

แนวทางการดำเนินงานเรื่องอาหารปลอดภัยในหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนภูมิภาค)

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายให้ “ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็นปีแห่งอาหารปลอดภัยคนไทยปลอดภัย” และเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๒ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายให้จัดทำมาตรการและประกาศให้กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข “เป็นเขตปลอดสารพิษ” ดังนั้นเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานให้เป็นไปตามนโยบายและให้กระทรวงสาธารณสุขเป็นแบบอย่างด้านอาหารปลอดภัย จึงขอให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและโรงพยาบาลทุกแห่ง ดำเนินการดังนี้

๑. ประกาศให้หน่วยงานเป็นเขตปลอดสารพิษ
 ๒. ให้โรงครัวของโรงพยาบาลใช้ผักและผลไม้ปลอดสารพิษ
 ๓. ให้ร้านค้าที่จำหน่ายอาหารและร้านค้าที่จำหน่ายผัก ผลไม้ในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและโรงพยาบาลใช้และจำหน่ายผักและผลไม้ปลอดสารพิษ
 ๔. ดำเนินการให้อาหารว่างและอาหารกลางวันที่แจกในห้องประชุม เป็นอาหารลดหวาน เค็ม มัน
 ๕. ลดการใช้ถุงพลาสติก และงดใช้โฟม
- สำหรับแนวทางการดำเนินงานด้านอื่นๆ มีดังนี้

๑. แนวทางการดำเนินงานเรื่องสุขาภิบาลอาหาร โดย กรมอนามัย

ให้ใช้เกณฑ์โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) เพื่อเป็นต้นแบบของโรงอาหารที่มีสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการมีสุขภาพดี ภายใต้เกณฑ์มาตรฐาน ๗ ข้อ คือ

๑. ต้องมีการตรวจประเมินและปรับปรุงโรงอาหาร/ร้านอาหาร ให้ผ่านเกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหาร ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.๒๕๖๑
๒. ต้องมีเมนูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ ๑ เมนู
๓. มีการจำหน่ายผลไม้สด อย่างน้อย ๑ ร้าน
๔. ผู้บริโภคสามารถเลือกสั่งลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ ได้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ และ ๕๐ เปอร์เซ็นต์
๕. ที่โต๊ะวางเครื่องปรุงมีป้ายบอกปริมาณโซเดียมและปริมาณน้ำตาลต่อการตัก ๑ ช้อนชา
๖. มีการติดป้ายบอกพลังงานและสารอาหารต่ออาหาร ๑ จาน
๗. มีการสร้างความรอบรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ด้านโภชนาการให้ผู้ประกอบการและผู้บริโภค

๒. แนวทางการดำเนินงานเรื่องการตรวจเฝ้าระวังสารป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

การตรวจเฝ้าระวังสารป้องกันกำจัดศัตรูพืช ๓ สาร

๑. ร้านจำหน่ายผัก และผลไม้สดที่จำหน่ายภายในสำนักงานสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล ให้เก็บตัวอย่างจำนวน ๒ ตัวอย่าง/จังหวัด และนำส่งตรวจโดยสำนักงานสาธารณสุข

๒. คัดเลือกชนิดผักและผลไม้กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ คะนํ้า ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ผักกาดขาว หัวไชเท้า มันฝรั่ง ส้ม และแตงโม

๓. การตรวจสอบสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช สารพาราควอต และไกลโฟเสต ให้ประสานล่วงหน้า ๒ วัน ก่อนส่งตัวอย่าง

เขตสุขภาพที่ ๑-๓ ส่งตรวจที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่ ๑/๑ เชียงราย

เขตสุขภาพที่ ๕-๖ ส่งตรวจที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่ ๖ ชลบุรี

เขตสุขภาพที่ ๗-๙ ส่งตรวจที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่ ๙ นครราชสีมา

เขตสุขภาพที่ ๑๑-๑๒ ส่งตรวจที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่ ๑๒ สงขลา

เขตสุขภาพที่ ๔, ๑๐ และ ๑๓ ส่งตรวจที่สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร

๔. วิธีการสุ่มตัวอย่างผัก ผลไม้สด *

๔.๑ ปริมาณที่เก็บ

- ผัก ผลไม้สดขนาดเล็กหรือขนาดกลาง เช่น คะนํ้า มันเทศ มันฝรั่ง ส้ม เป็นต้น ให้เก็บปริมาณ ๑ กิโลกรัมต่อตัวอย่าง

- ผัก ผลไม้สด ขนาดใหญ่ เช่น กะหล่ำปลี แตงโม เป็นต้น ให้เก็บปริมาณ ๒ กิโลกรัมต่อตัวอย่าง

หมายเหตุ * เอกสารอ้างอิง วิธีการเก็บตัวอย่างเพื่อตรวจสอบหาสารพิษตกค้าง มาตรฐานสินค้าเกษตร และอาหารแห่งชาติ มกอช. ๙๐๒๕-๒๕๕๑

๔.๒ วิธีการบรรจุ

- ให้บรรจุในถุงพลาสติก ตัดป้ายระบุชื่อตัวอย่าง แหล่งที่มาของตัวอย่าง รัดปากถุง แล้วใส่ถุงพลาสติกอีกชั้น รัดปากถุงให้แน่น

- นำถุงตัวอย่างบรรจุกล่องโฟม รักษาสภาพตัวอย่างด้วย cool pack หรือน้ำแข็งตามความเหมาะสม เพื่อป้องกันการเน่าเสียของตัวอย่างในระหว่างจัดส่ง กรณีแช่ด้วยน้ำแข็งให้บรรจุน้ำแข็งในถุงพลาสติกรัดปากถุงให้แน่น โดยวางรองชั้นล่างและในแต่ละชั้นที่วางตัวอย่าง พร้อมทั้งด้านบนสุด (อย่าใส่น้ำแข็งในถุงของตัวอย่าง)

๔.๓ การนำส่งตัวอย่าง

ให้นำส่งตัวอย่างไปที่หน่วยงานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตามที่กำหนดไว้ในแต่ละเขตสุขภาพ

๓. แนวทางการดำเนินงานเรื่องอาหารปลอดภัย

โดย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

๑. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ในการฉลาก ฉลากโภชนาการ และฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้มีโภชนาการเหมาะสมกับตนเอง

๒. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)

๓. ส่งเสริมการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพเพื่อส่งผลต่อสุขภาพที่ดี ในกิจกรรมต่างๆ เช่น ชุตสังฆทานเพื่อถวายแก่พระภิกษุสงฆ์, กระจเข้าปีใหม่ในช่วงเทศกาลปีใหม่ หรือเป็นของขวัญในเทศกาลต่างๆ เป็นต้น

หมายเหตุ : รายชื่อผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ สามารถ
 เข้าดูได้ที่ www.healthierlogo.com

๔. แนวทางการดำเนินงานเรื่องอาหารปลอดภัย

โดย กรมควบคุมโรค

ข้อเสนอแนะ

๑. กินสุก รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ (ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ สุกๆ ดิบๆ)
๒. ร้อน อาหารที่เก็บไว้นานกว่า ๒ ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นก่อนรับประทานทุกครั้ง
๓. สะอาด เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาด (มีเครื่องหมาย อย.)
๔. ใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร เมื่อกินอาหารร่วมกัน
๕. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารก่อนปรุงอาหาร
 หลังขับถ่าย และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก
๖. หากมีความจำเป็นต้องเก็บอาหารที่ปรุงสุกมากกว่า ๒ ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็น (อาหาร
 สำหรับทารกไม่ควรเก็บข้ามมื้อ)
๗. ทำความสะอาดเศษอาหารเปียกและอุจจาระอย่างระมัดระวังโดยใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ซับไม่ใ้
 มีการฟุ้งกระจาย และทิ้งลงถังที่ถูกต้องลักษณะ
๘. ผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ แยกเสื้อผ้าคนป่วยซักต่างหากและต้องรีบซักให้สะอาด
 โดยเร็วหรือทิ้งให้เหมาะสม
๙. เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ปนเปื้อนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน
๑๐. ผู้ป่วยต้องงดการประกอบอาหาร เพราะสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้หลังจากมีอาการเป็น
 ระยะเวลา ๓ วัน
๑๑. เด็กควรดไปโรงเรียนหรือสถานที่รับเลี้ยงเด็กเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
๑๒. หลีกเลี่ยงการเดินทางจนกว่าจะหายปกติ

การรักษาเบื้องต้น

๑. จิบน้ำผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อยๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หรือผสมเอง โดยใช้
 น้ำต้มสุก ๑ ขวด (ขวดน้ำปลาใหญ่) น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชา
 ผสมให้เข้ากัน ทิ้งให้เย็น ดื่มแทนน้ำ
๒. หากอาการไม่ดีขึ้น หรืออาเจียนมากขึ้น ควรรีบพบแพทย์ทันที

ภาคผนวก

สัญลักษณ์โภชนาการ"ทางเลือกสุขภาพ"

1. สัญลักษณ์โภชนาการ"ทางเลือกสุขภาพ"

1.1 สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" หมายความว่าเครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคทราบวาผลิตภัณฑอาหารนั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ (โซเดียม) หรือสารอาหารอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการบริโภคอาหารไม่ได้เป็นสัญลักษณ์บังคับเป็นเพียงความสมัครใจของผู้ประกอบการ



ความหมายของสัญลักษณ์โดยรวมคือ "เพื่ออนาคตที่สดใสมีความสุขสุขภาพดี"

ซึ่งมีองค์ประกอบเป็น 3 สี คือ

สีส้ม หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวมีพลัง

สีเขียว หมายถึง สีของอาหารธรรมชาติ

สีฟ้า หมายถึง ความสดใส

1.2 รูปแบบสัญลักษณ์ ต้องเป็นไปตามรูปแบบที่กำหนดโดย

- (1) ต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย และข้อความดังนี้
- (2) ข้อความ "กลุ่มอาหาร" ให้ระบุชื่อกลุ่มอาหารตามที่ได้รับการรับรอง
- (3) ข้อความ "น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ผ่านเกณฑ์" กำกับใต้กรอบสัญลักษณ์ โดยขนาดตัวอักษรต้องไม่เล็กกว่าข้อความ "ทางเลือกสุขภาพ" และขีดเส้นใต้ข้อความ โดยความหนาของเส้นเท่ากับความหนาของกรอบสัญลักษณ์

1.3 กรณีประสงค์จะแสดงข้อความภายในสัญลักษณ์เป็นภาษาอังกฤษเพิ่มเติม ให้ใช้อักษรภาษาอังกฤษที่เป็นตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด และให้ระบุชื่อกลุ่มอาหารตามที่ได้รับการรับรองแทนที่ข้อความ "กลุ่มอาหาร" และ "FOOD CATEGORY" ทั้งนี้ให้มีข้อความ "น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ผ่านเกณฑ์" และ "Sugar, Fat, Sodium Passed Criteria" กำกับใต้กรอบสัญลักษณ์ โดยขนาดตัวอักษรต้องไม่เล็กกว่าข้อความ "ทางเลือกสุขภาพ" และขีดเส้นใต้ข้อความ โดยความหนาของเส้นเท่ากับความหนาของกรอบสัญลักษณ์



1.4 ตำแหน่งการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของฉลากที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน โดยสัญลักษณ์มีเส้นผ่านศูนย์กลางอย่างน้อย 1.5 เซนติเมตร ในกรณีที่ฉลากด้านหน้ามีเนื้อที่ฉลากน้อยกว่า 65 ตารางเซนติเมตร สัญลักษณ์ต้องมีเส้นผ่านศูนย์กลางอย่างน้อย 1 เซนติเมตร และต้องแยกจาก

ข้อความอื่นๆ อย่างชัดเจนเพื่อไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่าข้อความดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของสัญลักษณ์โภชนาการ

2. ประกาศกระทรวงสาธารณสุขและประกาศอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 6 ฉบับ ได้แก่

- (1) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) พ.ศ.2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร ประกาศ ณ วันที่ 12 มกราคม พ.ศ.2559
- (2) ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) พ.ศ. 2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร
- (3) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ประกาศ ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562
- (4) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม(ฉบับที่ 2) ประกาศ ณ วันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2562
- (5) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" บนฉลากอาหาร ประกาศ ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ.2561
- (6) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" บนฉลากอาหาร ประกาศ ณ วันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ.2562

3. จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรอง

ปัจจุบันได้มีการจัดทำเกณฑ์สารอาหารเพื่อการรับรองให้ใช้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ ไปแล้วจำนวน 11 กลุ่มอาหาร ได้แก่ (อาหารมือหลัก เครื่องดื่ม เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์นม อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม น้ำมันและไขมัน ขนมปัง อาหารเช้า และ ผลิตภัณฑ์นมอบ)

ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ มีจำนวน 10 กลุ่มอาหาร จำนวน 1,442 ผลิตภัณฑ์ จาก 223 บริษัท (ข้อมูล ณ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2562) ได้แก่

(1) อาหารมือหลัก	27	ผลิตภัณฑ์
(2) เครื่องดื่ม	1,006	ผลิตภัณฑ์
(3) เครื่องปรุงรส	40	ผลิตภัณฑ์
(4) ผลิตภัณฑ์นม	143	ผลิตภัณฑ์
(5) อาหารกึ่งสำเร็จรูป	103	ผลิตภัณฑ์
(6) ขนมขบเคี้ยว	57	ผลิตภัณฑ์
(7) ไอศกรีม	61	ผลิตภัณฑ์
(8) ไขมันและน้ำมัน	1	ผลิตภัณฑ์
(9) ขนมปัง	3	ผลิตภัณฑ์
(10) อาหารเช้าธัญพืช	1	ผลิตภัณฑ์

(ข้อมูล ณ วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒)

