

## รายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้วัด

### 3.17 จำนวนร้านอาหารผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ/เมนูทางเลือก (ยอดสะสม) สำนักโภชนาการ รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

#### 1.2 ผลการวิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด

การดำเนินงานส่งเสริมให้มีร้านอาหารผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ/เมนูทางเลือก เพื่อให้ประชากรวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินที่ดี ลดหวาน มัน เค็ม มีการกินผักผลไม้ อย่างเพียงพอ วันละ 400 กรัม คือ กินผักวันละ 4 ทัพพี ผลไม้วันละ 2 ส่วน โดยได้กำหนดเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ/เมนูทางเลือก ลดน้ำตาล ลดไขมัน ลดโซเดียม และต้องมีผักเป็นส่วนประกอบ รวมทั้งมีเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพประเภทผลไม้ เพื่อให้มีแหล่งผลไม้เพียงพอต่อการเลือกกินและได้รับใยอาหาร วิตามินแร่ธาตุ เพียงพอ ลดการเกิดโรค NCDs ผลการวิเคราะห์กลุ่มผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มีดังนี้

##### 1.2.1 กลุ่มผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ผู้รับบริการ	ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
1. ผู้รับผิดชอบงานร้านอาหาร	1. ประชาชนที่มาใช้บริการที่ร้านอาหาร โรงอาหาร และตลาด
2. ผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการระดับศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง	2. นักโภชนาการในโรงพยาบาล
3. ผู้รับผิดชอบงานจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	3. ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข
4. ผู้รับผิดชอบงานจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	4. กรมควบคุมโรค
5. ผู้ประกอบการร้านอาหาร	5. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
6. ผู้ประกอบกิจการจำหน่ายอาหารในตลาด	6. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
	7. สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
	8. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
	9. สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ
	10. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
	11. กระทรวงอุตสาหกรรม
	12. กระทรวงพาณิชย์

1.2.2 ความต้องการ/ความคาดหวัง จากการประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และพระสงฆ์ ปีงบประมาณ 2567 และทบทวนการใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ให้กับผู้รับผิดชอบงานจากศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2566 ผ่านระบบ online พบว่า กลุ่มผู้รับบริการปัจจุบันมีความต้องการให้สำนักโภชนาการ 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

ซึ่งสำนักโภชนาการได้จัดทำค่าของปริมาณจาก สสส.มาเพื่อปรับปรุงโปรแกรมตามข้อ 1 – 5 ซึ่งได้มีการจัดจ้างไปเมื่อวันที่ 24 มกราคม 2567 ได้มีการดำเนินการตามข้อเสนอแนะของผู้ใช้งานเสร็จสิ้นแล้ว และจะมีการอบรมการใช้งานให้กับผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้องต่อไปไม่เกินเดือนมกราคม 2568 เพื่อให้ผู้ใช้งานได้มีการนำโปรแกรมที่ปรับปรุงใหม่ไปใช้ในการพัฒนาเมนูสุขภาพ/เมนูทางเลือก ให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในรอบ 5 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2568

**1.2.3 ความผูกพัน** กลุ่มผู้รับบริการให้ความร่วมมือในการดำเนินงานและขอคำปรึกษาเมื่อมีข้อขัดข้อง และต้องการให้ผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัดเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ซึ่งในปีงบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการได้ของบ สสส.มาจัดทำหลักสูตรนักสร้างพลเมืองอาหาร ให้มีการอบรมเจ้าหน้าที่ระดับจังหวัด ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และเจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนจังหวัด ทั้ง 76 แห่ง และกทม. ให้สามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในทุกกลุ่มวัย ซึ่งได้มีการจัดทำหลักสูตรนักสร้างพลเมืองอาหารเสร็จสิ้นแล้วในปีงบประมาณ 2567 และจะมีการอบรมในปีงบประมาณ 2568 ในเดือนธันวาคม 2567

### 1.2.4 ความพึงพอใจ/ความไม่พึงพอใจ

**1.2.4.1 ความพึงพอใจต่อระบบการทำงานของสำนักโภชนาการ**จากการได้ดำเนินงานร่วมกับศูนย์อนามัย ยที่ 1 – 12 และ สสม. พบว่า ผู้รับผิดชอบงานมีความพึงพอใจที่สำนักโภชนาการได้จัดทำคู่มือแนวทางการดำเนินงาน มีแนวทางการดำเนินงาน การติดตามประเมินผล ที่ชัดเจน เนรูบธรรม การรายงานผ่านออนไลน์ที่ช่วยลดระยะเวลาในการส่งรายงาน ช่วยในการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำให้สะดวกในการทำงานในยุคที่มีการแพร่ระบาดของโควิด พร้อมทั้งมีช่องทางการติดต่อที่สะดวกรวดเร็ว มีการให้คำปรึกษาทุกช่องทาง นำเทคโนโลยีด้านการสื่อสารมาช่วยในการติดต่อสื่อสาร และการตอบสนองต่อข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากพื้นที่ได้ดี ผ่าน Line Group ชื่อ Healthy Canteen และเมนูสุขภาพ ตั้งแต่ปี 2564 ที่ผ่านมา ผู้รับผิดชอบงานของศูนย์อนามัย และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง รวมทั้งเครือข่ายสำนักสุขภาพอาหารและน้ำ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ยังคงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่าน Line Group ทางโทรศัพท์มือถือ จนถึงปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังมีการบูรณาการงานร่วมกับสำนักสุขภาพอาหารและน้ำ สำนักส่งเสริมสุขภาพ สำนักทันตสาธารณสุข และเริ่มมีการสนับสนุนการดำเนินงานร่วมกันของฝ่ายสิ่งแวดล้อมและฝ่ายส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่ในบางศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อีกทั้งสำนักส่งเสริมมีการจัดประชุมเพื่อจัดทำแผนการดำเนินงานร่วมกันในภาพคลัสเตอร์เมื่อวันที่ 23 – 24 มีนาคม 2566 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง ทำให้ผู้รับผิดชอบงานของศูนย์อนามัยเริ่มมีกำลังร่างกายแรงใจที่จะพัฒนางานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จ

ตามเป้าหมาย เนื่องจากมีความคาดหวังว่าจะมีภาคีเครือข่ายระดับจังหวัดมาร่วมดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้นกว่าการขับเคลื่อนอยู่ฝ่ายเดียว

ปี 2567 สำนักโภชนาการยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการปรับปรุงหนังสือคู่มือแนวทางการดำเนินงานเมนูสุขภาพ และคู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) ให้เป็น e-book ซึ่งสามารถส่งต่อไปอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ ทดแทนการพิมพ์ออกมาเป็นเล่ม สอดรับกับงบประมาณที่ได้รับลดลงอย่างมาก แต่ยังมีเนื้อหาที่ทันสมัยเพิ่มเรื่องการใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ในการรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ ลงในเล่มหนังสือดังกล่าว ซึ่งได้ดำเนินการเรียบร้อยแล้วในเบื้องต้น ดังลิงค์

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



คู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)

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



โดยมีแผนในการปรับปรุงเนื้อหาในหนังสือให้ทันสมัยอยู่เสมอ และมีเป้าหมายจะเพิ่มเรื่องการใช้งานโปรแกรมรับรอง Healthy Canteen ออนไลน์ในอนาคต ซึ่งได้ดำเนินการจัดทำโปรแกรมและจะเพิ่มคลิปวิดีโอสอนการใช้งานโปรแกรมต่างๆ ที่มีการดำเนินการในรอบ 5 เดือนหลัง ของปีงบประมาณ 2567 ลงในหนังสือ e-book ดังกล่าวด้วย ซึ่งปีงบประมาณ 2568 ผู้รับบริการจะได้ใช้งานหนังสือฉบับปรับปรุงดังกล่าว

**1.2.4.2 ความพึงพอใจในการเข้าเรียนหลักสูตรอาหารและโภชนาการออนไลน์ ผ่านระบบ สอนออนไลน์ MOOC.ANAMAI** จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าเรียนฯ โดยเก็บข้อมูลผ่าน google form จากผู้เรียนทั้งหมด 5,561 คน ซึ่งเป็นผู้เรียนที่ผ่านการอบรมทั่วประเทศ โดยให้ผู้เรียนให้คะแนนความพึงพอใจในแบบสอบถามแต่ละข้อ โดยให้คะแนน แต่ละข้อ ตั้งแต่ 1 – 10 คะแนน ระยะเวลาเก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือนกันยายน 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) การค้นหาเนื้อหาว่าง่าย 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) ผู้เรียนจะบอกต่อให้คนรอบข้างมาเรียนหลักสูตรนี้ ร้อยละ 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

