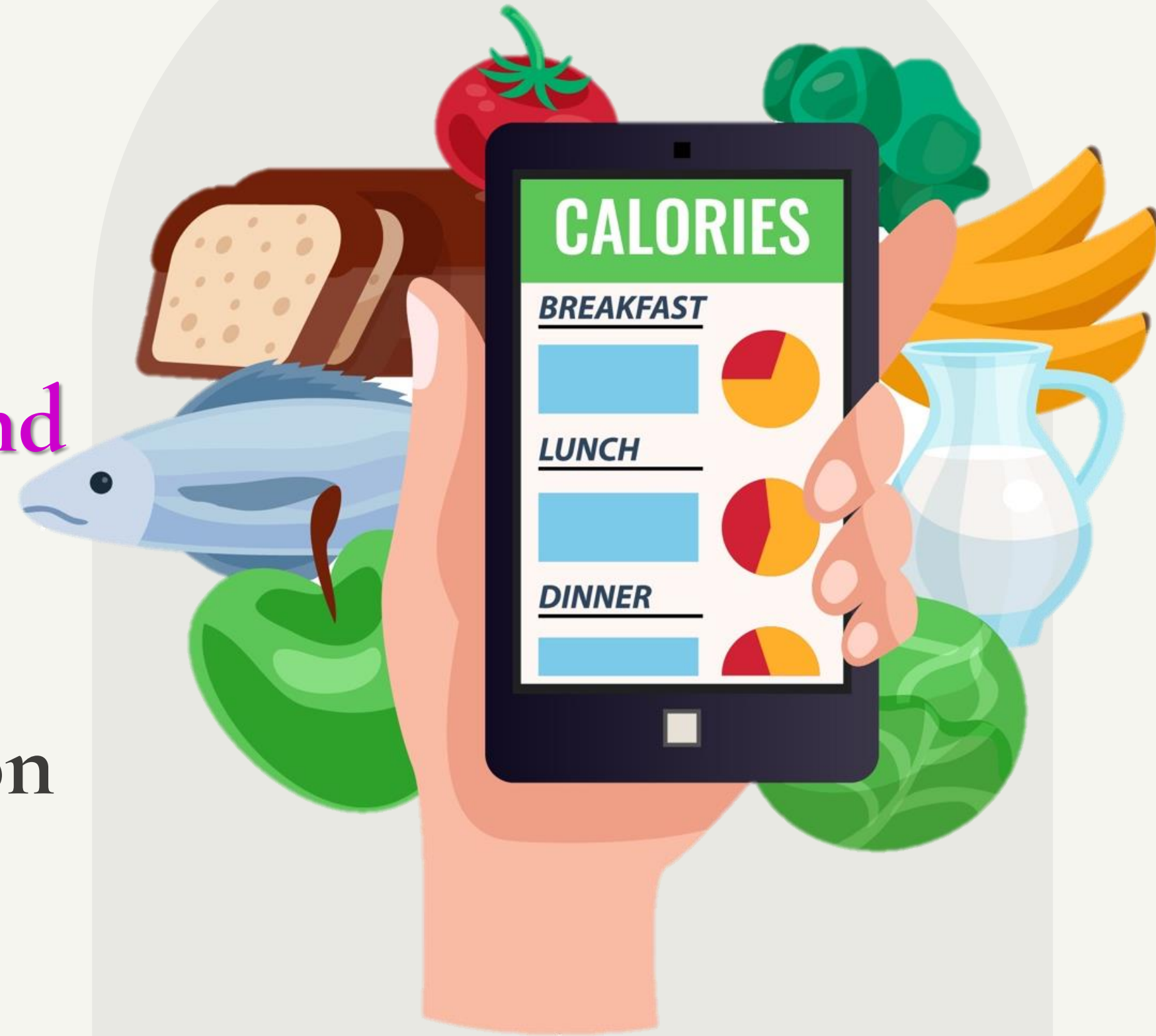


Southeast Asia Public Health Nutrition
(SEA-PHN) Network Webinar Series 1/2022

Nutrition Association of Thailand

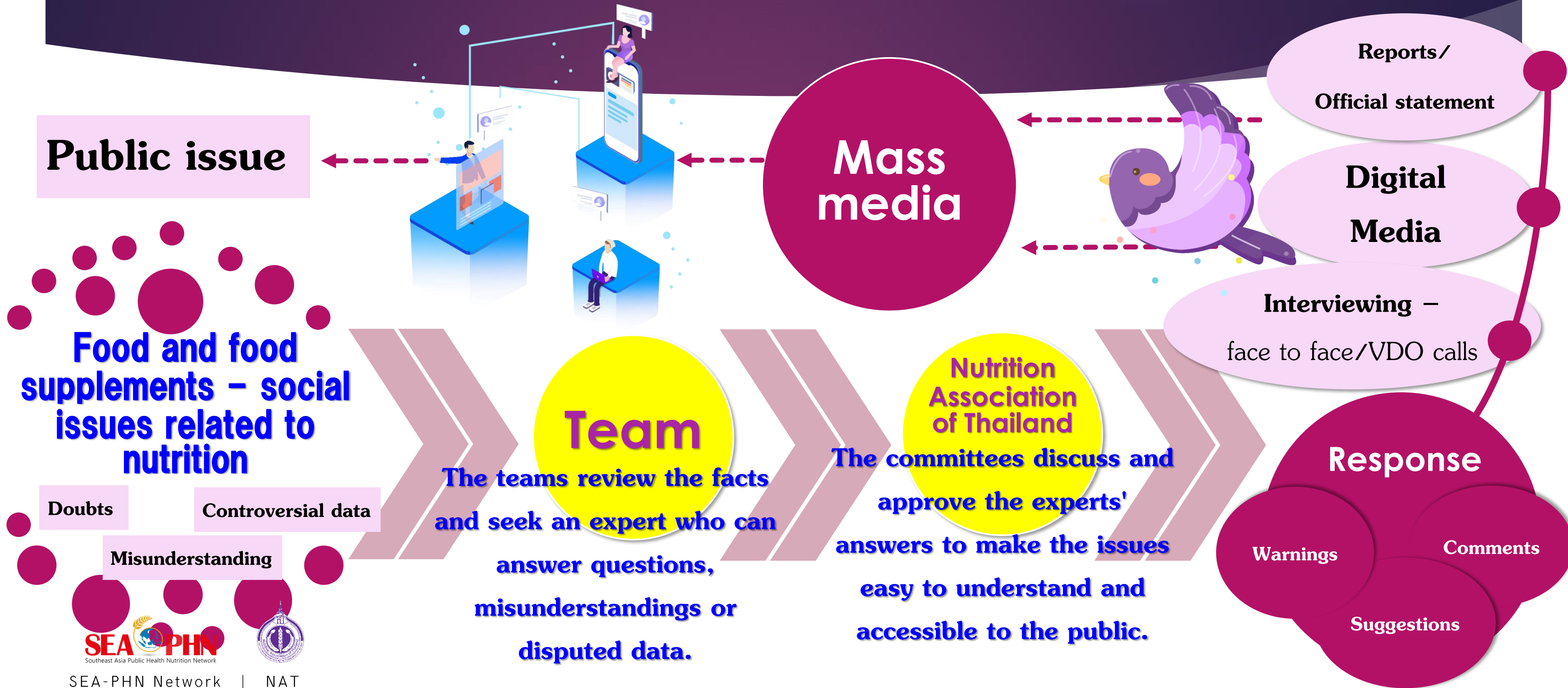
Social Media Opportunities for Health Promotion and Awareness in Food and Nutrition in Thailand



Presented by Assistant Professor Kansuda WUNJUNTUK, PhD., RD., Rn.



NAT – Public Response Team - Strategies



NAT Contents for Social Media

Infographics

Due to the nutritional misinformation shared on social media, infographics were conducted and published for communicating accurate information to different groups of Thai people, such as parents, adults, and the elderly.



Videos

Video contents were produced and shared on NAT's YouTube channel and Facebook page for promoting a healthy lifestyle and contributing accurate nutritional information.



Knowledges

E-books and E-Articles about food and nutrition were written and shared on NAT's official website for free download.



NAT Platforms



Official website

➤ www.nutritionthailand.org



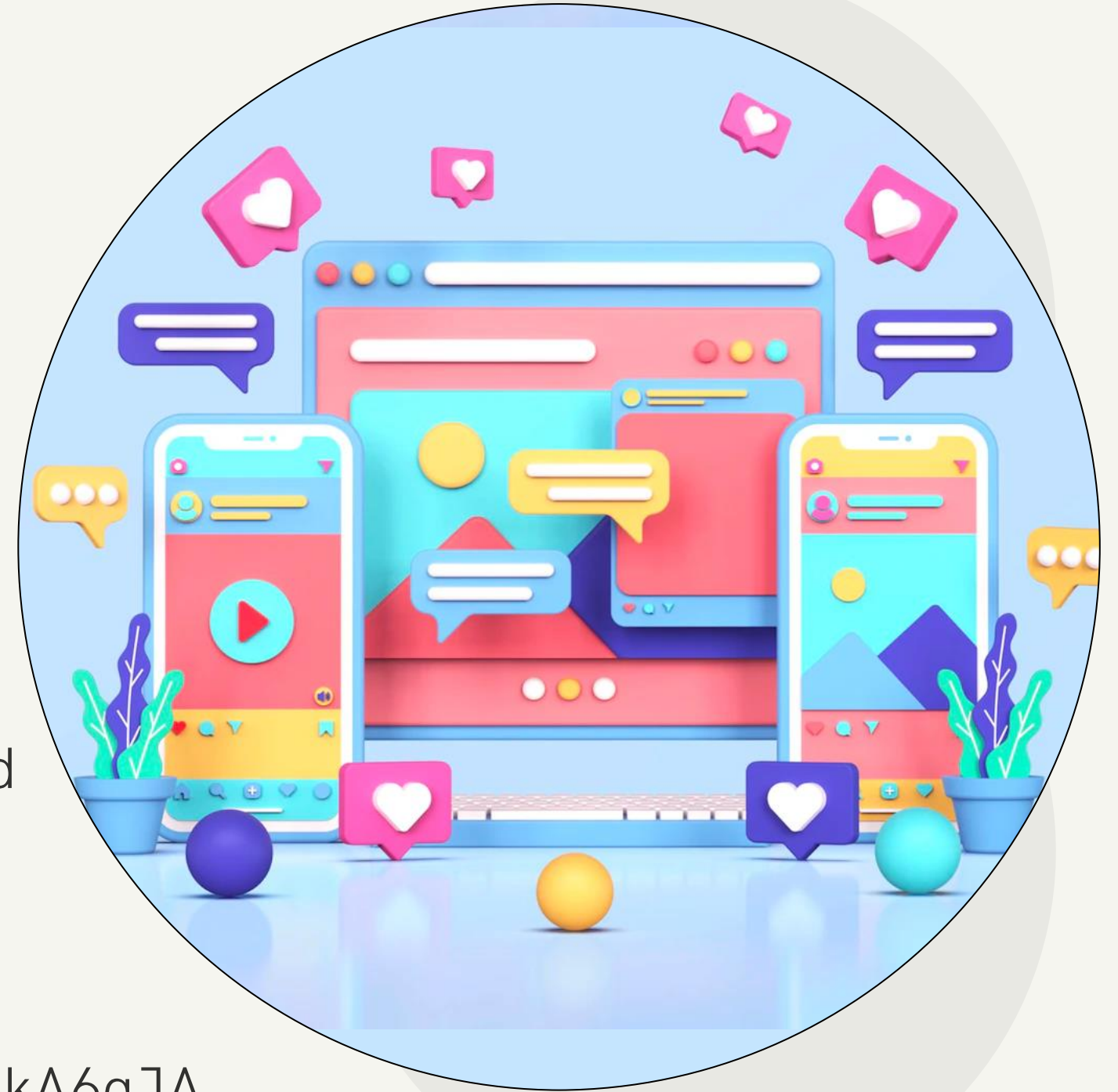
Facebook

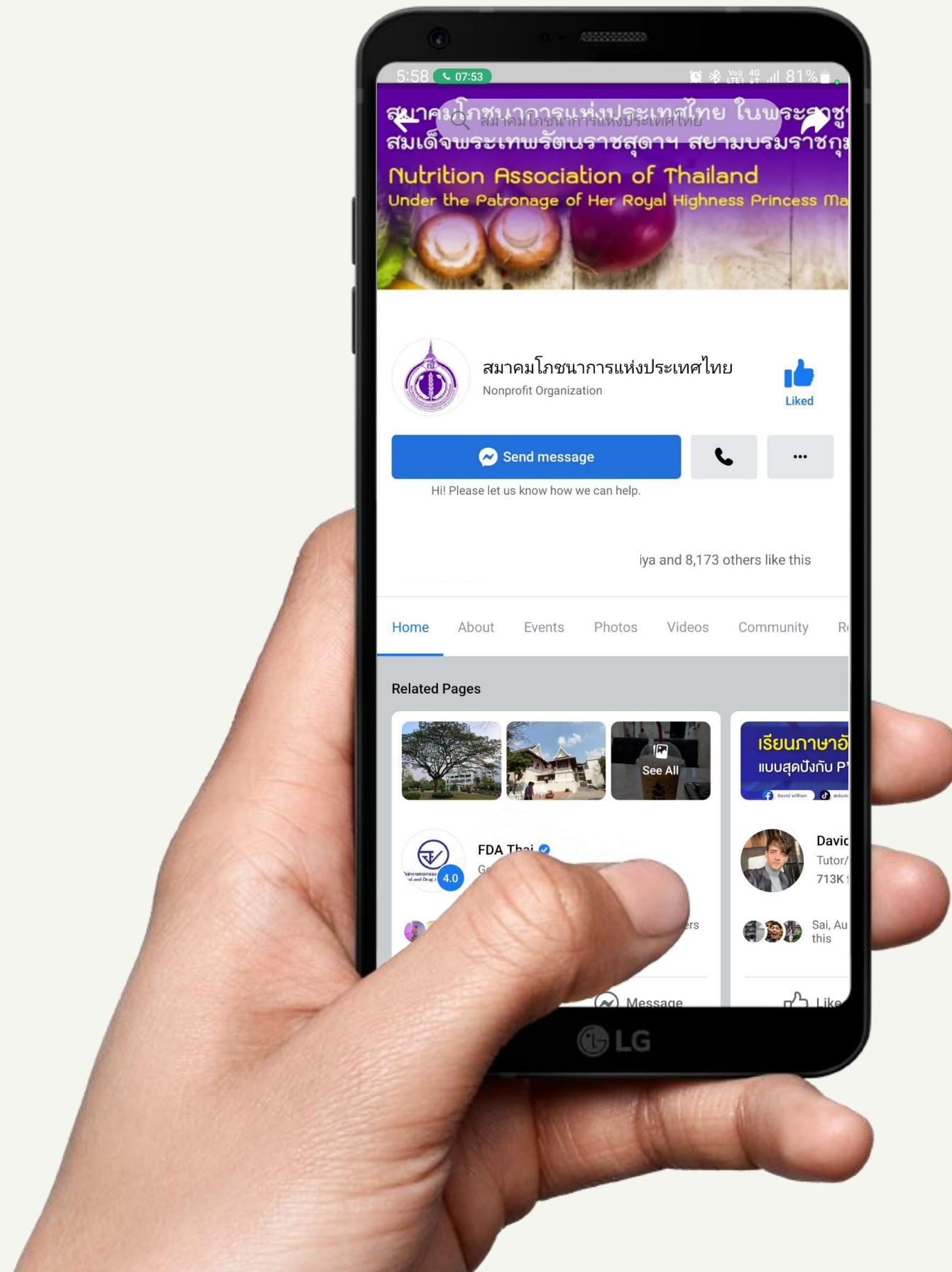
➤ www.facebook.com/NutritionAssociationofThailand



YouTube

➤ www.youtube.com/channel/UC-0snJ3zAADEtvi2SkA6qJA





NAT page on Facebook

Overall Contents

- Nutrition Infographics
for communicating accurate nutrition information and promoting healthy habits to people.
- Informational Videos
for communicating with people using visuals and sound to easily understand.
- Useful Contents from reliable sources
will be shared on the page to distribute accurate information.

Infographics for Food and Nutrition issues

Rice and Carbohydrate Intake



Appropriate rice and carbohydrate food intake following different stages of life is an important factor for promoting health and maintaining appropriate weight.

Consumption of Durians



There is misinformation about durian intake to lose weight without evidence-based support. However, durian is a high-energy and high-sugar fruit. Therefore, appropriate amounts should be recommended.

Clean Food



Although clean food eating promotes low-fat meats, vegetables, & fruits, process-free foods, misunderstanding eating, such as only vegetable eating, can lead to inadequate essential nutrients intake.

Infographics for Food & Nutrition issues about EGG consumption



Different Recipes of EGG

Egg is a significant ingredient widely used in cookery. There is approximately 80 kcal energy per egg. Different egg recipes provide different energy, such as 170 kcal for fried egg & 210 kcal for omelet egg.



Appropriate amount of EGG

Different appropriate amount of egg intake is recommended in each stage of life, such as half of a yolk egg in a 6-month infant, half or a yolk egg in a 7-12-month infant, and a whole egg in childhood, adolescence, adult, and elder.



Q&A of EGG intake

There is misinformation about egg intake, such as consumption of raw eggs, and muscle increase from consuming white eggs.

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

จริงหรือไม่

น้ำมันมะพร้าว

การรับประทาน 1 - 4 ช้อนชา ก่อนอาหาร
ช่วยลดน้ำหนัก

น้ำมันมะพร้าว
ข้อมูลงานวิจัยในปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยัน
ได้ว่าจะมีผลในการช่วยลดน้ำหนัก

การวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบหลักฐานที่ยืนยันได้ว่า
การรับประทานน้ำมันมะพร้าวก่อนอาหาร 1-4 ช้อนชา
โดยไม่มีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย
จะสามารถลดน้ำหนักได้

น้ำมันมะพร้าว
1 ช้อนชา ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

น้ำมันมะพร้าวให้พลังงานสูง การบริโภคเกินความ
ต้องการของร่างกาย จะถูกเก็บสะสมเป็นไขมันส่วน
เกิน ค่าน้ำมันในการบริโภคน้ำมันจากอาหาร
รวมแล้วไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา

น้ำมันมะพร้าว
มีไขมันอิ่มตัวสูง

น้ำมันมะพร้าวมีไขมันอิ่มตัวสูง การบริโภคในปริมาณ
มาก อาจจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและ
หลอดเลือด

Facebook: สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
Website: www.nutritionthailand.org
Telephone: 0-2612-0860, 095-935-6460
Email: nutrition.assothailand@gmail.com

ไขข้อข้องใจด้านอาหารและโภชนาการ

สิ่งที่ควรรู้

น้ำมันหมูและน้ำมันมะพร้าว

น้ำมันหมู

- ใช้ผัดและทอดแต่ไม่ควรใช้เป็นประจำ
- หากใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร ควรลดการทานเนื้อสัตว์ติดมัน
- ควรใช้น้ำมันหมูสลับกับ น้ำมันรำข้าวและน้ำมันถั่วเหลือง เพื่อให้ได้กรดไขมันจำเป็นครบถ้วน

น้ำมันมะพร้าว

- น้ำมันมะพร้าวไม่มีกรดไขมัน ที่จำเป็นต่อร่างกาย
- น้ำมันมะพร้าวมีไขมันอิ่มตัวสูง ถ้ากินมากเกินไปจะส่งผลในระยะยาว เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ไม่ควร กินน้ำมันมะพร้าว โดยตรง

"เมนูของเรา เลือก เพื่อสุขภาพของเรา"

<http://nutrition2.anamai.moph.go.th/>

Infographics

for Food & Nutrition issues about **OIL** consumption

Coconut Oil

There is misinformation about 1-4 teaspoons of coconut oil intake before a meal to reduce weight. However, there is no evidence-based support. Besides, excessive intake of coconut oil affects higher recommended fat intake & provided saturated fatty acid.



Infographics

for Food & Nutrition issues about **OIL** consumption

Pork Lard

Pork lard is a choice of oil used in Thai cookery. However, it contains high saturated fatty acids. Therefore, pork lard use should be recommended, such as avoiding use regularly, reducing high-fat meats if cooking with pork lard, and switching to vegetable oil.

Infographics for Food & Nutrition issues about **OIL** consumption

Trans Fat

Trans fat is a type of dietary fat, which worst for health by raising LDL cholesterol, lowing HDL cholesterol, and increasing the risk of developing heart diseases and stroke. It was found in foods including naturally-occurring (milk & meat products) and artificial trans fat (partially hydrogenated oils, margarine, and shortening). Furthermore, trans fat can find in several foods, such as fried food, doughnut, and baked goods (cakes and cookies). Therefore, avoiding trans-fat-containing food should be recommended.





Infographics for Promoting a Healthy Lifestyle

Five tips for a healthy lifestyle

The 5 main ways of being healthy consist of

1. Eating diverse foods
2. Eating fresh vegetables and low-sugar fruits
3. drinking water adequately
4. Doing exercise at least 30 minutes per day and 5 days per a week
5. Adequate sleeping

To be healthy, diet is an important factor to promote good health.
Furthermore, the promotion of physical activity and sleep habit is included.

Infographics for Promoting the Vegetable & Fruit Consumption



Fruit Consumption Time?

There is a question about the best fruit intake time. Exactly, fruit can intake at a convenient time. Significantly, fruit should be adequately consumed in at least 3-5 portions.



Fresh Fruits Better than Juices

Fruit juices are usually consumed because of convenience. However, whole fruit consumption provides more essential nutrients (dietary fiber, vitamin C, and antioxidant-bioactive compounds).



Vegetable Intake

Vegetables are sources of dietary fiber, vitamin C, beta-carotene, and antioxidants. Adequate and diverse vegetable intake should be recommended.

Infographics for promoting the Vegetable & Fruit Consumption in Children

Management of Vegetable & Fruit consumption

Adequate amount of vegetable & fruit intake is important for child health. Therefore, parents should manage daily food meals including vegetables & fruits.



Promotion of Vegetable & Fruit consumption

Children usually avoid vegetable & fruit intake.

Therefore, parents should promote them, such as being role models, adjusting to cooking, and avoiding pressure.



Infographics for promoting the Child Obesity Reduction

Artificial Sweetener Consumption

Artificial sweeteners are added to food nowadays. Although they are safe, parents should be aware and select different food to prevent sweet-favor-addicted behavior.



Sugar Intake Reduction

Excessive sweet & sugar intake behaviors are found in children, leading to poor child health. Therefore, parents should manage child's food to reduce the amount of sugar.





Infographics

The Pantry of Sharing or Pansuk Pantry

During the Covid-19 situation, the pantry of sharing or Pansuk pantry occurred to help people who had been affected by the pandemic. Necessary kinds of stuff were shared in the pantry, especially foods. The infographic was conducted for a suitable selection of foodstuffs to share in the pantry.

