

Healthy Food

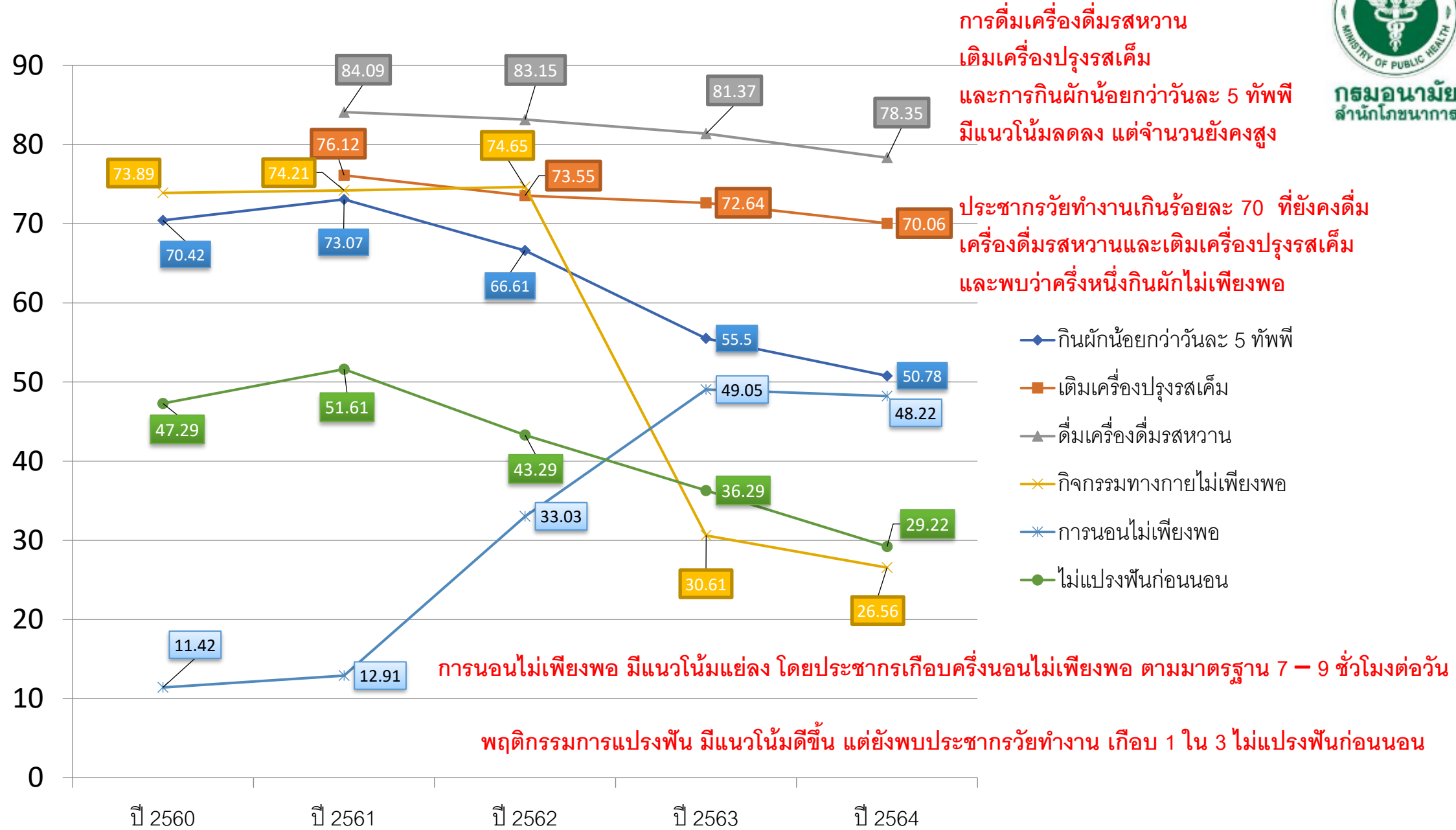
การขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาเมนูสุขภาพในร้านอาหาร

บังเอิญ ทองมอญ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



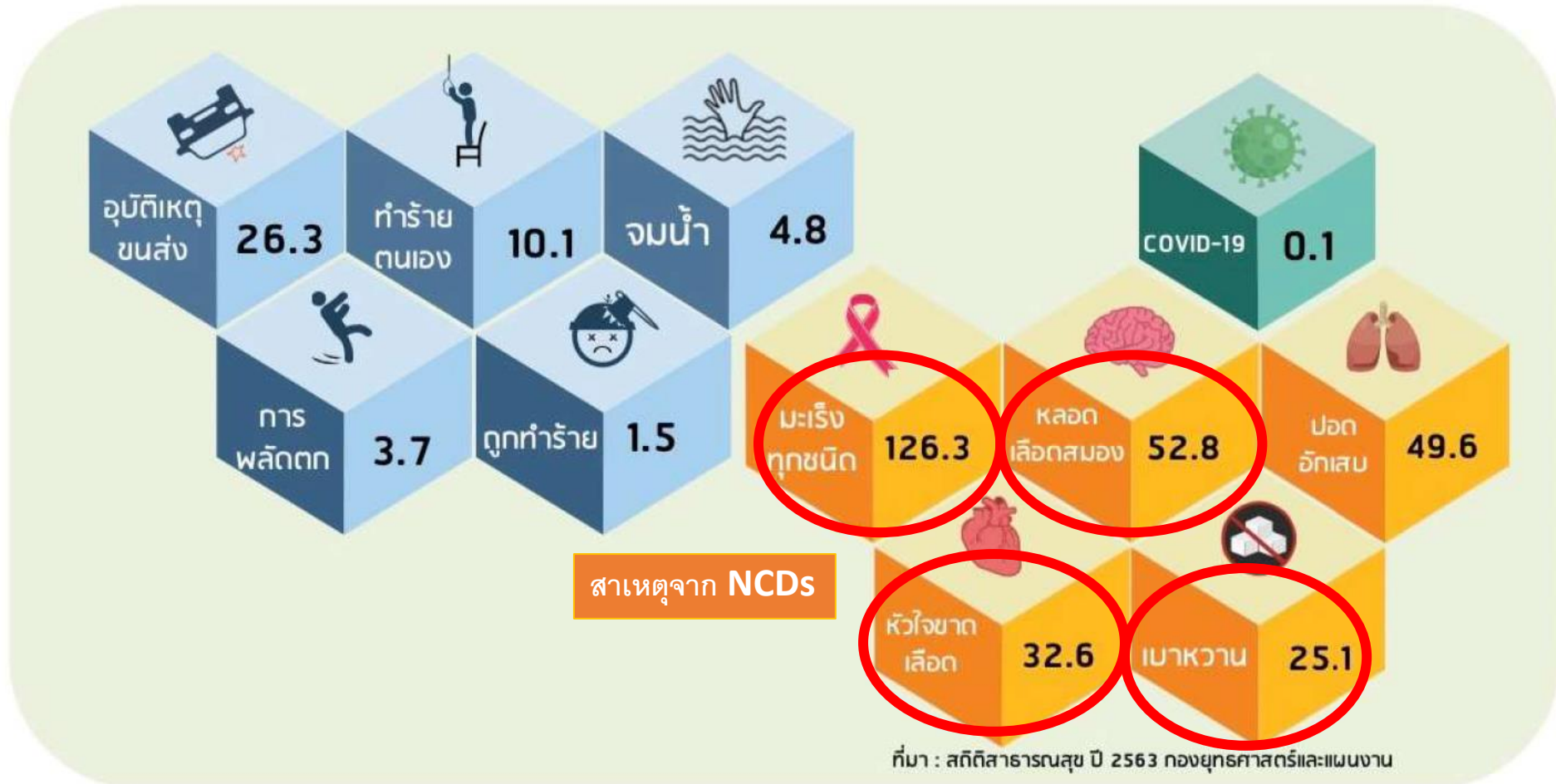
โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาระดับร้านอาหาร Q Restaurant ระดับพรีเมียม
วันที่ 22 มีนาคม 2565 ณ โรงแรมเลิศนิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี 2560 – 2564





อัตราการตายจากสาเหตุที่สำคัญ 10 อันดับแรก ปี 2563



ทบทวน หลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

ประเทศไทยพบปัญหาทั้งขาดและเกิน จะป้องกันและแก้ไขได้อย่างไร ???

โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเมื่อติดเชื้อโควิด

- กินอาหารไทย เพราะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- กินพอดี ป้องกันโรค สมดุลของสารอาหารและพลังงาน หลากหลาย กินผักมีโอละ 2 ทัพพี
- กินตามสภาพร่างกายของตนเอง สมดุลร้อน-เย็น การแพทย์ทางเลือก กินจิตยึดชีวิต ไม่ลองไม่รู้
- กินอาหารประเภททอด / ผัดสปาด้าห้ละครั้ง มี้อื่นๆ กินอาหารต้ม นึ่ง ยำ อบ ตุ่น แกงส้ม ต้มยำ หมก น้ำพริกไม่ผัด
- ไม่ปรุงรสเพิ่ม ทั้งน้ำปลา ซีอิ้ว น้ำตาล ใช้น้ำจิ้มจ้อยที่สุด เท่าที่จำเป็น
- ดื่มน้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มหวานน้อย แทนน้ำหวาน
- กินผลไม้รสไม่หวานจัด ตามฤดูกาลแทนขนม ,มี้อละ 1 กำมือ
- งดขนม ที่มีแต่แป้ง น้ำตาล กะทิ ถ้าจำเป็น !!! ให้เลือกขนมที่ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ
- เคี้ยวให้ละเอียด กินแค่อิ่ม นอน 4 ทุ่ม จิตใจสดใสร่าเริง เบิกบาน พุงยุบ

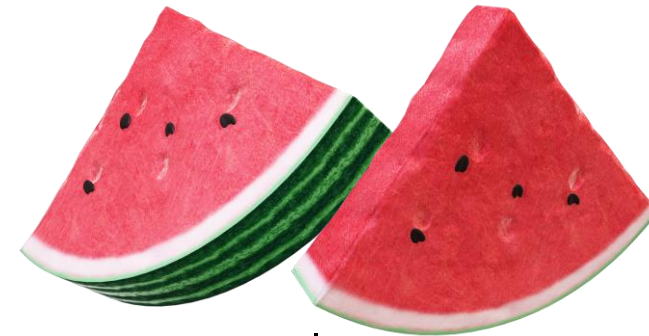
กรมอนามัยเครื่องมือช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะโภชนาการดี ช่วยสร้างความรอบรู้ และช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวัยทำงาน

คือ เมนูสุขภาพ และ **Healthy Canteen** จะเป็นเครื่องมือในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะโภชนาการดี

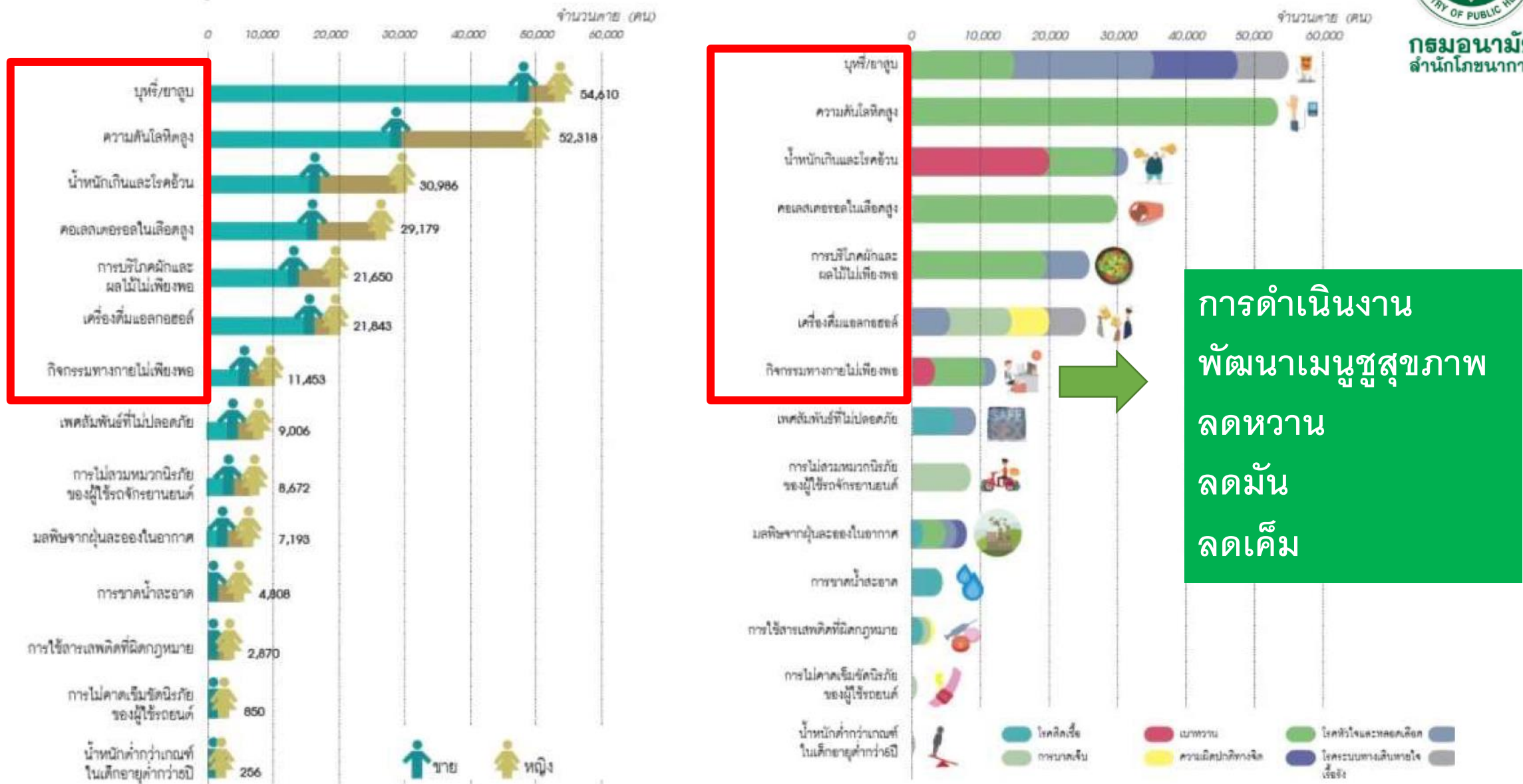
ช่วยให้ประชาชน ทำตามหลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ได้อย่างง่ายดาย

