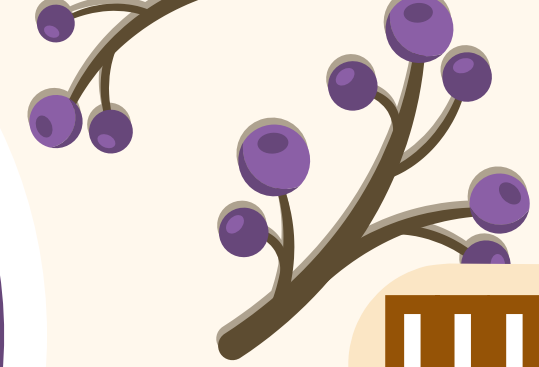


# หลักโภชนาการ

สำหรับอาหารและเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ





# แนวคิดด้านโภชนาการ



ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ (2543: 2) ได้ให้ความหมายของโภชนาการไว้ดังต่อไปนี้

1. เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอาหาร สารอาหารและสารอื่น ๆ ซึ่งทำปฏิกิริยาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีหรือไม่ดี
2. เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยกระบวนการเผาผลาญอาหารต่าง ๆ ตั้งแต่ การนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย การย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหาร การขนถ่าย การใช้ประโยชน์ และการขับถ่ายของเสียออกจาก ร่างกาย คุณภาพ
3. เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลแต่ละวัย เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ทางสรีรวิทยา การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในภาวะปกติและไม่ปกติโภชนาการเป็นศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายอย่างเหมาะสม

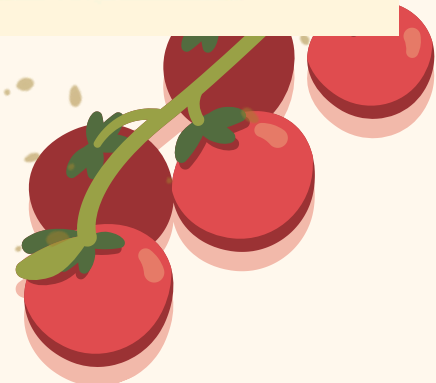
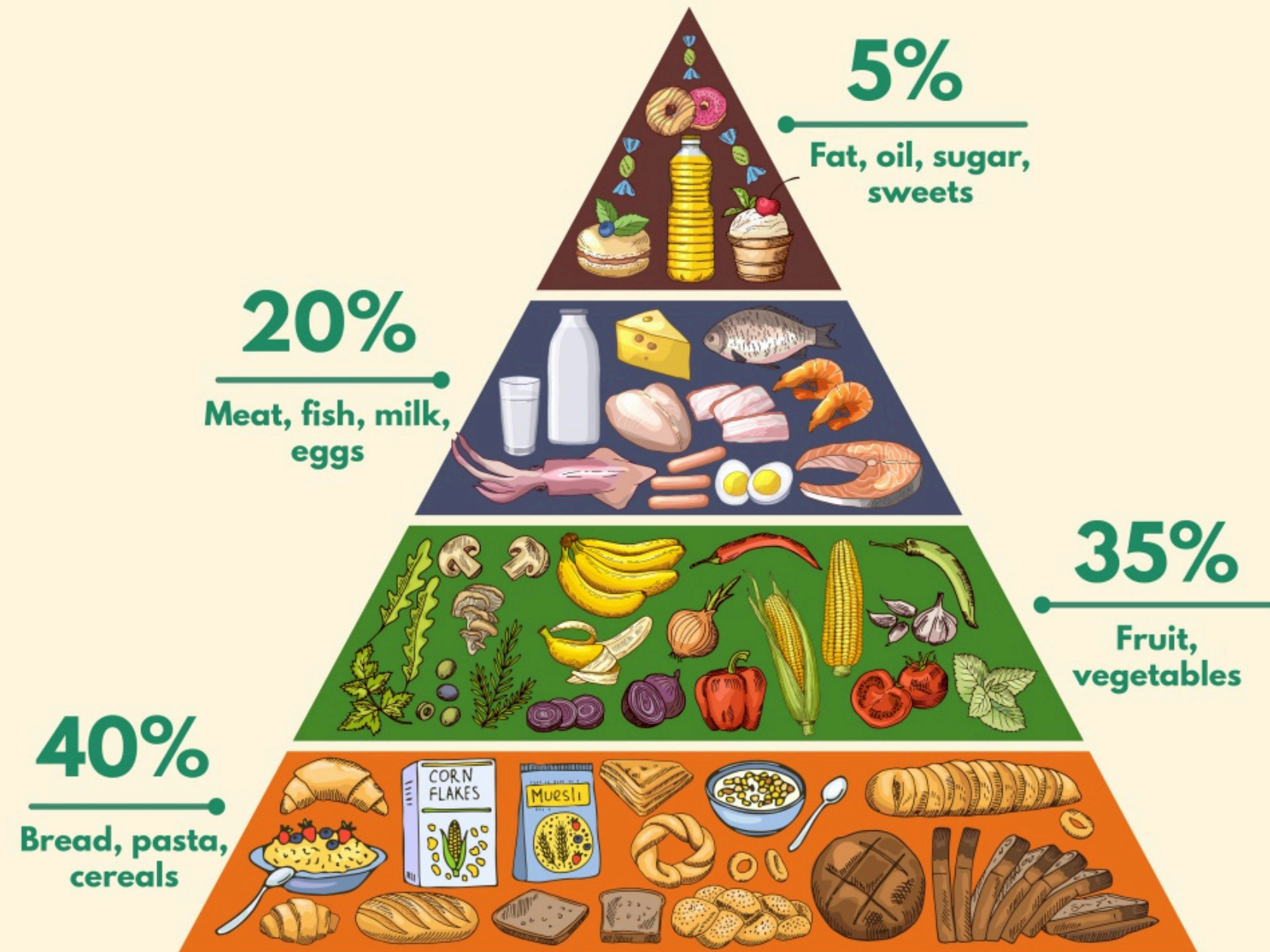




