กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ขั้นตอนการใช้งาน Food4Health ผ่าน Smart Phone ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการกินอาหารให้เหมาะสมสำหรับตนเอง

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health สำหรับประชาชน ใช้งานผ่าน smart Phone และ คอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการควบคุมน้ำหนัก และเฝ้าระวังโรค NCDs ด้วยตัวเอง Self Care "หมอที่ดีที่สุด คือตัวเราเอง"

เริ่มใช้งานวันที่ 1 ม.ค. 2565

ความสามารถของโปรแกรม

- ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs

- แนะนำปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน รายคน

- ประเมินผลการกินอาหารด้วยตัวเอง

- มีข้อแนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน
- แนะนำร้านอาหารที่มีเมนูชูสุขภาพ ทั่วประเทศ
- แนะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (เมนูชูสุขภาพ)

* มีเมนูอาหารพร้อมวิธีทำ สูตรจากครัวอนามัย สำหรับผู้ที่ปรุงอาหารกินเอง

* เมนูที่ทำง่ายๆ และเมนูเสริมภูมิคุ้มกัน

สาธิตการใช้งาน Food4Health

ลิ้งค์เข้าใช้งาน **Food4Health** สำหรับประชาชน https://f4h.anamai.moph.go.th

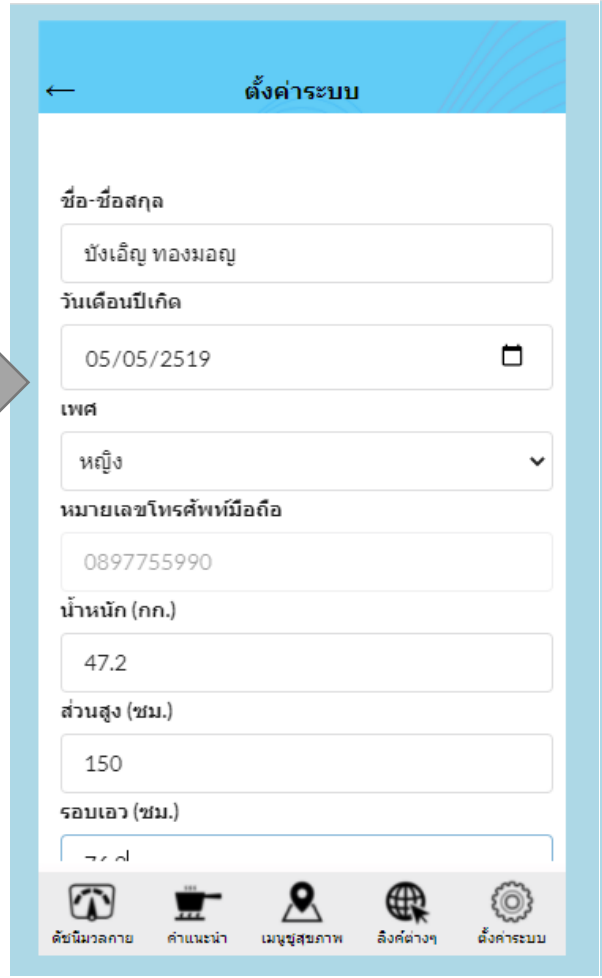
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

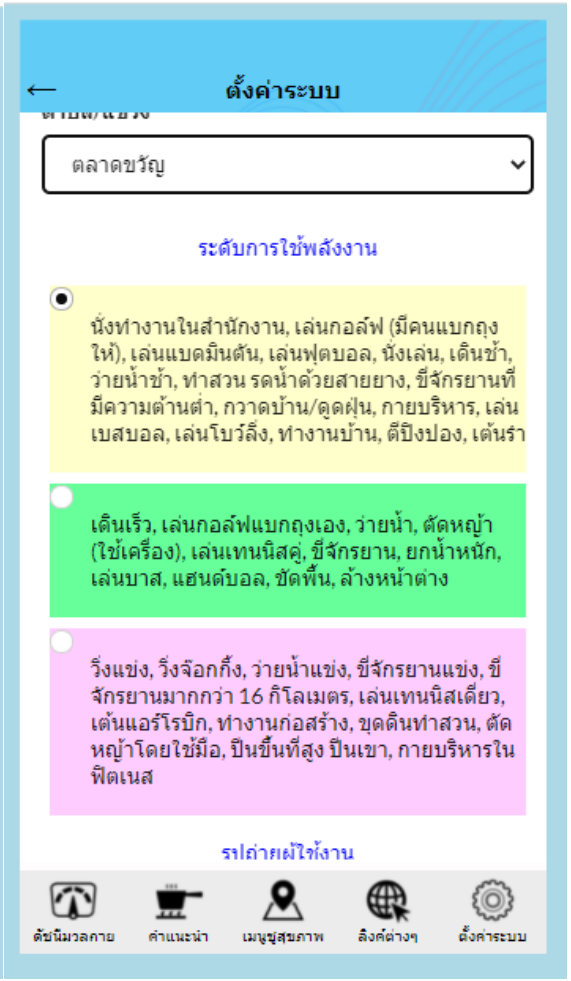
1

กรอกข้อมูลส่วนตัว
- ชื่อ นามสกุล
-วันเดือนปีเกิด
-เพศ
-หมายเลขโทรศัพท์มือถือ
-น้ำหนัก
-ส่วนสูง
-รอบเอว
-ที่อยู่

ระดับการใช้พลังงาน
- เบา ปานกลาง หนัก

*ใส่ภาพถ่ายหรือไม่ก็ได้



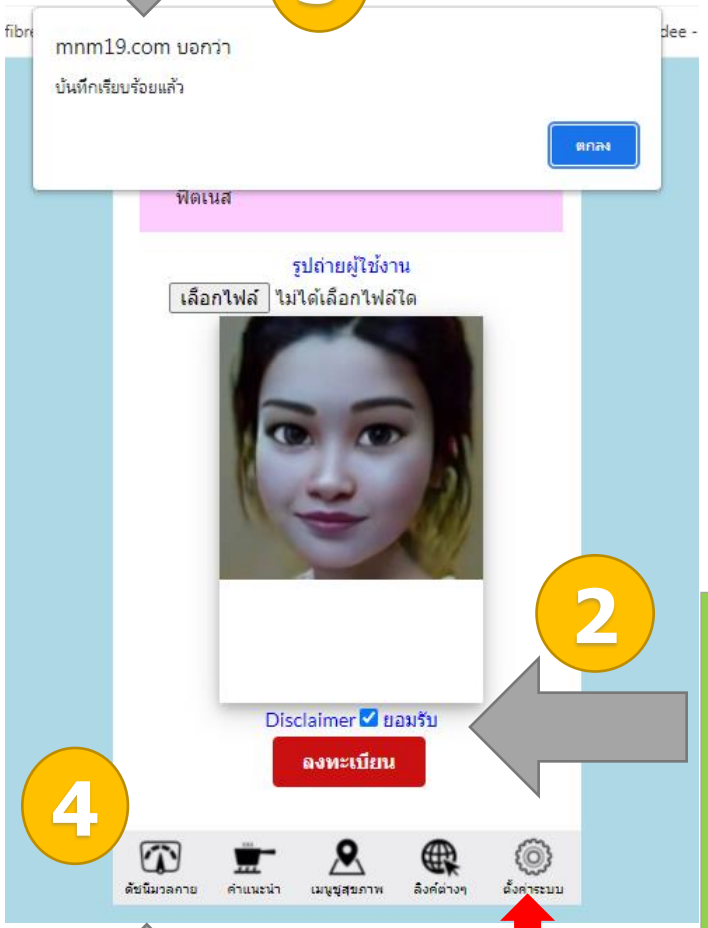


กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน ตามจริง
เพื่อประโยชน์ในการประเมินภาวะโภชนาการ และการได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ข้อความแสดงว่า ลงทะเบียนสำเร็จ

3



2

- กดยอมรับการอนุญาตนำข้อมูลไปทำวิจัยในภาพรวม
- กด ลงทะเบียน

4

ครั้งต่อไป ให้กดที่ตั้งค่าระบบ เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงข้อมูล น้ำหนัก รอบเอว

กดที่สัญลักษณ์ ดัชนีมวลกาย เพื่อดูผลการประเมินภาวะโภชนาการ

หน้าจอแสดงผลการประเมินภาวะโภชนาการ และความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs

5

6

กดที่คำว่า ดูคำอธิบาย

คำอธิบายความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs ใช้ 2 เกณฑ์ คือ BMI และ รอบเอวเทียบกับส่วนสูง

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

รอบเอวปกติ ต้องไม่เกินส่วนสูงหารสอง

10 **พลังงานเป้าหมาย คำนวณจาก BMI และระดับการใช้พลังงาน**

11 **กดที่คำว่า คำแนะนำ**

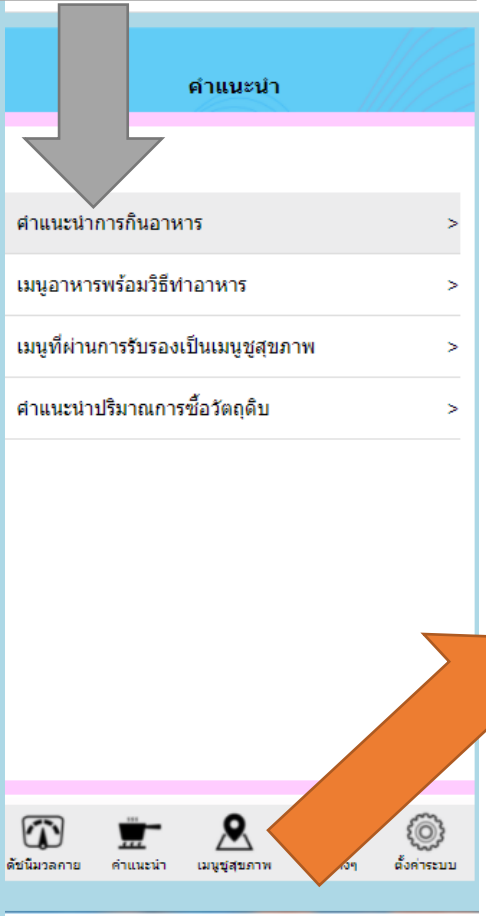
แนะนำปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน รายคน

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

11

12

เลือก คำแนะนำการกินอาหาร



มีข้อความบอกให้รู้ว่า น้ำมัน น้ำตาล น้ำปลา ใน 1 วัน ไม่เกิน ปริมาณที่กำหนด

กินน้อยที่สุด เท่าที่จำเป็น

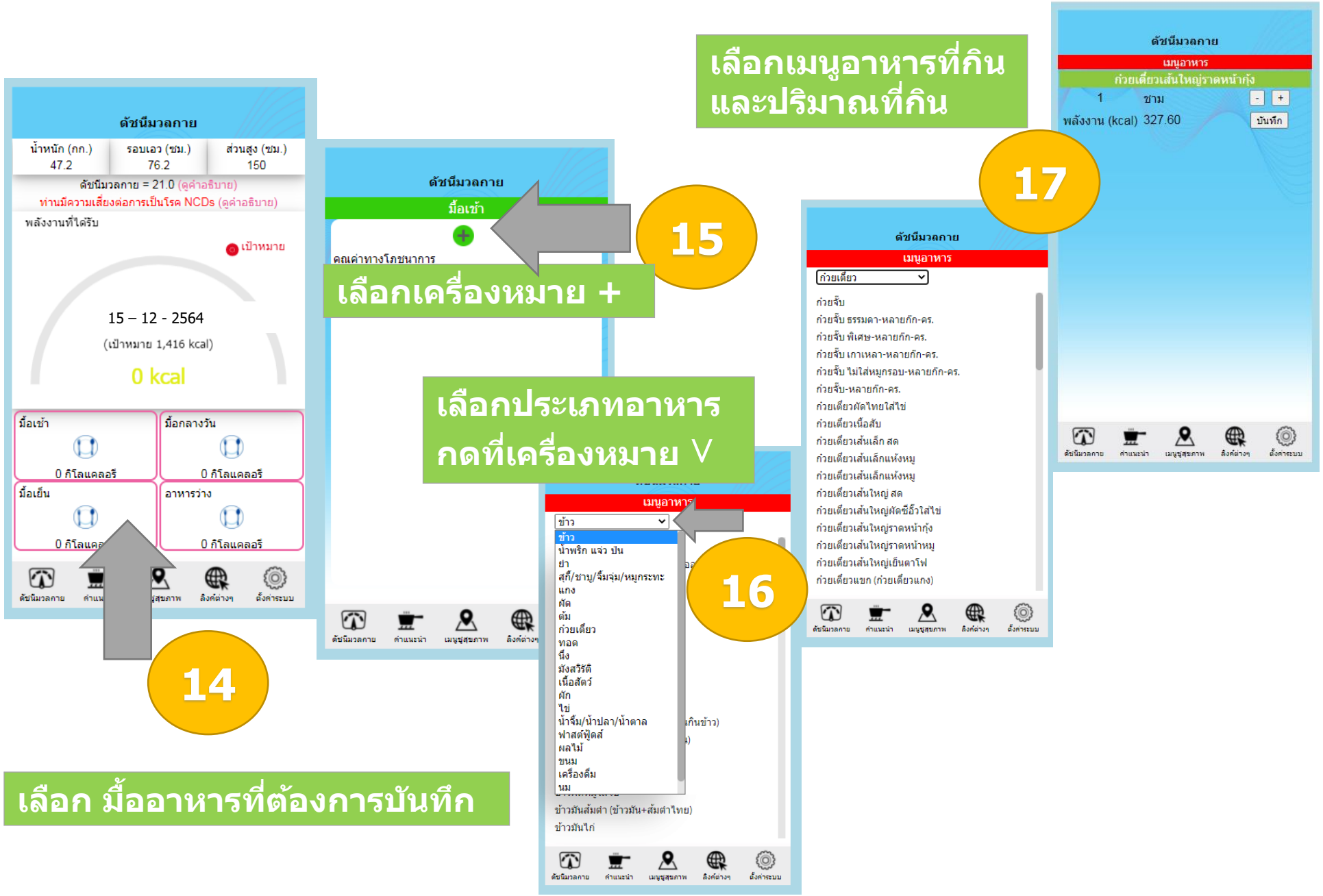
13

ปริมาณอาหารที่แนะนำต่อวัน

กลุ่มอาหาร	ควรกิน	กินจริง	หน่วย
ข้าว-แป้ง	6.0	0.0	ทัพพี
ผัก	6.0	0.0	ทัพพี
ผลไม้	4.0	0.0	ส่วน
เนื้อสัตว์	7.5	0.0	ช้อนกินข้าว
นม	1.0	0.0	กล่อง/แก้ว 240ml
น้ำมัน	3.0	0.0	ช้อนชา
น้ำตาล	3.5	0.0	ช้อนชา
น้ำปลา/ซีอิ๊ว	1.5	0.0	ช้อนชา

ประเมินผลการกินอาหารด้วยตัวเอง

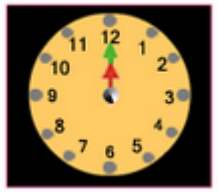
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ประเมินผลการกินอาหารด้วยตัวเอง

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

-บันทึกการกินให้ครบทุกมื้อ
-สามารถดูเมนูอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ ก่อนตัดสินใจกิน



ดัชนีมวลกาย

มื้อเช้า

X น้ำพริกอ่อง ผักลวก-รพ.เถิน	1.00	301 kcal
X ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง	1.00	328 kcal
X ไข่เจียว ไข่ไก่	2.00	274 kcal
	พลังงานรวม	902 kcal

คุณค่าทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรท: 93.2 ก.	โปรตีน: 35.8 ก.
ไขมัน: 42.7 ก.	น้ำตาล: - ก.
โซเดียม: 1,409 มก.	ใยอาหาร: 2.0 ก.
คอเลสเตอรอล: 398.2 มก.	เหล็ก: 5.5 มก.
แคลเซียม: 597.1 มก.	วิตามิน A: 341.8 อาร์อี
วิตามิน B1: 0.6 มก.	วิตามิน B2: 0.2 มก.
วิตามิน C: 35.1 มก.	

ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ ลิงค์ต่างๆ ตั้งค่าระบบ

ดัชนีมวลกาย

มื้อกลางวัน

X เส้นใหญ่หมู แห้ง-กองวิศวะ-สบส.	1.00	231 kcal
X ซีพี-สเต๊กไก่ย่างถ่านพริกไทยดำ	1.00	210 kcal
X กาแฟเฟรชลาเต้-อะเมซอน	1.00	187 kcal
	พลังงานรวม	628 kcal

คุณค่าทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรท: 92.0 ก.	โปรตีน: 27.5 ก.
ไขมัน: 17.1 ก.	น้ำตาล: 37.4 ก.
โซเดียม: 1,504 มก.	ใยอาหาร: 2.4 ก.
คอเลสเตอรอล: 63.3 มก.	เหล็ก: 4.3 มก.
แคลเซียม: 66.5 มก.	วิตามิน A: 1,083.6 อาร์อี
วิตามิน B1: 0.4 มก.	วิตามิน B2: 0.2 มก.
วิตามิน C: 2.8 มก.	

ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ ลิงค์ต่างๆ ตั้งค่าระบบ

ดัชนีมวลกาย

มื้อเย็น

X ตับหมูต้ม	1.00	14 kcal
X ใบโหระพา 2 ทัพพี	1.00	6 kcal
X น้ำจิ้มซีฟู้ดส์-กรมอนามัย	1.00	15 kcal
X เนื้อหมูสันนอกต้ม	5.00	61 kcal
X ต้มยำกุ้ง	1.00	48 kcal
	พลังงานรวม	144 kcal

คุณค่าทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรท: 7.8 ก.	โปรตีน: 17.4 ก.
ไขมัน: 4.7 ก.	น้ำตาล: 3.7 ก.
โซเดียม: 955 มก.	ใยอาหาร: 1.3 ก.
คอเลสเตอรอล: 87.2 มก.	เหล็ก: 3.9 มก.
แคลเซียม: 54.0 มก.	วิตามิน A: 2,003.7 อาร์อี
วิตามิน B1: - มก.	วิตามิน B2: - มก.
วิตามิน C: 4.0 มก.	

ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ ลิงค์ต่างๆ ตั้งค่าระบบ

ดัชนีมวลกาย

อาหารว่าง

X โทฟุซัง-นมถั่วเหลืองออแกนิค	1.00	140 kcal
	พลังงานรวม	140 kcal

คุณค่าทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรท: 12.0 ก.	โปรตีน: 17.0 ก.
ไขมัน: 2.5 ก.	น้ำตาล: - ก.
โซเดียม: 40 มก.	ใยอาหาร: - ก.
คอเลสเตอรอล: - มก.	เหล็ก: 3.0 มก.
แคลเซียม: 80.0 มก.	วิตามิน A: - อาร์อี
วิตามิน B1: 0.2 มก.	วิตามิน B2: - มก.
วิตามิน C: - มก.	

ดัชนีมวลกาย คำแนะนำ เมนูสุขภาพ ลิงค์ต่างๆ ตั้งค่าระบบ

โปรแกรมรวมพลังงาน อาหารกลุ่มต่างๆ และสารอาหารที่ได้รับทั้งวัน เทียบกับปริมาณที่ควรได้รับ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สีเหลือง หมายถึง กินน้อยไป

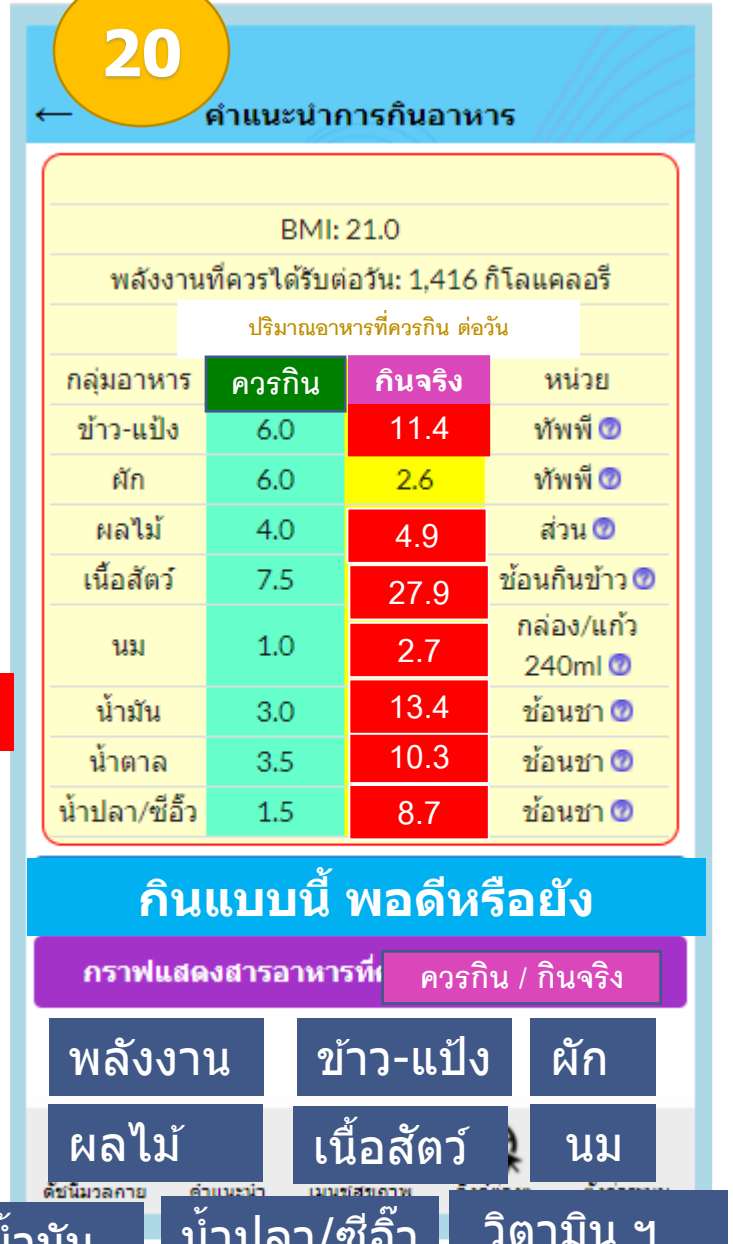
สีเขียว หมายถึง กินพอดี

สีแดง หมายถึง กินมากเกินไป

ถ้าต้องการดูปริมาณอาหารที่ได้รับ ให้เลือกคำแนะนำ

19

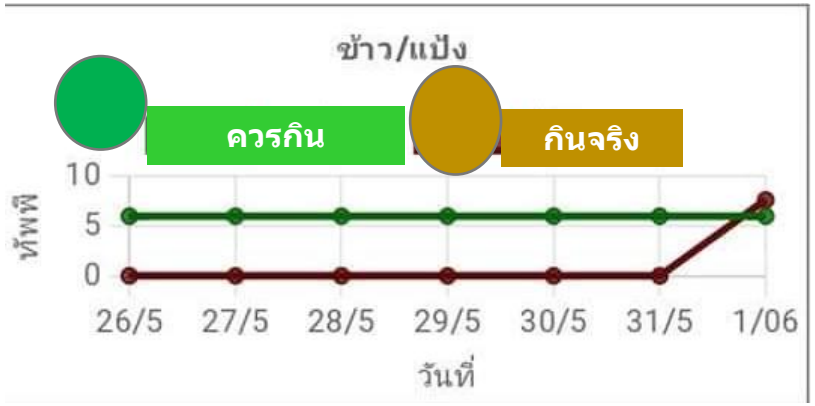
20

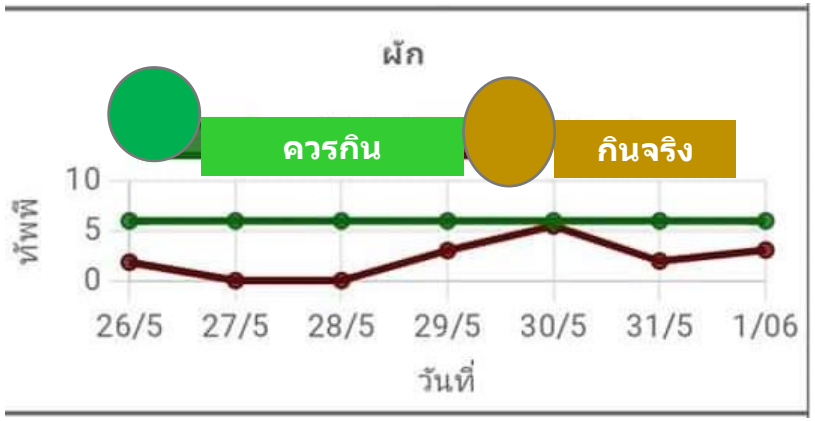


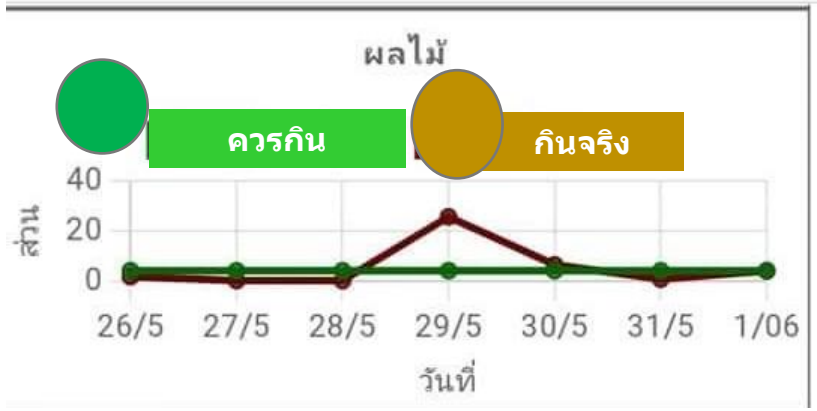
กลุ่มอาหาร	ควรกิน	กินจริง	หน่วย
ข้าว-แป้ง	6.0	11.4	ทัพพี
ผัก	6.0	2.6	ทัพพี
ผลไม้	4.0	4.9	ส่วน
เนื้อสัตว์	7.5	27.9	ช้อนกินข้าว
นม	1.0	2.7	กล่อง/แก้ว 240ml
น้ำมัน	3.0	13.4	ช้อนชา
น้ำตาล	3.5	10.3	ช้อนชา
น้ำปลา/ซีอิ๊ว	1.5	8.7	ช้อนชา

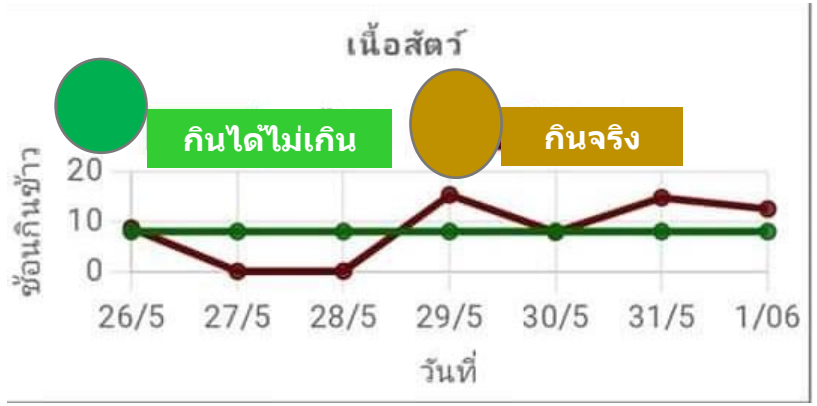
ตัวอย่าง กราฟแสดงปริมาณอาหารที่กินจริง เทียบกับ ที่ควรกิน

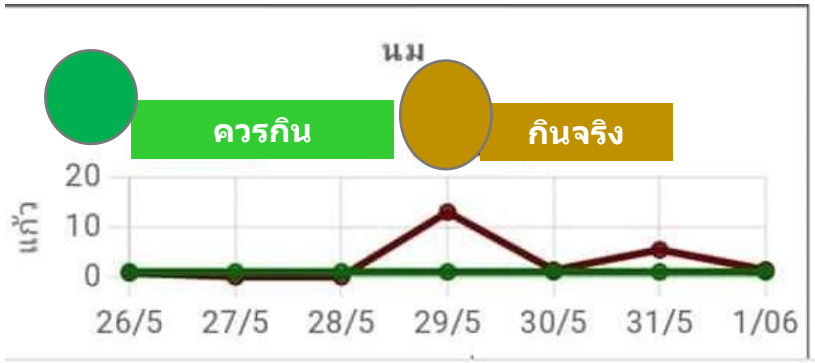
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

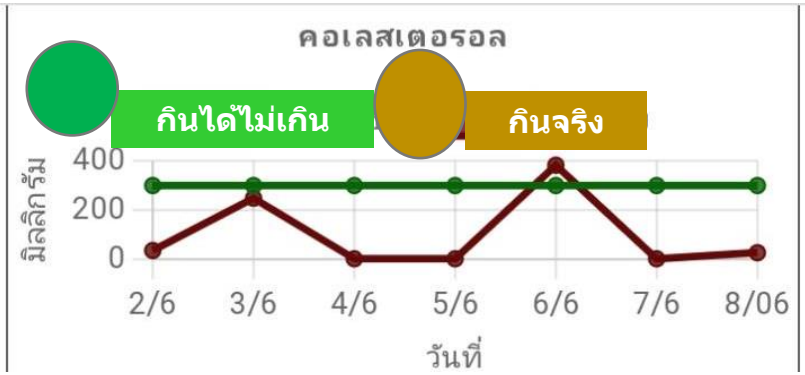






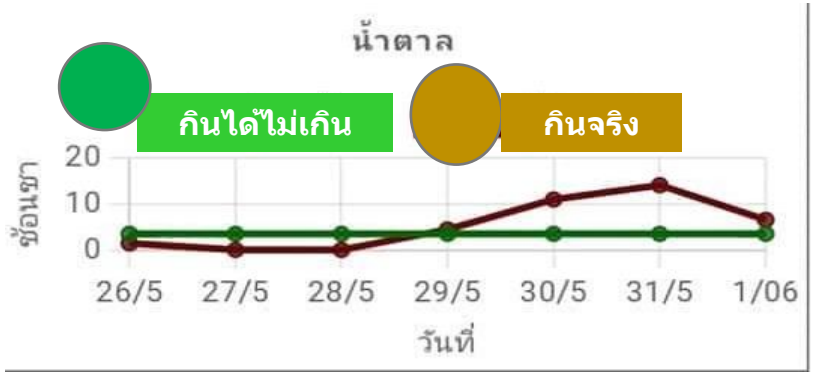


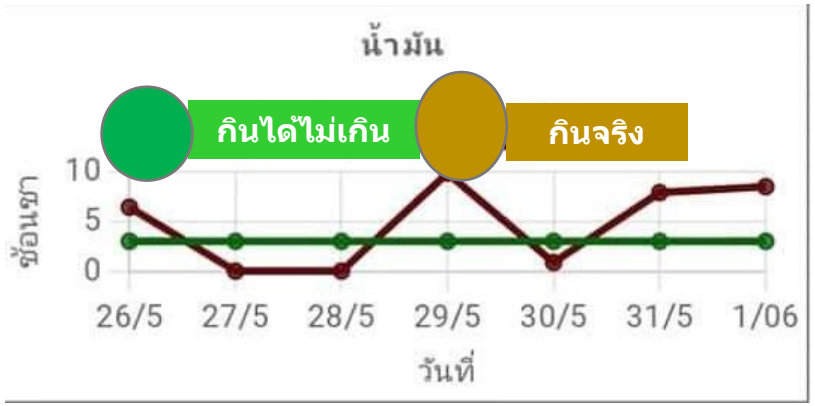


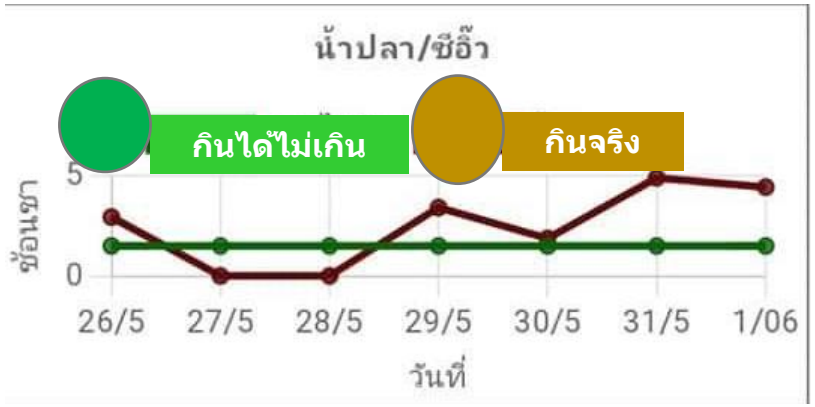


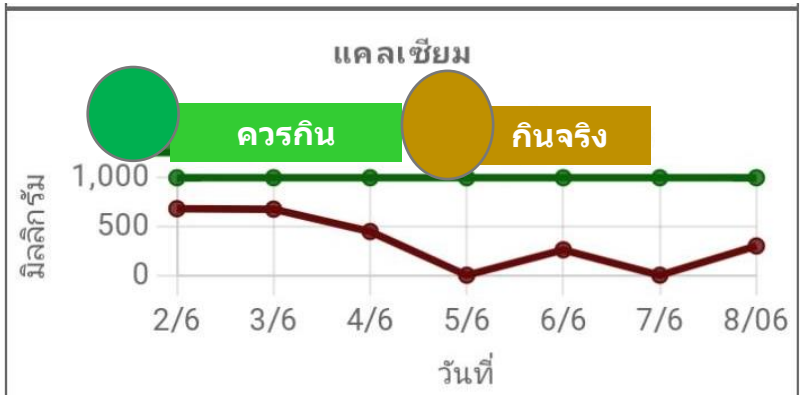
ตัวอย่าง กราฟแสดงปริมาณอาหารที่กินจริง เทียบกับ ที่ควรกิน

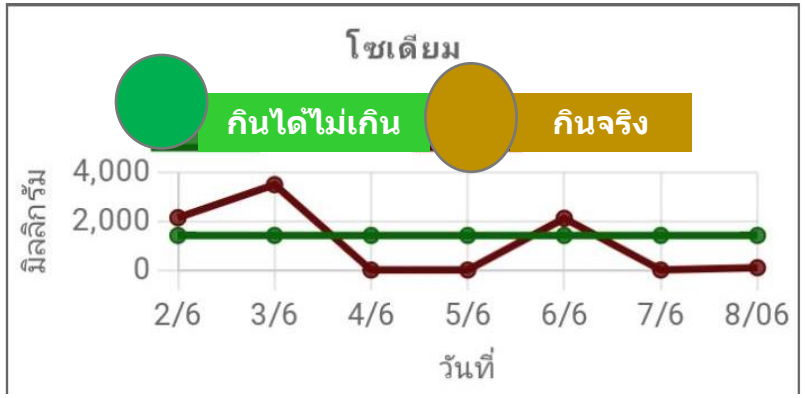
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ





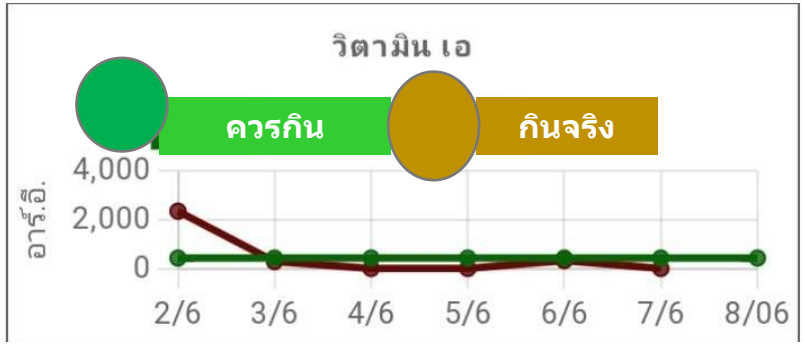


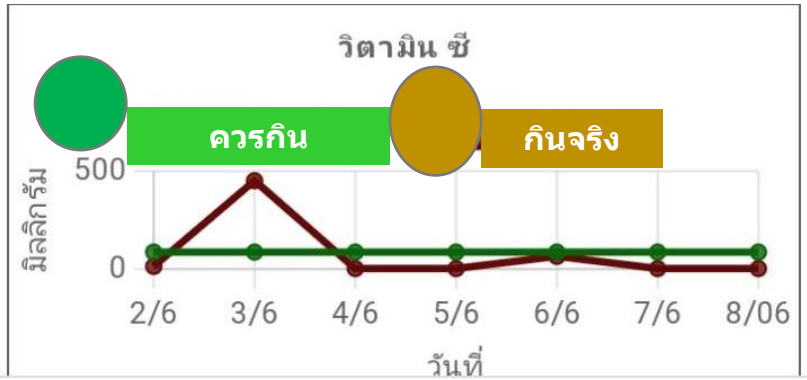


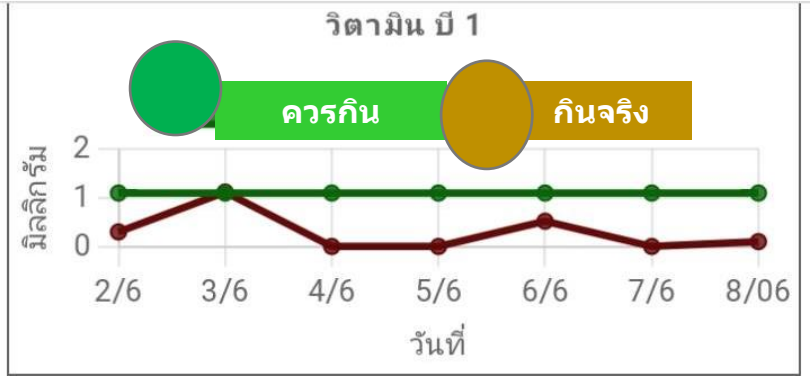


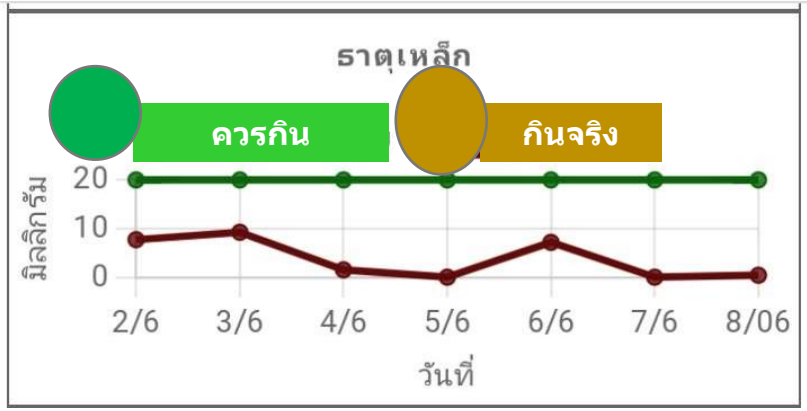
ตัวอย่าง กราฟแสดงปริมาณอาหารที่กินจริง เทียบกับ ที่ควรกิน

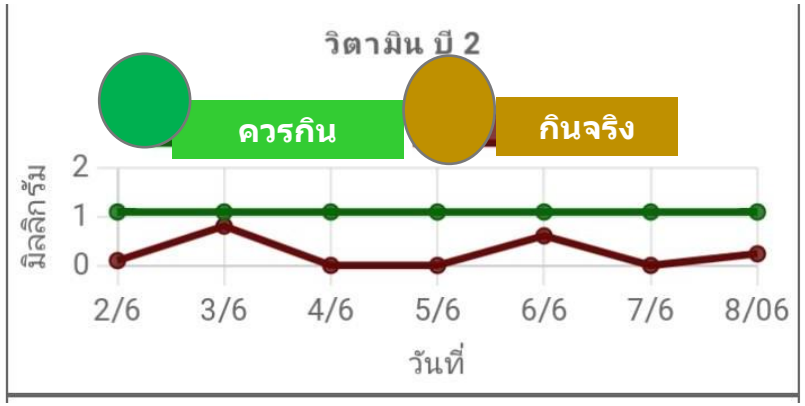
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

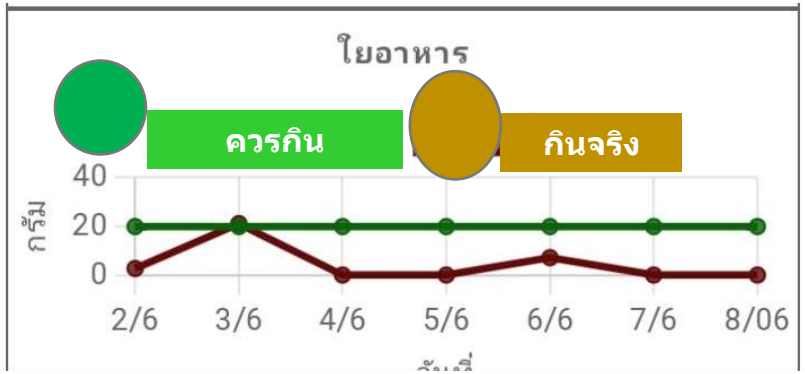












ตัวอย่าง ข้อแนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

สีเหลือง หมายถึง กินน้อยไป

สีเขียว หมายถึง กินพอดี

สีแดง หมายถึง กินมากเกินไป

← คำแนะนำการกินอาหาร

ท่านกินอาหารกลุ่มผัก น้อยไป

- ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ
- อวัยวะในร่างกายทำงานไม่ปกติ
- มีโอกาสภูมิต้านทานต่ำ
- ขาดเส้นใยอาหารที่จะดูดซับไขมัน น้ำตาล และพาออกนอกร่างกาย
- การเผาผลาญพลังงานต่ำกว่าคนที่กินผักเพียงพอ
- จึงควรกินผักให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ
- มีเมนูผักอร่อยๆ ให้เลือกทำตามหัวข้อเมนูแนะนำ
- หรือถ้าไม่อยากทำเอง ก็มีร้านอาหารที่มีเมนูผักอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ให้เลือกกิน
- ควรเลือกกินผักให้หลากหลาย อย่างน้อยวันละ 5 สี เช่น สีเขียว สีขาว สีส้ม สีเหลือง สีแดง สีม่วง
- กินผักสดต้องมั่นใจว่าสะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี ยาฆ่าแมลง
- กินผักสด สลับกับ ผักต้ม นึ่ง ย่า ต้ม ตุ๋น สลับกับผัดใส่น้ำมันน้อย หรือแกงกะทิ หมุนเวียนกันไป
- หลีกเลี่ยงการกินผักทอด
- กินผักที่ออกตามฤดูกาล ช่วยปรับธาตุในร่างกาย

ดัชนีมวลกาย | คำแนะนำ | เมนูสุขภาพ | ลิงค์ต่างๆ | ตั้งค่าระบบ

← คำแนะนำการกินอาหาร

ท่านกินผลไม้มากเกินไป

- ท่านเป็นคนรักสุขภาพแน่ๆ เลย ถึงได้กินผลไม้มากมายเช่นนี้
- แต่น่าเป็นห่วงว่า จะได้รับพลังงานเยอะเกินไปนะ น้ำตาลทั้งนั้น
- ยิ่งกินผลไม้แทนอาหารมื้อเย็น ไม่ดีแน่ มื้อเย็นควรเน้นหนักที่โปรตีนดีกว่าเน้นหนักที่น้ำตาล
- ลดปริมาณการกินในแต่ละวันลงมาอีกหน่อย จะดีมาก
- ปริมาณไม่เกินคำแนะนำ จะพอดีๆ กับตัวเอง
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินมื้อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้วิตามินซีไปดูซึมแคลเซียมในนมด้วยนะ
- กินเปล่าๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาหวานต่างๆ จะได้ไม่ต้องได้รับเกลือ น้ำตาลโดยไม่จำเป็น
- ห้ามไปจิ้มผงชูรสล่ะ อันนั้นโซเดียมทั้งนั้น กินบ่อยๆ ไตพังนะเออ ไตวาย เท่ากับตายไว
- เลือกกินผลไม้ที่ออกตามฤดูกาล และกินไม่เกินปริมาณที่แนะนำ
- อย่าลืมล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนปอก หรือถ้าซื้อผลไม้ที่ปอกแล้ว ต้องระวังเรื่องความสะอาดด้วยนะ
- กินผลไม้เป็นลูก ดีกว่ากินน้ำผลไม้ เพราะจะได้น้ำตาล

ดัชนีมวลกาย | คำแนะนำ | เมนูสุขภาพ | ลิงค์ต่างๆ | ตั้งค่าระบบ

← คำแนะนำการกินอาหาร

ท่านกินอาหารที่ใส่น้ำปลา/ซีอิ๊ว/เกลือ มากเกินไป

-ทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด
-มีโอกาสเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
-สูญเสียแคลเซียมในกระดูก
-ทำให้มีมวลกระดูกลดลงทำให้ตัวเตี้ย
-เกิดโรคกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
-ชิมก่อนปรุง
งดการกินอาหารที่ใส่ผงปรุงรส ผงชูรส
- ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบอาหารแทนเครื่องปรุงรส
-กินอาหารสดที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง แทนการกินอาหารแปรรูป
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูปต่างๆ จำพวกข้าว-ผัก-ผลไม้-เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ
- หลีกเลี่ยง ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแคบ
- หลีกเลี่ยงลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้อั่วหมูยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง
- หลีกเลี่ยงหมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตากแห้ง ไตปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเค็ม
- หลีกเลี่ยงปลาจ่อม แหนม น้ำบูดู น้ำปู จิ้น หอยดอง ปูดอง

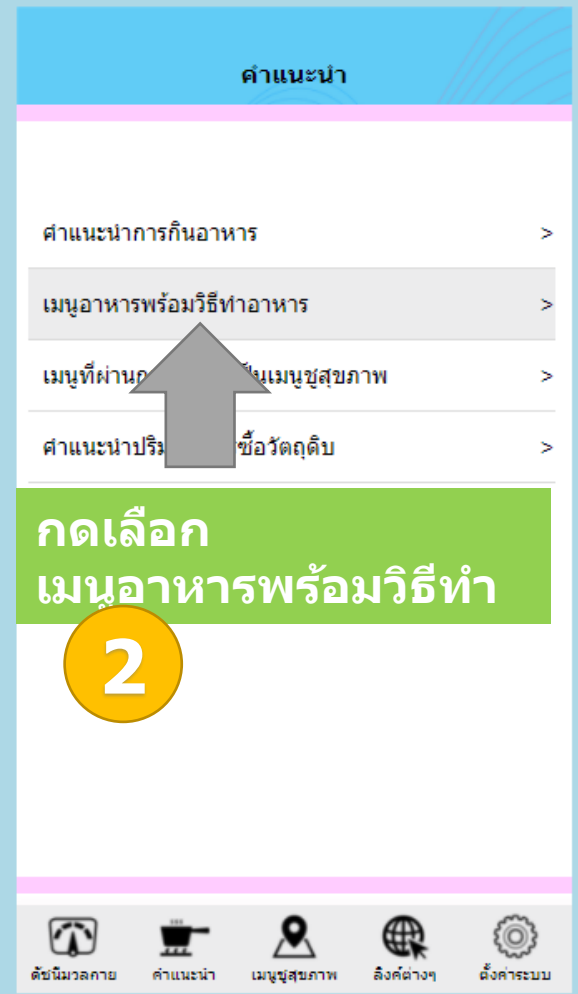
ดัชนีมวลกาย | คำแนะนำ | เมนูสุขภาพ | ลิงค์ต่างๆ | ตั้งค่าระบบ

แนะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (เมนูชูสุขภาพ) สำหรับผู้ที่ปรุงอาหารกินเอง

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

บอกส่วนประกอบ และวิธีทำ คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

จะได้เมนูอาหารพร้อมวิธีทำ



2 กดเลือก เมนูอาหารพร้อมวิธีทำ

3 กดเลือก เมนูอาหารที่ต้องการ

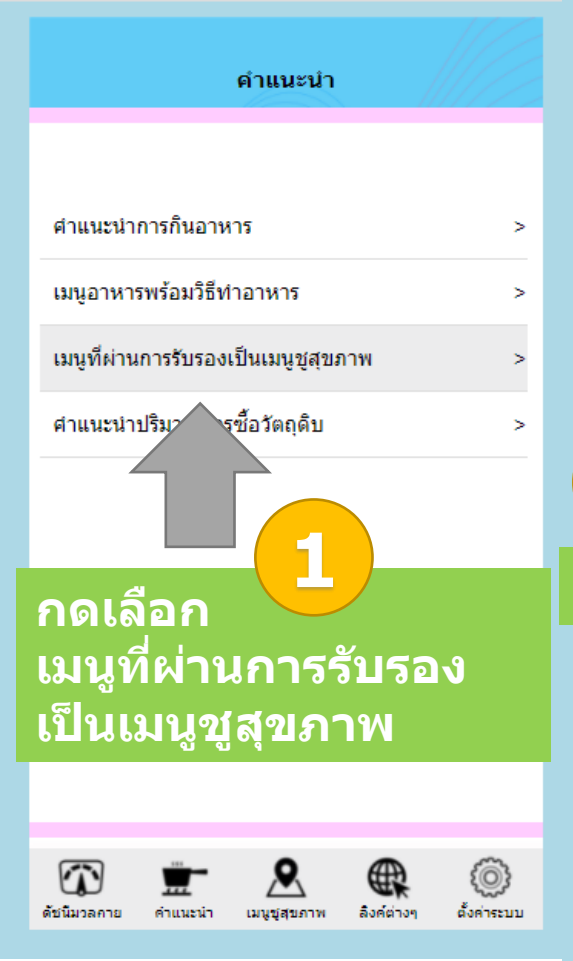
4

1 กดเลือก คำแนะนำ

แนะนำร้านอาหารที่มีเมนูชูสุขภาพ เข้าได้ 2 ช่องทาง

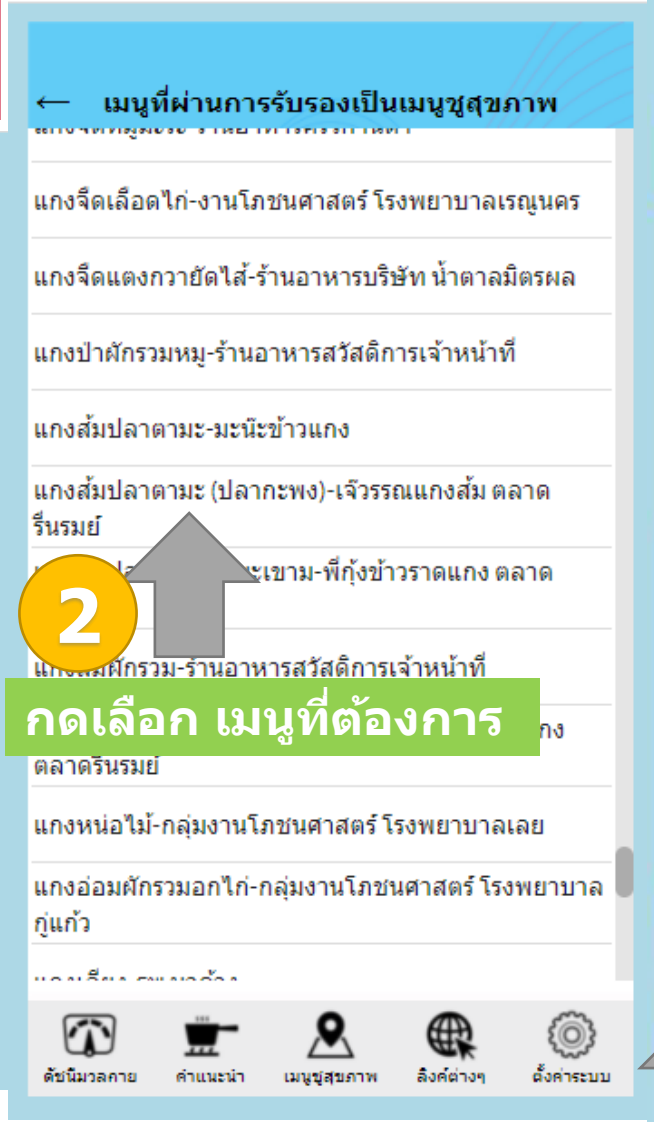
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

1. จากหน้าคำแนะนำ เมนู เลือกแผนที่ร้าน



1

กดเลือก เมนูที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูชูสุขภาพ



2

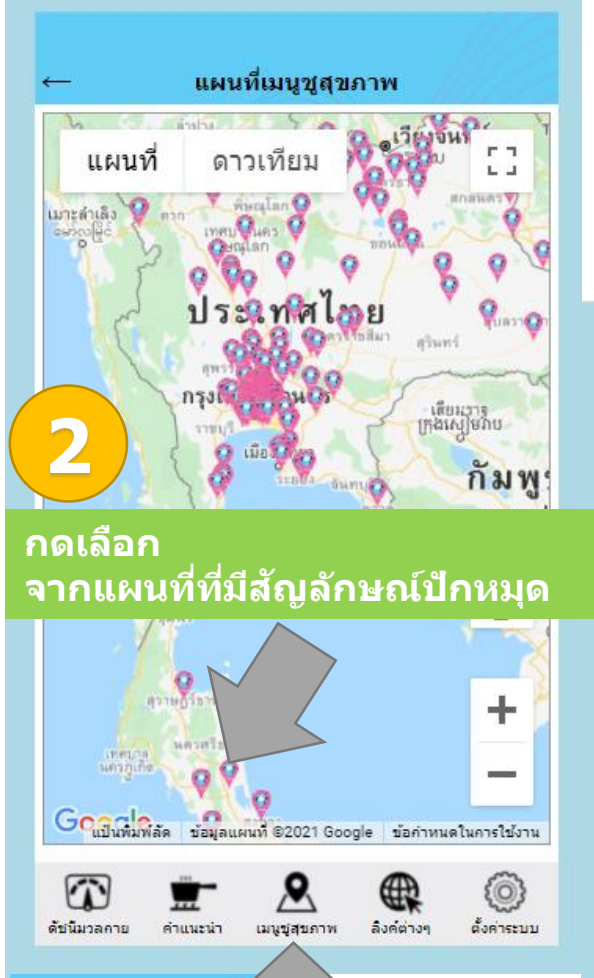
กดเลือก เมนูที่ต้องการ

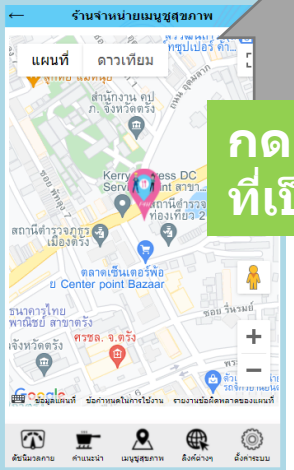
3

กดเลือก คุณค่าทางโภชนาการ หรือแผนที่ ที่ตั้งร้าน ตามต้องการ

ปี 64 จำนวน 1,498 เมนู 786 ร้าน 63 จังหวัด ปี 65 ขยายเพิ่มอีก 5 แห่ง ต่อจังหวัด ครบ 76 จังหวัดและ กทม.

2. จากแผนที่ประเทศไทย กดเลือกจากสัญลักษณ์ ปักหมุด Food4Health และ เลือกเมนูที่ต้องการ



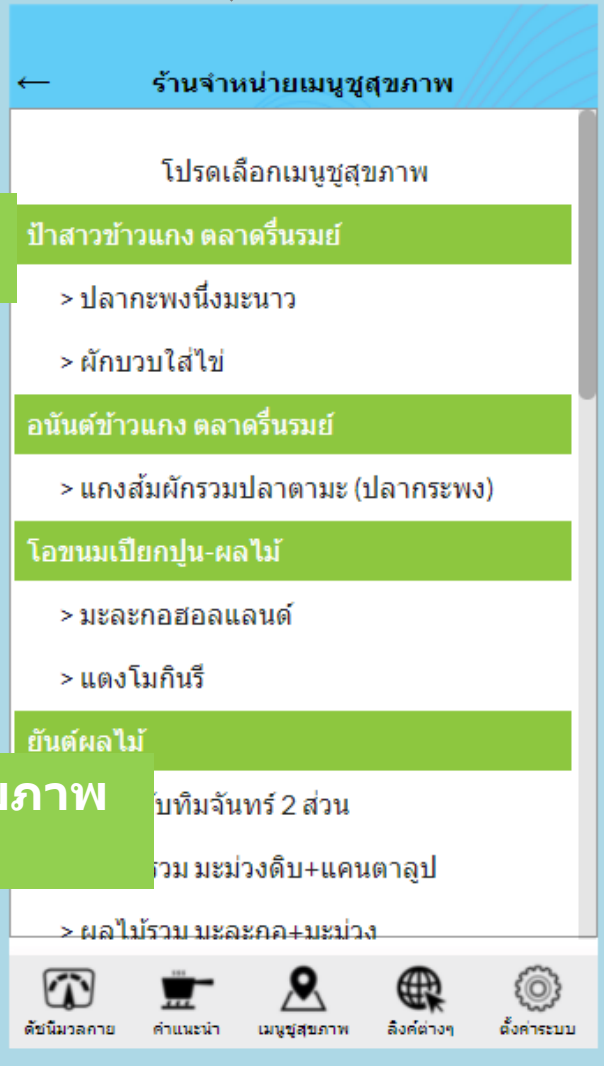


กดเลือก เมนูชุสุขภาพ
ที่เป็นรูปปักหมุด

1

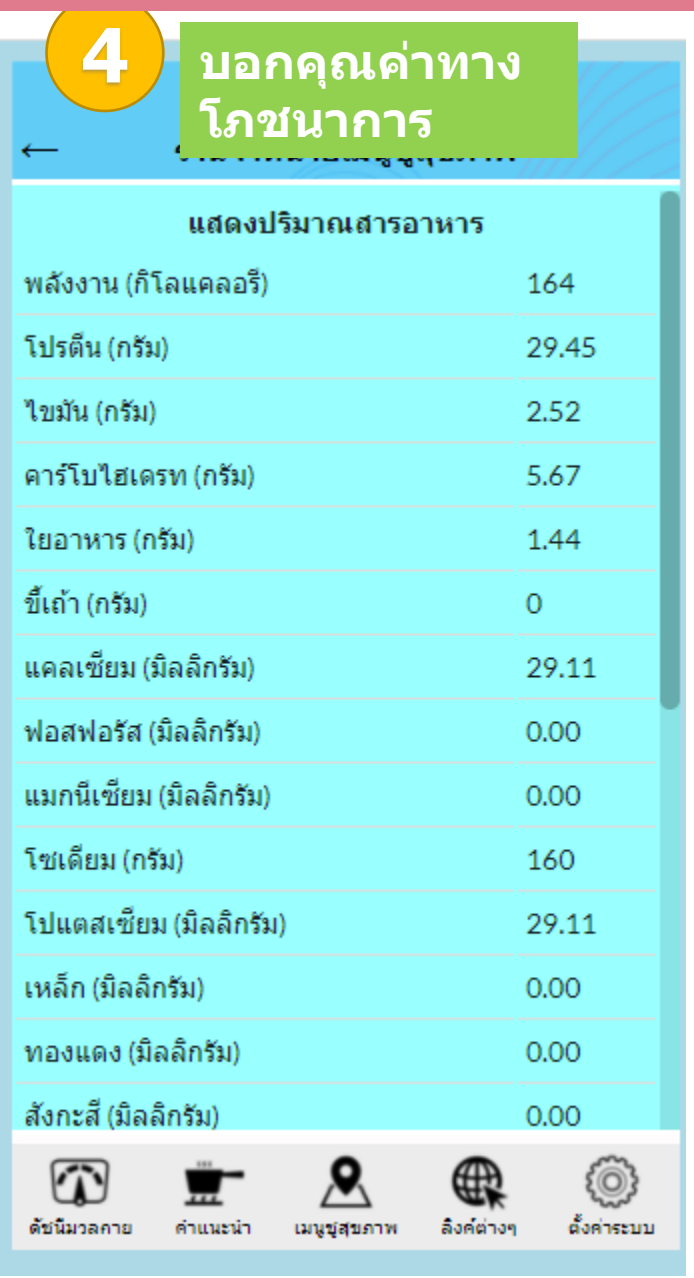
3

กดเลือก เมนูที่ต้องการ



4

บอกคุณค่าทาง
โภชนาการ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

บทสรุป จากตัวอย่างการใช้งานโปรแกรม Food4Health

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ผู้ใช้งาน น้ำหนัก 47.2 กก. สูง 150 ซม. รอบเอว 76 ซม.

ผลการประเมิน **BMI** ปกติ รอบเอวเกินกว่าส่วนสูงหารสอง

เสี่ยงต่อการเกิดโรค **NCDs**

- อาหารที่กินมากเกิน คือ ข้าว-แป้ง ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน

น้ำตาล น้ำปลา/ซีอิ๊ว/เกลือ

- อาหารที่กินน้อยเกินไป คือ ผัก
- สารอาหารที่ได้รับมากเกินคือ พลังงาน ไขมัน น้ำตาล โซเดียม คอเลสเตอรอล
- สารอาหารที่ขาดคือ วิตามินเอ บี 1 บี 2 วิตามินซี ใยอาหาร แคลเซียม ธาตุเหล็ก
- ต้องเพิ่มการกินผัก และลดการกินข้าว-แป้ง ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน

น้ำตาล น้ำปลา/ซีอิ๊ว/เกลือ รายละเอียดตามข้อแนะนำแต่ละคน

เลือกเมนูชูสุขภาพที่แนะนำ สำหรับผู้ที่ทำอาหารกินเอง และกินนอกบ้าน

การใช้งานครั้งต่อไป

การเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อ **NCDs**ด้วยตนเอง

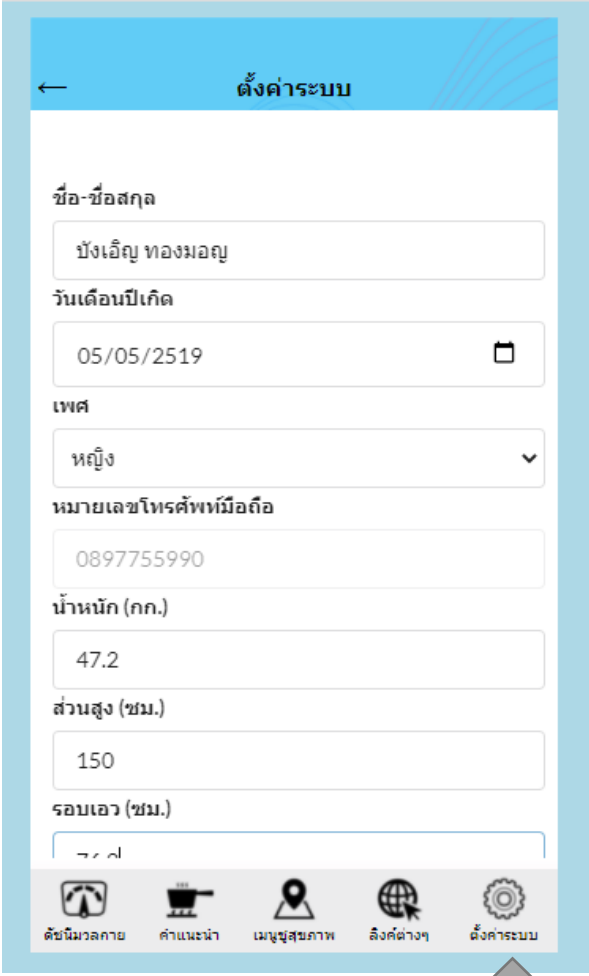
-เมื่อมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รอบเอว

สามารถแก้ไขตัวเลข ได้ทุกวัน

โดยเลือก ตั้งค่าระบบ

*มีการบันทึกการเข้าใช้งาน

สะสมเป็น **Health Point**



การใช้งานครั้งต่อไป

กดเลือก ตั้งค่าระบบ แก้ไขข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ยกเว้นหมายเลขโทรศัพท์ ใช้ในการยืนยันตัวตน

What Next : **Food4Health** Ecosystem

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การท่องเที่ยว

กระทรวงท่องเที่ยวฯ

- SHA +
- Safe travels

เป๋าตังค์

เศรษฐกิจ

กระทรวง อว.

- BCG Economy
- จ่ายตลาด.com

KMUT

- แพลตฟอร์มสร้างอาชีพธุรกิจอาหารออนไลน์

รอบรู้สุขภาพ

สบส.

- SMART อสม.

คร.

ประชาสัมพันธ์

กรมประชาสัมพันธ์

- NBT
- Radio TH

คุ้มครองผู้บริโภค

สคบ.

- ร้องเรียนร้านอาหาร

สอน.

- Clean Food Good Health

กระทรวงเกษตรฯ

- Q Restaurant
- Q Market
- Q Market Trade

กรมอนามัย

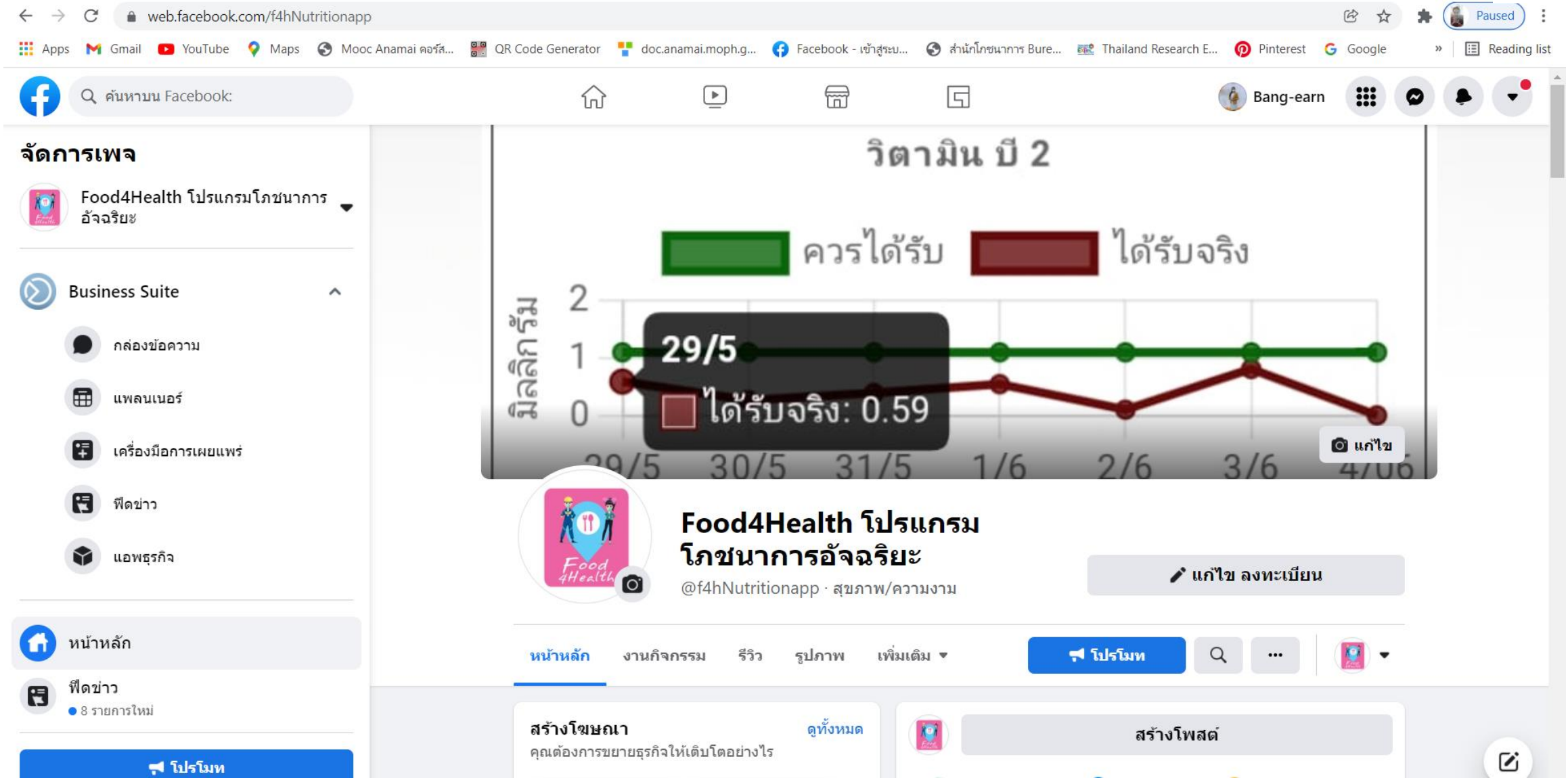
- TSC+
- CFS

ดัดแปลงเมนูอาหารปกติ สู่ อาหารผู้ป่วย

- *ทำเอง / แจ้งร้านอาหารได้ว่าแพ้อาหาร หรือ ต้องการให้ดัดแปลงสูตรอาหารสำหรับผู้ป่วย*

ร่วมกับสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย เพิ่มเมนูอาหารแนะนำ

- *สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคไต*
- *สำหรับผู้ทำอาหารกินเอง สามารถแจ้งร้านอาหารปรับลดหรือเพิ่มส่วนประกอบเมนูอาหาร*
- *สำหรับผู้ป่วย และผู้แพ้อาหาร*

พบกันทาง facebook : Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