

รายงานฉบับสมบูรณ์

ระหว่างวันที่ 1 เดือนมกราคม ปี 2565

ถึงวันที่ 31 เดือนกรกฎาคม ปี 2565

โครงการลดเค็มเลือกได้

(การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ)

รหัสโครงการ 64-00255-0002

ข้อตกลงเลขที่ 64-00-0226-0002

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5)

สารบัญ

	หน้า
๑. ความเป็นมา	๓
๒. วิสัยทัศน์ และวัตถุประสงค์	๔
๓. ยุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน	๔
๕. บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	๖
๖. ตารางสรุปการดำเนินงานที่สำคัญเทียบกับตัวชี้วัด	๘
๗. รายละเอียดผลการดำเนินงาน	๑๐
๘. สรุปผลการติดตามประเมินภายใน	๒๔
๑๐. ปัญหา และอุปสรรคที่สำคัญ และการแก้ไข	๒๖
๑๑. ภาคผนวก	๒๗

๑. ความเป็นมา

ปัจจุบันโรคไตวายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยสาเหตุการเกิดโรคไตวายส่วนใหญ่เกิดจากภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (NCDs) เช่น ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงซึ่งอยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือเรียกว่า “โรควิถีชีวิต” ปัจจุบันโรคเหล่านี้มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยก็กำลังเผชิญกับปัญหานี้เช่นกัน ผลกระทบทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ เสียชีวิต มีภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพและการสูญเสียทางเศรษฐกิจตามมาอย่างมหาศาล สาเหตุหนึ่งอาจมาจากพฤติกรรม “กินเค็มมากเกินไป” ทำให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูงและโรคไตวายตามมาเป็นลำดับส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขในการดูแลรักษาโรคไตซึ่งมีค่าใช้จ่ายที่มีมูลค่าที่สูงมากในแต่ละปี

ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี 2552 พบว่า ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่ครัวเรือนคนไทยนิยมใช้กันมาก 5 ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของอาหารที่พบเกลือสูง นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือ หลักของคนไทย มากกว่าร้อยละ 30 จะซื้อกินนอกบ้านทั้ง 3 มือ โดยเฉพาะกลุ่มที่ทำงานหรือใช้ชีวิตนอกบ้าน เช่น ข้าราชการ นักเรียน นิสิต-นักศึกษา พนักงานรัฐวิสาหกิจ และลูกจ้างทั่วไป และเป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และมากกว่าร้อยละ 70 ซื้ออาหารกลางวันนอกบ้าน ส่วนชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยในแต่ละวันประกอบด้วย ข้าวราดแกง ร้อยละ 88, อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง ร้อยละ 45 และก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 31 ของประชากรทั้งหมดที่สำรวจ

ด้วยเหตุนี้ ทางผู้เสนอโครงการจึงมองเห็นความสำคัญของปริมาณโซเดียมที่ผู้บริโภคได้รับในอาหารที่ผู้บริโภคได้รับจากการซื้ออาหารทานนอกบ้านแต่ละมื้อ จึงรณรงค์ผู้ประกอบการร้านอาหารในประเทศไทยจัดทำเมนูอาหารที่มีการปรับสูตรลดความเค็มลง เพื่อให้ผู้บริโภคได้มีทางเลือกในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเองต่อไป โดยโครงการนี้เป็นส่วนขยายจากโครงการลดเค็มเลือกได้ การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ ที่เดิมจัดอบรมผู้ประกอบการร้านอาหารในกรุงเทพฯซึ่งได้รับผลสัมฤทธิ์ค่อนข้างดี จึงต้องการขยายการอบรมรูปแบบโครงการนี้ไปสู่ระดับภูมิภาคและระดับประเทศต่อไป ซึ่งโครงการมุ่งเน้นร้านอาหารใน ภูมิภาค ภาคเหนือ โดยคัดเลือกร้านค้า 20 ร้านค้า เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารลดโซเดียม จำนวนอย่างน้อย 2 เมนู ต่อร้าน โดยมีการจัด

