

การพิจารณาแนวทางการบริหารความเสี่ยง เพื่อให้การดำเนินโครงการสามารถบรรลุเป้าหมาย สรุปได้ดังนี้

ประเด็นความเสี่ยง	ความเสี่ยง/ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น	แนวทางการบริหารความเสี่ยง	หน่วยงาน/บุคคลที่เกี่ยวข้อง
ผู้บริหาร	นโยบายของผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	นำเสนอข้อมูลต่างๆ ต่อผู้บริหารเพื่อให้สามารถเปรียบเทียบผลดีที่จะได้รับ	สำนักอนามัย โดยกองสร้างเสริมสุขภาพ
หน่วยงาน	หน่วยงานไม่นำมารับอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ มาใช้	จัดหาแหล่งผลิตอาหารตามตำรับฯ ให้สามารถจัดซื้อได้	ผู้จัดบริการอาหารว่าง ในการประชุม อบรม
กลุ่มเป้าหมาย	หน่วยงานผู้จัดไม่พึงพอใจในการใช้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ ของประชาชน	ประเมินความพึงพอใจของประชาชน ควบคุมคุณภาพ โดยการทดลองใช้ และปรับปรุงตำรับฯ	บุคลากร กรุงเทพมหานคร / ประชาชนผู้ใช้อำรับฯ

ตัวชี้วัดโครงการ

- จำนวนตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ๕๐ ตำรับ
- หน่วยงานกรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่นนอกสังกัดที่เกี่ยวข้อง ร้อยละ ๖๐ ใช้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เป็นแนวทางในการจัดประชุมและฝึกอบรม ภายในปี ๒๕๕๙
- ร้อยละ ๘๐ ของบุคลากรกรุงเทพมหานครที่เข้าประชุม ฝึกอบรม มีความพึงพอใจที่ได้รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ร้อยละ ๗๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมประชุมงานเปิดตัวตำรับอาหาร มีความพึงพอใจอาหารว่างเพื่อสุขภาพตามตำรับกรุงเทพมหานคร
- ร้อยละ ๕๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมประชุมเปิดตัวตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพแสดงความจำนง (ต้องการ) คู่มือตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

- แบบสอบถามหน่วยงานกรุงเทพมหานคร และหน่วยงานอื่นนอกสังกัดที่เกี่ยวข้อง ที่ได้รับคู่มือตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- แบบประเมินความพึงพอใจ (เป็นส่วนหนึ่งของแบบประเมินโครงการจัดประชุม) ประชาชนที่เข้าร่วมงานเปิดตัวตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. หน่วยงานกรุงเทพมหานคร/หน่วยงานภายนอก
 - ๑.๑ ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ไปยังหน่วยงานที่ได้รับหนังสือคู่มือตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ ภายหลังจากเผยแพร่หนังสือ ๖ เดือน
 - ๑.๒ ตรวจสอบลงข้อมูลในคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
๒. ประชาชนผู้ร่วมงานเปิดตัวตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม
 - ๒.๑ แจกแบบประเมินความพึงพอใจ (เป็นส่วนหนึ่งของแบบประเมินโครงการจัดประชุม) ประชาชนที่เข้าร่วมงานเปิดตัวตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
 - ๒.๒ ตรวจสอบลงข้อมูลในคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
๓. นับจำนวนคู่มือตำรับอาหารที่มีประชาชนมาขอรับเพิ่มเติม
ข้อ ๒ และข้อ ๓ แหล่งที่มา : รายงานผลการจัดประชุมเปิดตัวตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

๑. โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ควรได้รับการสนับสนุนการดำเนินการในการสร้างกระแสนิยมให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพฯ โดยประกาศเป็นนโยบายจากผู้บริหาร
๒. หน่วยงานของกรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่นนอกสังกัดที่เกี่ยวข้อง ควรใช้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ในการจัดประชุมและฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องและให้ความร่วมมือในการเผยแพร่ไปสู่ภาคีเครือข่าย

บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม, กรกฎาคม ๒๕๓๐.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย, ๒๕๔๔.

คณะผู้จัดทำโครงการ “เมนูอ่อนหวาน”. คู่มือเมนูอ่อนหวาน. กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข : นโม ปริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑.

คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือธงโภชนาการ. นนทบุรี : กอง

โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๓

โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย. คู่มือปฏิบัติการตามมาตรฐานอาหาร ขนมน และ

เครื่องดื่มในสถานศึกษา (ฉบับทดลองใช้) : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, พฤษภาคม ๒๕๕๔

ทพญ.เมธินี คุปพิทยานันท์. คู่มือการจัดการ เพื่อสุขภาพของผู้เข้าประชุม/อบรม “Healthy meeting

ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. Thai Food Composition Tables.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐.

อมรา ทองหงส์, กมลชนก เทพสิทธา และภาคภูมิ จงพิริยะอนันต์. รายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

พ.ศ. ๒๕๕๕. สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

ภาคผนวก

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ตามความหมายจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒ อาหารว่าง หมายถึง ของว่าง เครื่องว่าง เป็นอาหารเบาๆ ที่แทรกระหว่างมื้อหลัก

อาหารว่างระหว่างมื้อเป็นอาหารรับประทานเล่นที่มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อ อาจเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้ง มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มีชิ้นเล็กขนาดพอคำ ปริมาณไม่มาก หยิบรับประทานง่าย สะดวกในการจัด เช่น สาकुไส้หมู กระทงทาง ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ บรรจุในกระทงเล็กๆ ขนมขอม่วง ปั่นลิบทอด ฯลฯ อาหารว่างใช้รับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มน้อยหรือน้ำผลไม้ได้อย่างหนึ่ง อาหารว่างมักนิยมรับประทานในระหว่างมื้อเข้ากับมื้อกลางวัน หรือระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น., ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น., ๒๒.๐๐ - ๒๓.๐๐ น.

ประโยชน์ของอาหารว่าง

๑. เป็นอาหารว่างที่คั่นระหว่างมื้อเพื่อประทังความหิว
๒. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดความสุขสบายใจ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ
๓. ช่วยเพิ่มบรรยากาศการทำงานให้มีสีสัน สดชื่น มีชีวิตชีวา เช่น พิธีเปิดงาน งานเลี้ยง งานฉลอง

ลักษณะของอาหารว่าง

๑. เป็นอาหารที่ทุกคนรับประทานได้
๒. เป็นอาหารที่รับประทานง่ายๆ
๓. เป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย
๔. เป็นอาหารที่ปรุงไว้นานๆ ก็ไม่เสียรส
๕. เป็นอาหารที่เข้ากับอาหารชนิดอื่นๆ ได้ดี
๖. เป็นอาหารที่ดูแล้วน่ารับประทาน
๗. เป็นอาหารที่ไม่ยุ่งยากในการทำ

หลักในการจัดอาหารว่าง

๑. มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ พลังงานเหมาะสม
๒. มีความเหมาะสมกับวัย เช่น เด็กต้องการอาหารที่มีสีสันและรูปร่างดึงดูดใจ
๓. มีความแตกต่างกันในเรื่องของประเภทอาหาร (คาว หวาน) รสชาติสีกลิ่นและผิวสัมผัสของอาหาร (กรอบ นุ่ม)
๔. งบประมาณ ควรทราบงบประมาณในการจัดต่อหัว ต่อชุด แล้วกำหนดงบประมาณในการใช้จ่าย สำหรับอาหารว่างแต่ละชนิด
๕. เวลาในการปรุงและการจัดเสิร์ฟอาหารบางชนิด จะต้องเสิร์ฟพร้อมๆ ไม่ควรทิ้งให้เย็น จะทำให้รสชาติ และคุณสมบัติของอาหารนั้นไม่ดี เช่น สาकुไส้หมูเสิร์ฟเย็นจะแข็งไม่อร่อย
๖. อาหารต้องสะอาด ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัยต่อผู้บริโภค

การเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ควรเลือกอาหารว่างที่มีคุณภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเกลือไม่สูงเกินไป ในการจัดอาหารนั้นควรมีความหลากหลาย ปริมาณที่พอเหมาะ เป็นอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเกลือไม่สูงเกินไป ควรมีพลังงานเฉลี่ยต่อมื้อไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน โดยผู้ใหญ่ควรได้รับพลังงานจากอาหารว่าง ไม่เกิน ๑๕๐ - ๒๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน

การพิจารณาเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ คือ ควรเลือกผลไม้หรืออาหารที่มีเส้นใย เซลลูโลส เพราะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้การเคี้ยวเส้นใยจะกระตุ้นให้มีน้ำลายมากขึ้น สามารถเจือจางสภาพความเป็นกรดได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามพบว่าผลไม้รสหวานมีน้ำตาลมาก และผลไม้ที่มีลักษณะเป็นเจล เช่น มะขามหวาน กล้วยหอม อินทผลัม ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันผุได้ เพราะสามารถตกค้างบนตัวฟันได้เป็นเวลานาน ส่วนอาหารกลุ่มโปรตีน เช่น ถั่วต่างๆ และอาหารจำพวกนมที่มีแคลเซียมและฟอสเฟตสูง ไม่ทำให้เกิดฟันผุ และช่วยป้องกันฟันผุได้ด้วย อย่างไรก็ตามควรเลือกนมพร่องมันเนยเพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไป

สำหรับเครื่องดื่ม การดื่มน้ำเปล่าจะช่วยชะล้างเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก ทำให้ปากไม่แห้ง ลดปัญหาหินปูน และเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน แต่ถ้าเครื่องดื่มมีรสหวานและผู้ดื่มชอบอมไว้ในปากก็อาจทำให้ฟันผุได้ อย่างไรก็ตามการดื่มน้ำเครื่องดื่มรสหวานด้วยหลอด จะช่วยลดการสัมผัสระหว่างน้ำตาลกับตัวฟัน จึงไม่ทำให้ฟันผุ แต่การบริโภคหวานมากเกินไป ก็อาจเป็นสาเหตุของโรคทางระบบหลายๆโรค เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น เครื่องดื่มหวานมากจึงไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย

แนวทางในการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

๑. ผลไม้สด เป็นอาหารว่างที่แนะนำ เนื่องจากให้วิตามิน แร่ธาตุ และมีใยอาหารสูง ผลไม้ที่เหมาะสม เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด แผลไม่อบแห้งหรือผลไม้แปรรูปที่มีน้ำตาล และเกลือสูง

๒. ขนมไทย เป็นอาหารว่างที่ให้ประโยชน์ เนื่องจากมีส่วนประกอบของธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ เป็นส่วนประกอบ ควรเลือกขนมที่มีกะทิ/มะพร้าวอ่อน และไม่หวานจัด เช่นขนมกล้วย ขนมฟักทอง ขนมกล้วยแปบ ขนมตาล เป็นต้น

๓. เลือกของว่างที่เป็นพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม ฟักทองต้ม เป็นต้น

๔. เบเกอรี่หรืออาหารอบ สามารถนำมาจัดเป็นอาหารว่างได้ แต่ไม่ควรบ่อยครั้ง โดยขนมปังให้เลือกชนิดที่ทำมาจากโฮลวีท หลีกเลี่ยงขนมที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เช่น เค้กหน้าครีม คุกกี้ พัพพาย เป็นต้น

๕. ของว่างอื่นๆ ที่มีอาหารหลายหมวดหมู่ ให้คุณค่าสารอาหารที่หลากหลาย เช่น ซาลาเปา ขนมจีบ ขนมกุยช่าย ปั่นชิลีนึ่ง เป็นต้น

๖. เครื่องดื่ม ควรเลือกเครื่องดื่มที่ให้พลังงานน้อยและหวานน้อย โดยปริมาณน้ำตาลที่เติมในเครื่องดื่มต้องไม่เกินร้อยละ ๕ เช่น น้ำสมุนไพรหวานน้อย น้ำชาจีน น้ำผลไม้คั้นสด (ไม่เติมน้ำตาล) น้ำผลไม้สด บางชนิดที่ไม่เติมน้ำตาล เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง เป็นแหล่งอาหารที่ดีของวิตามินซี แต่น้ำผลไม้สำเร็จรูป หรือน้ำผลไม้ที่ขายตามร้านทั่วไปมักเติมน้ำตาล และบางชนิดมีน้ำตาลสูงจึงควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลไม่แท้เป็นส่วนผสม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ และเติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ ๕ ถ้าเป็นนมควรเลือกนมขาดมันเนยหรือพร่องมันเนย นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีนมเป็นส่วนประกอบเพียงครั้งเดียวและมีน้ำตาลสูงเทียบเท่ากับน้ำตาล

ควรเลือกเครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาลหรือใส่น้ำตาลเล็กน้อย น้ำตาล ๑ ช้อนชา (๕ กรัม) ให้พลังงาน ๒๐ แคลอรี น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ (๑๕ กรัม) ให้พลังงาน ๖๐ แคลอรี

๗. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ควรจัดให้หลากหลายชนิด ในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับการบริโภคใน ๑ มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรรับประทานคู่กับเครื่องดื่มที่มีพลังงานต่ำหรือน้ำเปล่า หรือลดปริมาณขนาดของอาหารว่างให้เล็กลง

การจัดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่ม

อาหารว่างที่ใช้เพื่อเสริมในการประชุม มักปรุงสำเร็จแล้ว เช่น เบเกอรี่ ขนมไทย หรือผลไม้ ส่วนเครื่องดื่มได้แก่ ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร อาจจัดเตรียมเองหรือใช้ของสำเร็จรูปประเภทกล่องหรือขวด เช่น นม หรือน้ำผลไม้ บรรจุกล่อง บรรจุขวด ของเหล่านี้ส่วนใหญ่ซื้อจากร้านค้าต่างๆ เพื่อความปลอดภัย ถูกสุขอนามัย ได้ประโยชน์ และประหยัด ผู้จัดอาหารว่างจึงควรให้ความสำคัญและใส่ใจการเลือกอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อให้บริการอย่างมีคุณภาพ ทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมประทับใจ

หลักในการพิจารณาเลือกอาหาร

เลือกซื้อของที่ผลิตใหม่ สด สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีมาตรฐาน หรือมีการรับรองจากหน่วยงานราชการ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เน่าเสียง่าย เช่น ขนมไทยที่มีส่วนผสมของกะทิ หรือเบเกอรี่ ประเภทเอแคลร์ เพราะจะบูด ถ้าเก็บในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม สำหรับผลไม้เลือกของสดใหม่ มีสีตามธรรมชาติ เนื้อแน่น ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีรอยช้ำเน่า ขึ้นรา ไม่มีเศษดิน คราบสกปรก และไม่มีคราบขาวของยาฆ่าแมลงติดอยู่ ควรเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาลเพราะจะได้ผลไม้ที่สดใหม่ ราคาถูก ถ้าเป็นผลไม้ นอกฤดูกาลมักมีการใช้สารเคมีเร่งดอกและผลจึงเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และยังมีราคาแพงอีกด้วย

หลักการเลือกเครื่องดื่ม

พิจารณาลักษณะทั่วไปของผลิตภัณฑ์ สภาพภาชนะบรรจุ เช่น กระจ่าง กล่อง ขวด ซอง ต้องอยู่ในสภาพที่ดี เรียบทั้งฝาและก้นไม่มีรอยบุบ ไม่มีรูรั่วซึม ควรสังเกตเครื่องหมายรับรองที่ติดอยู่บนกล่อง ซอง หรือกระจ่างของผลิตภัณฑ์นั้นๆ เช่น เครื่องหมาย ออย. ในกรณีที่เป็นอาหาร/ผลิตภัณฑ์ในภาชนะบรรจุปิดสนิท ต้องตรวจดูวัน เดือน ปี ที่ผลิต และวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ควรเลือกซื้ออาหารที่ผลิตใหม่ โดยดูจากตัวเลข วัน เดือน ปี ที่ผลิตและหรือหมดอายุที่ระบุบนภาชนะบรรจุ หรือที่ฉลากติดไว้กับภาชนะบรรจุ

