

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย แนวทางส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล เพื่อสุขภาวะในกรุงเทพมหานคร ปี 2568

**แนวโน้มนสุขภาพของประชาชนกรุงเทพมหานคร
และความจำเป็นในการขับเคลื่อนระบบอาหารเพื่อสุขภาวะ**



กรุงเทพมหานครมีอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สูงกว่าภาคอื่นๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง และซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากการบริโภคอาหารไม่สมดุลพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ประชาชนส่วนใหญ่เข้าถึงอาหารสำเร็จรูปได้ง่าย ขณะที่ผัก-ผลไม้สดยังมีราคาสูงหรือหาซื้อยากในบางพื้นที่ โรงอาหารและร้านอาหารจำนวนมากยังขาดมาตรฐานด้านโภชนาการ

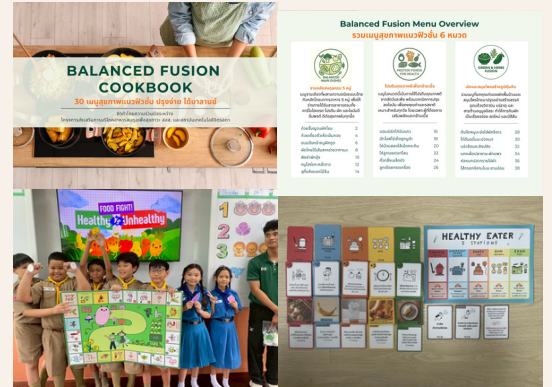
เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าว โครงการ “ส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุลเพื่อสุขภาวะ” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินงานต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2558 โดยมุ่งเน้นการสร้าง “ระบบอาหารเพื่อสุขภาวะ” ผ่านความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน ชุมชน และภาคีเครือข่ายใน 50 เขตของกรุงเทพมหานคร

การส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุลมิได้มุ่งเน้นเฉพาะการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชนเท่านั้น แต่ยังมุ่งสร้าง “ระบบนิเวศอาหารเมือง” ที่เชื่อมโยงระหว่างการผลิต การจำหน่าย และการบริโภคอย่างยั่งยืน เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ในทุกบริบทของชีวิต

การดำเนินงานสำคัญปี 2567-2568

โครงการฯ ขยายผลสู่การสร้างต้นแบบระบบอาหารสุขภาพในระดับพื้นที่และองค์กร โดยมีกลไกดำเนินงานสำคัญ 4 ด้าน และ 1 การดำเนินงานสนับสนุน ดังนี้

- 1 การพัฒนาเครื่องมือและนวัตกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการได้แก่ ระบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภค “What I Eat” ซึ่งมีการใช้งานมากกว่า 8,000 ครั้ง บอร์ดเกมฮีโร่ผักพิทักษ์สุขภาพ การ์ดเกมพีชิต 5 สถานีสุขภาพ และหนังสือ Balanced Fusion Cookbook



- 2 การสร้างเครือข่ายและแกนนำสุขภาพ โดยจัดอบรมกระบวนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคฯ รุ่นที่ 2 ให้แกนนำ 43 คน จาก 32 หน่วยงาน/ชุมชน และจัดอบรม Re-Skill/Up-Skill ผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ รวม 66 คน เพื่อพัฒนาเป็นนักสื่อสารอาหารสุขภาพ

- 3 สนับสนุนพื้นที่ต้นแบบส่งเสริมการบริโภคฯ 10 แห่ง ให้ใช้เครื่องมือและกระบวนการของโครงการฯ ในการปรับพฤติกรรมบริโภคของประชาชนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงมีการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบระบบอาหารเพื่อสุขภาพะตลอดห่วงโซ่เพื่อเป็นต้นแบบเชิงระบบ สำหรับขยายผลสู่นโยบายเมือง



- 4 บูรณาการความร่วมมือกับสำนักพัฒนาสังคม กทม. จัดอบรมผู้นำ 90 คน เพื่อขยายผลในครัวเรือนและชุมชน พร้อมขับเคลื่อนการสื่อสารสาธารณะผ่านกิจกรรมและสื่อออนไลน์ร่วมกับภาคี สสส.

การดำเนินงานสนับสนุนเชิงข้อมูล

ติดตามและอัปเดตเครือข่ายร้านอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ 140 ร้าน ใน 50 เขตเพื่อประเมินความต่อเนื่องของเมนูสุขภาพและพัฒนาเมนูใหม่ๆ โดยข้อมูลดังกล่าวถูกนำไปใช้ประกอบการประชุมภาคีเครือข่ายเชิงนโยบาย ปี 2568 ซึ่งนำไปสู่ข้อเสนอในการจัดทำแนวทางพัฒนา “มาตรฐานเมนูสุขภาพ (Healthy Menu Criteria)” ของกทม. ในระยะต่อไป

บทเรียนและข้อค้นพบจากการดำเนินงาน

ผลลัพธ์เชิงหลักฐาน

จากการดำเนินงานและการติดตามข้อมูลผ่านกิจกรรมและระบบ “What I Eat” พบว่า

- ผู้เข้าร่วมกว่า 700 คน มีความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการคำนวณพลังงาน การเลือกอาหารครบหมู่ การลดหวาน มัน เค็ม และการอ่านฉลากโภชนาการ
- เพียง 2% ของผู้ร่วมกิจกรรมบริโภคอาหารได้สมดุลครบหมวด
- มากกว่า 70% ของมืออาหาร ยังมีโซเดียมเกินเกณฑ์ และยังมีบริโภคใยอาหารต่ำ
- การบริโภคน้ำตาลมีแนวโน้มลดลง สะท้อนการปรับพฤติกรรมเชิงบวก แต่ยังคงต้องส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง

ข้อค้นพบสำคัญ 3 ประการ

- 1 ประชาชนมีความรอบรู้ด้านโภชนาการเพิ่มขึ้น จากกิจกรรมเรียนรู้และเครื่องมือสื่อสารของโครงการ
- 2 พื้นที่ต้นแบบและองค์กรเครือข่ายสามารถขับเคลื่อนสุขภาวะได้จริง หากได้รับการสนับสนุนต่อเนื่อง
- 3 สิ่งแวดล้อมอาหารที่เอื้อต่อสุขภาวะยังจำกัด ต้องอาศัยนโยบายและระบบสนับสนุนระดับเมือง

บทเรียนเชิงระบบ

การสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมดุลในเมืองใหญ่ ต้องอาศัย 3P ที่เกี่ยวพันกัน



PEOPLE

ความรอบรู้ของประชาชน



PLACE

สิ่งแวดล้อมอาหาร
ที่เอื้อต่อสุขภาวะ



POLICY

นโยบายและกลไก
สนับสนุนที่ยั่งยืน

องค์ประกอบทั้งสามนี้เชื่อมโยงกันเป็น “ระบบอาหารเมืองเพื่อสุขภาวะ (Urban Healthy Food System)” ที่ต้องได้รับการบูรณาการจากทุกภาคส่วน

บทเรียนและข้อมูลเชิงหลักฐานจากการดำเนินงานได้ถูกนำไปใช้ในการประชุมจัดทำ “ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวทางการขับเคลื่อนระบบอาหารเพื่อสุขภาวะของกรุงเทพมหานคร”

ข้อเสนอเชิงนโยบายจากการประชุมภาคีเครือข่าย

(จัดขึ้นเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2568 ณ รร.มารวย การ์เด็น)

เพื่อขับเคลื่อนแนวทางส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุลในกรุงเทพมหานครอย่างเป็นระบบ ภาคีเครือข่ายได้ร่วมกันจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายระดับชุมชนและองค์กร มุ่งสร้างต้นแบบที่ปฏิบัติได้จริง ก่อนขยายสู่ระดับเมือง โดยมีข้อเสนอสำคัญ 5 ด้าน ดังนี้

ด้านการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสุขภาพ พัฒนาแนวทางสื่อสารอาหารสมดุลผ่านสื่อออนไลน์ อินฟลูเอนเซอร์ และแคมเปญสร้างแรงจูงใจ ใช้เทคโนโลยีสุขภาพ เช่น แพลตฟอร์มติดตามพฤติกรรม ระบบให้คำปรึกษาออนไลน์ และสื่อโต้ตอบ (interactive media) เพื่อเข้าถึงกลุ่มเยาวชน

ด้านการสร้างความรอบรู้และทักษะการปรุงอาหาร จัดอบรม Healthy Cooking Workshop เสริมความรู้และทักษะให้ร้านค้า บุคลากร และประชาชน สามารถปรับเมนูให้สมดุลและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ด้านมาตรฐานและความปลอดภัยของอาหาร พัฒนาเกณฑ์มาตรฐานอาหารปลอดภัยในร้านอาหารและร้านค้าชุมชน ส่งเสริมการใช้วัตถุดิบเกษตรปลอดภัยหรือเกษตรอินทรีย์ เพื่อยกระดับคุณภาพและความเชื่อมั่นของผู้บริโภค

ด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลือกอาหารสุขภาพ เพิ่มจุดจำหน่ายอาหารสุขภาพในโรงเรียน โรงพยาบาล โรงงาน และหน่วยงานรัฐ ส่งเสริมร้านอาหารทั่วไปให้มีเมนูสุขภาพราคาเหมาะสม พร้อมป้าย “Healthy Menu” เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงได้มากขึ้น

ด้านแรงจูงใจและสิทธิประโยชน์ จัดระบบรับรองและให้รางวัล “Healthy Restaurant” สร้างแรงจูงใจแก่ร้านค้าและองค์กรที่ส่งเสริมอาหารสุขภาพ พร้อมสนับสนุนต้นทุนวัตถุดิบสุขภาพให้มีราคาจับต้องได้

แนวทางการจัดทำนโยบายสาธารณะในระดับพื้นที่

ระดับชุมชน

- สนับสนุนการปลูกผักในพื้นที่รกร้างเพื่อสร้าง “แปลงผักกลางชุมชน”
- พัฒนาตลาดสุขภาพและร้านอาหารสุขภาพในชุมชน
- ส่งเสริมความรู้ด้านอาหารสมดุลในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วย NCDs

ระดับองค์กร

- ผลักดันนโยบาย “Healthy Workplace Food Policy”
- กำหนดมาตรฐานอาหารปลอดภัยในร้านอาหาร
- จัดตั้งคณะกรรมการอาหารสุขภาพเพื่อดูแลระบบอาหารในองค์กร

ข้อเสนอเชิงนโยบายเหล่านี้ เป็นก้าวสำคัญของการพัฒนานโยบายระดับชุมชนและองค์กรที่สามารถต่อยอดสู่ “ระบบอาหารสุขภาพระดับเมือง” ของกรุงเทพมหานครในระยะต่อไป

ผู้จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย

โครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุลเพื่อสุขภาพฯ สส. อีเมล vegandfruit400@gmail.com