

สำนักโภชนาการ โดยกลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน ได้ร่วมจัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ในงานนิทรรศการสัปดาห์วันมะเร็งโลก ประจำปี 2563 จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและทำให้เกิดการตระหนักในการดูแลตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านการป้องกัน – ดูแล ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านอาหารการกิน หรือด้านกำลังใจ



กิจกรรมบูธสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ร่วมจัดบูธกิจกรรม 5 วัน ให้ความรู้โดยจัดแสดง roll up การกินอาหารห่างไกลโรคมะเร็งเต้านม แสดงโมเดลอาหารลดหวาน มัน เค็ม และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทำแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แจกผลไม้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ นอกจากนี้ยังมีสื่อ หนังสือ แผ่นพับ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร รวมถึงการให้ความรู้และคำปรึกษาด้านอาหารและโภชนาการ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่บูธมีจำนวนวันละ 80 - 100 คน ซึ่งเป็นประชาชนทั่วไป ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ นักเรียน/นักศึกษา เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล กิจกรรมในบูธยังได้รับการตอบรับและคำชื่นชมเป็นอย่างมาก

สรุปผลแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จำนวนผู้ทำแบบประเมินทั้งสิ้น 243 คน มีอายุตั้งแต่ 16 – 86 ปี
เป็นเพศชาย 49 คน เพศหญิง 194 คน

ผู้ร่วมทำแบบประเมินฯ อายุ 60 ปี ขึ้นไป ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารครบทุก 3 มื้อ ส่วนใหญ่จะกินอาหารเข้าทุกวัน กินผักและผลไม้เป็นประจำ ตั้มนมสดเป็นประจำ ทานไข่วันละ 1 ฟองเป็นประจำ และกินปลา 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์ กินอาหารหวาน มัน เค็ม นานๆ ครั้งหรือไม่กินเลย

ผู้ร่วมทำแบบประเมินฯ อายุ 41 – 59 ปี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารเข้าทุกวัน และครบทุก 3 มื้อ กินผักและไข่วันละ 1 ฟองทุกวัน กินผลไม้เกือบทุกวัน ส่วนนมสดและปลา 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์ กินอาหารหวาน มัน เค็ม นานๆ ครั้งถึง 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ผู้ร่วมทำแบบประเมินฯ อายุ 16 - 40 ปี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารเข้าทุกวัน และครบทุก 3 มื้อ กินผัก ผลไม้ ตั้มนม ปลาและไข่ 1- 4 ครั้งต่อสัปดาห์ กินอาหารหวาน มัน เค็ม 1 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์



ประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

สำนักโภชนาการได้สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ องค์ความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับประชาชนวัยทำงาน และวัยสูงอายุ โดยได้แสดงตัวอย่างอาหารลดหวาน มัน เค็ม และประเมินพฤติกรรมการกินอาหารของประชาชนที่เข้ามาร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งแจกผลไม้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ นอกจากนี้ยังได้รับข้อมูลสถานการณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน จากแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สำหรับวางแผนในการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป