



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษเขต ๑  
 ๕๘๓๓  
 วันที่.....  
 วันที่ - 4 เม.ย. 2567 เวลา 1๖.๔๒ น.  
 อก.  ศวลาภ อ่างทอง  ศรีสะเกษ สกศ.  
 นตป.  อนุบาลศรีสะเกษ  นท.  
 กลุ่มบริหารงานการเงินและสินทรัพย์

ที่ ศก ๐๐๑๗.๒/ว ๒๒๗๐

๒ เมษายน ๒๕๖๗  
 รูปเลขที่ 4๒  
 - ๔ เม.ย. ๒๕๖๗  
 กลุ่มงานพัสดุ  งานธุรการ

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ...  
 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อน  
 และหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙)]

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง นายอำเภอทุกอำเภอ  
 นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ นายกเทศมนตรีเมืองศรีสะเกษ และนายกเทศมนตรี  
 เมืองกันทรลักษ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๒๘๘๗ จำนวน ๑ ชุด  
 ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗  
 ๒. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการสาวไทยแค้นแดง จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับแจ้งจากกระทรวงมหาดไทยว่า กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอ  
 รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐของรัฐธรรมนูญ  
 แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร  
 กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙) ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๗  
 กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง  
 ให้ดำเนินการประชาสัมพันธ์โดยให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของ โฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙) ทั้งประเทศ  
 อย่างต่อเนื่องและทั่วถึง

ในการนี้ เพื่อให้การปฏิบัติตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย  
 พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จังหวัดศรีสะเกษจึงขอความร่วมมือท่านดำเนินการประชาสัมพันธ์  
 ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของ โฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙) ผ่านช่องทางออนไลน์ของหน่วยงาน  
 หรือปิดประกาศ ณ บอร์ดประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน และในระดับหมู่บ้านให้ผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์  
 ผ่านหอกระจายข่าวอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ซึ่งสามารถดาวน์โหลด  
 ได้ที่ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
 ในพื้นที่ทราบด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนูรัตน์ ธรรมประจําจิต)  
 รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
 ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ




สำนักงานจังหวัด  
 กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลฯ  
 โทรศัพท์.๐๔๕-๖๑๑๑๓๙ ต่อ ๑๕

ศรีสะเกษ : ปลัดภักดิ์ สัมฤทธิ์ผล ยั่งยืน

เรียน ผอ.สพป.ศรีสะเกษ เขต 1

- ด้วย สำนักงานจังหวัด แฉงเวียนหนังสือ เรื่อง รายงานกรณีทีหน่วยงานของรัฐยังมีได้ ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด 5 หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและ หลังการคลอดบุตรกรณีการบริ โภค โฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) รายละเอียดแนบ
- เห็นควรประชาสัมพันธ์ให้โรงเรียน ในสังกัด และบุคลากร สพป.ศรีสะเกษ เขต 1 ทราบ
- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

  
(น.ส.กัญญนิช เทนโสภา)  
พนักงานราชการ

  
(นายอนันต์ ฅมทองทวี) 9/10/67  
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานการเงินและสินทรัพย์

- นังระพช สัมชโชธ
- หังโปงสิ นอริตงว ะนัง

10 เม.ย. 67

(นางสาวพีระพรรณ ทองศูนย์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ ปฏิบัติราชการ  
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑



ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว

๒๕๖๗



กระทรวงมหาดไทย

ถนนอังษราวุฒิก ถนน กทม. ๑๐๒๐๐

มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ (เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9))

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- |                  |   |             |
|------------------|---|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. สำเนาหนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี<br>ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว (ล) ๔๕๐๒ ลงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ | จำนวน ๑ ชุด |
|                  | ๒. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการสาวไทยแถมแดง   | จำนวน ๑ ชุด |

ด้วยกระทรวงมหาดไทยได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลัง การคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ได้แก่ กรมการปกครองและกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ทั้งประเทศอย่างต่อเนื่อง และทั่วถึง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กระทรวงมหาดไทยพิจารณาแล้ว เพื่อให้การปฏิบัติตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จึงขอให้จังหวัดพิจารณาดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรี ดังกล่าว โดยแจ้งส่วนราชการ หน่วยงานในพื้นที่ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชน ได้รับทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) โดยในระดับหมู่บ้านให้ผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ทางเว็บไซต์สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย <http://www.ppb.moi.go.th/midev01/> หัวข้อ “หนังสือแจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชานาญวิทย์ เตรัตน)

รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงมหาดไทย

สำนักนโยบายและแผน

กลุ่มงานยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาชุมชน

และส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๓ ๕๒๔๔






กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



สุขภาพ  
ดี  
11/11/11





# ใครคือ “สาวไทยแถมแดง”


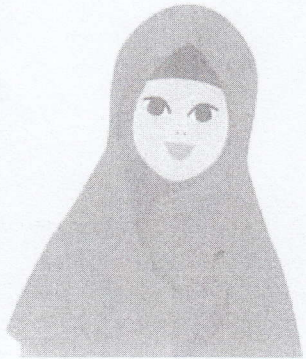
องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยาม  
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ  
ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

สาวไทยแถมแดง คือ  
หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง  
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง

โดยดูจากผลการตรวจเลือด

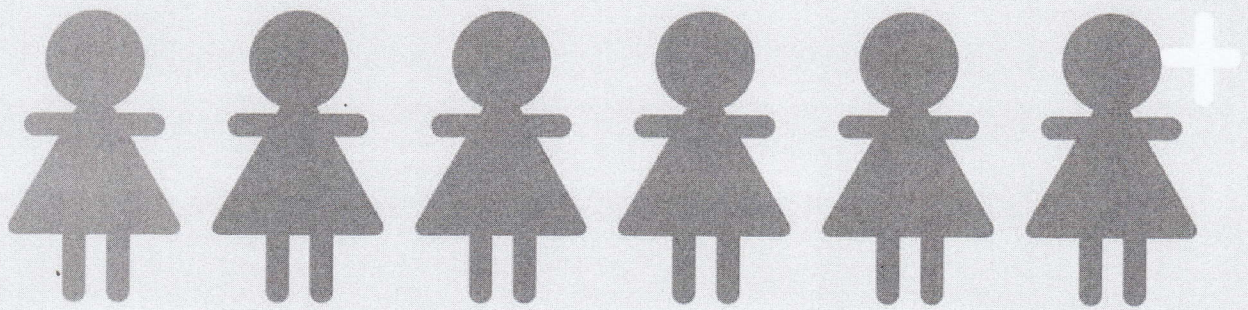
ค่าปกติคือ ค่าฮีโมโกลบิน (Hb)  $\geq$  12 กรัมต่อเดซิลิตร หรือ  
ค่าฮีมาโตคริต (Hct)  $\geq$  36%

2 สาวไทยแถมแดง





# สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย



“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน  
แก้มไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”

การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563  
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16\*



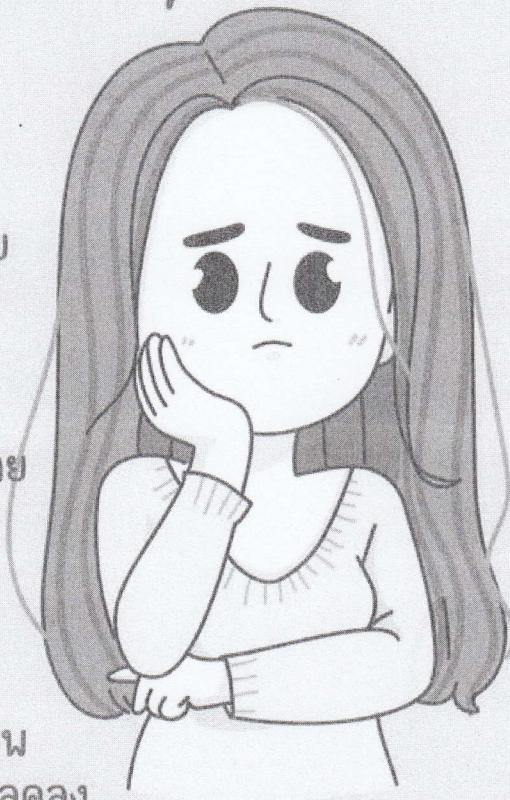
อ้างอิง : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6  
น.ศ. 2562-2563 (NHES6)

\*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี



# แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดิน จริงหรือ?

สาวๆ มีอาการแบบนี้อยู่นานแล้วล่ะคะ ลองมาเช็คกันเลย



หงุดหงิดง่าย  
นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ  
ปวดหัวบ่อย



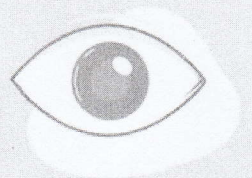
อ่อนเพลียง่าย  
เมื่อยล้า

เหนื่อยง่าย  
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ  
การทำงานลดลง  
ความคิดไม่แจ่มใส

เปลือกตา  
ด้านในซีด



เล็บงอขึ้นเป็นแอ่ง  
คล้ายช้อน

เสียงตั้งครรภ์ไม่มีคุณภาพ  
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,  
ทารกมีการแต่กำเนิด)



อยากเป็นสาวไทยแก้มแดง  
ต้องกินอะไร?



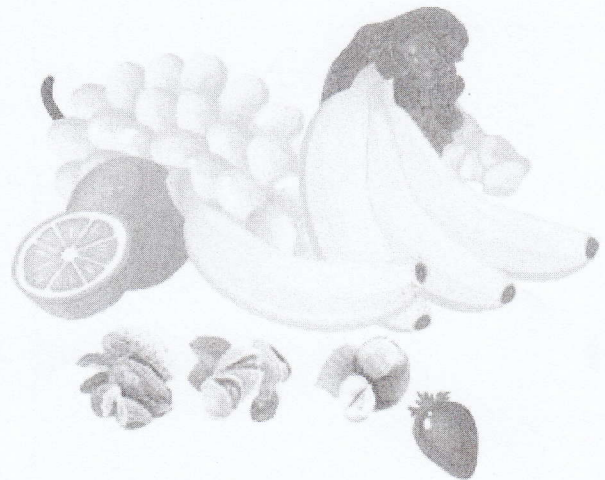
# สารอาหาร **ซี** ลดเสียงซัด

## ธาตุเหล็ก



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดงในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

## โฟเลต



ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิดด้วย

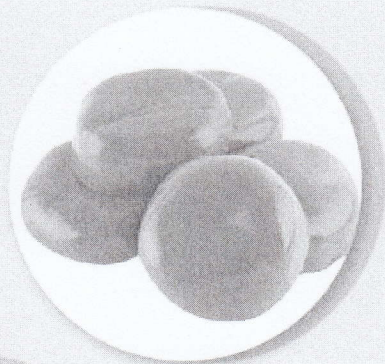


# ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดา และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

พบมากใน

เลือด



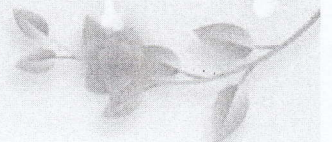
ตับ



เนื้อสัตว์

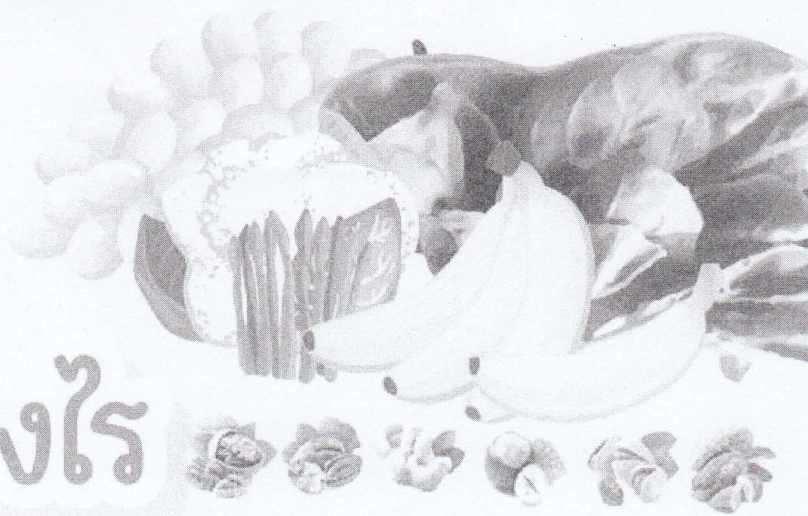


เครื่องในสัตว์





# โฟเลต สำคัญอย่างไร



โฟเลต หรือ วิตามินบี 9 มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางและทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิด โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลัง เช่น ภาวะหลอดประสาทไม่ปิด เนื่องจากในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้น หากหญิงวัยเจริญพันธุ์วางแผนจะมีบุตรควรเตรียมพร้อมโดยการกินธาตุเหล็กและโฟเลตให้เพียงพอก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์

พบมากใน

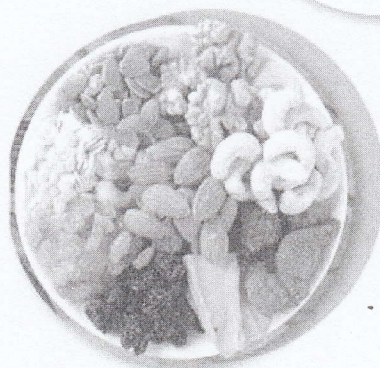
ผัก



ผลไม้



ข้าวกล้อง



ธัญพืช



# เมนูสุขภาพ อุดมด้วยธาตุเหล็ก

ต้มเลือดหมู



ตับหวาน



ผัดกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บน้ำใส



สแต็กหมู สลัดผัก



ตับผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยช่าย



## กินคู่กับ... ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✔ วิตามินซี โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
- ✔ โปรตีน จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
- ✔ คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส  
ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✔ ไขมัน ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปแบบเฟอร์รัสซัลเฟต

## กินคู่กับ... ขัดขวางการดูดซึม

- ❗ แทนนิน ในน้ำชา กาแฟ
- ❗ โพลีฟีนอล ในผักใบเขียวเข้ม ขมิ้นชัน
- ❗ ไฟเตต ในผักสพาด เช่น กระถิน ใบขี้เหล็ก  
ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❗ แคลเซียม ในนมและผลิตภัณฑ์นม



# 4. ตัวท็อปไฟเลตสูง

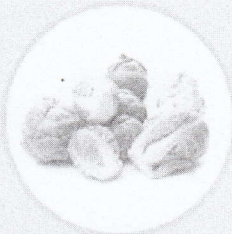
## แหล่งอาหารสูงไฟเลตสูง

ปริมาณไฟเลต (ไมโครกรัม :  $\mu\text{g}$ ) ต่ออาหาร 100 กรัม

### ผัก



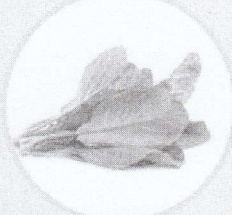
ผักโขม 160  $\mu\text{g}$



แขนงกะหล่ำ 97  $\mu\text{g}$



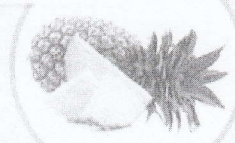
ผักกาดทางหงษ์ 94  $\mu\text{g}$



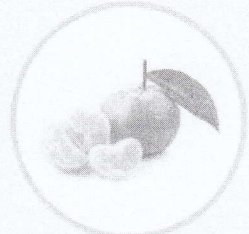
คะน้า 80  $\mu\text{g}$

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

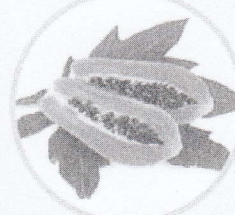
### ผลไม้



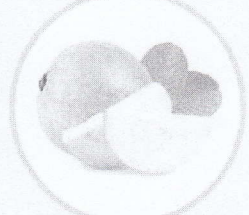
สับปะรด 300  $\mu\text{g}$



ส้ม 292  $\mu\text{g}$



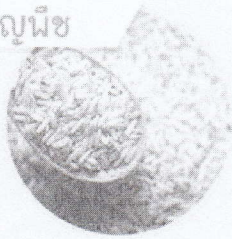
มะละกอ 256  $\mu\text{g}$



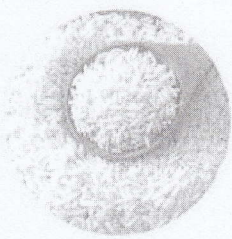
ฝรั่ง 115  $\mu\text{g}$

ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

### ข้าวและธัญพืช



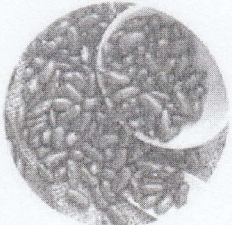
ข้าวกล้อง 263  $\mu\text{g}$



ข้าวเหนียว 169  $\mu\text{g}$

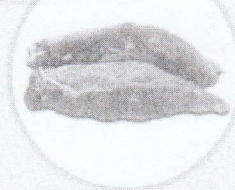


ข้าวหอมมะลิ 158  $\mu\text{g}$

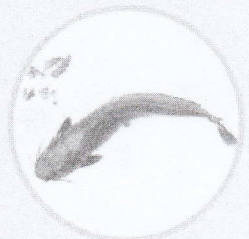


ข้าวแดง 144  $\mu\text{g}$

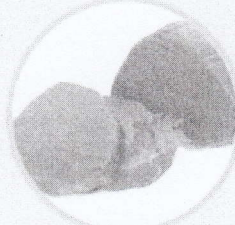
### เนื้อสัตว์



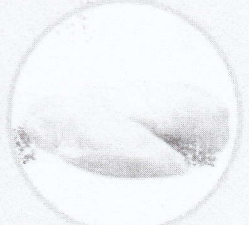
เนื้อหุสตันใน 156  $\mu\text{g}$



ปลาซุก 96  $\mu\text{g}$



เนื้อวัวสะโนก 64  $\mu\text{g}$



เนื้ออกไก่ 61  $\mu\text{g}$

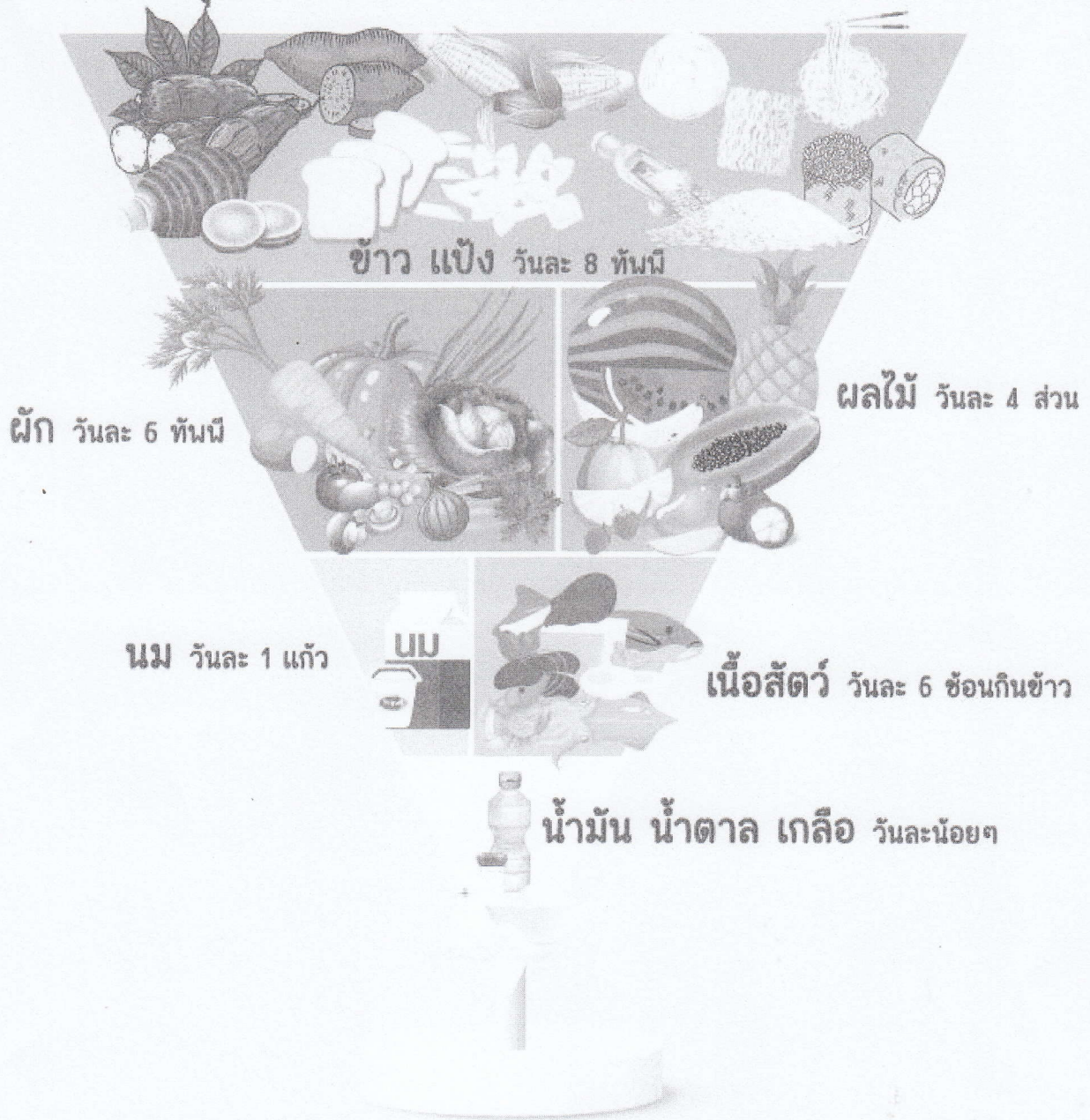
ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

\* เน้นกินผักผลไม้สด  
เนื่องจากไฟเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน



# สุขภาพดีได้ง่ายๆ แค่กินตาม..ธงโภชนาการ

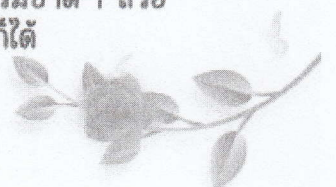
ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



## จัดธงลงจาน



10 สาวไทยหนักมันแดง



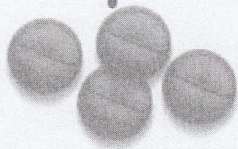


# แก้มแดง ใสไม่ขีด

เสริมด้วย ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement)

## ธาตุเหล็ก



ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์

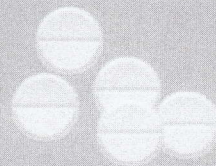
เฟอร์รัสฟูมาเรต (Ferrous Fumarate)

ขนาด 200 มิลลิกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์

## กรดโฟลิก



ปริมาณ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 2,800 ไมโครกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 400 ไมโครกรัม

กินวันละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์

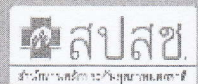


# หญิงวัยเจริญพันธุ์

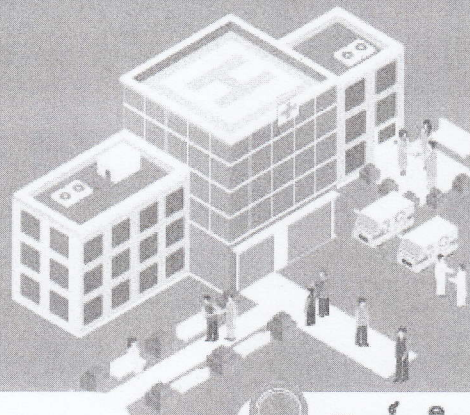
มีสิทธิ

“รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



รพ.สต.



ศูนย์บริการสาธารณสุข



คลินิกชุมชนอบอุ่น



ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง



สถานพยาบาล



ร้านขายยา

ที่ยื่นทะเบียนกับ สปสช. ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกัน  
สุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)  
[www.nhso.go.th/page/hospital](http://www.nhso.go.th/page/hospital)



# คู่รัก ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ

- การวางแผนครอบครัว
- เพศในชีวิตคู่

2

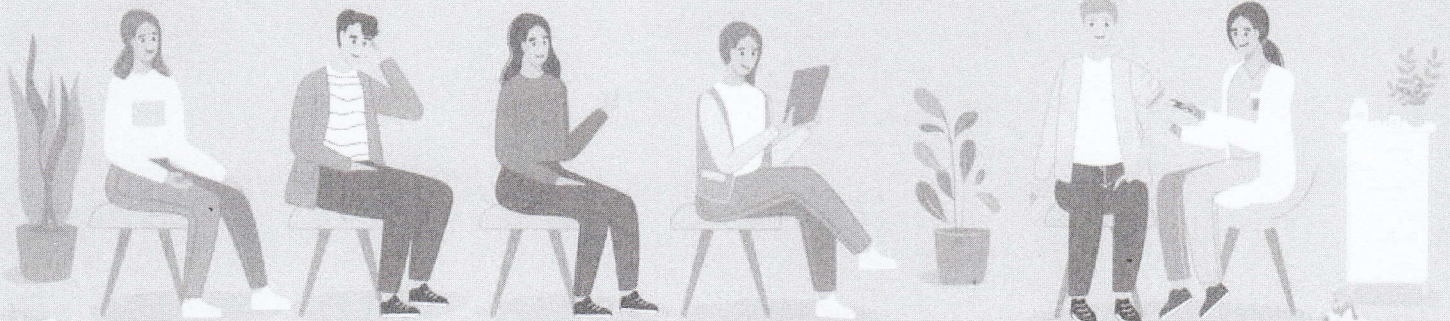
การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย
- ความดันโลหิต
- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

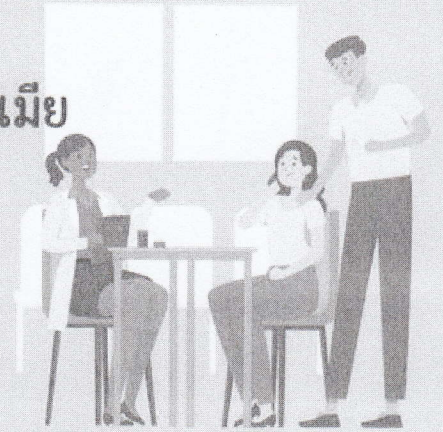
- วัคซีนหัดเยอรมัน
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
- วัคซีนบาดทะยัก





## การตรวจห้องปฏิบัติการ

- ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะ เมื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจโรคเนื้อให้ทราบถึง
  - กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
  - ความเข้มข้นของเม็ดเลือด
  - เมื่อคัดกรองภาวะโลหิตจางและธาลัสซีเมีย
  - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส (VDRL) และเอดส์ (HIV)
  - โรคไวรัสตับอักเสบบี
 เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีอาการแสดง แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้





ศึกษาข้อมูล องค์ความรู้  
เกี่ยวกับการส่งเสริม  
ควบคุม ป้องกันภาวะโลหิตจาง  
จากการขาดธาตุเหล็ก

เพิ่มเติมได้ที่



เว็บไซต์ “สำนักโภชนาการ”  
[www.nutrition2.anamai.moph.go.th](http://www.nutrition2.anamai.moph.go.th)

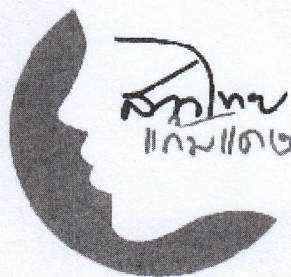


Facebook “สำนักโภชนาการ”  
[www.facebook.com/bureau.nutrition](http://www.facebook.com/bureau.nutrition)



Facebook “สาวไทยแก้มแดง”  
[www.facebook.com/redcheeksproject](http://www.facebook.com/redcheeksproject)





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร 02-590-4335

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