



ที่ สธ ๐๙๐๒.๐๒/ว ๕๐๐

ถึง สำนัก/กอง/ศูนย์/กลุ่ม/สำนักงาน/สถาบัน ในสังกัดกรมอนามัย

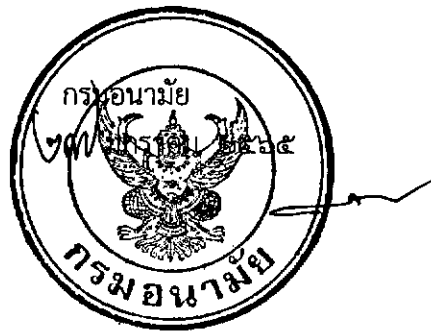
กองการเจ้าหน้าที่ขอส่งสำเนาประกาศกรมอนามัย ลงวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕ เรื่อง การคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ สายงานโภชนาการ จำนวน ๒ ราย ดังนี้

๑. นางแคทเธีย โฆษร ตำแหน่งนักโภชนาการปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๙๑๕  
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ

๒. นางสาวสุทธาศินี จันทรีไบเล็ก ตำแหน่งนักโภชนาการปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๔๙  
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ

ทั้งนี้สามารถดูรายละเอียดของประกาศดังกล่าวได้ที่ <http://person.anamai.moph.go.th>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ จะเป็นพระคุณ



กองการเจ้าหน้าที่

โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๗

# สำเนา

ประกาศกรมอนามัย  
เรื่อง การคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้ง  
ให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
(สายงานโภชนาการ)

ด้วยกรมอนามัยได้คัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง  
ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ สายงานโภชนาการ ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๐  
ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๔๘ จำนวน ๒ ราย พร้อมด้วย ชื่อผลงาน เค้าโครงเรื่อง และสัดส่วนของผลงาน  
ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

หากมีผู้ต้องการทักท้วง ให้ทักท้วงภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศ ถ้าพบว่าข้อเท็จจริงมีมูล  
ให้คณะกรรมการคัดเลือกบุคคลสายงานอภิตกรมอนามัย เพื่อดำเนินการตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๐๗๐๗.๓ /ว ๕  
ลงวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๔๒ แต่ถ้าตรวจสอบแล้ว มีหลักฐานว่าข้อทักท้วงนั้นเป็นการกลั่นแกล้งหรือไม่สุจริต  
ให้รายงานอภิตกรมอนามัยดำเนินการสอบสวนผู้ทักท้วงนั้น เพื่อหาข้อเท็จจริงและดำเนินการตามที่เห็นสมควรต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(ลงชื่อ) อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์  
(นายอรรถพล แก้วสัมฤทธิ์)

รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมอนามัย

สำเนาถูกต้อง

พัชรินทร์

(นางสาวพัชรินทร์ คงไพบูลย์)  
นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ  
กรมอนามัย

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

รายละเอียดการคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ (สายงานโภชนาการ)  
แบบท้ายประกาศกรมอนามัย ลงวันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ลำดับ ที่	ชื่อ/ตำแหน่ง/ส่วนราชการ	ประเมินเพื่อแต่งตั้ง ให้ดำรงตำแหน่ง	ชื่อผลงาน	สัดส่วนของ ผลงาน	ข้อเสนอฯ เรื่อง	หมายเหตุ
๑	นางแคทเธีย โยเซอร์ ตำแหน่งนักโภชนาการ ระดับปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๙๑๕ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ตำแหน่งนักโภชนาการ ระดับชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๙๑๕ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	การพัฒนาตำราอาหารลดหวาน มัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด)  ระยะเวลาที่ดำเนินการ มกราคม - ธันวาคม ๒๕๖๑  ผู้ร่วมจัดทำผลงาน นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ	๙๐%	การส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี  ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๖	
	หมายเหตุ	กรมอนามัยได้อนุมัติการปรับปรุงการกำหนดตำแหน่ง ตำแหน่งเลขที่ ๑๙๑๕ (โครงสร้างเดิม ตำแหน่งเลขที่ ๒๙๘) เป็นระดับชำนาญการ ตั้งแต่วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๐ ตามหนังสือกองการเจ้าหน้าที่ ที่ สธ ๐๙๐๒.๐๓/๑๖๘๒ ลงวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๐				

Handwritten signature/initials

ลำดับ ที่	ชื่อ/ตำแหน่ง/ส่วนราชการ	ประเมินเพื่อแต่งตั้ง ให้ดำรงตำแหน่ง	ชื่อผลงาน	สัดส่วนของ ผลงาน	ข้อเสอฯ เรื่อง	หมายเหตุ
๒	นางสาวสุทธาศิณี จันทรีใบเล็ก ตำแหน่งนักโภชนาการ ระดับปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๔๙ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่น และวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ตำแหน่งนักโภชนาการ ระดับชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๒๓๔๙ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่น และวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	คำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ประจำปี ๒๕๖๓  ระยะเวลาที่ดำเนินการ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓  ผู้ร่วมจัดทำผลงาน นางวสุนทรีย์ เสรีสุชาติ	๙๐%	การนำคำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ใช้ในโรงอาหารกระทรวงสาธารณสุข  ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๕ ถึง กันยายน ๒๕๖๗	
	ทนายเหตุ	กรมอนามัยได้อนุมัติการปรับปรุงการกำหนดตำแหน่ง คำแห่งเลขที่ ๒๓๔๙ เป็นระดับชำนาญการ ตั้งแต่วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๔ ตามหนังสือกองการเจ้าหน้าที่ ที่ สธ ๐๙๐๒.๐๓/๔๐๙๙ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔				

*Handwritten signature*

ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

(ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงาน การพัฒนาตำรับอาหารลดหวาน มัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด)
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ มกราคม - ธันวาคม ๒๕๖๑
๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ ๙๐ %
๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน (ถ้ามี)

๔.๑ นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

สัดส่วนของผลงาน ๑๐ %

๕. บทคัดย่อ

๕.๑ หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันโรคไตเรื้อรัง (chronic kidney disease, CKD) เป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก รวมทั้งในประเทศไทยด้วย เนื่องจากเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคไตเรื้อรัง ได้แก่ ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีภาวะกรดยูริกสูง การอักเสบของไต เป็นนิ่วในไต และการบริโภคยาพื้นบ้านบางชนิด ที่สำคัญยังพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยเสี่ยงประการหนึ่ง เพราะในระยะแรกของโรคมักไม่มีอาการผิดปกติ จะมีอาการเมื่อโรคดำเนินไปมากแล้ว และมีการดำเนินของโรคไปสู่โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (end-stage renal disease, ESRD) ที่ต้องได้รับการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตและการปลูกถ่ายไต (renal replacement therapy) หรืออาจเป็นโรคไตวายในที่สุด ซึ่งข้อมูลสถิติจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยในปี ๒๕๖๐ พบว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังกว่า ๘ ล้านคน โดยเป็นผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะสุดท้ายกว่า ๑๐๐,๐๐๐ คน ที่ต้องรับการฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้อง และมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องร้อยละ ๑๕ - ๒๐ ต่อปี ทำให้บั่นทอนคุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและญาติ ซึ่งพบว่าประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง มีการบริโภคเกลือโซเดียมสูงกว่าที่ร่างกายต้องการถึง ๒ เท่า เนื่องจากลักษณะการกินของคนไทยชอบกินอาหารรสจัด และเติมเครื่องปรุงเพิ่ม เป็นสาเหตุให้ได้รับโซเดียมเพิ่ม การป้องกันปัญหาไตวายและชะลอการเสื่อมของไตจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการดูแลควบคุมเรื่องอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งการควบคุมอาหารอย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะแรกของโรค จะช่วยชะลอความเสื่อมของไตอย่างได้ผลดียิ่งกว่าในระยะที่โรครุนแรง ดังนั้นจึงได้พัฒนาตำรับอาหารโซเดียมต่ำ สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด) ขึ้น เพื่อเป็นตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด) หรือผู้สูงอายุทั่วไปสามารถนำไปใช้ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

๕.๒ วัตถุประสงค์

๑) เพื่อพัฒนาตำรับอาหารที่ช่วยชะลอความเสื่อมของไต และช่วยลดความรุนแรงของโรค

๒) เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกปรุงประกอบอาหารเมนูที่เหมาะสมต่อสุขภาพของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด)

๕.๓ วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

โดยการพัฒนาคำรับอาหารที่วางอาหารเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักอาหารตามหน่วยวัดในครัวเรือน คือ อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าวสวย เส้นก๋วยเตี๋ยว มีหน่วยเป็นทัพพีหรือช้อนกินข้าว ผัก และเนื้อสัตว์มีหน่วยเป็นช้อนกินข้าว และผลไม้มีหน่วยเป็นส่วน เทียบให้มีน้ำหนักเป็นกรัม จากนั้นนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม ThaiNutriSurvey ๒.๐ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และประเมินผลการทดสอบทางประสาทสัมผัส ทางด้านความชอบโดยวิธี ๙ Points hedonic scale จำนวน ๑๘ ตำรับ ได้แก่ ต้มยำเห็ดกึ่งสด ข้าวผัดเบญจรงค์ ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดมะเขือยาว แกงส้มกุ้งผักรวม ยาเห็ด น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน

ไข่ขาวตุ๋นทรงเครื่อง ไก่ผัดขิง แกงป่าไก่ เชียงไฮ้ผัดซีเมากุ้ง ไก่ผัดพริกหวาน แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ  
ลาบวุ้นเส้น กะหล่ำปลีตุ๋น ก๋วยเตี๋ยวุ้นเส้นไก่ดำ และข้าวต้มปลา

#### ๕.๔ ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา

ผลการพัฒนาตำรับอาหารลดหวาน มัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด จำนวน ๑๘ ตำรับ ได้แก่ ต้มยำเห็ดกึ่งสด ข้าวผัดเบญจรงค์ ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดมะเขือยาว แกงส้มกุ้งผักรวม ยำเห็ด น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ไข่ขาวตุ๋นทรงเครื่อง ไก่ผัดขิง แกงป่าไก่ เชียงไฮ้ผัดซีเมากุ้ง ไก่ผัดพริกหวาน แกงจืด เต้าหู้ไข่หมูสับ ลาบวุ้นเส้น กะหล่ำปลีตุ๋น ก๋วยเตี๋ยวุ้นเส้นไก่ดำ และข้าวต้มปลา แล้วนำไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑ คน พบว่า มีพลังงานโดยเฉลี่ย ๓๓๕.๒๖ กิโลแคลอรี โปรตีนโดยเฉลี่ย ๖.๗๖ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๑๕.๖๙ กรัม ไขมัน ๕.๐๖ กรัม โซเดียม ๓๔๕.๒๘ มิลลิกรัม โพแทสเซียม ๒๔๑.๖๖ มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส ๗๗.๘๓ มิลลิกรัม และเมื่อนำไปทดสอบทางประสาทสัมผัส ทางด้านความชอบโดยวิธี ๙ Points hedonic scale ของผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะก่อนฟอกเลือด จำนวน ๒๖ คน พบว่า ต้มยำเห็ดกึ่งสด ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน ข้าวผัดเบญจรงค์ ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน ผัดเปรี้ยวหวาน ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน ผัดมะเขือยาว ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน แกงส้มกุ้งผักรวม ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน ยำเห็ด ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๖ คะแนน น้ำพริกหนุ่ม ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๖ คะแนน น้ำพริกอ่อน ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน ไข่ขาวตุ๋นทรงเครื่อง ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน ไก่ผัดขิง ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน แกงป่าไก่ ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน เชียงไฮ้ผัดซีเมากุ้ง ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน ไก่ผัดพริกหวาน ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน ลาบวุ้นเส้น ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน กะหล่ำปลีตุ๋น ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน ก๋วยเตี๋ยวุ้นเส้นไก่ดำ ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๘ คะแนน และข้าวต้มปลา ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๗ คะแนน และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เช่น เมนูหลากหลายดี รสชาติดี ระดับกลางๆ กินได้ หน้าตาดี แต่เผ็ดไป เป็นต้น

#### ๕.๕ การนำไปใช้ประโยชน์

๑) เป็นต้นแบบตำรับอาหารที่ช่วยชะลอความเสื่อมของไตในระยะก่อนฟอกเลือด ในการพัฒนาตำรับอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยลดความรุนแรงของโรคและเหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

๒) เป็นแนวทางในการเลือกปรุงประกอบอาหารเมนูที่เหมาะสมต่อสุขภาพของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะก่อนฟอกเลือด และผู้สูงอายุทั่วไป

#### ๕.๖ ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสทางด้านความชอบโดยวิธี ๙ Points hedonic scale เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งอาจส่งผลต่อการมองเห็นไม่สะดวก ไม่สามารถทำแบบทดสอบด้วยตนเองได้ จึงทำให้ผลการทดสอบไม่สมบูรณ์ในบางส่วน

#### ๕.๗ ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

ควรมีการพัฒนาตำรับอาหารโซเดียมต่ำ สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนฟอกเลือด) และผู้สูงอายุทั่วไปด้วยเมนูที่หลากหลายตามภูมิภาคหรือบริบทพื้นที่ เพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตและหาวัตถุดิบมาปรุงประกอบอาหารได้ง่ายในท้องถิ่น และในการพัฒนาตำรับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังนี้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ ๑ - ๓ ที่ยังไม่ได้มีการจำกัดและควบคุมอาหารตามคำแนะนำของแพทย์

ตามระยะของโรคไตเรื้อรังเท่านั้น ซึ่งผู้ที่มีข้อจำกัดและต้องควบคุมอาหารในระยะที่โรครุนแรง จะต้องได้รับการพัฒนาสูตรโดยนักกำหนดอาหารเฉพาะรายบุคคลที่เหมาะสมต่อไป

๕.๘ การเผยแพร่

เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... เกศทิชชา ไชยเช ..... ผู้ขอรับการคัดเลือก  
(นางเกศทิชชา ไชยเช .....)  
ตำแหน่ง ..... นักโภชนาการปฏิบัติการ .....  
วันที่ ๒๓ / กันยายน / ๒๕๖๔

หมายเหตุ

๑. ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมาต้องเป็นผลงานที่จัดทำสำเร็จมาแล้วเป็นระยะเวลาไม่เกิน ๕ ปี
๒. เมื่อได้รับอนุมัติตัวบุคคลแล้ว ให้ส่งผลงานประเมินตามหัวข้อเรื่องที่ได้เสนอไว้ข้างต้น จะเปลี่ยนแปลง ภายหลังไม่ได้
๓. ให้เสนอผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา อย่างน้อย ๑ เรื่อง ไม่เกิน ๓ เรื่อง
๔. รวมไม่เกิน ๑๕ หน้า และให้แนบเอกสารประกอบ (ถ้ามี)

ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงในตำแหน่งที่คัดเลือกให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงาน เรื่อง การส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๖

๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

๓.๑ หลักการและเหตุผล

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะความเสื่อมถอยของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ที่เป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารได้น้อยลง เช่น การรับกลืนและรสชาติที่เปลี่ยนไป ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน ภาวะกลืนลำบาก เบื่ออาหาร ความสามารถในการดูดซึมสารอาหารลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ นำไปสู่การเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ที่เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ ทำให้เพิ่มอัตราการเจ็บป่วย อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือโรคอื่น ๆ ตามมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลงและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตได้อีกด้วย จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๗ โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) พบว่าจากการสำรวจคัดกรองภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปจำนวน ๗,๓๕๖ คน พบความชุกของภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ ๘.๑ โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ ๕๓.๒ โรคเบาหวานร้อยละ ๑๘.๑ คอเลสเตอรอลในเลือดสูงร้อยละ ๑๙ โรคอ้วน (ดัชนีมวลกาย  $\geq 25$  กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ร้อยละ ๓๕.๔ ทุกโรคมึแนวโน้มเพิ่มขึ้น ด้านการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป กินผักดิบและสุก กินเหมาะสม (กินมากกว่า ๕ วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ ๙๑.๗ กินไม่เหมาะสม (กิน ๑ - ๒ วันต่อสัปดาห์ หรือกิน ๑ - ๔ วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ ๖.๑ และไม่กินเลย ร้อยละ ๒.๓ และผลไม้สด กินเหมาะสม (กินมากกว่า ๕ วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ ๖๕.๖ กินไม่เหมาะสม (กิน ๑ - ๒ วันต่อสัปดาห์ หรือกิน ๑ - ๔ วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ ๓๑.๕ และไม่กินเลย ร้อยละ ๓.๐ และจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๗ เมื่อเปรียบเทียบกับรายงานฯ ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบว่าผู้สูงอายุยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งบริโภคผักและผลไม้เพียงพอลดลง ในผู้สูงอายุในกลุ่ม ๗๐ ปีขึ้นไป บริโภคเพียงพอ ๕ ส่วนขึ้นไป ร้อยละ ๒๙.๑ ลดลงต่ำสุดในกลุ่มอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป มีเพียงร้อยละ ๑๑ ที่บริโภคเพียงพอ ทั้งยังบริโภคเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และนม น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้ได้รับพลังงาน วิตามิน และแร่ธาตุไม่เพียงพอ โดยเฉพาะ แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ และวิตามินซี เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะผอมและภาวะโลหิตจางเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจจะมีผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา และยังพบว่าในผู้สูงอายุยิ่งอายุมากขึ้นจะมีภาวะโลหิตจางสูงมากขึ้นตามวัย ผู้สูงอายุในวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย มีภาวะโลหิตจางร้อยละ ๓๔.๕, ๔๘.๔ และ ๖๐.๗ ตามลำดับ ดังนั้นเพื่อการขับเคลื่อนงานด้านอาหารและโภชนาการ ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เป็นไปอย่างยั่งยืนต่อเนื่อง จึงต้องสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการผู้สูงอายุ และสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุ รวมถึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมกรรมการเลือกอาหารที่เหมาะสมและมีความรอบรู้ด้านโภชนาการ เพื่อช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการที่ดี สุขภาพแข็งแรง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างเป็นปกติสุข



**๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ**

รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปี ๒๕๖๔ พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้ ๕๐๐ กรัม ๖ - ๗ วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ ๕๖.๗๖ (ข้อมูลจาก Application H&U ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการที่ดี เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และเพื่อการดำเนินงานตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) “ชะลอชรา ชีวียืนยาว” ที่ยั่งยืนต่อเนื่อง จะดำเนินการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนองค์ความรู้และสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ แกนนำด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ตลอดจนภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรอบรู้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านโภชนาการ สามารถเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีความหลากหลาย และมีปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เน้นข้าวกล้อง เนื้อปลา ไข่ นม ผักพื้นบ้าน ผลไม้หวานน้อย ตามฤดูกาล เน้น “เมนูเมนูสุขภาพ” ลดหวาน มัน เค็ม ประคบอาหารด้วยวิธีการ “ต้ม นึ่ง อบ ย่าง ยำ” เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ตามเกณฑ์มาตรฐาน รวมถึงพัฒนารูปแบบการประเมินภาวะโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และพัฒนาระบบในการจัดเก็บข้อมูลด้านโภชนาการผู้สูงอายุบน Platform เดียวกัน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกบริบท/พื้นที่ ทั้งระดับจังหวัด ชุมชน/ท้องถิ่น และครัวเรือน ตลอดจนการจัดสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีต่อไป

**๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๓.๓.๑ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไปมีความรอบรู้ด้านโภชนาการผู้สูงอายุ ตลอดจนภาคีเครือข่ายและแกนนำด้านส่งเสริมสุขภาพมีความรอบรู้และทักษะด้านโภชนาการผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

๓.๓.๒ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และมีภาวะโภชนาการที่ดี

**๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รวมถึงผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายกลุ่มเป้าหมายได้รับการพัฒนาและมีความรอบรู้ด้านโภชนาการผู้สูงอายุ

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... ๒ เกศธิษ ไซเช ..... ผู้ขอรับการคัดเลือก  
(นางเกศธิษ ไซเช)  
ตำแหน่ง ..... นักโภชนาการปฏิบัติการ  
วันที่ ๒๙ / กันยายน / ๒๕๖๔

**หมายเหตุ**

๑. เมื่อได้รับอนุมัติตัวบุคคลแล้ว ให้ส่งผลงานประเมินตามหัวข้อเรื่องที่ได้เสนอไว้ข้างต้น จะเปลี่ยนแปลง ภายหลังไม่ได้

๒. ให้เสนอข้อเสนอแนวคิดเพื่อพัฒนางานฯ อย่างน้อย ๑ เรื่อง ไม่เกิน ๓ เรื่อง

๓. รวมไม่เกิน ๑๕ หน้า และให้แนบเอกสารประกอบ (ถ้ามี)

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

#### (ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงาน เรื่อง .....คำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ประจำปี ๒๕๖๓.....
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ...๑ มกราคม ๒๕๖๓ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓.....
๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ ..๙๐.. %
๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน (ถ้ามี)
  - ๔.๑ ...นางวสุนธิ์ เสรีสุชาติ..... สัดส่วนของผลงาน .....๑๐..... %
  - ๔.๒ ..... สัดส่วนของผลงาน ..... %
๕. บทคัดย่อ

#### ๕.๑ หลักการและเหตุผล

ปัญหาสุขภาพของคนไทยที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการกินอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยมีสภาพแวดล้อมทางด้านอาหารเป็นสิ่งสำคัญ วิถีชีวิตคนในปัจจุบันมีความเร่งรีบทำให้เลือกกินอาหารที่มีความสะดวกรวดเร็ว กินอาหารสำเร็จรูปจากร้านสะดวกซื้อ และกินอาหารนอกบ้านมากขึ้น รวมถึงการมีพฤติกรรมเลือกซื้อ เลือกกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๗ โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่าพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทยทุกกลุ่มวัย กินผักผลไม้ต่อวันเพียงพอตามข้อแนะนำ (รวม  $\geq ๕$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพียงร้อยละ ๒๕.๙ และยังพบว่าพฤติกรรมติดหวานมากขึ้น ทั้งอาหารรสหวาน และเครื่องดื่มรสหวาน ซึ่งฐานข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย พบว่าคนไทยกินน้ำตาลมากถึงวันละ ๒๕ ช้อนชา ซึ่งมากกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดไว้ที่ไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา รายงานของสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ปี ๒๕๖๓ พบว่ามีการกินผักทุกวัน  $\leq ๕$  ท็อปปี ร้อยละ ๕๕.๕ มีการดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มทุกครั้งเมื่อกินอาหาร ร้อยละ ๗๒.๗ และร้อยละ ๘๑.๔ มีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้เป็นเพียงสาเหตุเบื้องต้นต่อสุขภาพของคนไทยทุกกลุ่มวัย รวมถึงบุคลากรในกระทรวงสาธารณสุขด้วยที่เสี่ยงต่อการเพิ่มโอกาสการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากการรายงานข้อมูลของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ระหว่างปีพ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๑ พบอัตราการเสียชีวิต อันมีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยในปีพ.ศ. ๒๕๖๑ โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการตาย ๕ อันดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็งทุกประเภท โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นอัตราการเสียชีวิตเท่ากับ ๑๒๓.๓ ๔๗.๑ ๓๑.๘ ๒๑.๙ และ ๑๓.๑ ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวได้ หากประชาชนทุกกลุ่มวัย มีพฤติกรรมกินที่เหมาะสม และมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

เพื่อส่งเสริมโภชนาการแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี ป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน ตลอดจนลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จึงได้นำคำรับอาหารจากโรงพยาบาลในกระทรวงสาธารณสุข มาพัฒนา

ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ให้ตำรับอาหารผ่านหลักเกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ และทดสอบการยอมรับอาหารจากผู้ประกอบการ และผู้ใช้บริการร้านอาหาร เพื่อต่อยอดในการนำตำรับอาหารที่พัฒนาแล้วไปจำหน่ายในร้านอาหาร เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมด้านอาหารและโภชนาการที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินของทุกกลุ่มวัยให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์นำไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี

## ๕.๒ วัตถุประสงค์

๕.๒.๑ เพื่อพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม จากร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

๕.๒.๒ เพื่อให้ผู้ประกอบการอาหารและประชาชนเข้าถึงตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม

## ๕.๓ วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

๕.๓.๑ สมัครงส่งตำรับอาหารเข้ารับรองเมนูสุขภาพ ข้อมูลประกอบด้วย ชื่อ-สกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์เจ้าของร้าน รายชื่อ ส่วนนี้ให้เจ้าของร้านกรอกด้วยตนเอง

๕.๓.๒ เก็บข้อมูลตำรับอาหารจากร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข โดยใส่ในแบบบันทึกส่วนประกอบอาหาร ข้อมูลประกอบด้วย ชื่อ-สกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์เจ้าของร้าน ชื่ออาหาร ส่วนผสม วิธีทำ จำนวนคนบริโภค ส่วนนี้ให้เจ้าของร้านกรอกด้วยตนเอง

๕.๓.๓ ตรวจสอบข้อมูลในใบสมัคร และแบบบันทึกหากไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วนสัมภาษณ์เพิ่มเติม

๕.๓.๔ นำข้อมูลมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตัวหลัก ต่อ ๑ คนกิน ได้แก่ พลังงานไม่เกิน ๖๐๐ กิโลแคลอรี น้ำตาลไม่เกิน ๔ กรัม ไขมันไม่เกิน ๑๐ กรัม และโซเดียมไม่เกิน ๖๐๐ มิลลิกรัม โดยใช้โปรแกรม Thai NutriSurvey ๒.๐๐

๕.๓.๕ คัดเลือกตำรับอาหารที่ไม่ผ่านตามหลักเกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ

๕.๓.๖ พัฒนาตำรับอาหารที่ไม่ผ่านตามหลักเกณฑ์การรับรองเมนูสุขภาพ โดยปรับปริมาณส่วนผสม เครื่องปรุงรส

๕.๓.๗ ทดสอบการยอมรับอาหารทางประสาทสัมผัสจากตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนา โดยให้ผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้ใช้บริการร้านอาหารทำการทดสอบ

๕.๓.๘ สรุปผลการทดสอบการยอมรับอาหารทางประสาทสัมผัส

๕.๓.๙ นำตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนาตำรับ และผ่านทดสอบการยอมรับอาหารทางประสาทสัมผัสแล้ว มาจำหน่ายเพื่อเป็นทางเลือกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็มในร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

ผู้ทดสอบ ได้แก่ ผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ใช้บริการร้านอาหาร และผู้ดูแลรับผิดชอบร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

- แบบเก็บข้อมูลตำรับอาหาร โดยใส่ในแบบบันทึกส่วนประกอบอาหาร ข้อมูลประกอบด้วย ชื่อ-สกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์เจ้าของร้าน ชื่ออาหาร ส่วนผสม วิธีทำ จำนวนคนบริโภค

- แบบทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัส ๙ - point hedonic scale ได้แก่ ระดับความชอบ ๙ = ชอบมากที่สุด ๘ = ชอบมาก ๗ = ชอบปานกลาง ๖ = ชอบเล็กน้อย ๕ = เฉยๆ ๔ = ไม่ชอบเล็กน้อย ๓ = ไม่ชอบปานกลาง ๒ = ไม่ชอบมาก ๑ = ไม่ชอบมากที่สุด

ลักษณะทางประสาทสัมผัส ได้แก่ สี ลักษณะปรากฏ รสชาติ เนื้อสัมผัส การยอมรับโดยรวม

#### ๕.๔ ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา

การทดสอบครั้งที่ ๑ จำนวน ๓ ตำรับ ผู้ทดสอบ จำนวน ๑๙ คน เป็นผู้ประกอบการร้านอาหาร ประเภทร้านข้าวราดแกง ผู้ใช้บริการโรงอาหาร และผู้ดูแลรับผิดชอบโรงอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- ต้มซุ๊ปไก่ใส่มะเขือเทศ ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับ ชอบปานกลาง (๖.๖ คะแนน)

- หมูผัดบวบ ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับ ชอบปานกลาง (๗.๒ คะแนน)

- หมูผัดขิง ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับ ชอบปานกลาง (๖.๘ คะแนน)

การทดสอบครั้งที่ ๒ จำนวน ๓ ตำรับ ผู้ทดสอบ จำนวน ๒๒ คน เป็นผู้ประกอบการร้านอาหาร ประเภทส้มตำ อาหารตามสั่งและก๋วยเตี๋ยว ผู้ใช้บริการโรงอาหาร และผู้ดูแลรับผิดชอบโรงอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

- ก๋วยเตี๋ยวหมู ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับ เฉยๆ (๕.๒ คะแนน)

- ส้มตำไทย ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับ ชอบเล็กน้อย (๖.๑ คะแนน)

- กะเพราปลาหมึก ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับ ชอบเล็กน้อย (๕.๕ คะแนน)

ผลการทดสอบเมนูอาหาร ๖ ตำรับนี้ ที่ได้นำมาพัฒนาตำรับยังไม่ได้คะแนนอยู่ในระดับ เฉยๆ ชอบเล็กน้อย และชอบปานกลาง และจะนำเมนูไปพัฒนาต่อเพื่อให้ได้รับการยอมรับมากขึ้นในปี ๒๕๖๕

#### ๕.๕ การนำไปใช้ประโยชน์

๑. การใช้ข้อมูลการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม เพื่อดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คุ้นดี สุขภาพดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์นำไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี

๒. นำข้อมูลให้ผู้ประกอบการร้านอาหารนำตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนาไปจำหน่ายภายในร้านอาหารของตนเอง เป็นทางเลือกในการปรุงประกอบอาหาร และเป็นทางเลือกหนึ่งแก่ผู้ให้บริการโรงอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

๓. ประชาชนสามารถเข้าถึงตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ได้ง่าย โดยตำรับได้ผ่านการพัฒนาตำรับอาหารเป็นทางเลือกในการเลือกรับประทานอาหารสุขภาพได้

๔. ใช้ข้อมูลเตรียมการณในการส่งต่อตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนาแล้วให้แก่ร้านอาหารรายใหม่  
ที่เข้ามาในร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

#### ๕.๖ ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

การรวบรวมข้อมูลเมนูอาหารจากร้านอาหารทุกร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข  
ใช้เวลานาน เนื่องจากผู้ประกอบการร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข ต้องคัดเลือกข้อมูล  
เมนูอาหารที่มีความสมบูรณ์ ได้แก่ ชื่ออาหาร ส่วนผสม ปริมาณต่อ ๑ คนกิน ให้ครบถ้วน ส่วนของ  
เครื่องปรุงต่างๆ ใส่มาไม่ครบต้องทำการเก็บใหม่หรือสัมภาษณ์เพิ่มเติมในภายหลัง ใบแบบเก็บข้อมูล  
ใช้วิธีการเขียนจึงมีความยุ่งยากในการอ่านลายมือ ใส่ตัวเลขปริมาณต่อ ๑ คนไม่ชัดเจน ไม่ระบุ  
จำนวนคนกินในเมนูอาหารที่กรอกใบแบบเก็บข้อมูล จึงต้องมีตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนที่  
จะทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการลงในโปรแกรม Thai NutriSurvey ๒.๐๐

#### ๕.๗ ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๑. นำข้อมูลการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม เผยแพร่แก่หน่วยงานหรือ  
เครือข่ายที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในร้านอาหารของหน่วยงาน

๒. นำข้อมูลการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ให้ผู้ประกอบการร้านอาหารนำ  
ปรุงประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายในร้านอาหารของตนเอง เป็นทางเลือกในการปรุงประกอบอาหาร  
และเป็นทางเลือกหนึ่งแก่ผู้ใช้บริการร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

๓. ประชาชนสามารถเข้าถึงตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ได้ง่าย โดยตำรับได้ผ่าน  
การพัฒนาตำรับอาหารเป็นทางเลือกในการเลือกกินอาหารสุขภาพได้

๔. ใช้ข้อมูลเตรียมการณในการส่งต่อตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนาแล้วให้แก่ร้านอาหารรายใหม่  
ที่เข้ามาในร้านอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

#### ๕.๘ การเผยแพร่

เผยแพร่ผ่านทางช่องทางเว็บไซต์ สำนักโภชนาการ

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก)

ตำแหน่ง .... นักโภชนาการปฏิบัติการ.....

วันที่ ๒๗ / กันยายน / ๒๕๖๕

#### หมายเหตุ

๑. ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมาต้องเป็นผลงานที่จัดทำสำเร็จมาแล้วเป็นระยะเวลาไม่เกิน ๕ ปี

๒. เมื่อได้รับอนุมัติตัวบุคคลแล้ว ให้ส่งผลงานประเมินตามหัวข้อเรื่องที่ได้เสนอไว้ข้างต้น จะเปลี่ยนแปลง  
ภายหลังไม่ได้

๓. ให้เสนอผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา อย่างน้อย ๑ เรื่อง ไม่เกิน ๓ เรื่อง

๔. รวมไม่เกิน ๑๕ หน้า และให้แนบเอกสารประกอบ (ถ้ามี)

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงในตำแหน่งที่คัดเลือกให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงาน เรื่อง การนำมารับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ใช้ในโรงอาหารกระทรวงสาธารณสุข
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๕ ถึง กันยายน ๒๕๖๗
๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

#### ๓.๑ หลักการและเหตุผล

วิถีชีวิตคนไทยในปัจจุบันมีความเร่งรีบทำให้เลือกกินอาหารที่มีความสะดวกรวดเร็ว กินอาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็งจากร้านสะดวกซื้อ อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ไก่ทอด และกินอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มีรสชาติดหวาน เค็ม และมันมาก ปริมาณของผักในอาหารบางชนิดน้อย รวมไปถึงเลือกซื้อเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และมัน ปัจจุบันคนไทยมีพฤติกรรมเลือกซื้ออาหาร และเลือกกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ โดยมีข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๗ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่ามีพฤติกรรมติดหวานเพิ่มมากขึ้น ทั้งอาหารรสหวาน และเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ ๘๑.๔ มีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานเพิ่มมากขึ้น ซึ่งฐานข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย พบว่าคนไทยกินน้ำตาลมากถึงวันละ ๒๕ ช้อนชา ซึ่งมากกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ที่ไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา มีพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้งเมื่อกินอาหาร ร้อยละ ๗๒.๗ พฤติกรรมการกินผักของคนไทยทุกกลุ่มวัยกินผักผลไม้ต่อวันเพียงพอตามข้อเสนอแนะเพียงร้อยละ ๒๕.๙ รายงานของสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ปี ๒๕๖๓ พบว่ามีการกินผักทุกวัน < ๕ ทัพพี ร้อยละ ๕๕.๕ จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้เป็นเพียงสาเหตุเบื้องต้นต่อสุขภาพของคนไทยทุกกลุ่มวัย รวมถึงผู้ประกอบการร้านอาหาร และบุคลากรภายในกระทรวงสาธารณสุขด้วยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากการรายงานข้อมูลของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ระหว่างปีพ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๑ พบอัตราการเสียชีวิต อันมีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยในปีพ.ศ. ๒๕๖๑ โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการตาย ๕ อันดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็งทุกประเภท โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นอัตราการเสียชีวิตเท่ากับ ๑๒๓.๓ ๔๗.๑ ๓๑.๘ ๒๑.๙ และ ๑๓.๑ ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวได้ หากประชาชนทุกกลุ่มวัย มีพฤติกรรมกินที่เหมาะสม และมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี ป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน ตลอดจนลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จึงได้มีการนำมารับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม นั้นไปใช้ในโรงอาหารกระทรวงสาธารณสุข เพื่อต่อยอดในการนำมารับอาหารที่พัฒนาแล้วไปจำหน่ายในโรงอาหารกระทรวงสาธารณสุข เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมด้านอาหารและโภชนาการที่ดี เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของทุกกลุ่มวัยให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์นำไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี

### ๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

ข้อมูลของตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็มที่ได้นำมาเผยแพร่แก่หน่วยงานหรือเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในโรงอาหารของหน่วยงาน โดยให้ผู้ประกอบการร้านอาหารนำเมนูอาหารในตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็มไปปรุงประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายในร้านอาหารของตนเอง เป็นทางเลือกในการปรุงประกอบอาหาร และเป็นทางเลือกหนึ่งแก่ผู้ใช้บริการโรงอาหาร เมื่อผู้ประกอบการร้านอาหารได้นำเมนูทดลองทำจำหน่าย และผู้ใช้บริการได้ใช้บริการเมนูนั้นๆแล้วประมาณ ๒ เดือน ถึงเก็บข้อมูลเรื่องการยอมรับอาหาร กับผู้ประกอบการร้านอาหาร และผู้ให้บริการเพิ่มเติม เพื่อใช้ในการปรับปรุงสูตรในปีต่อไป

### ๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

๒. เพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทุ่นตีสุขภาพดีลดการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์นำไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี

๓. เป็นทางเลือกในการปรุงประกอบอาหาร ให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร ในการนำตำรับอาหารลดหวาน มัน เค็มไปจำหน่ายภายในร้านอาหารของตนเอง

๔. ประชาชน ผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงตำรับอาหารเพื่อสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม ได้ง่าย เป็นทางเลือกหนึ่งในการเลือกรับประทานอาหารสุขภาพโรงอาหารภายในกระทรวงสาธารณสุข

### ๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทุ่นตี สุขภาพดี ลดการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็มได้มากขึ้น และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์นำไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... จันทร์ใบเล็ก ..... ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางสาวสุทธาศินี จันทร์ใบเล็ก)

ตำแหน่ง ..... นักโภชนาการปฏิบัติการ.....

วันที่ ๒๗ / กันยายน / ๒๕๖๔

### หมายเหตุ

๑. เมื่อได้รับอนุมัติตัวบุคคลแล้ว ให้ส่งผลงานประเมินตามหัวข้อเรื่องที่ได้เสนอไว้ข้างต้น จะเปลี่ยนแปลงภายหลังไม่ได้

๒. ให้เสนอข้อเสนอแนวคิดเพื่อพัฒนางานฯ อย่างน้อย ๑ เรื่อง ไม่เกิน ๓ เรื่อง

๓. รวมไม่เกิน ๑๕ หน้า และให้แนบเอกสารประกอบ (ถ้ามี)