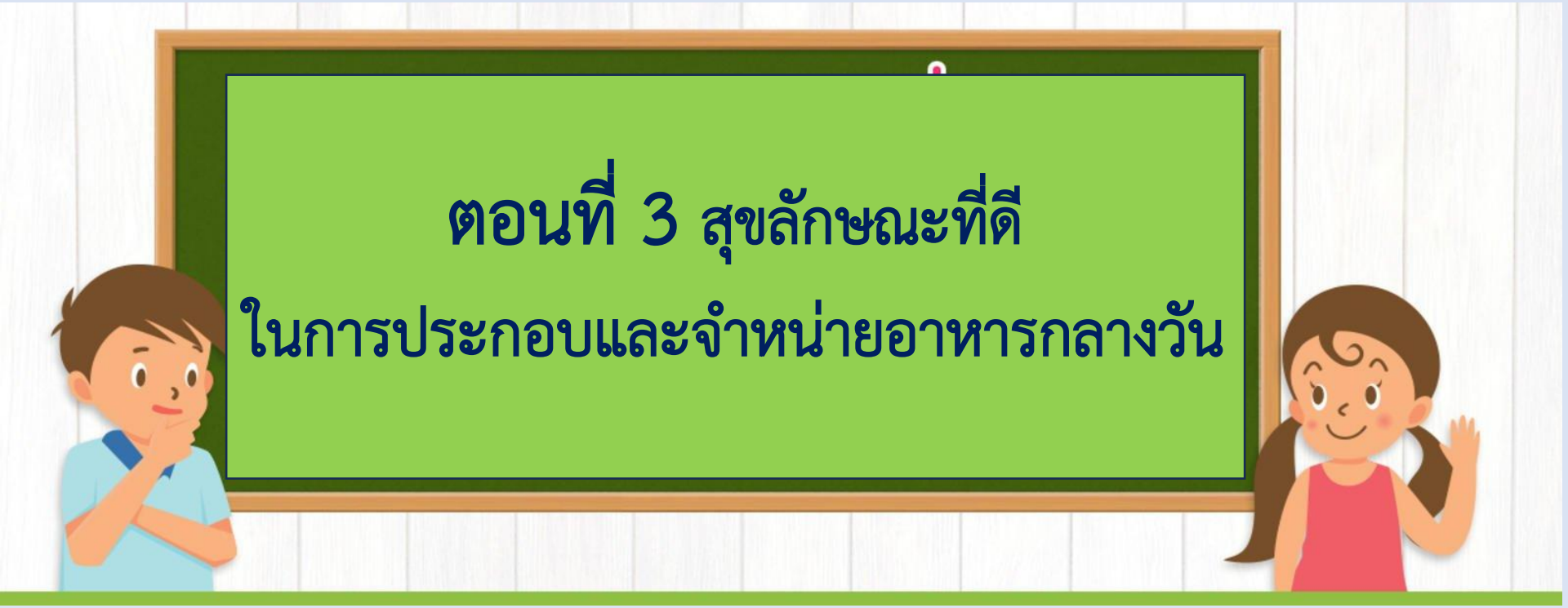
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฐานอาหารและโภชนาการ



ภายใต้โครงการอาหารกลางวันปี 2567
การพัฒนากลไกความเชื่อมโยงเครือข่ายชุมชน ท้องถิ่นและสถานศึกษาในการส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัย/อาหารอินทรีย์ในชุมชนสู่โรงเรียน (กรณีพื้นที่นำร่องของจังหวัดเชียงใหม่)

เนื้อหา

สุขลักษณะที่ดีอาหารกลางวันในโรงเรียน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียม ปรุง ประกอบ การบริการอาหาร

มาตรฐานสถานที่เก็บรักษา/เตรียม/ประกอบ/บริการอาหาร

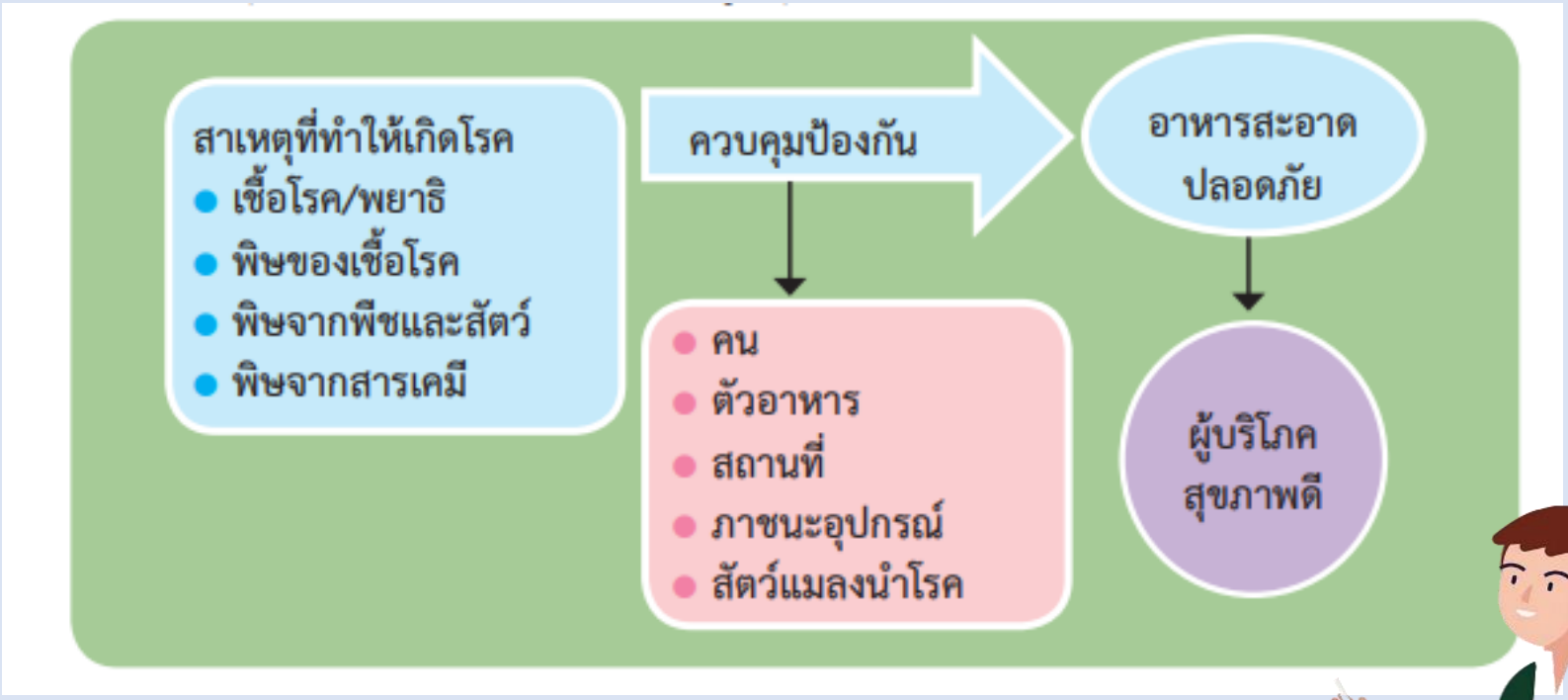
มาตรฐานตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

มาตรฐานภาชนะ อุปกรณ์

มาตรฐานผู้ปรุง ผู้บริการอาหาร

สุขลักษณะที่ดีอาหารกลางวันในโรงเรียน?

การบริหารจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหารเพื่อทำให้ **อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนอนพยาธิและสารเคมีต่างๆ ที่เป็นอันตราย** หรืออาจจะเป็นอันตรายต่อการเจริญของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียม ปรุง ประกอบ การบริการอาหาร

ผู้สัมผัสอาหาร

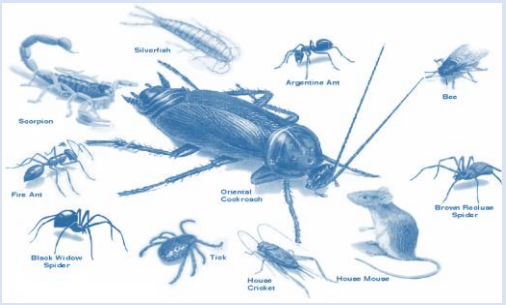
ได้แก่ ผู้เตรียม ปรุง และให้บริการอาหาร

. อาหาร

ได้แก่ การเลือกซื้อ การปรุง การเก็บอาหาร น้ำแข็ง น้ำดื่ม และสารปรุงแต่งอาหารที่ถูกสุขลักษณะและได้มาตรฐาน

. **ภาชนะอุปกรณ์**

ได้แก่การเลือกใช้ การล้าง และการเก็บที่ถูกวิธี



สัตว์แมลงนำโรค

ได้แก่การควบคุมป้องกันสัตว์แมลงนำโรคในบริเวณที่ เตรียม ปรุง และให้บริการอาหารให้ถูกสุขลักษณะ

สถานที่

ได้แก่ สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่าย/บริการอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

มาตรฐานสถานที่เก็บรักษา/เตรียม/ประกอบ/บริการอาหาร

สะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน

ป้องกันจากสัตว์พาหะ

โต๊ะ เก้าอี้สะอาด แข็งแรง เป็นระเบียบ

การระบายอากาศที่ดี ไม่มีฝุ่น ควัน

มาตรฐานสถานที่เก็บรักษา/เตรียม/ประกอบ/บริการอาหาร

ไม่เตรียมอาหารบนพื้น ในห้องน้ำ ห้องส้วม

พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ ระบายอากาศ กลิ่น ควัน

เตรียมอาหารบนโต๊ะสูงมากกว่า 60 ซม.

เตาไฟ ทำความสะอาดง่าย

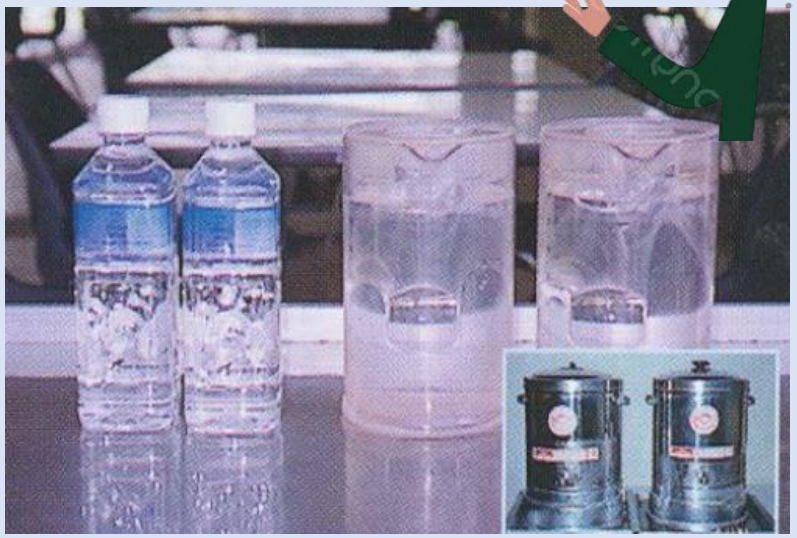
อาหารสดล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงเก็บรักษา

อาหารวัตถุดิบเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริการเก็บในตู้กระจกป้องกันแมลง อาหารปรุงสำเร็จเก็บในภาชนะมีฝาปิดวางสูง 60 ซม.

มาตรฐานอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

อาหารที่มีฉลาก มีเครื่องหมาย อย รับรองคุณภาพ



น้ำเก็บในภาชนะมีฝาปิด ก๊อกเท หรือด้ามตัก

เครื่องดื่มมีด้ามตัก วางสูง 60 ซมจากพื้น

น้ำแข็งสะอาด เก็บในภาชนะมีฝาปิด ไม่แช่สิ่งของ

มาตรฐานภาชนะ อุปกรณ์

อุปกรณ์สะอาด ไม่ชำรุด ทำความสะอาดง่าย

ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้าง ล้างสะอาด 2 ครั้ง อ่างสูง 60 ซม.

ถาดเก็บเรียงในตะแกรง สูง 60 ซม.

ช้อนส้อม สะอาด วางในตะกร้าโปร่ง สูง 60 ซม.

มาตรฐานผู้ปรุง ผู้บริการอาหาร

ผู้ปรุงแต่งกายสะอาด เสื้อมีแขน สวมหมวก
มีผ้ากันเปื้อน

ตรวจสุขภาพทุกปี ไม่เป็นโรคผิวหนัง

ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ ใช้คีมหยิบจับอาหาร

สรุป

- สุขลักษณะที่ดีอาหารกลางวันโรงเรียน เน้น อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนอนพยาธิและสารเคมีต่างๆ ที่เป็นอันตราย
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียม ปรุง ประกอบ การบริการอาหาร ได้แก่ ผู้สัมผัสอาหาร วัตถุดิบอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ สถานที่
- มาตรฐานสุขลักษณะที่ดีการประกอบอาหารกลางวันพิจารณาจาก สถานที่เก็บรักษา/เตรียม/ประกอบ/บริการอาหารสะอาด ระบายอากาศ ระเบียบอาหาร/น้ำ/น้ำแข็ง/เครื่องดื่ม สะอาด ได้มาตรฐาน ผู้ปรุง/ผู้บริการอาหารผ่านการฝึกอบรมสุขลักษณะและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด