



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี



การขับเคลื่อนการดำเนินงานเมนูสุขภาพและหวานน้อยสั่งได้ ตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข

โดย กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

Quick Win : ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเมนูสุขภาพและร้านหวานน้อยสั่งได้

ประเด็นที่ 12 เศรษฐกิจสุขภาพ

ทุกเขตสุขภาพขับเคลื่อนการดำเนินงานเรื่อง Wellness Community

1. Healthy City อปท. ผ่านการรับรองเมืองสุขภาพดี

2. Wellness Center ผ่านการรับรอง อย่างน้อย 1 ประเภท

(Wellness Hotel : มีการดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาโรงแรมให้มีเมนูสุขภาพ จังหวัดละ 1 แห่งขึ้นไป
แห่งละไม่ต่ำกว่า 1 เมนู มุ่งเน้น อปท.ที่เข้าร่วมเมืองสุขภาพดี)

3. ร้านเมนูสุขภาพ 5 ร้าน และร้านเครื่องดื่ม Local Brand หวานน้อยสั่งได้ 5 ร้าน

ประเด็นที่ 13 นักท่องเที่ยวปลอดภัย

- ❖ Quick win 100 วัน : 1. อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 60 มีร้านเมนูสุขภาพ (53 อำเภอ)
2. ประชาชนร้อยละ 60 รับรู้และเข้าถึงสัญลักษณ์เมนูสุขภาพ
- ❖ รอบ 6 เดือน : อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 65 มีร้านเมนูสุขภาพ (57 อำเภอ)
- ❖ รอบ 9 เดือน : อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 68 มีร้านเมนูสุขภาพ (60 อำเภอ)
- ❖ รอบ 12 เดือน : 1. อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 70 มีร้านเมนูสุขภาพ (61 อำเภอ)
2. ประชาชนร้อยละ 70 รับรู้และเข้าถึงสัญลักษณ์เมนูสุขภาพ

Quick Win กรมอนามัย : ประเด็น 13 นวัตกรรมเกี่ยวปลอดภัย

	100 วัน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
13 จังหวัด นำร่อง	<p>เขตสุขภาพมีจังหวัดที่มี ที่พัก/ ที่กิน/ ที่เที่ยว และ ผู้ให้บริการได้มาตรฐานตามที่กำหนด เขตสุขภาพละ 1 จังหวัด โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) โรงแรมประเภท 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 5 2) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 10 3) อำเภอในจังหวัด ร้อยละ 60 มีร้านเมนูสุขภาพ 	<p>เขตสุขภาพมีจังหวัดที่มี ที่พัก/ ที่กิน/ ที่เที่ยว และผู้ให้บริการได้มาตรฐานตามที่กำหนด เขตสุขภาพละ 1 จังหวัด โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) โรงแรมประเภท 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 10 2) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 20 3) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste Plus ระดับดีมาก จำนวน 2 แห่ง 4) อำเภอในจังหวัด ร้อยละ 70 มีร้านเมนูสุขภาพ 	<p>เขตสุขภาพมีจังหวัดที่มี ที่พัก/ ที่กิน/ ที่เที่ยว และผู้ให้บริการได้มาตรฐานตามที่กำหนด เขตสุขภาพละ 1 จังหวัด โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) โรงแรมประเภท 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 20 2) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 30 3) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste Plus ระดับดีมาก จำนวน 3 แห่ง 4) อำเภอในจังหวัด ร้อยละ 80 มีร้านเมนูสุขภาพ 	<p>เขตสุขภาพมีจังหวัดที่มี ที่พัก/ ที่กิน/ ที่เที่ยว และผู้ให้บริการได้มาตรฐานตามที่กำหนด เขตสุขภาพละ 1 จังหวัด โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) โรงแรมประเภท 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 25 2) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 40 3) สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste Plus ระดับดีมาก จำนวน 5 แห่ง 4) อาหารริมบาทวิถี ผ่านมาตรฐาน Street Food Good Health ระดับดีมาก อย่างน้อย 1 แห่ง 5) ตลาด ผ่านมาตรฐาน ตลาดสดน่าซื้อ วิถีใหม่ หรือ ตลาดนัด น่าซื้อ ระดับดีมาก อย่างน้อย 2 แห่ง 6) แหล่งท่องเที่ยว ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Attraction จำนวน 1 แห่ง 7) ทุกอำเภอมีร้านเมนูสุขภาพ อำเภอละ 1 ร้าน
76 จังหวัด และ กรุงเทพมหานคร	<p>เขตสุขภาพมีโรงแรมประเภท 2 3 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 5</p>	<p>เขตสุขภาพมีโรงแรมประเภท 2 3 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 10</p>	<p>เขตสุขภาพมีโรงแรมประเภท 2 3 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 15</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เขตสุขภาพมีโรงแรมประเภท 2 3 4 ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Hotel ร้อยละ 25 2. เขตสุขภาพมีแหล่งท่องเที่ยว ผ่านมาตรฐาน GREEN Health Attraction อย่างน้อย 3 แห่ง
	<p>สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 10</p>	<p>สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 20</p>	<p>สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 30</p>	<p>สถานที่จำหน่ายอาหาร ผ่านมาตรฐาน Clean Food Good Taste ระดับพื้นฐาน ร้อยละ 40</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 60 มีร้านเมนูสุขภาพ (557 อำเภอ) 2. ประชาชนร้อยละ 60 รับรู้และเข้าถึงสัญลักษณ์เมนูสุขภาพ 	<p>อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 65 มีร้านเมนูสุขภาพ (604 อำเภอ)</p>	<p>อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 68 มีร้านเมนูสุขภาพ (632 อำเภอ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. อำเภอในประเทศไทย ร้อยละ 70 มีร้านเมนูสุขภาพ (650 อำเภอ) 2. ประชาชนร้อยละ 70 รับรู้และเข้าถึงสัญลักษณ์เมนูสุขภาพ

จำนวนร้านอาหารและเมนูสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 8 จำแนกรายจังหวัด

