

# ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฐานอาหารและโภชนาการ



## ตอนที่ 2 ความปลอดภัยด้าน อาหารในชุมชนและโรงเรียน



ภายใต้โครงการอาหารกลางวันปี 2567

การพัฒนากลไกความเชื่อมโยงเครือข่ายชุมชน ท้องถิ่นและสถานศึกษาในการส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัย/อาหารอินทรีย์ใน  
ชุมชนสู่โรงเรียน (กรณีพื้นที่นำร่องของจังหวัดเชียงใหม่)

# เนื้อหา

ความปลอดภัยด้านอาหารคืออะไร?

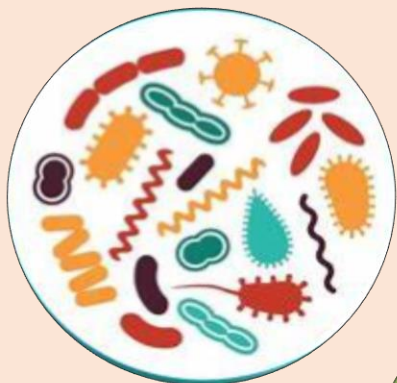
อาหารชุมชนไม่ปลอดภัยเกิดจากอะไร?

อาหารกลางวันในโรงเรียนต้องระวังอะไรบ้าง?

การตรวจสอบความปลอดภัยอาหารในโรงเรียนทำอะไรบ้าง?

# ความปลอดภัยของอาหารคืออะไร?

การจัดการให้อาหารและวัตถุดิบที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัย จากสิ่งเหล่านี้



จุลินทรีย์ในน้ำ  
วัตถุดิบอาหาร  
สิ่งแวดล้อม  
ผู้ประกอบอาหาร



สารเคมี  
การเกษตร วัตถุมีพิษห้ามใช้ในอาหาร



วัตถุดิบ  
อาหารหมดอายุ  
เน่าเสีย  
ไม่ได้คุณภาพ



ประกอบอาหาร  
ไม่สะอาด



การล้างภาชนะ  
อุปกรณ์ประกอบ  
อาหาร  
ไม่สะอาด



# อาหารชุมชนไม่ปลอดภัยเกิดจากอะไร?

ความปลอดภัยเกิดขึ้นได้ตลอดห่วงโซ่อาหารตั้งแต่การผลิตวัตถุดิบอาหาร การขนส่ง การกระจาย และ การบริโภค



การได้แหล่งอาหาร

จุลินทรีย์ในน้ำ  
วัตถุดิบอาหาร  
สิ่งแวดล้อม  
สารเคมีเกษตร



การขนส่ง

การขนส่งวัตถุดิบ  
ไม่เหมาะสม  
(รถไม่สะอาด  
อุณหภูมิสูง ระยะทางไกล)



การประกอบอาหาร

วัตถุดิบอาหารหมดอายุ  
สุขาภิบาลอาหารผู้สัมผัส  
อาหารไม่ได้มาตรฐาน



การบริโภค

ภาชนะบรรจุอาหาร  
การล้างทำความสะอาด

# อาหารกลางวันในโรงเรียนต้องระวังอะไรบ้าง?



## วัตถุดิบอาหาร

- สารเคมีทางการเกษตร
- จุลินทรีย์ปนเปื้อนจากดิน
- น้ำประกอบอาหารไม่สะอาด
- เครื่องปรุงรสอาหารไม่ได้มาตรฐาน หรือ หมดอายุ
- การเก็บรักษาวัตถุดิบ

## การประกอบอาหาร

- ความสะอาดของสถานที่
- อุปกรณ์ประกอบอาหารสะอาด ไม่ชำรุด
- ผู้ประกอบอาหารถูกสุขลักษณะ
- การทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ วัตถุดิบ
- การใช้อุณหภูมิเหมาะสมในการประกอบอาหาร
- การป้องกันสัตว์พาหะ
- การจัดการขยะ

