



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

สำนักโภชนาการ

จัดทำโดย : คณะทำงานพัฒนาวิชาการ (กพว.) และการจัดการความรู้ (KM)

การประชุมพิจารณาคู่มือและแผ่นพับข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (FBDGs)

วันที่ 29 มิถุนายน 2565 เวลา 09.30 - 12.00 น.

ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร 4 ชั้น 5 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



นางณัฐวรรณ เชาวน์ลีลิตกุล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และประธานคณะทำงานพัฒนาวิชาการ (กพว.) และการจัดการความรู้ (KM) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เป็นประธานจัดการประชุมในครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพิจารณาคู่มือการบริโภคอาหารใน 1 วัน และแผ่นพับธงโภชนาการตามข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็กอายุ 6- 23 เดือน ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร มีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยคณะทำงานพัฒนาวิชาการ (กพว.) และการจัดการความรู้ (KM) จำนวน 11 คน

มติที่ประชุม

❑ **คู่มือข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็กอายุ 6- 23 เดือน ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร** ผู้รับผิดชอบแต่ละกลุ่มปรับแก้ไข/เพิ่มเติมรายละเอียด ดังนี้

1. เพิ่มเติมเนื้อหาประเด็นความสำคัญของโภชนาการของแต่ละกลุ่ม
2. ปรับข้อมูลตารางพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของทารกและเด็กเล็กอายุ 6 - 23 เดือน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุ ตามช่วงอายุและตัวเลขของตาราง ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง และหมายเหตุท้ายตารางว่า “ประยุกต์จากปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ได้รับประจำวันสำหรับคนไทยโดยคำนวณช่วงอายุใหม่”
3. เพิ่มเติมคำอธิบายในแต่ละข้อของข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็กอายุ 6 - 23 เดือน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุ เช่น ทารกและเด็กเล็ก: ให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ (อธิบายเหตุผลว่าทำไมถึงให้นมแม่อย่างเดียว) ควบคู่ไปกับปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน และอาหารทดแทน

❑ **แผ่นพับธงโภชนาการของทารกและเด็กเล็กอายุ 6- 23 เดือน ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร**

ผู้รับผิดชอบแต่ละกลุ่มออกแบบธงโภชนาการ ดังนี้

1. การใช้รูปภาพอาหาร 2 รูปแบบ คือ รูปภาพจริง (แบบเต็ม) และ รูปภาพทัวพี/ซ้อนกินข้าว
2. ฐานธงโภชนาการมีกิจกรรมทางกาย ตื่นน้ำ และการนอนหลับ ระบุตัวเลขกำกับ
3. เพิ่ม Key message แต่ละกลุ่ม



ก้าวต่อไป

ผู้รับผิดชอบและกลุ่มนำเสนอข้อมูลคู่มือการบริโภคอาหารใน 1 วัน และแผ่นพับธงโภชนาการในวันจัดประชุมการจัดทำข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (FBDGs) ครั้งที่ 3/2565 วันที่ 20 กรกฎาคม 2565 เพื่อให้คณะกรรมการฯ พิจารณา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th