ตัวอย่างการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

รายการอาหารว่าง (ขนม ผลไม้ เครื่องดื่ม)	พลังงาน
๑. ซาลาเปาหมูสับ ๑ ลูก + ฝรั่ง ๓ ชิ้นพorc + น้ํามะตูม ๑ แก้ว	๑๙๓ กิโลแคลอรี
๒. สาคูไส้หมู ๔ ลูก (ผักกาดหอม ๒ ชิ้น) + แอปเปิ้ล ๓ ชิ้น + น้ําดอกอัญชัญ ๑ แก้ว	๑๘๓ กิโลแคลอรี
๓. ขนมกล้วย ๓ ชิ้น + น้ําส้มคั้น ๑ แก้ว	๑๘๐ กิโลแคลอรี
๔. ขนมถั่วแปบ ๓ ชิ้น + ชมพู ๔ ชิ้น + น้ําใบเตย ๑ แก้ว	๑๘๒ กิโลแคลอรี
๕. วุ้นกะทิ ๒ ชิ้น + นมสดพร่องมันเนย ๑ แก้ว	๑๕๑ กิโลแคลอรี
๖. ขนมมัน ๒ ชิ้น + มะละกอสุก ๒ ชิ้น + น้ําวานหางจระเข้ ๑ แก้ว	๑๗๓ กิโลแคลอรี
๗. ขนมชั้น ๑ ชิ้น + น้ํามะเขือเทศ ๑ กล่อง	๑๕๙ กิโลแคลอรี
๘. ขนมกุยช่ายไส้ผัก ๒ ชิ้น + น้ํากระเจียบ ๑ แก้ว	๑๘๐ กิโลแคลอรี
๙. เต้าหู้นมสดพรตสด ๑ แก้ว + น้ําชาจีน ๑ แก้ว	๑๖๘ กิโลแคลอรี
๑๐. แขนวชิพุน่า ๑ ชิ้น + น้ําดะเคิร์ ๑ แก้ว	๑๖๒.๕ กิโลแคลอรี
๑๑. ขนมจีบ ๓ ลูก + มะละกอสุก ๒ ชิ้น + น้ําใบเตย ๑ แก้ว	๑๗๐ กิโลแคลอรี
๑๒. ขนมตาล ๓ ชิ้น + ฝรั่ง ๓ ชิ้นพorc + น้ําขิง (ร้อน) ๑ แก้ว	๑๕๘ กิโลแคลอรี
๑๓. ปั่นขลิบหนึ่งไส้ไก่ ๔ ชิ้น + ผักกาดหอม ๒ ชิ้น + น้ําก็กฮวย (ร้อน) ๑ แก้ว	๑๖๐ กิโลแคลอรี
๑๔. ตะโก้เม็ดบัว ๒ กระทง + น้ํามะขาม ๑ แก้ว	๑๕๕ กิโลแคลอรี
๑๕. วุ้นผลไม้ ๒ ชิ้น + แคนตาลูป ๔ ชิ้นพorc + น้ําข้าวโพด ๑ แก้ว	๑๖๘ กิโลแคลอรี
๑๖. ข้าวเกรียบปากหม้อ ๒ ชิ้น (ผักกาดหอม ๒ ชิ้น) + น้ํามะตูม ๑ แก้ว	๑๕๑ กิโลแคลอรี
๑๗. ขนมฟักทอง ๒ ชิ้น + ชมพู ๒ ชิ้น + นมถั่วเหลืองหวานน้อย ๑ แก้ว	๑๗๕ กิโลแคลอรี
๑๘. ขนมต้มขาว ๓ ชิ้น + แดงโม ๔ ชิ้น + น้ําชาจีน ๑ แก้ว	๑๘๐ กิโลแคลอรี
๑๙. กล้วยต้มโรยมะพร้าว ๑ ชิ้น + ชมพู ๔ ชิ้น + น้ําฝรั่ง ๑ แก้ว	๑๖๔ กิโลแคลอรี
๒๐. ขนมเปียกปูน ๑ ชิ้น + สาลี ๓ ชิ้นพorc + น้ําดอกอัญชัญ ๑ แก้ว	๑๗๓ กิโลแคลอรี

