



กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

โภชนาการที่ดี

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ดี เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องโภชนาการกับสุขภาพที่ดี การศึกษาเกี่ยวกับอาหารกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่เกิดขึ้น รวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคล สภาพะทางร่างกายที่เป็นผลมาจากการได้รับอาหาร ซึ่งหากร่างกายได้รับอาหารไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอ จะทำให้สุขภาพไม่ดี อาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเราสามารถปฏิบัติตนได้ โดยยึดหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

