

รายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้วัด

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

2.1 มาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการกินผักผลไม้ของ ประชาชนวัยทำงาน

มาตรการ 2.1.1 ประสานความร่วมมือกับเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก กระทรวงสาธารณสุข (Partnership)

หน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 , สถาบันพัฒนาสุขภาพ
เขตเมือง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคเขตที่ 1 - 12 กรมส่งเสริมการ
ปกครองส่วนท้องถิ่น อปท. กระทรวงแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร ภาคเอกชน โดยสำนัก
ส่งเสริมสุขภาพจะจัดทำ MOU ร่วมกับหน่วยงานดังกล่าว ในรอบ 5 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2567
มีเครือข่ายบริษัทขนส่งอาหาร (Food delivery) LINE MAN Wongnai เป็นเครือข่ายในเรื่องการนำเมนูชู
สุขภาพไปประชาสัมพันธ์ในแอปส่งอาหาร

มาตรการ 2.1.2 ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยในการทำงาน โปรแกรมรับรองเมนูชู สุขภาพออนไลน์ / เครื่องมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Food4Health (Investment)

สำนักโภชนาการได้จัดทำโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ที่ช่วยลดภาระงานใน
การลงพื้นที่ของผู้รับผิดชอบงานระดับพื้นที่ และช่วยรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ รวมทั้งช่วยปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมประชาชนให้รู้ปริมาณการกินผักที่เหมาะสมสำหรับตัวเอง และได้มีการปรับปรุงโปรแกรม และจัดทำ
คลิปวิดีโอสอนการใช้งาน เพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารกับประชาชนได้ทั่วถึงมากขึ้น และยังมีโปรแกรม
รับรองมาตรฐาน Healthy Canteen ออนไลน์ รวมทั้งปรับปรุงระบบการเข้าใช้งาน ความสามารถต่างๆ ให้
สามารถใช้งานได้สะดวกมากขึ้น ตามที่ผู้รับบริการให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง ในปี 2566 ได้มีการทำวิจัย
ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะต่อภาวะสุขภาพของคนไทยวัยทำงานที่มีน้ำหนักเกินและ
อ้วน เพื่อเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าเป็นโปรแกรมที่ช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และทำให้ภาวะ
สุขภาพคนไทยวัยทำงานดีขึ้น ซึ่งผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ใช้โปรแกรมมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น จึงควรมีการขยาย
ผลให้มีการใช้งานโปรแกรมนี้ไปทั่วประเทศ โดยในปีงบประมาณ 2567 รอบ 5 เดือนแรก ณ วันที่ 26 มีนาคม
2567 มีผู้ใช้งานเพิ่มเป็น 20,056 คน และมีการขอรับจาก สสส. เพื่อมาปรับปรุงโปรแกรมให้ใช้งานง่ายขึ้น
สะดวกขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้ใช้งาน

มาตรการ 2.1.3 กำกับติดตามผ่านระบบรายงานออนไลน์ - Dashboard เมนูชู สุขภาพ/ Dashboard ภาวะโภชนาการวัยทำงาน แบบ real time (Regulator)

สำนักโภชนาการได้ดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมการกินผักอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่
ปีงบประมาณ 2562 จนถึง ปี 2566 โดยกำหนดเป้าหมายให้ศูนย์อนามัยและสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
ดำเนินการในพื้นที่ และกำหนดเป็นตัวชี้วัด กพร. ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ในปี 2566 มีระบบรายงานผ่าน dashboard ของ Food4Health ทั้งในส่วนการรายงาน ผู้ลงทะเบียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Food4Health และผู้ลงทะเบียนใช้งาน โปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ โดย Dashboard จะมีการรายงานแบบ real time ผู้รับผิดชอบงานระดับศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สามารถเข้าดูสถานการณ์การพัฒนาเมนูสุขภาพ และผู้ใช้งาน Food4Health เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน แบบ real time เช่นกัน ปัจจุบัน ผลการดำเนินงานรอบ 5 เดือนแรก ปี 2567 ณ วันที่ 7 ธันวาคม 2566 ยอดผู้ลงทะเบียนใช้งานโปรแกรม 14,062 คน มีร้านอาหารลงทะเบียนใช้งานโปรแกรม 3,898 ร้าน มีเมนูผ่านการรับรองจำนวน 6,878 เมนู และในรอบ 5 เดือนแรกปีงบประมาณ 2567 มีร้านอาหารลงทะเบียนเพิ่มเป็น 5,058 ร้าน มีเมนูผ่านการรับรอง 9,075 เมนู

สำหรับการดูข้อมูลสามารถเรียกดูได้แบบปัจจุบัน (real time) ดังภาพแดชบอร์ด ผู้ใช้งาน Food4Health ณ วันที่ 1 เมษายน 2567 มีจำนวน 20,273 คน แบ่งเป็น

เขต 1	จำนวน	1,768	คน
เขต 2	จำนวน	2,171	คน
เขต 3	จำนวน	702	คน
เขต 4	จำนวน	1,909	คน
เขต 5	จำนวน	1,666	คน
เขต 6	จำนวน	1,965	คน
เขต 7	จำนวน	1,789	คน
เขต 8	จำนวน	1,613	คน
เขต 9	จำนวน	824	คน
เขต 10	จำนวน	1,601	คน
เขต 11	จำนวน	2,263	คน
เขต 12	จำนวน	907	คน
เขต 13	จำนวน	1,005	คน

ดั่งภาพ

The screenshot shows the Food4Health Dashboard interface. At the top, it displays the user's name 'สำนักโภชนาการ, เชียงใหม่' and a 'Logout' button. Below this, there are several summary cards: 'จำนวนผู้ลงทะเบียน' (20273), 'จำนวนผู้ประกอบการ/เมนูสุขภาพ' (5491/9647), 'Health Points' (0), 'การใช้งาน' (0), 'ข้อเสนอแนะ' (0), and 'ความพึงพอใจ'. The main content area is divided into two sections: 'จำนวนผู้ลงทะเบียน' and 'จำนวนผู้ประกอบการ/เมนูสุขภาพ'. The 'จำนวนผู้ลงทะเบียน' section shows a list of provinces and their corresponding number of users. The 'จำนวนผู้ประกอบการ/เมนูสุขภาพ' section shows a table of menu items categorized by age group and gender, with columns for 'ช่วงอายุ (ปี)', 'เพศ', 'ปกติ', 'พร้อม', 'เริ่มอ่อน', and 'อ่อน'. The table includes a 'รวม' (Total) row and a 'รวมทั้งสิ้น' (Grand Total) row.

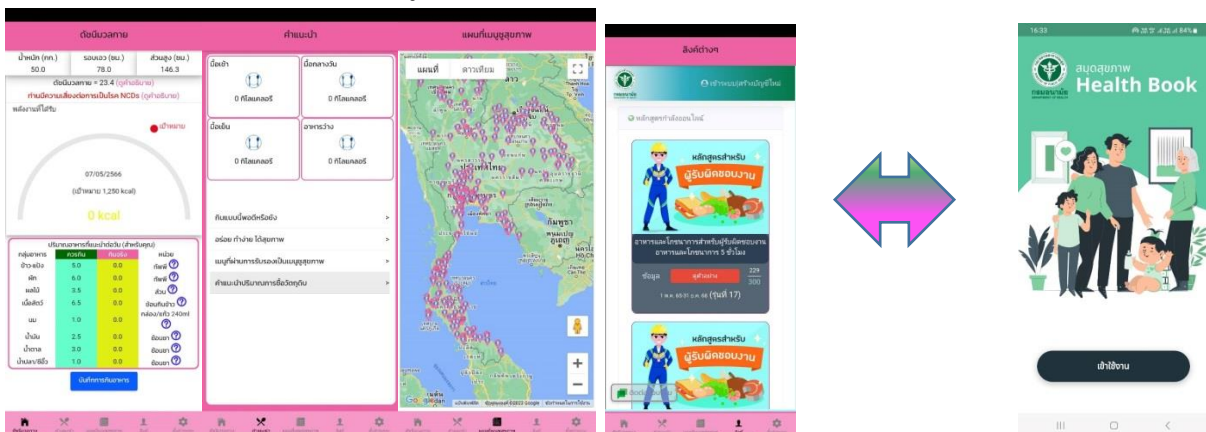
ส.ม.	จำนวนผู้ลงทะเบียน
ส.ม.1	1768
ส.ม.2	2171
ส.ม.3	782
ส.ม.4	1909
ส.ม.5	1646
ส.ม.6	1965
ส.ม.7	1789
ส.ม.8	1613
ส.ม.9	824
ส.ม.10	1601
ส.ม.11	2263
ส.ม.12	907

ช่วงอายุ (ปี)	นม	ปกติ	พร้อม	เริ่มอ่อน	อ่อน
18-29	หญิง 353	939	248	318	205
	ชาย 64	192	79	121	68
30-44	หญิง 218	1450	576	772	562
	ชาย 20	195	163	264	142
45-59	หญิง 78	1251	868	1266	502
	ชาย 21	242	201	252	81
รวม	หญิง 649	3640	1692	2356	1269
	ชาย 105	629	443	637	291
รวมทั้งสิ้น	754	4269	2135	2993	1560

ช่วงอายุ (ปี)	นม	ปกติ	พร้อม	เริ่มอ่อน	อ่อน
18-29	หญิง 3.01	8.02	2.12	2.72	1.75
	ชาย 0.55	1.64	0.67	1.03	0.58

มาตรการ 2.1.4 ชี้นำช่องทางการใช้เครื่องมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของวัยทำงาน โดยใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Food4Health และแนะนำร้านอาหารที่มีเมนูสุขภาพ / Healthy Canteen(Advocacy)

สำนักโภชนาการได้จัดทำโปรแกรม โภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ที่ช่วยให้ประชาชนมีพฤติกรรมกินอาหารที่เหมาะสม และมีการทดลองใช้งาน ในปี 2565 ได้นำข้อปรับปรุงการใช้งานโปรแกรม โภชนาการอัจฉริยะ Food4Health มาปรับปรุงโปรแกรมให้ใช้งานได้สะดวกมากขึ้น และในช่วงปี 2566 ได้มีการทำวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะต่อภาวะโภชนาการของคนไทย ในส่วนของการส่งเสริมการกินผัก มีประเด็นแนะนำปริมาณผักที่ควรได้รับ และประเมินปริมาณผักที่ได้รับในแต่ละวัน เปรียบเทียบกับคำแนะนำเป็นรายคน พร้อมทั้งมีโปรแกรมแนะนำที่ตั้งร้านที่ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ สำหรับเป็นทางเลือกให้ประชาชนที่ซื้ออาหาร ส่วนประชาชนที่ปรุงอาหารกินเอง ในโปรแกรม Food4Health มีข้อมูลสูตรอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ บวกส่วนประกอบ วิธีทำ และคำนวณคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ จากสูตรอาหารนั้น และได้ดำเนินการเชื่อมข้อมูลปริมาณการกินอาหารที่เหมาะสมของวัยทำงาน กับ application สมุดสุขภาพประชาชน Health Book ซึ่งเป็นดิจิทัลแพลตฟอร์มที่กรมอนามัยดำเนินการจัดทำ เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังภาพ



ในปี 2567 รอบ 5 เดือนแรก อยู่ระหว่างการปรับปรุงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Food4Health และแนะนำร้านอาหารที่มีเมนูสุขภาพ ให้ใช้งานง่าย และสะดวก พร้อมทั้งเพิ่มการพัฒนา โปรแกรมรับรอง Healthy Canteen ออนไลน์ที่จะแนะนำที่ตั้งร้านอาหารที่ผ่านการรับรองเป็นร้านอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) คาดว่าจะแล้วเสร็จในช่วงเดือนพฤษภาคม 2567 และจะเริ่มประชาสัมพันธ์การใช้งานโปรแกรมดังกล่าวในเดือนมิถุนายน 2567 เป็นต้นไป

มาตรการ 2.1.5 พัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย/ร้านอาหารในการสร้างปัจจัยเอื้อด้านอาหาร สร้างความรอบรู้ประชาชนวัยทำงานผ่านหลักสูตรอบรมออนไลน์ mooc.anamai / มีเครื่องมือรับรองเมนูสุขภาพ-โปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ (Building Capacity)

การส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานกินผักอย่างเพียงพอ จะต้องมีแหล่งอาหารประเภทผักในพื้นที่ รวมทั้งร้านอาหารจะต้องมีเมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ให้ประชาชนเลือกซื้อ ในส่วนของสำนักโภชนาการ มีนโยบายในการส่งเสริมการพัฒนาเมนูสุขภาพในร้านอาหาร ได้จัดทำแนวทางการดำเนินงานเมนู โดยร้านอาหารที่

มีเมนูสุขภาพ อย่างน้อย 1 เมนู จะได้ใบรับรองจากกรมอนามัย สำหรับโรงอาหารในสถานที่ทำงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ไม่ว่าจะเป็ นสถานที่จำหน่ายอาหารในโรงเรียน โรงพยาบาล ตลาด ห้างสรรพสินค้า สถานประกอบการ ประเภทต่างๆ ทั้งที่รับประทานที่ร้าน และนำไปรับประทานนอกร้าน ล้วนเป็นเป้าหมายที่สำนักโภชนาการ กำหนดให้ใช้เกณฑ์รับรองโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) ในการรับรองคุณภาพ ซึ่งหนึ่งในเกณฑ์ Healthy Canteen จะกำหนดให้มีเมนูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ 1 เมนู และเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ ในอาหารประเภทที่ 1 ได้แก่ ข้าว/ก๋วยเตี๋ยว อาหารสำหรับ อาหารจานเดียว อาหารตามสั่ง ก๋วยเตี๋ยว จะต้องม ีผักเป็นส่วนประกอบอย่างน้อย 2 ทัพพีต่อ 1 คนกิน โดยเกณฑ์ในข้อ 7 ของมาตรฐาน Healthy Canteen เป็นการสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการ และสุขภาพิบาลอาหาร เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจปริมาณการกินผักที่เหมาะสม สำหรับแต่ละคน

สำหรับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการกินผักสำหรับประชาชน ประกอบด้วยการจัดทำ เครื่องมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health และหลักสูตรอบรมอาหาร และโภชนาการสำหรับประชาชนผ่านระบบสอนออนไลน์ mooc.anamai



2.1.5.1) โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health สามารถคำนวณได้ว่า ปริมาณผักที่ควรได้รับสำหรับแต่ละคน ควรเป็นเท่าใด พร้อมเส้นทางร้านที่จำหน่ายอาหารเมนูสุขภาพ ซึ่งมีผักเป็นส่วนประกอบ เป็นทางเลือกให้ประชาชนทั้งที่ซื้ออาหารนอกร้าน และทำอาหารกินเอง
 ดังภาพประกอบเอกสาร คำนะเนำการดำเนินงาน ดังตัวอย่าง


เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ 4 ประเภท

เครื่องมือประเมินรับรองเมนูสุขภาพ

“โปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์”


<https://f4h.anamai.moph.go.th/merchant/>







1. **อาหารมื้อหลัก**
 - ประกอบด้วย อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มเนื้อสัตว์ มีปริมาณต่อคนตามที่กำหนด คือ
 - กลุ่มข้าว-แป้ง ปริมาณไม่เกิน 2 ทัพพี หรือ 120 กรัม
 - กลุ่มผัก ไม่น้อยกว่า 2 ทัพพี หรือ 140 กรัม
 - กลุ่มเนื้อสัตว์ 2 – 4 ช้อนกินข้าว หรือ 30 – 60 กรัม
 - เลือกเนื้อสัตว์มีไขมันต่ำ ไม่แปรรูป เพราะมีไขมันสูง
 - เลือกผักและผลไม้ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ หรือล้างให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
 - มีพลังงานไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน มีรสไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด คือ
 - เติมน้ำตาล ไม่เกิน 1/8 ช้อนชา หรือมีน้ำตาลไม่เกิน 2 กรัม ต่อมื้อ ต่อคน
 - เติมน้ำมัน ไม่เกิน 2 ช้อนชา หรือมีไขมันไม่เกิน 10 กรัม ต่อมื้อ ต่อคน
 - เติมน้ำปลา ซีอิ้ว ไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ เกลือไม่เกิน 1/8 ช้อนชา หรือมีโซเดียมไม่เกิน 600 มิลลิกรัม ต่อมื้อ ต่อคน
 - ถ้าจำเป็นต้องใช้เครื่องปรุงรสเค็ม ให้ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร
 - ไม่ใช้ผงชูรส หรือผงปรุงรส หรือซุปล้วน
2. **ขนม** ต้องมีพลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 คน ดังต่อไปนี้

พลังงาน	ไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี	ไขมัน	ไม่เกิน 3 กรัม
น้ำตาล	ไม่เกิน 6 กรัม หรือใช้ไม่เกิน 1.5 ช้อนชา	โซเดียม	ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม
โปรตีน	มากกว่า 1.8 กรัม	ใยอาหาร	มากกว่า 0.7 กรัม
3. **เครื่องดื่ม** ต้องมีพลังงานและสารอาหารต่อแก้ว ดังนี้

พลังงาน	ไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี	โซเดียม	ไม่เกิน 40 มิลลิกรัม
---------	-----------------------	---------	----------------------
4. **ผลไม้** เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณ 1 ส่วน ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
 เลือกผลไม้ที่มีน้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม ต่อ 1 ส่วน ตาม QR code
 



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

เทคนิคการปรับสูตรอาหารเบื้องต้น ให้ผ่านเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ



อาหารที่กินเป็นมื้อหลักปริมาณต่อคน: ต้องมีส่วนประกอบของวัตถุดิบไม่เกินปริมาณต่อไปนี้

- อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ไม่เกิน 2 ทัพพี
- เนื้อสัตว์ ไม่เกิน 4 ช้อนกินข้าว
- ผัก 2 ทัพพีขึ้นไป
- น้ำตาล ไม่เกิน ½ ช้อนชา
- น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส ไม่เกิน 1 ช้อนชา
- ไขมัน ไม่เกิน 2 ช้อนชา
- เพื่อให้ได้พลังงานไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี ไขมันไม่เกิน 10 กรัม น้ำตาลไม่เกิน 2 กรัม โซเดียมไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี

เกณฑ์รับรอง Healthy Canteen ต้องผ่านเกณฑ์ต่อไปนี้ ครบทุกข้อ



1. ผ่านเกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 จำนวน 4หมวด
2. มีเมนูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ 1 เมนู
3. มีร้านจำหน่ายผลไม้สด อย่างน้อย 1 ร้าน
4. ผู้บริโภคแจ้งลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆได้
5. มีป้ายบอกปริมาณโซเดียม และปริมาณน้ำตาล ต่อการตัก 1 ช้อนชา ที่โต๊ะวางเครื่องปรุง
6. มีการติดป้ายบอกพลังงานและสารอาหารต่ออาหาร 1 จาน บริเวณโรงอาหาร
7. มีการสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการและสุขาภิบาลอาหารให้กับผู้บริโภค

ตัวอย่างเมนูอาหารที่ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ จากกรมอนามัย



ข้าวสวย ยำมะระกึ่งสด
ข้าวสวย ต้มยำกุ้ง
ข้าวสวย ปลากระพงนึ่งมะนาว
ข้าวสวย ปูผัดผงกระหรี่
ข้าวสวย ผัดผักรวมใส่หมู
ข้าวสวย ผัดผักรวมใส่หมู
ข้าวสวย ผัดผักรวมใส่หมู
เส้นหมี่ขาวน้ำใสอกไก่
ยำวุ้นเส้นหมูสับ
ยำวุ้นเส้นกุ้งสด
ยำวุ้นเส้นปลาหมึกสด
ตำข้าวโพด
ข้าวสวย ผัดมะระใส่ไข่
ข้าวสวย ต้มจัดเต้าหู้หมูสับ

ยำวุ้นเส้นทะเล
ต้มยำ, ผัดผักรวม
ยำตะไคร้กุ้ง
ลาบแซลม่อน
โกโก้
ชาเอิร์ลเกรย์น้ำผึ้งมะนาว
น้ำแครอท
น้ำมะนาว
น้ำแดงโสมปั้น
สับประตสมูทตี้โยเกิร์ต
อเมริกาโนน้ำผึ้ง
อเมริกาโนมะพร้าว
ข้าวไก่ผัดขิง
ซูปอวกไก่มันฝรั่ง

ต้มยำสะโพกไก่หน้าใส
ปลากะพงผัดคีนฉ่าย
อกไก่ผัดพริกแห้ง
คอหมูย่างผัดพริกแห้ง
ยำเห็ดรวม
ส้มตำต้นอ่อนทานตะวัน
สลัดอกไก่น้ำสลัดอิตาเลียน
สลัดอกไก่โรล
อกไก่มันหน่อไม้ฝรั่งราด
ซอสแดง
พลาทูน่า
ต้มส้มปลากระบอก
ต้มยำปลาอินทรี

ในปี 2566 สำนักโภชนาการได้ดำเนินการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ติดไว้ที่โรงอาหารกรมอนามัย เป็นต้นแบบในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ นำไปสู่การมีพฤติกรรมการกินที่ดี ดังภาพตัวอย่างสื่อประชาสัมพันธ์ที่ติดไว้ที่โรงอาหารกรมอนามัย

ตัวอย่างการสร้างความรู้ด้านโภชนาการ และสุขาภิบาลอาหาร
ให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้บริโภค



ตัวอย่างการสร้างความรู้ด้านโภชนาการ และสุขาภิบาลอาหาร
ให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้บริโภค







ซึ่งป้ายประชาสัมพันธ์เหล่านี้ ในรอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการอยู่ระหว่างดำเนินการจัดทำเป็นไฟล์ต้นฉบับ ส่งให้ภาคีเครือข่ายโรงพยาบาล ร้านอาหารต่างๆ นำไปใช้ในการสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ เพื่ออำนวยความสะดวกกับหน่วยงานที่ประสงค์จะดำเนินงานสร้างปัจจัยเอื้อต่อการกินผักผลไม้ และเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัยแล้ว จึงเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ และนำไปบอกต่อได้

2.1.5.2) หลักสูตรอบรมอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชนผ่านระบบสอนออนไลน์ MOOC.ANAMAI

สำนักโภชนาการได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรการสอนออนไลน์สำหรับส่งเสริมโภชนาการวัยทำงาน โดยการมีพฤติกรรมกินที่พึงประสงค์ ผ่านระบบสอนออนไลน์ mooc.anamai ของกรมอนามัย เมื่อเรียนจบจะได้รับเกียรติบัตรออนไลน์ จากกรมอนามัย ลงนามโดยอธิบดี ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาหลักสูตรออนไลน์ระบบเปิด กรมอนามัย เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2564 ซึ่งมีจำนวน 3 หลักสูตร คือ

1. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ เมื่อผ่านการอบรมผู้รับผิดชอบงานจะสามารถดำเนินงานพัฒนาเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen พร้อมทั้งให้คำแนะนำหน่วยงานภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานให้ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen
2. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน เมื่อผ่านการอบรม ประชาชนจะมีความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ เช่น สามารถประเมินภาวะโภชนาการได้ด้วยตนเอง ได้แนวทางการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพได้
3. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร (แม่ครัวอนามัย หัวใจ GREEN) เมื่อผ่านการอบรม ผู้ประกอบการจะสามารถพัฒนาเมนูสุขภาพ และขอรับรองเมนูสุขภาพได้ด้วยตนเอง เป็นการช่วยสร้างปัจจัยเอื้อด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

นอกจากนี้ ยังมีการเพิ่มคำแนะนำการใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้งานรู้ว่าปริมาณผักที่ควรได้รับสำหรับตนเอง ควรได้รับกี่ทัพพี เพื่อให้กินอาหารเหมาะสมสำหรับแต่ละคน ตามข้อกำหนดการได้รับสารอาหารประจำวันของคนไทย ปี 2563

มีผู้สนใจเข้ามาเรียนเพิ่มขึ้นจากปี 2563 ที่มีผู้สนใจเข้าเรียนเพียง 3 รุ่น ในหลักสูตรอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ / ประชาชน / ร้านอาหาร เพิ่มเป็น 8 รุ่น 13 รุ่น และ 12 รุ่น ตามลำดับ ในช่วงไตรมาสแรก ของปีงบประมาณ 2565 และ ณ วันที่ 5 ธันวาคม 2565 มีผู้เข้าเรียนเพิ่มขึ้น ทั้ง 3 หลักสูตร รวม 13,442 คน เรียนจบหลักสูตร 4,072 คน และกำลังเรียนอีกจำนวน 9,370 คน ณ วันที่ 5 ธันวาคม 2565 เปรียบเทียบช่วงเวลาเดียวกันในวันที่ 8 ธันวาคม 2564 พบว่ามีผู้สมัครเรียนเพิ่มขึ้น 8,402 คน จบหลักสูตรเพิ่มขึ้น 2,922 คน ข้อมูล ณ วันที่ 28 พฤศจิกายน 2566 พบมีผู้สนใจเข้าเรียน ทั้ง 3 หลักสูตร เพิ่มขึ้น เป็น 16,722 คน เรียนจบหลักสูตร 5,473 คน และกำลังเรียน จำนวน 11,258 คน

สำหรับข้อมูล ณ วันที่ 1 เมษายน 2567 พบมีผู้สนใจเข้าเรียน ทั้ง 3 หลักสูตร เพิ่มขึ้น เป็น 17,310 คน เรียนจบหลักสูตร 5,761 คน และกำลังเรียน จำนวน 11,549 คน รายละเอียดดังตาราง

ชื่อหลักสูตร/ช่วงเวลา	1 ตุลาคม 2563 – 1 เมษายน 2567		
	จำนวนผู้สมัครเรียน (คน)	จำนวนผู้จบหลักสูตร (คน)	จำนวนผู้ที่กำลังเรียน (คน)
1.หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงาน อาหารและโภชนาการ	5,596 (20 รุ่น)	1,445	4,151
2.หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน	6,328 (23 รุ่น)	2,198	4,130
3.หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร (แม่ครัวอนามัย หัวใจ GREEN)	5,386 (18 รุ่น)	2,118	3,268
รวม	17,310	5,761	11,549

โดยแต่ละหลักสูตรมีแผนการเรียน และมีเกียรติบัตรออนไลน์มอบให้ผู้เรียนจบแต่ละหลักสูตร ดังนี้

1. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ

เป็นหลักสูตรสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ ได้แก่ นักโภชนาการ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข นักวิชาการสุขาภิบาล นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ นักวิชาการสิ่งแวดล้อม เนื้อหาหลักสูตรประกอบด้วย ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ การอ่านฉลากอย่างฉลาด หลักการปรุงอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพและการเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และรับรองเมนูสุขภาพ โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร การรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ผ่านโปรแกรม Food4Health การดำเนินงาน Healthy Canteen (โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ) เกณฑ์รับรอง Healthy Canteen ทำอย่างไรให้ร้านอาหารผ่านเกณฑ์รับรอง Healthy Canteen การติดตามประเมินผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen ใช้เวลาเรียน 5 ชั่วโมง

ตัวอย่างเกียรติบัตร



2. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง และหลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ การเลือกซื้อวัตถุดิบ การอ่านฉลากอย่างฉลาด การเตรียม การล้าง การปรุงอาหารเพื่อโภชนาการที่ดี หลักการปรุงอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง กินพอดี และเลือกกินอาหารนอกบ้านอย่างไรเพื่อสุขภาพดี ใช้เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

ตัวอย่างเกียรติบัตร



3.หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร (แม่ครัวอนามัย หัวใจ GREEN)

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร จะได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของพ่อครัว แม่ครัว เชฟ ผู้ปรุงประกอบอาหาร และความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพผู้บริโภค หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ การเลือกซื้อวัตถุดิบ การอ่านฉลากอย่างฉลาด การเตรียม การล้าง การปรุงอาหารเพื่อโภชนาการที่ดี ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อคน วิธีการตักอาหารให้เพียงพอต่อคน เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร (ThaiNutriSurvey) หลักการปรุงอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ การปรับสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ และการรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ผ่านโปรแกรม Food4Health ใช้เวลาเรียน 2 ชั่วโมง

ตัวอย่างเกียรติบัตร



โดยทุกหลักสูตร ในช่วงที่เหตุการณ์ปกติ หากผู้เรียนสอบผ่านแล้ว ท่านสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้ที่ และนำไปพิมพ์ด้วยตัวเอง เป็นหลักฐานว่าผู้เรียนผ่านการอบรมหลักสูตรนี้แล้ว กรมอนามัยจะไม่มีการจัดส่งใบประกาศนียบัตรไปให้ผู้เรียน เพื่อลดระยะเวลาการรอคอย และลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อโควิด ที่อาจติดไปกับใบประกาศนียบัตร ผู้เรียนจึงมั่นใจได้ว่า จะปลอดภัยจากเชื้อโควิดด้วยการเรียนผ่านระบบออนไลน์

ซึ่งในช่วงเดือนตุลาคม 2566 – มกราคม 2567 มีปัญหาเรื่องการดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตร ผู้ที่เรียนจบ สอบถามผ่านทางไลน์กลุ่มผู้เรียนแต่ละหลักสูตรเป็นจำนวนมาก ว่าไม่สามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้ สาเหตุเกิดจากมีการเปลี่ยนแปลงผู้ลงนามในประกาศนียบัตร จึงต้องมีการปรับปรุงระบบ และแจ้งให้ผู้เรียนทราบ ว่าจำเป็นต้องปิดการเข้าเรียนชั่วคราว โดยในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2567 ระบบสามารถดาวน์โหลดได้ตามปกติแล้ว รายละเอียดใบประกาศนียบัตรที่สามารถดาวน์โหลดได้หลังปรับปรุงระบบ ดังตัวอย่างที่แสดงในแต่ละหลักสูตรข้างต้น