กินพอดี ไม่มีโรค

Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ



การเสียชีวิตจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทย พ.ศ. 2557



ความหมาย ของ เมนูสุขภาพ

เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี และสารพิษ มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ที่กรมอนามัยแนะนำสำหรับประชาชนที่ต้องการ ควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยง NCDs

เมนูสุขภาพ มี 4 ประเภท คือ อาหารมื้อหลัก ขนม เครื่องดื่ม ผลไม้ ที่สอดคล้องกับข้อกำหนดการได้รับสารอาหารประจำวัน

เกณฑ์รับรอง (พลังงานและ สารอาหาร ต่อ 1 คนกิน)	ประเภทอาหาร				
	อาหารมีหลัก (ข้าวและกับข้าว/ อาหาร จานเดียว/ อาหารตามสั่ง/อาหาร ประเภทเส้น)	ขนม		เครื่องดื่ม	ผลไม้
		ไม่มีฉลาก โภชนาการ	มีฉลาก โภชนาการ***		
พลังงาน (กิโล แคลอรี)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	ผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณคนละ 1 ส่วน ตรวจสอบปริมาณผลไม้ 1 ส่วน ได้จากหนังสือ “คุณค่าทางโภชนาการ ในผลไม้ไทย” หน้า 10 
ไขมัน (กรัม)	≤ 10	≤ 3	≤ 3	-	
น้ำตาล (กรัม)	≤ 2	≤ 6	≤ 6	≤ 10	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	40	
โปรตีน (กรัม)	ไม่กำหนด	> 1.8	*** มีส่วนประกอบ กลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว- ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่าหรือเท่ากับ 4 กลุ่มอาหาร	ไม่กำหนด	
ใยอาหาร (กรัม)	ไม่กำหนด	> 0.7		ไม่กำหนด	

เกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ

1. อาหารประเภทข้าว และกับข้าว/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว/ยำ/ก๋วยเตี๋ยว

- ทำจากอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ไข่ เต้าหู้ และผัก
- อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 2 ทัพพี ต่อมือต่อคน
- ควรเลือกเนื้อสัตว์มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ที่ไม่แปรรูป
- ควรเลือกผักและผลไม้ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น ผักอินทรีย์ ผักพื้นบ้าน ผักปลอดภัย หรือผักอนามัย มาปรุงอาหาร ใช้ผักมือละ 2 ทัพพี
- พลังงานไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี/มือ/คน (วิเคราะห์โดยโปรแกรม Food4Health)
- เป็นอาหารที่รสไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
- เติมน้ำตาล ไม่เกิน 1/2 ช้อนชา หรือมีน้ำตาลไม่เกิน 2 กรัม ต่อมือ ต่อคน
- เติมน้ำมัน ไม่เกิน 2 ช้อนชา หรือมีไขมันไม่เกิน 10 กรัม ต่อมือ ต่อคน
- เติมน้ำปลา ไม่เกิน 1 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1/8 ช้อนชา หรือมีโซเดียมไม่เกิน 600 มิลลิกรัม ต่อมือ ต่อคน
- ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร
- ไม่ใช้ผงชูรส หรือผงปรุงรส หรือซุบก้อน

เกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ

2. ขนม แบ่งเป็น 2 แบบ คือ ขนมหวานไทยที่ไม่มีฉลากโภชนาการ และขนมหวานไทยที่มีฉลากโภชนาการ

2.1 ขนมหวานแบบไทยที่ไม่มีฉลากโภชนาการ ต้องมีพลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 หน่วยบริโภค ดังต่อไปนี้

- พลังงาน ไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี
- ไขมัน ไม่เกิน 3 กรัม
- น้ำตาล ไม่เกิน 6 กรัม
หรือไม่เกิน 1.5 ช้อนชา
- โซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม
- โปรตีน มากกว่า 1.8 กรัม
- ใยอาหาร มากกว่า 0.7 กรัม



เกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

2. ขนบ

2.2 ขนบกรอบกรอบ ขนบถุง ขนบซอง ที่มีฉลากโภชนาการ
ต้องมีพลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 หน่วยบริโภค ดังต่อไปนี้

- พลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี
- ไขมันไม่เกิน 3 กรัม
- น้ำตาล ไม่เกิน 6 กรัม
- โซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม
- มีส่วนประกอบกลุ่มอาหาร

กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก

กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่า หรือเท่ากับ 4 กลุ่มอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด	 ก.	%	
ไขมันอิ่มตัว	 ก.	%	
โคเลสเตอรอล	 มก.	%	
โปรตีน	 ก.	%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	 ก.	%	
ใยอาหาร	 ก.	%	
น้ำตาล	 ก.	%	
โซเดียม	 มก.	%	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ	%	วิตามินบี 1	%
วิตามินบี 2	%	แคลเซียม	%
เหล็ก	%		

เกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ

3. เครื่องดื่ม

1 แก้ว ไม่ว่าจะแก้วเล็ก หรือแก้วใหญ่

- พลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี
ใช้น้ำตาล ไม่เกิน 2.5 ช้อนชา หรือไม่เกิน 10 กรัม
ต่อ 1 หน่วยบริโภค
- โซเดียมไม่เกิน 40 มิลลิกรัม

4. ผลไม้

ผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณ 1 ส่วน ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
มีน้ำหนักแตกต่างกันไปตามชนิดของผลไม้

นโยบายพัฒนาเมนูสุขภาพ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม

กระบวนการรับรองเมนูสุขภาพ

- ขอรับรองเมนูสุขภาพผ่านโปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์
- คุณสมบัติของร้านอาหารที่สามารถขอใบรับรองเมนูสุขภาพ
 1. ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้สัมผัสอาหาร
 2. ร้านอาหารผ่านเกณฑ์ตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561
 3. มีเมนูที่ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ 1 เมนู
- ใบรับรองเมนูสุขภาพลงนามโดยอธิบดีกรมอนามัย มีอายุ 1 ปี
- เมื่อครบ 1 ปี เจ้าหน้าที่จะตรวจสอบเพื่อต่อใบรับรอง หรือ ยกเลิกใบรับรอง
- สถานที่ติดต่อเพื่อขอรับรองเมนูสุขภาพ
 - ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ตัวอย่างการใช้โปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การใช้งาน

1. กรอกรายละเอียดเมนูอาหาร กดปุ่มวิเคราะห์
2. โปรแกรมวิเคราะห์ แนะนำการปรับสูตรอาหาร
3. ทำตามขั้นตอนที่โปรแกรมแนะนำ
4. เมื่อผ่านการรับรองสามารถ print ใบรับรองอัตโนมัติ
5. โปรแกรมปิดหมุดบนแผนที่แนะนำที่ตั้งร้านอาหารที่ผ่านการรับรองตามขั้นตอนดังรูป

กดปุ่ม **"ถ่ายภาพ"**
เพื่อเลือกภาพอาหารเมนูนี้
จากอัลบั้มภาพในเครื่อง
ระบบจะทำการ upload
ภาพดังกล่าวเข้าสู่ระบบ
ของ F4H2.0 เพื่อแสดง
ตามขั้นตอนตามรูป



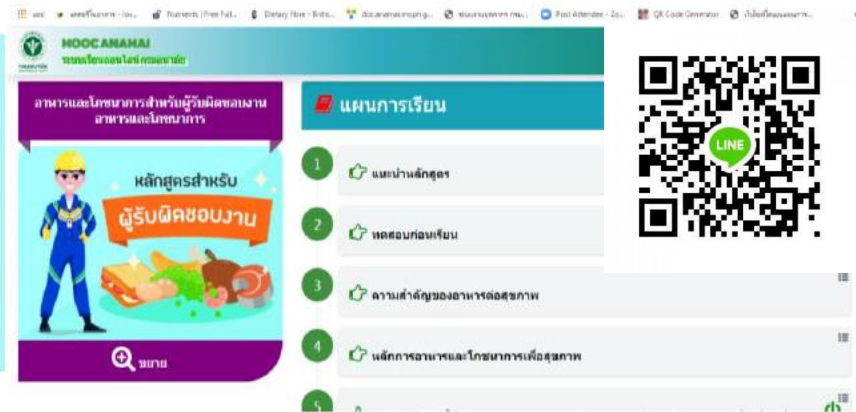
รายละเอียด
เพิ่มเติม และคลิป
วิดีโอสอนการใช้
งาน ทางเพจ
**Facebook :
Food4Health
โปรแกรม
โภชนาการ
อัจฉริยะ**



การอบรมหลักสูตรสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการผ่านระบบสอนออนไลน์ MOOC.ANAMAI



1. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงาน



สามารถขับเคลื่อนการดำเนินงาน
Healthy Canteen
และเมนูสุขภาพ



2. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับ ผู้ประกอบการร้านอาหาร



สร้างสิ่งแวดล้อมด้าน
อาหารและโภชนาการ
(เมนูสุขภาพ)

สามารถประกอบ
อาหาร
ที่เป็นเมนูสุขภาพ
จำหน่ายแก่
ประชาชน



3. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน



- มีความรู้ด้านโภชนาการ
- ประเมินภาวะโภชนาการตนเอง
- ปรุงอาหารเพื่อสุขภาพกินเอง
- เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

แต่ละหลักสูตร จะได้เรียนอะไรบ้าง

หลักสูตรอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ 5 ชั่วโมง



หน่วยงานที่จัดทำหลักสูตร สำนักโภชนาการ : กรมอนามัย

คำอธิบายหลักสูตร

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ 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**

หากท่านสอบผ่านแล้ว ท่านสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้ที่ และนำไปพิมพ์ด้วยตัวเอง เป็นหลักฐานว่าท่านผ่านการอบรมหลักสูตรนี้แล้ว กรมอนามัยจะไม่มีการจัดส่งใบประกาศนียบัตรไปให้ท่าน เพื่อลดระยะเวลาการรอคอย และลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อโควิด ที่อาจติดไปกับใบประกาศนียบัตร ท่านจึงมั่นใจได้ว่าคุณจะปลอดภัยจากเชื้อโควิดด้วยการเรียนผ่านระบบออนไลน์ **mooc.anamai**

แต่ละหลักสูตร จะได้เรียนอะไรบ้าง



หลักสูตรอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร 2 ชั่วโมง

หน่วยงานที่จัดทำหลักสูตร สำนักโภชนาการ : กรมอนามัย

คำอธิบายหลักสูตร

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

Food4Health



หากท่านสอบผ่านแล้ว ท่านสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้ทันที และนำไปพิมพ์ด้วยตัวเอง เป็นหลักฐานว่าท่านผ่านการอบรมหลักสูตรนี้แล้ว กรมอนามัยจะไม่มีการจัดส่งใบประกาศนียบัตรไปให้ท่าน เพื่อลดระยะเวลาการรอคอย และลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อโควิด ที่อาจติดไปกับใบประกาศนียบัตร ท่านจึงมั่นใจได้ว่าท่านจะปลอดภัยจากเชื้อโควิดด้วยการเรียนผ่านระบบออนไลน์ **mooc.anamai**

แต่ละหลักสูตร จะได้เรียนอะไรบ้าง

หลักสูตรอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร



หน่วยงานที่จัดทำหลักสูตร สำนักโภชนาการ : กรมอนามัย

คำอธิบายหลักสูตร

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง และหลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ การเลือกซื้อวัตถุดิบ การอ่านฉลากอย่างฉลาด การเตรียม การล้าง การปรุงอาหาร เพื่อโภชนาการที่ดี หลักการปรุงอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง กินพอดี และเลือกกินอาหารนอกบ้านอย่างไรเพื่อสุขภาพดี

หากท่านสอบผ่านแล้ว ท่านสามารถดาวน์โหลดใบประกาศนียบัตรได้ที่ และนำไปพิมพ์ด้วยตัวเอง

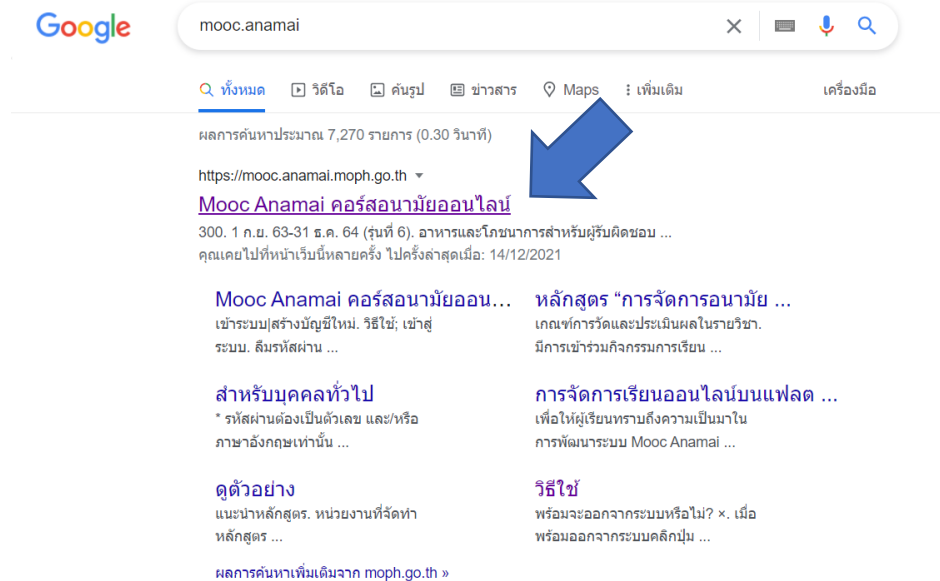
เป็นหลักฐานว่าท่านผ่านการอบรมหลักสูตรนี้แล้ว

กรมอนามัยจะไม่มีการจัดส่งใบประกาศนียบัตรไปให้ท่าน เพื่อลดระยะเวลาการรอคอย และลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อโควิด ที่อาจติดไปกับใบประกาศนียบัตร ท่านจึงมั่นใจได้ว่าท่านจะปลอดภัยจากเชื้อโควิดด้วยการเรียนผ่านระบบออนไลน์ **mooc.anamai**

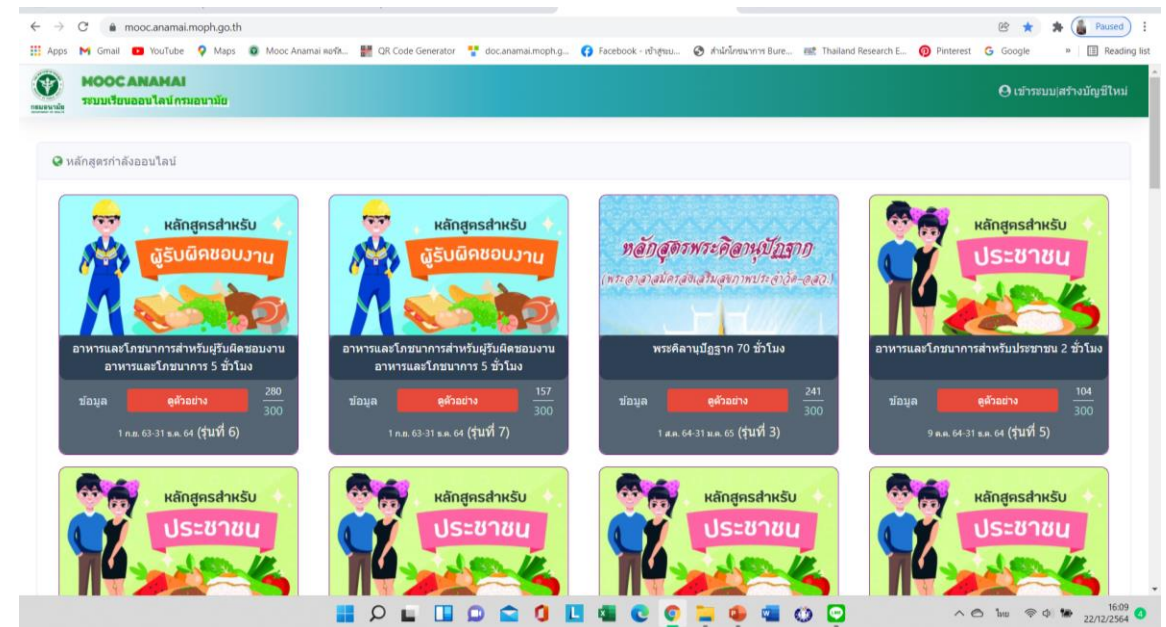
ขั้นตอนการเข้าอบรมด้านอาหารและโภชนาการ ผ่านระบบสอนออนไลน์ MOOC.ANAMAI กรมอนามัย

ใช้งานได้ 2 ทาง คือ โทรศัพท์มือถือ และคอมพิวเตอร์

1. เปิดอินเทอร์เน็ต
2. เข้าไปที่ google
3. พิมพ์คำว่า mooc.anamai
4. เลือก แถวแรก Mooc.Anamai คอร์สนามัยออนไลน์ ดังภาพ

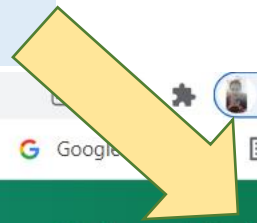


เข้าสู่หน้านี้



ถือว่าเข้าสู่ระบบ MOOC.ANAMAI ได้แล้ว
ให้สมัครขอบัญชีผู้ใช้ ดังหน้าต่อไป

การสมัครขอบัญชีผู้ใช้ MOOC.ANAMAI กดที่คำว่า สร้างบัญชีใหม่



Paused

Reading list

เข้าสู่ระบบ/สร้างบัญชีใหม่



MOOC ANAMAI

ระบบเรียนออนไลน์ กรมอนามัย

หลักสูตรกำลังออนไลน์

หลักสูตรสำหรับ
ผู้รับผิดชอบงาน

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงาน
อาหารและโภชนาการ 5 ชั่วโมง

ข้อมูล	ดูตัวอย่าง	280
		300

1 ก.ย. 63-31 ธ.ค. 64 (รุ่นที่ 6)

หลักสูตรสำหรับ
ผู้รับผิดชอบงาน

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงาน
อาหารและโภชนาการ 5 ชั่วโมง

ข้อมูล	ดูตัวอย่าง	157
		300

1 ก.ย. 63-31 ธ.ค. 64 (รุ่นที่ 7)

หลักสูตรพระคณาภิเษก
(พระอาวาสมีครั่งเอริมสุขภาพประจำวัด-๑๕๖.)

พระคณาภิเษก 70 ชั่วโมง

ข้อมูล	ดูตัวอย่าง	241
		300

1 ส.ค. 64-31 ม.ค. 65 (รุ่นที่ 3)

อาหารและโภชนาการ

ข้อมูล

9 ค.ค.

หลักสูตรสำหรับ
ประชาชน

อาหารและโภชนาการ

หลักสูตรสำหรับ
ประชาชน

อาหารและโภชนาการ

หลักสูตรสำหรับ
ประชาชน

อาหารและโภชนาการ

อาหารและโภชนาการ

ข้อมูล

วิธีใช้

เข้าสู่ระบบ

อีเมลหรือโทรศัพท์

รหัสผ่าน

ตกลง

ลิ้งรหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบด้วย Line

เข้าสู่ระบบด้วย Google

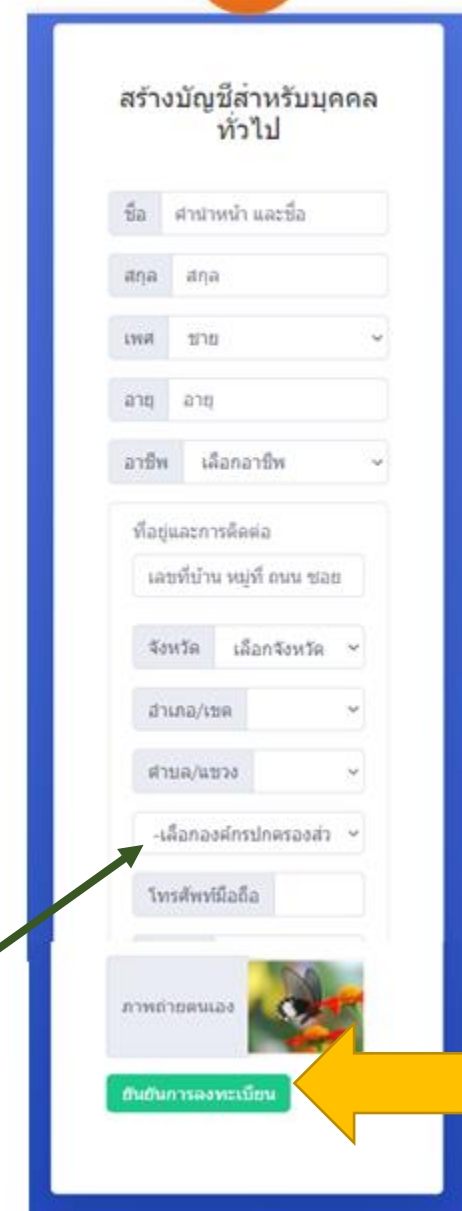
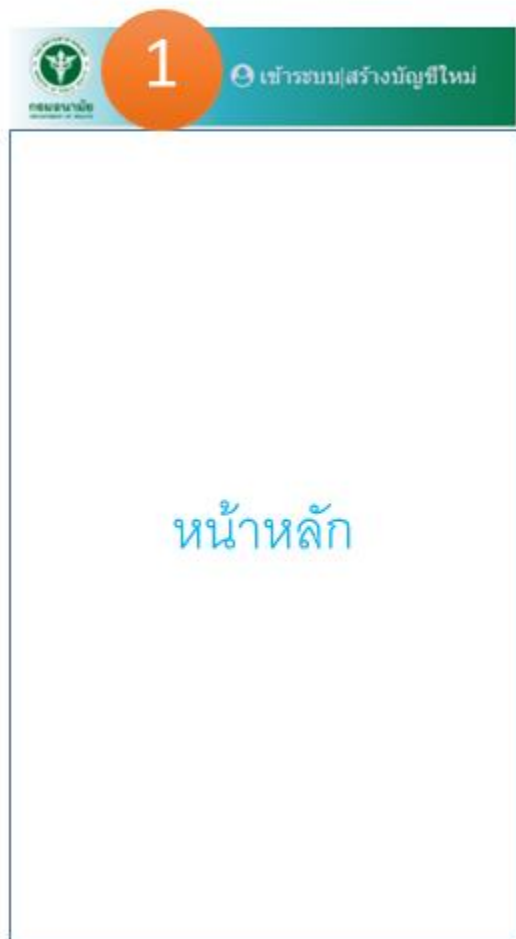
เข้าสู่ระบบด้วย Facebook

สร้างบัญชีใหม่!

สำหรับผู้รับผิดชอบ
หลักสูตร

การสมัครขอบัญชีผู้ใช้ MOOC ANAMAI

กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน



ตรวจสอบ
ข้อมูล
อีกครั้ง
ถ้าผิด
ให้แก้ไขใหม่
กดยืนยัน
และ
ลงทะเบียน

เสร็จ
เรียบร้อยแล้ว

- ขั้นตอนที่ 3 ใส่อีเมล ที่ใช้เข้า Line หรือ facebook ใดๆอย่างหนึ่ง
- ตั้งรหัสผ่านใหม่ได้เลย 8 ตัวอักษร ตัวเลขหรือภาษาอังกฤษเท่านั้น
- จดรหัสผ่านไว้ไว้กันลืม
- กดตกลง

ช่องนี้ หมายถึงเทศบาลที่อาศัยอยู่ ให้เลือกชื่อเทศบาล

การเข้าระบบ MOOC ANAMAI



- ใส่อีเมล เหมือนตอนที่สมัคร
- ใส่รหัสผ่าน ให้ตรงกับที่สมัครไว้
- ถ้าจำรหัสผ่านไม่ได้ ให้ดูรหัสของตัวเองที่เคยจดไว้
- กดตกลง ถือว่าเข้าระบบเรียบร้อยแล้ว เตรียมตัวสมัครเรียน
ดังหน้าต่อไป

เลือกเข้าระบบ 2 หรือ 3 ขึ้นอยู่กับวิธีการ

สมัครขอบัญชี

Mooc Anamai

มีทั้ง Line ใช้อีเมล และ facebook

กดที่คำว่า สมัครเรียน ตรงหลักสูตรที่ต้องการ
และถ้าพร้อมสามารถเข้าเรียนได้เลย

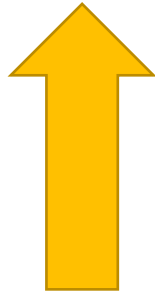


หลักสูตรสำหรับ
ประชาชน

อาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน 2 ชั่วโมง

ข้อมูล	สมัครเรียน	$\frac{30}{300}$
--------	------------	------------------

9 ต.ค. 64-31 ธ.ค. 64 (รุ่นที่ 13)

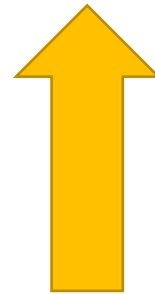


หลักสูตรสำหรับ
ผู้รับผิดชอบงาน

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงาน
อาหารและโภชนาการ 5 ชั่วโมง

ข้อมูล	สมัครเรียน	$\frac{63}{300}$
--------	------------	------------------

9 ต.ค. 64-31 ธ.ค. 64 (รุ่นที่ 8)



อาหารและโภชนาการ
สำหรับ
**ผู้ประกอบการ
ร้านอาหาร**

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้ประกอบการร้าน
อาหาร 2 ชั่วโมง

ข้อมูล	สมัครเรียน	$\frac{53}{300}$
--------	------------	------------------

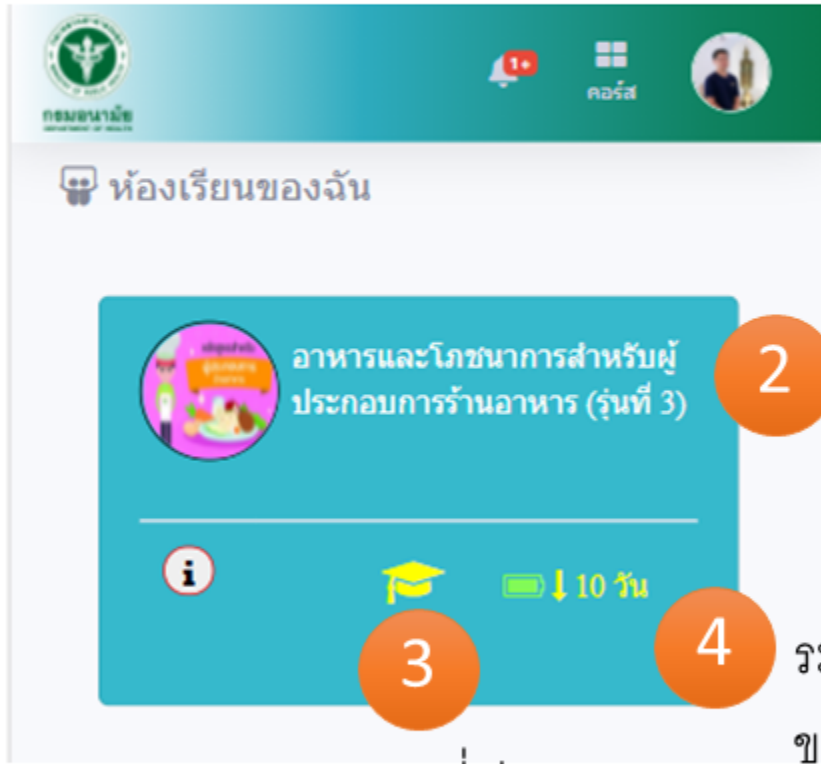
9 ต.ค. 64-31 ธ.ค. 64 (รุ่นที่ 9)



การเข้าเรียนหลักสูตรที่สมัครเรียนไว้

5

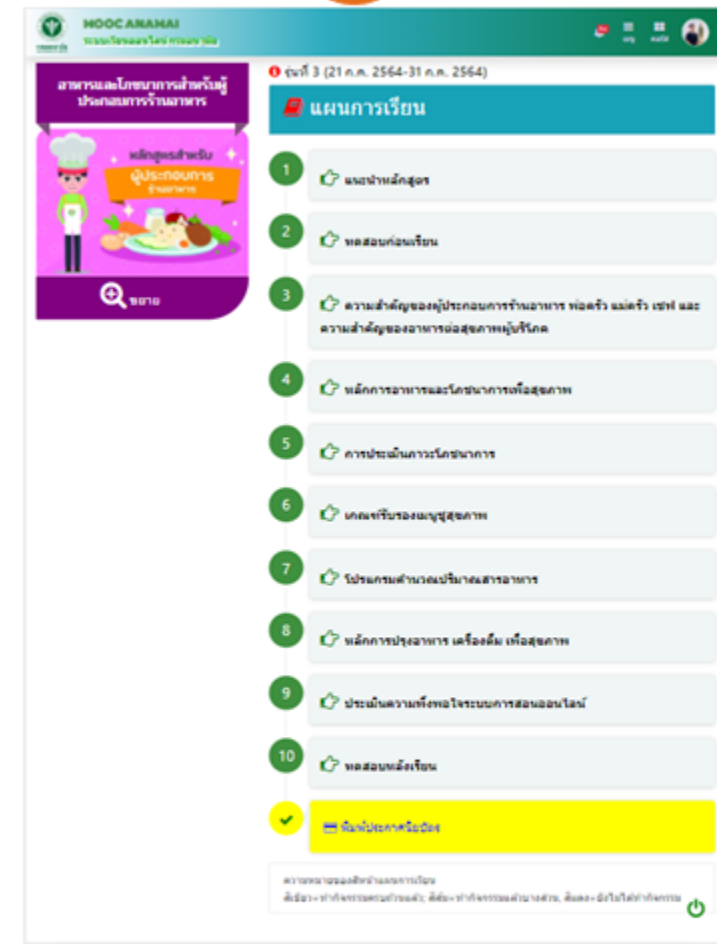
1 คลิปปุ่ม คอร์ส



2 คลิกชื่อหลักสูตรที่สมัครเรียนไว้ เพื่อเข้าเรียน

4 ระยะเวลาที่เหลือของหลักสูตร ก่อนปิด

หลักสูตรที่เรียนสำเร็จ พิมพ์ใบประกาศได้



หน้าห้องเรียนออนไลน์

ขั้นตอนการได้รับใบประกาศนียบัตรที่แสดงว่าผ่านการอบรม หลักสูตรอาหารและโภชนาการ

- เข้าเรียนตามหลักสูตร ผ่านระบบการสอนออนไลน์ **MOOC.ANAMAI**
- เข้าเรียนครบทุกแผนการเรียน ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นครบทุกข้อ
- ทำแบบทดสอบหลังเรียน ได้คะแนน 80 % ขึ้นไป
- จำนวนครั้งการทำแบบทดสอบหลังเรียนไม่จำกัดจำนวน
- ครั้งที่ 1 ทำแบบทดสอบไม่ผ่าน ต้องรออีก 24 ชั่วโมง จึงจะทำแบบทดสอบหลังเรียนครั้งต่อไปได้
- ระหว่างรอ 24 ชั่วโมง ให้ทบทวนบทเรียนในส่วนที่ยังไม่เข้าใจ หรือไม่มั่นใจคำตอบในแบบทดสอบหลังเรียน



ตัวอย่างใบประกาศนียบัตร



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ขั้นตอนการใช้งาน Food4Health
ผ่าน Smart Phone
ในการดูแลสุขภาพตนเอง
โดยการกินอาหารให้เหมาะสม
สำหรับตนเอง



โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health สำหรับประชาชน
ใช้งานผ่าน smart Phone และ คอมพิวเตอร์
เพื่อใช้ในการควบคุมน้ำหนัก และ ฝ้าระวังโรค NCDs ด้วยตัวเอง
Self Care “หมอที่ดีที่สุด คือตัวเราเอง”



เริ่มใช้งานวันที่ 1 ม.ค. 2565

ความสามารถของโปรแกรม

- ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs

- แนะนำปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน
รายคน

- ประเมินผลการกินอาหารด้วยตัวเอง

- มีข้อแนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน
- แนะนำร้านอาหารที่มีเมนูสุขภาพ ทั่วประเทศ
- แนะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
(เมนูสุขภาพ)
- * มีเมนูอาหารพร้อมวิธีทำ สูตรจากครัวอนามัย
สำหรับผู้ที่ปรุงอาหารกินเอง
- * เมนูที่หาง่ายๆ และเมนูเสริมภูมิคุ้มกัน

สาริตการใช้งาน Food4Health

ลิ้งค์เข้าใช้งาน Food4Health สำหรับประชาชน <https://f4h.anamai.moph.go.th>

1



กรอกข้อมูลส่วนตัว

- ชื่อ นามสกุล
- วันเดือนปีเกิด
- เพศ
- หมายเลขโทรศัพท์มือถือ
- น้ำหนัก
- ส่วนสูง
- รอบเอว
- ที่อยู่

ระดับการใช้พลังงาน

- เบา ปานกลาง หนัก

*ใส่ภาพถ่ายหรือไม่ก็ได้



← **ตั้งค่าระบบ**

ชื่อ-ชื่อสกุล
บังเอิญ ทองมอญ

วันเดือนปีเกิด
05/05/2519

เพศ
หญิง

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ
0897755990

น้ำหนัก (กก.)
47.2

ส่วนสูง (ซม.)
150

รอบเอว (ซม.)
74.0

ดัชนีมวลกาย ค่าแนะนำ เมนูสุขภาพ ลิ้งค์ต่างๆ ตั้งค่าระบบ

← **ตั้งค่าระบบ**

ตามพ/แขวง
ตลาดขวัญ

ระดับการใช้พลังงาน

☒ นิ่งทำงานในสำนักงาน, เล่นกอล์ฟ (มีคนแบกถุงให้), เล่นแบดมินตัน, เล่นฟุตบอล, นิ่งเล่น, เดินช้า, ว่ายน้ำช้า, ทำสวน รดน้ำด้วยสายยาง, ขี่จักรยานที่มีความต้านต่ำ, กวาดบ้าน/ดูดฝุ่น, ภายหลังบริหาร, เล่นเบสบอล, เล่นโบว์ลิ่ง, ทำงานบ้าน, ตีปิงปอง, เดินรำ

☐ เดินเร็ว, เล่นกอล์ฟแบกถุงเอง, ว่ายน้ำ, ตัดหญ้า (ใช้เครื่อง), เล่นเทนนิสคู่, ขี่จักรยาน, ยกน้ำหนัก, เล่นบาส, แชนดบอล, ขัดพื้น, ล้างหน้าต่าง

☐ ริ่งแข่ง, ริ่งจอกกึ่ง, ว่ายน้ำแข่ง, ขี่จักรยานแข่ง, ขี่จักรยานมากกว่า 16 กิโลเมตร, เล่นเทนนิสเดี่ยว, เดินแอร์โรบิก, ทำงานก่อสร้าง, ขุดดินทำสวน, ตัดหญ้าโดยใช้มือ, ปีนขึ้นที่สูง ปีนเขา, ภายหลังบริหารในฟิตเนส

ร่ายกายไขมัน

ดัชนีมวลกาย ค่าแนะนำ เมนูสุขภาพ ลิ้งค์ต่างๆ ตั้งค่าระบบ

กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน ตามจริง
เพื่อประโยชน์ในการประเมินภาวะโภชนาการ และการได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ

ข้อความแสดงว่า ลงทะเบียนสำเร็จ

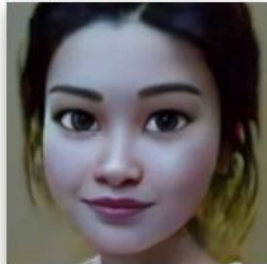
3

mnm19.com บอกว่า
บันทึกเรียบร้อยแล้ว

ตกลง

ฟิตเนส

รูปถ่ายผู้ใช้งาน
เลือกไฟล์ ไม่ได้เลือกไฟล์ใด



Disclaimer ☒ ยอมรับ

ลงทะเบียน

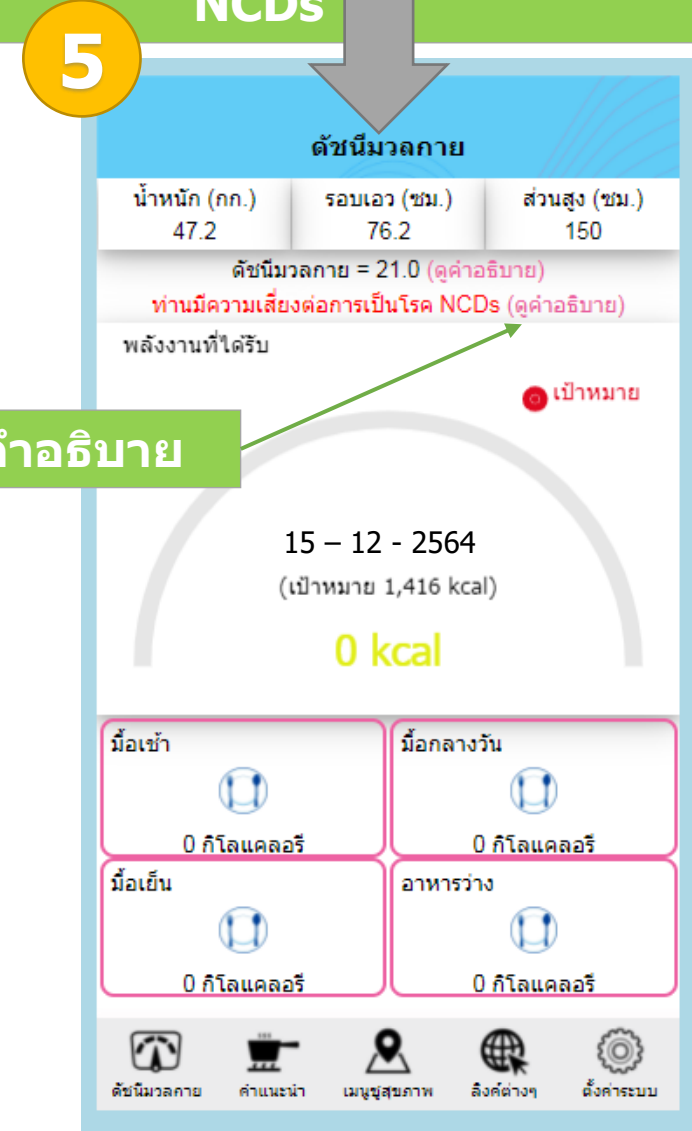
4

ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งค่าระบบ

ครั้งต่อไป ให้กดที่ตั้งค่าระบบ
เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงข้อมูล
น้ำหนัก รอบเอว

กดที่สัญลักษณ์ ดัชนีมวลกาย
เพื่อดูผลการประเมินภาวะโภชนาการ

หน้าจอแสดงผลการประเมินภาวะ
โภชนาการ และความเสี่ยงต่อการเป็นโรค
NCDs



6

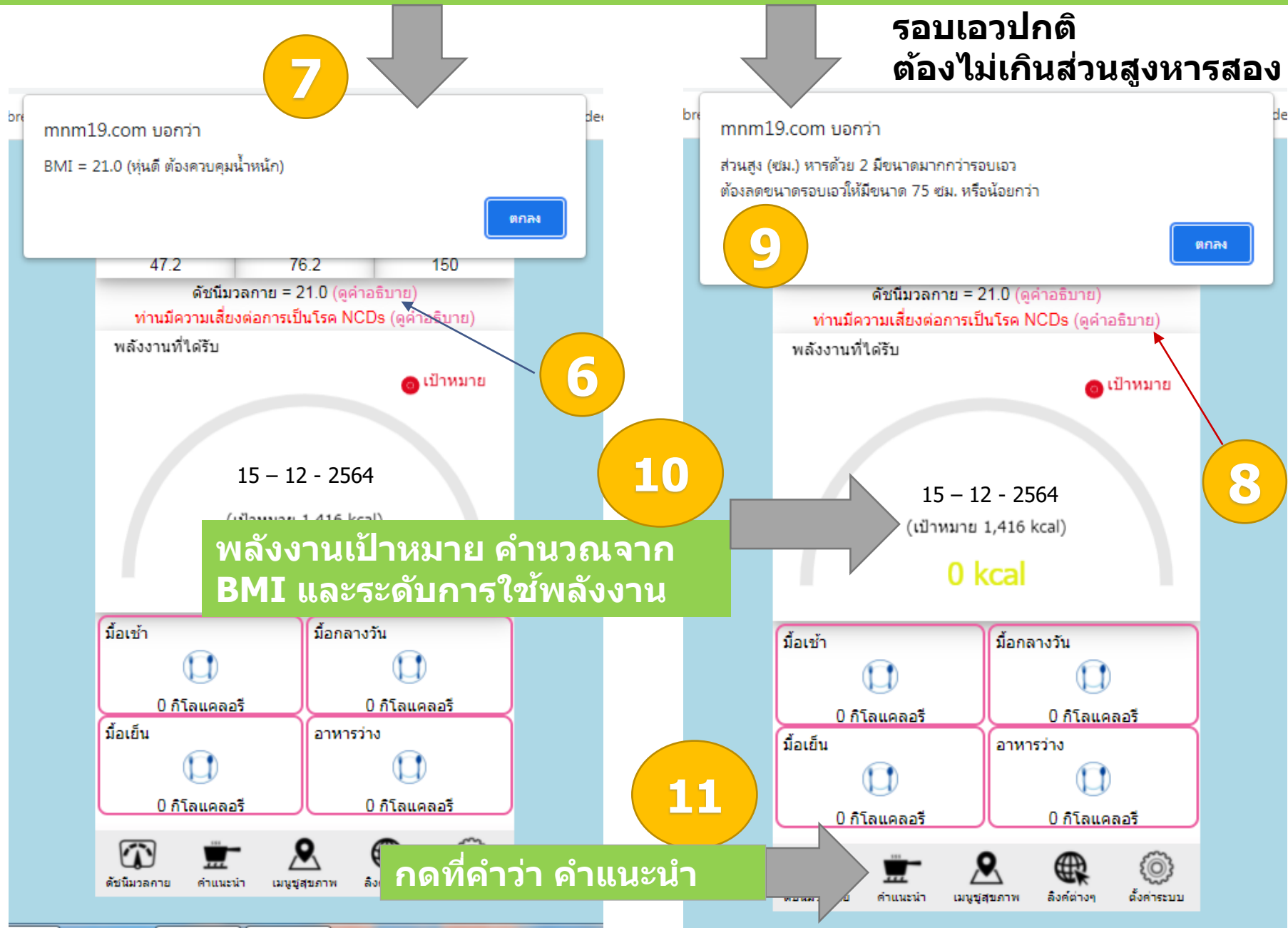
กดที่คำว่า ดูคำอธิบาย

- กดยอมรับ
การอนุญาต
นำข้อมูลไป
ทำวิจัยใน
ภาพรวม
- กด
ลงทะเบียน

คำอธิบายความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs ใช้ 2 เกณฑ์ คือ BMI และ รอบเอวเทียบกับส่วนสูง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