ตัวอย่างพลังงานจากขนม ผลไม้ และเครื่องดื่มที่นำมาจัดเป็นอาหารว่าง

ขนม ผลไม้

ซาลาเปาหมูสับ	๑ ลูก	(๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๑๐	กิโลแคลอรี
สาकुไส้หมู	๔ ลูก	(๕๒ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๐๘	กิโลแคลอรี
- ผักกาดหอม	๒ ชิ้น	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๔	กิโลแคลอรี
ป๊านขลิบหนึ่งไส้ไก่	๔ ชิ้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๒๔.๓	กิโลแคลอรี
- ผักกาดหอม	๒ ชิ้น	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๔	กิโลแคลอรี
ข้าวเกรียบปากหม้อ	๒ ชิ้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๙๕.๔	กิโลแคลอรี
- ผักกาดหอม	๒ ชิ้น	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๔	กิโลแคลอรี
ขนมกล้วย	๓ ชิ้น	(๓๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๖๐	กิโลแคลอรี
ขนมถั่วแปบ	๓ ชิ้น	(๖๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๔๑	กิโลแคลอรี
วุ้นกะทิ	๒ ชิ้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๕๓.๒	กิโลแคลอรี
วุ้นผลไม้	๒ ชิ้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๕๘.๙	กิโลแคลอรี
ขนมชั้น	๑ ชิ้น	(๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๐๑	กิโลแคลอรี
ขนมกุยช่ายไส้ผัก	๒ ชิ้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๔๘.๖	กิโลแคลอรี
ขนมกุยช่ายไส้ถั่ว	๒ ชิ้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๕๘.๔	กิโลแคลอรี
ขนมตาล	๓ ชิ้น	(๔๕ กรัม)	ให้พลังงาน	๙๕	กิโลแคลอรี
ตะโก้เม็ดบัว	๒ กระถง	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๘๐	กิโลแคลอรี
กะหรี่ปั๊พ	๑ ตัว	(๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๕๗	กิโลแคลอรี
ขนมฟักทอง	๒ ชิ้น	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๓๙.๘	กิโลแคลอรี
ขนมต้มขาว	๓ ชิ้น	(๖๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๔๑	กิโลแคลอรี
ขนมมัน	๒ ชิ้น	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๕๘.๕	กิโลแคลอรี
ขนมจีบ	๓ ลูก	(๓๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๓๗.๑	กิโลแคลอรี
เต้าหู้นมสดฟรุตสลัด	๑ แก้ว	(๒๐๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๖๘	กิโลแคลอรี
ขนมโดนัท	๑ ชิ้น	(๒๕ กรัม)	ให้พลังงาน	๙๕	กิโลแคลอรี
แซนวิชทูน่า	๑ ชิ้น	(๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๓๐.๕	กิโลแคลอรี
ขนมปังโฮลวีททานเนย	๑ แผ่น	(๓๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๐๒.๕	กิโลแคลอรี

ขนม ผลไม้

ขนมปังไส้ไก่	๑ ชั้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๒๘.๕	กิโลแคลอรี
เค้กกล้วยหอม	๑ ชั้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๓๒.๔	กิโลแคลอรี
ขนมเปียกปูน	๑ ชั้น	(๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๔๓.๒	กิโลแคลอรี
ข้าวโพดต้ม	๑ ชั้น	(๒๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๓๓.๔	กิโลแคลอรี
ฟักทองนึ่ง	๑ ชั้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๒๒.๖	กิโลแคลอรี
ขนมน้ำตาลอกไม้	๒ ชั้น	(๓๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๙๐.๒	กิโลแคลอรี
ถั่วกวน	๓ ชั้น	(๔๕ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๒๗	กิโลแคลอรี
กล้วยต้มโรยมะพร้าว	๑ ชั้น	(๒๕ กรัม)	ให้พลังงาน	๓๖	กิโลแคลอรี
ขนมปังไส้เผือก	๑ ชั้น	(๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๓๑.๗	กิโลแคลอรี
ฝรั่ง	๓ ชั้นพอคำ	(๖๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๓๑.๒	กิโลแคลอรี
ฝรั่ง	๔ ชั้นพอคำ	(๘๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๔๑.๖	กิโลแคลอรี
ชมพู	๒ ชั้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๒.๔	กิโลแคลอรี
ชมพู	๔ ชั้น	(๘๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๒๔.๘	กิโลแคลอรี
แตงโม	๓ ชั้น	(๑๐๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๒๕.๓	กิโลแคลอรี
แตงโม	๔ ชั้น	(๑๓๕ กรัม)	ให้พลังงาน	๓๓.๗	กิโลแคลอรี
แอปเปิ้ล	๓ ชั้น	(๖๕ กรัม)	ให้พลังงาน	๓๙.๖	กิโลแคลอรี
สาลี่	๓ ชั้นพอคำ	(๖๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๒๖.๔	กิโลแคลอรี
มะม่วงดิบ	๔ ชั้น	(๓๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๒๕.๕	กิโลแคลอรี
มะละกอสุก	๒ ชั้น	(๔๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๖.๔	กิโลแคลอรี
แคนตาลูป	๔ ชั้นพอคำ	(๘๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๑๙.๒	กิโลแคลอรี

เครื่องดื่ม

น้ำมะตูม (น้ำตาลทราย ๓ ช้อนชา, มะตูมแห้ง ๒ ชั้น)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๕๒	กิโลแคลอรี
น้ำดอกอัญชัน (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๓๒	กิโลแคลอรี
น้ำส้มคั้น (ส้มเขียวหวาน ๒ ผลกลาง, ๒๕๐ กรัม)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๑๒๐	กิโลแคลอรี

เครื่องดื่ม

น้ำชง (ร้อน) (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๓๒	กิโลแคลอรี
น้ำมะเขือเทศ	๑ กล่อง	(๒๕๐ กรัม)	ให้พลังงาน	๕๘	กิโลแคลอรี
น้ำกระเจี๊ยบ (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ, ดอกกระเจี๊ยบแห้ง/สด ๕ ดอก, ๒๐ กรัม)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๑๓๒	กิโลแคลอรี
น้ำตะไคร้ (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๓๒	กิโลแคลอรี
น้ำใบเตย (น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๑๖	กิโลแคลอรี
น้ำเก๊กฮวย (ร้อน) (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๓๒	กิโลแคลอรี
น้ำมะขาม (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๗๕	กิโลแคลอรี
น้ำว่านหางจระเข้	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๙๘	กิโลแคลอรี
น้ำฝรั่ง	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๑๐๓	กิโลแคลอรี
น้ำแครอท	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๖๐	กิโลแคลอรี
น้ำมะนาวปั่น (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา, มะนาว ๒ ผล)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๔๖	กิโลแคลอรี
น้ำแตงโมปั่น (น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา, แตงโม ๑/๒ ชิ้น, ๑๔๐ กรัม)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๖๒	กิโลแคลอรี
น้ำพุทรา (น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา, พุทราแห้ง ๓-๔ ผล, ๒๐ กรัม)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๗๒	กิโลแคลอรี
น้ำชา ๓ สหาย (น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา)	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๑๖	กิโลแคลอรี
น้ำชาจีน	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	-	กิโลแคลอรี
นมสดพร่องมันเนย	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๙๘	กิโลแคลอรี
นมถั่วเหลืองหวานน้อย	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๑๒๖	กิโลแคลอรี
น้ำข้าวโพด	๑ แก้ว	(๒๐๐ ซี.ซี.)	ให้พลังงาน	๙๐	กิโลแคลอรี

ประวัติผู้เขียนเอกสารรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

ชื่อ นางอรุณศรี ฉั่วภักดี
วันเดือนปีเกิด ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๐
ตำแหน่งหน้าที่การงาน นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานโภชนาการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๐ ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ประวัติรับราชการ

พ.ศ. ๒๕๒๓ ตำแหน่งโภชนาการ ๒ ศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต ๔ ขอนแก่น กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๓๙ ตำแหน่งนักโภชนาการ ๖ กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย

พ.ศ. ๒๕๕๒ ตำแหน่งนักโภชนาการ ๗ หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย

พ.ศ. ๒๕๕๕ ราชการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย

พ.ศ. ๒๕๕๖ ตำแหน่งนักโภชนาการชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานโภชนาการ สำนักอนามัย

รางวัลหรือผลงาน (เฉพาะที่สำคัญ)

- รางวัลผลงานวิชาการและนวัตกรรมสาธารณสุข สำนักอนามัย ปี ๒๕๕๕ “เมืองแห่งสุขภาพอย่างยั่งยืน”
(โครงการวัยเรียน วัยใส ใส่ใจคุณภาพ)

- รางวัลข้าราชการดีเด่นของสำนักอนามัย ปี พ.ศ. ๒๕๕๖