

# จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร 6 เดือนหลัง



**กิจกรรม "หัวปิ่นโต ไชว์เมนูผัก" ครั้งที่ 21**  
วันพุธที่ 13 สิงหาคม 2563 เวลา 12.00 - 13.00 น.  
ณ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดกิจกรรม "หัวปิ่นโต ไชว์เมนูผัก" ครั้งที่ 21 มาพร้อมกับการหัวปิ่นโต ไชว์เมนูผักในรูปแบบใหม่ (NewNormal) โดยมีกลุ่มส่งเสริมโภชนาการต้นแบบเด็กปฐมวัย เป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม โดยการกำหนดไว้

1. เว้นระยะห่างในการนั่งกินอาหาร แยกโต๊ะ (ในกรณีที่นั่งรวมกันให้เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร)
2. กินอาหารแยกกัน ไม่กินอาหารร่วมกัน หรือให้มีช้อนกลางในกรณีที่ต้องกินอาหารรวมเดียวกัน

และร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อลุ้นรับรางวัลพิเศษ 5 คนแรก โดยกำหนดกติกาดังต่อไปนี้

1. ถ่ายรูปเมนูผักที่รับประทาน และโพสต์ลง facebook
2. ติด hashtag หัวปิ่นโตไชว์เมนูผัก สำนักโภชนาการพิศโตโต
3. ตั้งโพสต์เป็นสาธารณะ (public)

(สามารถถ่ายรูปพร้อมเพื่อนเว้นระยะห่าง) กิจกรรมจะจัดขึ้นทุกวันพุธสัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน โดยครั้งต่อไปจะจัดขึ้นในวันพุธที่ 9 กันยายน 2563 โดยมีกลุ่มส่งเสริมโภชนาการต้นแบบเด็กปฐมวัย เป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม



**กิจกรรม "หัวปิ่นโต ไชว์เมนูผัก" ครั้งที่ 20**  
วันพุธที่ 8 กรกฎาคม 2563 เวลา 12.00 - 13.00 น.  
ณ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดกิจกรรม "หัวปิ่นโต ไชว์เมนูผัก" ครั้งที่ 20 มาพร้อมกับการหัวปิ่นโต ไชว์เมนูผักในรูปแบบใหม่ (NewNormal) โดยมีกลุ่มส่วนราชการ เป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม โดยการกำหนดไว้

1. เว้นระยะห่างในการนั่งกินอาหาร แยกโต๊ะ (ในกรณีที่นั่งรวมกันให้เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร)
2. กินอาหารแยกกัน ไม่กินอาหารร่วมกัน หรือให้มีช้อนกลางในกรณีที่ต้องกินอาหารรวมเดียวกัน

และร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อลุ้นรับรางวัลพิเศษ 5 คนแรก โดยกำหนดกติกาดังต่อไปนี้

1. ถ่ายรูปเมนูผักที่รับประทาน และโพสต์ลง facebook
2. ติด hashtag หัวปิ่นโตไชว์เมนูผัก สำนักโภชนาการพิศโตโต
3. ตั้งโพสต์เป็นสาธารณะ (public)

(สามารถถ่ายรูปพร้อมเพื่อนเว้นระยะห่าง) กิจกรรมจะจัดขึ้นทุกวันพุธสัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน โดยครั้งต่อไปจะจัดขึ้นในวันพุธที่ 19 สิงหาคม 2563 (เนื่องจากระยะที่ 12 สิงหาคม 2563 เป็นวันหยุดราชการ) โดยมีกลุ่มส่งเสริมโภชนาการต้นแบบเด็กปฐมวัย เป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม

นอกจากนี้หลังจากกินอาหารกลางวัน เวลา 15.30 น. กลุ่มส่วนราชการได้เชิญชวนให้ชาวสำนักโภชนาการ ออกกำลังกาย ตามลีดแดน "กินแล้วแล้ว ก้าวสัปดาห์" โดยกรมต้นแบบในรูปแบบใหม่ ซึ่งกำหนดให้มีการเดินแบบ เว้นระยะห่าง เพื่อให้ได้ความปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี กิจกรรมการเดินมาลาไปจะจัดขึ้นทุกวันพุธ เวลา 15.30 น. ในทุกสัปดาห์



## สวดมนต์ นั่งสมาธิ



## เดินมาลาโลม



## เดินมาลาโลม



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

## กิจกรรม "หัวปิ่นโต ไชว์เมนูผัก" ครั้งที่ 22

วันพุธที่ 16 กันยายน 2563 เวลา 12.00 - 13.00 น.  
ณ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดกิจกรรม "หัวปิ่นโต ไชว์เมนูผัก" ครั้งที่ 22 มาพร้อมกับการหัวปิ่นโต ไชว์เมนูผักในรูปแบบใหม่ (NewNormal) โดยมีกลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน เป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม โดยการกำหนดไว้

1. เว้นระยะห่างในการนั่งกินอาหาร แยกโต๊ะ (ในกรณีที่นั่งรวมกันให้เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร)
2. กินอาหารแยกกัน ไม่กินอาหารร่วมกัน หรือให้มีช้อนกลาง ในกรณีที่ต้องกินอาหารรวมเดียวกัน

และร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อลุ้นรับรางวัลพิเศษ 5 คนแรก โดยทำตามกติกาดังต่อไปนี้

1. ถ่ายรูปเมนูผักที่รับประทาน และโพสต์ลง facebook
2. ติด hashtag หัวปิ่นโตไชว์เมนูผัก #สำนักโภชนาการพิศโตโต
3. ตั้งโพสต์เป็นสาธารณะ (public)

(สามารถถ่ายรูปพร้อมเพื่อนแบบเว้นระยะห่าง) กิจกรรมจะจัดขึ้นทุกวันพุธสัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียนและวัยทำงาน