



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองแผนงาน : Planning Division

ฉบับที่ 007/2563



วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563

ณ ห้องประชุมกองแผนงาน อาคาร 5 ชั้น 4 กรมอนามัย ได้รับเกียรติจาก ว่าที่ร้อยตรี มณฑล หวานวาจา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ และนักขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ บรรยายให้ความรู้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมสู่สุขภาพดี 7weekสรอบรู้สุขภาพ ซึ่งเจ้าหน้าที่กองแผนงานเข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียงกัน และนับเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้สมาชิกใส่ใจสุขภาพ ได้ตระหนักและมีแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืนต่อไป



กองแผนงาน กรมอนามัย
เผยแพร่โดย [?] · 29 กุมภาพันธ์ ·

จุดเริ่มต้นที่จะทำให้สมาชิกใส่ใจสุขภาพ ได้ตระหนักและมีแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

#7WEEKS
#Planningfamily
#Planningtohealthysociety



ตาราง ปริมาณอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (ตามหลักโภชนาการ)

หมวดอาหาร	หน่วย	ระดับพลังงานต่อวัน (กิโลแคลอรี)								
		1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,800	2,000		
ข้าว และ ธัญพืชไม่ขัดสี	ถ้วย	6	7	7	8	8	9	10		
ผัก	ถ้วย	5	5	6	6	6	6	6		
ผลไม้	ถ้วย	5	4	4	4	4	5	5		
เนื้อสัตว์	ถ้วย	6	7	7	7	7	8	10		
ไข่	ฟอง							2	2	
นม	ถ้วย									



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล 0 2 590 4301