



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ใส่ใจอาหารเอง หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน



ใส่ใจอาหารเอง

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ

ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ขอแนะนำสำหรับการเลือก
รับประทานอาหาร



เจ



เจ



เจ

ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หวานจัด มันจัด เค็มจัด



ใส่ใจอาหารใจ

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ

ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน



ขอแนะนำสำหรับการเลือก
รับประทานอาหาร



เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่สะอาดและได้มาตรฐาน
เช่น ร้านที่ผู้ขายสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม
ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร ภาชนะบรรจุอาหารสะอาด
และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม





ใส่ใจอาหารเอง

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ

ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการเลือก
รับประทานอาหารเอง



รับประทานผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม

รสชาติไม่หวานจัด



ใส่ใจอาหารเอง

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ

ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับการเลือก
รับประทานอาหารเอง



๒

๒

ล้างผักสด ผลไม้
ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ใส่ใจอาหารเอง

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อ

ได้บุญได้สุขภาพไปพร้อมกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับการเลือกรับประทานอาหารเอง



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเองสำเร็จรูป
มีฉลากถูกต้อง มีสัญลักษณ์โภชนาการ
ทางเลือกสุขภาพ Healthier Choice