

รายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้วัด

3.4 ร้อยละของประชากรอายุ 25 - 59 มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ สำนักโภชนาการ รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

1.2 ผลการวิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด

1.2.1 กลุ่มผู้รับบริการปัจจุบัน คือ ผู้รับผิดชอบงานโรงอาหารของกรมต่างๆ ในพื้นที่กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 9 กรม 11 โรงอาหาร ผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการระดับศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ประกอบกิจการจำหน่ายอาหารในตลาด และโรงอาหารทั่วประเทศ

1.2.2 กลุ่มผู้รับบริการอนาคต คือ ประชาชนทั่วประเทศที่มาใช้บริการที่ร้านอาหาร โรงอาหาร และตลาด รวมทั้งผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชน ผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการในสถานประกอบการภาครัฐและเอกชน

1.2.3 ความต้องการ

จากการประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และพระสงฆ์ ปีงบประมาณ 2567 และทบทวนการใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ให้กับผู้รับผิดชอบงานจากศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2566 ผ่านระบบ online โดยกลุ่มผู้รับบริการปัจจุบันมีความต้องการ ให้สำนักโภชนาการ ดำเนินการ ดังนี้

1. ปรับปรุงโปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ให้ใช้งานสะดวกมากขึ้น เพิ่มฐานข้อมูลวัตถุดิบอาหาร
2. จัดทำโปรแกรมรับรอง Healthy Canteen ออนไลน์ ภายใต้ Food4Health
3. จัดทำคลิปสอนการใช้งาน Food4Health
4. จัดทำโปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ
5. จัดทำโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ให้เป็นแอปพลิเคชัน สามารถดาวน์โหลดโปรแกรมผ่าน app store และ play store

ซึ่งสำนักโภชนาการได้จัดทำคำขอขบประมาณจาก สสส.มาเพื่อปรับปรุงโปรแกรมตามข้อ 1 - 5 ซึ่งได้มีการจัดจ้างไปเมื่อวันที่ 24 มกราคม 2567 คาดว่าจะแล้วเสร็จในเดือนพฤษภาคม 2567 และจะมีการอบรมการใช้งานให้กับผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้องต่อไป

1.2.4 ความคาดหวัง

กลุ่มผู้รับบริการมีความคาดหวังให้ส่วนกลางเป็นพี่เลี้ยงในการดำเนินงาน และให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อขัดข้อง และต้องการให้ผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัดเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ซึ่งในปี งบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการได้ขอขบ สสส.มาจัดทำหลักสูตรพลเมืองอาหาร ให้มีการอบรมเจ้าหน้าที่ระดับจังหวัด ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และเจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนจังหวัด ทั้ง 76 แห่ง

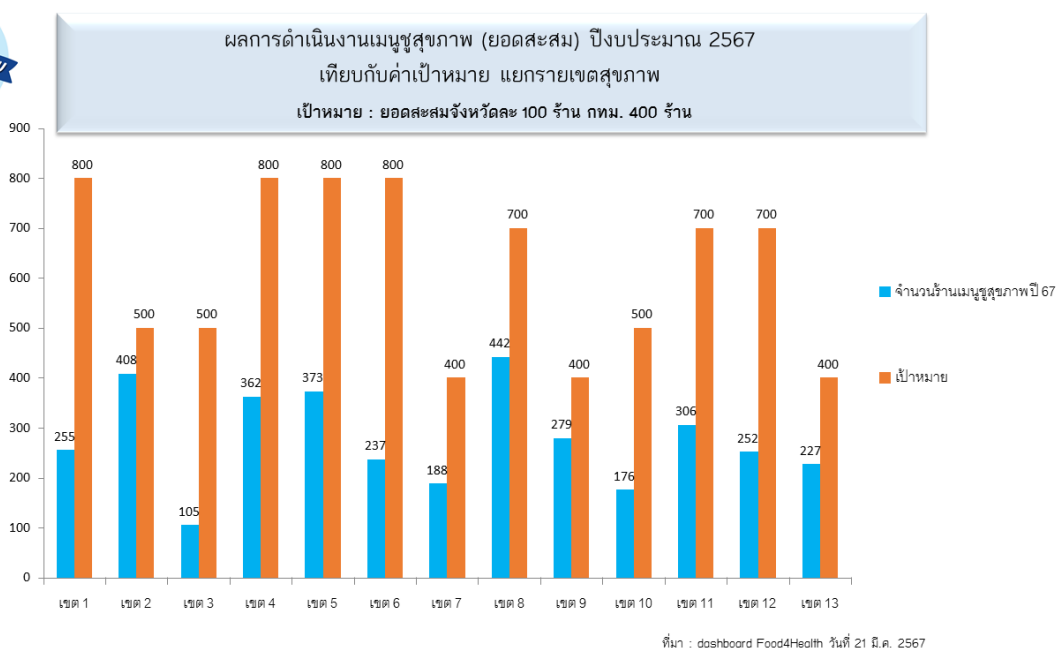
และกทม. ให้สามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในทุกกลุ่มวัย ซึ่งได้มีการจัดทำร่างหลักสูตร
พลเมืองอาหาร อยู่ระหว่างผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหาหลักสูตรและทดลองใช้หลักสูตร

1.2.5 ความผูกพัน

ผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2566 รอบ 5 เดือนแรกได้รับความร่วมมือในการดำเนินงานและ
รายงานผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen ผ่านระบบรายงานออนไลน์ทุกศูนย์อนามัย
และ สสม. มีร้านอาหารที่เข้าร่วมโครงการ เพิ่มขึ้น 181 แห่ง และมีเมนูสุขภาพ 76 จังหวัด และกทม.
เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด ส่วนผลการดำเนินงานปีงบประมาณ 2566 รอบ 5 เดือนหลัง ผลงานเป็นไปตาม
เป้าหมายทุกศูนย์อนามัย ทั้งการดำเนินงานเมนูสุขภาพ Healthy Canteen และผู้ลงทะเบียนใช้งาน
Food4Health

แต่ปีงบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการได้ออนเงินงบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงานน้อยกว่า
ปีงบประมาณ 2566 เนื่องจากได้รับจัดสรรน้อยลง แต่กำหนดตัวชี้วัด 1) เมนูสุขภาพ 2) Healthy Canteen
3) ผู้ลงทะเบียนใช้งาน Food4Health เพิ่มขึ้น ให้ศูนย์อนามัย และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมืองดำเนินการ
โดยมีการวัดผลสุดท้ายคือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในเรื่องการกินผักผลไม้

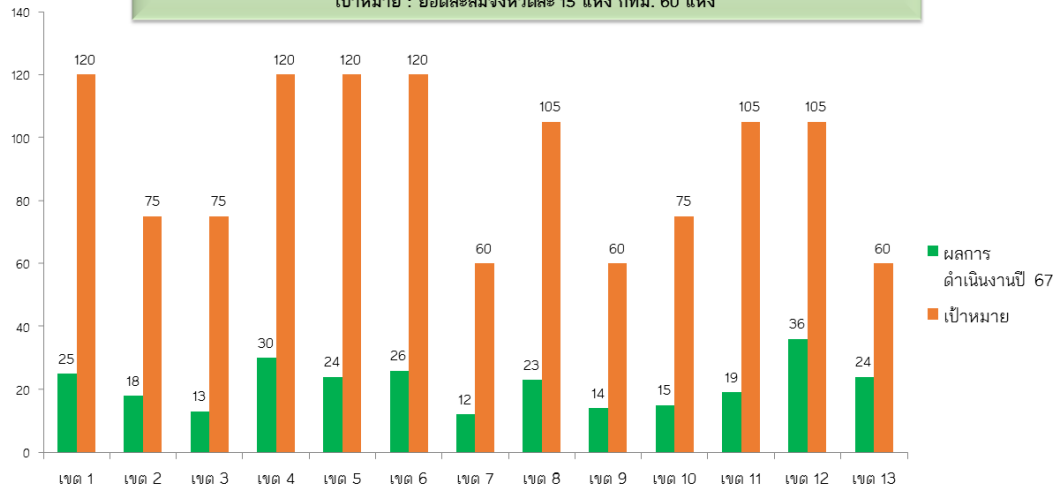
ผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพ Healthy Canteen และผู้ลงทะเบียนใช้งาน Food4Health
ในรอบ 5 เดือนแรก ปี 2567 ณ วันที่ 21 มีนาคม 2567 มีร้านเมนูสุขภาพ 3,610 ร้าน ไม่มีเขตใดที่ผ่านตาม
ค่าเป้าหมายที่กำหนด โดยเขต 2, 8, 9 และ เขต 13 ที่มีเมนูสุขภาพเกินร้อยละ 50 ของค่าเป้าหมาย ดังภาพ



สำหรับ Healthy Canteen ตั้งค่าเป้าหมายให้ศูนย์อนามัยไปดำเนินการ ในปีงบประมาณ
2566 ผ่านเกณฑ์ยอดสะสม 245 แห่ง ผ่านค่าเป้าหมายที่กำหนดยอดสะสมไว้ 243 แห่ง ในปีงบประมาณ
กำหนดค่าเป้าหมายยอดสะสมไว้จังหวัดละ 15 แห่ง โดยรอบ 5 เดือนแรก กำหนดยอดสะสมไว้ 400 แห่ง
รอบ 5 เดือนหลัง กำหนดยอดสะสมไว้ 1,200 แห่ง แต่ในรอบ 5 เดือนแรก ข้อมูล ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์
2567 ดำเนินการได้ Healthy Canteen 279 แห่ง ซึ่งไม่มีเขตใดที่มีผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย ดังภาพ



ผลการดำเนินงาน Healthy Canteen (ยอดสะสม) ปีงบประมาณ 2567
 เทียบกับค่าเป้าหมาย แยกรายเขตสุขภาพ
 เป้าหมาย : ยอดสะสมจังหวัดละ 15 แห่ง กทม. 60 แห่ง



ที่มา : การรายงานของศูนย์อนามัย 22 ก.พ. 2567

สำหรับผลการดำเนินงานผู้ลงทะเบียนใช้งาน Food4Health ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567 พบว่า มีเพียงเขตเดียว คือ เขต 2 ที่มีผู้ลงทะเบียนใช้งาน Food4Health ผ่านเกณฑ์ตามค่าเป้าหมายที่กำหนด ส่วนเขต 11 เกือบผ่านค่าเป้าหมาย นอกนั้นไม่มีเขตใดผ่านค่าเป้าหมายเลย ดังภาพ



ข้อมูลจำนวนผู้ลงทะเบียนใช้งาน Food4Health (ยอดสะสม)
 เทียบกับค่าเป้าหมาย แยกรายเขตสุขภาพ
 เป้าหมาย : ร้อยละ 0.5 ของผู้มีน้ำหนักเกินและอ้วน (BMI \geq 25 kg/m²)



ที่มา : dashboard Food4Health 26 มี.ค. 2567

1.2.6 ความพึงพอใจ

1.2.6.1 ความพึงพอใจต่อระบบการทำงานของสำนักโภชนาการ

จากการได้ดำเนินงานร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และ สสม. พบว่า ผู้รับผิดชอบงานมีความพึงพอใจที่สำนักโภชนาการได้จัดทำคู่มือแนวทางการดำเนินงาน มีแนวทางการดำเนินงาน การติดตามประเมินผล ที่ชัดเจน จับต้องได้ การรายงานผ่านออนไลน์ที่ช่วยลดระยะเวลาในการส่งรายงาน ช่วยในการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำให้สะดวกในการทำงานในยุคที่มีการแพร่ระบาดของโควิด พร้อมทั้งมีช่องทางการติดต่อที่สะดวกรวดเร็ว มีการให้คำปรึกษาทุกช่องทาง นำเทคโนโลยีด้านการสื่อสารมาช่วยในการติดต่อสื่อสารและการตอบสนองต่อข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากพื้นที่ได้ดี ผ่าน Line Group ชื่อ Healthy Canteen และเมนูสุขภาพ ตั้งแต่ปี 2564 ที่ผ่านมา ผู้รับผิดชอบงานของศูนย์อนามัย และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง รวมทั้งเครือข่ายสำนักสุขภาพอาหารและน้ำ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ยังคงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่าน Line Group ทางโทรศัพท์มือถือ จนถึงปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังมีการบูรณาการงานร่วมกับสำนักสุขภาพอาหารและน้ำ สำนักส่งเสริมสุขภาพสำนักทันตสาธารณสุข และเริ่มมีการสนับสนุนการดำเนินงานร่วมกันของฝ่ายสิ่งแวดล้อมและฝ่ายส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่ในบางศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อีกทั้งสำนักส่งเสริมมีการจัดประชุมเพื่อจัดทำแผนการดำเนินงานร่วมกันในภาพคลัสเตอร์เมื่อวันที่ 23 – 24 มีนาคม 2566 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง ทำให้ผู้รับผิดชอบงานของศูนย์อนามัยเริ่มมีกำลังร่างกายแรงใจที่จะพัฒนางานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย เนื่องจากมีความคาดหวังว่าจะมีภาคีเครือข่ายระดับจังหวัดมาร่วมดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้นกว่าการขับเคลื่อนอยู่ฝ่ายเดียว