	ร้านค้า	เมนูสุขภาพ	จำนวนอำเภอทั้งหมด	จำนวนอำเภอที่มี 1 ร้าน/1 เมนู	ร้อยละ	จำนวนอำเภอที่มี 5 ร้าน/5 เมนู	ร้อยละ
อุดรธานี	32	84	20	9	45.00	2	10.00
หนองบัวลำภู	24	38	6	6	100.00	1	16.67
สกลนคร	21	22	18	8	44.44	2	11.11
หนองคาย	28	36	9	6	66.67	2	22.22
นครพนม	40	83	12	10	83.33	1	8.33
บึงกาฬ	40	64	8	8	100.00	2	25.00
เลย	34	56	14	9	64.29	2	14.29
เขต 8	219	383	87	56	64.37	12	13.79

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดอุดรธานี จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	กุดจับ	12	14
2	กู่แก้ว	1	1
3	ทุ่งฝน	1	1
4	น้ำโสม	2	2
5	บ้านดุง	2	5
6	สร้างคอม	1	1
7	หนองวัวซอ	1	9
8	หนองหาน	1	1
9	เมืองอุดรธานี	11	50
อุดรธานี		32	84

อำเภอที่ยังไม่มีร้านเมนูสุขภาพ	
1	กุมภวาปี
2	นาูง
3	บ้านผือ
4	ประจักษ์ศิลปาคม
5	พิบูลย์รักษ์
6	วังสามหมอ
7	ศรีธาตุ
8	หนองแสง
9	เพ็ญ
10	โนนสะอาด
11	ไชยวาน

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดหนองบัวลำภู จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	นากลาง	1	1
2	นาหวัง	1	3
3	ศรีบุญเรือง	1	2
4	สุวรรณคูหา	2	2
5	เมืองหนองบัวลำภู	17	26
6	โนนสัง	2	4
หนองบัวลำภู		24	38

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดสกลนคร จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	กุสุมาลย์	8	8
2	พังโคน	2	1
3	วานรนิวาส	1	1
4	วาริชภูมิ	1	1
5	สว่างแดนดิน	1	1
6	เจริญศิลป์	1	3
7	เต่างอย	1	1
8	เมืองสกลนคร	6	6
สกลนคร		21	22

อำเภอที่ยังไม่มีร้านเมนูสุขภาพ	
1	กุศบาก
2	คำตากล้า
3	นิคมน้ำอูน
4	บ้านม่วง
5	พรรณานิคม
6	ภูพาน
7	ส่องดาว
8	อากาศอำนวย
9	โคกศรีสุพรรณ
10	โพนนาแก้ว

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดหนองคาย จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	ท่าบ่อ	5	5
2	รัตนวาปี	2	4
3	สระใคร	1	1
4	สังคม	2	4
5	เมืองหนองคาย	17	21
6	โพนพิสัย	1	1
หนองคาย		28	36

อำเภอที่ยังไม่มีร้านเมนูสุขภาพ	
1	ศรีเชียงใหม่
2	เฝ้าไร่
3	โพธิ์ตาก

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดนครพนม จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	ท่าอุเทน	5	5
2	ธาตุพนม	2	2
3	นาทม	1	1
4	นาหว้า	2	4
5	นาแก	3	7
6	บ้านแพง	1	1
7	ปลาปาก	2	25
8	ศรีสงคราม	1	4
9	เมืองนครพนม	22	31
10	โพนสวรรค์	1	3
นครพนม		40	83

อำเภอที่ยังไม่มีร้านเมนูสุขภาพ	
1	วังยาง
2	เรณูนคร

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดบึงกาฬ จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	บึงโขงหลง	1	1
2	บุงคล้า	1	1
3	ปากคาด	2	2
4	พรเจริญ	2	3
5	ศรีวิไล	2	8
6	เซกา	14	29
7	เมืองบึงกาฬ	17	19
8	โซ่พิสัย	1	1
บึงกาฬ		40	64

จำนวนร้านค้าและเมนูสุขภาพ จังหวัดเลย จำแนกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน	
		ร้านค้า	เมนูสุขภาพ
1	ด่านซ้าย	1	1
2	นาด้วง	8	12
3	ปากชม	1	1
4	ภูกระดึง	3	5
5	ภูเรือ	1	1
6	วังสะพุง	2	4
7	เชียงคาน	2	2
8	เมืองเลย	13	19
9	เอราวัณ	3	11
เลย		34	56

อำเภอที่ยังไม่มีร้านเมนูสุขภาพ	
1	ท่าลี่
2	นาแห้ว
3	ผาขาว
4	ภูหลวง
5	หนองหิน



Platform Food4Health

สำหรับวิเคราะห์เมนูสุขภาพ

Platform โภชนาการอัจฉริยะ

(สื่อเมนูสุขภาพและการรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์)



โดยศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี



สูตรเมนูอาหาร



ใบรับรอง



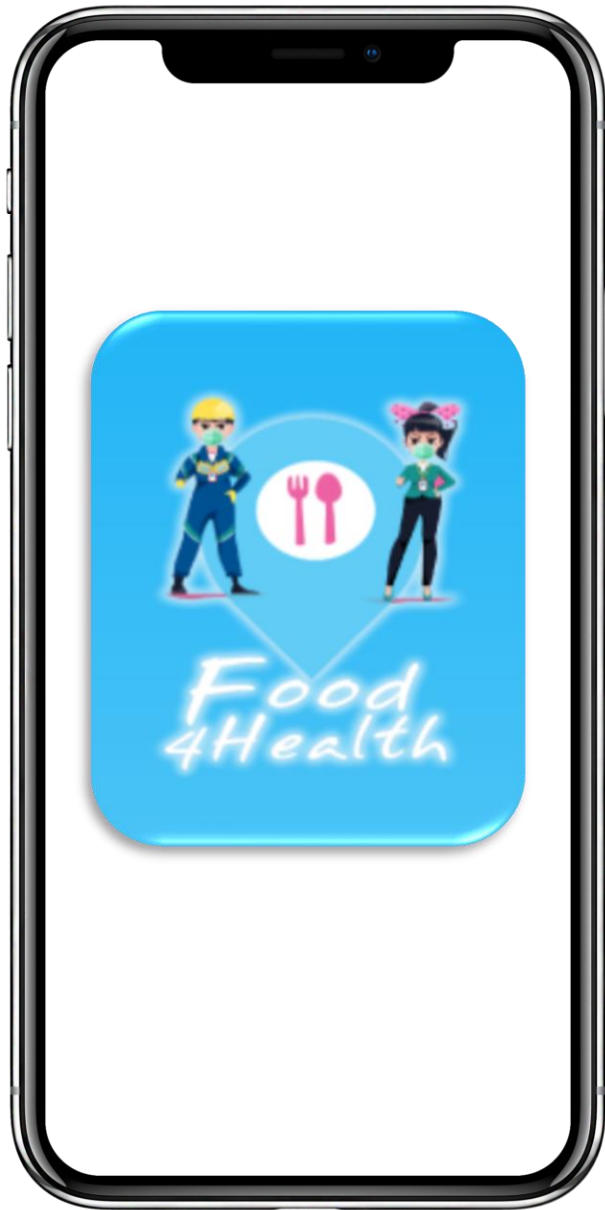
เมนูสุขภาพ



ข้อเสนอแนะ



ตั้งค่าระบบ

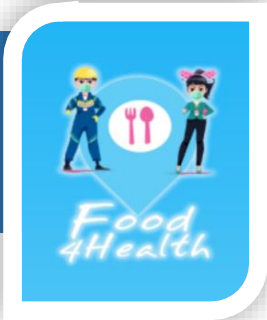


ส่วนที่ 1



ขั้นตอนการเข้า Platform และการลงทะเบียน





ขั้นตอนการเข้า Platform และการลงทะเบียน

ขั้นตอนที่ 1

เข้าเว็บไซต์ หรือสแกน QR Code



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

ขั้นตอนที่ 2 ลงทะเบียนเข้าใช้งาน

2. กรอกข้อมูลส่วนตัวเพื่อลงทะเบียนให้ครบถ้วน

ตั้งค่าระบบ

ชื่อ-ชื่อสกุล

ชื่อ-ชื่อสกุล

เพศ

หญิง

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ

ที่อยู่

จังหวัด

กระบี่

อำเภอ/เขต

ตำบล/แขวง

ชื่อร้าน

เวลาเปิด-ปิด

รูปถ่ายผู้ใช้งาน

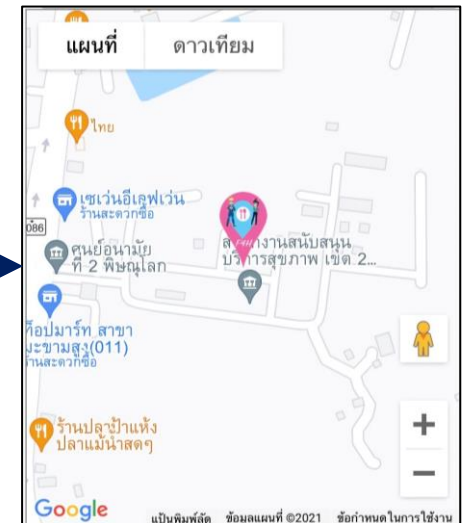
เลือกไฟล์ ไม่ได้เลือกไฟล์ใด

Disclaimer ยอมรับ

แสดงแผนที่ ลงทะเบียน

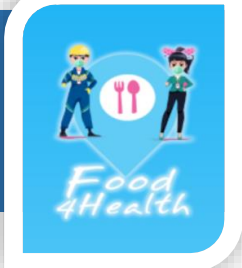
สูตรเมนูอาหาร ไบรน์รอง เมนูสุขภาพ ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

3. กรอก **ชื่อร้าน** เวลาเปิด ปิด และปักหมุดในแผนที่ ให้ถูกต้อง



4. คลิกยอมรับ และลงทะเบียน (เสร็จสิ้น)

1. คลิกที่ตั้งค่าระบบ



การออกจากระบบ เพื่อลงทะเบียนใหม่ในร้านถัดไป

ตั้งค่าระบบ

ชื่อ-ชื่อสกุล
ชื่อ-ชื่อสกุล

เพศ
หญิง

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ

ที่อยู่

จังหวัด
กระบี่

อำเภอ/เขต

ตำบล/แขวง

ชื่อร้าน

เวลาเปิด-ปิด

รูปถ่ายผู้ใช้งาน
เลือกไฟล์ ไม่ได้เลือกไฟล์ใด

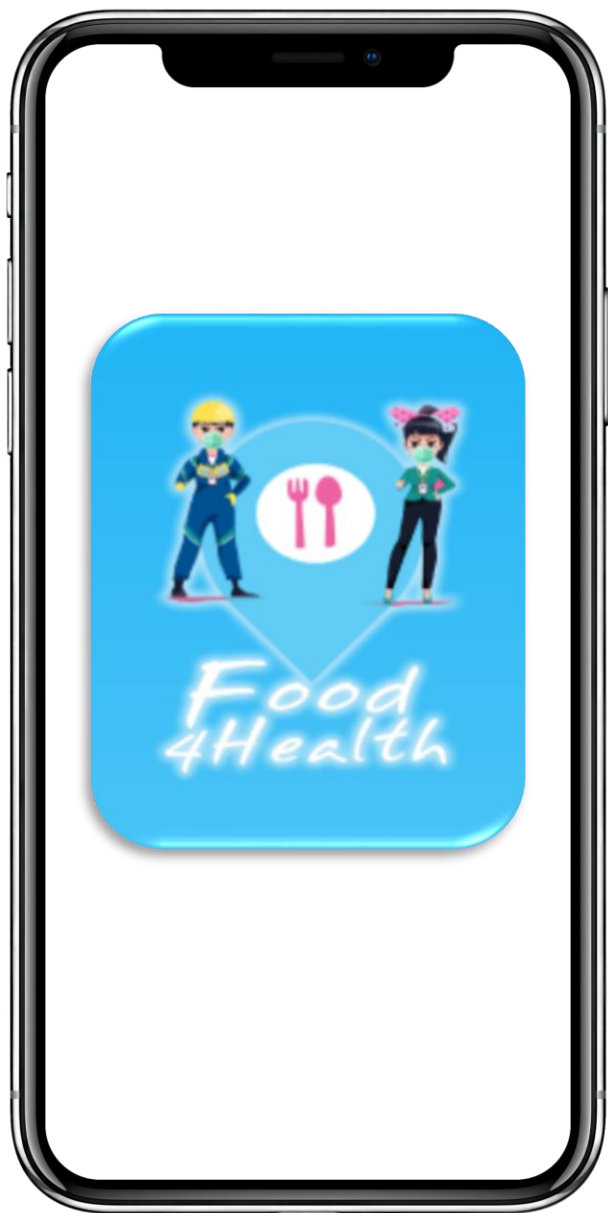
สูตรเมนูอาหาร ใ้รับรอง เมนูสุขภาพ ข้อเสนอแนะ **ตั้งค่าระบบ**

2. คลิกที่ตั้งค่าระบบ(ด้านบน) เพื่อออกจากระบบ

การเข้าระบบใหม่หลังจากลงทะเบียนไปแล้วให้กรอกใหม่เหมือนลงทะเบียนในครั้งแรก ระบบจะจำข้อมูลทุกอย่างด้วยเบอร์โทรศัพท์ของเรา

1. คลิกที่ตั้งค่าระบบ (ด้านล่าง)










ส่วนที่ 2



ขั้นตอนการใช้งาน Platform Food4Health

-  สูตรเมนูอาหาร
-  ใบรับรอง
-  เมนูสุขภาพ
-  ข้อเสนอแนะ
-  ตั้งค่าระบบ





1. การเพิ่มเมนูอาหารเพื่อวิเคราะห์เมนูสุขภาพ

สูตรเมนูอาหาร

ประเภทอาหาร ชื่ออาหาร

จำนวนคน คน ราคา บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

รายการวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย

1. คลิกที่สูตรเมนูอาหาร

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ถ่ายภาพ แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร ไบร่บรอง เมนูสุขภาพ ข้อเสอแนะ ตั้งคาระบบ

2. เลือกประเภทเมนูอาหาร

ประเภทอาหาร ชื่ออาหาร

จำนวนคน คน ราคา บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

รายการวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย

7. ใส่ปริมาณวัตถุดิบ

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ถ่ายภาพ แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร ไบร่บรอง เมนูสุขภาพ ข้อเสอแนะ ตั้งคาระบบ

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและกับว ข้าวคลุกกะปิ

1 คน 40 บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

ข้าวเจ้า คันหา

ชื่อวัตถุดิบ
ข้าวเจ้า ชัดขาว นึ่ง

ปริมาณ 90 กรัม Save

4. คลิกเพิ่มวัตถุดิบ

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ถ่ายภาพ แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร ไบร่บรอง เมนูสุขภาพ ข้อเสอแนะ ตั้งคาระบบ

3. กรอกชื่ออาหาร จำนวนคน
รับประทาน และราคา

5. ป้อนชื่อวัตถุดิบที่ใช้
(อย่างน้อย 3 ตัวอักษร)
แล้วกดค้นหา

6. เลือกวัตถุดิบ

8. เลือกหน่วยการวิเคราะห์

9. เมื่อกรอกข้อมูล
เสร็จแล้วกด Save



1. การเพิ่มเมนูอาหารเพื่อวิเคราะห์เมนูสุขภาพ (ต่อ)

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและก๋วยเตี๋ยว

1 คน บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

รายการวัตถุดิบ		
วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวเจ้า ขัดขาว หนึ่ง	90	กรัม

เมื่อกรอกส่วนประกอบ
อาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว
หากต้องการเพิ่มวัตถุดิบให้
คลิกที่ +วัตถุดิบ และกรอก
ข้อมูลอีกครั้ง

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ภาพถ่าย แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร ไบรน์รอง เมนูสุขภาพ ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและก๋วยเตี๋ยว

1 คน บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

รายการวัตถุดิบ		
วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวเจ้า ขัดขาว หนึ่ง	90	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง (T)	7	กรัม
หมู กุนเชียง	5	กรัม
มะม่วง, แกว, ดิบ	5	กรัม
มะนาว ผล (เนื้อ น้ำ)	4	กรัม
น้ำพริกแกงแดง	5	กรัม
ผักชี	5	กรัม
กะปิ กุ้ง คุณภาพดี	4	กรัม
แครอท	5	กรัม
ไข่เจียว ไข่ไก่	2	กรัม
หอมหัวเล็ก หอมแดง	5	กรัม

เมื่อกรอกส่วนประกอบอาหาร
ครบเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ให้กดวิเคราะห์

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ภาพถ่าย แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร ไบรน์รอง เมนูสุขภาพ ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและก๋วยเตี๋ยว

1 คน บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

ยังไม่ผ่านเกณฑ์เบื้องต้น

ข้อกำหนดเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

- ✓ 1. ทำจากอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ไข่ เต้าหู้ ผัก
- ✓ 2. มีส่วนประกอบกลุ่มข้าวแป้ง ไม่เกิน 2 ทัพพี/คน
- ✓ 3. ไขมันสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่นปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 2 ช้อนกินข้าว/คน
- ✓ 4. ใช้น้ำมันและไขมันที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่นผักอินทรีย์ ผักพื้นบ้าน
- ✓ 5. ไม่หวานจัด โดยใช้น้ำตาลไม่เกิน ครึ่งช้อนชาต่อคน
- ✓ 6. เป็นอาหารที่ไม่มันจัด ใช้น้ำมันไม่เกิน 2 ช้อนชา หรือหัวกะทิไม่เกิน 2 ช้อนกินข้าวต่อคน
- ✓ 7. เป็นอาหารที่ไม่เค็มจัด ใช้น้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส ไม่เกิน 1 ช้อน หรือเกลือไม่เกิน 1/8 ช้อนชาต่อคน
- ✗ 8. ต้องใช้เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน อย่างน้อย 1 รายการ
- ✓ 9. ไม่ใช้ผงชูรส, ซุปก้อนสำเร็จรูป หรือผงปรุงรส

ปิด

สูตรเมนูอาหาร ไบรน์รอง เมนูสุขภาพ ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

เมื่อกดวิเคราะห์แล้ว
ระบบโชว์ว่า
ยังไม่ผ่านเกณฑ์
ให้กดปิด
แล้วปรับปริมาณ หรือ
ส่วนประกอบตามที่
ระบบแนะนำแล้ว
กดวิเคราะห์อีกครั้ง
จนกว่าจะผ่าน



2. การแก้ไขเมนูอาหารเพื่อวิเคราะห์เมนูสุขภาพ

สูตรเมนูอาหาร

ประเภทอาหาร ชื่ออาหาร

จำนวนคน คน ราคา บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

รายการวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย

1. คลิกที่สูตรเมนูอาหาร

2. คลิกที่แก้ไข

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ภาพถ่าย แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร | ใ้รับรอง | เมนูสุขภาพ | ข้อเสนอแนะ | ตั้งค่าระบบ

สูตรเมนูอาหาร

ประเภทอาหาร ชื่ออาหาร

จำนวนคน คน ราคา บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

เลือกเมนูที่ต้องการแก้ไข/ลบ

✕ ข้าวคลุกกะปิ

3. คลิกไปที่เมนูที่ต้องการแก้ไข

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ภาพถ่าย แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร | ใ้รับรอง | เมนูสุขภาพ | ข้อเสนอแนะ | ตั้งค่าระบบ

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและกั๋บว ข้าวคลุกกะปิ

1 คน 40.00 บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

ป้อนชื่อวัตถุดิบ (อย่างน้อย 3 ตัวอักษร) ค้นหา

ชื่อวัตถุดิบ น้าพริกแกงแดง

ปริมาณ 3 กรัม Update

4. เมื่อแก้ไขข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้วให้กด Update

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ภาพถ่าย แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร | ใ้รับรอง | เมนูสุขภาพ | ข้อเสนอแนะ | ตั้งค่าระบบ

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและกั๋บว ข้าวคลุกกะปิ

1 คน 40.00 บาท

การวิเคราะห์อัตราส่วนการกระจายพลังงาน
เกลือและน้ำตาล

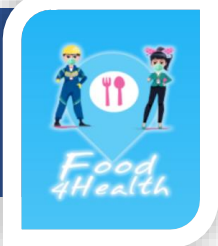
รายการวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวเจ้า ขั้ตขาว ึ่ง	90	กรัม
น้ามันล้าเหลือง (T)	7	กรัม
หมู กุนเชียง	5	กรัม
มะม่วง, แก้ว, ดีม	5	กรัม
มะนาว ผล (นื้อ น้า)	4	กรัม
น้าพริกแกงแดง	3	กรัม
ผักชี	5	กรัม
กะปิ กุ้ง คุณภาพดี	4	กรัม
แครอท	5	กรัม
ไข่เจียว ไข่ไก่	2	กรัม
หอมหัวเล็ก หอมแดง	5	กรัม
หมูหวาน	10	กรัม
น้าปลาดี เสริมไอโอดีน	1	กรัม

5. เสร็จแล้วกด บันทึก (เสร็จสิ้น)

+วัตถุดิบ วิเคราะห์ บันทึก ภาพถ่าย แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร | ใ้รับรอง | เมนูสุขภาพ | ข้อเสนอแนะ | ตั้งค่าระบบ



3. การวิเคราะห์สารอาหาร และกดบันทึก

เมื่อกดวิเคราะห์แล้วระบบโชว์ว่า
เมนูนี้ ผ่านเกณฑ์รับรอง เมนูสุขภาพ
ให้กดวิเคราะห์สารอาหารเพื่อดูคุณค่า
ทางโภชนาการ ต่างๆ หรือกดปิดได้เลย



เมนูนี้ ผ่านเกณฑ์รับรอง เมนูสุขภาพ

ปิด วิเคราะห์สารอาหาร

สูตรเมนูอาหาร

ข้าวและกะปิ

1 คน มาท

CHO:Protein:Fat => 68.19 : 11.41 : 20.40
พลังงาน, โขเดียม, น้ำตาล, ไขมัน => 237, 487, 0, 10

แสดงปริมาณสารอาหาร/คน

สารอาหาร	ปริมาณ
ข้าว (กิโลแคลอรี)	237
กะปิ (กรัม)	5.38
น้ำ (กรัม)	10
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	32.13
ไขมัน (กรัม)	0.32
โปรตีน (กรัม)	2.42
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	75.72
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	79.77
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	1.60
โซเดียม (กรัม)	487
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	160.74
เหล็ก (มิลลิกรัม)	1.85
ทองแดง (มิลลิกรัม)	0.06
สังกะสี (มิลลิกรัม)	0.19
ไอโอดีน (มิลลิกรัม)	0.25
เบตาแคโรทีน (มิลลิกรัม)	0.00
เรตินอล (IU)	5.90
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	39.86

สูตรเมนูอาหาร

1. ข้าวและกะปิ

1 คน มาท

CHO:Protein:Fat => 68.19 : 11.41 : 20.40
พลังงาน, โขเดียม, น้ำตาล, ไขมัน => 237, 487, 0, 10

สารอาหาร	ปริมาณ
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	1.60
โซเดียม (กรัม)	487
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	160.74
เหล็ก (มิลลิกรัม)	1.85
ทองแดง (มิลลิกรัม)	0.06
สังกะสี (มิลลิกรัม)	0.19
ไอโอดีน (มิลลิกรัม)	0.25
เบตาแคโรทีน (มิลลิกรัม)	0.00
เรตินอล (IU)	5.90
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	39.86
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม)	0.00
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	0.00
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	7.23
วิตามินอี (มิลลิกรัม)	0.06
น้ำตาล (กรัม)	0
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	12.73
โฟเลต (มิลลิกรัม)	0.00

f4h.anamai.moph.go.th บอกว่า

บันทึกเมนูอาหารเรียบร้อยแล้ว

CHO:Protein:Fat => 68.19 : 11.41 : 20.40
พลังงาน, โขเดียม, น้ำตาล, ไขมัน => 237, 487, 0, 10

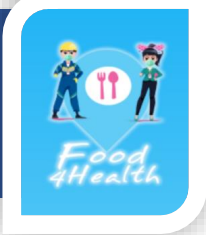
รายการวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวเจ้า ขัดขาว หนึ่ง	90	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง (T)	7	กรัม
หมู กุนเชียง	5	กรัม
มะม่วง, แก้ว, ดิบ	5	กรัม
มะนาว ผล (เนื้อ น้ำ)	4	กรัม
น้ำพริกแกงแดง	2	กรัม
ผักชี	5	กรัม
กะปิ กุ้ง คุณภาพดี	4	กรัม

เสร็จแล้วกด **บันทึก (เสร็จสิ้น)**
ถ้าหากมีภาพถ่ายให้กดถ่ายภาพ
เพื่อเพิ่มรูปภาพอาหารให้ประชาชน
สามารถเลือกเมนูที่อยากกินได้

+ วัตถุดิบ วิเคราะห์ **บันทึก** ถ่ายภาพ แก้ไข

สูตรเมนูอาหาร ใบรับรอง เมนูสุขภาพ ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ



4. การออกใบรับรองเมนูสุขภาพด้วยตนเอง

สูตรเมนูอาหาร

Download Certificate

เลือกเมนูอาหาร

ข้าวคดลูกกะปิ

2. เลือกเมนูอาหารที่ต้องการออกใบรับรองเมนูสุขภาพ

1. คลิกที่ใบรับรอง



สูตรเมนูอาหาร

ใบรับรอง

เมนูสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

ตั้งค่าระบบ

สูตรเมนูอาหาร

Download Certificate

เลือกเมนูอาหาร

3. คลิก Download Certificate

สูตรเมนูอาหาร

1 / 1 | - + 🔍

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอรับรองว่า **เรือนรักพงษ์**
โรงพยาบาลท่าปลา
ท่าปลา ท่าปลา อุตรดิตถ์

เป็นร้านที่ใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค
มีอาหาร "เมนูสุขภาพ" ดังนี้

- ข้าวคดลูกกะปิ
-
-
-
-
-

สิ้นสุดการรับรองวันที่ 30 มีนาคม 2566 | ให้ไว้ ณ วันที่ 31 มีนาคม 2565

สมานต์ใจมีชัย
อธิบดีกรมอนามัย

สูตรเมนูอาหาร | ใบรับรอง | เมนูสุขภาพ | ข้อเสนอแนะ | ตั้งค่าระบบ

4. เลือกกด save หรือกด **ปริ้นท์** ใบรับรองเพื่อติดประกาศสัมพันธ์ได้เลย

กรณี Download และพิมพ์ใบรับรอง ให้ใช้ Computer เนื่องจาก ฟังก์ชันนี้ยังไม่รองรับใน Smart Phone

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

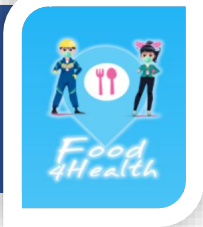
ขอรับรองว่า **เรือนรักพงษ์**
โรงพยาบาลท่าปลา
ท่าปลา ท่าปลา อุตรดิตถ์

เป็นร้านที่ใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค
มีอาหาร "เมนูสุขภาพ" ดังนี้

- ข้าวคดลูกกะปิ
-
-
-
-
-
-
-
-
-

สิ้นสุดการรับรองวันที่ 30 มีนาคม 2566 | ให้ไว้ ณ วันที่ 31 มีนาคม 2565

สมานต์ใจมีชัย
อธิบดีกรมอนามัย



5. แผนที่เมนูสุขภาพ

แผนที่เมนูสุขภาพ

แผนที่ ดาวเทียม

1. คลิกที่แผนที่เมนูสุขภาพ

สูตรอาหาร ใ้รับรอง **เมนูสุขภาพ** ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

แผนที่เมนูสุขภาพ

แผนที่ ดาวเทียม

การใช้งาน

กรณีใช้ Computer กด Ctrl ค้างไว้ แล้วเลื่อนลูกกลิ้งเมาท์ เพื่อย่อ-ขยาย

กรณีใช้ Smart Phone สามารถใช้ มือย่อขยายแผนที่ ได้เลย

2. คลิกเลือกร้านอาหารที่เรา ต้องการตรวจเช็คในแผนที่

สูตรอาหาร ใ้รับรอง **เมนูสุขภาพ** ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

← **ร้านจำหน่ายเมนูสุขภาพ**

โปรดเลือกเมนูสุขภาพ

เรือกักพงษ์

> **ข้าวคลุกกะปิ**

3. คลิกที่เมนูอาหารที่เราต้องการ

ชื่อร้านอาหาร	เรือกักพงษ์
ที่อยู่	โรงพยาบาลท่าปลา ท่าปลา ท่าปลา อุดรดิตต์
เวลาเปิด/ปิด	
โทรศัพท์	0828695987

รายละเอียดร้านอาหาร

ลูกค้าทางโภชนาการ

แผนที่ที่ตั้งของร้าน

สูตรเมนูอาหาร ใ้รับรอง **เมนูสุขภาพ** ข้อเสนอแนะ ตั้งค่าระบบ

แสดงปริมาณสารอาหาร/คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	238
โปรตีน (กรัม)	5.43
ไขมัน (กรัม)	9.64
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	32.31
ใยอาหาร (กรัม)	0.32
ซีลีเนียม (กรัม)	2
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	75.72
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	79.77
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	1.60
โซเดียม (กรัม)	525
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	75.72
เหล็ก (มิลลิกรัม)	1.85
ทองแดง (มิลลิกรัม)	0.06
สังกะสี (มิลลิกรัม)	0.19
ไอโอดีน (มิลลิกรัม)	0.25
เบตาแคโรทีน (มิลลิกรัม)	0.00
เรตินอล (I)	5.90
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	39.86
ไรอาซีน (มิลลิกรัม)	0.00
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม)	0.00
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	0.00
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	7.23
วิตามินบี (มิลลิกรัม)	0.06
น้ำตาล (กรัม)	0.04
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	12.73
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	0.00



6. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาระบบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