## การบริการอาหาร

- ความสะอาดของสถานที่
- อุปกรณ์ประกอบอาหารสะอาด ไม่ชำรุด
- ผู้ตักแบ่งอาหารถูกสุขลักษณะ
- การทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ให้บริการอาหาร
- การใช้อุณหภูมิเหมาะสมในการบริการอาหาร
- การป้องกันสัตว์พาหะ
- การจัดการขยะและเศษอาหาร

# การเฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน

ผู้เกี่ยวข้องกับอาหารกลางวัน (ผู้อำนวยการ ครู ผู้ประกอบการอาหาร ผู้ปกครอง)

การตรวจสอบวัตถุดิบอาหารและน้ำ



ชุดทดสอบยาฆ่าแมลงในอาหาร

อันตรายยาฆ่าแมลง

เสี่ยงมะเร็ง  
ร่างกายอ่อนแอ  
ความต้านทานโรคลดลง  
ฮอร์โมนร่างกายเสื่อม



ชุดทดสอบโคลิฟอร์มในน้ำและอาหาร

อันตรายโคลิฟอร์ม

ท้องร่วง ท้องเสีย  
น้ำ น้ำแข็ง ภาชนะใส่น้ำ  
ไม่สะอาด



ชุดทดสอบไอโอดีนในเกลือบริโภค

อันตรายขาดไอโอดีนในเด็ก  
ผลต่อสติปัญญา



ชุดทดสอบบอแรกซ์ในอาหาร

อันตรายบอแรกซ์

พิษต่อไต อาเจียน ระคายเคือง  
ระบบทางเดินอาหาร  
พบใน  
เนื้อสัตว์ ไส้กรอก ลูกชิ้น

# การเฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน



## การตรวจสอบผลิตภัณฑ์อาหาร



ชุดทดสอบฟอรัมาลินในอาหาร

อันตรายฟอรัมาลิน  
หายใจติดขัด หมดสติ

อาหารเสี่ยง  
อาหารทะเล ปลา หอย ปู กุ้ง หมึก



ชุดทดสอบสารฟอกขาวในอาหาร

อันตรายสารฟอกขาว  
อาเจียน

อาหารเสี่ยง  
ผักสด ชিং ถั่วงอก หน่อไม้ดอง



ชุดทดสอบสารโพลาห์ในอาหาร

อันตรายสารโพลาห์  
เสียงมะเร็งในทางเดินอาหาร

อาหารเสี่ยง  
อาหารทอดน้ำมันดำ

# การเฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน

## การอบรมและตรวจสอบสุขภาพบุคลากรอาหารและน้ำ

### ผู้ประกอบการ และ ผู้สัมผัสอาหาร ต้องอบรมอะไรบ้าง?

หลักการและมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารในสถานประกอบการด้านอาหาร

หลักการสุขาภิบาลอาหารและอันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย

หลักการกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้ประกอบการด้านอาหาร

สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

การบริหารจัดการสถานประกอบการด้านอาหาร

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สัมผัสอาหาร

มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารในสถานประกอบการด้านอาหาร



อบรมโครงการผู้สัมผัสอาหาร  
กับ **Central Lab Thailand**  
ได้ทั้ง 6 สาขาทั่วประเทศ

อบรมโดยวิทยากรมืออาชีพ  
และนักวิชาการด้านสุขาภิบาลอาหาร  
ประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 10 ปี



กินอยู่เป็น

ดูแลกาย - ใจ

## หลัก 5 ล. ก่อนดื่ม

ปลอดภัย เลี่ยงเชื้อ



### 1. เลือก น้ำดื่มสะอาด

- น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีอยู่.
- น้ำประปาใส มีกลิ่นคลอรีนอ่อนๆ
- น้ำจากตู้หยอดเหรียญ สภาพสะอาด เปลี่ยนไส้กรองตามกำหนดเวลา

### 2. ล้าง ภาชนะบรรจุ

ล้างให้สะอาดทั้งภายนอกและภายใน และหลังล้างควรต้มในน้ำเดือด เพื่อฆ่าเชื้อ

### 3. ลด สัมผัสจุดที่สัมผัสน้ำ

เช่น ก๊อกน้ำ พื้นผิวภายในภาชนะ เมื่อต้องรดก้น้ำจากตู้ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 1-2 เมตร