ปี 2567 รอบ 5 เดือนแรก สำนักโภชนาการยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการปรับปรุงหนังสือคู่มือแนวทางการดำเนินงานเมนูสุขภาพ และคู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) ให้เป็น e-book ซึ่งสามารถส่งต่อไปอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ ทดแทนการพิมพ์ออกมาเป็นเล่มสอดคล้องกับงบประมาณที่ได้รับลดลงอย่างมาก แต่ยังมีข้อสังเกตที่ทันสมัยเพิ่มเรื่องการใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ในการรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ ลงในเล่มหนังสือดังกล่าว ซึ่งได้ดำเนินการเรียบร้อยแล้วในเบื้องต้น ดังลิงค์

หนังสือคู่มือแนวทางการดำเนินงานเมนูสุขภาพ <https://my.ebook.cc/Anamai/Health-Menu/>



คู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)

<https://my.ebook.cc/Anamai/Healthy-Canteen/>



และจะมีการปรับปรุงเนื้อหาในหนังสือให้ทันสมัยอยู่เสมอ และมีเป้าหมายจะเพิ่มเรื่องการใช้งานโปรแกรมรับรอง Healthy Canteen ออนไลน์ในอนาคต ซึ่งอยู่ระหว่างดำเนินการจัดทำโปรแกรมและจะเพิ่มคลิปวิดีโอสอนการใช้งานโปรแกรมต่างๆ ที่มีการดำเนินการในรอบ 5 เดือนหลัง ลงในหนังสือ e-book ดังกล่าวด้วย

1.2.6.2 ความพึงพอใจในการเข้าเรียนหลักสูตรอาหารและโภชนาการ

ออนไลน์ ผ่านระบบ mooc.anamai

จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าเรียนฯ โดยเก็บข้อมูลผ่าน google form จากผู้เรียนทั้งหมด 5,561 คน ซึ่งเป็นผู้เรียนที่ผ่านการอบรมทั่วประเทศ โดยให้ผู้เรียนให้คะแนนความพึงพอใจในแบบสอบถามแต่ละข้อ โดยให้คะแนน แต่ละข้อ ตั้งแต่ 1 – 10 คะแนน ระยะเวลาเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกันยายน 2563 – มีนาคม 2566 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมและความพึงพอใจในแต่ละด้าน ผลการสำรวจพบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และเป็นบุคลากรสาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการใน 76 จังหวัดทั่วประเทศ และกรุงเทพมหานคร ความพึงพอใจในภาพรวม ร้อยละ 84 โดยความพึงพอใจแต่ละด้าน มีดังนี้

- 1) การลงทะเบียนเรียนและการเข้าเรียนทำได้ง่าย และเหมาะสม ร้อยละ 82.3
- 2) คำแนะนำในการเรียนรู้เหมาะสม เข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้เรียน ร้อยละ 83.9
- 3) การค้นหาเนื้อหาง่าย และตรงตามความต้องการ ร้อยละ 83.8
- 4) หัวข้อน่าสนใจ และดึงดูดความสนใจ ร้อยละ 83.8
- 5) ภาษาที่ใช้ในบทเรียน เข้าใจง่าย ร้อยละ 85.3
- 6) การใช้สี เสียง ภาพ และตัวอักษร มีความเหมาะสม ร้อยละ 85.7
- 7) เวลาในการเรียนรู้เหมาะสม ร้อยละ 83.1
- 8) ผู้เรียนได้ประโยชน์จากการเข้าเรียน ร้อยละ 88.4
- 9) ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ ร้อยละ 88.8
- 10) ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นได้ ร้อยละ 87.4

