

๓ โข!



๓ ไม่ร้ายอย่างที่คุณคิด


สังคมไทยกลัว **ไซ**

เพราะมี **คอเลสเทอรอลสูง**

และ **กลัวไข้หวัดนก ?**



ยังไม่ถึงงานวิจัยชี้ใด

ระบุว่า **ไข่** 

คือ

สาเหตุหลักของ

โรคหัวใจ



และ **หลอดเลือด**



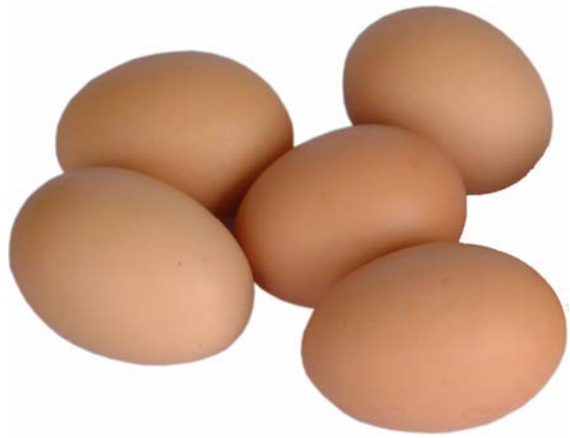
ความมีคุณค่า

ของใจ

ถูกบดบังด้วยความกลัว

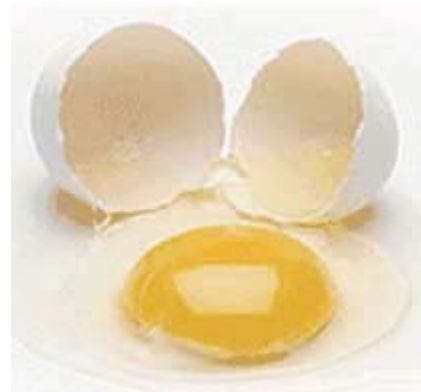
คดอเลสเตอร์โรด

สองความจริงที่ต้องยอมรับ



- ไข่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

- ไข่มี



คอเลสเตอรอลสูง

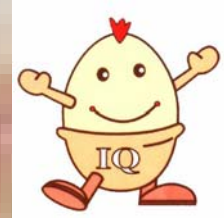
การหักเหแสงไม่ให้

ร่างกายมีคลื่นแสงเตอร์รอดสูง

ไม่ได้อยู่ที่

ดค หรือ งค การกินไข่

ไข่



อาหารมือแรกๆ ของมนุษย์

นักโภชนาการแนะนำ

ให้เด็กอายุ 6 เดือน

กินข้าวบดใส่ไข่แดง



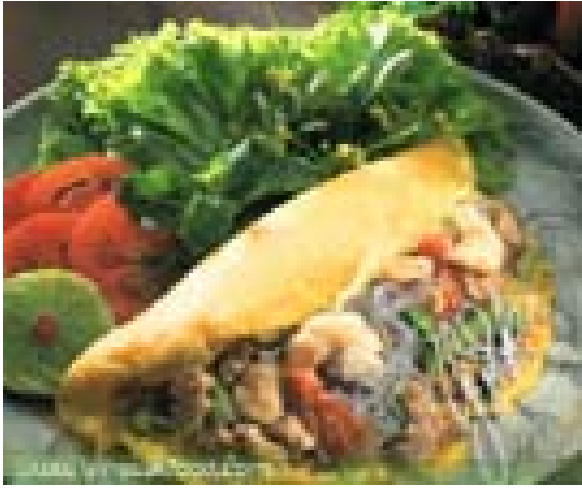
ไข่

เป็น**อาหาร**

คู่ครัวของคนไทย

มาเป็นเวลาช้านาน





ไข่

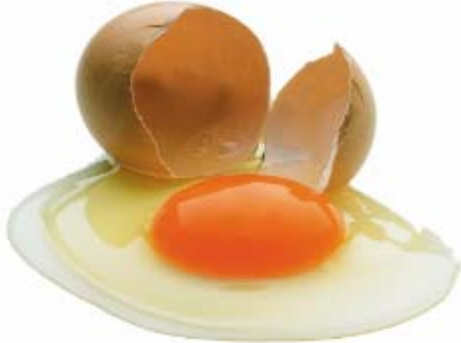


ใช้เป็นอาหาร แก่ไข

ปัญหา

ภาวะทุพโภชนาการ

มาโดยตลอด



ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

- ๑ กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- ๒ กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
- ๓ กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- ๔ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ๕ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- ๖ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- ๗ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- ๘ กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- ๙ ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

กรมอนามัย

ส่งเสริมคนไทยกินไข่

ระบุในโภชนบัญญัติ

ข้อ 4



และ

โครงการเมนูสุขภาพ

กินไข่ให้ได้ประโยชน์

- กินไข่หลากหลายเมนู
เน้น ต้ม ตุ่น



- กินไข่ร่วมอาหารหลัก 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
- ออกกำลังกาย





การส่งเสริมการกินไข่

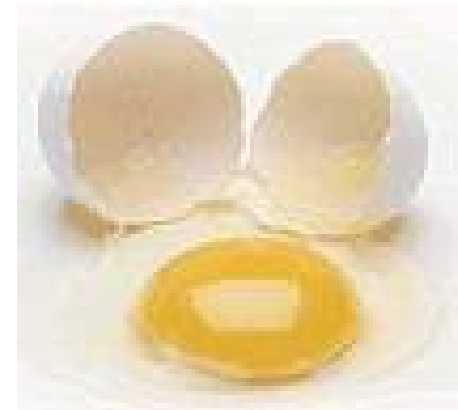
ใน

ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน



แนวทางการส่งเสริม

- เริ่มในเด็กเล็กจนถึงเด็กโต
- ให้อาหาร “ไข่” เข้าอยู่ในวิถีชีวิต
- ส่งเสริมทั้งในบ้าน โรงเรียน และชุมชน
- ส่งเสริมปัจจัยเอื้อ / เสริม



ทิศทางการส่งเสริม

- ปลุกกระแส “ไข่ สำคัญต่อเด็ก”

- กำหนดนโยบายและ

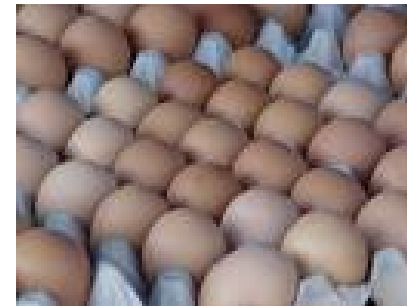
แผนการส่งเสริม

- กำหนดกลยุทธ์การส่งเสริม



ปลูกกระแส

- วรรณรงค์ผ่านสื่อ
- สร้าง Event
- มุ่งเด็ก → ผู้ใหญ่



นโยบาย “ใหม่”

- ระคับ ชาติ



- ระคับ ชุมชน



- ระคับ โรงเรียน



ระดับการส่งเสริม

- ครอบครัว
- โรงเรียน / ศูนย์เด็ก
- ชุมชน





ส่งเสริมในครอบครัว

- เริ่มกินไข่ตั้งแต่ 6 เดือน
- ไข่เป็นอาหารหลักของเด็ก
- จัดทำเมนูไข่คู่ครัว
- ให้เด็กมีส่วนร่วม



ส่วนร่วมของเด็ก

- ให้ความรู้และตระหนัก
- เลือกซื้อไข่ / ไข่ให้ไปซื้อ
- ไข่ให้เรียงไข่ในตู้เย็น
- เป็นผู้ช่วยปรุงอาหารไข่
- ฝึกปรุงไข่เอง



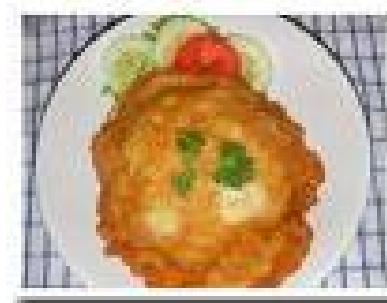
เมนูไข่ที่เด็กทำได้

- ไข่ต้ม
- ไข่เจียวคอกไม้
- ไข่ตุ๋นเบญจรงค์
- ไข่แปลงกาย



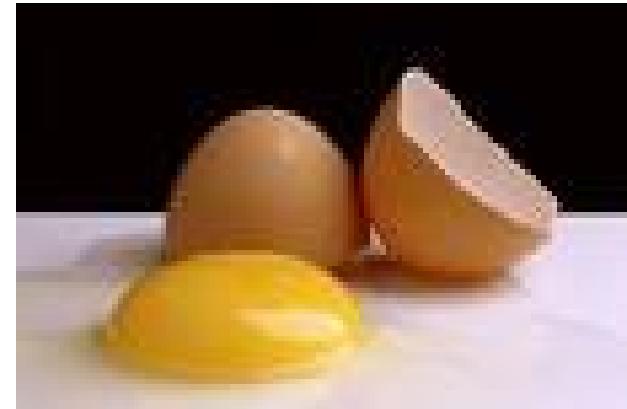
ส่งเสริมในโรงเรียน

- วางนโยบายไข่ให้ชัด
- บรรจุสร้างกระแสไข่
- กำหนดเมนูไข่ในอาหารกลางวัน
- จัดสัปดาห์ “กินไข่”
- ผสานในการเรียนการสอน
- ดึงผู้ประกอบการเข้าร่วม



ส่งเสริมในชุมชน

- มุ่งกลุ่มผู้ใหญ่ให้เป็นแบบอย่าง
- ลดล้างความเชื่อผิดๆ
- จัดเมนูไข่ในเทศกาลต่างๆ
- ค้นหาคนต้นแบบ



สร้างปัจจัยเอื้อ / เสริม

- ระบบการตลาด / ราคา
- สร้างกระแส “ข. ไข่กินดี”
- มุ่งประเด็น “สร้างสุขภาพ” และ “สมอง”
- สนับสนุนวิชาการ
- ประกวดเมนูไข่ระดับประเทศ





๗ สวนพฤกษศาสตร์