



Promotion and dissemination of FBDG messages: Thailand

Dr. Wannachanok Boonchoo
Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Mahidol University

Current status of FBDGs in Thailand



Milestone Years of FBDGs



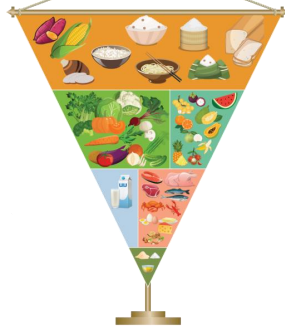
Thai-FBDGs working committee was formed

1994

1996

9 key messages campaign launched by PM

Nutrition Flag campaign launched by Deputy PM



1998

Promotion through health services, schools, mass media, child care center

2009

Dietary guidelines for infant & young children with 10 key messages have been launched and used in Maternal and Child Health Handbook

2020

The latest DRI for Thais launched

Revised version of FBDGs have been updated by the Working group of the revision of FBDGs

2021

2022

- Qualitative recommendations for all age groups have been completed.
- Quantitative recommendations for pregnant women, lactating women, infants, and young children aged 6 mo – 2 years have been completed.



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม สำนักโภชนาการ

จัดทำโดย : คณะทำงานพัฒนาวิชาการ (ทพว.) และการจัดการความรู้ (KM)

การประชุมการจัดทำข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (FBDGs) ครั้งที่ 5/2564

วันที่ 2 กันยายน 2564 เวลา 09.30 – 13.00 น.

ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร 4 ชั้น 5 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย และผ่าน Web Conference



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย นำโดย ดร.พญ.สายพิน ไซติวิชเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ จัดประชุมการจัดทำข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (FBDGs) ครั้งที่ 5/2564 ผ่าน Web Conference โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.โกสิทธิ์ ศันติศิรินทร์ ให้เกียรติเป็นประธาน ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย นพ.สมพงษ์ ชัยโอภาสนนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านโภชนาการ นางณัฐวรรณ เชวานันท์กุล รองผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย คณะทำงานพัฒนาวิชาการ (ทพว.) และการจัดการความรู้ (KM) จำนวน 25 คน

วัตถุประสงค์

เพื่อพิจารณาปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน จำนวน 4 กลุ่ม สำหรับเด็กอายุ 6-23 เดือน ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ที่ ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ได้จัดทำด้วยโปรแกรม Optifood

ข้อสรุปที่ประชุม

มติที่ประชุมให้ปรับแก้ไขเพิ่มเติมปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ดังนี้

- ทารก 9-11 เดือน ปริมาณผลไม้ที่แนะนำให้บริโภค 2/3 ส่วน เป็น 1 ส่วน ไขมันที่แนะนำให้บริโภค 2/3 ช้อนชา เป็น 1/2 ช้อนชา
 - ผู้สูงอายุ นมที่แนะนำให้ดื่มเปลี่ยนจากนมพร่องไขมันที่เสริมวิตามิน - แคลเซียม เป็นนมพร่องมันเนย และปริมาณอาหารที่แนะนำให้รับประทานการต้มต้ม 2 แก้ว ปริมาณผลไม้ที่แนะนำให้บริโภค 1 ส่วน ปรับปริมาณผักผลไม้ เพิ่มผลไม้
 - หญิงตั้งครรภ์ โดรมาสที่ 2 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 6-11 เดือน และหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 0-5 เดือน
- ปรับแก้ไขตามมติที่ประชุม และจัดทำรายงานการประชุมส่งคณะกรรมการพิจารณาภายใน 2 สัปดาห์



ก้าวต่อไป

1. จัดทำโภชนาการและคู่มือการให้คำแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วัน จำนวน 4 กลุ่ม สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กอายุ 6-23 เดือน และผู้สูงอายุ
2. จัดทำปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน จำนวน 3 กลุ่ม สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี วัยเรียน/วัยรุ่น และวัยทำงาน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

The new version of FBDGs ...

is to be launched in 2023!!

The revised FBDGs: Completed

- Pregnant women
- Lactating women
- 6 – 23 mo
- Elderly

The revised FBDGs: Ongoing

- School-age children & Adolescents
- Working-age
- Young children (2-5 y)

The new version of FBDGs ...

Qualitative recommendations:

A focus-group interview of each target group for the development of key message testing.



Quantitative recommendations:

Using the **Optifood** tool to identify a set of age-specified food-based dietary guidelines.

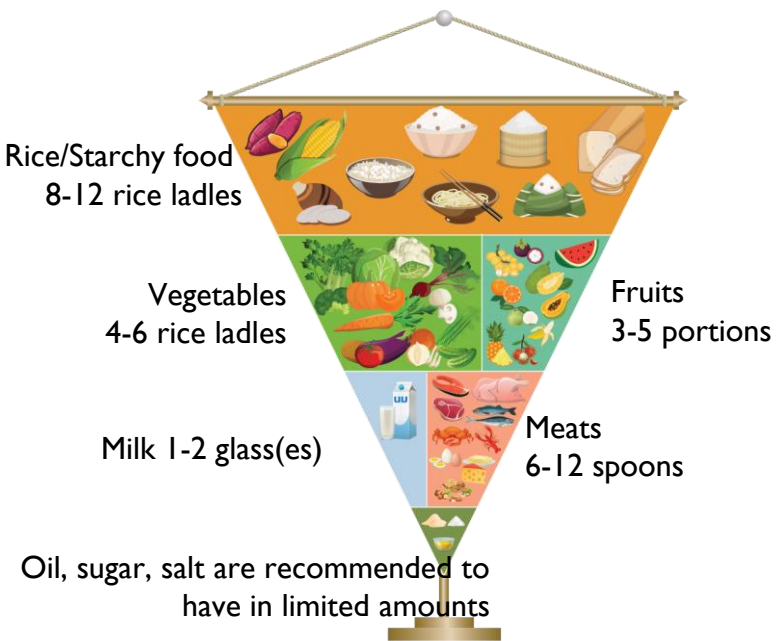


Optifood is a linear programming software application that allows public health professionals to identify the nutrients people obtain from their local diets, and to formulate and test population-specific food-based recommendations to meet their nutritional needs. Optimization analyses help these professionals specify the lowest cost combination of local foods that will meet or come as close as possible to meeting the nutrient needs of specific target groups. Optifood was developed by WHO in collaboration with the London School of Hygiene and Tropical Medicine, FANTA, and Blue-Infinity.

<https://www.fantaproject.org/tools/optifood>

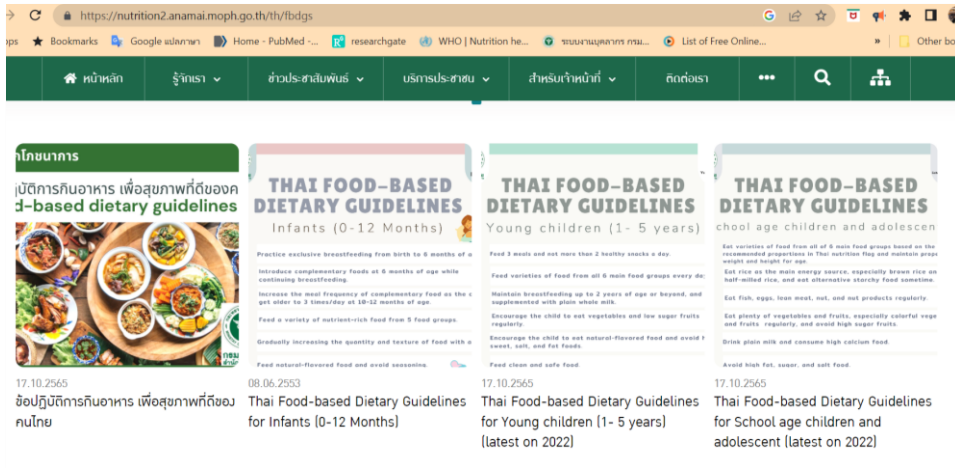
Promotion and dissemination of FBDGs in Thailand

Approaches and efforts taken to promote and disseminate FBDG messages to different target groups



Food groups	units	Suggested energy 1600 kcal/d - Children 6-13y - Working women 25-60 y - Elderly over 60y	Suggested energy 2000 kcal/d - Teenagers and young adults 24-25y - Working men 25-60y	Suggested energy 2400 kcal/d Females /males who need more energy e.g. farmers, laborers, athletes
Rice/Starchy food	rice ladles	8	10	12
Vegetables	rice ladles	4(6)	5	6
Fruits	portions	3(4)	4	5
Meats	spoons	6	9	12
Milk	Glass(es)	2(1)	1	1
Oil, sugar, salt	Oil, sugar, salt are recommended to have in limited amounts			

Formats and channels used for FBDG message promotion



<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs>



- Booklets
- Leaflets
- Posters

Formats and channels used for FBDC message promotion

สำนักโภชนาการ

17 กุมภาพันธ์ 2563

✌️ ขอแนะนำวิธีในทางสาธารณสุข เพื่อช่วยเหลือประชาชนทั่วไป ที่ไม่มีโรคประจำตัว
 🍴 เลือกกินอาหารตาม #ธงโภชนาการ อย่างไร ก็ช่วย #เสริมภูมิต้านทาน ได้...
 สิ่งสำคัญ คือ การได้กิน #พริกขี้หนู และ #ขมิ้นชัน ที่เพียงพอ เลือกกินอาหารให้หลากหลาย
 ได้สัดส่วนที่เหมาะสมตามภาพ เปรียบ และกิจกรรมที่หา หาช่วยให้อาการแข็งแรง สร้าง
 ภูมิต้านทานได้ดียิ่งขึ้น 🌱

❗ สำหรับผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไต
 ที่ต้องจำกัดน้ำตาล ไขมัน ที่ต้องจำกัดเกลือ และเนื้อสัตว์ หรือโรคอื่น ๆ ที่ต้องควบคุม
 อาหาร การศึกษา #โภชนาการตามธง เพื่อเป็นแนวทางโภชนาการและเรียนรู้แบบง่ายๆ
 นี้ก็ใกล้ที่เห็นตามศูนย์และชุมชน

📌 สามารถดูตามสื่อภาพ สารสนเทศ จากสำนักโภชนาการ
 ได้ทุกช่องทาง

Instagram : <https://bit.ly/3aNAvgh>

Twitter : <https://bit.ly/3n56leh>

TikTok : <https://bit.ly/3AMGtYy>

YouTube : <https://bit.ly/3aMsQjW>

Facebook : <https://bit.ly/3aMnmUw>

📌 เป็นเพื่อนกับแอม LINE Official Account สำนักโภชนาการ เพื่อรับสารสุขภาพดี
 แบบนี้ ...ได้ค่าตัวขึ้น 🌱 <https://lin.ee/K0d2Xuf>

📌 อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน #สารอาหาร #โภชนาการ #เสริมภูมิคุ้มกัน #สำนักโภชนาการ #กรมอนามัย

📌 158 ความคิดเห็น 4 รายการ แชร์ 203 ครั้ง



Formats and channels used for FBDG message promotion

ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ สรุปลย่อ เข้าใจง่าย ใน 4 นาที | B Kind Story
การดู 2.2 พัน ครั้ง • 11 เดือนที่ผ่านมา

B Kind Story

ธงโภชนาการ สรุปลย่อ เข้าใจง่าย ใน 4 นาที #ธงโภชนาการ #BKindStory #สรุป #เตรียมสอบ #สุขภาพ



ธงโภชนาการ

เพลง "ธงโภชนาการ" (เด็กวัยเรียน)
การดู 1.1 พัน ครั้ง • 6 เดือนที่ผ่านมา

สำนักโภชนาการ Bureau of Nutrition

เนื้อร้อง (สลับ) อายากะโตะและเช็งเนง ทายอย่างโรไมยากเย็น แคทาลมเท่านั้นเอง มี 4 ชิ้น หองจา หา เพลงให้ช่วยจำ ...



ธงโภชนาการ

กลุ่มข่าว แบ่ง

ควรรับประทานมากที่สุด 8-12 เท่าต่อวัน ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานหลัก



ธงโภชนาการและพลังงานอาหาร | วิชาวิทยาศาสตร์ ป.6 | ครูเบญจ

การดู 260 ครั้ง • 1 ปีที่แล้ว

Anubanwatnangnong Channel

วิดีโอนี้จัดทำเพื่อประกอบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ โรงเรียนอนุบาลวัดนางนอง สำนักงานเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร.




ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ วิทยาศาสตร์ ป.6 (ว.7ป.6ส.5/1)
การดู 5.4 พัน ครั้ง • 2 ปีที่แล้ว

ขยายความ

2:07 ประการธงโภชนาการคืออะไรคะดูกันเลื่อยธงโภชนาการคือภาพจำลองสัดส่วนอาหารที่แนะนำให้คนไทยบริโภคในหนึ่งวันจัดทำขึ้นโดยกอง ...



การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ - วิทย ป.6
การดู 3 พัน ครั้ง • 1 ปีที่แล้ว

OBE Content Center

"การกินอาหารที่ถูกต้องทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี แข็งแรงและเจริญเติบโตสมบูรณ์"



ธงโภชนาการ

การดู 1.4 หมื่น ครั้ง • 7 ปีที่แล้ว

natdee111



Types of educational materials based off of the main FBDG publication

Song



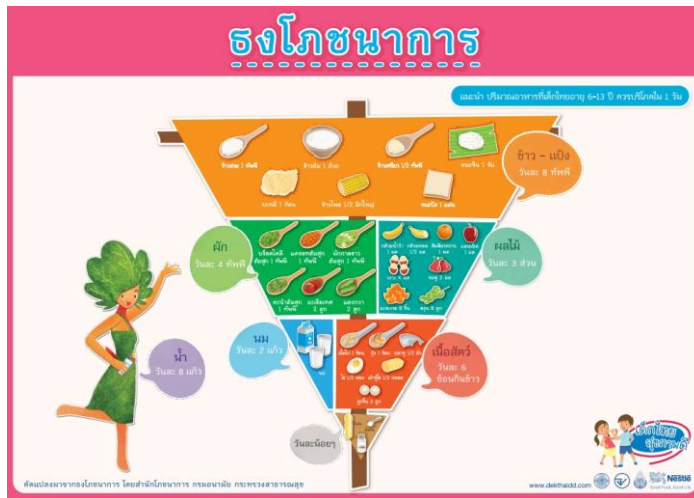
Food models



<https://www.youtube.com/watch?v=d6ZyCyOjnhY>

Types of educational materials based off of the main FBDG publication

Interactive worksheet



Gaps & Challenges

- **Use various channels of promotion but weak in the communication plan**
- **Lack of continuous monitoring of dietary intake using comparable methods**
- **Lack of evaluation of communication effectiveness**

Effective ways for the promotion of FBDGs to the public

- **Advocacy for multi-stakeholders**
- **Employ effective communication strategies**
- **Strengthen nutrition education in school settings.**

Thank you

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**