

# แผนกิจกรรมของตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการบันเกลื่อนองค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

กิจกรรม : การให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับการควบคุมน้ำหนัก เพื่อการมีสุขภาพดีแก่ เจ้าหน้าที่/บุคลากร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่/บุคลากร มีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการสำหรับ การควบคุมน้ำหนักเพื่อการมีสุขภาพดี และนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น

## ขั้นตอนกิจกรรม

1.เจ้าหน้าที่/บุคลากร ทราบรายละเอียดกิจกรรม

ขั้นตอนนัด-รับฟังผู้บรรยาย

2.แจกคู่ให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการโดยแนะนำโดยแบบน่า น่าอาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนักใน 1 สัปดาห์ และ การเดินทางไปสถานที่ท่องเที่ยวที่ต้องการจะกินอาหารที่ต้องการจะกิน ให้เจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกการบริโภคอาหาร (food diary)

3.กิจกรรมยก (ขั้นตอนนัดและกิจกรรมการบริโภคของเจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกการบริโภคอาหาร (food diary))



## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.เจ้าหน้าที่/บุคลากร มีความรู้ ความเข้าใจมากขึ้นในการควบคุม น้ำหนักเพื่อการมีสุขภาพดี

2.เจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคำนวณค่าดัชนีมวล กาย (Body Mass Index) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup> หรือแม่นยำลงกว่านั้น

3.เจ้าหน้าที่/บุคลากรมีความต้องการลดน้ำหนักได้ (ตั้งเป้าหมาย)  
ที่เขียน สามารถลดน้ำหนักความรู้ให้แล้วบุคลากรเข้าใจไป



## สิ่งที่ต้องดำเนินการต่อ

1.ติดตามผลจากการบันทึกการบริโภคอาหารเพื่อติดตามพฤติกรรมการบริโภค

2.จัดกิจกรรมครั้งต่อไป ณ ศูนย์เด็กเล็กวัลลภ ไทยเหนือ

