

เลขและสิ่งแวดลอม
๑๑๑
๓ ๐ ๖.๖. ๒๕๖๔
รับ
เวลา.....น.



เทศบาลตำบล กม.5
เลขที่รับ... ๓๒๕๑
รับวันที่... ๒๕ ๖.๖. ๒๕๖๔
เวลา... ๑๕ : ๒๐ น.

ที่ ปช ๐๐๓๓/ว๖๖๗๔

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๙ ถนนก้องเกียรติ อำเภอเมือง ปช ๗๗๐๐๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านอาหารปลอดภัยในรูปแบบแอนิเมชัน (Animation) เรื่อง “หนานนี่ กินดี มีภูมิ”

เรียน นายกเทศมนตรีนครหัวหิน/นายกเทศมนตรีเมืองประจวบคีรีขันธ์/นายกเทศมนตรีตำบลทุกแห่ง/
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง/สาธารณสุขอำเภอทุกแห่ง/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง

ด้วย สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย ได้ติดตามสถานการณ์ความปลอดภัย
ของอาหารพบว่า เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวร่างกายต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่เย็นและแห้ง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมจะช่วยเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้ความรู้และคำแนะนำแก่ประชาชน จึงได้จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์
ความรู้ด้านอาหารปลอดภัยในรูปแบบแอนิเมชัน เรื่อง “หนานนี่ กินดี มีภูมิ”

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้
ด้านอาหารปลอดภัยในรูปแบบแอนิเมชัน (Animation) เรื่อง “หนานนี่ กินดี มีภูมิ” ให้กับหน่วยงานของท่าน
เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้และสามารถรับประทานอาหารได้อย่างปลอดภัย โดยสามารถโหลดแอนิเมชันได้จาก
QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสำราญ เพ็งสวัสดิ์)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สนง.ทต.กม.5

☐ สำนักปลัดเทศบาล

☐ กองคลัง

☐ กองช่าง

☒ กองสาธารณสุข

☐ กองการศึกษา

☐ กองการประปา

.....

ผู้รับผิดชอบ



กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย

โทร.๐ ๓๒๖๑ ๑๐๕๓ ต่อ ๒๐๙

โทรสาร ๐ ๓๒๖๑ ๑๐๕๓ ต่อ ๒๐๒

ผู้ประสานงานนายภาสกร โสมนัส เบอร์ติดต่อ ๐๘ ๕๙๘๑ ๙๘๘๙

QR code สื่อแอนิเมชัน (Animation)

เรื่อง “หนานนี่ กินดี มีภูมิ”



หนาวนี้ กินดี มีภูมิ



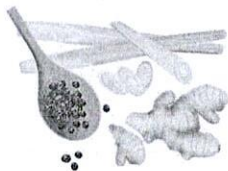
ฤดูหนาว เป็นช่วงที่ร่างกายต้องเผชิญกับอากาศที่เย็นและแห้ง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นการดูแลสุขภาพในช่วงนี้จึงสำคัญ โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเพิ่มพลังงาน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นพร้อมรับมือกับความหนาว

การเลือกรับประทานอาหารในฤดูหนาว

อาหารที่ให้ความอบอุ่น



อาหารประเภท ต้ม แกง ซุป



เครื่องเทศและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ขิง ตะไคร้ พริกไทย



อาหารปิ้งสุกใหม่



หลีกเลี่ยงอาหารเย็นจัด หรือแช่เย็น

อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน

อาหารที่มีวิตามินซีสูง



กระเทียม ดอกแค ขี้เหล็ก

ผักและผลไม้ตามฤดูกาล



ผักใบเขียวต่าง ๆ สับ ฝรั่ง ฝรั่ง

อาหารที่อุดมด้วยโปรตีนคุณภาพดี



ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่

★ ข้อมแนะนำ ★

ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ เพื่อช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย นอกเหนือจากนี้ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

