

พัฒนาองค์ความรู้ด้านโภชนาการเพื่อสนับสนุน
การดำเนินงานตำบลต้นแบบที่มี Long Term Care ผ่านเกณฑ์

จัดทำองค์ความรู้และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ

จัดประชุมเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ ครั้งที่๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการผู้สูงอายุ และนักโภชนาการเข้าร่วมประชุม

- รองศาสตราจารย์ ดร. ประไพศรี ศิริจักรวาล
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรพร จิตแจ้ง
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ
- นางสุจิตต์ สาสีพันธ์
- นางสุจิตรา ผลประไพ

ข้อสรุปดังต่อไปนี้

- กำหนดข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย "โภชนบัญญัติ ๙ ประการสำหรับผู้สูงอายุไทย ๒๕๕๘"
- ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุไทย
- แนวทางการส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ "ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมมเศร้า กินข้าวอร่อย"
- แนวทางการปรับสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ ปี ๒๕๖๐



อาหารกลุ่มต่าง ๆ มีความสำคัญอย่างไร

อาหารกลุ่มข้าว – แป้ง

ข้าวและแป้งเป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ยังมีใยอาหารซึ่งมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดี ช่วยในการขับถ่าย อาหารกลุ่มข้าวและแป้ง ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมหิน ขนมหิน ขนมหิน ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน ถั่วเหลืองและแป้งชนิดต่างๆ ควรเลือกกินข้าวที่ขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าวกล้อง

อาหารกลุ่มผัก

อาหารกลุ่มผัก เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ผักยังมีใยอาหาร ช่วยขับถ่ายได้ง่าย ลดการเกิดมะเร็งที่ลำไส้ได้ ยังช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกาย

อาหารกลุ่มผลไม้

สามารถเลือกกินผลไม้ไทยได้หลากหลายตามฤดูกาล แนะนำการกินผักและผลไม้เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งของใยอาหาร

อาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน (ใส่เป็นรูปตัวอย่างแทน)

ผลไม้ 1 ส่วน	ใยอาหาร(ก.)	วิตามิน(มก.)
เงาะ 4 ผล (76 ก.)	1.8	35.7
ฝรั่ง ½ ผลกลาง (128 ก.)	4.7	185.6
มะม่วงดิบ ½ ผล (85 ก.)	2.0	16.2
มะม่วงสุก ½ ผล (75 ก.)	1.0	7.5
กล้วยน้ำว้า 1 ผล (40 ก.)	1.0	4.8
กล้วยหอม ⅔ ผล (44 ก.)	0.8	2.2
สับปะรด 6 ชิ้น (108 ก.)	1.3	7.6
มะละกอสุก 6 ชิ้น (100 ก.)	1.3	49.0

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้สารอาหารจำนวนโปรตีนเป็นหลัก โปรตีนที่ดี เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม แต่ในเนื้อสัตว์ยังมีไขมันที่แฝงอยู่ในเนื้อ หนัง เครื่องใน เป็นต้น ซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล หากกินมาก อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง หรือโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจ ดังนั้นเราจึงควรบริโภคปลา สลับกับการบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่น

อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม

นม เป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส ร่างกายต้องการแร่ธาตุ 2 ชนิดนี้ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง สำหรับผู้ที่ดื่มนมไม่ได้ หรือไม่ชอบดื่มนม หรือดื่มนมแล้วไม่สบายท้อง อาจกินอาหารอื่นแทนเพื่อให้ได้แคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็ก ๆ ที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก ปลาซาร์ดีนกระป๋อง ผักใบเขียวเข้ม หรือเต้าหู้แข็ง

อาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ

ไขมัน/น้ำมัน ทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค การกินเพื่อให้มีสุขภาพดี จะต้องกินไขมันเท่าที่จำเป็น ในแต่ละวันควรบริโภคไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

น้ำตาล เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย หากกินน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป พลังงานที่ใช้ไม่หมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา ดังนั้นควรกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

เกลือ มาจากเครื่องปรุงรสเค็ม และอาหารที่มีรสเค็ม การกินอาหารเค็มมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน กำหนดได้ด้วยปริมาณโซเดียม คือ ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัม (ไม่ควรบริโภคเกลือเกิน วันละ 1 ช้อนชา)

ข้อปฏิบัติเพื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพดี

1. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้ง ข้าว แป้ง ผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้ ในปริมาณที่พอเหมาะ และดื่มน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย

- กินข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย เพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

3. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ

- เลือกกินผักผลไม้พื้นบ้าน ตามฤดูกาล ได้ทั้งวิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ ปลอดภัยจากสารเคมี

4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

- เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินปลาให้บ่อยขึ้นสลับกับเนื้อสัตว์อื่นๆ สลับกับถั่วเมล็ดแห้ง

5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

- ดื่มนมรสจืด หรืออาหารที่ทำจากนม เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ ชีส

6. หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

- ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ด้วยการเลือกอาหารไขมันน้อย ลดการเติมเครื่องปรุง

7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ดื่มช่วงกลางวันให้มากและลดการดื่มช่วงก่อนนอน โดยเตรียมน้ำสะอาดพร้อมแก้วมีหูจับไว้

8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย

- ต้องล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดทุกครั้ง และเลือกกินอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ เพิ่มความเสี่ยงการเกิดความดันโลหิตสูง และโรคตับแข็ง

ที่มา: คู่มือแนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุไทย 2558

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/๒๕๙๖



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๗ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย วาระการประชุม จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้ดำเนินโครงการพัฒนาองค์ความรู้ และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามความสามารถ ไม่เป็นภาระของครอบครัวหรือผู้อื่น ดังนั้นหากมีองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และตัวผู้สูงอายุ ที่เข้าใจง่ายและเป็นความรู้ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม จึงได้กำหนดจัดการประชุมเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุครั้งที่ ๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร ๔ ชั้น ๕ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นั้น

ในการนี้ สำนักโภชนาการ ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ โปรดนำหนังสือขออนุมัติการเดินทางไปราชการจากต้นสังกัดมาในวันประชุมฯ เพื่อประกอบการเบิกจ่ายงบประมาณจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้เกียรติในการดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

๗

(นางนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล)

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๕

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๙

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/๗๕๗



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๗ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย วาระการประชุม จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้ดำเนินโครงการพัฒนาองค์ความรู้ และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามความสามารถ ไม่เป็นภาระของครอบครัวหรือผู้อื่น ดังนั้นหากมีองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และตัวผู้สูงอายุ ที่เข้าใจง่ายและเป็นความรู้ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม จึงได้กำหนดจัดการประชุมเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุครั้งที่ ๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร ๔ ชั้น ๕ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นั้น

ในการนี้ สำนักโภชนาการ ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ โปรดนำหนังสือขออนุมัติการเดินทางไปราชการจากต้นสังกัดมาในวันประชุมฯ เพื่อประกอบการเบิกจ่ายงบประมาณจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้เกียรติในการดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล)

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๕

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๙

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/๒๕๗



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๗ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย วาระการประชุม จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้ดำเนินโครงการพัฒนาองค์ความรู้ และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามความสามารถ ไม่เป็นภาระของครอบครัวหรือผู้อื่น ดังนั้นหากมีองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และตัวผู้สูงอายุ ที่เข้าใจง่ายและเป็นความรู้ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม จึงได้กำหนดจัดการประชุมเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุครั้งที่ ๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยุบุตร อาคาร ๔ ชั้น ๕ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นั้น

ในการนี้ สำนักโภชนาการ ขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติ สรณเจริญพงศ์ เข้าร่วมประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ โปรดนำหนังสือขออนุมัติการเดินทางไปราชการจากต้นสังกัดมาในวันประชุมฯ เพื่อประกอบการเบิกจ่ายงบประมาณจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้เกียรติในการดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางนภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล)
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๕

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๙

ที่ สร ๐๙๐๖.๐๔/๒๕๕๙



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน นางสาวจิตต์ สาสีพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย วาระการประชุม จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้ดำเนินโครงการพัฒนาองค์ความรู้ และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามความสามารถ ไม่เป็นภาระของครอบครัวหรือผู้อื่น ดังนั้นหากมีองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และตัวผู้สูงอายุ ที่เข้าใจง่ายและเป็นความรู้ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม จึงได้กำหนดจัดการประชุมเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุครั้งที่ ๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร ๔ ชั้น ๕ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นั้น

ในการนี้ สำนักโภชนาการ ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ โปรดนำหนังสือขออนุมัติการเดินทางไปราชการจากต้นสังกัดมาในวันประชุมฯ เพื่อประกอบการเบิกจ่ายงบประมาณจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้เกียรติในการดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล)
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๕

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๙

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/

๒๕๖๒



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน นางสาวจิตรา ผลประไพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย วาระการประชุม จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้ดำเนินโครงการพัฒนาองค์ความรู้ และแนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามความสามารถ ไม่เป็นภาระของครอบครัวหรือผู้อื่น ดังนั้นหากมีองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และตัวผู้สูงอายุ ที่เข้าใจง่ายและเป็นความรู้ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมดนี้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม จึงได้กำหนดจัดการประชุมเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุครั้งที่ ๑/๒๕๕๙ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร ๔ ชั้น ๕ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นั้น

ในการนี้ สำนักโภชนาการ ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ โปรดนำหนังสือขออนุมัติการเดินทางไปราชการจากต้นสังกัดมาในวันประชุมฯ เพื่อประกอบการเบิกจ่ายงบประมาณจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้เกียรติในการดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

๗

(นางนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล)

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๕

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๙