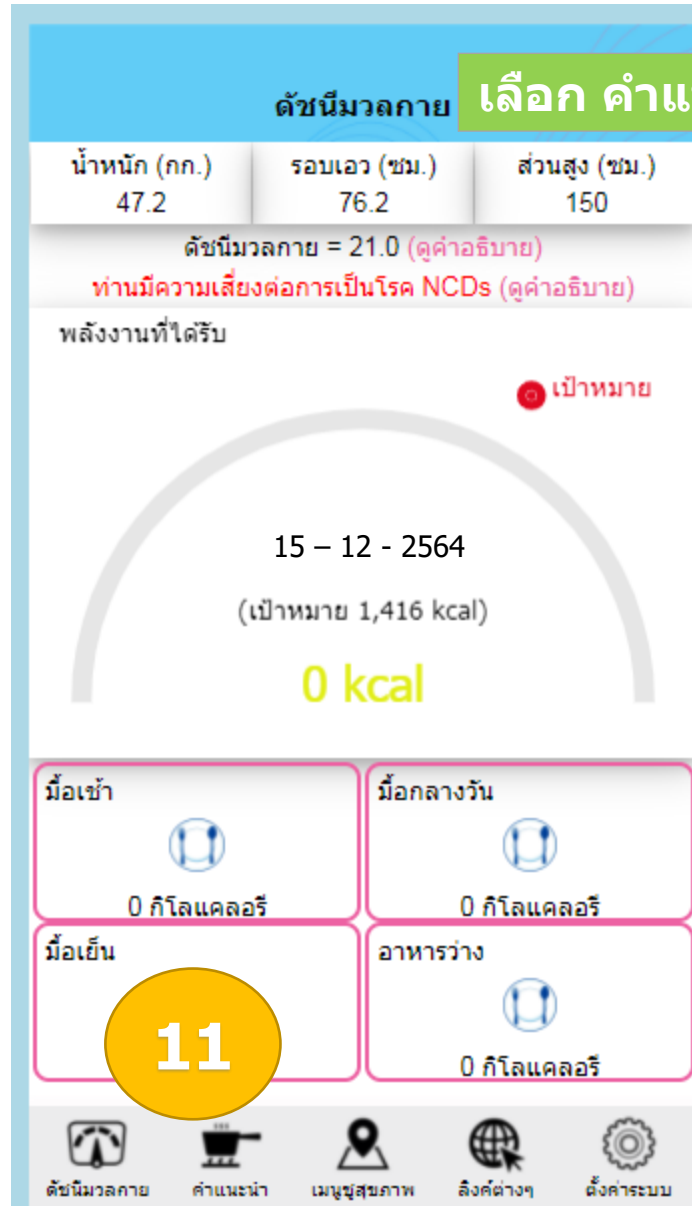
แนะนำปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน รายคน



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

12

13



คำแนะนำ

คำแนะนำการกินอาหาร >

เมนูอาหารพร้อมวิธีทำอาหาร >

เมนูที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ >

คำแนะนำปริมาณการซื้อวัตถุดิบ >

ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งค่าระบบ

มีข้อความบอกให้รู้ว่า น้ำมัน น้ำตาล น้ำปลา
ใน 1 วัน ไม่เกิน ปริมาณที่กำหนด

กินน้อยที่สุด เท่าที่จำเป็น



เลือกเมนูอาหารที่กิน และปริมาณที่กิน

17

15

เลือกประเภทอาหาร กดที่เครื่องหมาย V

16

14

เลือก มื้ออาหารที่ต้องการบันทึก

ดัชนีมวลกาย		
น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	ส่วนสูง (ซม.)
47.2	76.2	150

ดัชนีมวลกาย = 21.0 (ดูคำอธิบาย)

ท่านมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs (ดูคำอธิบาย)

พลังงานที่ได้รับ

เป้าหมาย

15 - 12 - 2564

(เป้าหมาย 1,416 kcal)

0 kcal

มือเช้า

0 กิโลแคลอรี

มือกลางวัน

0 กิโลแคลอรี

มือเย็น

0 กิโลแคลอรี

อาหารว่าง

0 กิโลแคลอรี

ดัชนีมวลกาย

ค้นหา

สุขภาพ

สิ่งต่างๆ

ตั้งค่าระบบ

ตำรวจไทย

มือถือ

เลือกเครื่องหมาย

เลือกประเภท

กวดที่เครื่อง

ดัชนีหมวดหมู่ ค้นหา แผนที่ ติดต่อ

รายชื่อ

รายชื่อ

นำพริก แจว

ยา

สุก/ขาว/จิม

แกง

ผัด

ต้ม

กวดเดี่ยว

ทอด

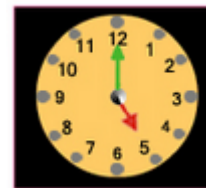
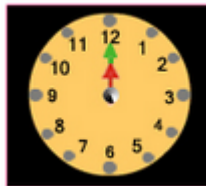
รัง

ข้าวมินล้มฝ่า (ข้าวมิน+ล้มฝ่าไทย)

ข้าวมินโก

[illegible]

- บันทึกการกินให้ครบทุกมื้อ
- สามารถดูเมนูอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ ก่อนตัดสินใจกิน



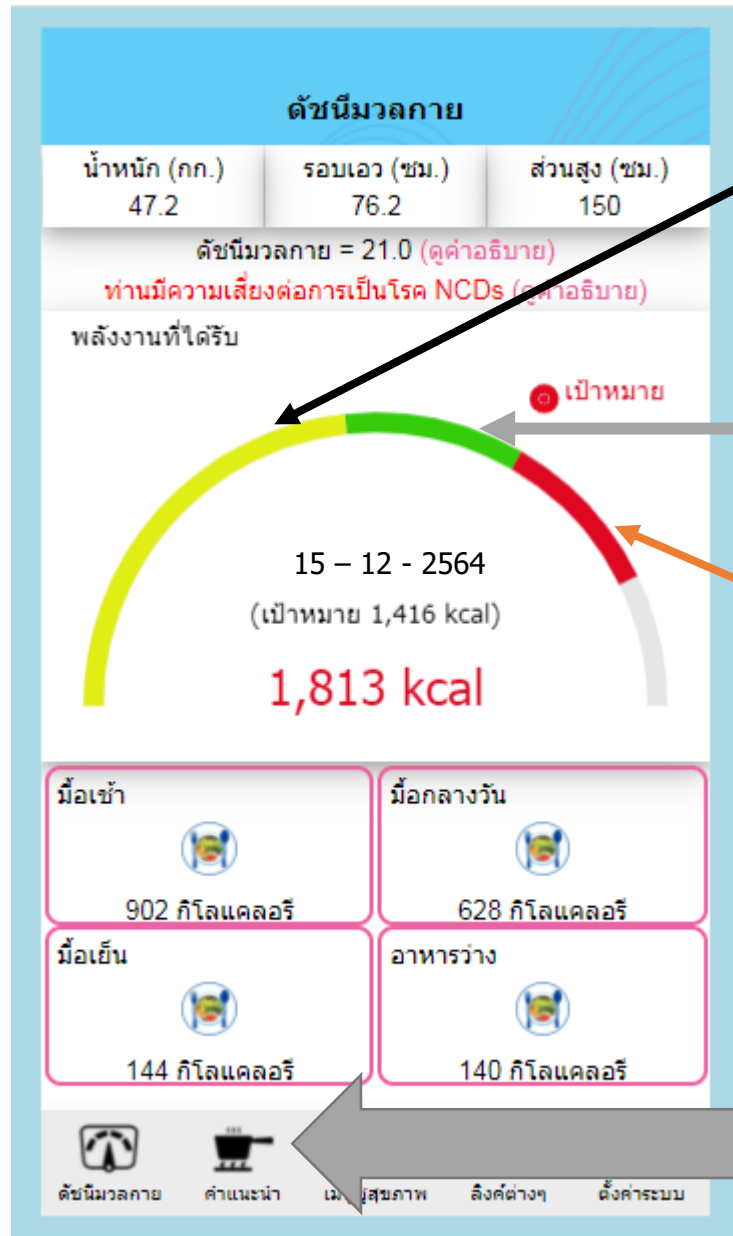
ดัชนีมวลกาย		
มือเช้า		
X น้ำพริกถั่วฝักยาว-รพ.เถิน	1.00	301 kcal
X ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง	1.00	328 kcal
X ไข่เจียว ไข่ไก่	2.00	274 kcal
พลังงานรวม		902 kcal
+		
คุณค่าทางโภชนาการ		
คาร์โบไฮเดรต: 93.2 ก.	โปรตีน: 35.8 ก.	
ไขมัน: 42.7 ก.	น้ำตาล: - ก.	
โซเดียม: 1,409 มก.	ใยอาหาร: 2.0 ก.	
คอเลสเตอรอล: 398.2 มก.	เหล็ก: 5.5 มก.	
แคลเซียม: 597.1 มก.	วิตามิน A: 341.8 อาร์อี	
วิตามิน B1: 0.6 มก.	วิตามิน B2: 0.2 มก.	
วิตามิน C: 35.1 มก.		

ดัชนีมวลกาย		
มือกลางวัน		
X เส้นใหญ่หมู หัว-ก่องวิเศษ-สบส.	1.00	231 kcal
X ซี่ฟัก-สติกไก่ย่างถ่านพริกไทยดำ	1.00	210 kcal
X กาแฟเฟรชลาเต้-อะเมซอน	1.00	187 kcal
พลังงานรวม		628 kcal
+		
คุณค่าทางโภชนาการ		
คาร์โบไฮเดรต: 92.0 ก.	โปรตีน: 27.5 ก.	
ไขมัน: 17.1 ก.	น้ำตาล: 37.4 ก.	
โซเดียม: 1,504 มก.	ใยอาหาร: 2.4 ก.	
คอเลสเตอรอล: 63.3 มก.	เหล็ก: 4.3 มก.	
แคลเซียม: 66.5 มก.	วิตามิน A: 1,083.6 อาร์อี	
วิตามิน B1: 0.4 มก.	วิตามิน B2: 0.2 มก.	
วิตามิน C: 2.8 มก.		

ดัชนีมวลกาย		
มือเย็น		
X ดับหมุด	1.00	14 kcal
X ใบโหระพา 2 ทัพพี	1.00	6 kcal
X น้ำจิ้มซีฟู้ด-กรมอนามัย	1.00	15 kcal
X เนื้อหมูสันนอกต้ม	5.00	61 kcal
X ต้มยำกุ้ง	1.00	48 kcal
พลังงานรวม		144 kcal
+		
คุณค่าทางโภชนาการ		
คาร์โบไฮเดรต: 7.8 ก.	โปรตีน: 17.4 ก.	
ไขมัน: 4.7 ก.	น้ำตาล: 3.7 ก.	
โซเดียม: 955 มก.	ใยอาหาร: 1.3 ก.	
คอเลสเตอรอล: 87.2 มก.	เหล็ก: 3.9 มก.	
แคลเซียม: 54.0 มก.	วิตามิน A: 2,003.7 อาร์อี	
วิตามิน B1: - มก.	วิตามิน B2: - มก.	
วิตามิน C: 4.0 มก.		

ดัชนีมวลกาย		
อาหารว่าง		
X โทฟุซัง-นมถั่วเหลืองออกแกน	1.00	140 kcal
พลังงานรวม		140 kcal
+		
คุณค่าทางโภชนาการ		
คาร์โบไฮเดรต: 12.0 ก.	โปรตีน: 17.0 ก.	
ไขมัน: 2.5 ก.	น้ำตาล: - ก.	
โซเดียม: 40 มก.	ใยอาหาร: - ก.	
คอเลสเตอรอล: - มก.	เหล็ก: 3.0 มก.	
แคลเซียม: 80.0 มก.	วิตามิน A: - อาร์อี	
วิตามิน B1: 0.2 มก.	วิตามิน B2: - มก.	
วิตามิน C: - มก.		