11) ผู้เรียนจะบอกต่อให้คนรอบข้างมาเรียนหลักสูตรนี้ร้อยละ 98.5 เนื่องจาก ง่ายต่อการเข้าใจ ง่ายต่อการนำไปใช้ มีประโยชน์ ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น และดีต่อสุขภาพ

แต่ยังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุง คือ ผู้เรียนอยากให้มีการโต้ตอบระหว่างผู้สอนและผู้เรียน อยากให้มีการสรุปแต่ละบทเรียน อยากให้มีคลิปสอนการทำอาหาร อยากให้ข้อสอบง่ายกว่านี้ ต้องการให้มีการเผยแพร่หลักสูตรให้มากขึ้นในทุกช่องทาง เพื่อให้มีผู้มาเข้าเรียนมากๆ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงอย่างยิ่งคือ ระบบการสอนมีการลุ่มบ่อยครั้ง ดังนั้น กรมอนามัยจะต้องมีการปรับปรุงระบบสอนออนไลน์ mooc.anamai ตามที่ผู้เรียนให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์ และผู้เรียนได้ประโยชน์จากการเข้าเรียนหลักสูตรของกรมอนามัย

1.2.7 ความไม่พึงพอใจ

1.2.7.1 จากการประชุมแลกเปลี่ยนติดตามผลการดำเนินงาน ในปี 2566 ในการประชุมคลัสเตอร์ เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2566 พบว่า ศูนย์เขตไม่พึงพอใจที่ตัวชี้วัดดำเนินงาน ไม่ได้เป็นตัวชี้วัดตรวจราชการระดับกระทรวง ทำให้ไม่ได้รับความร่วมมือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในการดำเนินงาน ในปีงบประมาณ 2566 สำนักโภชนาการจึงร่วมมือกับภาคีเครือข่าย กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ซึ่งมีการกิจในการควบคุมป้องกันโรค NCDs ในการดำเนินงานพัฒนาเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen ร่วมกันระหว่างศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง (สสม.) กับ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 – 12 และ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง (สปคม.) ซึ่งมีเครือข่ายร่วมกันคือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อให้มีการบูรณาการการทำงานมากขึ้น และบรรลุตามเป้าหมายได้ง่ายขึ้น และดำเนินการต่อเนื่องในปีงบประมาณ 2567 ในรอบ 5 เดือนแรก

1.2.7.2 ความไม่พึงพอใจในการจัดอบรมพัฒนาศักยภาพผู้รับผิดชอบงาน การจัดอบรมผ่าน Web Conference ยังคงเป็นปัญหาเรื่องสัญญาณเสียง และภาพไม่ชัดเจน ในบางช่วง ทำให้ บางแห่งที่ระบบขัดข้อง ไม่สามารถโต้ตอบได้ เกิดจากระบบของศูนย์เขตและส่วนกลาง ดังข้อมูลการตอบแบบประเมินของผู้รับการอบรมในหน้าจอด้านล่าง ซึ่งในเรื่องปัญหาสัญญาณเสียงได้นำข้อมูลไปเสนอระดับกรมเพื่อปรับปรุงระบบการรับสัญญาณและเสตทศานุภัณฑ์ของแต่ละศูนย์เขตและส่วนกลาง รวมทั้งมีการจัดทำลิงค์เอกสารที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานส่งเสริมการกินผัก ผ่านการพัฒนาเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen รายละเอียดลิงค์ดังเอกสาร

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen>

1.2.7.3 ความไม่พึงพอใจในการดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรของผู้เรียน จบหลักสูตรอาหารและโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน สำหรับประชาชน และสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร

ในรอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ 2567 เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงผู้ลงนามในประกาศนียบัตร ผู้ดูแลระบบจึงจำเป็นต้องปิดระบบลงชั่วคราวเพื่อปรับปรุงระบบ และได้ชี้แจงให้ผู้เข้าเรียนได้รับทราบปัญหาดังกล่าวแล้ว ซึ่ง ณ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2567 ผู้เข้าเรียนสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้แล้ว แต่ยังมีข้อขัดข้องทางเทคนิคบ้าง และผู้พัฒนาระบบก็ได้กลับมาเปิดระบบให้เข้าเรียนได้ตามปกติ โดยเปิดให้

เข้าเรียนได้ถึง 31 ธันวาคม 2568 ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนได้ตลอด 24 ชั่วโมง และทำแบบทดสอบหลังเรียนไม่จำกัดจำนวนครั้ง จนกว่าจะผ่าน

1.2.8 ข้อเสนอแนะ

ในปีงบประมาณ 2564 ศูนย์เขตได้มีการดำเนินงานพัฒนาเมนูสุขภาพและพัฒนา Healthy Canteen มีปัญหาอุปสรรคในเรื่องการตรวจรับรองมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของเกณฑ์ข้อ 1 ต้องผ่านกฎกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561 ที่ต้องเป็นอำนาจหน้าที่ของเจ้าพนักงานท้องถิ่น จึงจะสามารถตรวจรับรองมาตรฐานข้อ 1 ดังกล่าวได้ ทำให้ไม่มีความคล่องตัวในการทำงาน ดังนั้นในปีงบประมาณ 2565 สำนักโภชนาการ และสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ร่วมกันจัดทำ SOP กำหนดให้ผู้ที่สามารถรับรองมาตรฐานด้านกฎกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561 เพิ่มเป็น นักวิชาการสิ่งแวดล้อมจากศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สามารถตรวจรับรองได้ และใช้ต่อเนื่องมาจนถึงปีงบประมาณ 2566

นอกจากนี้ จากการที่สำนักโภชนาการได้จัดทำนวัตกรรมโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health พบข้อขัดข้องในการติดตั้ง ซึ่งในรอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการได้รับงบประมาณจาก สสส. มีแผนการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ใช้งาน และอยู่ระหว่างการจัดทำเป็น application และเพิ่มฐานข้อมูลชนิดอาหารสำหรับบันทึกการกินอาหารประจำวัน และวัตถุดิบสำหรับปรุงประกอบอาหารให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ใช้งานได้มีข้อมูลใช้งานได้มากขึ้น ปัจจุบันมีผู้ใช้งาน ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567 จำนวน 20,056 คน ซึ่งเพิ่มมากขึ้นเป็นที่น่าพอใจ แต่หลังจากมีการปรับปรุงระบบโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health แล้ว คาดว่าจะมีผู้ใช้งานมากขึ้นและกระจายไปทั่วประเทศ เนื่องจากมีผลการวิจัยในปี 2566 พบว่า โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้ดีขึ้น และช่วยในเรื่องการควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ใช้งานได้ ซึ่งในปีงบประมาณ 2567 รอบ 5 เดือนหลัง จะมีการปรับปรุงเรื่องคลิปปวีดีโอสอนการใช้งาน บรรจุไว้ในหน้าโปรแกรมอีกด้วย เพื่อให้ง่ายต่อการใช้งาน ซึ่งในคำแนะนำการกินของโปรแกรมจะแนะนำปริมาณผักผลไม้ที่ควรได้รับและสามารถประเมินว่าแต่ละวันกินผักผลไม้ได้เพียงพอหรือไม่ ดังตัวอย่าง

← **คำแนะนำการกินอาหาร**

BMI: 34.9
พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน: 1,764 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	ควรกิน	กินจริง	หน่วย
ข้าว-แป้ง	8.5	12.6	ทัพพี 🍴
ผัก	6.5	3.4	ทัพพี 🍴
ผลไม้	4.0	0.5	ส่วน 🍏
เนื้อสัตว์	10.0	24.0	ช้อนกินข้าว 🥄
นม	1.0	2.5	กล่อง/แก้ว 240ml 🥛
น้ำมัน	4.0	9.3	ช้อนชา 🥄
น้ำตาล	4.0	10.4	ช้อนชา 🥄
น้ำปลา/ซีอิ๊ว	2.0	6.7	ช้อนชา 🥄

