

ประเด็นที่ 2 การบริโภคอาหารถูกส่วนจากแหล่งอาหารคุณภาพ ด้วยสูตรอาหาร 2:1:1 และ สูตรอาหาร 6:6:1

2.1 นิยาม :

การบริโภคอาหารถูกส่วนจากแหล่งอาหารคุณภาพ หมายถึง การรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนทุกประเภทมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น และหลีกเลี่ยงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งนี้อาหารที่บริโภคต้องมาจากแหล่งการผลิตที่มีคุณภาพมาตรฐาน

สูตรการบริโภคอาหาร 2:1:1 หมายถึง การรับประทานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุง โดยมีสูตรการบริโภคอาหาร ให้มีการแบ่งขนาดของจานออกเป็น 4 ส่วน คือ ผัก 2 ส่วนของจาน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วนของจาน และข้าว-แป้ง 1 ส่วนของจาน โดยอาหารในจานควรให้พลังงานไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี

สูตรการบริโภคอาหาร 6:6:1 หมายถึง การรับประทานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีสูตรการบริโภคอาหาร ให้กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา กินไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา และกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา

2.2 ความสำคัญ สถานการณ์และแนวโน้ม

1. การดำเนินชีวิตในปัจจุบันประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ปลอดภัย บริโภคอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายและมีภาวะเครียดจนมีผลต่อสุขภาพ เป็นความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อทางเดินอาหาร ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ กลุ่มโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นรวดเร็วและมีผลต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจ มีสาเหตุมาจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในส่วนของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมพบว่า คนไทยมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น ประชากรไทยมีทิศทางการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป ขนม และเครื่องดื่มรสหวาน และน้ำอัดลมมากขึ้น แต่กลับบริโภคผักและผลไม้ลดลง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่พบทั้งในกลุ่มประชากรเด็กและเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยสูงอายุ คนไทยบริโภค น้ำตาลโดยเฉลี่ยเพิ่มจาก 12.7 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ใน พ.ศ. 2526 เป็น 29.6 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ใน พ.ศ. 2556 ในขณะที่การบริโภคเกลือ/โซเดียม พบว่า คนไทยบริโภคเกลือโดยเฉลี่ยประมาณ 10 กรัมต่อวัน ทำให้ได้รับโซเดียมจากอาหารในปริมาณที่สูงกว่าปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน 2 เท่า จากผลการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2552 รวมทั้งการสำรวจอาหารบริโภคจากหลายๆ หน่วยงานพบว่า คนไทยบริโภคไขมันอิ่มตัว ที่พบมากในผลิตภัณฑ์สัตว์ ร้อยละ 13-15 หรือคิดเป็น 2 เท่าของปริมาณที่แนะนำคือ ร้อยละ 7 ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพและ

1 คนไทยส่วนใหญ่ยังมีการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบการบริโภคที่เปลี่ยนไปโดย
2 ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของการเข้าถึงและกำลังซื้ออาหาร อิทธิพลของการโฆษณาประชาสัมพันธ์
3 และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตโดยทั่วไปด้วย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า คนไทยกำลังประสบปัญหาโรคอ้วนและโรค
4 ไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจตีบหรือตัน ส่วน
5 หนึ่งมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารรสหวาน มันและเค็มเกินไป

6 2. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและ
7 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกกลุ่มอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็ก ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีปัญหาภาวะโภชนาการที่
8 หลากหลายซับซ้อน ทั้งภาวะขาดสารอาหารและโภชนาการเกิน ในปัจจุบันได้มีสัญญาณอันตรายที่บ่งชี้ว่า
9 ควรเร่งให้ความสำคัญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสม อัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เพิ่ม
10 สูงขึ้นอันเป็นปรากฏการณ์ที่ผิดปกติเป็นอย่างยิ่ง โดยความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นผลสะสมมาจากการ
11 เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ที่ได้ปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมให้แก่คนในสังคมตั้งแต่วัยเยาว์
12 ดังนั้นการส่งเสริมประชาชนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ควรมีการปลูกฝังตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก
13 ซึ่งถือว่าเป็นเวลาทองของการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาการให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ทั้งนี้ การ
14 บริโภคอาหารที่ลดปริมาณเกลือ ไขมัน และน้ำตาล เป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก สามารถทำได้ โดยลดปริมาณลง
15 เรื่อยๆ ทีละน้อย

16 3. การกำหนดข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี เป็นนโยบายของ
17 ภาครัฐในประเทศต่างๆทั่วโลก ไม่ใช่เฉพาะเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหาร
18 เพียงอย่างเดียว แต่เพื่อรณรงค์ให้มีการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น และ
19 หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (chronic non-communicable
20 diseases) ด้วย ข้อแนะนำดังกล่าวเน้นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้หลากหลาย มีความสมดุล
21 ด้านการกระจายของพลังงานที่เหมาะสม และได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป ทั้งนี้
22 ที่มาของข้อแนะนำการบริโภคอาหารมาจากข้อมูลด้านปัญหาสาธารณสุขของประเทศ โดยมีงานวิจัยสนับสนุน
23 ทางด้านวิทยาศาสตร์ และเน้นการแนะนำในรูปแบบของอาหารที่ทำให้เกิดความสมดุลของสารอาหาร ต้อง
24 คำนึงถึงความเป็นไปได้ในการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เข้ากับวิถีชีวิตของประชาชน และมีความยืดหยุ่นใน
25 ตัวเอง เพื่อให้บรรลุถึงการมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ตาม
26 เป้าหมาย

27 4. การกินอาหารที่ถูกต้อง ถูกปริมาณและหลากหลายชนิด เป็นสิ่งที่มีผลดีต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม
28 ตามถ้ามีน้ำหนักเกิน หรือจำเป็นต้องควบคุมน้ำหนัก เราสามารถทำได้โดยควบคุมชนิดอาหารและปริมาณที่กิน
29 โดยใช้แนวคิดแบบจานองจานด่วน (food plate model) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้มีแนวคิดในการ

1 กำหนดปริมาณอาหาร เพื่อใช้เป็นสูตรสำหรับผู้ที่ต้องการลดอ้วนลดพุงไปปฏิบัติ โดยการนำองค์ความรู้ด้าน
2 โภชนาการที่ต้องคำนวณแคลอรีอาหารที่จะกินลดน้ำหนัก ซึ่งมีความยุ่งยากมาประยุกต์ให้มีความง่ายที่จะนำไป
3 ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน โดยนักวิชาการได้พยายามสรรหาวิธีการสื่อสารที่ง่ายๆ เป็นรูปธรรมง่ายและ
4 นำไปปฏิบัติได้ โดยการกำหนดปริมาณจากขนาดของจานที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9 นิ้ว โดยแบ่งขนาด
5 ของจานออกเป็น 4 ส่วน คือ ผัก 2 ส่วนของจาน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วนของจาน และข้าว-แป้ง 1 ส่วน
6 ของจาน โดยอาหารในจานควรให้พลังงานไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี กำหนด **เมนูไร้พุง 2:1:1** หมายถึง “กิน
7 **ถูกส่วน 2:1:1 ลดพุงลดโรค**”

8 นอกจากนี้ที่ผ่านมาระทรวงสาธารณสุข ได้มีนโยบายเพื่อสร้างสุขภาพอนามัยที่ดีแก่ประชาชน โดย
9 ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคเกลือโซเดียมคลอไรด์ที่เป็นเกลือแกง รสเค็ม ไม่เกิน 5 กรัมต่อ
10 วัน คือ 1 ช้อนชา และแม้ว่าโซเดียมมีความสำคัญต่อร่างกาย โดยทำหน้าที่ส่งสัญญาณในระบบประสาทและ
11 กล้ามเนื้อ แต่หากบริโภคโซเดียมมากเกินไป ทำให้ไตขับออกได้ไม่หมด โซเดียมก็จะคั่ง ดึงน้ำไว้ในร่างกายมาก
12 ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เร่งให้ไตเสื่อมลง เกิดภาวะไตวาย และยังทำให้ขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะมาก
13 ขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน สำหรับไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะการดูด
14 ซึมวิตามินบางตัวต้องใช้ไขมันร่วมด้วย แต่การบริโภคอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย
15 มาก ส่งผลให้เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะการบริโภคไขมันอิ่มตัว ซึ่งพบมากในผลิตภัณฑ์สัตว์ เช่น หมูสามชั้น มัน
16 หมู หนังไก่ จะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล ดังนั้น การบริโภคไขมันที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหาร จึงควรบริโภค
17 ไม่เกิน 6 ช้อนชา ใน 1 วัน ส่วนน้ำตาลให้รสหวาน บริโภคมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จนเกิดภาวะอ้วน
18 และเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน จึงกำหนดสูตรอาหาร 6:6:1 กินแล้วไม่ก่อโรค โดยให้ดำเนินการโครงการ
19 **ลดหวานมันเค็ม กินให้ได้ตามสูตร 6:6:1** คือกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือ
20 ไม่เกิน 1 ช้อนชา ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

21 5. จากบริบทของจังหวัดนนทบุรีซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การสื่อสาร การ
22 เคลื่อนย้ายของประชากร สังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น วิถีชีวิตที่ถูกขัดขวางด้วยโครงสร้างผัง
23 เมืองที่ไร้ทิศทาง ระบบขนส่งจราจรที่ผูกขาดด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล เกิดความคับคั่ง ชะงักงัน สูญเสียเวลา
24 ในการเดินทาง กระแสวัตถุนิยมที่มีค่านิยมเลียนแบบการบริโภคตามต่างชาติ ทำให้แบบแผนการบริโภค
25 เปลี่ยนไป มีการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แข่งแย่ง ทำให้มีเวลาในการเตรียมอาหารน้อยลง จากการส่งเสริม
26 การตลาดเพื่อช่วงชิงผลประโยชน์ทางการค้า อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูปที่
27 หาได้ง่าย สะดวกไม่สิ้นเปลืองเวลามากซึ่งส่วนมากเป็นอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด เป็นอาหารประเภท
28 โปรตีนและมีไขมันสูง นิยมอาหารรสจัดที่มีความเค็มหรือมีโซเดียมสูง

29 ภายใต้บริบทดังกล่าว การนำแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อให้ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี มี
30 สุขภาพที่ดี ให้เกิดการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ไม่ใช่เฉพาะเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพื่อป้องกันภาวะขาด
31 สารอาหารเพียงอย่างเดียว แต่เพื่อรณรงค์ให้มีการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น
32 และหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (chronic non-communicable

1 diseases) ด้วย จึงเป็นสิ่งที่ทำหายนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ
2 เรื้อรังของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี

3

4 2.3 ข้อจำกัดของการดำเนินงาน และแนวทางการแก้ปัญหา

5 จากบริบทของจังหวัดนนทบุรีซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การสื่อสาร การ
6 เคลื่อนย้ายของประชากร ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติตนไม่ให้
7 เสี่ยงต่อการเกิดโรคและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมีน้อยลง ดังนั้นการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค
8 จึงไม่เพียงแต่ดำเนินงานมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลเท่านั้น แต่ต้องดำเนินงานในชุมชนโดยชุมชน ตามบริบทของสังคม
9 สิ่งแวดล้อม และปัจจัยกำหนดในสถานการณ์ชุมชนที่แตกต่างกัน ทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีมีประสิทธิภาพ

10

11 2.4 ประเด็นพิจารณาของสมัชชาสุขภาพจังหวัด

12 ขอให้สมัชชาสุขภาพจังหวัดนนทบุรี พิจารณา แนวทางในการบริโภคอาหารถูกส่วนจากแหล่งอาหาร
13 คุณภาพ ด้วยสูตรอาหาร 2:1:1 และ สูตรอาหาร 6:6:1 ดังนี้

14

15

16

17 1. มาตรการเชิงกลไก: ตั้งกลไกใหม่ ปรับปรุงกลไกที่มีอยู่

18 ขอให้ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อ
19 สุขภาพ ด้วยสูตรอาหารอาหาร ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1 ที่มีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ซึ่ง
20 คณะกรรมการฯ ประกอบด้วย ผู้แทนจากหน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานจังหวัด
21 สำนักงานแรงงานจังหวัด สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด สำนักงานส่งเสริมการศึกษาระบบและการศึกษา
22 ตามอัธยาศัยจังหวัด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา องค์การบริหารส่วนจังหวัด สำนักงาน
23 ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด หอการค้า
24 จังหวัดและผู้แทนจากภาคประชาสังคม โดยคณะกรรมการมีบทบาทหน้าที่จัดทำและขับเคลื่อนแผนงานการ
25 ส่งเสริม/กระตุ้นการรณรงค์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้วยสูตรอาหารอาหาร ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน
26 2:1:1 และ 6:6:1

27 2. มาตรการเชิงนโยบายและกฎหมาย: จัดทำแผนยุทธศาสตร์ นโยบาย แผนงาน ออก 28 กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ข้อตกลง

29 ให้สำนักงานจังหวัด กำหนดให้การส่งเสริมสุขภาพโดยการรณรงค์การบริโภคอาหารเพื่อ
30 สุขภาพที่ดี ด้วยสูตรอาหาร ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1 (เป็นนโยบายของจังหวัดนนทบุรี)

31 3. มาตรการเชิงการพัฒนา : การพัฒนา ศักยภาพ รณรงค์ประชาสัมพันธ์ สนับสนุน 32 ส่งเสริมการพัฒนา และสร้างการมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

1 3.1 ขอให้หน่วยงานต่างๆในระดับจังหวัด ส่งเสริมและสนับสนุน ให้ร้านอาหารในโรงพยาบาล
2 ของส่วนราชการ จัดให้มี เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ “อาหารสุขภาพเลือกได้ตามใจคุณ” ให้ลูกค้าได้มีทางเลือกที่
3 จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

4 3.2 ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ภาคประชาสังคมและ
5 ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับจังหวัดและพื้นที่ ได้บูรณาการการทำงานร่วมกัน โดยกำหนดเป้าหมายร่วมของ
6 การส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้วยสูตรอาหารอาหาร ไร้ฟุง ลดโรค
7 กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1ของประชาชนในพื้นที่ และร่วมกันกำหนดรูปธรรมของดำเนินงานดังนี้

- 8 1) การรณรงค์สร้างกระแสตื่นตัว ด้านการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยสูตร
9 อาหาร ไร้ฟุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1 โดยให้มีการขับเคลื่อนทั้งใน
10 ระดับครอบครัว และชุมชน การดำเนินงานในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น โรงเรียน
11 วัด ซึ่งกลุ่มนักเรียนอาจดำเนินการผ่านเครือข่ายผู้ปกครอง
- 12 2) การเสริมสร้างความเข้มแข็งและสนับสนุนการทำงานของเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการ
13 จัดการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยสูตรอาหาร ไร้ฟุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ
14 6:6:1ในโรงเรียน
- 15 3) สร้างกลไกการทำงานเพื่อการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
16 เพื่อสุขภาพที่ดีด้วยสูตรอาหาร ไร้ฟุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1 เชิงรุก
17 ในครอบครัว ชุมชน โรงเรียนและวัด ที่เป็นรูปธรรมต่อเนื่องและยั่งยืน
- 18 4) การสร้างองค์กร /ชุมชนต้นแบบการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
19 ด้วยสูตรอาหาร ไร้ฟุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1 ทั้งในบุคคลและระดับ
20 หน่วยงาน
- 21 5) การให้ข้อมูลการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี อย่างถูกต้องเหมาะสมกับ
22 กลุ่มเป้าหมายและตามบริบทของพื้นที่ผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ ได้แก่ สื่อ
23 สิ่งพิมพ์ บุคคลต้นแบบ/ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยุชุมชน การสื่อสารผ่าน จอMonitor
24 ตาม เส้นทางจราจร และ Social media ต่างๆ
- 25 6) จัดให้ความรู้แก่สถานประกอบการ ร้านอาหาร ให้ตระหนักและพัฒนาเมนูสุขภาพ
26 เพื่อให้ร้านอาหารได้จัดเมนูสุขภาพ“อาหารสุขภาพเลือกได้ตามใจคุณ” ให้ลูกค้าได้
27 มีทางเลือกที่จะกินอาหารเพื่อสุขภาพ

28 29 4. มาตรการเชิงการบริหาร : การบริหารจัดการ งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์

30 ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนงบประมาณ เพื่อการรณรงค์ การบริโภค
31 อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีด้วยสูตรอาหาร ไร้ฟุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1 และ 6:6:1 (กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6
32 ช้อนชา กินไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา และกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา)

