



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



# สุขภาพ **แสบ**แดง

## สวัสดี วันพุธ

ผิวสวย **แสบแดง** สดใส ไม่ซีด  
เสริมด้วย ธาตุเหล็กและโฟเลต กันนะคะ

### แหล่งอาหารโฟเลตสูง



แหล่งอาหารโฟเลตสูง ส่วนใหญ่พบในผักผลไม้

เช่น ฝรั่ง ส้ม กล้วย มะละกอสุก มะม่วง หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกะหล่ำ แดงกวา คะน้า กุยช่าย เป็นต้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

LINE: @NUTRITIONDOH





ขอเชิญเข้าร่วมงาน



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

## รณรงค์สาวไทยแถมแดง

# เปิดตัว 77 สถานประกอบการทั่วประเทศ มุ่งสู่สถานประกอบการสาวไทยแถมแดงต้นแบบ



นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์  
รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข



นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย  
อธิบดีกรมอนามัย



นายแพทย์กฤษ ลิ้มถาวร  
ที่ปรึกษาสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)



คุณสุกฤษี สิทธิทอง  
นักวิชาการแรงงานชำนาญการ  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน



คุณละดาววรรณ ยศสูงเนิน  
เจ้าหน้าที่พยาบาล บ.เวสเทิร์น ดิจิตอล



ดร.สง่า ดามาพงษ์  
ผู้แทน สสส.

### วันพุธที่ 22 กุมภาพันธ์ 2566

เวลา 13.00 – 15.00 น.

ณ ห้องประชุมทำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รับชมการถ่ายทอดสดผ่านระบบ



LIVE

สำนักโภชนาการ







मन  
क

॥ ॐ ॥ ॐ ॥ ॐ ॥