

**ชื่อผลงาน :** หลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุมราชการ

**ผู้รับผิดชอบ :** กลุ่มสนับสนุนภารกิจนักบริหาร

**ผู้สรุปทเรียน :** นางสาวประไพ สีเทา ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไป กลุ่มสนับสนุนภารกิจนักบริหาร

**ประเภทผลงาน :** องค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)

### สรุปทเรียนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง “หลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุมราชการ”

ในวันที่ 22 เมษายน 2565

ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

สำนักงานเลขานุการกรม โดยกลุ่มสนับสนุนภารกิจนักบริหาร ได้รับมอบหมายให้ดูแลเรื่อง การจัดประชุมวิชาการ ของหน่วยงานเป็นหลัก ซึ่งทางสำนักงานเลขานุการก็ให้ความสำคัญในการจัดอาหารว่างสำหรับการประชุมระดับกรม และระดับหน่วยงานเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “หลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุมราชการ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีความรู้ ความเข้าใจ ในการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุมราชการ ให้ถูกหลักโภชนาการ ไม่เยอะเกินไป ไม่น้อยเกินไป ในวันที่ 22 เมษายน 2565 ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

โดยได้รับความอนุเคราะห์จากนายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ และนางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ วิทยากรบรรยายในหัวข้อเรื่อง หลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่ม ในการประชุมราชการ Healthy Break อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ดังนี้

#### ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ

อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารเบาๆ และมีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก ลักษณะอาหารว่างเพื่อสุขภาพอาหารว่างมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ได้แก่ ชนิดน้ำ เช่น มันต้มนึ่ง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ชนิดแห้ง เช่น ถั่วแปบ ขนมจีบ สาकुใส่หมู ลูกชุบ วุ้น มีทั้งประเภทของคาวและของหวาน ขนาดเป็นชิ้นเล็กพอคำ หยิบจับกินหรือใช้ส้อมจิ้มได้ง่ายเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย ต้องไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป เป็นอาหารที่ไม่เสีง่าย เป็นอาหารที่มีสีสดดูแล้วน่ากิน กินคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือ เย็น

### หลัก 9 ข้อ ในการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ใน 1 วัน กินอาหารว่างได้ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. พลังงานต่อมื้อไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี
3. คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นหลัก อาหารว่างควรมีส่วนประกอบที่เป็นแป้ง เนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง และผักรวมอยู่ด้วย (เช่น สาकु ขนมจีบเป็นอาหารคาวเสิร์ฟคู่กับผักสด)
4. จำกัดปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเกลือไม่ให้สูงเกินไป
5. เลือกผลไม้สดไม่หวานจัด ได้แก่ ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร และเลี่ยงการใช้ผลไม้รสหวานจัด ได้แก่ ละครุด มะม่วงสุก ทูเรียน หรือผลไม้ดอง/แช่อิ่ม เพราะมีน้ำตาลและเกลืออยู่มาก
6. เลือกเครื่องดื่มที่มีรสไม่หวาน น้ำเปล่า น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร นม ชา กาแฟ อย่างใดอย่างหนึ่ง
7. เลือกพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม ฟักทองต้ม หรือถั่วต่างๆ แทนขนมหวาน
8. หากเลือกของว่างประเภทเบเกอรี่ ควรเลือกเป็นแซนวิช ขนมปังไส้ถั่ว ขนมเปียะ หรือเค้กไม่มีหน้า แต่ต้องเป็นชิ้นเล็ก เลี่ยงขนมที่มีไขมันสูง และหวานจัด
9. จัดของว่างในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับบริโภคใน 1 มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรจัดให้กินคู่กับเครื่องดื่ม ที่ให้พลังงานต่ำ เช่น น้ำเปล่า ชาร้อน หรือลดปริมาณของว่างให้น้อยลง

#### ตัวอย่างแสดงปริมาณ และพลังงานของอาหารว่างคาว

ชนิดขนม	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ซาลาเปาไส้หมู	1 ลูก	30	82
แซนวิชทูน่า	1 ชิ้น	50	87
สาकुไส้หมู	1 ลูก	20	26
ขนมจีบหมู	1 ลูก	15	42
ขนมปังไส้กรอก	1 ชิ้น	30	82
ข้าวเกรียบปากหม้อ	1 ชิ้น	30	40
สลัดโรล	1 ชิ้น	30	40

ชนิดขนม	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมตาลแบบถ้วยเล็ก	1 ชิ้น	30	63
วุ้นกะทิ	1 ชิ้น	20	26
ลูกชุบ	1 ลูก	10	28
ตะโก้เผือก	1 ชิ้น	30	60
ขนมปังลูกเกด	1 ชิ้น	30	82
ทาร์ตผลไม้	1 ชิ้น	40	87
ข้าวเหนียวหน้าสังขยา	1 ห่อ	35	78

ตัวอย่างแสดงพลังงานของเครื่องดื่มสำเร็จรูป 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

ชนิดเครื่องดื่ม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
น้ำส้มคั้น	66
น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง (ไม่เติมน้ำตาล)	58
น้ำผลไม้รวม	86
น้ำมะพร้าว	60

เครื่องดื่ม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
น้ำองุ่น	59
น้ำเสาวรส	60
น้ำฝรั่ง	53
น้ำกระเจี๊ยบ	50
น้ำแอปเปิล	56

ตัวอย่างแสดงปริมาณ และพลังงานของผลไม้

ชนิดผลไม้	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
แคนตาลูป	1 ชิ้น	15	4
มะละกอสุก	1 ชิ้น	40	10
ชมพู่	1 ชิ้น	25	8
สับปะรด	1 ชิ้น	15	6
ฝรั่ง	1 ชิ้น	30	15

ตัวอย่างอาหารว่างที่ควรจัดเสิร์ฟ ไม่เกิน 100 แคลอรี

ขนมจีบไส้หมู แดงโม น้ำเปล่า (พลังงาน 104 กิโลแคลอรี) ขนมต้ม ชมพู่ น้ำเปล่า (พลังงาน 94 กิโลแคลอรี) ขนมปากหม้อ มะม่วงดิบ น้ำชาร้อน (พลังงาน 103 กิโลแคลอรี) ผลไม้ น้ำผลไม้รวม น้ำเปล่า (พลังงาน 98 กิโลแคลอรี) เป็นต้น

## การจัดอาหารว่างที่ให้พลังงานสูง และไม่ควรจัดเสิร์ฟ

เค้กฝอยทองชิ้นใหญ่ ผลไม้ น้ำเปล่า พลังงาน 245 กิโลแคลอรี พาย เบอร์เกอร์ (เบเกอรี่ 2 ชั้น) น้ำชาพลังงาน 178 กิโลแคลอรี แซนวิช เค้กมีหน้า (เบเกอรี่ 2 ชั้น) ชาร้อน พลังงาน 190 กิโลแคลอรี พัพ เค้กมีหน้า (เบเกอรี่ 2 ชั้น) ชาร้อน พลังงาน 206 กิโลแคลอรี เป็นต้น

### อาหารปลอดภัย ใส่ใจความสะอาด

#### อาหารปลอดภัย มีดังนี้

1. เลือกซื้ออาหารสด ใหม่ สะอาด
2. เลือกซื้อเครื่องดื่ม ภาชนะบรรจุอยู่ ในสภาพดี มีวันผลิตและวันหมดอายุ และมีเครื่องหมายรับรองจาก อย.
3. เลือกซื้อผลไม้สดตามฤดูกาล และล้างทำความสะอาดก่อนนำมาใช้งาน
4. เลือกภาชนะให้เหมาะสมกับอาหาร อาหารอุ่นร้อนหรือเครื่องดื่มร้อนใส่ภาชนะที่เป็นแก้ว กระจ่าง

#### ใส่ใจความสะอาด มีดังนี้

1. ผู้ให้บริการดูแลรักษาสุขภาพ มีสุขวิทยาที่ดี คือ เสื้อผ้าสะอาด ตัดเล็บให้สั้น
2. สวมถุงมือหรือใช้ที่คีบในการหยิบจับอาหาร ไม่ใช่มือสัมผัส อาหารโดยตรง
3. ล้างมือ 7 ขั้นตอนทุกครั้งก่อน หยิบจับอาหาร
4. ไม่พูดคุย ขณะเสิร์ฟอาหาร

#### หลังจากกินอาหารว่างควรปฏิบัติ ดังนี้

1. แปรงฟันให้สะอาด
2. ยืดเหยียดร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดหลังการประชุม ทำให้การประชุมมีสีสัน

<https://www.youtube.com/watch?v=u8XLf9nDpjQ>

สามารถดาวน์โหลดหนังสือ Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” ได้ที่ website:สำนักโภชนาการ

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/194283>

หลังจากกิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายความเครียดระหว่างการประชุม  
วิทยากรได้อธิบายถึงโมเดลจำลองอาหาร หวาน มัน เค็ม ดังภาพประกอบ





# ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม กลุ่มสนับสนุนภารกิจนักบริหาร โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๘๑๘

ที่ สธ.๐๙๐๑.๐๓/๑๐๕๒

วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

ด้วยสำนักงานเลขาธิการกรมกำหนดจัดประชุมข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และจ้างเหมาบริการ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร ๑ ชั้น ๒ กรมอนามัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรึกษาหารือ ติดตามการดำเนินงานภายในหน่วยงาน และเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงาน หรือความรู้ อันจะนำไปใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน

ในการนี้ สำนักงานเลขาธิการกรม ขอเชิญ เจ้าหน้าที่สำนักโภชนาการ เป็นวิทยากรบรรยาย และฝึกปฏิบัติ หัวข้อเรื่อง “หลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่ม ในการประชุมราชการ” ในการประชุม ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และจ้างเหมาบริการ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๕ เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร ๑ ชั้น ๒ กรมอนามัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณ

(นายวินัย รอดไทร)

เลขาธิการกรม



# บันทึกข้อความ

สำนักงานเลขานุการกรม  
เลขรับ 27342  
วันที่ ๒๑ เม.ย. ๒๕๖๕  
เวลา 10.13

ส่วนราชการ สำนักโภชนาการ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๗

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๗/ ๗/๖๑

วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๕


เรื่อง ตอบรับเป็นวิทยากร


เรียน เลขานุการกรม

ตามหนังสือสำนักงานเลขานุการกรม ด่วนที่สุด ที่สธ ๐๙๐๑.๐๗/๑๐๕๒ ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๕ เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร การประชุมข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และจ้างเหมาบริการ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๕ ในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร ๑ ชั้น ๑ กรมอนามัย และได้เชิญเจ้าหน้าที่สำนักโภชนาการ เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง “หลักการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุมราชการ” นั้น

ในการนี้ สำนักโภชนาการ ยินดีสนับสนุนให้ นายสุพจน์ รื่นเริงกลิ่น นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ และนางสาวสุทธาศินี จันทร์ใบเล็ก นักโภชนาการปฏิบัติการ เป็นวิทยากรตามวัน และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

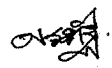
  
(นางสาวสายพิน โชติวิเชียร)  
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

  
- ทบ / สธ ๐๙๐๑.๐๗/ ๑๐๕๒

(นายวินัย รอดไทร)

เลขานุการกรม  
21 เม.ย. 2565

คุณศรภัฏ ชูกะนันท์

  
(นางสาวศรภัฏ ชูกะนันท์)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มสนับสนุนภารกิจนักบริหาร  
21 เม.ย. 2565