สรุปบทเรียนการจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพในการอบรมสัมนา

สภาพปัญหา

แม้ในปัจจุบันบุคลากรในหน่วยงานส่วนใหญ่ จะหันมาใส่ใจสภาวะสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นแต่ก็ยังมีเจ้าหน้าที่จำนวนไม่น้อยที่ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเองเนื่องจากสภาพสังคมและรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่างๆที่เปลี่ยนปลงไปทำให้เกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเราเองการบริโภคอาหารที่ง่ายและสะดวกขึ้นทำให้โรคอ้วนเป็นอีกหนึ่งโรคที่คนไทยสมัยนี้เป็นกันมากรวมถึงการใช้ชีวิตที่ต้องทำงานตลอดเวลา จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านงานวิชาการ และมีผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถคอยให้คำแนะนำปรึกษางาน ด้านวิชาการ หน่วยงานมีกิจกรรมการดำเนินงานเป็นรูปแบบการจัดประชุม อบรม สัมมนา ในโครงการสำคัญเร่งด่วนเพื่อขับเคลื่อนงานตามภารกิจหลักของกรมอนามัย บุคลากรในหน่วยงานจึงมีภารกิจที่ต้องดำเนินงานของตนเอง ทำให้มีเวลาออกกกำลังกายน้อยลง รับประทานอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม ในที่ประชุมเพิ่มมากขึ้นในแต่ละวัน

ผลกระทบต่อสุขภาพ

1. เกิดโรคอ้วนและนำหนักตัวเกิน เกิดจากการบริโภคอาหารที่ง่ายและสะดวก

2. ความไม่สมดุลกันระหว่างพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญได้

3. การมีความเครียด และขาดกิจกรรมทางกาย เพราะมีภารกิจที่ต้องเข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรมเป็นประจำ ทำให้มีแนวโน้มในการกินอาหารว่างและเครื่องดื่มบ่อยครั้งเมื่อมีความเครียดจากการประชุมจึงส่งให้มีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

การหาองค์ความรู้

1. เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้ารับการฝึกอบรมการจัดอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับการจัดประชุมในหน่วยงาน

2. ศึกษาข้อมูลทางโภชนาการ กับสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

4. ศึกษาข้อมูลคู่มืออาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Health Break) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ประโยชน์ที่รับ

1. เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานวัยทำงานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ลดการกินหวาน มัน เค็ม

2. เพื่อลดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็นและไม่มีประโยชน์

3. ลดปริมาณน้ำตาลในอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อป้องกันพฤติกรรมบริโภคน้ำตาลเกิน

4. สามารถรับรู้พลังงาน แคลอรี ในอาหารว่างและเครื่องดื่มที่บริโภคเข้าไปในร่างกายได้

5. ช่วยลดการการเกิดโรค อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ข้อมูลอ้างอิง

1. เมนูชูสุขภาพ คู่มืออาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Health Break) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

2. การคำนวณแคลอรี่ ในอาหารว่างและเครื่องดื่ม คู่มืออาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Health Break) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ภาพประกอบ

ผู้สรุป นางสาวบัวจันทร์ กระจ่างจิตร นักวิชาการเงินและบัญชี
นางกาญจน์วลี ใจมั่น นักจัดการงานทั่วไป