ที่ ศก ๐๗๓๓/๒๕๖

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอขุนหาญ
หมู่ที่ ๖ ตำบลสิ อำเภอขุนหาญ
จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๕๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพราน

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดแนวทางการดำเนินงานฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับแจ้งจากศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี โดยกลุ่มอนามัยวัยทำงาน ได้จัดทำโครงการเตรียมความพร้อมด้านโภชนาการเชิงรุก สำหรับประชาชนวัยทำงานและผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และพระสงฆ์ มีการสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี ได้แก่ เมนูชูสุขภาพ โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) เพื่อสอดรับกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๖๗ ในประเด็นที่ ๑๒ เศรษฐกิจสุขภาพ และประเด็นที่ ๑๓ นักท่องเที่ยวปลอดภัย ประชาชนมีสถานที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอขุนหาญ จึงขอความร่วมมือท่านขับเคลื่อนการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยขอให้ผู้รับผิดชอบงานในหน่วยงานของท่าน ดำเนินการลงทะเบียนเพื่อขอรับรองเมนูชูสุขภาพร้านอาหารในโรงอาหารหรือร้านอาหารในเขตพื้นที่รับผิดชอบของท่าน ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๗ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมัย คำเหลือ)
สาธารณสุขอำเภอขุนหาญ

งานส่งเสริมป้องกันและควบคุมโรค
โทร ๐๔๕-๖๖๙๒๓๒

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอขุนหาญ
รับที่ 2393/2567
วันที่ 01 ส.ค. 2567
เวลา 16.37น.

ที่ ศก ๐๐๓๓.๐๐๗/ ๑๕๙๙

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ
ถนนศรีสะเกษ-กันทรลักษ์ ศก ๓๓๐๐๐

๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขุนหาญ ปรางค์กู่ ยางชุมน้อย พยุห์ สาธารณสุขอำเภอขุนหาญ ปรางค์กู่ ยางชุมน้อย และพยุห์

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดแนวทางการดำเนินงานฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับแจ้งจากศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี โดยกลุ่มอนามัยวัยทำงาน ได้จัดทำโครงการเตรียมความพร้อมด้านโภชนาการเชิงรุก สำหรับประชาชนวัยทำงานและผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และพระสงฆ์ มีการสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี ได้แก่ เมนูชูสุขภาพ โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) เพื่อให้สอดรับกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๗ ในประเด็นที่ ๑๒ เศรษฐกิจสุขภาพ และประเด็นที่ ๑๓ นักท่องเที่ยวปลอดภัย ประชาชนมีสถานที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ จึงขอความร่วมมือท่านขับเคลื่อนการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยขอให้ผู้รับผิดชอบงานในหน่วยงานของท่าน ดำเนินการลงทะเบียนเพื่อขอรับรองเมนูชูสุขภาพร้านอาหารในโรงอาหารหรือร้านอาหารในเขตพื้นที่รับผิดชอบของท่าน ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๗ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางบุญน้อม ไกรยา)
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

เรียน สาธารณสุขอำเภอขุนหาญ
-เพื่อโปรดทราบ
ชี้แจงผู้เกี่ยวข้องขับเคลื่อนการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพปี 67
จัดเตรียมเอกสารโปรดทราบ
5 ส.ค. 67
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
โทร ๐ ๔๕๖๑ ๖๐๔๐-๖ ต่อ ๓๑๑
โทรสาร ๐ ๔๕๖๑ ๖๐๔๒
ผู้ประสานงาน นางสาวดาราวดี สมหนองหาร โทร. ๐๙ ๓๐๖๙ ๙๖๒๙

(นายภาสกร อุ่นคำ)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

- เห็นชอบ/อนุมัติ ☑ ทราบ ○ ขอ
- ○ ลงนัด ○ แจ้งผู้เกี่ยวข้อง
- ○ ให้ดำเนินการตามระเบียบ
- ○ ประชาสัมพันธ์/แจ้งเวียน

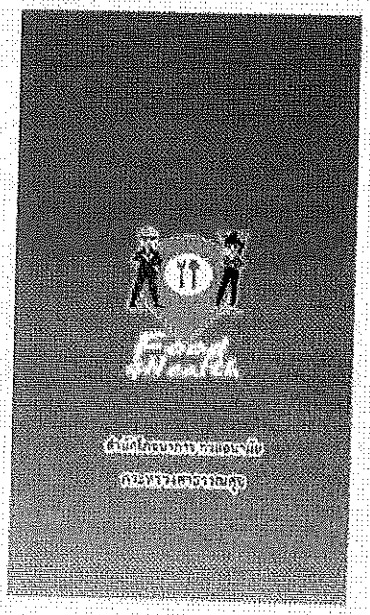
(นายสมัย คำเหลือ)
สาธารณสุขอำเภอขุนหาญ

"ศรีสะเกษ : ปลอดภัย สัมฤทธิผล ยั่งยืน"

สรุปขั้นตอนการขอใบรับรองเมนูชูสุขภาพจากกรมอนามัย
ผ่านโปรแกรมรับรองเมนูชูสุขภาพออนไลน์ (Food4Health)

1. ลงทะเบียนผู้ใช้ผ่าน Food4Health ผ่าน QR Code ด้านข้าง หรือ https://f4h.anamai.moph.go.th/merchant/
2. บันทึกชื่อเมนู
3. บันทึกปริมาณการกินต่อสูตร
4. บันทึกราคา
5. บันทึกส่วนประกอบของสูตรอาหาร กดเพิ่มวัตถุดิบใส่ปริมาณ
6. กดวิเคราะห์
7. โปรแกรมจะวิเคราะห์และมีคำแนะนำการปรับสูตรอาหาร
8. ปรับแก้สูตรอาหารตามคำแนะนำ โดยลด หรือเพิ่มปริมาณวัตถุดิบต่างๆ
9. ส่วนใหญ่เป็นการปรับลดเครื่องปรุงรสหวาน มัน เค็ม ประมาณ 1 ใน 3 ของสูตรเดิม
10. หากเป็นอาหารประเภทกับข้าว ให้ใส่ปริมาณข้าว คนละไม่เกิน 2 ทัพพี
11. หากผ่านการรับรอง โปรแกรมจะแจ้งว่าผ่านการรับรอง
12. ทำการบันทึกเมนู และใส่รูปภาพ
13. Save ใบรับรอง และ ดาวน์โหลดใบรับรอง นำไปใช้ประโยชน์ตามที่ต้องการ

QR Code โปรแกรมรับรองเมนูชูสุขภาพ
โดยท่านสามารถเข้าผ่านโทรศัพท์มือถือ, I pad, Tablet และคอมพิวเตอร์ได้



ภาพหน้าแรกของโปรแกรมฯ

ท่านสามารถดูรายละเอียดการดำเนินงานตามคู่มือการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพปี ๒๕๖๗ ตาม QR Code ด้านล่างนี้

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ใบแสดงความจำนง
ส่งเมนูอาหารวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อรับรองเป็นเมนูชูสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ.....

****

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว) .....นามสกุล.....

บ้านเลขที่.....ถนน/หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....

เป็นเจ้าของร้านอาหาร (ระบุชื่อร้าน).....

เวลาร้าน เปิด-ปิด ☐ เปิดทุกวัน ☐ เปิดเฉพาะวัน.....เวลา.....

ร้านตั้งอยู่ที่เลขที่.....ถนน/หมู่ที่.....ซอย.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ "การพัฒนาเมนูอาหารเป็นเมนูชูสุขภาพ" โดยมีความประสงค์ส่ง เมนูอาหาร ขอรับการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อรับรองเป็นเมนูชูสุขภาพ จากกรมอนามัย

จำนวน ..... เมนู ดังนี้

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

7..... 8.....

9..... 10.....

ซึ่งข้าพเจ้าได้ส่งรายละเอียดมาพร้อมใบแสดงความจำนงฉบับนี้แล้ว

ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลเพิ่มเติมและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลตัวอย่างอาหารเพื่อการวิเคราะห์ ตลอดจนเต็มใจปฏิบัติตามคำแนะนำตามเกณฑ์มาตรฐานของเมนูชูสุขภาพทุกประการ

ลงชื่อ.....

(.....)

ยื่นความจำนง ณ วันที่ .....เดือน.....พ.ศ .....

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แบบเก็บข้อมูลเมนูอาหารเพื่อการวิเคราะห์เมนูชูสุขภาพ

****

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ชื่อเมนูอาหาร.....

จำนวนคนบริโภค.....คน ต่อ ตำรับ ราคาต่อจาน ต่อถุง ต่อแก้ว.....

ชื่อร้านอาหาร.....

ส่วนผสม (เครื่องปรุง)	น้ำหนัก	
	กรัม	ช้อนชา/ช้อนกินข้าว/ทัพพี/ถ้วยตวง/ฟอง

ระหว่างมื้อหลัก ระหว่างมื้อ ระหว่างมื้อ ที่มีระยะห่างกันพอสมควร ดังนี้ พลังงานและสารอาหาร ดังต่อไปนี้

- พลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี
- โปรตีนไม่เกิน 3 กรัม
- น้ำตาลไม่เกิน 6 กรัม
- โซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม
- มีส่วนประกอบจากกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ไข่-ถั่วเมล็ดพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม หรือเต้าหู้ 4 กลุ่มอาหาร

3. เครื่องดื่ม

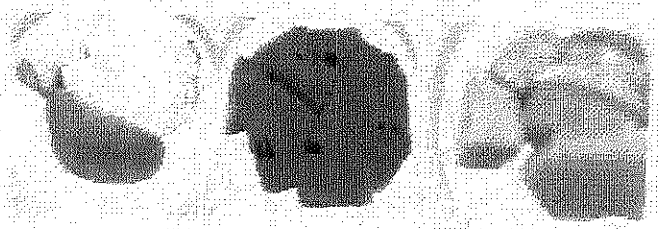
1 แก้ว ไม่จำกัดขนาดใหญ่ หรือ เล็ก

- พลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี
- น้ำตาลไม่เกิน 2 ช้อนชา หรือไม่เกิน 10 กรัม
- โซเดียม ไม่เกิน 40 มิลลิกรัม

4. ผลไม้

ผลไม้สดไม่จำกัดชนิด ปริมาณ 1 ส่วน ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ตัวอย่างปริมาณผลไม้ 1 ส่วน



สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเมนูอาหารผลไม้ และปริมาณผลไม้ 1 ส่วน เพิ่มเติมได้ที่
หนังสือ "คู่มือการจัดบริการอาหารผลไม้" สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ตาม QR code นี้

และสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถดูปริมาณได้ตามตาราง

เกณฑ์ปริมาณพลังงานและสารอาหารต่อวันสำหรับผู้สูงอายุ	ประเภทอาหาร				
	อาหารมื้อหลัก (ข้าวและกับข้าว/อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง/อาหารประเภทเส้น)	ขนม		เครื่องดื่ม	ผลไม้
		ไม่มีน้ำตาล/โปรตีนสูง	มีน้ำตาล/โปรตีนสูง		
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	ผลไม้สดไม่จำกัดชนิด ปริมาณผลไม้ 1 ส่วน ตรวจสอบปริมาณผลไม้ 1 ส่วน ได้จากหนังสือ "คู่มือการจัดบริการอาหารผลไม้" หน้า 10
ไขมัน (กรัม)	≤ 10	≤ 3	≤ 3		
น้ำตาล (กรัม)	≤ 2	≤ 6	≤ 6	≤ 10	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	
โปรตีน (กรัม)	ไม่กำหนด	> 1.3	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	
ใยอาหาร (กรัม)	ไม่กำหนด	> 0.7	ส่วนประกอบกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่วเมล็ดพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนมและอาหารหรือเต้าหู้ 4 กลุ่มอาหาร	ไม่กำหนด	

วัตถุประสงค์ของเมนูสุขภาพ

1. เพื่อให้มีเมนูสุขภาพเป็นทางเลือกในการสั่งอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม
2. เพื่อส่งเสริมการจำหน่ายอาหารสุขภาพ
3. เพื่อสร้างบัญชีเชื่อมการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน
4. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชน

5. รายละเอียดของขั้นตอนการปฏิบัติงาน

5.1 มีเครือข่ายผู้ดูแลเป็นผู้ร่วมโครงการได้ที่ สสจ. หรือ ทุกจังหวัดประเทศ

5.2 ผู้ร่วมโครงการส่งรายการอาหารที่จะขอรับรองเมนูสุขภาพให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตรวจสอบ

5.3 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เก็บข้อมูลส่วนประกอบอาหารตามเมนู โดยมีภาพถ่ายที่ชัดเจนประกอบและปริมาณที่ใช้ พร้อมทั้งชั่งน้ำหนักและบันทึกข้อมูลลงในแบบฟอร์ม

5.4 ศูนย์อนามัยที่เขตพื้นที่ (งานอนามัยสิ่งแวดล้อม) ให้คำปรึกษาแก่ผู้ร่วมโครงการ

5.5 ขอรับรองเมนูสุขภาพ ระดับ ให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ ตามเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนด โดยมีการตรวจสอบเมนูสุขภาพให้ได้มาตรฐานก่อนไม่ผ่านต้องปรับปรุงตามคำแนะนำในการปรับสูตรอาหาร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการปรับสูตรตามคำแนะนำและส่งข้อมูลการวิเคราะห์ใหม่

5.6 ผู้ประกอบการร้านอาหารที่เข้าร่วมโครงการ ติดสติ๊กเกอร์รับรองเมนูสุขภาพที่ร้านอาหาร

วิธีการเก็บตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อนำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และขอรับรองเมนูสุขภาพ

เก็บตัวอย่างเมนูอาหาร โดยการบันทึกข้อมูลลงในแบบเก็บที่เมนูอาหาร ดังนี้

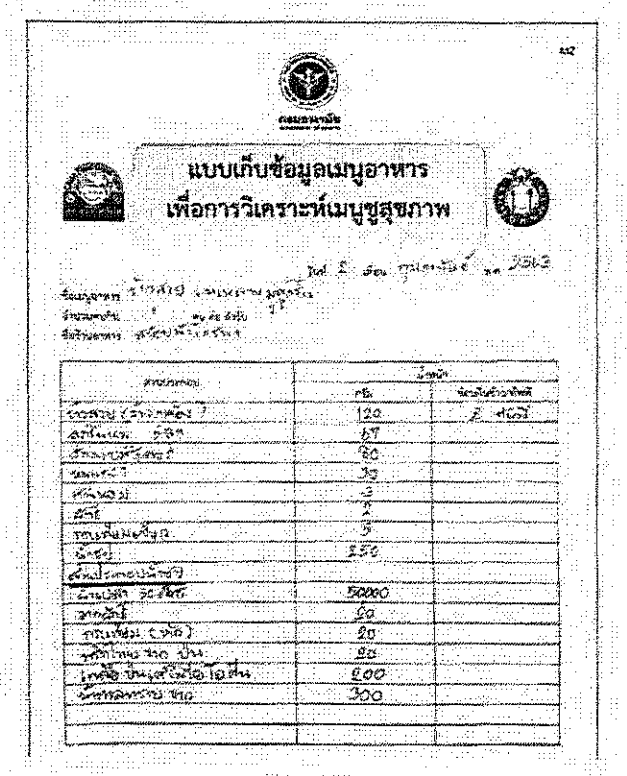
- ข้อมูลผู้ประกอบการ ได้แก่ ชื่อผู้ประกอบการ ชื่อร้านอาหาร ที่ตั้งร้านอาหาร เบอร์โทร
- ส่วนประกอบของอาหารประเภทต่าง ๆ เมนูอาหาร ส่วนประกอบในเมนูนั้นที่ใช้ปรุงอาหาร เช่น เครื่องปรุงรสต่าง ๆ น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ปริมาณเครื่องปรุง และการใช้วิธีการปรุงอาหาร

การเก็บข้อมูลอาหารแต่ละประเภททำได้ดังนี้

1) อาหารประเภทข้าวแกงกับข้าวราดแกงสำเร็จ อาหารจานเดียว อาหารตามสั่ง อาหารตามสั่งสำเร็จ ข้าวราดแกง อาหารประเภทกับข้าว อาหารปรุงสำเร็จพร้อมทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารจานเดียวต่าง ๆ ต้องสอบถาม ปริมาณทั้งหมดของอาหารนั้นว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง ราคาได้กี่จาน ถึงนำมาคิดคำนวณปริมาณ (กรัม/จาน) เช่น 1 จาน สำหรับอาหารประเภทกับข้าว ผัดผักบุ้ง ขะพินกับข้าวสุกกับข้าว ดังนั้นต้องคำนวณปริมาณข้าวที่ใส่สำหรับแต่ละจาน ตามรูปไปด้วย

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลอาหารประเภทข้าวแกงกับข้าว

ข้าวหมูกรอบกรอบ

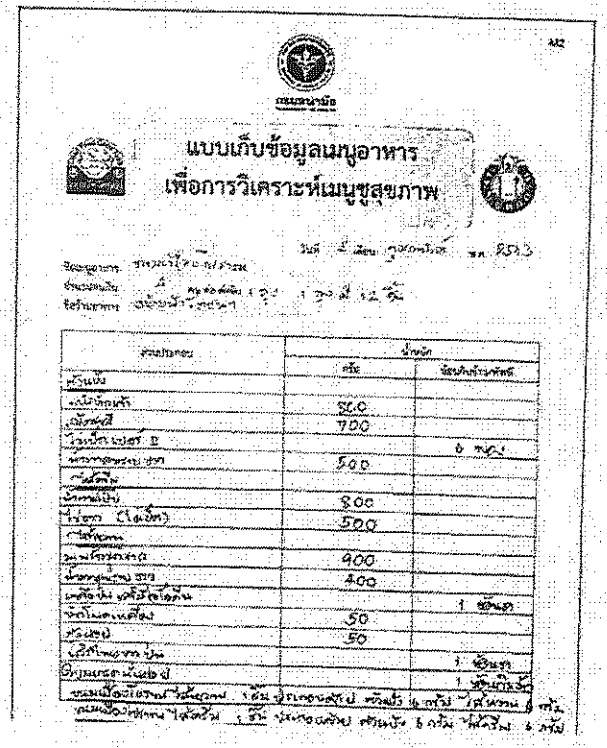


แบบเก็บข้อมูลเมนูอาหาร
เพื่อการวิเคราะห์เมนูชูสุขภาพ

ข้าวสาร (ราดแกง)	120	2 ถ้วย
[illegible]	67	
[illegible]	80	
[illegible]	35	
[illegible]	3	
[illegible]	2	
[illegible]	3	
[illegible]	250	
[illegible]		
[illegible]	50000	
[illegible]	50	
[illegible]	20	
[illegible]	25	
[illegible]	100	
[illegible]	300	

2) **ขนม** โดยระบุส่วนประกอบทั้งหมดโดยทั่วไปรวมจะประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล เกลือ กะทิ และส่วนประกอบอื่นๆ ที่ผสมผสานให้กลมกลืน

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลอาหารประเภทขนม ขนมเบื้องโบราณ



M2

กรมอนามัย

แบบเก็บข้อมูลเมนูอาหาร
เพื่อการวิเคราะห์เมนูสุขภาพ

วันที่ 2 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

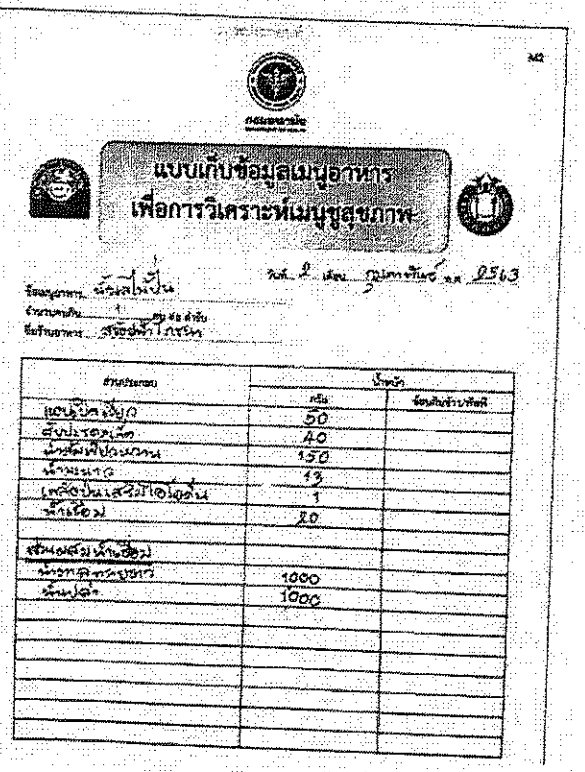
ชื่อเมนูอาหาร ขนมเบื้องโบราณ
จำนวนคนกิน 4 คน ต่อครั้ง 1 จาน 1 จานมี 12 ชิ้น
ชื่อร้านอาหาร ครัวป้าใจดี

ส่วนประกอบ	น้ำหนัก	
	กรัม	ช้อนชา/ช้อนโต๊ะ
แป้งแป้ง		
แป้งข้าวเหนียว	250	
เนื้อมะพร้าว	700	
วุ้นมะพร้าว เบอร์ 8		6 ซอง
น้ำตาลทรายขาว	500	
น้ำมันพืช		
น้ำตาลปี๊บ	800	
น้ำเชื่อม (ไม่เข้ม)	500	
น้ำมันหอม		
น้ำตาลทรายขาว	900	
น้ำตาลทรายแดง	400	
เกลือป่น เกลือไอโอดีน		1 ช้อนชา
ขาวโพดคั่ว	50	
ถั่วลิสง	50	
เกลือป่น		1 ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว		1 ช้อนโต๊ะ

ขนมเบื้องโบราณ 1 ชิ้น ประกอบด้วย ตัวแป้ง 6 กรัม ไส้หวาน 8 กรัม
ขนมเบื้องโบราณ 1 ชิ้น ประกอบด้วย ตัวแป้ง 6 กรัม ไส้หวาน 6 กรัม

3) **เครื่องดื่ม** โดยทั่วไปเครื่องดื่มจะประกอบด้วยน้ำตาล เป็นหลัก และอาจประกอบด้วยอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล เช่น น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ ที่ต้องนำคำนวณปริมาณน้ำตาลด้วย นอกจากนี้ยังต้องคำนวณปริมาณอาหารอื่นๆ ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องดื่ม เช่น ท็อปปิ้งต่างๆ และกาแฟ ต้องไม่ลืมที่จะคำนวณ

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลอาหารประเภทเครื่องดื่ม ชาเขียว น้ำผลไม้ปั่น



M2

กรมอนามัย

แบบเก็บข้อมูลเมนูอาหาร
เพื่อการวิเคราะห์เมนูสุขภาพ

วันที่ 2 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

ชื่อเมนูอาหาร น้ำผลไม้ปั่น
จำนวนคนกิน 1 คน ต่อครั้ง
ชื่อร้านอาหาร ครัวป้าใจดี

ส่วนประกอบ	น้ำหนัก	
	กรัม	ช้อนชา/ช้อนโต๊ะ
แอปเปิลเขียว	50	
สับปะรดหวาน	40	
น้ำส้มคั้นปราศจากเนื้อ	150	
น้ำมะนาว	13	
เกลือป่น เสริมไอโอดีน	1	
น้ำเชื่อม	20	
เพิ่มเติมน้ำเชื่อม		
น้ำตาลทรายขาว	1000	
น้ำผึ้ง	1000	

4) ผลไม้ที่นำมาใช้ในรายการอาหารควรเป็นผลไม้ที่หาได้ง่าย และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลรายการอาหารประเภทของหวานผลไม้ : ผลไม้รวม (แตงโม ส้มโอ ฝรั่ง)

(ตารางที่ 1)

M2

กรมอนามัย

แบบเก็บข้อมูลเมนูอาหาร เพื่อการวิเคราะห์เมนูสุขภาพ

วันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2553

ชื่อเมนูอาหาร ผลไม้รวม (แตงโม ส้มโอ ฝรั่ง)

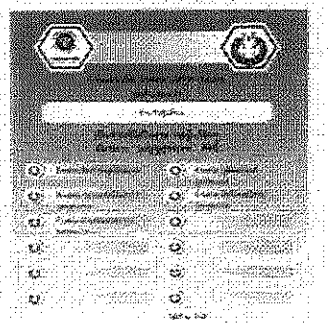
จำนวนคนกิน 2 คนหรือ ชิ้น

ชื่อร้านอาหาร ราชิอ่ย ห้าโรงเรียน 1

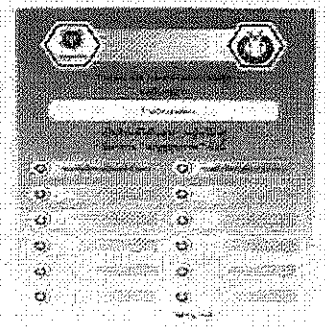
ส่วนประกอบ	น้ำหนัก	
	กรัม	ช้อนโต๊ะ/ช้อนชา/ถ้วย
แตงโม (กินได้)	500	
ส้มโอ 1 ผล ครึ่ง	100	
ฝรั่ง 1 ลูก	180	

ตัวอย่างใบรับรองเมนูสุขภาพ

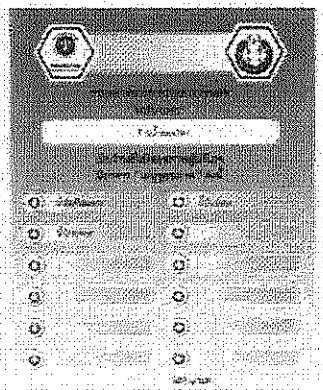
ตัวอย่างใบรับรองเมนูสุขภาพ
ประเภทอาหารสำรับ



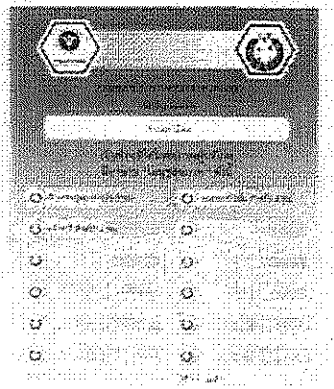
ตัวอย่างใบรับรองเมนูสุขภาพ
ประเภทขนม



ตัวอย่างใบรับรองเมนูสุขภาพ
ประเภทเครื่องดื่ม



ตัวอย่างใบรับรองเมนูสุขภาพ
ประเภทผลไม้



ข้อพิจารณาเบื้องต้นในการขอใบรับรองเมนูสุขภาพ

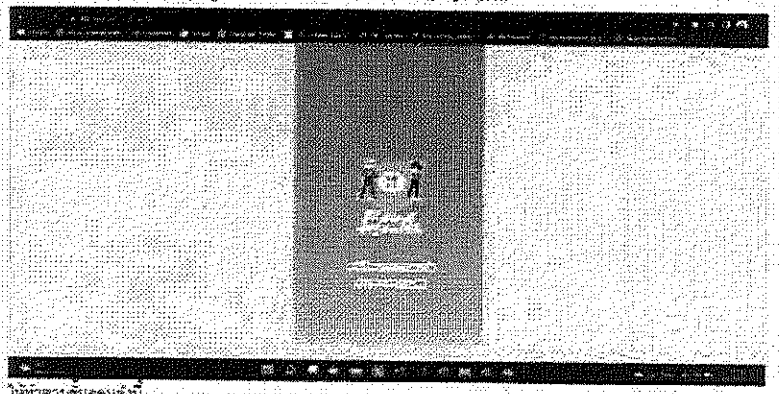
1. ร้านค้าจะได้รับใบรับรองเมนูสุขภาพจากการพิจารณาเมนูสุขภาพอย่างน้อยจำนวน 1 เมนู
2. อายุการรับรองเมนูสุขภาพ 2 ปี

การขอรับรองเมนูสุขภาพผ่านโปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์

สามารถใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และโทรศัพท์มือถือ โดยไม่ต้องดาวน์โหลดและติดตั้ง กรณีเข้าใช้งาน

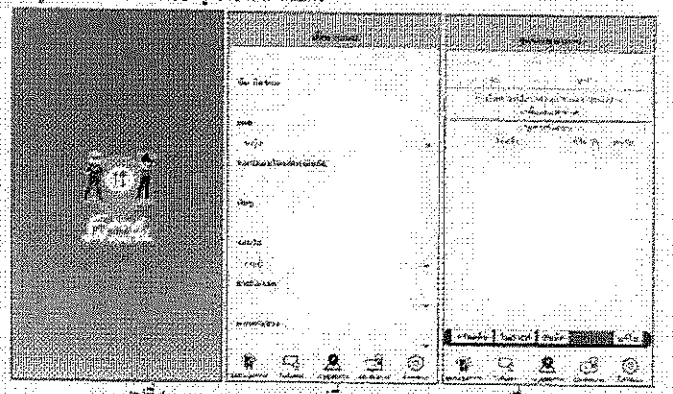
เริ่มต้นเข้าใช้งานด้วย website โดยเข้าผ่าน Chrome

พิมพ์ https://t4h.anamai.moph.go.th/menchanu จะพบโลโก้หน้าจอ ดังภาพ



ให้ทำตามขั้นตอนดังนี้

1. กดที่ icon เหน้าจอจะแสดง ดังรูปที่ 1 สักครู่ แล้วเปลี่ยนเป็นรูปที่ 2 ถ้ายังไม่ได้ทำการลงทะเบียนผู้ใช้ หรือเปลี่ยนเป็นดังรูปที่ 3 ถ้าเคยการลงทะเบียนผู้ใช้งานเข้าใช้งานแล้ว



รูปที่ 1 รูปที่ 2 รูปที่ 3

2. การลงทะเบียน ให้ผู้ใช้งานกรอกรายละเอียด ลงในช่องต่างๆ ให้ครบถ้วน ซึ่งข้อมูลในแต่ละช่อง มีความสำคัญ เช่นชื่อร้านค้า ที่อยู่ (ใช้ในการปักหมุดแผนที่)

2.1 ผู้ใช้สามารถ upload รูปถ่ายของผู้ใช้งาน โดยเลือกจากอัลบั้มภาพในเครื่อง

2.2 ปุ่มลงทะเบียนจะยังไม่สามารถกดได้ (เป็นสีจางๆ) ผู้ใช้งานจะต้องติ๊กถูก ที่ช่อง "ยอมรับ" เงื่อนไขของการใช้งาน แล้วจึงกดปุ่ม "ลงทะเบียน"

2.3 ข้อมูลผู้ใช้, รูปภาพ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น เปลี่ยนที่อยู่ของร้าน หรือ ต้องการเปลี่ยนรูปผู้ใช้งานใหม่

3. Food4Health V.2.0 หรือจากนี้ไปจะเรียกชื่อย่อว่า "F4H2.0" จะมี icon ที่ใช้งานหลักๆ อยู่ 5 icon ดังนี้

เป็น icon สำหรับเป็นทางลัดไปสู่หน้า "สูตรอาหาร" ซึ่งเป็นส่วนหน้าหลักของ F4H2.0

เป็น icon สำหรับเป็นทางลัดไปสู่หน้าฟีดส์ โปรโมชั่นเมนูสุขภาพออนไลน์

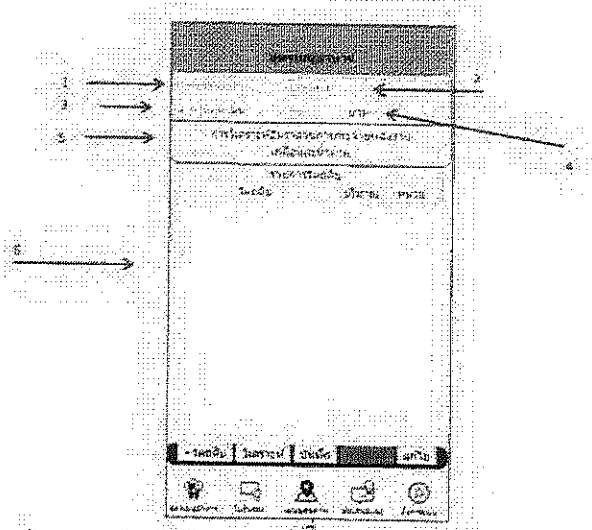
เป็น icon สำหรับเป็นทางลัดไปสู่หน้าแสดงแผนที่ตำแหน่งร้านค้าที่มีเมนูสุขภาพจำหน่าย

เป็น icon ที่นำไปสู่หน้า ข้อเสนอแนะ

เป็น icon สำหรับเป็นทางลัดไปสู่หน้า การเปลี่ยนแปลงค่าของระบบ

3.1 สูตรอาหาร เป็น icon ทางลัดไปสู่หน้าที่ใช้ในการสร้างสูตรเมนูอาหาร และถือเป็นหน้าหลักของ F4H2.0 สำหรับผู้ประกอบการ

เมื่อเข้าใช้งาน จะปรากฏเป็นดังรูปที่ 4



รูปที่ 4

3.1.1 เลือกประเภทอาหาร คือ ข้าวและกับข้าว, อาหารจานเดียว, อาหารตามสั่ง, อาหารประเภทเส้น, ขนม, เครื่องดื่ม และผลไม้

3.1.2 ป้อนชื่อเรียกของอาหาร เช่น ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว

3.1.3 จำนวนคนกิน หมายถึงปริมาณวัตถุดิบในสูตรนี้ สำหรับคนกินกี่คน

3.1.4 ราคาจำหน่าย

3.1.5 ช่องแสดงผลการวิเคราะห์การกระจายตัวของพลังงาน CHO : Protein : Fat และพลังงาน (kcal), ปริมาณโซเดียม (mg), ปริมาณน้ำตาล (g)

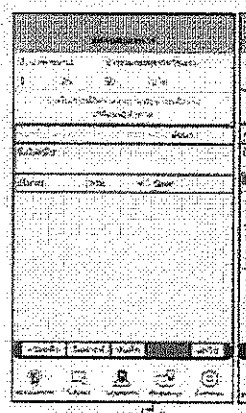
3.1.6 ช่องแสดงวัตถุดิบ และปริมาณการใช้

เมื่อป้อนข้อมูล จาก 3.1.1 - 3.1.5 แล้ว ก็สามารถป้อนวัตถุดิบและปริมาณ ดังนี้

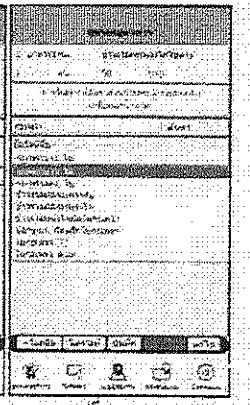
3.1.7 กดปุ่ม "+ วัตถุดิบ" เพื่อเรียกหน้าต่างวัตถุดิบขึ้นมา ดังรูป 5

3.1.8 ป้อนชื่อวัตถุดิบ อย่างน้อย 3 ตัวอักษร และกดปุ่ม "ค้นหา"

3.1.9 ระบบประมวลผลรายการวัตถุดิบ ที่มีคำค้นหาอยู่ในชื่อขึ้นมาให้เลือก ดังรูป 6



รูปที่ 5



รูปที่ 6

3.1.10 เลือกวัตถุดิบที่ต้องการ

3.1.11 ป้อนปริมาณที่ต้องการ

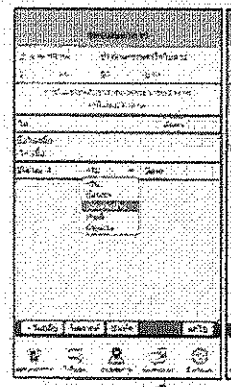
ที่ช่องว่างข้างหลังชื่อวัตถุดิบ "กรัม"

จากการเชื่อ

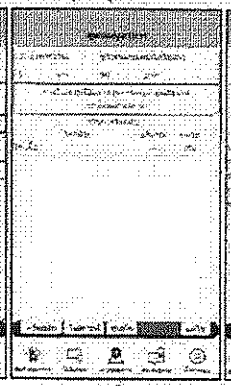
ใช้ และเลือกหน่วยชั่งตวงวัดที่ใช้ ซึ่งวัตถุดิบใด ก็จะแสดงหน่วยขึ้นมาให้เลือก ดังรูปที่ 7

3.1.12 กดปุ่ม "Save" เพื่อทำการบันทึกการ รายการวัตถุดิบก็จะแสดงใน ตาราง ดังรูปที่ 8

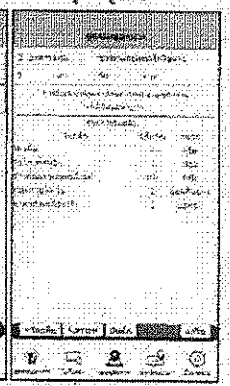
3.1.13 ทำซ้ำ ตั้งแต่ข้อ 3.1.7 – 3.1.12 จนครบทุกวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบของเมนูนี้ ดังรูปที่ 9



รูปที่ 7



รูปที่ 8



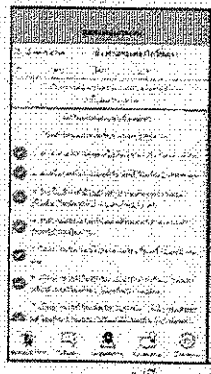
รูปที่ 9

3.1.14 กดปุ่ม "วิเคราะห์" เพื่อวิเคราะห์ดูความเหมาะสมของเมนูสุขภาพ ระบบจะแสดงผลการวิเคราะห์ บนจอ พร้อมระบุเหตุผลการไม่ผ่านเกณฑ์ เพื่อให้ผู้ใช้ปรับปรุงสูตร ดังรูป 10-11

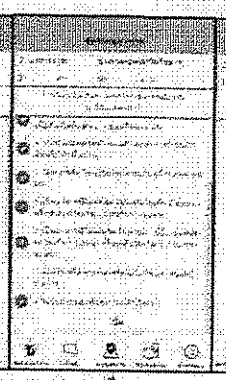
3.1.15 ปรับปรุงสูตรใหม่ แล้วกดปุ่มวิเคราะห์ เพื่อวิเคราะห์ผลการผ่านเกณฑ์ จนกระทั่งระบบ แจ้งว่าผ่านเกณฑ์ สามารถให้การรับรองเป็นเมนูสุขภาพได้ ดังรูปที่ 12

3.1.16 กดปุ่ม "บันทึก" เพื่อบันทึกสูตรนี้เข้าสู่ระบบของ FAHZ.0 และเมนูอาหารนี้จะถูกแสดงเป็น เมนูสุขภาพที่ได้รับการรับรอง ในอาหารแนะนำ และในแผนที่เมนูสุขภาพ โดยอัตโนมัติ

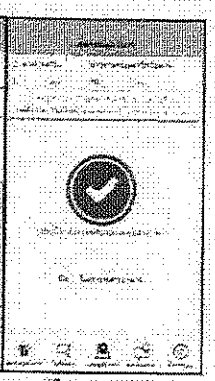
3.1.17 กดปุ่ม "ถ่ายภาพ" เพื่อเลือกภาพอาหารเมนูนี้ จากอัลบั้มภาพในเครื่อง ระบบจะทำการ upload ภาพดังกล่าว เข้าสู่ระบบของ FAHZ.0 เพื่อแสดง



รูปที่ 10



รูปที่ 11



รูปที่ 12

หลังจากกด ปุ่ม "บันทึก" ผลของการบันทึกสูตรอาหารเมนูใหม่ ที่จะปรากฏขึ้นในตาราง ที่ได้ใช้งานสูตรอาหารนี้ จะถูกบันทึกแสดงใน เมนูแนะนำ หรือในแผนที่เมนูสุขภาพ

3.2 ใบรับรองเมนูสุขภาพ icon นี้เป็นการสร้าง "ใบรับรองเมนูสุขภาพ" ขึ้นใหม่ สำหรับเมนูสุขภาพที่ผ่านการรับรองของผู้ประกอบการรายนั้นๆ เพื่อพิมพ์และแสดงไว้ ณ สถานที่ประกอบการ

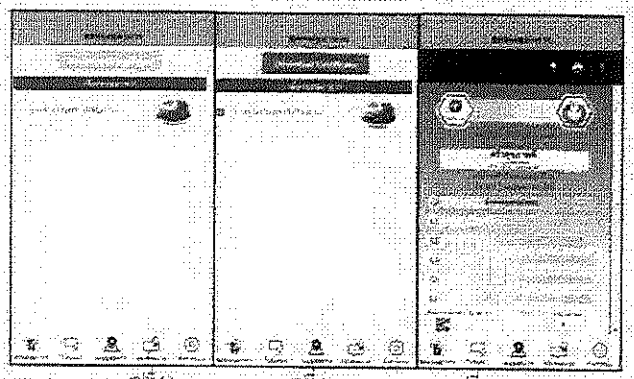
3.2.1 กด บนจอจะเป็นดังรูปที่ 13

3.2.2 เลือกเมนูที่ต้องการพิมพ์ใบรับรอง โดยใบรับรอง 1 ใบ จะรับรองได้ 6 เมนูอาหาร ดังรูปที่ 14

3.2.3 เมื่อเลือกเมนูที่จะพิมพ์ใบรับรองเสร็จแล้ว กดปุ่ม "Download Certificate"

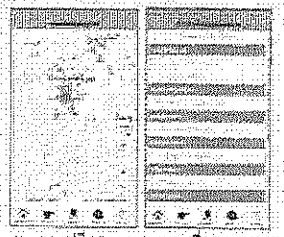
3.2.4 ระบบจะสร้างใบรับรองและแสดงบนหน้าจอดังรูปที่ 15

3.2.5 ผู้ใช้งานสามารถทำการ download ใบรับรอง เพื่อนำไปพิมพ์โดยกดปุ่ม



รูปที่ 13 รูปที่ 14 รูปที่ 15

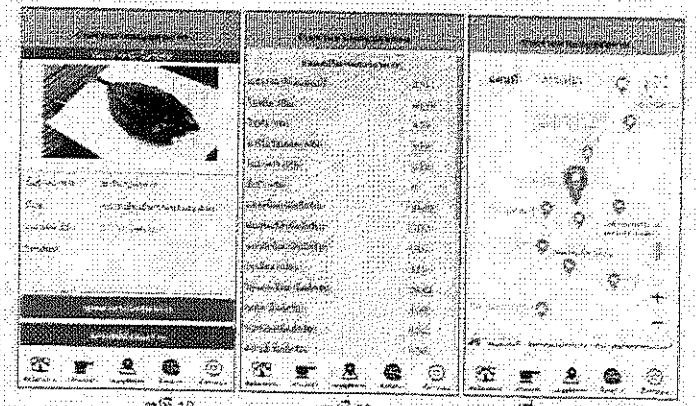
3.3 แผนที่เมนูสุขภาพ กด ดูรอบ ปี หน้าจอจะแสดงดังรูปที่ 16 ซึ่งเป็นแผนที่ประเทศไทย ที่มีหมุด "เมนูสุขภาพ" บักไว้ตามพิกัดของร้านค้า ที่มีเมนูสุขภาพที่ได้รับการรับรองจำนวน



รูปที่ 16 รูปที่ 17

ในหมุดหนึ่งๆ อาจจะมีร้านค้าเดียวร้านเดียว หรือหลายจะมีหลายร้านค้ารวมกันอยู่ เช่นในห้างสรรพสินค้า หรือในตึกงาน ซึ่ง F4H2.0 จะแสดงรายการอาหารที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพขึ้นมาให้เลือก ดังรูปที่ 17

ผู้ใช้สามารถเลือกเมนูที่สนใจได้ โดยเมื่อเลือกเมนูอาหารนั้น F4H2.0 จะแสดงรายละเอียดร้านค้า รูปภาพอาหาร และการวิเคราะห์สารอาหาร และแผนที่ของร้านอาหารนั้น ดังรูปที่ 18, 19, 20

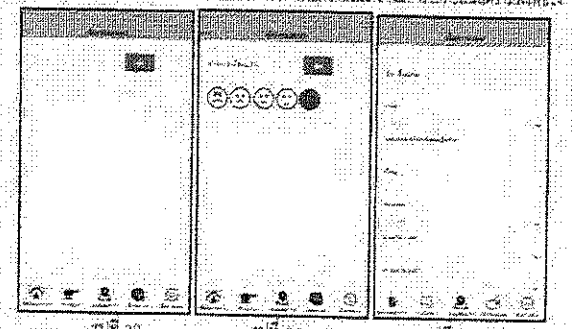


รูปที่ 18 รูปที่ 19 รูปที่ 20

3.4 "ข้อเสนอแนะ" เป็นช่องทางที่ผู้ใช้งาน จะสื่อสารส่งความเห็นเกี่ยวกับการใช้งาน F4H2.0 ในหัวข้อต่างๆ คือ

- การใช้งาน
- การใช้แผนที่
- เมนูสุขภาพ
- ความพึงพอใจในการใช้งาน F4H2.0

ในแต่ละ ในส่วนของความพึงพอใจ ได้จัดทำเป็นลักษณะ emoticon เพื่อความสะดวกในการให้ระดับความพึงพอใจ ดังรูปที่ 21, 22



รูปที่ 20 รูปที่ 21 รูปที่ 22