



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

สำนักโภชนาการ

จัดทำโดย : คณะทำงานพัฒนาวิชาการ (กพว.) และการจัดการความรู้ (KM)

การประชุมการจัดทำข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (FBDGs) ครั้งที่ 2/2565

วันที่ 28 มกราคม 2565 เวลา 09.30 - 13.00 น.

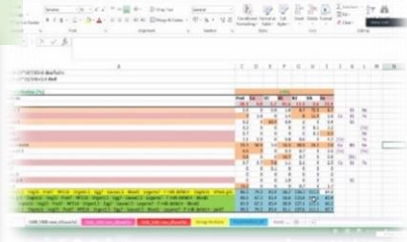
ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร 4 ชั้น 5 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย และผ่าน Web Conference

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย นำโดย ดร.พญ.สายพิน โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ เป็นประธานจัดประชุมการจัดทำข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (FBDGs) ครั้งที่ 2/2565 ผ่าน Web Conference โดยผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย นพ.สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ นางณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย และคณะทำงานพัฒนาวิชาการ (กพว.) และการจัดการความรู้ (KM) จำนวน 25 คน



วัตถุประสงค์

เพื่อพิจารณาปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร



ข้อสรุปที่ประชุม

- ผู้สูงอายุ** พิจารณาปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้
มติที่ประชุม: ทุกกลุ่มพลังงาน (1,400 1,600 1,800 กิโลแคลอรี) และการแบ่งตามการตึมนม (ไม่ตึมนม, ตึมนม 1 แก้ว, ตึมนม 2 แก้ว) แนะนำให้กินผัก 3 ทัพพีต่อวัน ผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน และแนะนำนมพ่องมันเนย
- หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร** พิจารณาตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน
มติที่ประชุม: ปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน มีปริมาณเพียงพอ ทั้งนี้ให้ปรับปริมาณอาหารหญิงให้นมบุตร 0-5 เดือน ตามปริมาณเดียวกับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตร 6-11 เดือน ให้ใช้ปริมาณเดียวกับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 2

ก้าวต่อไป

- ❖ จัดทำคู่มือการบริโภคอาหารใน 1 วัน และแผ่นพับธงโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกและเด็กเล็กอายุ 6-23 เดือน และผู้สูงอายุให้เสร็จภายในเดือนมีนาคม และส่งให้คณะกรรมการพิจารณา
- ❖ จัดการประชุมพิจารณาคู่มือการบริโภคอาหารใน 1 วัน และแผ่นพับธงโภชนาการภายในเดือนพฤษภาคม 2565

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th