

# ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Nutrition Journal Club ครั้งที่ 3/2561

วันที่ 24 พฤษภาคม 2561 เวลา 13.30 – 17.00 น.  
ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร ชั้น 5 อาคาร 4 สำนักโภชนาการ

ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Nutrition Journal Club ครั้งที่ 3/2561 เพื่อขับเคลื่อนสำนักโภชนาการสู่ Health Literacy Organization  
ประเด็นการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านโภชนาการ เรื่อง Food Choice โดย นางวสุนธรี เสรีสุชาติ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ



คู่มือการจำแนกอาหาร ขนมน นม และเครื่องดื่ม ตามมาตรฐานโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 3 - 15 ปี เป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้บริโภคและผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้ความเข้าใจในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดได้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าสูงสุด มีการแบ่งคุณภาพมาตรฐานอาหารเป็นช่วงคะแนนหรือเกรด และแถบสีเขียว/เหลือง/แดง โดยแบ่งเกณฑ์มาตรฐานของอาหารเป็น 3 ประเภทดังนี้

คะแนน	เกรด
8 - 10	A
5 - 7 (5 - 7.5) *	B
0 - 4 (0 - 4.5) *	C

- 1) **เกณฑ์มาตรฐานขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบ** ที่มีฉลากโภชนาการ ดูจากพลังงาน ไขมัน น้ำตาล โซเดียม และกลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ 5 กลุ่ม ยกเว้นกลุ่มน้ำตาล น้ำมัน เกลือ
- 2) **เกณฑ์มาตรฐานเครื่องดื่มประเภทนม\*** ที่มีฉลากโภชนาการ ดูจากพลังงาน ไขมัน น้ำตาล โปรตีน แคลเซียม และวิตามินบี2
- 3) **เกณฑ์มาตรฐานเครื่องดื่มรสหวาน** ที่มีฉลากโภชนาการ ดูจากพลังงาน น้ำตาล โซเดียม ส่วนประกอบ และสารสังเคราะห์ให้เจือปน

“อ่านฉลาก...อย่างฉลาด” ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหารที่แสดงข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณสารอาหารของผลิตภัณฑ์ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม (แสดงปริมาณที่แนะนำให้กินในแต่ละครั้ง, ปริมาณสารอาหาร 13 ชนิด, ปริมาณสารอาหารที่คนไทยควรได้รับใน 1 วัน), ฉลากโภชนาการแบบย่อ (แสดงปริมาณที่แนะนำให้กินในแต่ละครั้ง, ปริมาณสารอาหาร 5 ชนิด), ฉลากหวาน ไขมัน เค็ม หรือฉลาก GDA (แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ต่อบรรจุภัณฑ์, จำนวนครั้งการกินต่อบรรจุภัณฑ์, ค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม เป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน) เพื่อให้ผู้บริโภคทราบปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ได้รับและสามารถเปรียบเทียบในราคาหรือกลุ่มผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน ช่วยให้ตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองได้



## ผลประเมินความรอบรู้และความพึงพอใจการจัดกิจกรรม

- ผลประเมินคะแนนความรอบรู้ (HL) ก่อนและหลังรับฟังการบรรยายผ่านแบบทดสอบออนไลน์ พบว่า มีผลคะแนนเพิ่มขึ้น จาก 5.11 คะแนน เป็น 7.92 คะแนน จากเต็ม 10 คะแนน แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น.
- ตัวอย่างคำถามแบบทดสอบ เช่น 1. ฉลากโภชนาการ GDA ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 374) พ.ศ.2559 ใช้กับขนมประเภท มันฝรั่ง/ข้าวเกรียบ/ถั่ว/สาหร่าย/ปลาเส้นทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วหรือทอดกรอบ และเคลือบปรุงรส ขนมนขบเคี้ยวชนิดอบพอง ซ็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน 2. ปริมาณน้ำตาลตามเกณฑ์มาตรฐานของเครื่องดื่มประเภทนมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคคือ 10 กรัม
- ผลประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมภาพรวมอยู่ระดับดีมาก



## กิจกรรมเล่นเกมชิงรางวัลจาก Application : Food Choice

โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกันแยกประเภทผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ขนมนขบเคี้ยว เครื่องดื่ม นม ว่าจัดอยู่ในเกรด A/B/C หรือ สีเขียว/เหลือง/แดง จากการอ่านฉลากโภชนาการแล้วคำนวณคะแนนตามเกณฑ์มาตรฐาน และตรวจคำตอบได้จากแอปพลิเคชัน Food Choice โดยการสแกนบาร์โค้ดบนผลิตภัณฑ์นั้น จะแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการพร้อมแถบสีเขียว/เหลือง/แดง



QR code แบบทดสอบความรู้เรื่อง Food Choice

