



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# การถ่ายทอด Facebook live “วันดื่มนมโลก ปี 2563” (World Milk Day 2020)

ทาง Facebook Page "รอบรู้สุขภาพกับกรมอนามัย"  
ในวันที่ 1 มิถุนายน 2563 เวลา 9.00-9.30 น.



สำนักโภชนาการ โดยกลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน จัดกิจกรรม Facebook Live เนื่องในวันดื่มนมโลก ปี 2563 (World Milk Day 2020) ทาง Facebook Page “รอบรู้สุขภาพกับกรมอนามัย” ในวันที่ 1 มิถุนายน 2563 เวลา 9.00 - 9.30 น.



วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน โดยได้รับเกียรติจาก นางณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล นักวิชาการ

สาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) เป็นผู้ดำเนินการถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่าน Facebook Live และได้กล่าวว่า องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายนของทุกปี เป็นวันดื่มนมโลก (World Milk Day) เพื่อกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการบริโภคนม จากผลการสำรวจของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร ปี 2561 พบว่า ปริมาณการดื่มนมเฉลี่ยของคนไทยดื่มนมเฉลี่ย 18 ลิตร/คน/ปี หรือเพียงสัปดาห์ละ 2 แก้ว เท่ากับครึ่งลิตร ซึ่งน้อยมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ

นมเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพดี และมีปริมาณแคลเซียมสูง ช่วยในการเจริญเติบโตสร้างกระดูก ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านความสูง เด็กวัยเรียนอายุ 6-8 ปี ควรได้รับ 800 มิลลิกรัม อายุ 9-14 ปี ควรได้รับ 1,000 มิลลิกรัม ในนม 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) มีแคลเซียมประมาณ 226 มิลลิกรัม โดยช่วงเวลาทองของเด็กในการเจริญเติบโตของเด็กผู้หญิงจะเริ่มในช่วงอายุ 9-10 ปี ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงอายุประมาณ 12 ปี ส่วนเด็กผู้ชายจะเริ่มในช่วงอายุ 10-12 ปี ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงอายุประมาณ 14 ปี ส่วนกลุ่มวัยอื่นๆ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ก็ควรดื่มนมจืดวันละ 2 แก้วเพื่อสุขภาพที่ดีเช่นเดียวกัน



โดยกรมอนามัย ได้จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ ส่งเสริมดื่มนม 2 กล่องทุกวันอย่างต่อเนื่อง ภายใต้แนวคิด “นม 2 กล่อง ปันสุขในชุมชน” เปิดตัวเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2563 ณ บ้านเอื้ออาทร บางบัวทอง 2 (บางกรวย-ไทรน้อย) จังหวัดนนทบุรี และกิจกรรมแบบออนไลน์ ซึ่งจะเริ่มในวันที่ 5 - 22 มิถุนายน 2563 ทาง Facebook Fanpage “หนูเพชร เดอะ ฮีโร่” พร้อมทั้งเชิญชวนเด็ก ๆ อายุตั้งแต่ 6-18 ปี ร่วมส่ง Clip VDO Dance Duet Challenge แชร์ Clip และติดแฮชแท็ก #WorldMilkDay2020 & #EnjoyDairy #ดื่มนมจืดยึดความสูง2แก้วทุกวัน #หนูเพชรเดอะฮีโร่ พร้อมรับของที่ระลึกมากมายจากกรมอนามัย

จัดทำโดย กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย