



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

สำนักโภชนาการ

คณะทำงานพัฒนาวิชาการ (กพว.)

จัดทำโดย : และการจัดการความรู้ (KM)

## ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาเกณฑ์จำแนกอาหารตามมาตรฐานโภชนาการ (Nutrient Profile) และการจัดทำคู่มือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (FBDGs)

ในวันที่ 26 กรกฎาคม 2565 เวลา 09.00 – 12.00 น.

ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร สำนักโภชนาการอาคาร 4 ชั้น 5 กรมอนามัย



นางณัฐวรรณ เชาวน์ลิลิตกุล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ สำนักโภชนาการ นำทีมนักวิชาการ ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาเกณฑ์จำแนกอาหารตามมาตรฐานโภชนาการ (Nutrient Profile) และการจัดทำคู่มือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (FBDGs) ซึ่งในการประชุมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การประชุมเพื่อเพิ่มพูนทักษะ องค์ความรู้ และพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านอาหารและโภชนาการ



### สรุปสาระสำคัญจากประชุม

- ❖ **การพัฒนาเกณฑ์จำแนกอาหารตามมาตรฐานโภชนาการ (Nutrient Profile)** โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้
  1. กำหนดเกณฑ์จำแนกอาหารในอาหาร 7 ประเภท ได้แก่ อาหารมื้อหลัก, อาหารกึ่งสำเร็จรูป, ขนมอบ นึ่ง หวด, ขนมขบเคี้ยว, ขนมหวานและไอศกรีม, เครื่องดื่มและนมและผลิตภัณฑ์นม
  2. กำหนดสารอาหารที่เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีน, แคลเซียม, เหล็ก, วิตามินบี 2 และใยอาหาร รวมถึงพลังงานและสารอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ได้แก่ พลังงาน, ไขมันทั้งหมด, ไขมันอิ่มตัว, โซเดียม และน้ำตาล โดยขึ้นกับชนิดของกลุ่มอาหาร
  3. กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการคำนวณปริมาณสารอาหาร โดยคิดเป็นค่าร้อยละของพลังงานผลิตภัณฑ์: โปรตีน >12.5 % ไขมันทั้งหมด <30% กรดไขมันอิ่มตัว <10% น้ำตาล <10% โซเดียม <1 mg. ต่อพลังงาน 1 kcal ยกเว้น อาหารมื้อหลัก (สารอาหารทุกตัว) และอาหารกึ่งสำเร็จรูป (น้ำตาล) ใช้เกณฑ์ของ Healthier Choice ขนมขบเคี้ยวกลุ่มถั่ว นัท และเมล็ดพืช เครื่องดื่ม (น้ำตาลในกลุ่มน้ำผักผลไม้ 100 % และน้ำตาลและไขมันในกลุ่มเครื่องดื่มอัญพืช) นมและผลิตภัณฑ์นม (สารอาหารทุกตัว) กำหนดปริมาณตามธรรมชาติ ขนมขบเคี้ยว (พลังงานและไขมันของกลุ่มปลาเส้น) ขนมหวานและไอศกรีม (น้ำตาลในขนมหวานไทย น้ำตาลและโซเดียมในไอศกรีม) กำหนดปริมาณตามกระบวนการผลิต
  4. การกำหนดระดับคะแนน ใช้ปริมาณสารอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภคอ้างอิงของอาหารแต่ละประเภท ยกเว้นอาหารมื้อหลัก ใช้ปริมาณสารอาหารต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี และแบ่งระดับคุณภาพอาหารออกเป็นเกรด A (≥80%) เกรด B (60-80%) เกรด C (<60%)

ทั้งนี้ กำลังดำเนินการจัดพิมพ์เกณฑ์จำแนกอาหารตามมาตรฐานโภชนาการ (Nutrient Profile) คาดว่าจะแล้วเสร็จในเดือนกันยายน 2565
- ❖ **การจัดทำคู่มือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (Food-Based Dietary Guidelines, FBDGs)** โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้
  1. ทบทวนและประเมินข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี จำนวน 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) หญิงตั้งครรภ์ 2) หญิงให้นมบุตร 3) ทารก (แรกเกิดจนถึงอายุ 12 เดือน) 4) เด็กเล็ก (อายุ 1 - 5 ปี) 5) เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น 6) วัยทำงานและผู้สูงอายุ โดยเพิ่มเติมข้อปฏิบัติการกินอาหารในภาพรวมและปรับแก้ไขข้อปฏิบัติการกินอาหารในแต่ละข้อให้มีเพียงจุดประสงค์เดียว เป็นข้อความที่มีการสื่อสารที่ชัดเจน สั้น และกระชับ
  2. กำหนดปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน โดยใช้โปรแกรม Optifood ซึ่งต้องฐานข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิดและปริมาณอาหารของแต่ละกลุ่มวัย และกำหนดสารอาหารที่ใช้ในการวิเคราะห์ สำหรับทุกกลุ่มวัยเหมือนกัน 11 สารอาหาร ได้แก่ 1) พลังงาน 2) โปรตีน 3) วิตามินเอ 4) โซเดียม 5) ไรโบฟลาวิน 6) วิตามินซี 7) แคลเซียม 8) เหล็ก 9) วิตามินบี 12 (ยกเว้นผู้สูงอายุ) 10) โฟเลต (ยกเว้นผู้สูงอายุ) 11) สังกะสี (ยกเว้นผู้สูงอายุ) และในเด็กอายุ 6 - 23 เดือน หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร เพิ่มอีก 2 สารอาหาร ได้แก่ โนอะซิน และวิตามินบี 6 ซึ่งต้องมีปริมาณสารอาหารไม่น้อยกว่าร้อยละ 65 ของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน (Recommended Dietary Allowances: RDA)

และในปี 2565 นี้ ได้ดำเนินการออกแบบธงโภชนาการ และจัดทำคู่มือคำแนะนำการบริโภคอาหาร สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กอายุ 0 - 5 ปี และผู้สูงอายุ งานที่จะดำเนินการต่อไปในปี 2566

- จัดทำปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน ของกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรอายุ 15 - 18 ปี และวัยทำงาน โดยใช้โปรแกรม Optifood
- ออกแบบแผ่นพับธงโภชนาการ และจัดทำคู่มือคำแนะนำการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 6 - 11 ปี เด็กอายุ 12 - 18 ปี หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตรอายุ 15 - 18 ปี และวัยทำงาน รวมทั้งทดสอบความเข้าใจแผ่นพับธงโภชนาการ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี