



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

กินอย่างไร?

ให้ “สุขภาพดี”

ตัวอย่างเมนูอาหาร

รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



รับประทานอาหาร
ปรุงสุก สะอาด

ล้างมือทุกครั้งก่อน
รับประทานอาหาร

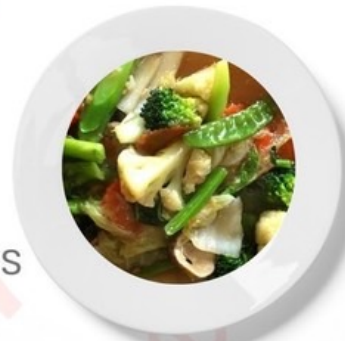


ลด เลี่ยง หวาน มัน เค็ม

ใน 1 วัน น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา
น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา
เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา
หรือน้ำปลาไม่เกิน 1 ช้อนชา



ผัดผักรวมมิตร



ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง



แกงเหลืองปลา
มะละกอ



ผัดมะเขือยาว



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ที่มาข้อมูล : สำนักโภชนาการ

3พฤติกรรม ทำให้เป็นนิสัย

• เพื่อสุขอนามัยที่ดี •



แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์
อธิบดีกรมอนามัย



กิน ร้อน

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ
- ปรุงอาหารให้สุกร้อนทั่วถึง
- ไม่ควรกินอาหารสุกๆ ดิบๆ



ช้อน กลาง

- ใช้ทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกัน
- ช้อนกลาง 1 คัน ต่ออาหาร 1 จาน
- ไม่ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
ที่กินร่วมกันเข้าปากโดยตรง



ล้าง มือ

- ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำให้สะอาด
หากไม่สะดวก อาจล้างด้วย
เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
ดูให้ทั่ว และนานกว่า 20 วินาที
- ล้างทุกครั้งก่อนกิน
และหลังเข้าห้องน้ำ

“สุขภาพที่ดีต้องเริ่มที่พฤติกรรม 3 คำง่าย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
อย่าลืม ปฏิบัติให้ถูกต้อง เพียงเท่านี้ โรคต่างๆ ก็ไม่ทำร้ายร่างกายคุณแล้ว”



อาหารปลอดภัย

4 ประการ

“แค่ทำตามก็ไม่เกิดโรค”

1

ความสะอาด (Clean)

“ล้างทำความสะอาด” อาหาร มือ บริเวณที่ใช้เตรียมอาหารและอุปกรณ์เครื่องครัวเสมอ



ล้างภาชนะและอุปกรณ์
ทุกครั้งหลังเตรียมอาหาร



ล้างมือก่อนทาน
และเตรียมอาหาร
อย่างน้อย 20 วินาที



ทำความสะอาด
ฝากระป๋องอาหาร
ก่อนเปิดใช้งาน



ล้างผักและผลไม้
ก่อนรับประทาน

2

แยกอาหาร (Separate)

แยกเก็บอาหารดิบไว้เป็นสัดส่วน ป้องกันเชื้อโรค จากอาหารแพร่กระจายต่อกัน



แยกเนื้อสด อาหารทะเล
และไข่ออกจากอาหารอื่นๆ



แยกชั้นตู้เย็น เพื่อป้องกัน
เชื้อโรคจากอาหารสด



แยกเขียงสำหรับผักผลไม้
เนื้อดิบและเนื้อสุก

3

ปรุงอาหาร (Cook)

ขณะปรุงอาหารต้องใช้ อุณหภูมิที่เหมาะสม
เพื่อการทำลายเชื้อโรคและทำให้อาหารสุกทั่วถึง



ปลา เนื้อวัวและเนื้อหมู
ไม่ต่ำกว่า 60 องศาเซลเซียส



เนื้อไก่
ไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส

4

อุณหภูมิต่ำ (Chill)

การเก็บอาหารในตู้เย็น
ที่ถูกต้องและปลอดภัย



ตู้เย็นควรมีอุณหภูมิ
5 องศาเซลเซียส และช่องแช่แข็ง
-18 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า



เนื้อดิบที่หมัก ควรใส่
ภาชนะปิด และนำเข้าตู้ทันที
ไม่วางทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง



“สุข ร้อน สะอาด”

ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

สุข

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ



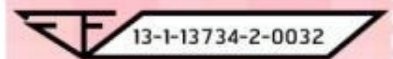
ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานกว่า 2 ชม. ต้องนำมาอุ่น
ก่อนรับประทานทุกครั้ง



สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาด
(มีเครื่องหมาย อย.)



ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ



เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาด และมีคุณภาพ



ใช้ช้อนกลางส่วนตัวในการตักอาหาร



ล้างมือด้วยสบู่ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
สารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี
หรือโลหะหนัก

อาการ



ท้องเสีย



ปวดช่องท้อง



มีไข้ เวียนศีรษะ



คลื่นไส้ อาเจียน



ปัจจัยเสี่ยง



อาหารค้างมือ/ไม่ได้แช่เย็น



ไม่ล้างผัก/ผลไม้



รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ

หากมีอาการรุนแรง

ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การป้องกัน



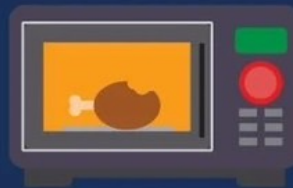
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุก



ควรอุ่นอาหารที่ค้างมือ
ก่อนรับประทาน



ล้างผัก/ผลไม้
ก่อนนำมารับประทานเสมอ

การรักษา : รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)



มาตรการป้องกันโรคอูจจาระร่วงเฉียบพลัน



ให้ยึดหลัก “**สุก ร้อน สะอาด**”

FOOD
SAFETY



สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
ใหม่ ไม่รับประทานอาหาร
ดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ



ร้อน

อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้
นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้อง
นำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึง
ก่อนรับประทานทุกครั้ง



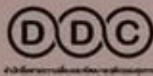
สะอาด

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้
สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง
ประกอบ ก่อนรับประทาน
อาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวด น้ำแข็งที่
สะอาด ได้มาตรฐาน
มีเครื่องหมาย ออย หรือ
GMP บรรจุภัณฑ์ ปิด
สนิท ไม่มีรอยร้าว

ตู้กรองหรือเครื่องกรองน้ำดื่ม
หมั่นดูแลรักษาความสะอาดและ
ตรวจสอบคุณภาพไส้กรอง
เป็นประจำ



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

“ กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี ”

ที่มา : กองโรคติดต่อทั่วไป