กินแบบนี้พอดีหรือยัง

กราฟแสดงสารอาหารที่ควรกิน/กินจริง

ดัชนีความดัน ตำแหน่ง เมนูสุขภาพ มินิต่างๆ ตั้งค่าเมนู

← **คำแนะนำการกินอาหาร**

กลุ่มผัก: ได้รับน้อยไป

- ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ
- อวัยวะในร่างกายทำงานไม่ปกติ
- มีโอกาสภูมิแพ้ทานต่ำ
- ขาดเส้นใยอาหารที่จะดูดซับไขมัน น้ำตาล และพวอกนอกในร่างกาย
- การเผาผลาญพลังงานต่ำกว่าคนที่กินผักเพียงพอ
- จึงควรกินผักให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ
- มีเมนูผักอร่อยๆ ให้เลือกทำตามหัวช้อนเมนูแนะนำ
- หรือถ้าไม่อยากทำเอง ก็มีร้านอาหารที่มีเมนูผักอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ให้เลือกกิน
- ควรเลือกกินผักที่หลากหลาย อย่างน้อยวันละ 5 สี เช่น สีเขียว สีขาว สีส้ม สีเหลือง สีแดง สีม่วง
- กินผักสดต้องมั่นใจว่าสะอาดปลอดจากเชื้อโรค สารเคมี ยาฆ่าแมลง
- กินผักสด สลัดกับ ผักต้ม นึ่ง ย่าง ต้ม สลัดกับผัดใส่น้ำมันน้อย หรือแกงกะทิ หมนร้อนกินไป
- หลีกเลี่ยงการกินผักทอด
- กินผักที่ออกตามฤดูกาล ช่วยปรับธาตุในร่างกาย

กลุ่มผลไม้: ได้รับน้อยไป

- โอกาสที่จะได้วิตามินซี และเส้นใยอาหารก็น้อยตามไปด้วยนะ
- การดูดซึมธาตุเหล็กก็จะน้อยลงด้วย
- ร่างกายก็จะไม่สดชื่น
- เพิ่มปริมาณการกินผลไม้ให้มากขึ้นนะคะ
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินมื้อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้อาหารที่มีโปรตีน แคลเซียมในแบบด้วยนะ
- กินเปลือกๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาทานต่างๆ จะได้ประโยชน์สูงและอร่อยด้วยนะ

ดัชนีความดัน ตำแหน่ง เมนูสุขภาพ มินิต่างๆ ตั้งค่าเมนู

← **คำแนะนำการกินอาหาร**

กลุ่มผลไม้: ได้รับน้อยไป

- โอกาสที่จะได้วิตามินซี และเส้นใยอาหารก็น้อยตามไปด้วยนะ
- การดูดซึมธาตุเหล็กก็จะน้อยลงด้วย
- ร่างกายก็จะไม่สดชื่น
- เพิ่มปริมาณการกินผลไม้ให้มากขึ้นนะคะ
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินมื้อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้อาหารที่มีโปรตีน แคลเซียมในแบบด้วยนะ
- กินเปลือกๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาทานต่างๆ จะได้ไม่ต้องได้รับเกลือ น้ำตาลโดยไม่จำเป็น
- หันไปจิ้มผงชูรสละ อันนั้นขอเดี๋ยวมั้งนี่น กินบ่อยๆ ไตพังนะเออ ไตวาย เข่ากับตายไว
- เลือกกินผลไม้ที่ออกตามฤดูกาล และกินไม่เก็บปริมาณที่แนะนำ
- อย่าลืมหั่นผลไม้ให้สะอาดก่อนปอก หรือถ้าซื้อผลไม้ที่ปอกแล้ว ต้องระวังเรื่องความสะอาดด้วยนะ
- กินผลไม้เป็นลูก ดีกว่ากินน้ำผลไม้ เพราะจะได้น้ำตาลน้อยกว่าในความอื่นที่เท่ากัน
- กินผลไม้ ปริมาณก็เพียงพอ แต่ทำให้ไม่เสียน้ำอาหารน้อยๆ ทั้งๆที่กินผักก็เพียงพอตามคำแนะนำ
- ลองไปดูหน่อย เรา กินผลไม้ อะไรบ้าง
- ผลไม้ที่ให้เส้นใยสูง คือ ฝรั่ง
- บางคนก็กินฝรั่งแล้วเกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ทำให้ไม่อยากกินฝรั่ง วิธีแก้ไข กินโดยไม่ต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำจิ้มใดๆ เคี้ยวให้ละเอียดเป็นน้ำก่อนกลืน จะทำให้สบายท้อง และยังได้วิตามินซีสูงด้วยคะ

กลุ่มเนื้อสัตว์: ได้รับมากกว่ากินไป

- จะทำให้ตับและไตทำงานหนัก
- กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์จากเนื้อปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถ้า

ดัชนีความดัน ตำแหน่ง เมนูสุขภาพ มินิต่างๆ ตั้งค่าเมนู