โปรแกรมรวมพลังงาน อาหารกลุ่มต่างๆ และสารอาหารที่ได้รับทั้งวัน เทียบกับปริมาณที่ควรได้รับ



สีเหลือง หมายถึง กินน้อยไป

สีเขียว หมายถึง กินพอดี

สีแดง หมายถึง กินมากเกินไป

ถ้าต้องการดู
ปริมาณอาหาร
ที่ได้รับ
ให้เลือกคำแนะนำ

19

น้ำตาล

น้ำมัน

น้ำปลา/ซีอิ๊ว

วิตามิน ฯ

20

คำแนะนำการกินอาหาร

BMI: 21.0

พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน: 1,416 กิโลแคลอรี

ปริมาณอาหารที่ควรกิน ต่อวัน

กลุ่มอาหาร	ควรกิน	กินจริง	หน่วย
ข้าว-แป้ง	6.0	11.4	ทัพพี
ผัก	6.0	2.6	ทัพพี
ผลไม้	4.0	4.9	ส่วน
เนื้อสัตว์	7.5	27.9	ช้อนกินข้าว
นม	1.0	2.7	กล่อง/แก้ว 240ml
น้ำมัน	3.0	13.4	ช้อนชา
น้ำตาล	3.5	10.3	ช้อนชา
น้ำปลา/ซีอิ๊ว	1.5	8.7	ช้อนชา

กินแบบนี้ พอดีหรือยัง

กราฟแสดงสารอาหารที่ควรกิน / กินจริง

พลังงาน

ข้าว-แป้ง

ผัก

ผลไม้

เนื้อสัตว์

นม

ดัชนีมวลกาย

ค่าแนะนำ

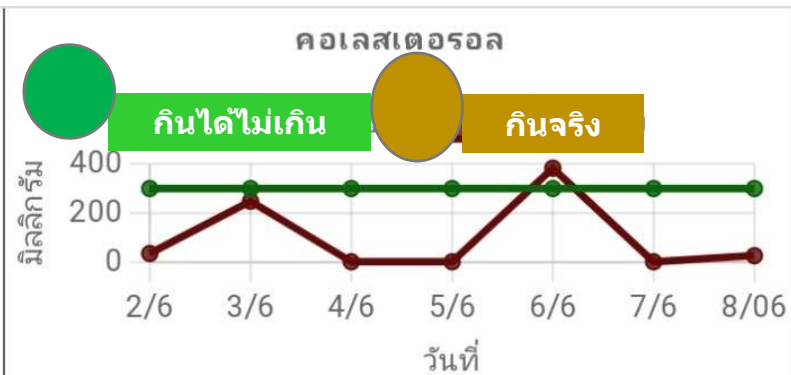
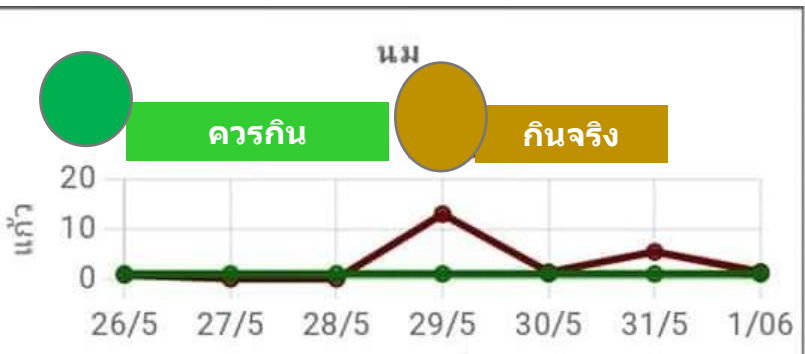
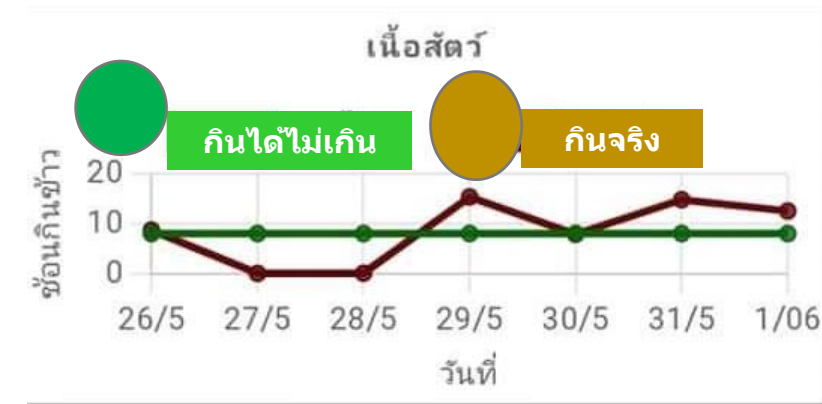
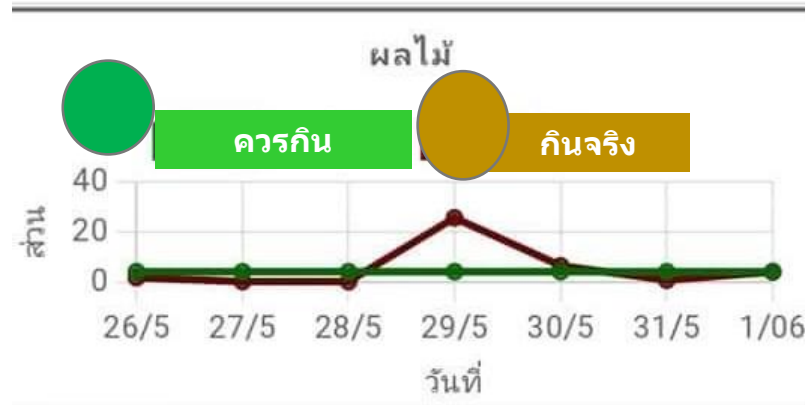
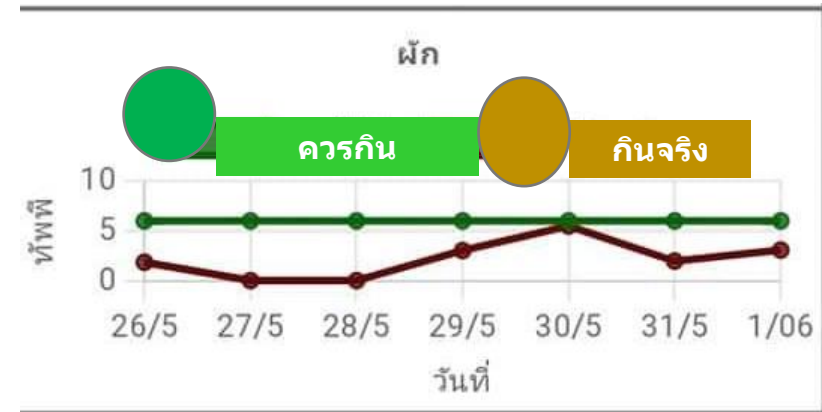
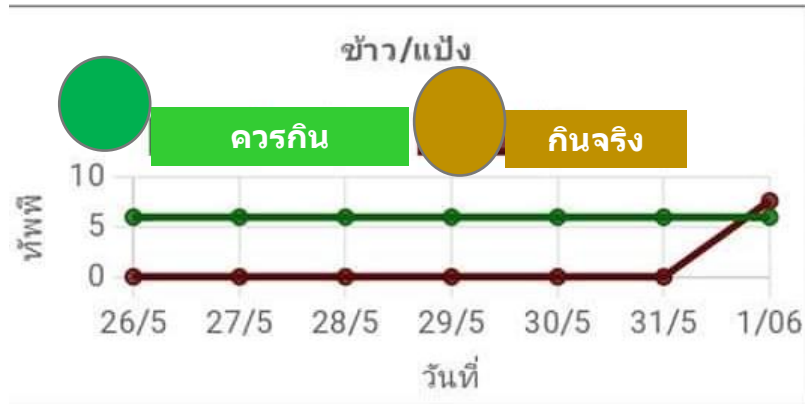
เปรียบเทียบ

สิ่งต่างๆ

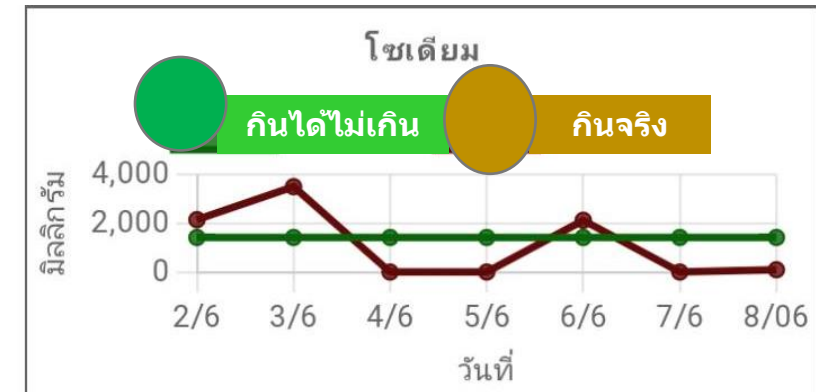
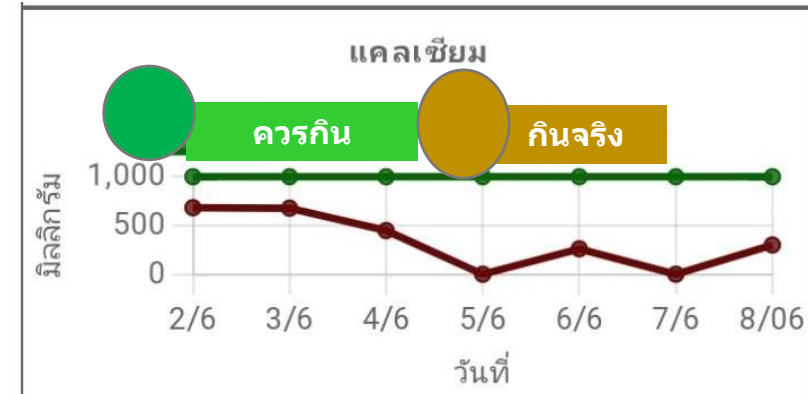
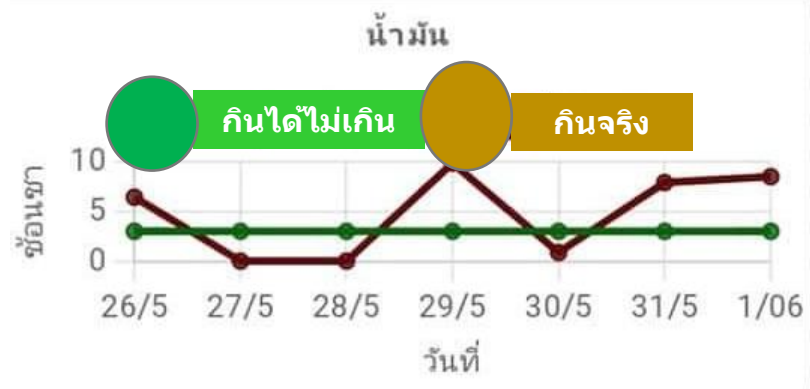
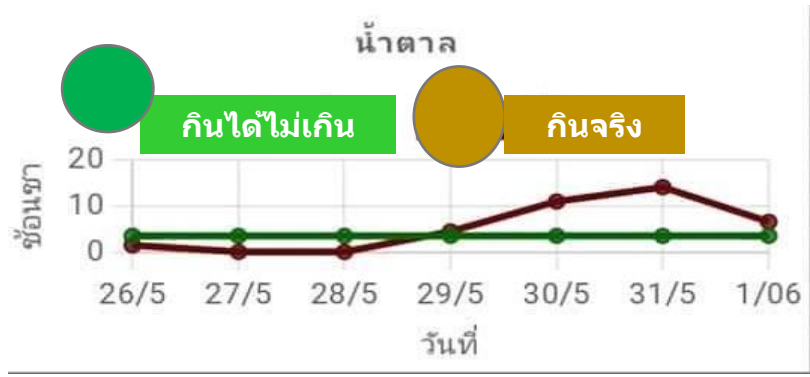
ตัวอย่าง กราฟแสดงปริมาณอาหารที่กินจริง เทียบกับ ที่ควรกิน



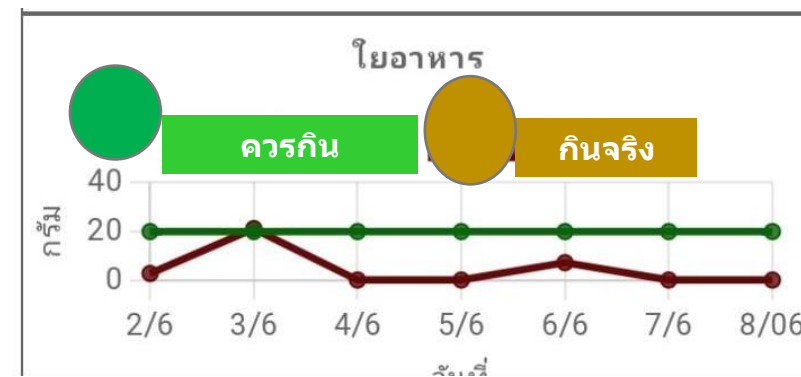
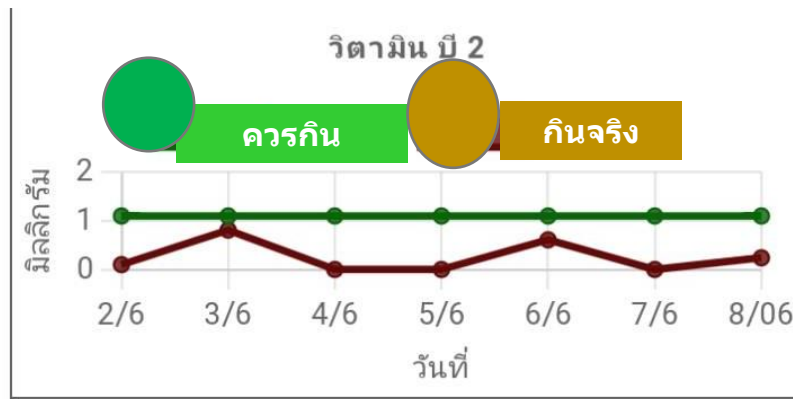
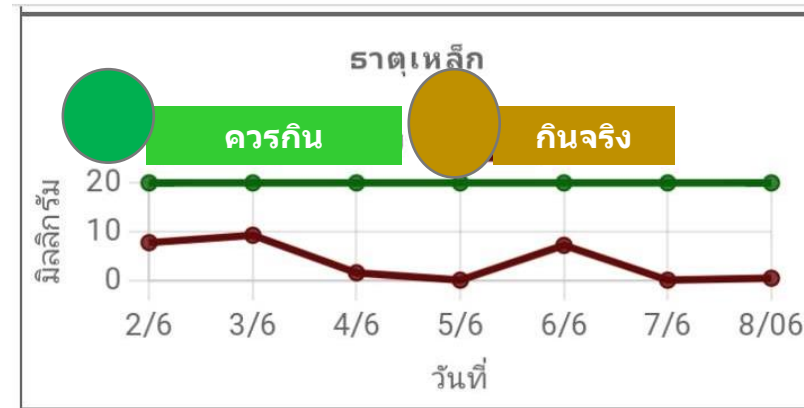
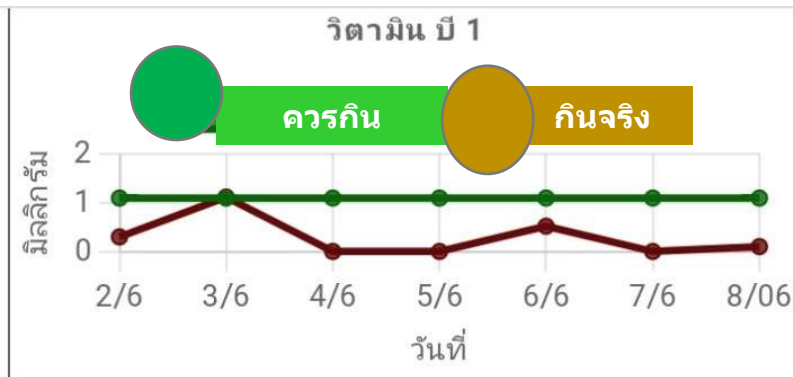
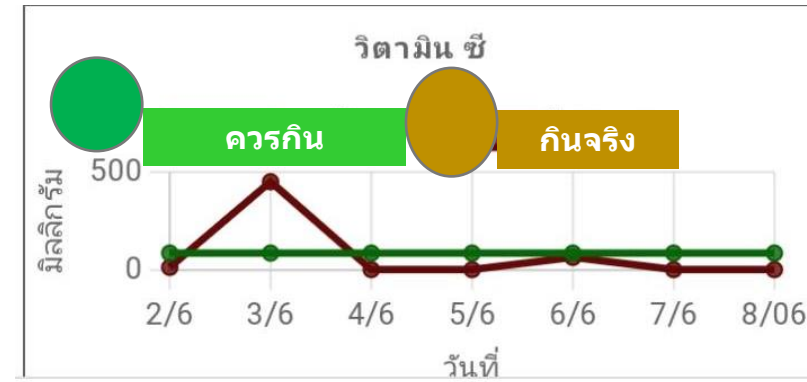
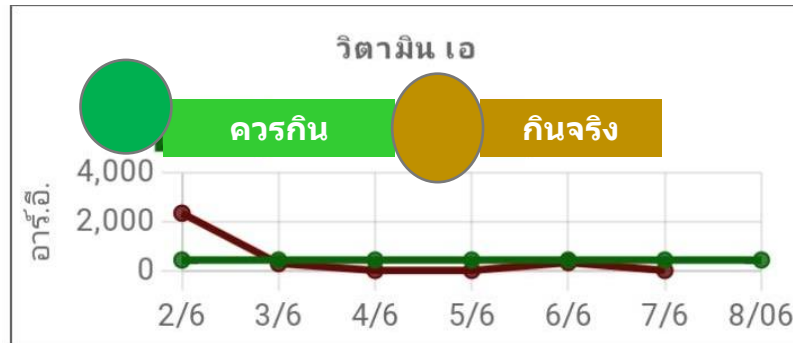
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ตัวอย่าง กราฟแสดงปริมาณอาหารที่กินจริง เทียบกับ ที่ควรกิน



ตัวอย่าง กราฟแสดงปริมาณอาหารที่กินจริง เทียบกับ ที่ควรกิน



ตัวอย่าง ข้อเสนอแนะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน

สีเหลือง หมายถึง กินน้อยไป

สีเขียว หมายถึง กินพอดี

สีแดง หมายถึง กินมากเกินไป



คำแนะนำการกินอาหาร

ท่านกินอาหารกลุ่มผัก น้อยไป

- ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ
- อวัยวะในร่างกายทำงานไม่ปกติ
- มีโอกาสภูมิคุ้มกันต่ำ
- ขาดเส้นใยอาหารที่จะดูดซับไขมัน น้ำตาล และพลาสมาออกนอกร่างกาย
- การเผาผลาญพลังงานต่ำกว่าคนที่กินผักเพียงพอ
- จึงควรกินผักให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ
- มีเมนูผักอร่อยๆ ให้เลือกทำตามหัวข้อเมนูแนะนำ
- หรือถ้าไม่อยากทำเอง ก็มีร้านอาหารที่มีเมนูผักอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ให้เลือกกิน
- ควรเลือกกินผักให้หลากหลาย อย่างน้อยวันละ 5 สี เช่น สีเขียว สีขาว สีส้ม สีเหลือง สีแดง สีม่วง
- กินผักสดต้องมั่นใจว่าสะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี ยาฆ่าแมลง
- กินผักสด สลับกับ ผักต้ม นึ่ง ยำ ต้ม ตุ่น สลับกับผักใส่ใน 'ามันน้อย หรือแกงกะทิ หมนเวียนกันไป
- หลีกเลี่ยงการกินผักทอด
- กินผักที่ออกตามฤดูกาล ช่วยปรับธาตุในร่างกาย



ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งระบบ



คำแนะนำการกินอาหาร

ท่านกินผลไม้มากเกินไป

- ท่านเป็นคนรักสุขภาพแน่ๆ เลย ถึงได้กินผลไม้มากมาย เช่นนี้
- แต่น่าเป็นห่วงว่า จะได้รับพลังงานเยอะเกินไปนะ น้ำตาลทั้งนั้น
- ยิ่งกินผลไม้แทนอาหารมื้อเย็น ไม่ได้แน่ มื้อเย็นควรเน้นหนักที่โปรตีนดีกว่าเน้นหนักที่น้ำตาล
- ลดปริมาณการกินในแต่ละวันลงมาอีกหน่อย จะดีมาก
- ปริมาณไม่เกินไปตามคำแนะนำ จะพอดีๆ กับตัวเอง
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินมื้อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้วิตามินซีไป ดูซีมีแคลเซียมในนมด้วยนะ
- กินเปล่าๆ โดยไม่จิ้ม น้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาหวานต่างๆ จะได้ไม่ต้องได้รับเกลือ น้ำตาลโดยไม่จำเป็น
- ห้ามไปจิ้มผงชูรสละ อันนั้นโซเดียมทั้งนั้น กินบ่อยๆ ไตพังนะเออ ไตวาย เท่กับตายไว
- เลือกกินผลไม้ที่ออกตามฤดูกาล และกินไม่เกินปริมาณที่แนะนำ
- อย่าลืมหั่นผลไม้ให้สะอาดก่อนปอก หรือถ้าซื้อผลไม้ที่ปอกแล้ว ต้องระวังเรื่องความสะอาดด้วยนะ
- กินผลไม้เป็นลูก ดีกว่ากินน้ำผลไม้ เพราะจะได้น้ำตาล



ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งระบบ

คำแนะนำการกินอาหาร

ท่านกินอาหารที่ใส่น้ำปลา/ซีอิ๊ว/เกลือมากเกินไป

- ทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด
- มีโอกาสเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
- สูญเสียแคลเซียมในกระดูก
- ทำให้มีมวลกระดูกลดลงทำให้ตัวเตี้ย
- เกิดโรคกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
- ชิมก่อนปรุง
- การกินอาหารที่ใส่ผงปรุงรส ผงชูรส
- ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบอาหารแทนเครื่องปรุงรส
- กินอาหารสดที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง แทนการกินอาหารแปรรูป
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูปต่างๆ จำพวกข้าว-ผัก-ผลไม้-เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ
- หลีกเลี่ยง ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแฉะ
- หลีกเลี่ยงลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้ฉั้วหมวยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง
- หลีกเลี่ยงหมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตากแห้ง ไตปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเค็ม
- หลีกเลี่ยงปลาจ่อม หมน น้ำบูดู น้ำปู๋ จิ้น หอยดอง ปูดอง



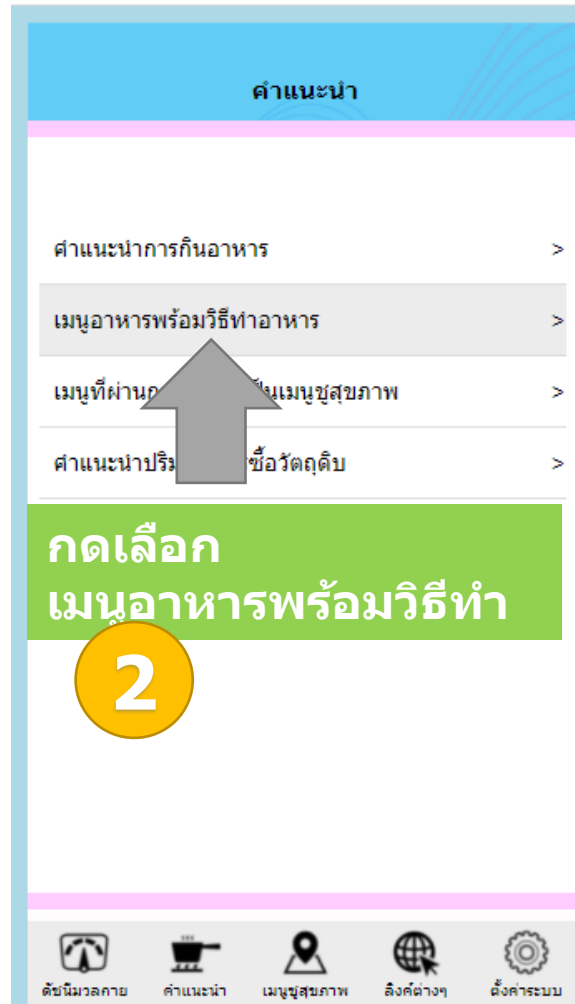
ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งระบบ

แนะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (เมนูสุขภาพ) สำหรับผู้ที่ปรุงอาหารกินเอง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

บอกส่วนประกอบ และวิธีทำ คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน



1

กดเลือก คำแนะนำ



จะได้เมนูอาหารพร้อมวิธีทำ



1. จากหน้าคำแนะนำ เมนู เลือกแผนที่ร้าน

กดเลือก
เมนูที่ผ่านการรับรอง
เป็นเมนูสุขภาพ

กดเลือก เมนูที่ต้องการ

3

ปี 64 จำนวน 1,498 เมนู 786 ร้าน 63 จังหวัด ปี 65 ขยายเพิ่มอีก 5 แห่ง ต่อจังหวัด ครบ 76 จังหวัดและ กทม.

2. จากแผนที่ประเทศไทย กดเลือกจากสัญลักษณ์ ปีกหมู Food4Health และ เลือกเมนูที่ต้องการ

กดเลือก เมนูที่ต้องการ

3

← ร้านจำหน่ายเมนูสุขภาพ

โปรดเลือกเมนูสุขภาพ

ป้าสาวข้าวแกง ตลาดรีนรมย์

- > ปลากระพงนึ่งมะนาว
- > ผักขมวุ้นใส่ไข่

อันดับข้าวแกง ตลาดรีนรมย์

- > แกงส้มผักรวมปลาตามะ (ปลากระพง)

โภชนมเปี้ยกปูน-ผลไม้

- > มะละกอฮอลล์แลนด์
- > แดงโมกีนรี

ยันต์ผลไม้

ขนมขมิ้นจันทร์ 2 ส่วน

ขนมขมิ้นจันทร์ 2 ส่วน

ขนมขมิ้นจันทร์ 2 ส่วน

> ผลไม้รวม มะละกอ+มะม่วง

ดัชนีมวลกาย ค่าแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งค่าระบบ

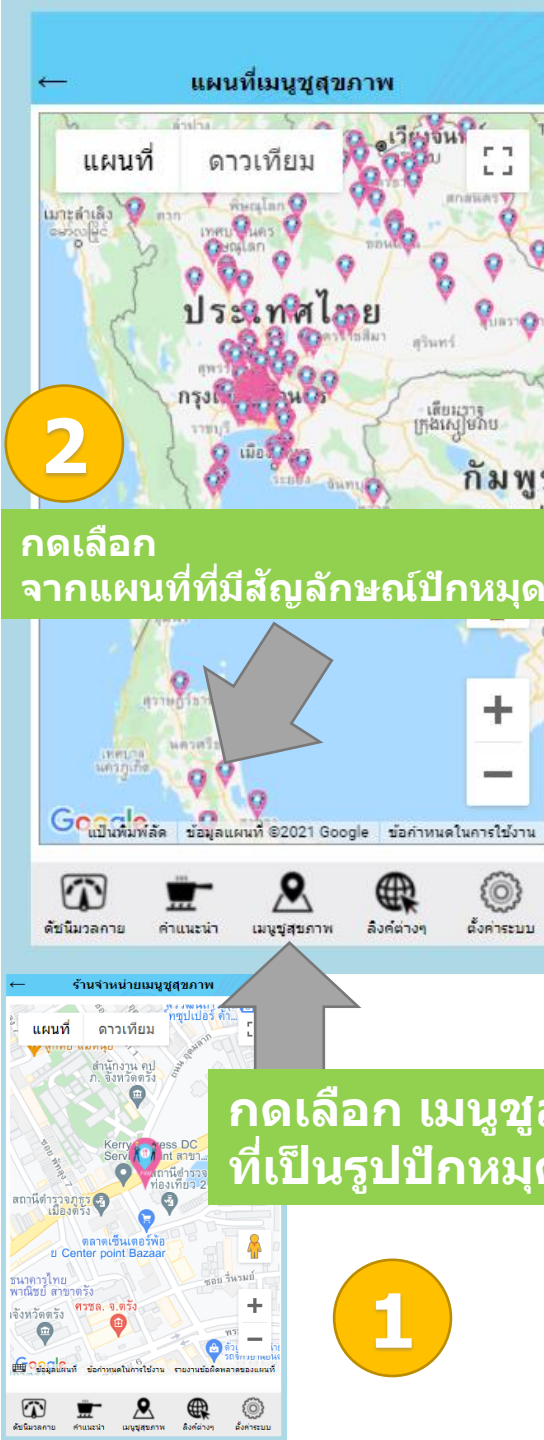
4

บอกคุณค่าทางโภชนาการ

← แสดงปริมาณสารอาหาร

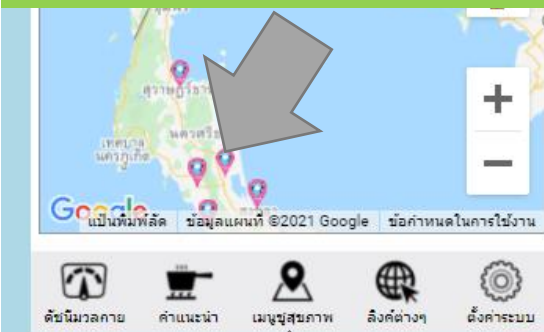
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	164
โปรตีน (กรัม)	29.45
ไขมัน (กรัม)	2.52
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	5.67
ใยอาหาร (กรัม)	1.44
ซีลี (กรัม)	0
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	29.11
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	0.00
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	0.00
โซเดียม (กรัม)	160
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	29.11
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.00
ทองแดง (มิลลิกรัม)	0.00
สังกะสี (มิลลิกรัม)	0.00

ดัชนีมวลกาย ค่าแนะนำ เมนูสุขภาพ สิ่งต่างๆ ตั้งค่าระบบ



2

กดเลือกจากแผนที่ที่มีสัญลักษณ์ปีกหมู



กดเลือก เมนูสุขภาพที่เป็นรูปปีกหมู

1

บทสรุป จากตัวอย่างการใช้งานโปรแกรม Food4Health

ผู้ใช้งาน น้ำหนัก 47.2 กก. สูง 150 ซม. รอบเอว 76 ซม.

ผลการประเมิน **BMI** ปกติ รอบเอวเกินกว่าส่วนสูงหารสอง

เสี่ยงต่อการเกิดโรค **NCDs**

- อาหารที่กินมากเกินไป คือ ข้าว-แป้ง ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำตาล น้ำปลา/ซีอิ๊ว/เกลือ
- อาหารที่กินน้อยเกินไป คือ ผัก
- สารอาหารที่ได้รับมากเกินไปคือ พลังงาน ไขมัน น้ำตาล โซเดียม คอเลสเตอรอล
- สารอาหารที่ขาดคือ วิตามินเอ บี 1 บี 2 วิตามินซี โยอาหาร แคลเซียม ธาตุเหล็ก
- ต้องเพิ่มการกินผัก และลดการกินข้าว-แป้ง ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน

น้ำตาล น้ำปลา/ซีอิ๊ว/เกลือ รายละเอียดตามข้อแนะนำแต่ละคน

เลือกเมนูสุขภาพที่แนะนำ สำหรับผู้ที่ทำอาหารกินเอง และกินนอกบ้าน

การใช้งานครั้งต่อไป

การเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อ **NCDs** ด้วยตนเอง

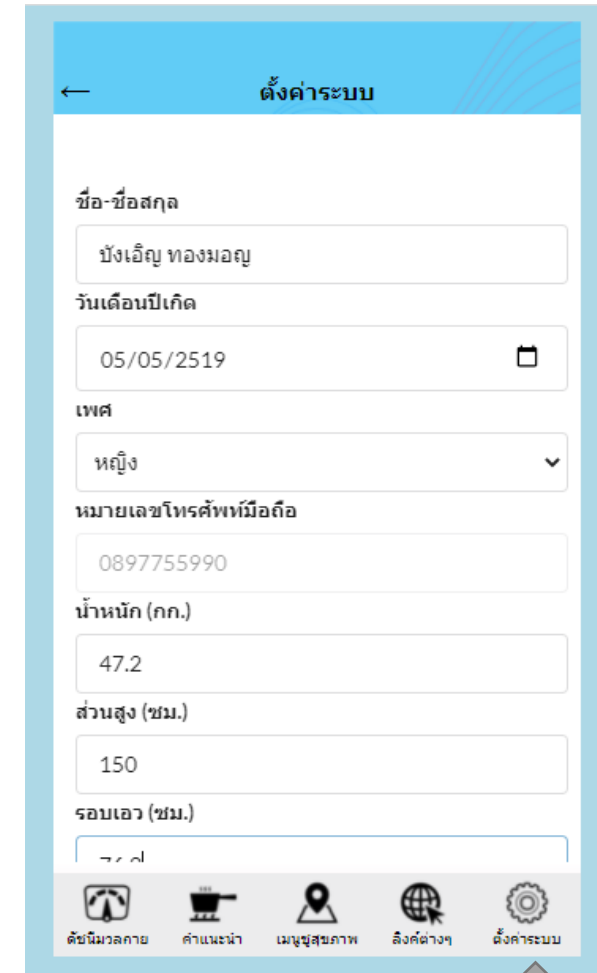
-เมื่อมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รอบเอว

สามารถแก้ไขตัวเลข ได้ทุกวัน

โดยเลือก ตั้งค่าระบบ

*มีการบันทึกการเข้าใช้งาน

สะสมเป็น **Health Point**



การใช้งานครั้งต่อไป

กดเลือก ตั้งค่าระบบ แก้ไขข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว
ยกเว้นหมายเลขโทรศัพท์ ใช้ในการยืนยันตัวตน

สถิติการใช้งาน Food4Health ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินรายคน

สามารถใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และ ไอแพด



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

การสาธิตการใช้งาน Food4Health เพื่อขอรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์

ขั้นตอนการรับรองเมนูสุขภาพ โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี 2563 - 2564

เมนูสุขภาพ

ใบรับรองเมนูสุขภาพ



สร้างสิ่งแวดล้อม
ด้านอาหารและ
โภชนาการ

ศูนย์อนามัย
อปท.
สสอ.
สสจ.

ส่วนกลาง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ขอรับรองว่า

ในครัวสุขภาพนี้

เป็นร้านที่ใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค
มีอาหาร "เมนูสุขภาพ" ดังนี้

ข้าวต้มปลาสมุนไพร	ราดหน้าหมูสับสุขภาพ
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	ข้าวสวย ผักลวก
ข้าวต้มปลาสมุนไพร (หมู ปลาย่าง) 1 ถ้วย	น้ำจิ้ม
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ 2 คน	ผัดผัสดู 2 คน
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ 3 คน	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ 3 คน
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	

วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓

การกำกับติดตามผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ (real time)

ผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพ ระดับเขต

ไฟล์ Excel

เขต	ชื่อเมนูอาหาร	จำนวนเมนู	จำนวนร้าน	จำนวนลูกค้า	จำนวนร้านที่ปฏิบัติตาม	จำนวนลูกค้าที่ปฏิบัติตาม
1	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
2	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
3	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
4	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
5	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
6	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
7	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
8	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
9	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
10	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
11	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
12	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
13	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
14	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
15	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
16	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
17	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
18	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10
19	ข้าวต้มปลาสมุนไพร	10	10	10	10	10
20	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	10	10	10	10	10

1.รับสมัครร้านอาหาร

2.ศอ./สสม. ร่วมกับ สสจ./อปท./กทม. เก็บข้อมูลเมนูอาหาร

3.วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ



4.ส่งผลการวิเคราะห์ให้สำนักโภชนาการรับรอง

เกณฑ์รับรองมาตรฐานเมนูสุขภาพ

เกณฑ์รับรอง	ประเภทอาหาร (พลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 คนกิน)					ผล
	ข้าวและกับข้าว/อาหารสำหรับ/อาหารตามสั่ง/ข้าว/เส้น/ข้าวราดแกง	ขนมที่ไม่มีแอลกอฮอล์	ขนมที่มีแอลกอฮอล์	เครื่องดื่ม ≤ 300 มิลลิลิตร	เครื่องดื่ม > 300 มิลลิลิตร	
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	≤ 80	ผลไม่ได้รับหวานจัด ปริมาณแคลอรี 1 ส่วน
ไขมัน (กรัม)	≤ 10	≤ 3	≤ 3	-	-	
น้ำตาล (กรัม)	≤ 2	≤ 6	≤ 6	≤ 10	≤ 18	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	≤ 40	
โปรตีน (กรัม)	ไม่กำหนด	> 1.8	***	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	
ใยอาหาร (กรัม)	ไม่กำหนด	> 0.7	***	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	“คุณค่าทางโภชนาการ ในผลไม้ไทย” ในหน้า 3

*** สำหรับขนมที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนประกอบกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ไข่-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่า หรือเท่ากับ 4 กลุ่ม

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ใช้โปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์

- ได้รับใบรับรอง
ออนไลน์ (e-certificate)

ปักหมุดแนะนำเส้นทาง
ไปยังร้านอาหาร

เมนูสุขภาพ

Make Recipe

ประเภทอาหาร:

จำนวนคน: คน ไข่ บาท

หาสูตรอาหารสุขภาพของคุณที่นี่

เลือกเมนูอาหาร

วัตถุดิบ ปริมาณ หน่วย

เมนูสุขภาพ

Make Recipe

1. ข้าวผัดไก่บ้าน ข้าวผัดไก่บ้าน

1 คน 75 บาท

CHO Protein Fat 77.32, 16.32 : 4.36
พลังงาน, ไขมัน, น้ำตาล 224.54, 11, 0.55

วัตถุดิบและวิธีทำ

ขั้นตอนการประกอบอาหาร

1. ทำข้าวผัดไก่บ้าน: ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
2. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
3. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
4. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
5. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
6. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
7. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
8. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
9. ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ

OK

เมนูสุขภาพ

Make Recipe

1. ข้าวผัดไก่บ้าน ข้าวผัดไก่บ้าน

1 คน 75 บาท

CHO Protein Fat 77.32, 16.32 : 4.36
พลังงาน, ไขมัน, น้ำตาล 224.54, 11, 0.55

พลังงาน: 224.54 kcal

OK

The screenshot shows the BMI app interface. At the top, the text 'ใบรับรองเมนูสุขภาพ' (Health Menu Certificate) is displayed. Below it is a blue button labeled 'Download Certificate'. Under the button, the text 'X ข้ามผิด' (X Wrong) is shown. The bottom navigation bar contains five icons: a scale for BMI, a fork and knife for Cooking, a person with a checkmark for Healthy, a document for Certificate, and a miscellaneous icon for Misc.




กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอรับรองว่า

น้ำฟ้า

เป็นร้านที่ใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค
มีอาหาร “เมนูสุขภาพ” ดังนี้

	อาหาร	ปริมาณ
	ข้าวผัด	

โพธิ์ ณ วันที่

4 กรกฎาคม 2564


 (นางสาวณัฏฐ์ โพธิ์ดีผลบุญดี)
 อธิบดีกรมอนามัย

- **เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานเมนูสุขภาพ ส่วนกลาง เขต ศูนย์อนามัย สสจ. อปท. กทม.**
 - กำกับติดตามตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่จำหน่ายในร้านอาหาร
 - มีข้อมูลเมนูสุขภาพ จำแนกรายตำบล อำเภอ จังหวัด เขต ประเทศ แบบ real time

ขั้นตอนการขอใบรับรองเมนูสุขภาพจากกรมอนามัย ผ่าน โปรแกรม Food4Health

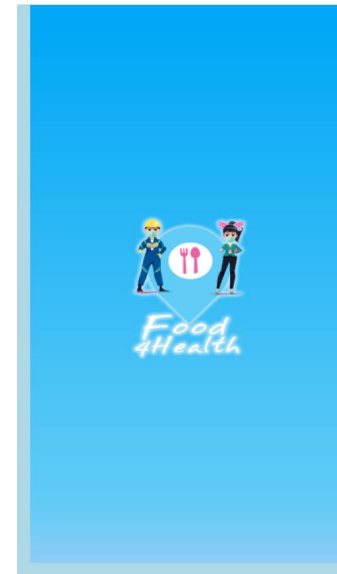
- ลงทะเบียนผ่าน **Food4Health**
- บันทึกชื่อเมนู
- บันทึกปริมาณการกินต่อสูตร
- บันทึกราคา
- บันทึกส่วนประกอบของสูตรอาหาร กดเพิ่มวัตถุดิบ ใส่ปริมาณ
- กดวิเคราะห์
- โปรแกรมจะวิเคราะห์และมีคำแนะนำการปรับสูตรอาหาร
- ปรับแก้สูตรอาหารตามคำแนะนำ โดยลด หรือเพิ่มปริมาณวัตถุดิบต่างๆ
- ส่วนใหญ่เป็นการปรับลดเครื่องปรุงรสหวาน มัน เค็ม ประมาณ 1 ใน 3 ของสูตรเดิม
- หากผ่านการรับรอง โปรแกรมจะแจ้งว่าผ่านการรับรอง
- ทำการบันทึกเมนู และใส่รูปภาพ
- **Save** ใบรับรอง และ ดาวน์โหลด์ใบรับรอง นำไปใช้ประโยชน์ตามที่ต้องการ



คุณประโยชน์ของ Food4Health กับการพัฒนาระดับร้านอาหารริมบาทวิถี (Street Food) ในยุค New Normal



- เป็นเครื่องมือรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์
- เป็นเครื่องมือแนะนำเส้นทางไปยังร้านอาหารที่มีเมนูสุขภาพ
- ลดการสัมผัสใกล้ชิด ระหว่างเจ้าหน้าที่ และผู้ประกอบการร้านอาหาร
ลดการแพร่ระบาดของโรคต่างๆ เช่น โควิด-19



ลิงค์ใช้งาน Food4Health สำหรับร้านอาหาร

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

ร้านอาหารจะได้ประโยชน์อะไรจากการพัฒนาเมนูสุขภาพ

- เจ้าของร้านได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือเมนูสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคอ้วน และโรคต่างๆ ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น
- ได้ Health Point จากการใช้โปรแกรม Food4Health สะสมไว้แลกสิทธิประโยชน์ต่างๆที่จะมีขึ้นต่อไป
- กรมอนามัยทำการเชื่อมโยงกับโปรแกรมตลาดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- โดยใช้โปรแกรมตลาดฯ ส่งเมนูสุขภาพ ผ่าน โปรแกรม Food4Health
- ส่งอาหารผ่านบริการ delivery ช่วยเพิ่มยอดขายให้ร้านอาหาร
- เริ่มใช้งานส่งอาหารผ่าน delivery ได้ในเดือนกันยายน 2564



วิธีการใช้งาน Food4Health เพื่อขอรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์

สามารถใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และ ไอแพด



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

คู่มือตัวอย่างการรายงานผลการรับรองโรงอาหารผ่านระบบออนไลน์

- <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jvqD2amWrmJDa10ajlCG4tNWIRjgl07uPricBlmGL-E/edit#gid=2111513411>

พบกันทาง facebook : Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ

web.facebook.com/f4hNutritionapp

Apps Gmail YouTube Maps Mooc Anamai คอรั... QR Code Generator doc.anamai.moph.g... Facebook - เข้าสู่ระบบ... สำนักโภชนาการ Bure... Thailand Research E... Pinterest Google Reading list

ค้นหาบน Facebook:

จัดการเพจ

Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ

Business Suite

- กล่องข้อความ
- แพลนเนอร์
- เครื่องมือการเผยแพร่
- ฟีดข่าว
- แอปธุรกิจ

หน้าหลัก

ฟีดข่าว

8 รายการใหม่

โปรโมท

วิตามิน บี 2

ควรได้รับ ได้รับจริง

มิลลิกรัม

29/5 29/5 ได้รับจริง: 0.59

29/5 30/5 31/5 1/6 2/6 3/6 4/6

แก้ไข

Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ

@f4hNutritionapp · สุขภาพ/ความงาม

แก้ไข ลงทะเบียน

หน้าหลัก งานกิจกรรม รีวิว รูปภาพ เพิ่มเติม

โปรโมท

สร้างโฆษณา

ดูทั้งหมด

คุณต้องการขยายธุรกิจให้เติบโตอย่างไร

สร้างโพสต์

ผู้รับผิดชอบงานระดับสาธารณสุขจังหวัด และเทศบาล อปท.ทุกแห่ง กทม.
ติดต่อขอรับการประเมินรับรองเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen ได้ที่
ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

สวัสดี