# แนวคิดหลัก ด้านโภชนาการ

## 1. สารอาหาร

- (1) คาร์โบไฮเดรต แหล่งพลังงานหลัก
- (2) โปรตีน จำเป็นสำหรับการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- (3) ไขมัน ให้พลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด
- (4) วิตามิน สารประกอบอินทรีย์ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย
- (5) แร่ธาตุ สารอนินทรีย์ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย






## แนวคิดหลัก ด้านโภชนาการ

### 2. ความต้องการสารอาหาร

- (1) ความต้องการสารอาหารแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ และระดับกิจกรรม
- (2) การบริโภคสารอาหารที่เพียงพอจำเป็นต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

### 3. อาหารที่สมดุล

- (1) อาหารที่สมดุลประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดในปริมาณที่เหมาะสม
- (2) อาหารที่สมดุลช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันโรค





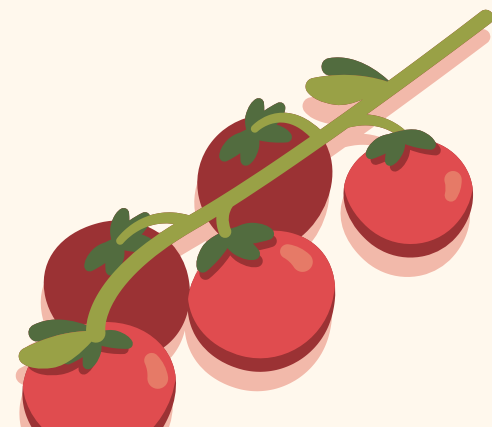
# แนวคิดหลัก ด้านโภชนาการ

## 4. การวางแผนโภชนาการ

- (1) การวางแผนโภชนาการเกี่ยวข้องกับการสร้างแผนอาหารที่ตอบสนองความต้องการสารอาหารของแต่ละบุคคล
- (2) การวางแผนโภชนาการสามารถช่วยให้บุคคลจัดการน้ำหนักและปรับปรุงสุขภาพโดยรวม

## 5. การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

- (1) ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการสามารถให้คำแนะนำและการสนับสนุนด้านโภชนาการที่เป็นราย
- (2) การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการอาจมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการหรือผู้ที่ต้องการปรับปรุงสุขภาพโดยรวม



อาชีพของเราคือ



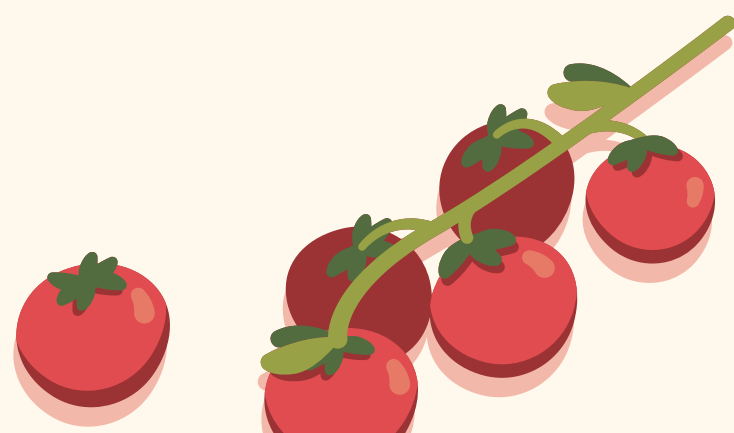
- พักโภชนาการ
- พักกำหนดอาหาร

(1) แนวโน้มด้านโภชนาการที่สำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารแบบยั่งยืน การรับประทานอาหารตามพืช และการโภชนาการเฉพาะบุคคล  
(2) การติดตามแนวโน้มเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองได้

#หมอดอาหาร

# แนวคิดหลัก ด้านโภชนาการ

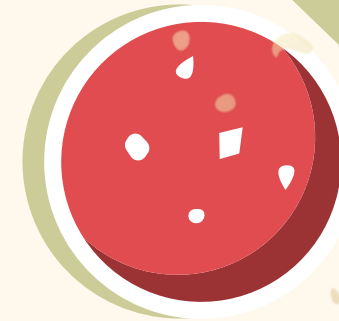
## 6. แนวโน้มด้านโภชนาการ



# โภชนาการกับความสำคัญกับอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

## โภชนาการ

การศึกษาเกี่ยวกับสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพื่อทำงานได้อย่างเหมาะสม สารอาหาร เหล่านี้ได้มาจากอาหารและเครื่องดื่มที่เรารับประทาน อาหารและเครื่องดื่มมีบทบาทสำคัญในการสร้างพลัง พื่อใจให้กับลูกค้า โภชนาการมีส่วนสำคัญในการกำหนดคุณภาพของอาหารและเครื่องดื่มที่ให้บริการ และ ส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของลูกค้า



## ความสำคัญของโภชนาการในธุรกิจบริการ

1. สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของลูกค้า อาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สามารถส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของลูกค้าได้ โดยให้สารอาหารที่จำเป็นและลดความเสี่ยงต่อโรค เรื้อรัง
2. ความพึงพอใจของลูกค้า อาหารและเครื่องดื่มที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการจะเพิ่มความพึงพอใจของลูกค้าและทำให้มีแนวโน้มที่จะกลับมาใช้บริการอีก



# โภชนาการกับความสำคัญกับอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

## ความสำคัญของโภชนาการในธุรกิจบริการ

- 3.ความได้เปรียบในการแข่งขัน ธุรกิจที่ให้ความสำคัญกับโภชนาการสามารถสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันโดยดึงดูดลูกค้าที่ใส่ใจสุขภาพ
- 4.ความรับผิดชอบต่อสังคม การให้บริการอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมของธุรกิจบริการ โดยช่วยส่งเสริมสุขภาพของชุมชน



# โภชนาการกับความสำคัญกับอาหาร และเครื่องดื่มนในธุรกิจบริการ



## หลักการโภชนาการสำหรับอาหารและเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

1. ความสมดุล อาหารและเครื่องดื่มควรมีสารอาหารที่จำเป็นในสัดส่วนที่เหมาะสม เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ
2. ความหลากหลาย ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายประเภทเพื่อให้ลูกค้ามีตัวเลือกที่หลากหลายและได้รับสารอาหารที่หลากหลาย



# โภชนาการกับความสำคัญกับอาหาร และเครื่องดื่มนในธุรกิจบริการ

## หลักการโภชนาการสำหรับอาหารและเครื่องดื่มนในธุรกิจบริการ

3. ปริมาณที่เหมาะสม ควบคุมปริมาณอาหารและเครื่องดื่มนเพื่อป้องกันการบริโภคมากเกินไปและส่งเสริมการควบคุมน้ำหนัก
4. การเตรียมอาหารที่มีสุขภาพดี ใช้เทคนิคการเตรียมอาหารที่มีสุขภาพดี เช่น การย่าง การนึ่ง การอบ และการต้ม เพื่อลดปริมาณไขมันและโซเดียม
5. การใช้ส่วนผสมที่มีคุณภาพ เลือกใช้ส่วนผสมสดใหม่และมีคุณภาพสูงเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและรสชาติ

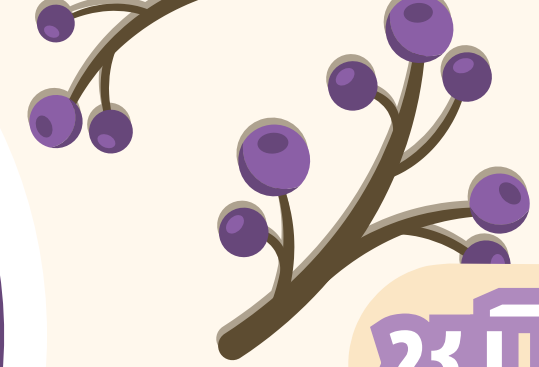


# โภชนาการกับความสำคัญกับอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

## การนำโภชนาการไปใช้ในธุรกิจบริการ

1. พัฒนาเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการ จัดทำเมนูที่หลากหลายพร้อมตัวเลือกที่มีคุณค่าทาง โภชนาการสูง
2. ให้ข้อมูลโภชนาการแก่ลูกค้า แสดงข้อมูลโภชนาการบนเมนูหรือเว็บไซต์เพื่อให้ลูกค้า สามารถตัดสินใจได้อย่างมีข้อมูล
3. ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับโภชนาการ ฝึกอบรมพนักงานให้มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเพื่อให้ สามารถให้คำแนะนำแก่ลูกค้าได้
- 4 ร่วมมือกับนักโภชนาการ ปริญญาโทโภชนาการเพื่อพัฒนาเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และให้คำแนะนำด้านโภชนาการ
5. โปรโมทตัวเลือกที่มีสุขภาพดี โปรโมทตัวเลือกที่มีสุขภาพดีบนเมนูและในสื่อการตลาด





# ชนิดและคุณค่าของอาหาร



อาหารหลัก 5 หมู่ (Main Food Groups) เป็นระบบการจัดประเภทอาหาร เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการ โดยแบ่งออกเป็น 5 หมู่ตามประเภทของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต แข็งแรง และป้องกันโรค



## อาหารหลัก 5 หมู่



# อาหารหลัก 5 หมู่ (MAIN FOOD GROUPS)

## หมู่ที่ 1 โปรตีน (PROTEIN GROUP)

ประโยชน์ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

- เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว
- ไข่
- นม
- ถั่วเมล็ดแห้ง
- งา



## หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต (CARBOHYDRATE GROUP)

ประโยชน์ให้พลังงานแก่ร่างกาย

- ข้าว
- แป้ง
- น้ำตาล
- เผือก
- มัน



# อาหารหลัก 5 หมู่ (MAIN FOOD GROUPS)

## หมู่ที่ 3 ใยอาหาร (VEGETABLE GROUP)

ประโยชน์ให้วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ แก่ร่างกาย ซึ่งมี กากใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะทางเดินอาหาร



## อาหารหลัก 5 หมู่

ประโยชน์และปริมาณที่ควรทานในแต่ละวัน

- ผักต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง คะน้า กระเจ็ด ตำลึง ชะอม ตอกกะหล่ำปลี เห็ด
- ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ห้วผักกาดแดง ห้วหอม ถั่วสด (ถั่วแขก ถั่วลันเตา) ฟักทอง บวบ มะระ พริก แดงกวาง

# อาหารหลัก 5 หมู่ (MAIN FOOD GROUPS)

## หมู่ที่ 4 วิตามิน (FRUIT GROUP)

ประโยชน์ ให้วิตามิน และเกลือแร่ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3 และ ถือว่า  
เป็นอาหารพวกป้องกันโรค (Protective foods)

- ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ผลไม้สดทั่วไปจะมีวิตามินซี



## หมู่ที่ 5 ไขมัน (FAT GROUP)

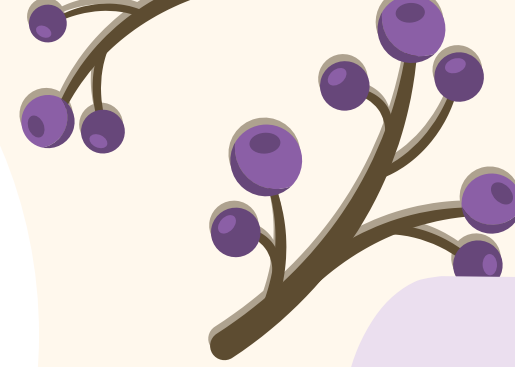
ประโยชน์ให้พลังงานแก่ร่างกายสูง ช่วยในการดูดซึมของ  
วิตามินที่ ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ, ดี, อี และเค นอกจากนี้  
นี่ยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

- น้ำมันจากสัตว์และพืช



# อาหารหลัก 5 หมู่ (MAIN FOOD GROUPS)

โดยรวมแล้ว **อาหารหลัก 5 หมู่** เป็นระบบที่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต แข็งแรง และป้องกันโรค โดยแนะนำให้กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ ให้หลากหลายเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบตามที่ร่างกายต้องการ



# อาหารและโภชนาการ สำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ



อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับแต่ละกลุ่มอายุมีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ในระยะยาว ดังนั้นการปรับเปลี่ยนและประสานงานกับนักโภชนาการเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้คน ในการสร้างแผนอาหารที่เหมาะสมสำหรับความต้องการและสภาพร่างกาย อาหารและโภชนาการสำหรับ บุคคลวัยต่าง ๆ มีดังนี้

## วัยทารก (0-12 เดือน)

- 0-6 เดือน นมแม่หรือสูตรนมสำหรับทารกเป็นอาหารหลัก
- 6-12 เดือน เริ่มแนะนำอาหารเสริม เช่น ผักบด ผลไม้บด โยเกิร์ต

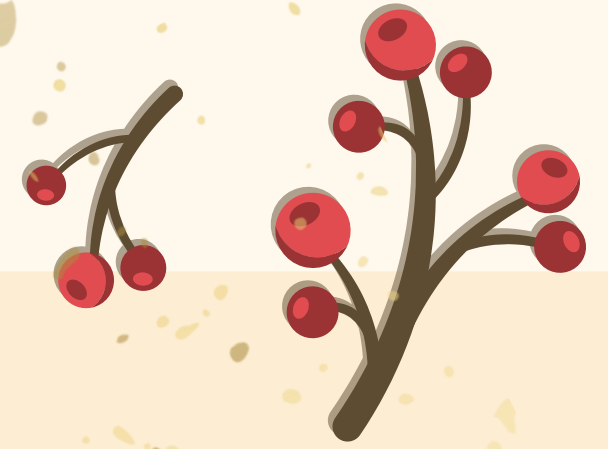
# อาหารและโภชนาการ สำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ

## วัยเด็ก (1-12 ปี)

- 1-3 ปี เน้นอาหารที่อุดมด้วยพลังงาน โปรตีน และแคลเซียม เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ผัก ผลไม้
- 4-8 ปี ความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น เน้นอาหารที่หลากหลายจากทุกหมู่
- 9-12 ปี เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมน ความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น

## วัยรุ่น (13-18 ปี)

- 13-15 ปี ความต้องการพลังงานสูงมาก โดยเฉพาะในเด็กชาย เน้นอาหารที่มี โปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็ก
- 16-18 ปี ความต้องการพลังงานลดลงเล็กน้อย วัยผู้ใหญ่ (19-64 ปี) เน้นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ



# อาหารและโภชนาการ สำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ

## วัยผู้ใหญ่ (19-64 ปี)

- 19-30 ปี ความต้องการพลังงานและสารอาหารสูงเพื่อรองรับการทำงานและกิจกรรม
- 31-50 ปี ความต้องการพลังงานลดลงเล็กน้อย เน้นอาหารที่ช่วยควบคุมน้ำหนักและป้องกันโรค
- 51-64 ปี ความต้องการพลังงานลดลงอีก เน้นอาหารที่มีไฟเบอร์สูง แคลเซียม และวิตามินดี

## วัยสูงอายุ (65 ปีขึ้นไป)

- 65-79 ปี ความต้องการพลังงานลดลงมาก เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง วิตามินบี12 และแคลเซียม
- 80 ปีขึ้นไป ความต้องการพลังงานลดลงอีก เน้นอาหารที่ย่อยง่าย อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

**5 ข้อควรรู้ จัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ**

- 1 อุ่นนุ่ม เคี้ยว กลืน ได้ง่าย**  
น้ำผัก เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง หั่นเป็นชิ้น เล็กๆ ไป้ต้มหรือตุ๋น เพื่อให้เปื่อยให้กินง่ายขึ้น
- 2 ประสุกใหม่**  
หรืออุ่นอาหารให้ร้อนก่อนเสมอ จะทำให้อาหารมีความน่ากิน
- 3 เลี่ยง อาหารรสจัด**  
อาจใช้เครื่องเทศ สมุนไพรเพิ่มกลิ่น และรสชาติ ช่วยกระตุ้น ความอยากอาหาร
- 4 แบ่งออกเป็นหลายมื้อ**  
หรือเพิ่มการจัด อาหารว่างในระหว่างวัน เน้นเป็นผลไม้ย่อยง่าย
- 5 เพิ่มนม เลือกรสจัด หรือนมพร้อมมันเนย**  
หรือ น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง ที่มีการเสริมแคลเซียมได้

เคล็ดลับ ผู้สูงอายุ ควรกินอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ ให้มีความหลากหลาย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 27 สิงหาคม 2564

# อาหารและโภชนาการ

## สำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ

### หลักการทั่วไปสำหรับโภชนาการที่เหมาะสม

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- เน้นผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี
- เลือกโปรตีนจากแหล่งที่ไม่ติดมัน
- จำกัดไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์
- ลดการบริโภคน้ำตาลและโซเดียม
- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
- ปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการหากมีข้อกังวลใดๆ



# การใช้พลังงานในร่างกาย

**การใช้พลังงานในร่างกาย** หมายถึง กระบวนการที่ร่างกายใช้พลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เพื่อให้ร่างกายทำงานได้

พลังงานในร่างกายมนุษย์เป็นระบบที่ซับซ้อนและสำคัญอย่างมากสำหรับการดำรงชีพของมนุษย์ พลังงานในร่างกายมนุษย์มาจากอาหารที่รับประทานและได้รับการเปลี่ยนเป็นพลังงานโดยกระบวนการเมตาบอลิซึม (metabolism) ซึ่งจะเผาผลาญสารอาหารให้กลายเป็นพลังงานที่ร่างกายสามารถใช้ได้



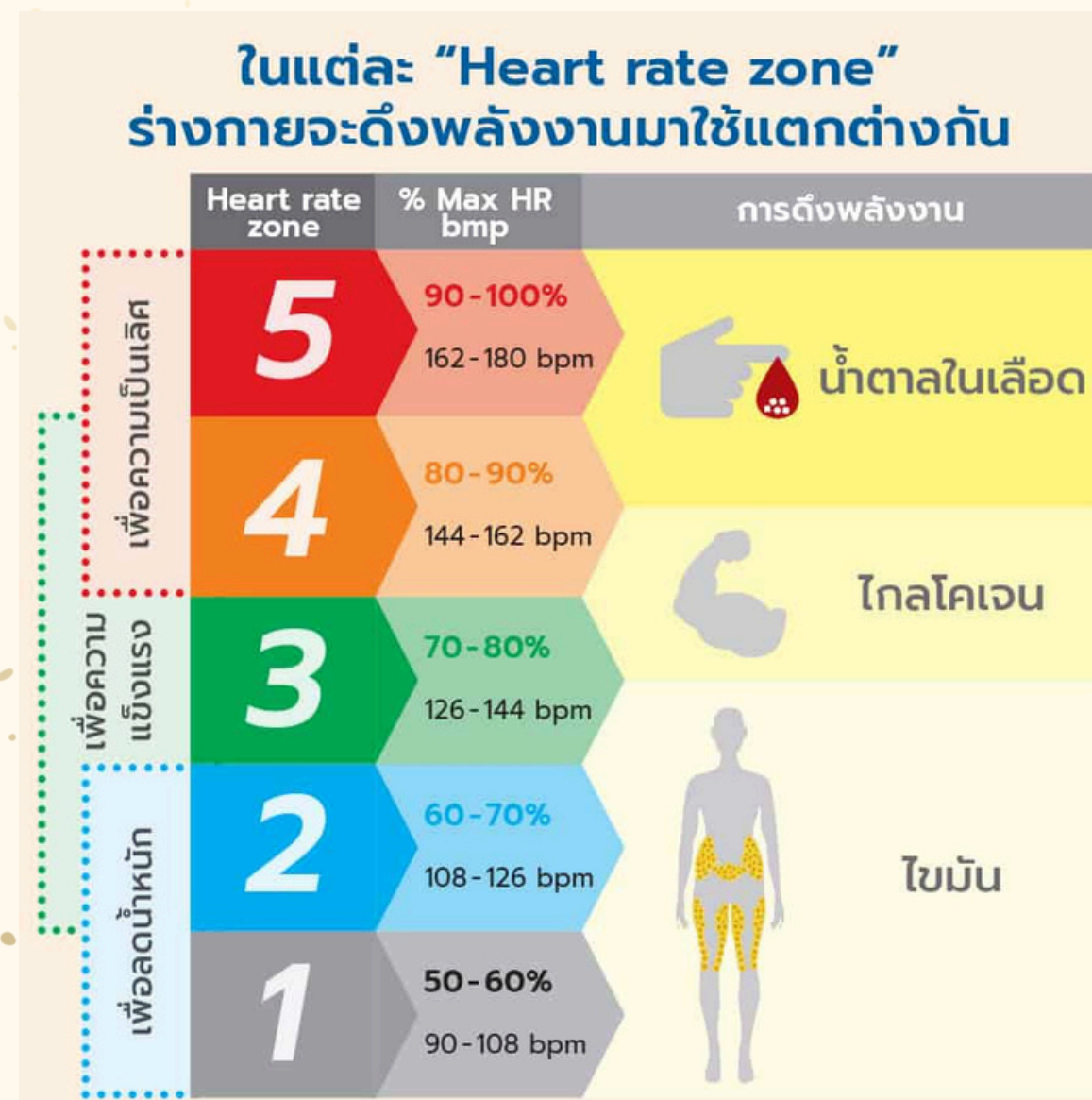
# ระบบพลังงานในร่างกายมนุษย์

## มี 3 ระบบหลัก

### 1. ระบบฟอสฟาเจน (PHOSPHAGEN SYSTEM)

### 2. ระบบแอนแอโรบิก (ANAEROBIC SYSTEM)

### 3. ระบบแอโรบิก (AEROBIC SYSTEM)



# ปัญหาโภชนาการที่เกิด จากการบริโภคอาหาร

ปัญหาโภชนาการที่เกิดจากการบริโภคอาหาร การ  
บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกสุขลักษณะ สามารถนำไปสู่ปัญหาโภชนาการต่างๆ ได้ ดังนี้

## ภาวะโภชนาการเกิน

- เกิดจากการบริโภคพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ
- นำไปสู่โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคเมแทบอลิซึม



**โรคอ้วน** หรือภาวะน้ำหนักเกิน  
หวัชบวณความเสี่ยงต่อสุขภาพระยะยาว

เบ้าหวานชนิดที่ 2  
ความดันโลหิตสูง  
โรคหัวใจ  
โรคหลอดเลือดสมอง  
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ  
ภาวะเมตาบอลิซึมซินโดรม

โรคไขมันพอกตับ  
โรคข้อเข่าเสื่อม  
โรคถุงน้ำดี  
โรคมะเร็งบางชนิด  
โรคไต  
ปัญหาการตั้งครรภ์  
ปัญหาทางด้านอารมณ์

สสส  
ADEC  
โครงการส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพแรงงานในสถานประกอบการ  
โครงการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ  
www.healthyenterprise.org



# ปัญหาโภชนาการที่เกิด จากการบริโภคอาหาร

## 2.ภาวะโภชนาการขาด

- เกิดจากการบริโภคสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ
- นำไปสู่โรคขาดสารอาหารต่างๆ เช่น โรคโลหิตจาง โรคกระดูกพรุน และโรคตาบอดกลางคืน



## 3. โรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- โรคมะเร็งบางชนิด



# ปัญหาโภชนาการที่เกิด จากการบริโภคอาหาร

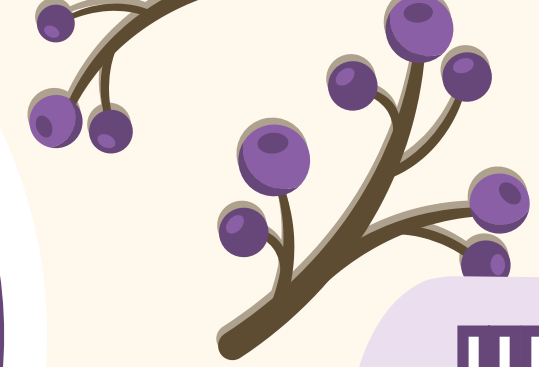
## 4. ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ

- ฟันผุ
- โรคเหงือก
- นิวในถุงน้ำดี
- โรคไขมันพอกตับ



ดังนั้น การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี การตระหนักถึงปัญหาโภชนาการและการดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาโภชนาการ เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี

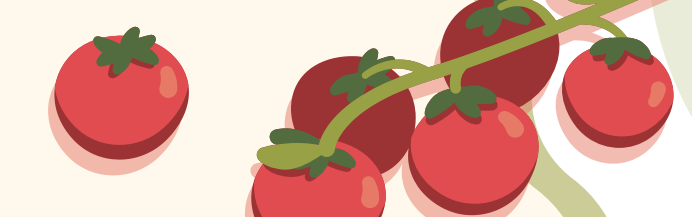




# แนวทางการพัฒนาโภชนาการอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ



**การพัฒนาโภชนาการอาหาร หมายถึง** กระบวนการปรับปรุงคุณภาพโภชนาการของอาหาร โดยการ เพิ่มสารอาหารที่จำเป็นและลดสารอาหารที่ไม่จำเป็นออกไป เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งกระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่าง เพียงพอและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรค เบาหวาน และโรคอ้วน แนวทางการพัฒนาโภชนาการอาหารและเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ มีดังนี้



# แนวทางการพัฒนาโภชนาการอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

## 1. ประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน

ประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน ตรวจสอบเมนูและส่วนผสมที่มีอยู่ วิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของ อาหารและเครื่องดื่ม รับฟังความคิดเห็นของ ลูกค้าเกี่ยวกับตัวเลือกที่มีสุขภาพดี

## 2. กำหนดเป้าหมายโภชนาการ

กำหนดเป้าหมายโภชนาการที่สอดคล้องกับความต้องการของ ลูกค้า และแนวทางด้านสุขภาพ มุ่งเน้นไปที่การเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนไม่ติดมัน ลด ปริมาณไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ โซเดียม และน้ำตาล



# แนวทางการพัฒนาโภชนาการอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

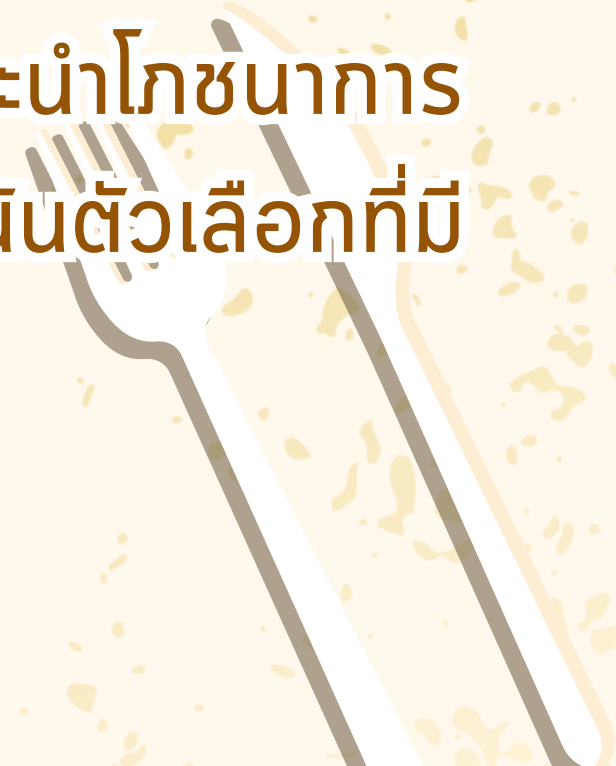
## 3. พัฒนาเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

เพิ่มตัวเลือกที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก นำเสนอตัวเลือกโปรตีนไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา ไข่ และเต้าหู้ใช้ธัญพืชไม่ขัดสีแทนธัญพืชขัดสี ลดปริมาณไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ โซเดียม และน้ำตาล

## 4. ให้ข้อมูลโภชนาการแก่ลูกค้า

แสดงข้อมูลโภชนาการบนเมนูหรือเว็บไซต์ ให้คำแนะนำโภชนาการแก่ลูกค้าเมื่อร้องขอ ใช้สัญลักษณ์หรือการรับรองเพื่อเน้นตัวเลือกที่มี

สุขภาพดี



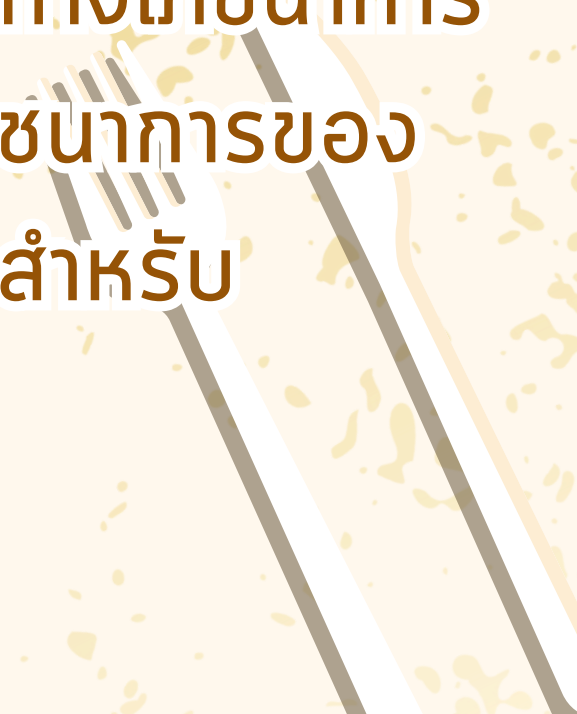
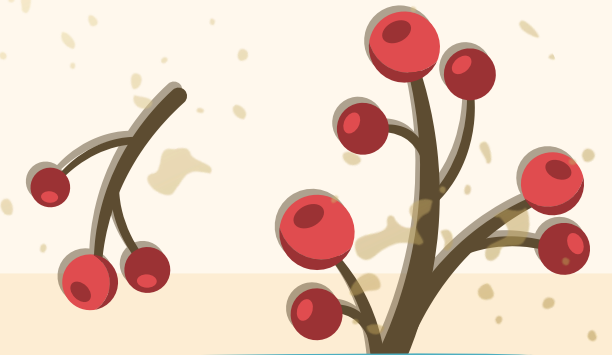
# แนวทางการพัฒนาโภชนาการอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

## 5. ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับโภชนาการ

ฝึกอบรมพนักงานให้มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการพื้นฐาน สอนพนักงานให้สามารถตอบคำถามของลูกค้าเกี่ยวกับตัวเลือกที่มีสุขภาพดี ให้การสนับสนุนพนักงานในการ ส่งเสริมตัวเลือกที่มีสุขภาพดี

## 6. ร่วมมือกับนักโภชนาการ

ปรึกษานักโภชนาการเพื่อพัฒนาเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขอคำแนะนำจากนักโภชนาการเกี่ยวกับการปรับปรุงโภชนาการของอาหารและเครื่องดื่ม จัดกิจกรรมการศึกษา โภชนาการสำหรับพนักงานและลูกค้า



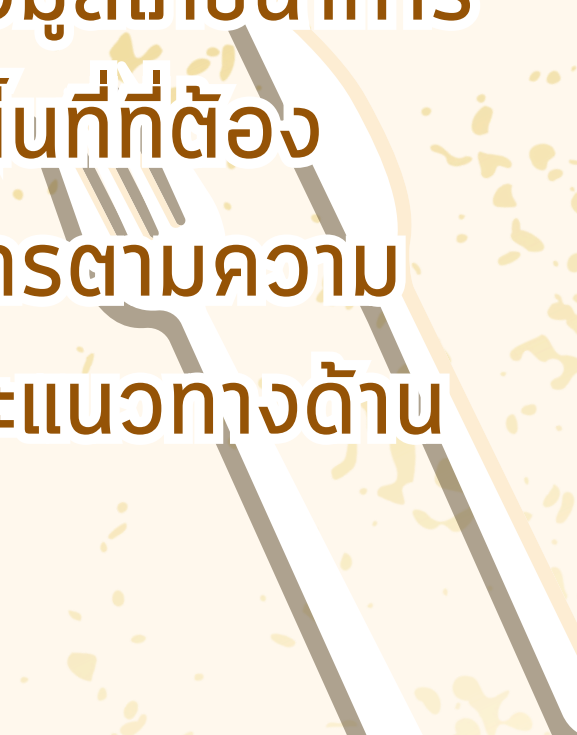
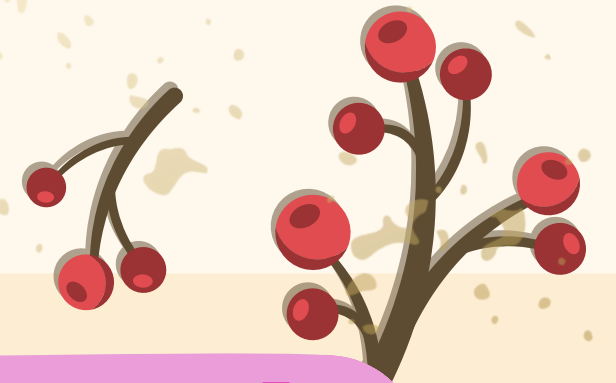
# แนวทางการพัฒนาโภชนาการอาหาร และเครื่องดื่มในธุรกิจบริการ

## 7. โปรโมทตัวเลือกที่มีสุขภาพดี

โปรโมทตัวเลือกที่มีสุขภาพดีบนเมนูและในสื่อการตลาด จัดโปรโมชันหรือส่วนลดสำหรับตัวเลือกที่มีสุขภาพดี ใช้การบรรจุภัณฑ์หรือการนำเสนอที่ดึงดูดใจเพื่อโปรโมท ตัวเลือกที่มีสุขภาพดี

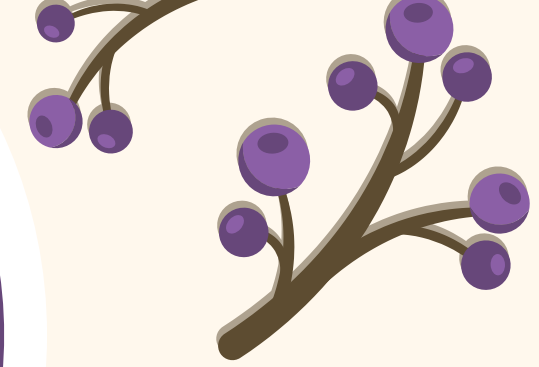
## 8. ประเมินและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

ตรวจสอบความพึงพอใจของลูกค้าและข้อมูลโภชนาการเป็นประจำ ขอคำติชมจากลูกค้าและพนักงานเพื่อระบุพื้นที่ที่ต้องปรับปรุง ปรับปรุงเมนูและแนวทางปฏิบัติด้าน โภชนาการตามความจำเป็นเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้าและแนวทางด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป



# พุดคุย ถาม-ตอบ





**THANK YOU**

**ขอบคุณน้ำเสนาอ**

