



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ



ฉบับที่ 16/66

## ศอช. ชวนพัฒนา 10 เมนูสุขภาพชนเผ่า ลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ (ศอช.) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงตอนปลาย (45-59 ปี) เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน, ประชาชนบ้านห้วยลึกและบ้านห้วยไคร้ อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ระหว่างวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2565 ณ บ้านห้วยลึก ตำบลเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายสมชาย นันทวัฒน์ภรณ์ สาธารณสุขอำเภอเวียงแหง เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุม

การประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมประชุมให้สามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตลอดจนร่วมกันพัฒนาเมนูอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ให้เป็นเมนูสุขภาพที่เหมาะสมตามบริบทชนเผ่าและถูกหลักโภชนาการ จำนวน 10 เมนู ประกอบด้วย ข้าวปุก (อ๋อผู่), ส่าจ้อย, หลามไก่ (งะส่าล้าจาเว), น้ำพริกถั่วเน่า (อาเพ่นอแค), หลามปลา (งะส่าล้าเว), แกงข้าวคั่วไก่บ้าน (ยะแน), แกงปลีกกล้วย (อาปอแอ่จ่าเว), แกงผักเขียว (ฮักแทงปิ่นซีจ่าเว), แกงเห็ดนางฟ้ารวมผัก (เฮโปจ่าเว) และยำแตงดอย (อาแพงฮอกเว)



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



[www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)