### 4. เลี่ยง ให้เสี่ยงใช้บริการน้ำดื่มร่วมกัน

เตรียมน้ำดื่มใส่ภาชนะส่วนตัว และทำสัญลักษณ์ไม่ให้ปะปนกับผู้อื่น

### 5. เลิก ใช้ภาชนะดื่มน้ำร่วมกัน

ควรแยกใช้ส่วนตัวหรือแบบใช้ครั้งเดียว



# การเผื่อระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน

## HOW TO วิธีล้างผักผลไม้ สะอาดปลอดภัย



**วิธีที่ 1** ให้ล้างด้วยน้ำไหลผ่าน  
แช่ในน้ำนาน 15 นาที  
เปิดน้ำไหลผ่าน  
คลี่ใบผักขูดผิวผลไม้ นาน 2 นาที



**วิธีที่ 2** แช่ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู  
(น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร)  
แช่ นาน 15 นาที  
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

**วิธีที่ 3** ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต  
(เบคกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร  
แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด



# การเฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน



## ป้องกันอันตราย จากน้ำมันเสื่อมสภาพ

เมื่อน้ำมันถูกทอดซ้ำมากๆ จะมีความร้อนสูงและเสื่อมสภาพ  
น้ำมันจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศ ทำให้เกิดสารโพลาร์

ไม่ควรใช้น้ำมันที่สารโพลาร์  
มากกว่าร้อยละ 25 จะส่งผล  
อันตรายต่อสุขภาพได้

### ควรทานอาหารกลุ่ม

Vitamin  
C

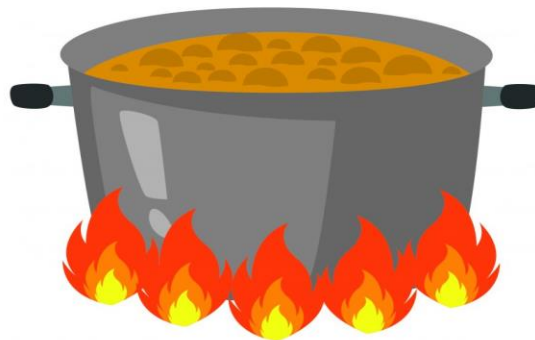


Vitamin  
E



### ควรเปลี่ยนน้ำมันเมื่อ..?

สีดำคล้ำ มีฟอง เหนียว เหน็นหืน



# การเฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน



## โรค อาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ  
สารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี หรือโลหะหนัก



ผัก ผลไม้ ที่ไม่ได้ล้าง



อาหาร สุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างคืนและไม่ได้นำ  
มาอุ่นซ้ำก่อนรับประทาน

## การป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่



ล้างภาชนะให้สะอาด



ล้างผัก ผลไม้



ทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่

# สรุป

- **ความปลอดภัยของอาหารคือ** การจัดการให้อาหารและวัตถุดิบที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัยจากจุลินทรีย์ สารเคมีเป็นพิษต่อสุขภาพ สิ่งแปลกปลอมที่ทำอันตรายในระบบทางเดินอาหาร
- **อาหารชุมชนไม่ปลอดภัยเกิดจาก** ห่วงโซ่อาหารตั้งแต่การผลิตวัตถุดิบอาหาร การขนส่ง การประกอบอาหาร และการนำไปบริโภคมีการปนเปื้อนอันตรายจุลินทรีย์ สารเคมีเป็นพิษต่อสุขภาพ สิ่งแปลกปลอม
- **อาหารกลางวันในโรงเรียนต้องระวัง** ความปลอดภัยวัตถุดิบอาหารและน้ำ การประกอบอาหารและให้บริการอาหารที่ถูกต้องลักษณะ
- **การเฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารในโรงเรียน** ทำได้โดยการตรวจสอบวัตถุดิบอาหาร และน้ำ การฝึกอบรมสุขาภิบาลอาหารและน้ำให้ผู้ประกอบการอาหาร การเฝ้าระวังอาหารเป็นพิษ การจัดการหากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินอาหารเป็นพิษ