กรุณาเลือกหัวข้อคำแนะนำ

ส่ง

กรุณาเขียนคำแนะนำของท่าน เมื่อเสร็จแล้วกดปุ่ม 'ส่ง'

2. เลือกหัวข้อที่ต้องการ
เสนอแนะ พร้อมพิมพ์
คำอธิบาย

3. เมื่อกรอกข้อเสนอแนะ
เสร็จเรียบร้อยแล้ว
กดส่ง (เสร็จสิ้น)

1. คลิกที่ข้อเสนอแนะ



ขณะนี้อยู่ระหว่างการเพิ่มระบบ
Log in Log Out เพื่อให้ง่าย
ต่อการทำงานของพื้นที่ น่าจะได้
ใช้ใน Ver.3 เร็วๆนี้





7. เทคนิคการเก็บข้อมูลอาหาร

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

ต้องมีการเตรียมแบบบันทึกรายละเอียดส่วนประกอบเมนูอาหาร เครื่องชั่งดิจิตอล สามารถอ่านค่าน้ำหนักอาหารละเอียด มีหน่วยเป็นกรัม

1. แนะนำตัว และแจ้งวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปวิเคราะห์พลังงานและสารอาหาร และออกใบรับรองเมนูสุขภาพจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. เปิดเครื่องชั่งน้ำหนักอาหารระบบดิจิตอล ตรวจสอบว่าตัวเลขบอกน้ำหนักมีค่าเป็นเลข 0
3. นำภาชนะสำหรับใส่อาหารมาวางบนกึ่งกลางของเครื่องชั่ง ตั้งค่าให้เป็นเลข 0
4. สอบถามชื่ออาหาร และจำนวนคนที่กินอาหาร ต่อ 1 สูตร
5. สอบถามว่าอาหารสูตรนั้น ประกอบด้วยอะไรบ้าง ปริมาณเท่าใด
6. นำอาหารเฉพาะส่วนที่กินได้ที่เป็นส่วนประกอบ มาชั่งบนเครื่องชั่งที่เตรียมไว้ที่ละชนิดและจดบันทึกน้ำหนักอาหารทุกรายการจนครบทุกส่วนประกอบ
7. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
8. นำข้อมูลไปวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารโดยใช้โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร และนำไปเทียบกับเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ



เกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ

เกณฑ์รับรอง	ประเภทอาหาร (พลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 คนกิน)					ผลไม้
	ข้าวและกับข้าว/อาหารสำหรับ/ อาหารจานเดียว/ อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ ข้าวราดแกง	ขนมที่ไม่มี ฉลาก โภชนาการ	ขนมที่มี ฉลาก โภชนาการ ***	เครื่องดื่ม ≤300 มิลลิลิตร	เครื่องดื่ม > 300 มิลลิลิตร	
พลังงาน (กิโล แคลอรี)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	≤ 80	ผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณคนละ 1 ส่วน ตรวจสอบปริมาณผลไม้ 1 ส่วน ได้จากหนังสือ “คุณค่าทางโภชนาการ ในผลไม้ไทย” ในหน้า 3
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	
*** สำหรับขนมที่มีฉลากโภชนาการ ส่วนประกอบกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่า หรือเท่ากับ 4 กลุ่ม						

ตัวอย่างการแปลผลอาหารอาหารประเภทข้าวและกับข้าว/อาหารสำหรับ/อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง

ผลการวิเคราะห์ข้าวราดกะเพรารวมมิตร ราดหน้าหมูสูตรสุขภาพ เส้นหมี่ขาวน้ำออกไก่ ข้าวสวย-ผัดบวบใส่ไก่ ยำวุ้นเส้นรวมมิตร มีผลการวิเคราะห์พลังงาน ไขมัน น้ำตาล โซเดียม เป็นไปตามมาตรฐานกำหนด จึงผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ รายละเอียดดังตาราง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี) จากผลการวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานพลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม) จากผลการวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม) จากผลการวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานน้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม) จากผลการวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานโซเดียม (มิลลิกรัม)	ผลการประเมินรับรองเมนูสุขภาพ
อาหารประเภทสำหรับ (ข้าว+กับข้าว)	ข้าวสวย ผัดบวบใส่ไก่	228	297	≤ 600	9.3	≤ 10	-	≤ 2	544.6	≤ 600	ผ่าน
อาหาร จานเดียว	ราดหน้าหมู สูตรสุขภาพ	284	368	≤ 600	6	≤ 10	2	≤ 2	577.4	≤ 600	ผ่าน
อาหารตามสั่ง	ข้าวราดกะเพรา รวมมิตร	363	227	≤ 600	3.1	≤ 10	1.2	≤ 2	423	≤ 600	ผ่าน
อาหารประเภทยำ	ยำวุ้นเส้น รวมมิตร (หมู ปลาหมึก กุ้ง)	276	187	≤ 600	0.6	≤ 10	2	≤ 2	484.4	≤ 600	ผ่าน
อาหารประเภทเส้น	เส้นหมี่ขาวน้ำ ออกไก่	424	230	≤ 600	5.3	≤ 10	1.3	≤ 2	336.8	≤ 600	ผ่าน

ตัวอย่างการแปลผลอาหารประเภทขนม เทียบกับเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารของ ขนมถ้วยธัญพีชรวม ไม่มีฉลากโภชนาการ ให้ใช้เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ ประเภทขนมที่ไม่มีฉลากโภชนาการ พบว่าเป็นไปตามเกณฑ์ จึงสามารถรับรองเป็นเมนูสุขภาพได้ แต่ขนมถ้วยอบรวมมิตร ตราเฮลตี้ มีฉลากโภชนาการ ให้ใช้เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ ประเภทขนมที่มีฉลากโภชนาการ มีผลการวิเคราะห์ที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ของขนมที่มีฉลากโภชนาการ จึงไม่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ รายละเอียดดังตาราง