อบรมผู้ประกอบการร้านอาหาร เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรุงอาหารลดโซเดียม รวมถึงรับชมการสาธิตอาหารลดโซเดียม เพื่อเพิ่มความเข้าใจและนำมาปรับใช้กับร้านอาหารของตนเองต่อไป ทั้งนี้ร้านอาหารที่ผ่านการอบรมแล้วนั้นจะได้รับใบประกาศนียบัตรเพื่อเป็นการรับรองการปรุงอาหารลดโซเดียมอย่างถูกวิธี นอกจากนี้ยังมีการประชาสัมพันธ์ร้านค้าผู้ประกอบการที่เข้าร่วมโครงการฯ ผ่านทางสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ และออนไลน์

๒. วิสัยทัศน์ และวัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารในระดับภูมิภาคจนถึงในระดับประเทศ

๒.๒ เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านอาหารเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเลือกบริโภคอาหาร และมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓. ยุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน

อ้างอิงจากทฤษฎีการศึกษาของจอห์น ดิวอี้ เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง เป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจากการเผชิญสถานการณ์จริงและการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการ การต่างๆ ฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และฝึกทักษะการแสวงหาความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้แบบแก้ ปัญหา เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนคิดเป็นและแก้ปัญหาเป็น โดยนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ บางครั้งก็เรียนวิธีสอนนี้ว่าการสอนแบบวิทยาศาสตร์ โดยสร้างความรู้เกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารผ่านการจัดการอบรมให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ประกอบการร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ รวมถึงรณรงค์ให้เกิดการลดบริโภคโซเดียมที่ในประชากรไทยผ่านการประชาสัมพันธ์จากโครงการและวัดผลจากติดตามประเมินเมนูอาหารลดโซเดียมจากผู้ประกอบการร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ

๔. บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ) สำหรับร้านค้าผู้ประกอบการในภาคเหนือ ได้จัดขึ้นในวันพฤหัสบดี ที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2565 ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก โดยมีกลุ่มผู้ประกอบการ ร้านค้าให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก และได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 20 ร้านค้า โดยแต่ละร้านค้าจะได้รับการอบรมการประกอบอาหารแบบลดโซเดียม และนำมาประยุกต์ใช้กับเมนูอาหารของแต่ละร้านค้านั้นๆ อย่างน้อย 2 เมนู เพื่อจัดจำหน่ายแก่ผู้บริโภคต่อไป

จากโครงการดังกล่าว มีจำนวน 40 เมนูจากทั้งหมด 20 ร้านค้า โดยจาก 40 เมนูนี้ มีปริมาณโซเดียมเฉลี่ยลดลงจากเดิมถึง 35% นอกจากนี้ จากการประเมินแบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น สามารถสรุปได้ว่าโครงการอบรมลดเค็มลดโรคทำให้ผู้ประกอบการ ร้านค้าทราบเกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมและความสำคัญในเมนูอาหารมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงมีแนวโน้มที่จะพัฒนาต่อยอดเรื่องการลดปริมาณโซเดียมนี้กับเมนูอื่นๆอีกด้วย

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมโครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ) ในครั้งนี้ ได้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เนื่องจากสถานการณ์โรค Covid-19 ในประเทศไทย ทางโครงการจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบการอบรม โดยนำระบบโปรแกรม Zoom มาประยุกต์ใช้ในการอบรม และสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

ส่วนของงบประมาณโครงการ จำนวน 720,800 บาทนั้น จากสรุปรายการค่าใช้จ่ายทั้งหมดแล้ว รายการค่าใช้จ่ายทั้งหมด รวมเป็นเงิน 706,181.10 บาท อยู่ในงบประมาณตามที่แจ้งไว้ และมียอดคงเหลือทั้งสิ้น 14,618.90 บาท

๕. ตารางสรุปการดำเนินงานที่สำคัญเทียบกับตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดโครงการ	กิจกรรมการดำเนินงานที่สำคัญ	ผลงานที่เกิดขึ้นเมื่อเทียบกับตัวชี้วัด
1.ผู้ประกอบการ ร้านอาหารมีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับการลด ปริมาณโซเดียมใน เมนูอาหารเพิ่มมากขึ้น ไม่ น้อยกว่าร้อยละ 70 จาก การทำแบบประเมิน ความรู้	1.จัดอบรมเรื่อง ทำไมต้อง “ลดเค็ม” ให้กับผู้ประกอบการ โดยรอง ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ กันตชู เวสศิริ 2.จัดอบรมเรื่องเรื่อง “การประกอบ อาหารลดเค็ม ของผู้ประกอบการ” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหาร โดย ดร.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านอาหาร 3.จัดกิจกรรมอบรมการประกอบอาหาร ในสถานประกอบการจริงของร้านค้า โดยนำเสนอ 2 เมนูที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำมาปรับสูตรเป็นเมนูลดปริมาณ โซเดียม	จากการประเมินแบบสอบถามจากผู้ประกอบการ ร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ สามารถสรุปผลได้ ดังนี้ 1. ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารเพิ่ม มากขึ้นเป็นจำนวน 85% 2.ผู้ประกอบการร้านอาหารเกิดทัศนคติที่ดีต่อใน การเลือกบริโภคอาหาร และมีแนวโน้มในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น เป็นจำนวน 95% 3.ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารเพิ่ม มากขึ้น เป็นจำนวน 80% 4. โดยจาก 40 เมนูที่เข้าร่วมโครงการ มีปริมาณ โซเดียมเฉลี่ย ลดลงจากเดิมถึง 35%
2.ผู้ประกอบการ ร้านอาหารเกิดทัศนคติที่ดี ต่อการเลือกบริโภค อาหาร และมีแนวโน้มใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จาก การทำแบบประเมิน พฤติกรรม		

ตัวชี้วัด โครงการ	กิจกรรมการดำเนินงานที่สำคัญ	ผลงานที่เกิดขึ้นเมื่อเทียบกับตัวชี้วัด
3.ผู้ประกอบการ ร้านอาหารมีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับการลด ปริมาณโซเดียมใน เมนูอาหารเพิ่มมากขึ้น ไม่ น้อยกว่าร้อยละ 70 จาก การทำแบบประเมินการ ปฏิบัติการปรุงอาหารลด โซเดียมในสถาน ประกอบการ		

๖. รายละเอียดผลการดำเนินงาน

๖.๑ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมการอบรม โครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ) เพื่อใช้ประกอบการประชาสัมพันธ์



Yingsak Jonglertjesdawong

มีข่าวดี! มาฝากพี่น้องชาวเหนือกันจ้าววว
กิจกรรมดีๆ ฟรี! ตลอดทั้งงาน สนับสนุนได้โดยจ้าว ❤️

อบรมฟรี

โครงการลดเค็มเลือกได้

การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ

พบกับ



รศ.บพ. สรศักดิ์ กับตฤพลศิริ
(ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม)



รศ.ดร. สุงัก ยะโสธรศรีกุล
(คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์)



ดร.ย้งศักดิ์ จมสิขยงาวาศ
(ประธานศูนย์อาหาร
วิทยาเขตเชียงใหม่ศูนย์วิจัยอาหารและโภชนาการ)




วันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม 2565

ณ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ วิทยาเขตเชียงใหม่
ณ ห้องประชุม MD 237 อาคารคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์
มหาวิทยาลัยแม่โจ้

กำหนดการ

08.30 - 9.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 9.15 น.	พิธีเปิดโครงการ ลดเค็ม
09.15 - 10.00 น.	สื่อทำใบปลิว "ลดเค็ม" และความรู้ สำคัญเรื่องโภชนาการกับชาติ
10.00 - 10.45 น.	วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ลดเค็ม
10.45 - 11.30 น.	การประกอบอาหารลดเค็มของ ผู้ประกอบการ
11.30 - 12.00 น.	มอบประกาศนียบัตร



ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โทร 092-265-8968 หรือ Inbox ภา. @yingsakfood

ภาพประกอบ : สื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรม

๗.๒ จัดทำผ้ากันเปื้อนโครงการ สำหรับผู้ประกอบการร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 20 ผืน



ภาพประกอบ : ผ้ากันเปื้อนโครงการ

๗.๓ จัดทำหลักสูตรและสื่อการสอน



ภาพประกอบ : หลักสูตรและสื่อการสอน

๓.๔ จัดทำใบประกาศนียบัตร สำหรับผู้ผ่านการเข้าร่วมการอบรมโครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ)



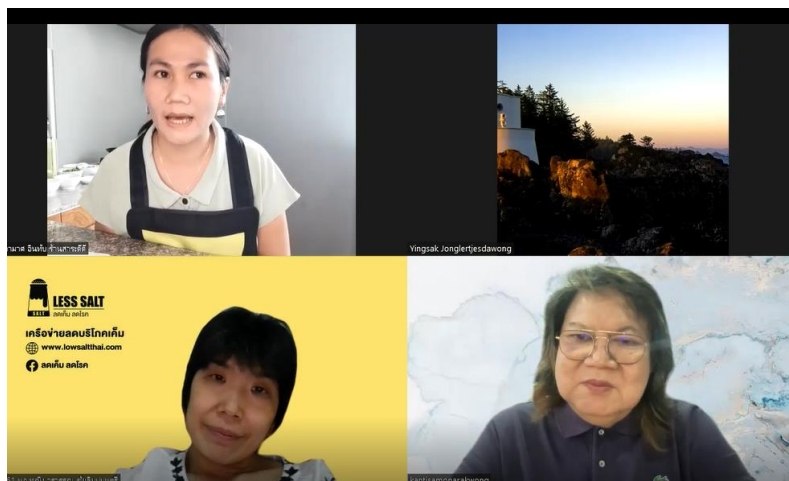
ภาพประกอบ : ใบประกาศนียบัตร

๓.๕ จัดกิจกรรมการอบรมโครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ) ในวันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม พ.ศ 2565 ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ณ ห้องประชุม MD 237 อาคารคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์



ภาพประกอบ : การอบรมโครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ)

๓.๖ จัดการอบรมผ่านระบบ Zoom รวมถึงถ่ายทอดเนื้อหาเพื่อประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์ และทางออนไลน์



ภาพประกอบ : การอบรมผ่านระบบ Zoom

๓.๖.๑ ร้าน The Farest café Restaurant

ลดเค็ม..เลือกได้

1.ร้านThe Farest cafe' Restaurant จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 7 มี.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

 ข้าวคลุกปลา	ค่าโซเดียมเดิม 910 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 628 มก.	ค่าโซเดียมลดลง ลดลง 31%
 ไข่เจียวฟาร์ส	ค่าโซเดียมเดิม 1,914 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 912 มก.	ค่าโซเดียมลดลง ลดลง 24%

๓.๖.๒ ร้านข้าวต้มอรณดี

ลดเค็ม..เลือกได้

2.ร้านสาระดีดี จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 14 มี.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

	ค่าโซเดียมเดิม 971 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 753 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 22%</u>
	ค่าโซเดียมเดิม 1,010 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 762 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 25%</u>

๓.๖.๓ ร้านสาระดีดี

ลดเค็ม..เลือกได้

3.ร้านข้าวต้มอรณดี จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 21 มี.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

	ค่าโซเดียมเดิม 691 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 525 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 24%</u>
	ค่าโซเดียมเดิม 3,125 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 1,626 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 48%</u>

๓.๖.๔ ร้านสถานีป่าไผ่

ลดเค็ม..เลือกได้

4.ร้านสถานีป่าไผ่ จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 28 มี.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ปลาตะเพียนราด



กุ้งชองมะเขือ

ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
8,138 มก.	6,188 มก.	<u>ลดลง 24%</u>
ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
3,051 มก.	2,332 มก.	<u>ลดลง 24%</u>

๓.๖.๕ ร้านลูกชิ้นราม่า

ลดเค็ม..เลือกได้

5.ร้านลูกชิ้นราม่า จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 4 เม.ย. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ผัดหมี่ซั่วกรมเดี๋ย

ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
1,370 มก.	1,041 มก.	<u>ลดลง 24%</u>



หมูทอดน้ำตก

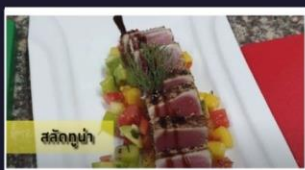
ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
3,013 มก.	2,391 มก.	<u>ลดลง 21%</u>

๓.๖.๖ ร้านเสียบึงนา

ลดเค็ม..เลือกได้

6.ร้านเสียบึงนา จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 11 เม.ย. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



สาลี่คูน่า

ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
48 มก.	48 มก.	-



ปลาหมึกทอดกรอบ

ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
412 มก.	372 มก.	<u>ลดลง 10%</u>

๓.๖.๗ ร้านเจ้าจัน-จันทร์เจ้า

ลดเค็ม..เลือกได้

7.ร้านเจ้าจัน-จันทร์เจ้า จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 18 เม.ย. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
4,706 มก.	3,590 มก.	<u>ลดลง 24%</u>



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
3,796 มก.	3,147 มก.	<u>ลดลง 17%</u>

๗.๖.๘ ร้านข้าว 25น.

ลดเค็ม..เลือกได้

8.ร้านข้าว 25 น. จ.พิษณุโลก
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 25 เม.ย. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
3,079 มก.	2,613 มก.	<u>ลดลง 15%</u>



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
3,108 มก.	2,365 มก.	<u>ลดลง 24%</u>

๘.๖.๘ ร้าน Sol cottage

ลดเค็ม..เลือกได้

9.ร้าน Sol cottage จ.แพร่
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 2 พ.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

	ค่าโซเดียมเดิม 3,151 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 2,154 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 32%</u>
	ค่าโซเดียมเดิม 3,726 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 2,006 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 46%</u>

๘.๖.๑๐ ร้านณอ คาเฟ่

ลดเค็ม..เลือกได้

10.ร้านณอ คาเฟ่ จ.เชียงใหม่
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 9 พ.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

	ค่าโซเดียมเดิม 1,520 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 846 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 44%</u>
	ค่าโซเดียมเดิม 958 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 586 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 41%</u>

๓.๖.๑๑ ร้านครัวไถ่ถิ่นมมาน x เดอะเมือง



๓.๖.๑๒ ร้านฮิมนา

ลดเค็ม..เลือกได้

12.ร้านอิมมา จ.เชียงใหม่
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 23 พ.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
1,950 มก.	1,062 มก.	<u>ลดลง 46%</u>



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
1,501 มก.	852 มก.	<u>ลดลง 43%</u>

๓.๖.๑๓ ร้านนวลคาเฟ่

ลดเค็ม..เลือกได้

13.ร้านนวลคาเฟ่ จ.แพร่
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 30 พ.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
1,563 มก.	1,003 มก.	<u>ลดลง 36%</u>



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
1,415 มก.	941 มก.	<u>ลดลง 33%</u>

๓.๖.๑๔ ร้านตะลุง

ลดเค็ม..เลือกได้

14.ร้านตะลุง จ.เชียงใหม่
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 6 มิ.ย. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
4,966 มก.	1,836 มก.	<u>ลดลง 63%</u>



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
5,615 มก.	1,785 มก.	<u>ลดลง 68%</u>

๗.๖.๑๕ ร้านข้าวแกงเรโทร

ลดเค็ม..เลือกได้

15.ร้านข้าวแกงเรโทร จ.ลำพูน
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 13 มิ.ย. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
14,698 มก.	9,274 มก.	<u>ลดลง 37%</u>



ค่าโซเดียมเดิม	ค่าโซเดียมปรับใหม่	ค่าโซเดียมลดลง
38,362 มก.	24,989 มก.	<u>ลดลง 35%</u>

๓.๖.๑๖ ร้านเพชรดอยงาม



๓.๖.๑๗ ร้าน Koharu home chicken



๓.๖.๑๘ ร้านสุกี้โรงเตี๊ยม

ลดเค็ม..เลือกได้

18.สุกี้โรงเตี๊ยม จ.เชียงราย
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 4 ก.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

 ปลาช่อนตุ๋นเต้าหู้	ค่าโซเดียมเดิม 1,373 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 829 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 40%</u>
 ไก่ซีหมี	ค่าโซเดียมเดิม 1,373 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 829 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 40%</u>

๓.๖.๑๙ ร้าน Bear house café

ลดเค็ม..เลือกได้

19. Bear house cafe จ.เชียงราย
วันออกอากาศ วันจันทร์ที่ 11 ก.ค. 2565

เมนูที่เข้าร่วมโครงการ

 หมูฉัดสมุนไพร	ค่าโซเดียมเดิม 690 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 477 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 31%</u>
 ลาบหมูซ่า	ค่าโซเดียมเดิม 1,671 มก.	ค่าโซเดียมปรับใหม่ 952 มก.	ค่าโซเดียมลดลง <u>ลดลง 43%</u>

๗.๖.๒๐ ร้าน Aqua café

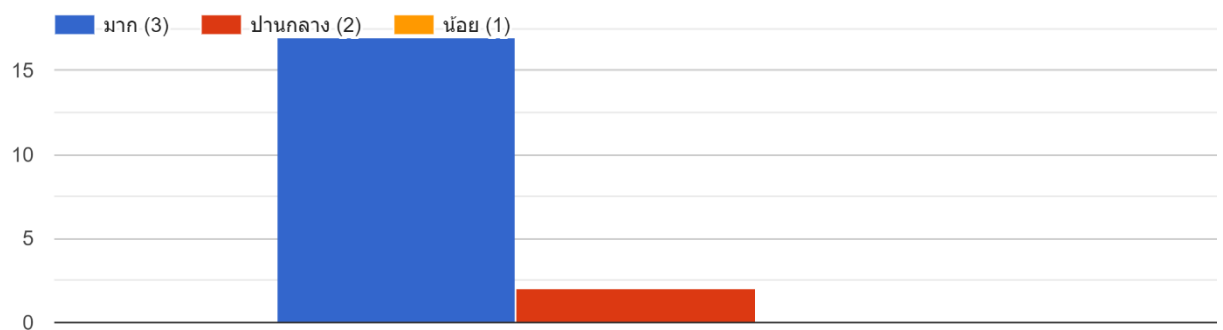


๕. สรุปผลการติดตามประเมินภายใน

จากการประเมินแบบสอบถามจากผู้ประกอบการร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

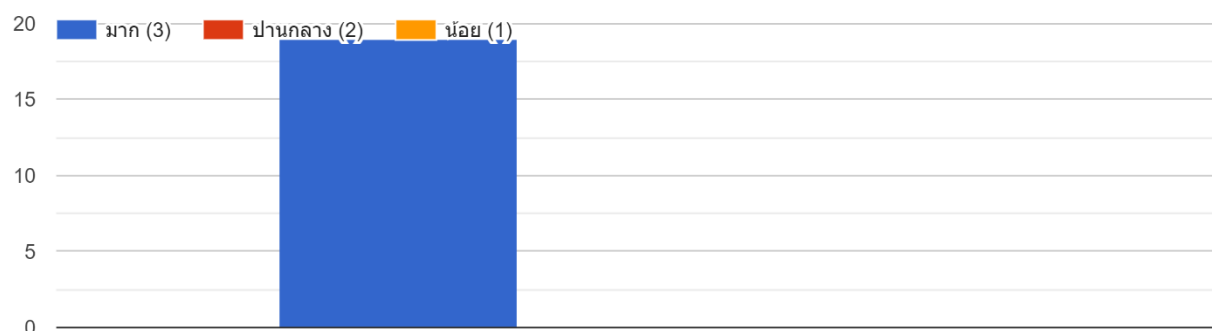
๕.๑ ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวน 85%

- 1) ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความรู้ เกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารมากขึ้น -
โครงการอบรมลดเค็มลดโรคทำให้ท่านทราบเกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมและความสำคัญในเมนูอาหารมากขึ้น



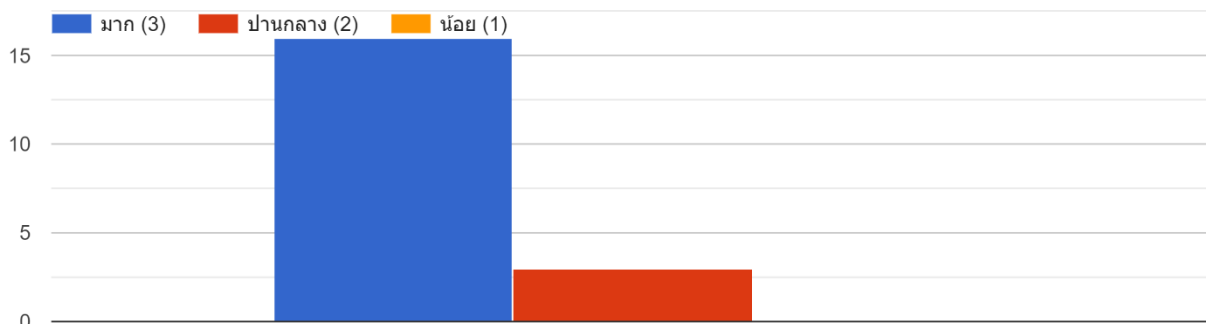
๕.๒ ผู้ประกอบการร้านอาหารเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเลือกบริโภคอาหาร และมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น เป็นจำนวน 95%

2.)ผู้ประกอบการร้านอาหารเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเลือกบริโภคอาหาร
และมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - ท่านสนใจที่จะ...าปริมาณโซเดียมต่ำ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค



๕.๓ ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารเพิ่มมากขึ้น เป็นจำนวน 80%

3.) ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความรู้ เกี่ยวกับการลดปริมาณโซเดียมในเมนูอาหารมากขึ้น
หลังจากเข้าร่วมอบรมโครงการและได้นำสูตรอาหารไปใช้จริง...โรคโซเดียม ที่สามารถขับเคลื่อนจากร้านค้าของท่าน



๑๐. ปัญหา และอุปสรรคที่สำคัญ และการแก้ไข

สำหรับการจัดกิจกรรมโครงการลดเค็มเลือกได้ (การอบรมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารลดโซเดียมแก่ผู้ประกอบการ) ที่ดำเนินการจัดระหว่าง วันที่ 1 เดือนมกราคม ปี 2565 ถึงวันที่ 31 เดือนกรกฎาคม ปี 2565 มานี้ เกิดปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เนื่องจากช่วงดังกล่าวนี้ สถานการณ์โรค Covid-19 ในประเทศไทยยังคงมีความเสี่ยงสูงในเรื่องของการแพร่ระบาดเชืดังกล่าว การเดินทาง หรือการอบรมผู้ประกอบการร้านค้านั้นไม่สามารถปฏิบัติได้ ทางโครงการจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบการอบรม โดยนำระบบโปรแกรม Zoom มาประยุกต์ใช้ในการอบรม ทั้งนี้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ เนื่องจากทั้งผู้อบรม และร้านค้าสามารถเรียนและรับการอบรมผ่านระบบได้ โดยไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการติดโรค Covid-19

นอกเหนือจากนี้ จากการติดตามประเมินผล ตลอดจนถึงการสอบถามร้านค้าต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่ให้ความพึงพอใจอย่างมากกับหลักสูตรโครงการดังกล่าว ทั้งนี้เนื่องจากการโฆษณาสื่อประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์และทางสื่อออนไลน์แล้ว ทางร้านค้าต่างๆ มีความต้องการในส่วนของสื่อประชาสัมพันธ์ จุดยาย อย่างเช่น ป้าย หรือ แบนเนอร์ขนาดใหญ่ด้วย เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ และสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภค เป็นต้น

๑๑. ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

๑๑.๑ ผู้ประกอบการ ร้านค้าได้รับความรู้และรายละเอียดข้อมูลต่างๆที่สำคัญ รวมถึงรับรู้ถึงความสำคัญในการปรุงอาหารแบบลดปริมาณโซเดียม

๑๑.๒ มีร้านค้า ร้านอาหารที่ปรุงอาหารและจัดจำหน่ายเมนูอาหารลดปริมาณโซเดียมเพิ่มมากขึ้น และเป็นที่รู้จัก รวมถึงเป็นเมนูอาหารทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคมากขึ้น

๑๑.๓ ผู้บริโภค และประชาชนเกิดการรับรู้ และเข้าใจถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารลดโซเดียมมากขึ้นจากสื่อโฆษณา

ภาคผนวก

บริษัท ฟู้ดมีเดีย แอดเวอร์ไทซิ่ง แอนด์ พับลิชชิง จำกัด

ผู้รับผิดชอบโครงการ ชื่อ นายกวิน นามสกุล จงเลิศเจษฎาวงศ์

ที่ตั้งองค์กร

เลขที่ 119/14 ตรอก/ซอยคูบอน 27 แยก11 ตำบล/แขวงท่าแร่ อำเภอดงเจริญ จังหวัด บึงกาฬ

จังหวัด กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10220

โทรศัพท์ 02-682-7644 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 081-658-6666 โทรสาร 02-682-8845

Email yingsakfood@hotmail.com

Websites www.yingsakfood.com



ภาพบรรยากาศการอบรม โดย ดร.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์



ภาพบรรยากาศการอบรมโดยรองศาสตราจารย์ ดร. สุขกิจ ชะโสธรศรีกุล คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์



ภาพบรรยากาศการอบรมโดยผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ



ภาพบรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรม

การประกอบอาหารลดเค็มของผู้ประกอบการ

โดย ดร.บิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์

1

การประกอบอาหารลดเค็มของผู้ประกอบการ

1 วัน ควรรับประทานโซเดียมไม่เกิน

2,000 มก.

2

การประกอบอาหารลดเค็มของผู้ประกอบการ

ปริมาณเกลือโซเดียมที่ควรบริโภคประจำวัน

- เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม
- ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 690-1,420 มิลลิกรัม
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,150 มิลลิกรัม
- น้ำอ 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม
- ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 420- 490 มิลลิกรัม

3

การประกอบอาหารลดเค็มของผู้ประกอบการ

กุ้งแห้งทอดเค็ม

เบตงทอดเค็ม

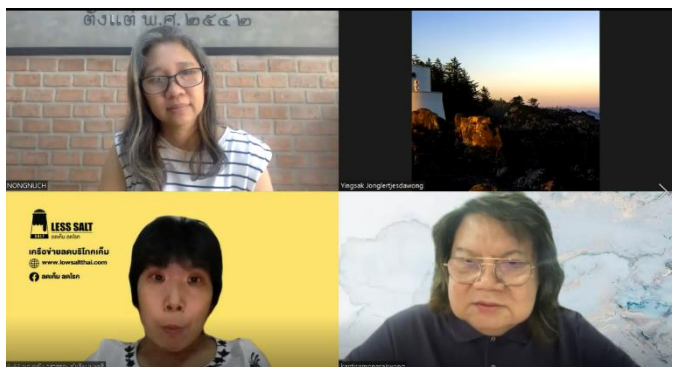
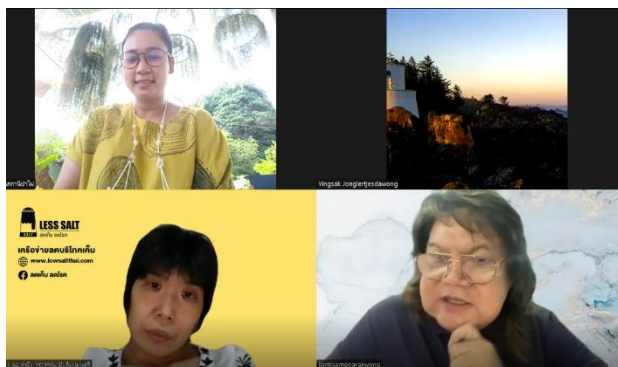
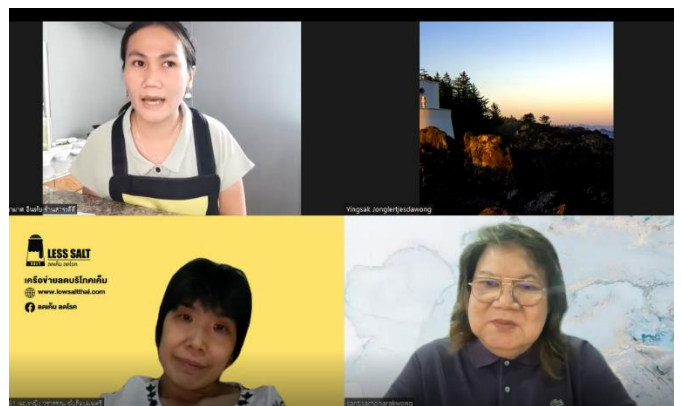
ปลาทุ่นทอดเค็ม

ปลาช่อนทอดเค็มรสเค็ม

หมูทอดเค็ม

4

ตัวอย่างสื่อการสอนที่ใช้บรรยากาศ



ภาพบรรยากาศการอบรมผู้เข้าร่วมโครงการผ่านระบบ Zoom