

## อาหารว่างเพื่อสุขภาพ (HEALTHY BREAK FOR HEALTHY MEETING)

วรุณยุพา หนันติ๊ะ และทักษ์คนัย ลิ้มวิสัย  
ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

### เป้าหมายและวัตถุประสงค์

1. เพื่อสนองนโยบายการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและผู้เข้าประชุมฝึกอบรม
3. เพื่อส่งเสริมการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีของการประชุมฝึกอบรม

### กระบวนการ KM และเครื่องมือที่ใช้ในการจัดการความรู้

ในงานการประชุมต่างๆ จะมีการจัดอาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมประชุม ซึ่งหากเป็นอาหารว่างที่ให้พลังงานสูงจะส่งผลให้เกิดพลังงานส่วนเกินต่อร่างกาย ทำให้อ้วนและเกิดโรคต่างๆ การเลือกชนิดของอาหารว่างให้เป็นอาหารส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ จึงมีแนวคิดในการส่งเสริมให้ผู้เข้าประชุมมีสุขภาพดี ได้รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาประยุกต์ใช้ในการจัดอาหารว่างในทุกการประชุมของศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ซึ่งคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ พลังงานที่ควรได้รับ รสชาติ ชนิดและปริมาณ ความสะอาดและปลอดภัย และทำควบคู่ไปกับการมีกิจกรรมทางกาย

### รูปแบบการดำเนินงาน

การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ จะให้ขนมชิ้นเล็ก ผลไม้รสไม่หวานจัด และน้ำเปล่า พลังงานรวมไม่เกิน 200 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งชุดอาหารว่าง ติดป้ายรายการอาหารว่างและคำนวณพลังงาน มีเกร็ดความรู้ในป้ายรายการอาหารว่าง และยึดเหยียดร่างกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด

### ผลสำเร็จ/นวัตกรรมที่เกิดขึ้น

ผู้เข้าประชุมฝึกอบรมและบุคลากรให้ความสนใจอาหารว่างเพื่อสุขภาพ และให้ความร่วมมือในการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพในทุกการประชุม ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้เข้าประชุมฝึกอบรมและบุคลากรอย่างต่อเนื่องและสามารถเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

### แนวทางการขยายหรือพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้

แนวทางการพัฒนาอาจทำเป็นเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้จัดการหรือผู้ประสานงานประชุมฝึกอบรมสามารถเลือกได้ตามชนิด ปริมาณ และงบประมาณ เป็นการสร้างความหลากหลายของเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพที่เป็นรูปธรรม และสามารถพัฒนารูปแบบการบริการที่ชัดเจนขึ้น