

วิธีการเก็บข้อมูลอาหารเพื่อขอรับรองเมนูสุขภาพ จากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม การสื่อสาร และอิทธิพลของการโฆษณา ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีชีวิต ค่านิยม ตลอดจนแบบแผนการกินอาหารของคนไทย วัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทย เปลี่ยนจากการปรุงประกอบอาหารที่บ้านไปพึ่งอาหารนอกบ้าน อาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมกินมากขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีผลทำให้เกิดการกินอาหารไม่ได้สัดส่วน รวมทั้งกินอาหารหวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งหลายชนิด ดังนั้นการดำเนินงานเกี่ยวกับร้านอาหารซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของประชาชน จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ร้านอาหารจะต้องพัฒนาให้มีเมนูสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน

เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหาร 4 ประเภท คือ 1) อาหารประเภทข้าว และกับข้าว/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว 2) ขนม 3) เครื่องดื่ม 4) ผลไม้ จะต้องมีส่วนผสมที่เหมาะสม มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณที่เหมาะสมตามมาตรฐานที่สำนักโภชนาการ กรมอนามัยกำหนด

หากร้านอาหาร ภัตตาคาร แผงลอย ร้านอาหารริมบาทวิถี (Street Food) ร้านใด สนใจส่งเมนูเพื่อขอรับการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ กรมอนามัย สามารถติดต่อได้ที่

1. ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง
 2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ
 3. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศ
 4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี โทร. 0 2590 4307-8
- การเก็บข้อมูลอาหารเพื่อการรับรองเมนูสุขภาพ โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย มี 3 ขั้นตอน คือ
1. เก็บตัวอย่างเมนูอาหาร โดยเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ทำการชั่งน้ำหนักแยกตามกลุ่มอาหาร ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มผัก และกลุ่มผลไม้
 2. วิเคราะห์พลังงานและสารอาหารของอาหารด้วยโปรแกรม ThaiNutriSurvey
 3. ได้ข้อสรุปว่าอาหารนั้นผ่านการรับรองหรือไม่ และหากไม่ผ่านมาตรฐานต้องปรับสูตรอาหารให้ผ่านตามมาตรฐาน หากผ่านการรับรองจะได้รับป้ายรับรองเมนูสุขภาพไว้เป็นหลักฐาน

วิธีการเก็บตัวอย่างเมนูอาหาร

สำหรับนักวิชาการที่ทำหน้าที่เก็บตัวอย่างเมนูอาหาร จะต้องมีการบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูล 2 ประเภท คือ

- 1) ข้อมูลผู้ประกอบการ ได้แก่ ชื่อผู้ประกอบการ ชื่อร้านอาหาร ที่ตั้งร้านอาหาร
- 2) ส่วนประกอบของอาหาร หรือสูตรอาหาร ประกอบด้วย ชื่อเมนูอาหาร ปริมาณคนกิน ต่อ 1 สูตรอาหาร ส่วนประกอบในเมนู เฉพาะส่วนที่กินได้ (บันทึกโดยใช้หน่วยเป็นกรัม หรือทัพพี/ช้อนกินข้าว/ช้อนชา) โดยต้องสอบถามส่วนประกอบที่เป็นส่วนผสม รวมทั้งเครื่องปรุงทุกชนิด และกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

รายละเอียดการเก็บข้อมูลอาหารแต่ละประเภท ดังนี้

- 1) อาหารประเภทข้าว และกับข้าว/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารจานเดียวต่างๆ ต้องสอบถามปริมาณทั้งหมดของอาหารนั้นว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง ถ้าก๋วยเตี๋ยว ต้องถามสูตรของน้ำซุ๊ป ใน 1 สูตรนั้น ปริมาณ 1 ซาม ใช้ น้ำซุ๊ปปริมาณเท่าใด ขายได้กี่ซาม กี่จาน ต่อ 1 สูตร เพื่อนำมาคำนวณหาปริมาณต่อ 1 คน สำหรับอาหารประเภทกับข้าว นิยคนไทย จะกินกับข้าวคู่กับข้าว ดังนั้น ต้องคำนวณปริมาณข้าวที่กินแต่ละคนควบคู่ไปด้วย แนะนำให้กินคนละ 2 ทัพพี หรือ 120 กรัม ต่อ 1 มื้อ
- 2) ขนม ให้สอบถามส่วนประกอบทั้งหมด โดยทั่วไป ขนมจะประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล กะทิ เกลือ และส่วนประกอบอื่นๆ ต้องสอบถามให้ครบถ้วน
- 3) เครื่องดื่ม โดยทั่วไปเครื่องดื่มจะประกอบด้วยน้ำ น้ำตาล เป็นหลัก และอาจประกอบด้วยอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล เช่น น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง นมข้นหวาน ที่ต้องนำมาคำนวณปริมาณน้ำตาลด้วย นอกจากนี้ยังต้องสอบถามเรื่องปริมาณอาหารอื่นๆ ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องดื่ม เช่น ผลไม้ชนิดต่างๆ และเกลือ ต้องไม่ลืมที่จะสอบถาม
- 4) ผลไม้ ให้นำผลไม้ที่จำหน่ายมาชั่ง และสอบถามปริมาณคนที่กินต่อการขายตามปริมาณดังกล่าว

ผู้สรุปข้อมูล

นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

17 กุมภาพันธ์ 2563