อาหารประเภทขนม	ชื่อขนม	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	เกณฑ์มาตรฐานพลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	เกณฑ์มาตรฐานไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	เกณฑ์มาตรฐานน้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	เกณฑ์มาตรฐานโซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	เกณฑ์มาตรฐานโปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	เกณฑ์มาตรฐานใยอาหาร (กรัม)	ผลการประเมินรับรองเมนูสุขภาพ
1.ขนมถ้วยธัญพีชรวม (ไม่มีฉลากโภชนาการ)		50	70	≤ 100	2	≤ 3	4	≤ 6	85	≤ 100	1.9	> 1.8	1.2	> 0.7	ผ่าน
2.ขนมถ้วยอบรวมมิตร ตราเฮลตี้ (มีฉลากโภชนาการ) ประกอบด้วย 2.1 ถั่วลิสงอบกรอบ 2.2 ปลาอบกรอบ 2.3 มะเขือเทศราชินีอบแห้ง 2.4 สตอเบอร์รี่อบแห้ง		100	85	≤ 100	3	≤ 3	6	≤ 6	90	≤ 100	2.8	ไม่กำหนด	1.4	ไม่กำหนด	ไม่ผ่าน
<p>วิธีแปลผล ว่า ขนมถ้วยอบรวมมิตร ซึ่งเป็นขนมที่มีฉลากโภชนาการ เป็นเมนูสุขภาพหรือไม่ นอกจากดูพลังงาน ไขมัน น้ำตาล โซเดียมแล้ว ต้องพิจารณาว่ามีส่วนประกอบที่เป็นอาหารอยู่ในกลุ่มอาหารต่างๆ คือ 1. กลุ่มข้าว-แป้ง 2. กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ไข่ 3. กลุ่มผัก 4. กลุ่มผลไม้ 5. กลุ่มนม อย่างน้อย 4 กลุ่ม หรือไม่</p> <p>เมื่อพิจารณาส่วนประกอบ ของขนมถ้วยอบรวมมิตร พบว่า มีส่วนประกอบดังนี้</p> <p>1. ถั่วลิสง เป็นถั่ว อยู่ในกลุ่มที่ 2 2. ปลาอบกรอบ เป็นเนื้อสัตว์ อยู่ในกลุ่มที่ 2 3. มะเขือเทศราชินี เป็นผัก อยู่ในกลุ่มที่ 3 4. สตอเบอร์รี่ เป็นผลไม้ อยู่ในกลุ่มที่ 4</p> <p>เมื่อรวมจำนวนกลุ่มอาหาร พบว่า อยู่ในกลุ่ม 2 3 และ 4 มีเพียง 3 กลุ่มอาหาร เกณฑ์มาตรฐานกำหนดไว้ อย่างน้อย 4 กลุ่มอาหาร แม้ว่าจะมีพลังงาน ไขมัน น้ำตาล โซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด แต่มีกลุ่มอาหารเพียง 3 กลุ่มอาหาร จึงไม่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ</p>															

ตัวอย่างการแปลผลอาหารประเภทเครื่องดื่ม เทียบกับเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์น้ำใบเตย และชาเย็น มีพลังงาน น้ำตาล และโซเดียม เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ รายละเอียดดังตาราง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี) จากผล การวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานพลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม) จากผล การวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานน้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม) จากผล การวิเคราะห์	เกณฑ์มาตรฐานโซเดียม (มิลลิกรัม)	ผลการประเมินรับรองเมนูสุขภาพ
เครื่องดื่ม	น้ำใบเตย	200	0	≤ 40	-	≤ 10	-	≤ 40	ผ่าน
	ชาเย็น	360	60	≤ 80	15	≤ 18	26	≤ 40	ผ่าน

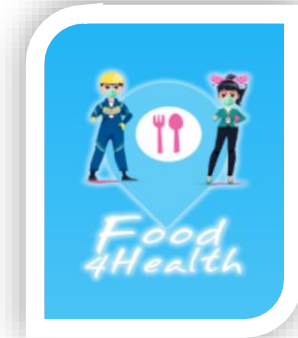
ตัวอย่างการแปลผลอาหารประเภทผลไม้ เทียบกับเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

ผลไม้ที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ จะต้องเป็นผลไม้รสไม่หวานจัด และมีการกำหนดปริมาณการกิน คนละ 1 ส่วน ต่อการกิน 1 ครั้ง จากการเก็บข้อมูลโดยการชั่งน้ำหนักผลไม้ที่ขาย และนำไปเทียบกับปริมาณ 1 ส่วน ที่กำหนดไว้ในหนังสือ “คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ไทย” ที่บอกปริมาณน้ำหนัก ต่อ 1 ส่วนพบว่า มะม่วงเขียวเสวย ดิบ ฝรั่งกิมจู ชมพูทับทิมจันทร์ มะละกอฮอลแลนด์ มีปริมาณคนละ 1 ส่วน เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงผ่านการ รับรองเมนูสุขภาพ รายละเอียดดังตาราง

อาหาร ประเภทผลไม้	ชื่อผลไม้	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงานและสารอาหารต่อ 1 คน				น้ำหนักใน ส่วนที่กินได้ ต่อ 1 ส่วน (กรัม)	เกณฑ์ มาตรฐาน	ผลการ ประเมิน รับรอง เมนูสุขภาพ
			พลังงาน (กิโล แคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)			
ผลไม้ รสไม่หวานจัด	มะม่วงเขียวเสวยดิบ สำหรับ 2 คน	140	61	5	22	1.4	70	ผลไม้คนละ 1 ส่วน ปริมาณ	ผ่าน
	ฝรั่งกิมจู สำหรับ 2 คน	240	50	8	138	3.7	120	1 ส่วนเทียบ	ผ่าน
	ชมพูทับทิมจันทร์ สำหรับ 3 คน	378	53	10	14	1	126	น้ำหนักจาก	ผ่าน
	มะละกอฮอลแลนด์ สำหรับ 3 คน	420	60	13	109	2.4	140	หนังสือเรื่อง “คุณค่าทาง โภชนาการใน ผลไม้ไทย” ในหน้า 3	

ช่องทางการสอบถามเพิ่มเติมและติดต่อศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

- Email : working.hpc8@gmail.com
- Line กลุ่มวัยทำงาน ศอ.8
ID Line : @856pqckr
Click <https://lin.ee/E2Z6CiM>
หรือ Scan Line QR Code



แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

และตอบข้อซักถาม