### **1.2.4.3 ความไม่พึงพอใจ**

**1.2.4.3.1 ความไม่พึงพอใจที่ตัวชี้วัดเมนูสุขภาพไม่เป็นตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุข** จากการประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานปีงบประมาณ 2568 ให้กับศูนย์อนามัย พบปัญหาตัวชี้วัดดำเนินงาน ไม่ได้เป็นตัวชี้วัดตรวจราชการระดับกระทรวงสาธารณสุข จึงทำให้มีอุปสรรคต่อการขับเคลื่อนงานร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ทำให้ผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพ ปีงบประมาณ 2567 ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ในปี 2568 สำนักโภชนาการได้เตรียมเครื่องมือแพลตฟอร์มดิจิทัลด้านโภชนาการช่วยในการทำงานระดับพื้นที่

**1.2.4.3.2 ความไม่พึงพอใจในการจัดอบรมพัฒนาศักยภาพผู้รับผิดชอบงาน** การจัดอบรมผ่านออนไลน์ ยังคงเป็นปัญหาเรื่องสัญญาณเสียงและภาพไม่ชัดเจน ในบางช่วง ทำให้บางแห่งที่ระบบ

ขัดข้อง ไม่สามารถโต้ตอบได้ เกิดจากระบบของศูนย์เขตและส่วนกลาง ในปี 2568 สำนักโภชนาการได้เตรียมการในเรื่องการตรวจสอบระบบและเตรียมระบบออนไลน์ให้สามารถอบรมได้อย่างราบรื่น

**1.2.4.3.3 ความไม่พึงพอใจในการดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรของผู้เรียนจบหลักสูตรอาหารและโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน สำหรับประชาชน และสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร** ในรอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ 2567 เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงผู้ลงนามในประกาศนียบัตร ผู้ดูแลระบบจึงจำเป็นต้องปิดระบบลงชั่วคราวเพื่อปรับปรุงระบบ และได้ชี้แจงให้ผู้เข้าเรียนได้รับทราบปัญหาดังกล่าวแล้ว ซึ่ง ณ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2567 ผู้เข้าเรียนสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้แล้ว แต่ยังคงพบข้อขัดข้องทางเทคนิคบ้าง และผู้พัฒนาระบบก็ได้กลับมาเปิดระบบให้เข้าเรียนได้ตามปกติ โดยเปิดให้เข้าเรียนได้ถึง 31 ธันวาคม 2568 ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนได้ตลอด 24 ชั่วโมง และทำแบบทดสอบหลังเรียนไม่จำกัดจำนวนครั้ง จนกว่าจะผ่าน ซึ่งหลังจากการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้เข้ามาเรียนสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้ตามปกติ และในปีงบประมาณ 2568 มีการเปลี่ยนผู้บริหาร สำนักโภชนาการได้แจ้งปัญหาดังกล่าวให้กับกองการเจ้าหน้าที่และกองแผนงาน กรมอนามัยเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว ซึ่งกองการเจ้าหน้าที่และกองแผนงานอยู่ระหว่างดำเนินการให้สามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้อย่างราบรื่นและทันเวลา

**1.2.5 ข้อเสนอแนะจากผู้รับบริการ** ในปีงบประมาณ 2564 ศูนย์เขตได้มีการดำเนินงานพัฒนาเมนูสุขภาพ และพัฒนา Healthy Canteen มีปัญหาอุปสรรคในเรื่องการตรวจรับรองมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของเกณฑ์ข้อ 1 ต้องผ่านกฎกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561 ที่ต้องเป็นอำนาจหน้าที่ของเจ้าพนักงานท้องถิ่น จึงจะสามารถตรวจรับรองมาตรฐานข้อ 1 ดังกล่าวได้ ทำให้ไม่มีความคล่องตัวในการทำงาน ดังนั้นในปีงบประมาณ 2565 สำนักโภชนาการ และสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ร่วมกันจัดทำ SOP กำหนดให้ผู้ที่สามารถรับรองมาตรฐานด้านกฎกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561 เพิ่มเป็น นักวิชาการสาธารณสุขและนักวิชาการสิ่งแวดล้อมจากศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สามารถตรวจรับรองได้ และใช้ต่อเนื่องมาจนถึงปีงบประมาณ 2567

นอกจากนี้ จากการที่สำนักโภชนาการได้จัดทำนวัตกรรมโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health พบข้อขัดข้องในการติดตั้ง ซึ่งในปีงบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการได้รับงบประมาณจาก สสส. จึงได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ใช้งาน ปัจจุบันมีผู้ใช้งาน ณ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567 เพิ่มขึ้นเป็น 26,518 คน ซึ่งเพิ่มมากขึ้นเป็นที่น่าพอใจ หลังจากมีการปรับปรุงระบบโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health แล้ว คาดว่าจะมีผู้ใช้งานมากขึ้นและกระจายไปทั่วประเทศ เนื่องจากมีผลการวิจัยในปีงบประมาณ 2565 - 2566 พบว่า โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้ดีขึ้น และช่วยในเรื่องการควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ใช้งานได้ ซึ่งในปีงบประมาณ 2567 สำนักโภชนาการได้มีการปรับปรุงเรื่องคลิปวิดีโอสอนการใช้งาน บรรจุไว้ในหน้าโปรแกรมอีกด้วย เพื่อให้ง่ายต่อการใช้งาน ซึ่งในคำแนะนำการกินของโปรแกรมจะแนะนำปริมาณผักผลไม้ที่ควรได้รับ และสามารถประเมินว่าแต่ละวันกินผักผลไม้ได้เพียงพอหรือไม่ ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 ตัวอย่างคำแนะนำปริมาณผักผลไม้ที่ควรได้รับและคำแนะนำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินผักผลไม้  
ในโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health

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
น้ำตาล/ซีอิ๊ว	2.0	6.7	ช้อนชา

**กลุ่มผัก: รับประทานน้อยไป**

- ทานมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ
- อวัยวะในร่างกายทำงานไม่ปกติ
- มีโอกาสภูมิคุ้มกันต่ำ
- ขาดเส้นใยอาหารที่จะดูดซับไขมัน น้ำตาล และพวอกนอก ร่างกาย
- การเผาผลาญพลังงานต่ำกว่าคนที่กินผักเพียงพอ
- จึงควรกินผักให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ
- มีเมนูผักอร่อยๆ ให้เลือกทำตามหัวข้อเมนูแนะนำ
- หรือถ้าไม่ชอบทานเอง ก็มีร้านอาหารที่มีเมนูผักอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ให้เลือกกิน
- ควรเลือกกินผักให้หลากหลาย อย่างน้อยวันละ 5 สี เช่น สีเขียว สีขาว สีส้ม สีเหลือง สีนแดง สีม่วง
- กินผักสดต้องมั่นใจว่าสะอาดปลอดจากเชื้อโรค สารเคมี ยาฆ่าแมลง
- กินผักสด สลัดกับ ผักต้ม นึ่ง ยำ ต้ม ตุ่น สลัดกับผัดใส่น้ำมัน น้อย หรือแกลบก็ หนึ่หมื่นกินนั้ไป
- หลีกเลี่ยงการกินทอด
- กินผักที่ออกตามฤดูกาล ช่วยปรับธาตุในร่างกาย

**กลุ่มผลไม้: รับประทานน้อยไป**

- โอกาสที่จะได้รับวิตามินซี และเส้นใยอาหารก็น้อยตามไปด้วยนะ
- การดูดซึมธาตุเหล็กก็จะน้อยลงด้วย
- ร่างกายก็จะไม่สดชื่น
- เพิ่มปริมาณการกินผลไม้ให้มากขึ้นนะคะ
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินมื้อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้อาหารที่มีโปรตีนแคลเซียมในนมด้วยนะ
- กินเปล่าๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาร้าหวานต่างๆ จะได้โปรตีน วิตามินซีสูงด้วย

**กลุ่มผลไม้: รับประทานน้อยไป**

- โอกาสที่จะได้รับวิตามินซี และเส้นใยอาหารก็น้อยตามไปด้วยนะ
- การดูดซึมธาตุเหล็กก็จะน้อยลงด้วย
- ร่างกายก็จะไม่สดชื่น
- เพิ่มปริมาณการกินผลไม้ให้มากขึ้นนะคะ
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินมื้อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้อาหารที่มีโปรตีนแคลเซียมในนมด้วยนะ
- กินเปล่าๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาร้าหวานต่างๆ จะได้โปรตีน วิตามินซีสูงด้วย

**กลุ่มเนื้อสัตว์: รับประทานมากเกินไป**

- จะทำให้ตับและไตทำงานหนัก
- กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์จากเนื้อปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว