

**การขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์
ในเขตสุขภาพที่ ๕ ปี ๒๕๖๔- ๒๕๖๕**

พัชรียุติธรรม
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานโภชนาการและกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

บททวนสถานการณ์ภาวะโภชนาการและแนวโน้มภาวะโภชนาการ

โครงสร้างประชากร

ประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย”(Aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ ๒๕๔๘ คือมีประชากร ๖๐ ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ ๑๐ และในปี ๒๕๖๔ ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์”(Complete aged society) คือ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีส่วนสูง ถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด และในปี ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super aged society) คือมีประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึง ร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด จากข้อมูลกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ ๒๕๖๓ ประชากรไทยที่มีชื่ออยู่ในทะเบียน บ้าน มีจำนวน ๖๖.๑๙ ล้านคน มีประชากรวัยทำงาน อายุ ๑๕-๒๔ ปี จำนวน ๘.๕ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๘ ของประชากรทั้งหมด อายุ ๒๕-๕๔ ปี จำนวน ๒๙.๖ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๖ ของประชากรทั้งหมด, อายุ ๕๕- ๖๔ ปี จำนวน ๘.๓ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๖ ของประชากรทั้งหมด และประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๗.๙ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๙ ของประชากรทั้งหมด คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ ๒๕๗๓ ของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๒๖.๖ ในปี ๒๕๗๓ สัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง ลักษณะ การพึ่งพิงทางเศรษฐกิจระหว่างประชากรวัยต่างๆ ซึ่งจากเดิม ประชากรวัยเด็กต้องพึ่งพิงประชากรวัยทำงานมากกว่า ผู้สูงอายุ แต่ในอนาคตอันใกล้จะมีผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพิงประชากรวัยทำงานมากกว่าเด็ก ปัจจุบันอัตราส่วนระหว่าง ประชากรวัยทำงาน ต่อผู้สูงอายุ คือ ๓ คน ต่อผู้สูงอายุ ๑ คน ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า อัตราส่วนวัยทำงานต่อผู้สูงอายุ จะลดลงเหลือเพียง ๒ คน ต่อผู้สูงอายุ ๑ คน และมีแนวโน้มที่อัตราส่วนจะลดลงอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งประชากรวัย ทำงาน ๑ คน ต้องดูแลผู้สูงอายุ มากกว่า ๑ คน

จากข้อมูลการสำรวจในปี ๒๕๕๗ พบว่าสาเหตุหลักที่ทำให้สูญเสียสุขภาพของเพศชาย จากโรคหลอดเลือดสมอง อยู่ในลำดับที่ ๓ (ร้อยละ ๖.๙) รองจากการเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอุบัติเหตุทางถนน ส่วนในเพศ หญิงลำดับที่ ๑ ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง (ร้อยละ ๘.๒) รองลงมาเป็นโรคเบาหวานและโรคซึมเศร้า คิดเป็น ร้อย ละ ๗.๙ และ ๕.๔ ตามลำดับ ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการ ตรวจร่างกายครั้งล่าสุด ครั้งที่ ๕ ปี ๒๕๕๘ พบว่าอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยหนึ่งในสามของ ประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕ ปี ขึ้นไป มีอัตราชุกของการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๖.๙ ในปี ๒๕๕๒ เป็นร้อยละ ๘.๙ ในปี ๒๕๕๘ คิดเป็นจำนวนประมาณ ๔.๘ ล้านคน เฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน ในขณะที่โรค ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๒๑.๔ เป็นร้อยละ ๒๔.๗ หรือ ๑๓ ล้านคน เฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ ๖๐๐,๐๐๐ คน นอกจากนี้ยังพบว่าสถานการณ์น้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ โดยความชุกของภาวะน้ำหนักเกิน(BMI $\geq$ ๒๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๓๔.๗ ในปี ๒๕๕๒ เป็นร้อยละ ๓๗.๕ ในปี ๒๕๕๘ อีกทั้งจาก รายงานของสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๓พบว่า วัยทำงานเพียงร้อยละ ๔๔.๕ ที่ มีการกินผักได้ตามปริมาณที่เพียงพอ และมีมากถึงร้อยละ ๙.๔ ที่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มทุกครั้งเมื่อกินอาหาร อีกร้อย ละ ๗.๙ ที่มีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน นอกจากนี้ยังพบว่าครึ่งหนึ่งมีการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมทั้ง ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร้อยละ ๓๐.๖ จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๖ ปี ๒๕๖๒-๒๕๖๓ ความชุกของภาวะอ้วนในประชาชนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป พบว่า เพศชาย ร้อยละ ๓๗.๘ และเพศ หญิง ร้อยละ ๔๖.๔ มีภาวะอ้วน (BMI $\geq$ ๒๕ kg/m^๒) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจฯ ครั้งที่ ๕ เมื่อปี ๒๕๕๗

ความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะผู้หญิง จากความชุก (BMI ≥ 25 kg/m²) เพิ่มจากร้อยละ ๔๑.๘ เป็น ร้อยละ ๔๖.๔ ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ ๓๒.๙ เป็นร้อยละ ๓๗.๘ และพบว่าผู้ชาย ร้อยละ ๙.๑ และผู้หญิงร้อยละ ๖.๙ จัดอยู่ในกลุ่มที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (BMI < ๑๘.๕ kg/m²) โดยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ ๑๕-๒๙ ปี และในผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป นอกจากนี้ รายงานการตรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ พ.ศ ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒ และครั้งที่ ๖ ปี ๒๕๖๒ พบปัญหาภาวะโลหิตจาง ในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ ๑๕-๔๔ ปี ร้อยละ ๒๔.๘, ๒๒.๖ และ ๑๖.๐ สำหรับภาวะโลหิตจางในกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า ยิ่งอายุมากขึ้นมีภาวะโลหิตจางสูงขึ้นตามวัย โดยในรายงานการตรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ พ.ศ ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒ พ.ศ ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒ ผู้สูงอายุ ในวัยต้น (๖๐-๖๙ ปี) วัยกลาง (๗๐-๗๙ ปี) และวัยปลาย (≥ 80 ปี) ร้อยละ ๓๔.๕, ๔๘.๔, ๖๐.๗ ตามลำดับ การสำรวจครั้งที่ ๕ พ.ศ ๒๕๕๗ พบความชุกที่ ร้อยละ ๒๙.๙, ๓๙.๕ และ ๔๘.๔ และการสำรวจในครั้งที่ ๖ พ.ศ ๒๕๖๒ พบความชุกที่ร้อยละ ๒๓.๖, ๓๔.๐ และ ๕๔.๒ ตามลำดับ นอกจากนี้ รายงานการตรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๖ พ.ศ ๒๕๖๒-๒๕๖๓ คนไทยวัยทำงานอายุ อายุ ๓๐-๔๔ ปี กินผักและผลไม้ ในปริมาณเฉลี่ยรวมกันต่อวัน เพียงพอตามข้อเสนอแนะ รวม ≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน ร้อยละ ๒๒.๐ ซึ่งสูงกว่าวัยอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจาก Global Agricultural Information Network; GAIN พ.ศ ๒๕๕๗ พบว่า สถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของประชากรไทย เฉลี่ย ๒๘.๔ ซ่อนชาต่อวัน ซึ่งต่างจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยปี ๒๕๔๖ บริโภคน้ำตาล ๑๒ ซ่อนชาต่อวัน และการสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ พ.ศ. ๒๕๕๐ บริโภคโซเดียม ๔,๓๕๐ มิลลิกรัมต่อวัน และล่าสุดปี ๒๕๖๔เครือข่ายลดบริโภคเค็ม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย เปิดเผยผลการเก็บข้อมูลการบริโภคโซเดียมในประชากรไทยทั่วประเทศ ๒,๓๘๘ คน (อายุเท่ากับหรือมากกว่า ๑๘ ปี) ด้วยวิธีการเก็บปัสสาวะ ๒๔ ชั่วโมง พบว่า การบริโภคโซเดียมเฉลี่ยประชากรไทย เท่ากับ ๓,๖๓๖ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับเกลือ ๑.๘ ซ่อนชา ซึ่งสูงกว่าข้อเสนอแนะ (ข้อเสนอแนะให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๖ ซ่อนชาต่อวัน น้ำตาลไม่เกิน ๖ ซ่อนชาต่อวัน เกลือไม่เกิน ๑ ซ่อนชาต่อวัน) ส่งผลให้ประชาชนไทยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูงขึ้น

ล่าสุดในปี ๒๕๖๕ ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี มีการสำรวจภาวะสุขภาพประชากรวัยทำงานใน ๘ จังหวัดของเขตสุขภาพที่ ๕ ผ่าน application “H4U” สมุดสุขภาพประชาชน มีเก็บตัวอย่างจากกลุ่มประชากรวัยทำงานจำนวน ๓๑,๓๐๑ คน ผลจากการสำรวจที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายระดับน้ำหนักเกิน (BMI ๒๓ - ๒๔.๙ kg/m²) ร้อยละ ๒๐.๔ , โรคอ้วน (BMI ๒๕ - ๒๙.๙ kg/m²) ร้อยละ ๒๓.๔ และอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า ๓๐ kg/m²) ร้อยละ ๑๐ และสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยข้อมูลการบริโภคผักใน ๑ สัปดาห์ ทานอาหารกลุ่มผัก วันละ ๕ ทัพพี (๑ ทัพพี=๓ ซ่อนกินข้าว) พบทานทุกวัน ร้อยละ ๕๑.๕, พฤติกรรมการปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ ๙.๔ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานใน ๑ สัปดาห์ มีการดื่มทุกวัน ร้อยละ ๑๒.๙ ซึ่งจากผลการสำรวจ จะเห็นได้ว่ากลุ่มประชากรวัยทำงาน ยังคงมีพฤติกรรมในการปรุงรสอาหารทั้งรสเค็มและรสหวาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยทำงานมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน และการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งนี้หากย้อนไปถึงสาเหตุสำคัญก่อนที่จะเป็นโรคเรื้อรังพบว่า ส่วนใหญ่เกิดมาจากพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ที่เปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคม เช่น การขยายตัวของสังคมเมือง กลยุทธ์ทางการตลาด การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ เทคโนโลยีการสื่อสาร ค่านิยมของคนในสังคม ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิต อาชีพ รายได้ จนนำมาซึ่งภาวะอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในที่สุด ทั้งนี้หากสามารถจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ ทั้งปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยตัวบุคคล เช่น พฤติกรรม ความเชื่อส่วนบุคคล เหล่านี้ย่อมจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของประชากรดีขึ้นไม่ต้องเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ โดยการจัดการยกระดับคุณภาพชีวิตด้วยการจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพนั้นแน่นอนว่าควรกระทำก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ (Complete aged society) เป็นประเด็น ทำทนายที่ทุกภาคส่วนของสังคมต้องให้ความสำคัญและร่วมมือขับเคลื่อนไปพร้อมๆกัน ตั้งแต่ระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการ

รวมไปจนถึงการเตรียมความพร้อมในระดับบุคคล และการเตรียมความพร้อมเชิงระบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย โดยควรให้ความเข้มข้นตั้งแต่ในช่วงวัยทำงานซึ่งจะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคต เพื่อให้เป็น สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Aging Society) ทั้ง ๗ มิติ ประกอบด้วย สุขภาพ สุขภาพ ความมั่นคง นวัตกรรม สภาพแวดล้อม การออม ที่อยู่อาศัย

จากข้อมูลข้างต้นในปัจจุบันจะเห็นได้ชัดเจนว่า กลุ่มวัยทำงานกำลังเผชิญกับปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากรูปแบบการดำเนินชีวิต ขณะที่ปัญหาโภชนาการยังคงเป็นสิ่งที่ท้าทายมาอย่างต่อเนื่อง จนมาพบกับความท้าทายที่ยิ่งใหญ่จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ผลกระทบจากมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค การลดความแออัด จำกัดการเข้าสถานที่ ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมกับวิถีการบริโภคของผู้คน โดยกระทบต่อการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ การทำงาน รายได้ แม้กระทั่งวิธีการบริโภค การเลือกซื้ออาหารก็เปลี่ยนแปลงไป มีการรับประทานที่บ้านมากขึ้น จากการเปิดเผยข้อมูลพฤติกรรมกรรมการส่งอาหาร Food Delivery ของ Line man Wongnai ช่วงโควิดระลอก ๒ เดือน (พฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๖๔) พบว่ามีการสั่งอาหารผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ มารับประทานหรือทำอาหารรับประทานเอง ทั้งนี้พบว่าอาหารและเครื่องดื่มที่นิยมสั่งออนไลน์มากที่สุด ได้แก่ กาแฟ ชา/ชาไข่มุก ตาปูปลาร้า คอหมูย่าง เป็นต้น และในช่วงค่า พบว่ามีการสั่งอาหารประเภทหมูสามชั้นมากที่สุด จากการเปลี่ยนแปลงจากภาวะวิกฤติโรคระบาด ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนอิทธิพลของการสื่อสาร โฆษณา ได้ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีชีวิต ตลอดจนแบบแผนการกินอาหารและวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยเปลี่ยนจากการปรุงประกอบอาหารที่บ้านไปพึ่งอาหารนอกบ้าน อาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมกินมากขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ มีผลทำให้เกิดการกินอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน รวมทั้งกินอาหารหวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทำให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมด้านอาหารและโภชนาการ เช่น การพัฒนาร้านอาหารทั่วไปที่สมัครใจจะต้องพัฒนาให้มีรายการอาหารที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน ลดการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ รวมทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชนอีกด้วย ตลอดจนร้านอาหารที่อยู่ในโรงอาหารของสถานประกอบการทั้งภาครัฐ และเอกชน (หน่วยงานต่างๆ, โรงพยาบาล, โรงเรียน และสถานประกอบการ) โรงอาหารที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณที่เหมาะสม วัตถุดิบเครื่องปรุงมีความปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสารพิษ และส่งเสริมการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ปลอดภัยในการปรุงประกอบอาหาร รวมทั้งมีสื่อประชาสัมพันธ์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพอาหาร และโภชนาการ

วัตถุประสงค์ของการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

๑. เพื่อขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้กับประชาชนวัยทำงาน ผู้ประกอบการร้านอาหาร
๒. เพื่อนำเทคโนโลยีที่ทันสมัย ไปใช้ในการพัฒนาเมนูอาหาร ให้มีเมนูทางเลือกเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นในร้านอาหารที่สมัครเข้าร่วมโครงการ
๓. เพื่อพัฒนาโรงอาหารของภาครัฐและเอกชน ให้เป็นโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen) ทั้งด้านคุณค่าทางโภชนาการและสุขภาพอาหาร
๔. เพื่อสนับสนุนการเชื่อมโยงฐานข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการในระดับเขตสุขภาพ กับกรมอนามัย
๕. เพื่อสร้างกระแสและสื่อสารสาธารณะผ่านช่องทางสื่อสารที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเข้าถึงง่าย

การขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้กับประชาชนวัยทำงาน ผู้ประกอบการร้านอาหาร มี ๒ รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ ๑ เมนูสุขภาพ

เมนูสุขภาพคือ อาหารที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ประกอบการ จัดทำอาหารสำหรับประชาชน ซึ่งหมายถึง อาหาร ๔ ประเภท คือ ๑) อาหารประเภทข้าวและกับข้าว/ อาหารสำหรับ /อาหารจานเดียว/

เกณฑ์รับรอง	ประเภทอาหาร (พลังงานและสารอาหาร ต่อ ๑ คนกิน)					
	ข้าวและกับข้าว/อาหารตามสั่ง/อาหารสำหรับ/อาหารจานเดียว/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง	ขนมที่ไม่มีฉลากโภชนาการ	ขนมที่มีฉลากโภชนาการ	เครื่องดื่ม ≤ ๓๐๐ มิลลิลิตร	เครื่องดื่ม > ๓๐๐ มิลลิลิตร	ผลไม้
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	≤ ๖๐๐	≤ ๑๐๐	≤ ๑๐๐	≤ ๔๐	≤ ๘๐	ผลไม้รสไม่หวาน จัดปริมาณคนละ ๑ ส่วน ตรวจสอบปริมาณ ผลไม้ ๑ ส่วน ได้จากหนังสือ “คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ไทย”
ไขมัน (กรัม)	≤ ๑๐	≤ ๓	≤ ๓	-	-	
น้ำตาล (กรัม)	≤ ๒	≤ ๖	≤ ๖	≤ ๑๐	≤ ๑๘	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ ๖๐๐	≤ ๑๐๐	≤ ๑๐๐	≤ ๔๐	≤ ๔๐	
โปรตีน (กรัม)	ไม่กำหนด	> ๑.๘	***	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	
ใยอาหาร (กรัม)	ไม่กำหนด	> ๐.๗	***	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	

*** สำหรับขนมที่มีฉลากโภชนาการ ส่วนประกอบกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก ผลไม้ นม มากกว่าหรือเท่ากับ ๔ กลุ่ม



สื่อเมนูสุขภาพและการรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์

เครื่องมือสนับสนุนการดำเนินงาน ปี ๒๕๖๔

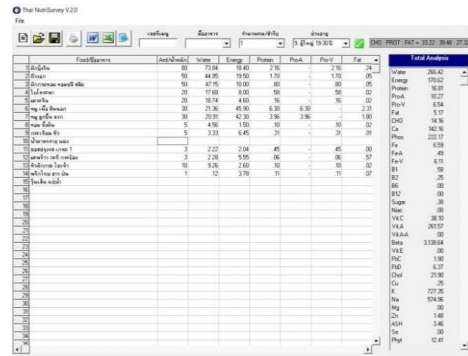
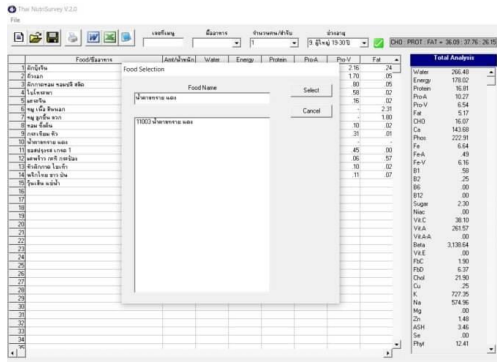
๑. แนวทางการดำเนินงานเมนูสุขภาพ ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<https://shorturl.asia/ATlsg>

๒. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการออนไลน์ mooc.anamai

- หลักสูตรสำหรับผู้รับผิดชอบงาน
- หลักสูตรสำหรับประชาชน
- หลักสูตรสำหรับผู้ประกอบการ

๓. โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร ThaiNutri Survey (ใช้ในปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔)



ชื่อร้าน	เมนู	แม่ไม้มื้อ	จำนวนคนรับประทาน	5 คน	รายการ	ปริมาณ	หน่วย
	รายการ	ปริมาณ (กรัม)	รายการ	ปริมาณ	หน่วย	รายการ	ปริมาณ
	น้ำดื่มแร่ฟรุต คิวบ์ (น้ำชาเย็น)	30	น้ำWater	299.38 g	พลังงาน/energy	563.4	Kcal
	ขนมปังปิ้ง (ตราเสือ)	5	โปรตีน/Protein	73.77 g	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	72.51	g
	น้ำมะขามเปียก	40	โปรตีนจากพืช/Protein V	1.27 g	ไขมัน/Fat	5.95	g
	น้ำปลาดี	30	คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	52.03 g	แคลเซียม/Calcium	666.23	mg
	หอม หั่นชิ้น	25	ฟอสฟอรัส/Phosphorus	774.76 mg	เหล็ก/Iron	21.53	mg
	ปลาทูกรอบ (ชิ้นทอด)	270	เหล็กจากพืช/Iron V	17.63 mg	เหล็กจากสัตว์/Iron A	3.9	mg
	น้ำตาลทรายขาว	12	วิตามิน B1/Vitamin B1	0.19 mg	วิตามิน B2/Vitamin B2	0.58	mg
	กะปิ/กุ้ง คุณภาพดี	25	วิตามิน B6/Vitamin B6	0 mg	วิตามิน B12/Vitamin B12	0	ug
	หอมหัวเล็ก หอมแดง	15	น้ำตาล/Sugar	11.75 g	ไนอะซิน/Niacine	0	mg
	ไข่ ผัด	25	วิตามิน C/Vitamin C	10.07 mg	วิตามิน เอ/Vitamin A	68.05	RE
			วิตามิน เอ จากวิตามิน A-A	0 ug	เบต้าแคโรทีน/Beta carotene	168.61	ug
			วิตามิน บี/Vitamin E	0 g	ไฟเบอร์/Fiber C	0.43	g
			ไฟเบอร์/Fiber D	1.37 g	คอเลสเตอรอล/Cholesterol	173.16	mg
			ทองแดง/Copper	0.24 mg	โพแทสเซียม/Potassium	196.61	mg
			โซเดียม/Sodium	5,235.88 mg	แมกนีเซียม/Magnesium	0	mg
			สังกะสี/Zinc	0.59 mg	เถ้า/Ash	22.57	g
			ซีลีเนียม/Selenium	0 ug	ไฟโตไฟเตต/Phytate	3.34	g

รายการ	ปริมาณ (กรัม)	รายการ	ปริมาณ	หน่วย	รายการ	ปริมาณ	หน่วย
น้ำดื่มแร่ฟรุต คิวบ์ (น้ำชาเย็น)	30	น้ำWater	299.04 g	พลังงาน/energy	424.67	Kcal	
ขนมปังปิ้ง (ตราเสือ)	0	โปรตีน/Protein	71.9 g	A	70.73	g	
น้ำมะขามเปียก	40	โปรตีนจากพืช/Protein V	1.17 g	ไขมัน/Fat	5.81	g	
น้ำปลาดี	20	คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	19.77 g	แคลเซียม/Calcium	576.68	mg	
หอม หั่นชิ้น	25	ฟอสฟอรัส/Phosphorus	734.63 mg	เหล็ก/Iron	17.9	mg	
ปลาทูกรอบ (ชิ้นทอด)	270	เหล็กจากพืช/Iron V	16.3 mg	เหล็กจากสัตว์/Iron A	3.6	mg	
น้ำตาลทรายขาว	0	วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.18 mg	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.56	mg	
กะปิ/กุ้ง คุณภาพดี	20	วิตามิน บี6/Vitamin B6	0 mg	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0	ug	
หอมหัวเล็ก หอมแดง	15	น้ำตาล/Sugar	0 g	ไนอะซิน/Niacine	0	mg	
ไข่ ผัด	25	วิตามิน ซี/Vitamin C	10.04 mg	วิตามิน เอ/Vitamin A	65.25	RE	
		วิตามิน เอ จากวิตามิน A-A	0 ug	เบต้าแคโรทีน/Beta carotene	135.01	ug	
		วิตามิน บี/Vitamin E	0 g	ไฟเบอร์/Fiber C	0.43	g	
		ไฟเบอร์/Fiber D	1.36 g	คอเลสเตอรอล/Cholesterol	170.8	mg	
		ทองแดง/Copper	0.21 mg	โพแทสเซียม/Potassium	170.8	mg	
		โซเดียม/Sodium	3,061.25 mg	แมกนีเซียม/Magnesium	0.00	mg	
		สังกะสี/Zinc	0.60 mg	เถ้า/Ash	17.56	g	
		ซีลีเนียม/Selenium	0 ug	ไฟโตไฟเตต/Phytate	3.3	g	

จากภาพทั้งหมด ผู้ดำเนินการวิเคราะห์ คือ ผู้รับผิดชอบโครงการของศูนย์อนามัย ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และมีข้อจำกัดคือ ต้องใช้กับเครื่องคอมพิวเตอร์ PC เท่านั้น ซึ่งผู้ประกอบการจะไม่สามารถร่วมรับรู้ส่วนประกอบที่ได้วิเคราะห์สารอาหารแต่ละชนิดได้

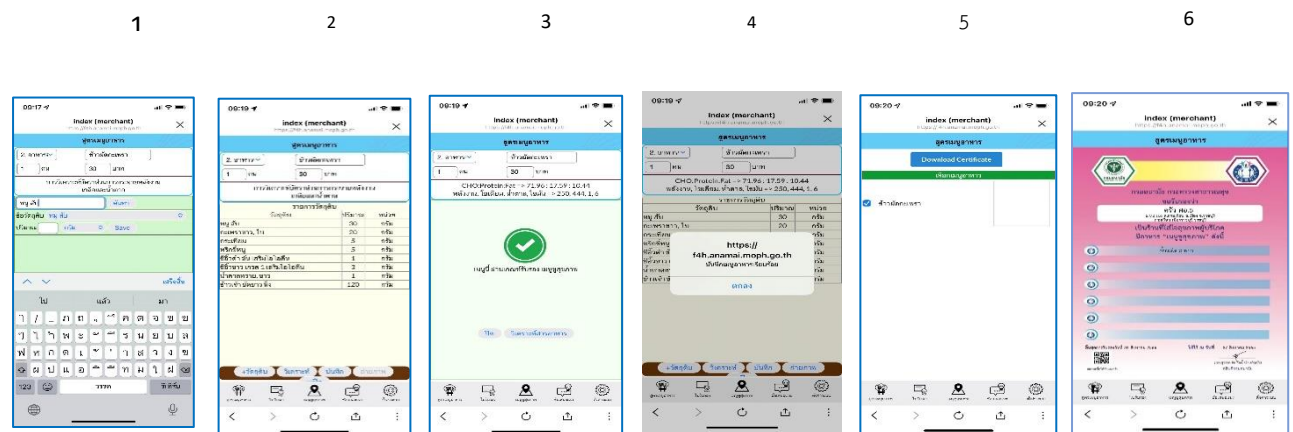
ในปี ๒๕๖๕ กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้พัฒนาเครื่องมือโดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย คือโปรแกรมอัจฉริยะ Food 4 Health โปรแกรมอัจฉริยะ Food 4 Health คือ จัดทำขึ้นเพื่อแนะนำการกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยทำงาน รายบุคคล แนะนำเมนูอาหารรวมทั้งวิธีการปรุงอาหาร และเป็นสื่อสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหารในการจัดทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ผ่านการรับรองมาตรฐานเมนูสุขภาพออนไลน์โดยกรมอนามัย โดยการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการพฤติกรรมที่พึง

ประสงค์ ซึ่งต่อยอดจากโปรแกรม Thai Nutric-survey เดิม (ซึ่งอยู่ในแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ ๕ ปี พ.ศ.๒๕๖๒ – ๒๕๖๖) และนำมาใช้แทน โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร ThaiNutri Survey ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- ๑) เพื่อใช้เป็นสื่อแนะนำการกินอาหารที่ประชาชนเข้าถึงได้รวดเร็ว ถูกต้องตามหลักวิชาการ เข้าใจได้ง่าย และประชาชนทำตามได้ง่าย โดยแนะนำเป็นรายบุคคลสำหรับวัยทำงาน
- ๒) เพื่อจัดทำสื่อสำหรับร้านอาหารให้สามารถปรุงประกอบอาหารที่ผ่านเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพเป็นทางเลือกให้ประชาชนมีสิ่งแวดล้อมด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การใช้โปรแกรม โปรแกรมอัจฉริยะ Food & Health สามารถใช้ได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์ PC และเครื่องสมาร์ตโฟน ทั้งระบบ android และ ios ซึ่งทำให้เกิดความสะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูลในร้านอาหาร สามารถเรียนรู้ร่วมกันได้ ผู้ประกอบการได้เห็นจำนวนของวัตถุดิบที่ทางร้านใส่ ประกอบกับการได้รับคำอธิบายเรื่องผลเสียของการปรุงรสชาติทั้งหวาน มันและเค็ม ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย การก่อให้เกิดโรคอ้วน อ้วนลงพุง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) สามารถเข้าถึงโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food&Health ได้ที่ <http://f&h.anamai.moph.go.th>

ตัวอย่างวิธีการกรอกข้อมูลวัตถุดิบอาหารลงในโปรแกรม Food & Health จากเครื่องสมาร์ตโฟน



ข้อดี

๑. ได้เรียนรู้ร่วมกัน
๒. ผู้ประกอบการ มีความเข้าใจ และค่อยๆ เกิดความรอบรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ โดยเฉพาะเรื่องการปรุงรสชาติ หวาน มัน เค็ม
๓. ผู้ประกอบการ สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัย และทำประโยชน์ให้กับธุรกิจการอาหารได้มากขึ้น
๔. โปรแกรม Food & Health สามารถปักหมุดร้านอาหารใน Google map ได้ เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวทั่วไป และกลุ่มรักสุขภาพ

ข้อเสีย

๑. ลูกค้านักไม่ให้ความสนใจ ร้านอาหารจึงไม่ค่อยประชาสัมพันธ์ “เมนูสุขภาพ” เพราะรสชาติไม่ได้ถูกปรุงแต่งด้วยเครื่องปรุงรสรสชาติชนิด ไม่ถูกปากนักท่องเที่ยว นักกินทั่วไป
๒. เมนูสุขภาพ ยังไม่สามารถเข้าถึงแบรนด์ใหญ่ๆ ได้ จึงทำให้ประชาชนขาดความสนใจ และไม่เข้าใจในภาพใหญ่ของประเทศ
๓. โปรแกรม Food & Health ผู้คนเข้าถึงยาก เพราะยังไม่เป็น Application ที่สามารถดาวน์โหลดได้ง่ายในสมาร์ตโฟน

ผลการดำเนินงานพัฒนาร้านอาหาร ให้มีเมนูทางเลือก “เมนูสุขภาพ” ปี ๒๕๖๔ - ๒๕๖๕

จังหวัด	ปี ๒๕๖๔ จำนวนร้าน/เมนู	ปี ๒๕๖๕ จำนวนร้าน/เมนู	๒๕๖๔-๒๕๖๕ จำนวนร้าน/เมนู
ราชบุรี	๓๑/๔๗	๕/๕	๓๖/๕๒
นครปฐม	๒๔/๒๘	๑๓/๑๖	๓๗/๔๔
สุพรรณบุรี	๑๗/๓๔	๑๒/๑๖	๒๙/๕๐
กาญจนบุรี	๒๖/๔๖	๗/๑๙	๓๓/๖๕
สมุทรสงคราม	๑๙/๓๘	๑๐/๑๔	๒๙/๕๒
สมุทรสาคร	-	๕/๖	๕/๖
เพชรบุรี	๖/๙	๑๑/๑๔	๑๗/๒๓
ประจวบฯ	๙/๔๐	๕/๕	๑๔/๔๕
รวม ๘ จังหวัด	๑๓๒/๒๔๒	๖๘/๙๕	๒๐๐/๓๓๗

หมายเหตุ ทำเนียบร้านอาหารรายจังหวัด ดูภาคผนวก

รูปแบบที่ ๒ โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen)



เป้าหมาย สถานประกอบการภาครัฐ/เอกชน เช่น โรงพยาบาล
ห้างสรรพสินค้า โรงงาน และโรงเรียน ที่มีโรงอาหารสำหรับ
ให้บริการประชาชน และนักเรียน

๒.๑ โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen) คืออะไร

โรงอาหาร หมายถึง สถานที่จำหน่ายอาหาร ในหน่วยงานต่างๆ ประกอบด้วย สถานที่ทำงาน ของภาครัฐ และเอกชน หมายถึงรวมถึง สถานที่จำหน่ายอาหารในโรงเรียน โรงพยาบาล ตลาด ห้างสรรพสินค้า สถานประกอบการ ประเภทต่างๆ ทั้งที่รับประทานที่ร้าน และนำไปรับประทานนอกร้าน

ปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ หมายถึง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดครบ 7 ข้อ โดยผู้ตรวจประเมิน ตามวิธีการ รับสมัคร และตรวจประเมิน ที่กำหนดไว้ในเอกสารฉบับนี้

สรุปได้ว่าโรงอาหารที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการและ ปริมาณที่เหมาะสม วัตถุดิบ เครื่องปรุงมีความปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสารพิษส่งเสริมการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ ปลอดภัยในการปรุงประกอบอาหาร รวมทั้งมีสื่อประชาสัมพันธ์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพอาหาร และโภชนาการ

เอกสารฉบับนี้ ครอบคลุมขั้นตอนการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) ตั้งแต่การสมัครเข้าร่วมโครงการ การประเมินโรงอาหารเบื้องต้นด้วยตนเอง จนถึงการวางแผนพัฒนาโรงอาหารใน หน่วยงาน และการออกใบรับรองมาตรฐาน นำไปสู่การปฏิบัติที่ชัดเจน

๒.๒ วัตถุประสงค์การดำเนินงานพัฒนาโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ Healthy canteen มีเพื่อ

- ๑) เพื่อผลักดันให้เครือข่ายเข้าสู่มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวงสุขภาพลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ ๒๕๖๑
- ๒) เพื่อเป็นแหล่งจำหน่ายอาหารที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ป้องกันการเกิดโรค NCDs
- ๓) เพื่อเป็นแหล่งสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับประชาชนวัยทำงาน
- ๔) เพื่อสร้างเครือข่ายโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen) ผู้ประกอบการร้านอาหารสามารถพัฒนาอาหารที่จำหน่ายให้เป็นเมนูสุขภาพ

ลำดับที่	ผังกระบวนการ	จุดควบคุม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
๑.	เปิดรับผู้เข้าร่วมโครงการ	สสจ. อปท. และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องร่วมประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมโครงการ	ไม่กำหนดเวลา (สมัครได้ตลอดทั้งปี)	ศอ.5/ สสจ. อปท. และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
๒.	สสจ/อปท และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องตรวจสอบใบสมัคร และสื่อสารขั้นตอนการตรวจประเมิน	ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ -กรอกแบบฟอร์มการรับสมัคร (ตามแบบฟอร์ม C1) -ประเมินตนเองเบื้องต้นผ่าน Google form หรือ (C2) หน่วยงานผู้รับสมัคร สสจ/อปท/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง -ชี้แจงรายละเอียดเกณฑ์การประเมิน / ขั้นตอนการประเมิน -พิจารณาผลการประเมินเบื้องต้น	ไม่กำหนดเวลา ศึกษาผ่านเว็บไซต์ ศูนย์อนามัยที่ 5 www.hpc5.go.th	ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ
๓.	หน่วยงานที่สมัคร ประเมินตนเองเบื้องต้น ผ่าน Google form เพื่อประเมินระดับ ณ จุดเริ่มต้น	หน่วยงานผู้สมัครแจ้งความจำนงค์ตามระดับที่ต้องการ อปท เข้าประเมินเกณฑ์ข้อ 1 (สุขาภิบาลอาหาร ตามระดับที่สมัคร) พร้อมให้คำแนะนำและพัฒนาส่วนขาดเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ผ่าน Mooc.anamai	กำหนดวันร่วมกัน	หน่วยงานผู้สมัคร อปท/สสจ/สสอ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๔	หน่วยงานที่สมัคร ดำเนินการตามเกณฑ์รับรองโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ 7 ข้อ	ข้อ 1 ท้องถิ่นตรวจประเมินตามรายละเอียดที่สมัคร (พื้นฐาน 15 ข้อ ระดับดี 30 ข้อ ระดับดีมาก แสดงใบรับรองการผ่านเกณฑ์ มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร ตามกฎกระทรวงปี 61 ข้อ 2-7 ศอ./สสจ /สสอ. ส่งเสริมและพัฒนาร้านอาหารในโรงอาหารให้เป็นไปตามเกณฑ์	ขึ้นกับสิ่งที่ต้องปรับปรุง (หากไม่ผ่านเกณฑ์ดีมาก สามารถพัฒนาต่อยอดได้ในปีต่อไป)	หน่วยงานผู้สมัคร

ลำดับที่	ผังกระบวนการ	จุดควบคุม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
		พร้อมแนะนำให้เรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ผ่าน Mooc.anamai		
๕.	หน่วยงานที่สมัครขอรับการประเมินโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen) ตามเกณฑ์ 7 ข้อ (ตามระดับที่ระบุไว้ในใบสมัคร หรือระดับที่สามารถพัฒนาได้ google form ของศูนย์อนามัย เพื่อประเมินตนเองว่าอยู่ในระดับใด - ระดับพื้นฐาน ระดับดี ระดับดีมาก	สสจ/ อปท. ตรวจสอบพบทวนความถูกต้อง	2 รอบ -รอบที่ 1 เดือน กพ.-มีค 65 -รอบที่ 2 เดือน มิ.ย - ก.ค 65	ทีมประเมิน ศอ.5 สสจ.(สว/สส) อปท. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
6	สสจ.รายงานหน่วยงานที่ผ่านเกณฑ์ตามระบบไปยังกรมอนามัย	ศูนย์อนามัยรายงาน ตามระบบออนไลน์	ตามรอบการรายงาน	สสจ/ศูนย์อนามัย

๒.๓ การปฏิบัติงานเชิงบูรณาการประกอบด้วยผู้รับผิดชอบ ดังนี้

๑. ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน ศูนย์อนามัย
๒. ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
๓. ผู้รับผิดชอบงาน กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล/อบต.)

๒.๔ เกณฑ์รับรอง Healthy Canteen ต้องผ่านเกณฑ์ต่อไปนี้ครบทุกข้อ

๑. ผ่านเกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๔ หมวด
๒. มีเมนูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ ๑ เมนู
๓. มีร้านจำหน่ายผลไม้สด อย่างน้อย ๑ ร้าน
๔. ผู้บริโภคแจ้งลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ ได้
๕. มีป้ายบอกปริมาณโซเดียม และปริมาณน้ำตาล ต่อการตัก ๑ ช้อนชา ที่โต๊ะวางเครื่องปรุง
๖. มีการติดป้ายบอกพลังงานและสารอาหารต่ออาหาร ๑ จาน บริเวณโรงอาหาร
๗. มีการสร้างความรอบรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ ให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้บริโภค

๒.๕ รายละเอียดของขั้นตอนการปฏิบัติงาน

๒.๕.๑. ศูนย์อนามัยที่ ๕, อปท. สสจ.ในพื้นที่ประชาสัมพันธ์โครงการ และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ ผ่านช่องทางต่างๆ ที่สามารถเข้าถึงหน่วยงานที่สนใจ

๒.๕.๒ ผู้มีสิทธิ์สมัครเข้าร่วมโครงการ คือ ผู้ดูแลโรงอาหารหรือผู้ประกอบการร้านอาหาร และสถานประกอบการภาครัฐและเอกชน โรงเรียน ทำการกรอกใบสมัครเพื่อยืนยันการเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ ตามแบบฟอร์ม (C๑) และประเมินโรงอาหารด้วยตนเองโดยใช้แบบประเมินตนเองเบื้องต้น (C๒) หรือ ประเมินตนเอง ใน Google form ของศูนย์อนามัย เพื่อทำการปรับปรุงในเบื้องต้น ก่อนแจ้งกรมการตรวจประเมิน

๒.๕.๓ ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ แจ้งกรมการตรวจประเมิน เพื่อขอรับการตรวจประเมิน

๒.๕.๔ กรมการตรวจประเมิน เข้าตรวจประเมินเพื่อออกใบรับรอง โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ โดยใช้เกณฑ์ ๗ ข้อ

๒.๕.๕ อปท. มีอำนาจหน้าที่ในการตรวจสอบตามเกณฑ์มาตรฐาน ข้อ ๑ ผ่านเกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.๒๕๖๑ และออกใบรับรอง การผ่านเกณฑ์ข้อ ๑

๒.๕.๖ กรรมการตรวจประเมิน แจ้งผลการประเมินให้ผู้รับผิดชอบงานระดับเขตในพื้นที่ ประกอบด้วย ศูนย์อนามัยที่ ๕, สสจ.

๒.๕.๗ หากผ่านการรับรอง มอบไฟล์เกียรติบัตรให้ผู้มีหน้าที่ตรวจประเมินแต่ละระดับเพื่อติดที่โรงอาหาร และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบทุกครั้ง ที่มีโรงอาหารผ่านเกณฑ์รับรองระดับใดๆ

ระดับพื้นฐาน อปท. ออกใบรับรอง

ระดับดี ศูนย์อนามัย, อปท., สสจ. ออกใบรับรอง

ระดับดีมาก ศอ/อปท./สสจ./สสอ เข้าประเมินพื้นที่ เพื่อประกาศเป็น “โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen)” ได้รับเกียรติบัตรจากกรมอนามัย, และป้าย โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen) จากศูนย์อนามัย

๒.๕.๘ ใบรับรองมาตรฐานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ มีอายุ ๑ ปี

๒.๕.๙ ใบรับรองมาตรฐาน แบ่งเป็น ๓ ระดับ

๒.๕.๑๐ ระดับพื้นฐาน ออกใบรับรอง ลงนามโดย อปท. พร้อมทั้งตรวจประเมินเพื่อรักษามาตรฐาน และสามารถขอประเมินเป็นระดับที่สูงขึ้น เมื่อครบกำหนด ทุก ๑ ปี (ส่งข้อมูลให้ สสจ. และศอ. ๕ รับทราบ เพื่อรายงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ผ่านระบบรายงานออนไลน์)

๒.๖ เกณฑ์การได้รับใบรับรอง (ศูนย์อนามัยมีการปรับเกณฑ์รับรองทุกระดับให้เหมาะสมกับพื้นที่ในเขตสุขภาพที่ ๕)

โรงอาหารระดับพื้นฐาน

ข้อ ๑ ผ่านการประเมินตนเองระดับพื้นฐาน จำนวน ๑๕ ข้อ ให้เป็นอำนาจหน้าที่ของอปท. ในการตรวจประเมินครั้งแรก พร้อมด้วย สาธารณสุขอำเภอ

ข้อ ๒ - ข้อ ๗ เป็นหน้าที่ของศูนย์อนามัย หรือ สสจ. สำหรับเกณฑ์ข้อ ๖ มีการแสดงพลังงานและสารอาหารอย่างน้อย ๑ เมนูที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ และส่งหลักฐานไฟล์รายละเอียด พลังงานและสารอาหารของเมนู ให้หน่วยงาน ระดับเขต ก่อนวันตรวจประเมิน

โรงอาหารระดับดี

ข้อ ๑ ผ่านการประเมินตนเองระดับพื้นฐานมาแล้ว ๑๕ ข้อ และผ่านเกณฑ์ระดับดี ๑๕ ข้อ(รวมจำนวน ๓๐ ข้อ) ให้เป็นอำนาจหน้าที่ของ อปท. และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ข้อ ๒ - ข้อ ๗ เป็นหน้าที่ของศูนย์อนามัย หรือ สสจ. สำหรับเกณฑ์ข้อ ๖ มีการแสดงพลังงานและสารอาหารอย่างน้อย ร้านละ ๒-๓ เมนู ที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ และส่งหลักฐานไฟล์รายละเอียด พลังงานและสารอาหารของเมนู ให้หน่วยงานระดับเขต ก่อนวันตรวจประเมิน พร้อมทั้งตรวจประเมินเพื่อรักษามาตรฐาน เมื่อครบกำหนด ทุก ๑ ปี

โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen) ระดับดีมาก

ข้อ ๑ ผ่านการประเมินตนเองระดับดีมาก และมีใบรับรองการผ่านเกณฑ์สุขภาพิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวง ปี ๒๕๖๑ ให้เป็นอำนาจหน้าที่ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด , อปท. สสอ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ข้อ ๒ - ข้อ ๗ เป็นหน้าที่ของศูนย์อนามัย หรือ สสจ. สำหรับเกณฑ์ข้อ ๖ มีการแสดงพลังงานและสารอาหาร ตั้งแต่ ๕ เมนูขึ้นไปที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูสุขภาพ และส่งหลักฐานไฟล์รายละเอียดพลังงานและสารอาหารของเมนู ให้หน่วยงานระดับเขต ก่อนวันตรวจประเมิน พร้อมทั้งตรวจประเมินเพื่อรักษามาตรฐาน เมื่อครบกำหนด ทุก ๑ ปี

๒.๗ อายุของใบสมัครเข้าร่วมโครงการ ใบสมัครไม่จำกัดอายุ สามารถกรอกใบสมัครเพียงครั้งเดียวและขอรับการตรวจประเมินได้ ไม่กำหนดระยะเวลา ขึ้นกับความพร้อมของโรงอาหารแต่ละหน่วยงาน

๒.๘ กรณีต้องการเลื่อนระดับจากระดับพื้นฐาน เป็นระดับดี และ ดีมาก

ให้แจ้งผู้รับผิดชอบระดับ สสจ. หรือ ผู้รับผิดชอบระดับเขต แล้วแต่กรณี

๖.๑๑ ศูนย์อนามัย รายงานรายละเอียดโรงอาหารในพื้นที่รับผิดชอบ ที่ผ่านเกณฑ์การประเมินเป็นโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) และ หลักฐานไฟล์รายละเอียดผลงานและสารอาหารของเมนู ส่งให้สำนักโภชนาการ ผ่านระบบรายงานออนไลน์ (Google sheet) ภายในเวลาที่กำหนด รอบแรก ภายในเดือนมกราคม และรอบที่ ๒ ภายในเดือนกรกฎาคม ของทุกปี

ข้อดี

๑. หน่วยงาน สถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการ มีโรงอาหารที่ได้มาตรฐานทางโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร
๒. เมนูอาหารในโรงอาหาร มีอาหารทางเลือกสำหรับผู้รักสุขภาพ หรือกลุ่มคนที่มีความประสงค์จะลดโรค
๓. เป็นการสร้างความตระหนักรู้ และสร้างความรอบรู้ เข้าถึง เข้าใจ ให้กับผู้ประกอบการ ผู้บริโภคและเจ้าของสถานประกอบการ
๔. ในกรณีที่หน่วยงานผู้สมัคร ผ่านการประเมินรับรอง จะเป็นการประชาสัมพันธ์บอกต่อให้กับหน่วยงานอื่น
๕. ถ้าผู้ประกอบการ มีการติดตามควบคุมมาตรฐาน ตามเกณฑ์ได้อย่างต่อเนื่อง จะส่งผลต่อผู้บริโภค
๖. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถเข้าถึงด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. ๒๕๖๑
๗. ถ้าทุกฝ่ายร่วมมือกันปฏิบัติตามเกณฑ์ได้ครบทุกข้อ จะเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภค นักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ

ข้อเสีย

๑. ขาดการประชาสัมพันธ์ในภาพใหญ่ระดับประเทศ ร่วมกับแบรนด์ใหญ่ระดับประเทศ เช่น SHA, เซฟกะทะเลเหล็ก ในขณะที่กรมอนามัยคือ ผู้ควบคุมมาตรฐาน
๒. หน่วยงานภาครัฐ ไม่ค่อยให้ความสำคัญ กับการเข้าร่วมประเมินโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen)
๓. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ระดับ อบต. ส่วนใหญ่ไม่มีกองสาธารณสุข การขับเคลื่อนจึงเป็นหน้าที่ของ สสจ./สสอ/รพสต. ในขณะที่ผู้ทำหน้าที่ใช้กฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. ๒๕๖๑ คือท้องถิ่นโดยตรง

ข้อเสนอแนะ

๑. ผู้รับผิดชอบเกณฑ์ ข้อ ๑ การผ่านเกณฑ์สุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวง ปี ๒๕๖๑ ของกรมอนามัย ควรปรับเกณฑ์ในแต่ละระดับ เนื่องจากถ้าใช้เกณฑ์เดิม จะไม่มีผู้ผ่านประเมิน เนื่องจากผู้เข้าร่วมโครงการต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก ซึ่งการตั้งงบประมาณต้องทำแผนล่วงหน้า
๒. หน่วยงานกรมอนามัย ที่ดำเนินการ เรื่องโรงอาหาร ควรมีหน้าที่ผลักดันท้องถิ่นให้เข้าสู่มาตรฐาน จะทำให้งานเดินหน้าไปได้ด้วยความเรียบร้อย

๓.ผลการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen)ปี ๒๕๖๔-๒๕๖๕

จังหวัด	ปี ๒๕๖๔/แห่ง	ปี ๒๕๖๕	ปี ๒๕๖๔-๒๕๖๕
ราชบุรี	๓	๑	๔
นครปฐม	๒	-	๒
กาญจนบุรี	๑	๑	๒
สุพรรณบุรี	๑	๑	๒
สมุทรสงคราม	๑	-	๑
สมุทรสาคร	-	๒	๒
เพชรบุรี	-	๒	๒
ประจวบฯ	-	๑	๑
รวม	๘	๘	๑๖

รายชื่อโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy canteen)ปี ๒๕๖๔-๒๕๖๕

จังหวัด	รายชื่อ	ระดับ
จังหวัดราชบุรี	ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี	ดีมาก
	โรงพยาบาลบ้านโป่ง	พื้นฐาน กำลังปรับระดับดีมาก
	โรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี	พื้นฐาน
	โรงพยาบาลโพธาราม	ดีมาก
จังหวัดนครปฐม	โรงพยาบาลนครชัยศรี	พื้นฐาน
	ตลาดกิลเลน อ.นครชัยศรี	ดีมาก
จังหวัดกาญจนบุรี	โรงพยาบาลพลพลพยุหเสนา	พื้นฐาน
	โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยมหาราช รมณียเขต	รอประเมิน
จังหวัดสุพรรณบุรี	โรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช	พื้นฐาน
	โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ ที่ ๑๗ อ.สองพี่น้อง	ดีมาก
จังหวัดสมุทรสงคราม	โรงพยาบาลมหาชัยแม่กลอง	พื้นฐาน
จังหวัดสมุทรสาคร	โรงพยาบาลสมุทรสาคร	ดีมาก
	โรงพยาบาลเอกชัย	ดีมาก
จังหวัดเพชรบุรี	โรงพยาบาลพระจอมเกล้า	ดีมาก
	โรงพยาบาลบ้านแหลม อ.บ้านแหลม	ดีมาก
จังหวัดประจวบฯ	โรงพยาบาลประจวบฯ	ดีมาก

๔.ข้อมูลการวิเคราะห์กลุ่มลูกค้า/ผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ของการขับเคลื่อนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในเขตสุขภาพที่ ๕ ปี ๒๕๖๔- ๒๕๖๕

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	วิธีการติดต่อสื่อสาร	ความสนใจที่สำคัญ	สถานะปัจจุบัน (Advocate,สนับสนุนเป็นกลาง)	การสนับสนุนที่ต้องการ สูง ปานกลาง หรือต่ำ	บทบาทที่ต้องการของโครงการ	การดำเนินการที่ต้องการ(ถ้ามีที่เรายังไม่ได้จากเรา)
นพ.สสจ	หนังสือราชการ	ปานกลาง	Advocateสนับสนุน	ปานกลาง	ต้องการ	วิทยากร ข้อเสนอแนะ จากศูนย์วิชาการ
กลุ่มงานส่งเสริม/สิ่งแวดล้อม	ประชุมหนังสือราชการ	ปานกลาง	Advocateสนับสนุน	ปานกลาง	ต้องการ	วิทยากร สื่อ ข้อเสนอแนะ งบประมาณ
รพศ/รพท	ประชุมหนังสือราชการ	มาก	Advocateสนับสนุน	สูง	ต้องการ	วิทยากร สื่อ ข้อเสนอแนะ
นายก อบต/เทศบาล	ประชุมหนังสือราชการ	ต่ำ	สนับสนุน	ต่ำ	ไม่แน่ใจ	ข้อเสนอแนะ ด้านวิชาการ

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	วิธีการติดต่อสื่อสาร	ความสนใจที่สำคัญ	สถานะปัจจุบัน (Advocate,สนับสนุน เป็นกลาง)	การสนับสนุนที่ต้องการ สูง ปานกลาง หรือต่ำ	บทบาทที่ต้องการของโครงการ	การดำเนินการที่ต้องการ(ถ้ามี ที่เขาอยากได้จากเรา)
สถานประกอบการ	หนังสือราชการ	มาก	สนับสนุน	สูง	ต้องการ	วิทยากร สื่อ ข้อเสนอแนะ จากศูนย์วิชาการ
ผู้ประกอบการร้านอาหาร	เยี่ยมเยียน	ปานกลาง	สนับสนุน	ปานกลาง-ต่ำ	ต้องการ	แนะนำวิธีการ

๕.การสนับสนุนข้อมูลวิชาการให้กับเครือข่าย ประเด็นความรู้ในการขับเคลื่อน

ประเด็นความรู้	เหตุผล
๑.การจัดประชุมชี้แจงระบบการประชุมทางไกล	เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน สาธิต แลกเปลี่ยน ชักถาม
๒.คู่มือการดำเนินงานเมนูสุขภาพ	เพื่อใช้ข้อมูลความรู้เป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนาเมนูสุขภาพให้กับร้านอาหารต่างๆ
๓.คู่มือการดำเนินงานร้านอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ	เพื่อใช้เป็นแนวทางในการการดำเนินงานร้านอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
๔.คู่มือการดำเนินงานสุขาภิบาลอาหาร สถานที่จำหน่ายอาหาร	เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานตามกฎหมายกระทรวง สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.๒๕๖๑ และใช้เป็นคู่มือในการดำเนินงานพัฒนาและปรับปรุงสุขลักษณะด้านสุขาภิบาลอาหารของสถานที่จำหน่ายอาหารให้เป็นไปตามมาตรฐานตามที่กระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. ๒๕๖๑บัญญัติไว้
๕.หลักสูตรสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร Mooc.anamai	เพื่อเรียนรู้หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ, เรียนรู้หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียม การล้าง การปรุงอาหาร เพื่อโภชนาการที่ดี,เรียนรู้หลักการอ่านฉลากอย่างฉลาดและ เพื่อเรียนรู้ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้บริโภค และ วิธีการตักอาหารให้เพียงพอต่อผู้บริโภค ๑ คน
๖.หลักสูตรสำหรับผู้รับผิดชอบงาน	เพื่อเรียนรู้และเข้าใจถึงเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพและวิธีเก็บ ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และรับรองเป็นเมนูสุขภาพและสามารถใช้โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหารในการวิเคราะห์คุณค่า ทางโภชนาการจากอาหาร เครื่องดื่มได้
๗.หลักสูตรสำหรับประชาชน	เพื่อเรียนรู้วิธีการปรุงอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๘.คู่มือการใช้โปรแกรมอัจฉริยะ F&H	ใช้เป็นเครื่องมือในการคำนวณพลังงานและสารอาหารในเมนูอาหารต่างๆ

๕.นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มากำหนดมาตรการและประเด็นความรู้ เพื่อการจัดทำแผนปี ๒๕๖๖

ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี นำสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มากำหนดมาตรการในการดำเนินการรับรองเมนูสุขภาพ และ โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) เพื่อดำเนินงานให้สอดคล้องกับการขับเคลื่อนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในเขตสุขภาพที่ ๕ ตาม “กลยุทธ์ PIRAB” ดังนี้

กลยุทธ์	มาตรการ	กิจกรรม
P : Partnership	บูรณาการภาคีเครือข่าย	ประชุมชี้แจงเป้าหมาย แนวทางขับเคลื่อนการดำเนินงาน และแผนการกับติดตามผลการดำเนินงาน Healthy Canteen และ เมนูสุขภาพ โดยบูรณาการร่วมกับท้องถิ่น และสถานประกอบการ
I : Invest	การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและองค์ความรู้	เยี่ยมเสริมพลังและสนับสนุนการดำเนินงานตามรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ New Normal ผ่าน Line การประชุมออนไลน์
R : Regulations	การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย	การกำกับติดตามและประเมินผล ระดับจังหวัดเพื่อให้ได้ผลการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้
A : Advocacy	การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย	จัดเวทีสรุปผลการขับเคลื่อน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลงาน เชิญผู้บริหารเข้าร่วมการแสดงผลงานส่งเสริมและผลักดันเข้าสู่แผนจังหวัด
B : Building Capacity	การพัฒนาศักยภาพบุคลากร	จัดประชุมวิชาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัด อำเภอ สถานประกอบการและท้องถิ่น

เอกสารอ้างอิง

๑. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (พศจิกายน ๒๕๖๔).แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ ๕ ปี พ.ศ. ๒๕๖๒-๒๕๖๖. พิมพ์ครั้งที่ ๑ สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกส์แอนดี้ไซน์.หน้า ๙-๑๖
๒. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ๒๕๖๕. แนวทางการดำเนินงานเมนูสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕ จาก <https://shorturl.asia/Eyzoc>
๓. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ๒๕๖๕. แนวทางการตรวจประเมินตามเกณฑ์ข้อ ๑ เกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.๒๕๖๑ สืบค้นเมื่อ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕ จาก <https://shorturl.asia/Ntc4P>
๔. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ๒๕๖๕. คู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)

เครื่องมือสนับสนุนการดำเนินงาน

๑. แนวทางการตรวจประเมินตามเกณฑ์ข้อ 1 เกณฑ์ด้านสุขาภิบาลอาหารตามกฎหมายกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.2561 <https://shorturl.asia/Ntc4P>
๒. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการออนไลน์ mooc.anamai
๓. โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health <http://f4h.anamai.moph.go.th>
๔. โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร ThaiNutri Survey
๕. ระบบรายงานเมนูสุขภาพออนไลน์ <https://shorturl.asia/tW1h4>

ภาคผนวก

ทำเนียบร้านอาหาร ที่มีเมนูสุขภาพ ปี 2564-2565

จ.เพชรบุรี

ปี 64			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ร้านเค้ก สวนปริก	เมืองเพชรบุรี	อาหารจานเดียว	ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่
โรงแรมรอยัลไดมอน	เมืองเพชรบุรี	อาหารจานเดียว	เมี่ยงปลาแซลมอน
ออเอก	เมืองเพชรบุรี	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดปลาแซลมอน ต้มจืดเต้าหู้
			ข้าวคลุกนํ้าพริกกะปิ ปลาทุทอดในน้ำมัน
จิตรโกชนา	ชะอำ	อาหารสำหรับ	ลาบแซลมอน
			แกงจืดเต้าหู้หมูสับ
			นํ้าพริกกุ้งสด
ครัวยินดี	ท่ายาง	อาหารจานเดียว	ผัดสามจน
ร้านข้าวแกงเจ็ดนา	ท่ายาง	อาหารจานเดียว	ผัดเห็ดรวม

ปี 65			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
1.ครัวแม่รำพึง	บ้านลาด	ข้าวและกับข้าว	ผัดผักรวมกุ้ง
2.ครัวเม็ดทราย	ชะอำ	ข้าวและกับข้าว	ห่อหมกทะเล
		ข้าวและกับข้าว	เต้าหู้ทรงเครื่อง
3.กษิรัตน์	แก่งกระจาน	อาหารจานเดียว	ปลานิลทอดลุยสวน
4.เต็มสุขคาเฟ่	ท่ายาง	อาหารจานเดียว	ข้าวคลุกกะปิ
		อาหารจานเดียว	แซ่บข้าวนํ้าพริกกะปิ
5.ครัวเจ๊ปี่	เมืองเพชรบุรี	ข้าวและกับข้าว	พลา่กุ้ง
6.เสียบอยเต้าหู้มสด	เมืองเพชรบุรี	ขนมไม่มีจลาก	เต้าหู้มสดผลไม้รวม
7.แกงป่าดาหนู	เมืองเพชรบุรี	ข้าวและกับข้าว	แกงป่าไก่บ้าน
8.ซิมต์ เพชรบุรี	เมืองเพชรบุรี	ข้าวและกับข้าว	กุ้งอบวุ้นเส้น
9.ก้วยเตี้ยล่งเหลิมไไร่สุดปลายนา	บ้านลาด	ข้าวและกับข้าว	เกาเหลาหม้อไฟผักรวม
		ข้าวและกับข้าว	ต้มแซบเนื้อเปื่อยสมุนไพร
10.สุทินเจาก้วยโบราณ	เมืองเพชรบุรี	ขนมไม่มีจลาก	เจาก้วยโบราณ สูตรหวานน้อย
11.ครัวเคียงคลื่น	ชะอำ	ข้าวและกับข้าว	ปลากะพงสมุนไพร

สรุป

ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 6 ร้าน 9 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 3 ร้าน อำเภอท่ายาง 2 ร้าน และอำเภอชะอำ 1 ร้าน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 11 ร้าน 14 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 5 ร้าน อำเภอชะอำ 2 ร้าน อำเภอบ้านลาด 2 ร้าน
อำเภอแก่งกระจาน 1 ร้าน และอำเภอท่ายาง 1 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านเข้าร่วม 17 ร้าน 23 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 8 ร้าน อำเภอท่ายาง 3 ร้าน อำเภอชะอำ 3 ร้าน
อำเภอบ้านลาด 2 ร้าน และอำเภอแก่งกระจาน 1 ร้าน

จ.ประจวบคีรีขันธ์

ปี 64			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ครัวไชยวัตร	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ยำวันแสนทะเล
อยู่เฮงดีมีข้า	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ต้มยำ, ผัดผักร
อัน อัน คาเฟ่	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ยำตะไคร้กุ้ง
@T TERRACE	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ลาบแซลมอน
		เครื่องดื่ม	โกโก้
		เครื่องดื่ม	ชาเอิร์ลเกรย์น้ำผึ้งมะนาว
		เครื่องดื่ม	น้ำแครอท
		เครื่องดื่ม	น้ำมะนาว
		เครื่องดื่ม	น้ำแดงโสมปั่น
		เครื่องดื่ม	สับปะรดสมูทตี้โยเกิร์ต
		เครื่องดื่ม	อเมริกาโนน้ำผึ้ง
		เครื่องดื่ม	อเมริกาโนมะพร้าว
		อาหารจานเดียว	ข้าวไก่ผัดขิง
		อาหารสำหรับ	ซูปอวก์ไก่มันฝรั่ง
		อาหารสำหรับ	ต้มยำสะโพกไก่น้ำใส
		อาหารสำหรับ	ปลากะพงผัดผัสดินฉาย
		อาหารสำหรับ	อกไก่ผัดพริกแห้ง
		อาหารสำหรับ	คอหมูย่างผัดพริกแห้ง
		อาหารจานเดียว	ยำเห็ดรวม
		อาหารจานเดียว	ส้มตำต้นอ่อนทานตะวัน
		อาหารจานเดียว	สลัดอกไก่น้ำสลัดอิตาเลียน
		อาหารจานเดียว	สลัดอกไก่โรล
		อาหารจานเดียว	อกไก่มันหน่อไม้ฝรั่งราดซอสแดง
		อาหารจานเดียว	พลาทูน่า
ครัวแมกไม้	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารสำหรับ	ต้มส้มปลากะพงอบ
			ต้มยำปลาอินทรี
			ยำยอดมะพร้าวกุ้ง
อิมออกอิมใจ	สามร้อยยอด	อาหารจานเดียว	ยำตะไคร้ปลาทะเล
		อาหารจานเดียว	ปลากะพงลวกสุ่น
		อาหารจานเดียว	ปลากะพงลวกจิ้ม
ครัวชมทะเล	สามร้อยยอด	อาหารจานเดียว	ปลาทุบสับปะรด
รับลม	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ยำตะไคร้กุ้งสด
ร้านข้าวหน้าอำเภอ	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดต้มยำทะเล

สรุป
ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 9 ร้าน 33 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 7 ร้าน และอำเภอสามร้อยยอด 2 ร้าน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 5 ร้าน 5 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมืองทั้งหมด 5 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านค้าเข้าร่วม 14 ร้าน 38 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 12 ร้าน และอำเภอสามร้อยยอด 2 ร้าน

ปี 65			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
บุญเยี่ยมก้วยเดียวปลา	เมืองประจวบคีรีขันธ์	ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ปลาสาครผัดผัสดินฉาย
1 2 3 Freedom ครัวป่าป้อม	เมืองประจวบคีรีขันธ์	ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ใบเหลียงผัดไข่
ครัวมัสลิม	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ผัดซีอิ๊วไก่
เจษร	เมืองประจวบคีรีขันธ์	ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	แกงจืดเต้าหู้หมูสับวันเส้น
ต่ำปางตาย	เมืองประจวบคีรีขันธ์	อาหารจานเดียว	ยำแซลมอนสุก

จ.สพรรณบุรี

ปี 64			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
จ๊ะเอ๋อาหารตามสั่ง	ดอนเจดีย์	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดอกไก่
สุกี้ รัตหน้านายแชนบี	ดอนเจดีย์	อาหารจานเดียว	ราดหน้า
			น้ำกระชาย
ขายส้มมีเกี้ยว	ดอนเจดีย์	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวหมี่ข้าวกล้องต้มยำแห้งไก่
ผู้ชายขายน้ำ (สมุนไพร)	ดอนเจดีย์	เครื่องดื่ม	น้ำกระเจียว
เอ๋ยตามสั่ง ตลาดเมืองทอง	ดอนเจดีย์	อาหารสำหรับ	ปลาหมี่ต้มผัดขิง
เจ้สนุ่น	ดอนเจดีย์	อาหารจานเดียว	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊ว
เจ้ปิ๊ง	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวคั่วหมู
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดปลาแซลมอน
		เครื่องดื่ม	น้ำตะไคร้ใบเตย
		เครื่องดื่ม	น้ำกระชาย
ออร์แกนิกกรม	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	เขี้ยวหวานไก่ผัดแห้ง
		อาหารจานเดียว	คั่วหมูผัดกุ้ง
		อาหารจานเดียว	ยำเส้นผัก
เฟอ่ลุงโฮ สาขาสพรรณบุรี	เมืองสพรรณ	อาหารสำหรับ	เชื้ทเมนูสุขภาพ
แรดคาเฟ่&แรดแชนน์	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	ส้มตำไทย
			ยำแซลมอนกุ้งลวก
			เมี่ยงปลาทุ
ร้านน้ำสมุนไพร	เมืองสพรรณ	เครื่องดื่ม	เก็กชวย
			ใบเตย
			ฮั๊ญซั้มนะนาว
เย็นคาเฟ่ฟ้าผ่า	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	หมี่น้ำเต้าหู้หมูสับ
			ราดหน้าผักรวม
ข้าวมันไก่ตรึง	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	ข้าวหน้าไก่โรซเบอรรี่
ข้าวขาหมู	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	ข้าวขาหมูโรซเบอรรี่
ร้านลูกชิ้นนั่ง	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	เต้าหู้หนึ่ง+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง
		ผลไม้	กล้วยหอม
		ผลไม้	กล้วยน้ำว้า
ต้มเล้งน้ำ+หน้อย	เมืองสพรรณ	อาหารสำหรับ	ต้มเลือดหมูใส่ใบตำลึง
			ไข่เจียวสมุนไพร
มาขี้น้ำแกง	เมืองสพรรณ	อาหารสำหรับ	ผัดกะเพราหมูสับข้าวกล้อง
			ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับ
			ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง
ตลาดชนไกรโนท์ฟิต	เมืองสพรรณ	เครื่องดื่ม	น้ำใบย่านาง

สรุป

ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 18 ร้าน 34 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 12 ร้าน และอำเภอดอนเจดีย์ 6 ร้าน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 12 ร้าน 18 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 3 ร้าน และอำเภอหนองหญ้าไซ อำเภออุทุมพร อำเภอเดิมบางนางบวช
อำเภอสามชุก อำเภอศรีประจันต์ อำเภอด่านช้าง อำเภอบางปลาม้า อำเภอสองพี่น้อง อำเภอดอนเจดีย์ อำเภอละ 1 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านเข้าร่วม 30 ร้าน 52 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 15 ร้าน ดอนเจดีย์ 7 ร้าน และอำเภอหนองหญ้าไซ
อำเภออุทุมพร อำเภอเดิมบางนางบวช อำเภอสามชุก อำเภอศรีประจันต์ อำเภอด่านช้าง อำเภอบางปลาม้า อำเภอสองพี่น้อง อำเภอละ 1 ร้าน

ปี 65			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
เอนไอช by the story	เมืองสพรรณ	ข้าวและกับข้าว	ปลาคังผัดพริกไทยดำ
		ข้าวและกับข้าว	ผัดโป๊ยกั๊ว
ไฮโซรสแซบ	เมืองสพรรณ	อาหารจานเดียว	ตำหัวปลี
		ข้าวกับข้าว	แกงเห็ดสมุนไพร
นพรัตน์ภัตตาคาร	เมืองสพรรณ	ข้าวและกับข้าว	ปลาม้าึ่งซีอิ๊ว
Koww (ไคว์)	หนองหญ้าไซ	อาหารจานเดียว	ยำเส้นแก้วทะเล
ครัวร่มไม้ปลาเผา	อุทุมพร	ข้าวและกับข้าว	ปลาช่อนเผาอบฟาง
บังเอิญอีสาน	เดิมบางนางบวช	อาหารจานเดียว	ตำไหลบัวกุ้งลวก
ก๊วงเป็นเจ๊เน่ย์	สามชุก	ข้าวและกับข้าว	เต้าหู้ผัดขิง
เบญจรงค์	ศรีประจันต์	ข้าวและกับข้าว	แกงเลียงกุ้งสด
ครัว อบด.แดง	ด่านช้าง	ข้าวและกับข้าว	ปลาช่อนเผา
ริมคลองเฮาส์	บางปลาม้า	ข้าวและกับข้าว	ต้มยำปลาม้า
		ข้าวและกับข้าว	แกงเลียง
		ข้าวและกับข้าว	ปลาช่อนเผา
		ข้าวและกับข้าว	ย่านมะเขือยาว
		อาหารจานเดียว	ส้มตำไทย
ซจี คาเฟ่	สองพี่น้อง	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดปลาทุทรงเครื่อง
กับข้าวกับปลา	ดอนเจดีย์	ข้าวและกับข้าว	ยำอกไก่สมุนไพร

จ.กาญจนบุรี

ปี 64

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ละมุนละไม	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดต้มยำไก่
		อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดน้ำพริกขิงเรือ
กิ่งไผ่ใบดอง	อ.ท่าม่วง	อาหารสำหรับ	ผัดกิ่งไผ่
			แกงป่าปลาตัง
			แกงเลียงกุ้งสด
			หลนปลาน้ำหนึ่
เพนียด Restaurant & coffee	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	แฮมหยวก
		อาหารจานเดียว	แกงเลียงผักหวานกุ้งสด
สวนอาหารอิมศร์	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวคั่วลูกกะปิ
		อาหารจานเดียว	ข้าวไข่ข้นแกงกะหรี่ปู
		อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวตัวไก่
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดอเมริกัน
		อาหารสำหรับ	ต้มยำกุ้งน้ำข้น
ครัวไทย ไทย	อ.พนมทวน	อาหารสำหรับ	แกงเลียงกุ้งสด
ทุ่งนาปลาเผา	อ.พนมทวน	อาหารจานเดียว	ยำ 3 เด้
Good time resort	อ.เมือง	อาหารสำหรับ	ต้มมะระใส่หมู บักกูดเต๋
ห้องอาหารสยามจิต	อ.เมือง	อาหารสำหรับ	ต้มยำอกไก่สมุนไพร
ครัวชุกโดน	อ.เมือง	อาหารสำหรับ	ผัดผักรวมน้ำมันหอย
			ผัดผักรวมอกไก่
			ผัดคะน่าน้ำมันหอย
			ผัดบร็อคโคลี่น้ำมันหอย
			ผัดบร็อคโคลี่อกไก่
			ผัดถั่วงอกน้ำมันหอย
			ผัดถั่วงอกอกไก่
			ผัดปลาคังสมุนไพร
			ผัดผักรวมน้ำมันหอย
สมัยโบราณ	อ.เมือง	เครื่องดื่ม	ไอเลียง
			ชาดำเย็น
ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือโก๋อู๋	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นเล็ก
ร้านโจมขนมหวาน	อ.เมือง	ขนมไทยไม่มีกลาก	เจาก๋วยเตี๋ยวแฉ่องเพื่อสุขภาพ
ร้านเจหนูโภชชา	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวหน้าไก่ต้ม
ร้านอุ่ออาหารสาขา 2	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวราดไก่ผัดขิง
ร้านแจ่วโภชชา	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นเล็กน้ำใส
ครัวบักซี่ไต้	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวปลาดองทอดขมิ้น+ชุดผัก
ร้านเจ้าเหรียญอาหารตามสั่ง	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวราดผัดผักรวม
ร้านแจ่มวัย ข้าวราดแกง	อ.เมือง	อาหารสำหรับ	ข้าว-ต้มเลือดหมู
ร้านผลไม้โปรดโตะ	อ.เมือง	ผลไม้	ฝรั่ง
ร้านหมู่ออาหารตามสั่ง	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวราดผัดผักรวม
ร้านข้าวต้ม-ขนมครก	อ.เมือง	ขนมไทยไม่มีกลาก	ขนมครกชัยพิช (หวานน้อย)
ร้านสดชื่น	อ.เมือง	เครื่องดื่ม	ไอเลียง
			ชาดำเย็น
แอนด์แซ่บ	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ยำวุ้นเส้น
ผลไม้กำไลทอง	อ.เมือง	ผลไม้	ชมพู
ร้านลูกชิ้น-หมูบึ่ง	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ลูกชิ้นน้ำจิ้มซีฟู้ด
บานานาฟาร์ม	อ.พนมทวน	อาหารสำหรับ	ปลาสุ่น

ปี 6

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
อีทสมิธ ร้านอาหารไทย จีน ฝรั่งเศส	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ราดหน้าเศรษฐี (เล็ก)
ไอซ์ โภชนา	ไทรโยค	ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ปลาหมึกต้มขมิ้นมะนาว
เรณู	ไทรโยค	ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ผัดผักพื้นบ้าน
บ้านคุณยาย	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	กะเพราปู
จิมแซมท่าตะคร้อ	ท่าม่วง	อาหารจานเดียว	ข้าวยาบลาทุสมุนไพรรวมแกงจืดไข่น้ำ
ด้าทางกาญจน์	ท่าม่วง	อาหารจานเดียว	ข้าวน้ำพริกปลาทุ+ผักต้ม+ไข่ต้ม
		อาหารจานเดียว	สปาเก็ตตี้โสมวอริชชีเมา
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดรถไฟ
		ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา
		อาหารจานเดียว	อกไก่ผัดฉ่ำราดข้าว
		อาหารจานเดียว	ผัดหมึกไก่
		อาหารจานเดียว	ผัดกะเพราอกไก่
		อาหารจานเดียว	อกไก่ผัดพริกแกงราดข้าว
		อาหารจานเดียว	ผัดเผ็ดอกไก่ราดข้าว
		ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ไข่น้ำคัสลิน
		ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ไข่เจียวคัสลิน
		ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	ต้มยำเห็ดรวม
ครัวอองศ์	ท่าม่วง	ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	หมูย่างกระเทียมโทน
		ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	แกงป่าเต้าหู้

સરૂપ

ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 26 ร้าน 46 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 22 ร้าน อำเภอท่าม่วง 1 ร้าน และอำเภอพนมทวน 3 ร้าน

ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 7 ร้าน 19 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 2 ร้าน อำเภอไทรโยค 2 ร้าน และท่าม่วง 3 ร้าน

รวมปี 64-65 มีร้านเข้าร่วม 33 ร้าน 55 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 24 ร้าน อำเภอท่าม่วง 4 ร้าน อำเภอพนมทวน 3 ร้าน และอำเภอไทรโยค 2 ร้าน

จ.นครปฐม

ปี 64			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
Choojai Cafe	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	หมี่ข้าวกล้องผัดซีอิ๊ว
		เครื่องดื่ม	Matcha Honey
ครัวสันโฆ	อ.เมือง	อาหารจานเดียว	ข้าวคลุกกะปิ
กันตเองกาแฟโบราณ	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	น้ำผึ้งมะนาวโซดา
ข้าวแกงรสเด็ดเจ็ดกวนขิม	อ.พุทธมณฑล	อาหารสำรับ	ข้าวแกงเลี้ยง
ข้าวเหนียวสมุนไพรร บียะรัตน์สาขา 3	อ.พุทธมณฑล	ขนมไม่มีผลาก	ลูกเดือยทรงเครื่อง
จันทร์แกงเห็ดรวม	อ.พุทธมณฑล	อาหารสำรับ	แกงเห็ดรวม
เจ้ศรี ผลไม้ตามฤดูกาล	อ.พุทธมณฑล	ผลไม้	มะละกอ
			แก้วมังกร
ซาบซาส์	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	นมหมี่ (พว่องมันเนย) บีน
ต่ายกครก	อ.พุทธมณฑล	อาหารจานเดียว	ตำผลไม้รวม
นายเป็ดข้าวมันไก่	อ.พุทธมณฑล	อาหารจานเดียว	อกไก่ต้มสับน้ำจิ้มเต้าเจี้ยว
น้ำหวานหนงหนึ่ง	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	น้ำอัญชันมะนาว
ปรารถนาดี	อ.พุทธมณฑล	ผลไม้	สับปะรด
ปาร์ตน์ เมืองกาญจน์	อ.พุทธมณฑล	อาหารสำรับ	แกงจิตหมูสับเต้าหู้ไข่
พิชซ่าแบ่งสด	อ.พุทธมณฑล	อาหารจานเดียว	ผักโขมอบชีส
ลลิตา ย้ายา รวยดี	อ.พุทธมณฑล	อาหารจานเดียว	ยำมะม่วง
ร้าว Coffee อร่อยดีมีร้าว	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	มะพร้าว น้ำหอม
อึ้งเอยพ้าผักผลไม้ปั่น	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	เครื่องดื่มควบคุมความดัน
อัมเมม	อ.พุทธมณฑล	ผลไม้	กล้วยหักมุกย่าง
ลูกชิ้นทอด By เจ้กุ้ง	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	อเมริกาโน่เย็น
น้อย ผลไม้ปลอดนาาชนิด	อ.พุทธมณฑล	ผลไม้	แคนตาลูป
ชอบนม	อ.พุทธมณฑล	เครื่องดื่ม	นมสด
			นมสด+น้ำตาล
ป่าอารีย์ ผลไม้	อ.พุทธมณฑล	ผลไม้	ฝรั่ง
			มะม่วง
เจ็ดกัดาระเบิด	อ.พุทธมณฑล	อาหารจานเดียว	ส้มตำไทย
รพ.นครชัยศรี	อ.นครชัยศรี	อาหารสำรับ	ข้าวน้ำพริกปลาทุ

สรุป
ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 24 ร้าน 28 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 2 ร้าน อำเภอพุทธมณฑล 21 ร้าน และอำเภอนครชัยศรี 1 ร้าน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 13 ร้าน 16 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 2 ร้าน อำเภอกำแพงแสน 3 ร้าน อำเภอดอนตูม 1 ร้าน
อำเภอนครชัยศรี 3 ร้าน อำเภอพุทธมณฑล 1 ร้าน และอำเภอบางเลน 2 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านเข้าร่วม 37 ร้าน 44 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 4 ร้าน อำเภอพุทธมณฑล 22 ร้าน อำเภอนครชัยศรี 4 ร้าน
อำเภอกำแพงแสน 3 ร้าน อำเภอดอนตูม 1 ร้าน และอำเภอบางเลน 2 ร้าน

ปี 65			
ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ข้างคอฟฟี่แอนด์เรสเตอรัรอง	กำแพงแสน	อาหารจานเดียว	ข้าวปลากะพงย่างสมุนไพร
Green Chef	กำแพงแสน	ข้าวและกับข้าว	แกงเลี้ยงกุ้งสด
เพาะฟาร์มรัก	ดอนตูม	อาหารจานเดียว	สลัดทูน่า
ครัวต้นคลอง	นครชัยศรี	ข้าวและกับข้าว	แกงเลี้ยงกุ้งสด
ยายย่าฟู้ดส์	เมืองนครปฐม	ข้าวและกับข้าว	จู้จี้เต้าหู้
เรือนน้ำอลิษา	นครชัยศรี	ข้าวและกับข้าว	ปลากะพงนึ่งจิมแจ่ว
Pomelo café	นครชัยศรี	อาหารจานเดียว	ข้าวยำปลากะพง
กฤษฎา	พุทธมณฑล	ข้าวและกับข้าว	ยำมะเขือยาวหมูยอ
Mea craft	เมืองนครปฐม	ข้าวและกับข้าว	ลาบปลาแซลมอน
มอลเล่ฟาร์มคาเฟ่	กำแพงแสน	อาหารจานเดียว	สลัดทูน่า
ครัวป๊อปปี้	บางเลน	อาหารจานเดียว	ยำวุ้นเส้น
ภัตตาคารโกโก้ (สมชัย) บางเลน	บางเลน	ข้าวและกับข้าว	ผัดจ๋าเอ็นหอย
			แกงเลี้ยงกุ้งสด
			แกงป่าลูกชิ้นปลากะพง
Chill @ Donwai	สามพราน	อาหารจานเดียว	ตำเส้นแก้วกุ้งลวก
			ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

จ.ราชบุรี

ปี 64

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ลองแลคครัวทุ่งสง	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ขนมจีนแกงควักรักได้
จ๊ับ จ๊ับ โกชนา	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ผัดวุ้นเส้นสมุนไพโร
ดีลิเชียสคาเฟ่	เมืองราชบุรี	เครื่องดื่ม	เอสเปรสโซ่
ซังเจริญ	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	บะหมี่แห้งสดโร้สสารไข่แดงล้วนๆ
ผลไม้สด	เมืองราชบุรี	ผลไม้	มะม่วง
			ฝรั่ง
			สับปะรด
			มะละกอสุก
ข้าวแกงลูกปิ่น	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	แกงป่าหมู
เจ๊อ๋อยข้าวแกง	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ต้มจืดเต้าหู้ผักกาดขาว
น้องพีพี้ม	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	เห็ดต้มสามเกลอ
น้องตุ๊กกาแฟสด	เมืองราชบุรี	เครื่องดื่ม	น้ำเบญจกัญ
แม่นาง	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ผัดเผ็ดคอก
ครัวคุณเคย	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ผัดถั่วงอกเต้าหู้
ดวงดี	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	แกงจืดตำลึง
สำอองค์	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	นิลกาลลงทุ่ง
J-smile	เมืองราชบุรี	เครื่องดื่ม	ชาสมุนไพรหวานน้อย
กล้วยน้ำว้าปิ้ง	เมืองราชบุรี	ผลไม้	กล้วยน้ำว้าปิ้ง
ถั่วปั่นเพื่อสุขภาพ	เมืองราชบุรี	เครื่องดื่ม	น้ำใบชาบ๊วก
ข้าวมันไก่ดอนตูม	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ข้าวไก่อบ
แกงใต้ปากพนัง	เมืองราชบุรี	อาหารสำหรับ	ข้าวต้มจืดเห็ดซี่โครงอ่อน
ข้าวแกงเจระเบียง	อ.โพธาราม	อาหารสำหรับ	แกงเลียงผักรวม
		อาหารสำหรับ	ต้มเลือดหมูใบตำลึง
		เครื่องดื่ม	น้ำกระชายน้ำผึ้งมะนาว
อ้อร่อย	อ.บ้านโป่ง	อาหารสำหรับ	ต้มยำปลาทุ
ครัวซัดเจน	อ.บ้านโป่ง	อาหารจานเดียว	ข้าวหน้าไก่
กาแฟวลชน สาขาโรงพยาบาลบ้านโป่ง	อ.บ้านโป่ง	เครื่องดื่ม	อเมริกาโนเย็น
โรงอาหารเฉลิมราช	เมืองราชบุรี	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดน้ำพริกขี้เหล็ก
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดอเมริกัน
		อาหารสำหรับ	ข้าวน้ำพริกปลาทุย่าง+ต้มจืดเจ้าเงาะ
		อาหารจานเดียว	บะหมี่หมูต้น
		อาหารสำหรับ	ข้าวผัดปลาสด+ต้มจืดผักกาดขาว
		อาหารจานเดียว	ผัดซีอิ๊วเส้นหมี่
		อาหารสำหรับ	ข้าวยาหัดสามอย่าง+ต้มจืดหัวไชเท้า
		อาหารจานเดียว	ราดหน้าผัก 2 สี
		อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว
		อาหารสำหรับ	ต้มยำอกไก่+ผัดผักรวม
		อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่
		อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมูต้น
		อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง
		อาหารจานเดียว	ขนมจีนแกงเขียวหวาน
		อาหารจานเดียว	โกยซี่หมี
		อาหารสำหรับ	ข้าวแกงเลียง+ไข่ต้ม
		อาหารจานเดียว	ข้าวไก่ตุ๋น+ไข่ต้ม
		อาหารจานเดียว	ข้าวคั่วกะปิ
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดกะเพราหมู
		อาหารจานเดียว	ข้าวผัดต้มยำ

ปี 65

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
เงินหลง อาหารตามสั่ง	ดำเนินสะดวก	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดต้มยำทะเล
ร้านอาหารเพื่อคุณ ดำเนินสะดวก	ดำเนินสะดวก	ข้าวและกับข้าว	แกงป่าปลากลาย
ดวงประทีป	ดำเนินสะดวก	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดปู
ครัวนิวเฟิร์น	วัดเพลง	ข้าวและกับข้าว	ปลาลวกจิ้ม
วัดเพลงสดชื่น	วัดเพลง	อาหารจานเดียว	สลัดทูน่า (น้ำสลัดงาคั่ว)

สรุป
ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 23 ร้าน 47 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 19 ร้าน อำเภอบ้านโป่ง 3 ร้าน และอำเภอโพธาราม 1 ร้าน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 5 ร้าน 5 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอดำเนินสะดวก 3 ร้าน และอำเภอวัดเพลง 2 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านค้าเข้าร่วม 28 ร้าน 52 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 19 ร้าน อำเภอบ้านโป่ง 3 ร้าน อำเภอดำเนินสะดวก 3 ร้าน
อำเภอวัดเพลง 2 ร้าน และอำเภอโพธาราม 1 ร้าน

จ.สมุทรสงคราม

ปี 64

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ไสว อาหารทะเล	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารสำหรับ	ปลาทุซาเตี๊ยะ
			กุ้งผัดกระเทียม
			ปลากะบอกต้มส้ม
คุณเผ้าดอนหอยหลอด	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ลาบคั่วปลาทุ
เคียงทะเล	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารสำหรับ	ปลาทุต้มยำ
ข้าวใหม่ปลามัน	อัมพวา	อาหารสำหรับ	ยำยอดหนามพุดอกกุ้งสด
			แกงอ่อมกันเขียงปูยอดหนามพุดอก
			น้ำพริกไข่ปู
			แกงรัญจวนปลากะพง
ลุงชั้นซ์	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ปลากะพงนึ่งมะนาว
		อาหารจานเดียว	หอยหลอดผัดฉ่า
		อาหารจานเดียว	กุ้งแกงส้มผักรวม
บ้านขุนทวี	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ยำวุ้นเส้นโบราณ
		อาหารจานเดียว	แกงเลียงกุ้งสด
SKAW CAFE & BAKERY	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดทูน่า
		อาหารจานเดียว	สลัดปลาคอดอลี่ย่างน้ำผึ้ง
โคโครีว คิทเชน	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	อกไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว
			ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่
			ข้าวคีโต
สะพานงา บ้านอัมพวารีสอร์ท	อัมพวา	อาหารสำหรับ	กุ้งผัดเรือไต้
		อาหารสำหรับ	ข้าวลาบเห็ดสามอย่าง
			ข้าวชะครามผัดไข่
			ต้มยำกุ้งมะพร้าวอ่อน
			ปลากะพงลวกจิ้ม
			ผัดฉ่าทะเลรวม
			ยำใบชะครามกุ้งสด
			สปาเก็ตตี้ผัดพริกแห้งกุ้งแม่น้ำ
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	เส้นเล็กต้มยำหมูมะนาว
ข้าวขาหมูจุฬา	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ข้าวขาหมู
ข้าวมันไก่	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ข้าวมันไก่
มะยมหวานอาหารชุด	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารสำหรับ	ข้าวแกงเลียง
		อาหารสำหรับ	ข้าวแกงเห็ด
เย็นดาไฟบ้านครองขวัญ	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวแห้ง
เชลล์ชวนชิม หลังห้อยเทียนเหลา	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ราดหน้าเส้นหมี่
ครัวคุณเบสอาหารตามสั่ง	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ข้าวราดผัดกะเพรา
อาหารอีสาน	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ส้มตำไทย
สุทกรรมใสใจ เรือนจังกะกลางสมุทรสงคราม	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสหมู
ห้องอาหารโรงพยาบาลมหาชัยแม่กลอง	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารสำหรับ	หมกทุ(ขุ)กำลัง

ปี 65

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
Chef's Day off menu	บางคนที	อาหารจานเดียว	สเปกปลากะพง
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา	บางคนที	ข้าวและกับข้าว	ยำตะไคร้
		ข้าวและกับข้าว	ต้มยำปลา
ครัวนิยม-กุ้งแม่น้ำในสวนริมคลอง	บางคนที	ข้าวและกับข้าว	หลนกุ้งแม่น้ำ
		ข้าวและกับข้าว	ปลาเค็มผัดฉ่า
แดน 88	เมืองสมุทรสงคราม	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดกุ้ง
		อาหารจานเดียว	ข้าวต้มปลา
มูลนิธิป๋าย&ชาบูบุฟเฟ่ต์	เมืองสมุทรสงคราม	ข้าวและกับข้าว	แกงเห็ด
		อาหารจานเดียว	สุกี้โรล
ดาดฟ้า	อัมพวา	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดน้ำพริกกะปิปลาทู
นวกาญจน์	อัมพวา	ข้าวและกับข้าว	ผัดเผ็ดหมูป่า
ศิริพรข้าวแกง	อัมพวา	อาหารจานเดียว	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา
จ๊ากเปิดย่าง	บางคนที	ข้าวและกับข้าว	เกาเหลาเลือดหมู

สรุป
ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 19 ร้าน 38 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 17 ร้าน และอำเภออัมพวา 2 ร้าน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 9 ร้าน 5 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอเมือง 2 ร้าน อำเภออัมพวา 3 ร้าน และอำเภอบางคนที 4 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านค้าเข้าร่วม 28 ร้าน 43 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 19 ร้าน อำเภออัมพวา 5 ร้าน และอำเภอบางคนที 4 ร้าน

จ.สมุทรสาคร

ปี 64

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
เจ้เตี้ย	กระทุ่มแบน	อาหารจานเดียว	เส้นหมี่ราดหน้าหมู
		ก๊วยข้าว	ปลาเก๋าผัดฉ่า
			ข้าวหน้าเป็ดย่าง
			ยำหัวปลี
			ยำตะไคร้
			ส้มตำข้าวโพดสูตรสุขภาพ

สรุป

ปี 64 มีร้านค้าเข้าร่วม 1 ร้าน 6 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอกระทุ่มแบน
ปี 65 มีร้านค้าเข้าร่วม 5 ร้าน 6 เมนู โดยร้านตั้งอยู่อำเภอกระทุ่มแบน 3 ร้าน และอำเภอเมือง 2 ร้าน
รวมปี 64-65 มีร้านค้าเข้าร่วม 6 ร้าน 12 เมนู อยู่ในอำเภอเมือง 2 ร้าน และอำเภอกระทุ่มแบน 4 ร้าน

ปี 65

ชื่อร้าน	อำเภอ	ประเภทอาหาร	เมนูอาหาร
ครัวริมน้ำ	กระทุ่มแบน	ข้าวและก๊วยข้าว	กระเพราจืดขิง
ท่าเรือภัตตาคาร	เมืองสมุทรสาคร	ข้าวและก๊วยข้าว	เมี่ยงปลากะพงนึ่งผักสด
ปลาวัน Fram To Table	กระทุ่มแบน	ข้าวและก๊วยข้าว	ผัดกั่วลันเตากุ้งสด
ลุงหมูเมืองทอง	เมืองสมุทรสาคร	ข้าวและก๊วยข้าว	ผัดฉ่าหอยลาย
			ผัดกะเพราหอยแมงภู่
สวนอาหารรุ่งนภา	กระทุ่มแบน	ข้าวและก๊วยข้าว	ปลาช่อนนึ่งลุยสวน