Foods and beverages that can keep at room temperature and warm atmosphere, have shelf-life of at least 2-4 weeks, and pack in tight-close package were recommended (uncooked rice, bottles of water, dried snacks, instant food).

Avoid, fresh foods and beverages that must store in the refrigerator were not recommended (vegetables, fruits, fresh baked goods, pasteurized milk, and dairy products).



สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คำแนะนำ

เพื่อป้องกันผลกระทบจากการบริโภคกัญชาและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชาที่ไม่เหมาะสม

คำเตือนผู้บริโภค

ไม่ควรนำกัญชา
มาใช้ประกอบอาหาร
หากต้องการใส่กัญชาในอาหาร
ควรเป็นไปเพื่อการชรสชาดี
โดยใช้ปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น

การใช้กัญชาเป็นอาหาร

ใช้ได้เพียงเล็กน้อย

ใบสด
ใช้ประกอบหรือปรุงอาหารได้ โดยเริ่มต้นไม่เกินครึ่งถึงหนึ่งใบ เพื่อประนีประนอมผลข้างเคียง และอาการแพ้

ภาครูขี้
สื่อสารกับประชาชนถึงผลกระทบและผลเสียที่จะเกิดจากการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชา รวมถึงปริมาณที่ไม่ควรได้รับเกินในหนึ่งวัน

ไม่ควรรับประทาน

ใบที่ผ่านการต้ม
ไม่ควรรับประทานส่วนใบที่ผ่านการต้ม เพราะมีสาร THC สูง

หลีกเลี่ยงการนำไปทอด
เพราะสาร THC ละลายได้ดีในน้ำมัน มีผลทำให้สาร THC เพิ่มขึ้น

ข้อควรห้าม
ห้าม
นำมาปรุงอาหาร เพราะมีสาร THC สูง

ห้ามใช้หรือบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ "กัญชา"
ในบุคคลกลุ่มต่อไปนี้

ผู้ประกอบกร้านอาหาร
ผู้ผลิตอาหาร

ผู้ที่มีประวัติแพ้กัญชา
ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด
ผู้มีความผิดปกติทางจิตเวช

ผู้ที่ยังใช้ยาหรือสารเสพติด
ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้
ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้

Infographic and Statement for concerning the cannabis situation in Thailand

In Thailand, cannabis has been legalized on 9 June 2022 leading to cannabis accessibility to people. However, tetrahydrocannabinol (THC) is an important bioactive compound affecting the nervous system. Cooking with cannabis may provide an excessive amount of THC and negatively effects on health such as allergy or mortality. Therefore, the use of cannabis for cooking must be regulated and carefully recommended. NAT publishes cannabis infographic and in-depth statement for communicating to people.

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
June 17 ·

แถลงการณ์ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เรื่อง ผลกระทบจากการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชา #กัญชา

ขอให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง มีมาตรการเพื่อควบคุม กำกับ และเฝ้าระวังต่อไป
พร้อมทั้งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พิจารณาและปรับแก้กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
จากข้อมูลที่ได้รับจากผู้บริโภคและผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้อง มีมาตรการเพื่อควบคุมและกำกับกำกับการใช้หรือ
บริโภคกัญชาในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชาในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชา
โดยให้มีการกำกับและเฝ้าระวังการใช้กัญชาเป็นส่วนผสมในอาหารและผลิตภัณฑ์

ขอให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง มีมาตรการเพื่อควบคุมและกำกับกำกับการใช้หรือ
บริโภคกัญชาในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชาในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชา
โดยให้มีการกำกับและเฝ้าระวังการใช้กัญชาเป็นส่วนผสมในอาหารและผลิตภัณฑ์

ขอให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง มีมาตรการเพื่อควบคุมและกำกับกำกับการใช้หรือ
บริโภคกัญชาในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชาในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชา
โดยให้มีการกำกับและเฝ้าระวังการใช้กัญชาเป็นส่วนผสมในอาหารและผลิตภัณฑ์

SEA-PHN
Southeast Asia Public Health Nutrition Network

SEA-PHN Network | NAT

17

23 AUGUST 2022

Infographics shared on NAT Facebook page



Several infographics from reliable sources, especially the Thai FDA, were shared on NAT's Facebook page to distribute to people who liked the pages. Many infographics were interesting, such as the facts about eggs, the problems of sausages without Thai FDA approval, how to buy and store the ready-to-eat dairy products, and pros and cons of freeze-dried vegetables & fruits.

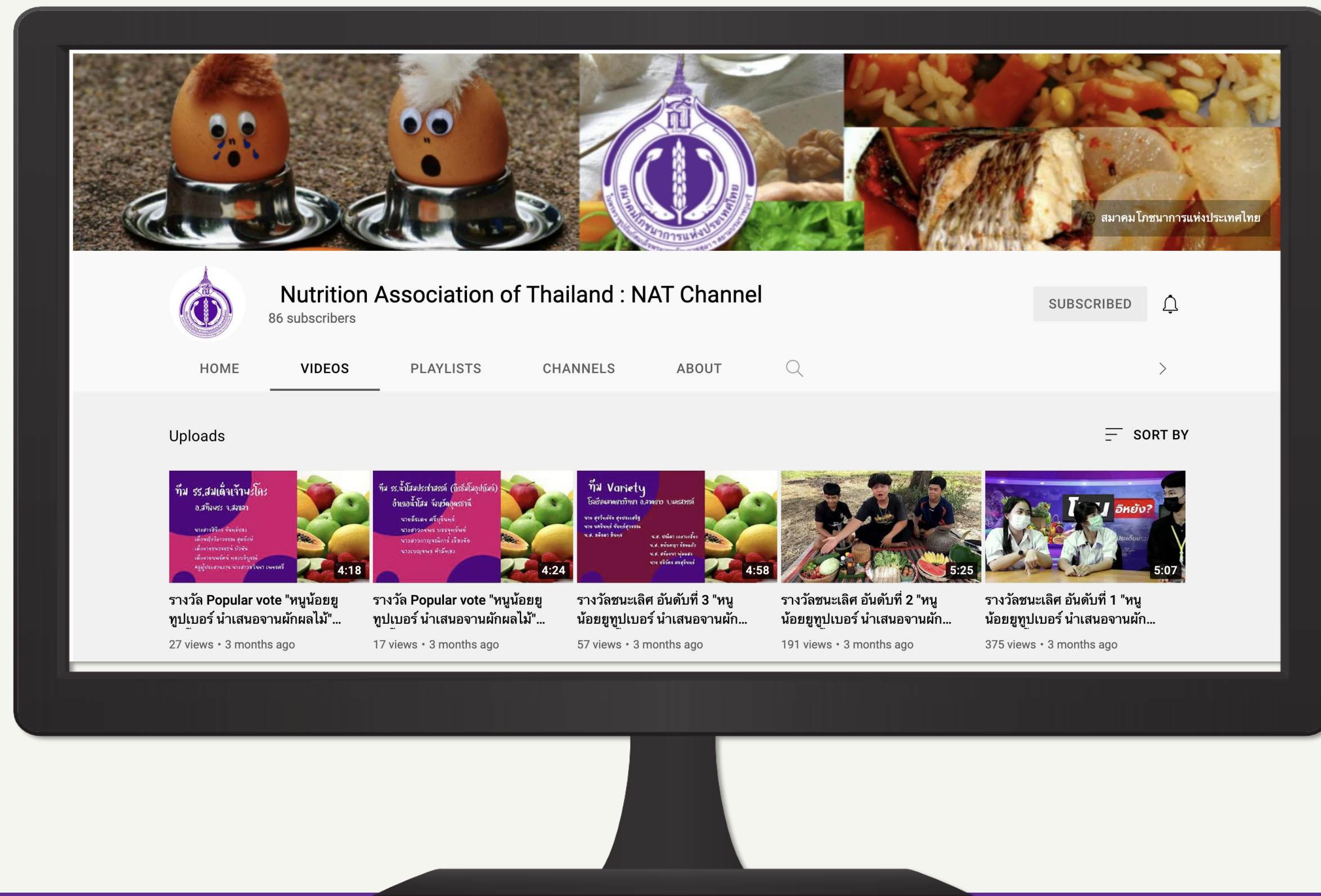


Video shared on NAT Facebook page

Collaboration with CH7 TV channel

NAT collaborate with TV channel to share the facts about Thai street food with food safety. The video was shared to TV channel and NAT's page.

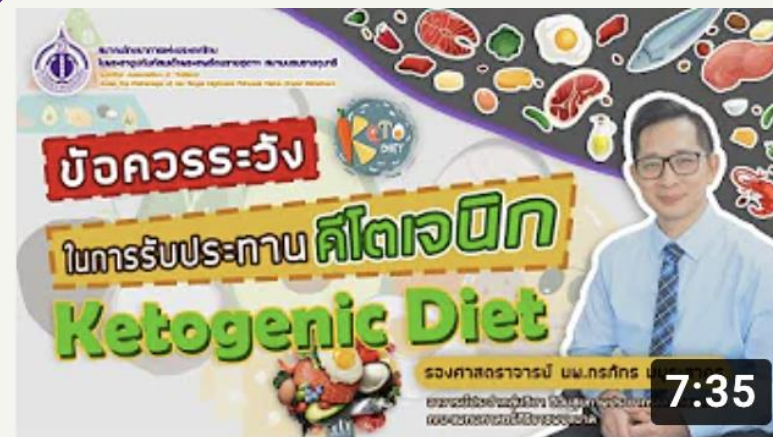
NAT channel on YouTube



Videos for publishing nutritional issues

EP.1 Ketogenic Diet Caution

Ketogenic diet has gained popularity in the last several years. However, switching to this diet should be consulted with a dietitian due to extreme striction and difficult maintenance.



#ไขข้อสงสัยกับสมาคม
โภชนาการ EP1: ข้อควรระวังใน...

EP.2 Milk and Cancer Risk ?

There is misinformation about milk intake and the risk of cancer. However, there is no strong evidence to prove that milk causes cancer.



#ไขข้อสงสัยกับสมาคม
โภชนาการ EP2: กินนมเสี่ยง...

EP.3 Flour-less Bakery ?!

Flour especially wheat flour is the main ingredient in baked goods, such as bread. However, the trend of flourless baked goods has gained for gluten-allergic people (celiac disease) using egg, nut flour, or almond flour instead.



#ไขข้อข้องใจกับสมาคม
โภชนาการ EP3 : เบเกอรี่ไร้แป้ง...

EP.4 Not Cleaning Chicken Before Cooking ?

In Thailand's context, most chicken meats are on the tray at the market without hygienic control, which may contaminate with pathogenic bacteria. Therefore, chicken meats should be carefully cleaned before cooking.



#ไขข้อสงสัยกับสมาคม
โภชนาการ EP 4: จริงหรือ??? ไ...

Videos during COVID-19 situation

During the Covid-19 situation, the Nutrition Association of Thailand produced several videos to communicate about nutritional issues happen at that moment to contribute accurate nutritional information. For example, 1) Covid-19 and Nutritional situation, 2) Covid-19 and Nutritional impacts on Childhood, 3) Excessive intake of Vitamin C in Covid-19 situation, 4) Nutrition for Fighting Covid-19, and 5) Vitamin D and Covid-19.

1



3:22

โควิด19 กับสถานการณ์ด้านโภชนาการ

2



7:20

โควิด-19 กับผลกระทบทางด้านโภชนาการในเด็ก

3



3:53

การรับประทานวิตามินซีปริมาณสูงในสถานการณ์โควิด19

4



11:04

#โภชนาการต้านโควิด-19
#Nutrition for fighting COVI...

5



3:40

วิตามินดีกับโควิด-19 (Vit.D & Covid-19)

Youtuber Kids, Presenting the dishes of Vegetables & Fruits Campaign



Objectives

The campaign was conducted for children, family, and school to promote the consumption of vegetables and fruits, to reduce the consumption of sugar, fat, and salt, and to decrease child obesity.

Collaboration

NAT works with the government education agencies and government agencies to promote the campaign to children and schools.

Rules

The campaign was team competition at least 3 children/team, divided into 2 categories of team according to age of the team leader.

- Children team, age at least 5 years and less than 12 years
- Adolescents team, age at least 12 to 18 years

Each team submitted a 3 to 5-minute video, which was associated with the activities that promote the consumption of vegetables and fruits, promote the reduction of obese problem, and reduction of sugar, fat, and salt consumption.

Youtuber Kids, Presenting the dishes of Vegetables & Fruits Campaign

172

teams to participate

115 Children teams (age less than 12 years)

57 Adolescents teams (age at least 12 to 18 years)

1,010 total participants



Top 3 Children teams (5-12 years)



YOUTUBE.COM
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 1 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิ๋ว อายุ 5 - 12 ปี
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 1 รุ่นจิ๋ว อายุ 5 - 12 ปี : ทีม โรงเรียนบริบาลภูมิเขตต์ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานีการปร...

1st

Team 115 : BORIBALPUMIKHET SCHOOL

Concept

Taking a tour of vegetable fields at school planted by students and making a perfect simple salad were presented in this video.



YOUTUBE.COM
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 2 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิ๋ว อายุ 5 - 12 ปี
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 2 รุ่นจิ๋ว อายุ 5 - 12 ปี ทีม CKY TEAM โรงเรียนบ้านเจาะกือแย - การประกวดค...

2nd

Team 12 : CKY TEAM

Concept

Making a local meal, spicy rice salad with vegetables or Khao Yum in Thai, from local vegetables was presented in this video.



YOUTUBE.COM
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 3 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิ๋ว อายุ 5 - 12 ปี
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 3 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิ๋ว อายุ 5 - 12 ปี ทีม Power puf...

3rd

Team 109 : Power Puff Green

Concept

Making delicious meals from vegetables (salad & fried vegetables), dancing, and singing a song, named Kin Phak Kin Phak (vegetable eating), were presented.

Top 3 Adolescent teams (12-18 years)



YOUTUBE.COM
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 1 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิต อายุ 12 – 18 ปี
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 2 รุ่นจิต อายุ 12 – 18 ปี ทีม ทีม BwitTV โรงเรียนบึงสามพันวิทยาคม อ.บึงสามพัน...

1st

Team 23 : TwitTV

BUNGSAMPHAN WITTAYAKOM SCHOOL

Concept

Parody of a famous program on TV to debate between the vegetable team and meat team, and rap song lyrics by students were presented in this video.



YOUTUBE.COM
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 2 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิต อายุ 12 – 18 ปี
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 2 รุ่นจิต อายุ 12 – 18 ปี ทีม เด็กบ้านนา โรงเรียนบ้านดงหวาย อำเภอเสลภูมิ จังหวัด...

2nd

Team 12 : DEKBANNA

BANDONGWAI SCHOOL

Concept

The local lifestyle of students in a day, such as morning exercise, harvesting vegetables, catching fish, and cooking a meal with vegetables, was presented.



YOUTUBE.COM
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 3 "หนูน้อยยุทูปเบอร์ นำเสนอจานผักผลไม้" รุ่นจิต อายุ 12 – 18 ปี
รางวัลชนะเลิศ อันดับที่ 3 รุ่นจิต อายุ 12 – 18 ปี ทีม Variety (โรงเรียนลาดยาววิทยาคม) อ.ลาดยาว จ.น...

3rd

Team 32 : Variety

LATYAOWITTHAYAKHOM SCHOOL

Concept

Communicating about the benefits of fruits and vegetables in animation was presented in this video.

4 Popular Vote Videos

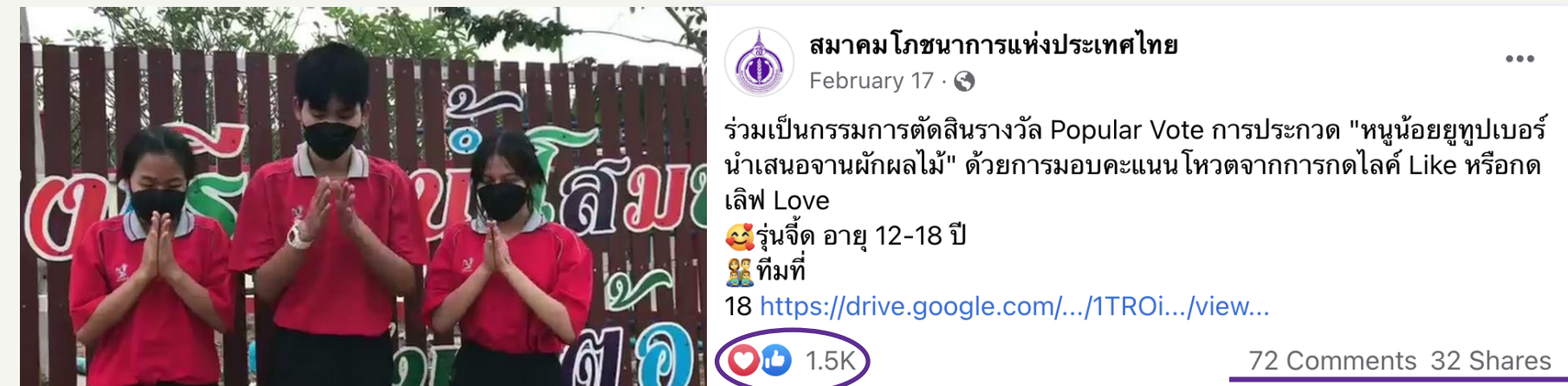
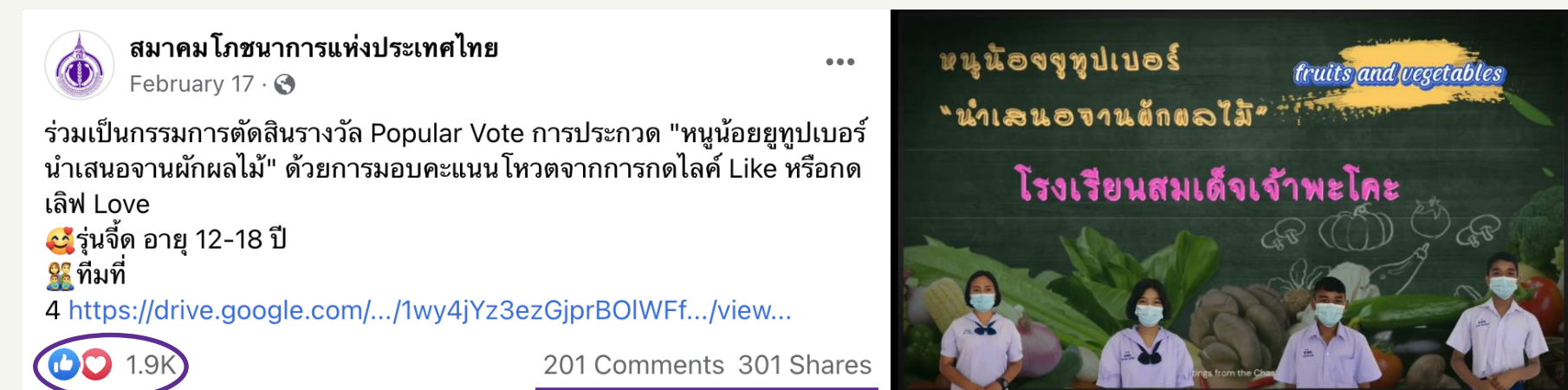
Engagements

The campaign provided the popular vote awards in each category, leading to the competed videos wildly shared and getting much attention from children and interested people. There are numerous amounts of likes, comments, and shares each in video up to 13K likes, 2K comments, and 3K shares.

Children teams (5-12 years)



Adolescent teams (12-18 years)



NAT contents on Official Website



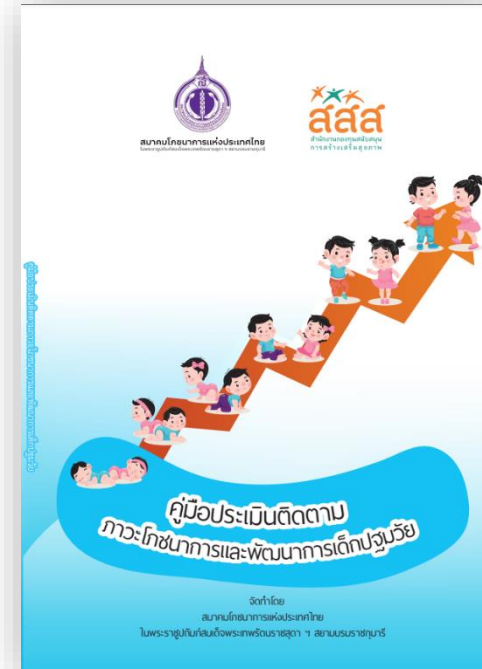
Knowledge for Free Download

Food & Nutrition E-Book



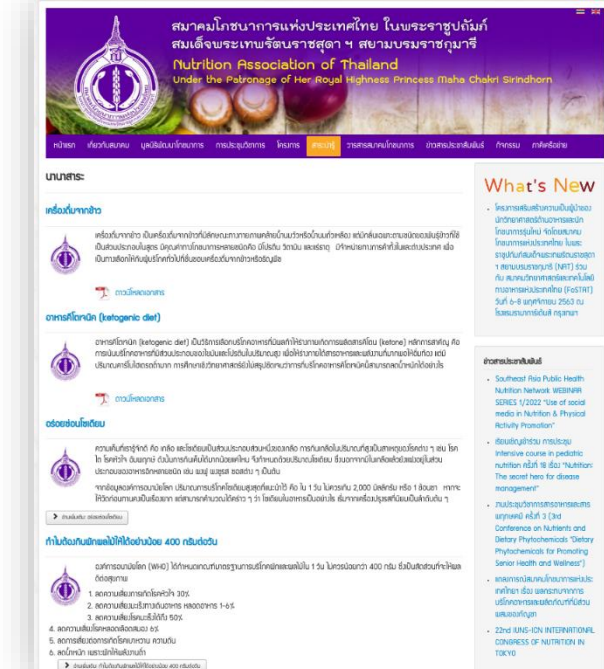
Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health collaborate with the Nutrition Association of Thailand to publish this E-book for communicating accurate nutritional information to Thai people.

Manual E-Book



Nutrition Association of Thailand works with the Thai Health Promotion Foundation to conduct and publish this manual E-book for assessing and following the nutritional status and development of early childhood.

Free E-Articles



Several nutritional E-articles, such as rice beverages, ketogenic diet, and consumption of sodium, fruits, and vegetables, are written and shared on the official website of the Nutrition Association of Thailand to Thai people.

The 14th Thailand Congress of Nutrition (TCN 2020)



Interesting Topic Examples

1. COVID-19 with Food & Nutrition Security
2. COVID-19 with Health, Wellness, and Nutrition
3. Nutritional New Normal for Promoting Health in School-Age
4. School Food Management for New Normal
5. Social Media with Dietary Behavior Changes in COVID-19 situation
6. Nutrition for Promoting Immunity to prevent COVID-19
7. Nutrition Evidence-Based Information Update for promoting Immunity to prevent COVID-19



Research Poster Presentation
in E-Poster Format

THANK YOU

For your attention

