

ที่ ยธ ๐๗๐๘.๒/ ๗๗๐

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง การประเมินพลังงาน (แคลลอรี่) /คุณค่าทางโภชนาการอาหารจัดเลี้ยงผู้ต้องขัง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง และสถานกักกัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย และ ธงโภชนาการ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบประเมินพลังงาน (แคลลอรี่) และคุณค่าทางโภชนาการ พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายพัฒนาการจัดเลี้ยงอาหารสำหรับผู้ต้องขังให้ได้ตามหลักโภชนาการ โดยให้เรือนจำ/ทัณฑสถานประสานบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการจากภายนอกแนะนำความเหมาะสมของรายการอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ นั้น

กรมราชทัณฑ์พิจารณาแล้ว เพื่อให้การดำเนินงานจัดเลี้ยงอาหารสำหรับผู้ต้องขังมีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ ดังนี้

๑. ให้เรือนจำ/ทัณฑสถานทุกแห่ง ดำเนินการจัดเลี้ยงอาหารผู้ต้องขังให้เป็นไปตามแนวทาง “ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือ “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” โดยใช้ธงโภชนาการเป็นเครื่องมือในการดำเนินการ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)

๒. ขอความอนุเคราะห์บุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการจากหน่วยงานภายนอกในพื้นที่หรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น นักโภชนากรของโรงพยาบาล/หน่วยงานสาธารณสุข อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ เพื่อประเมินพลังงาน (แคลลอรี่) และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจัดเลี้ยงผู้ต้องขังในรอบ ๓๑ วัน ที่เรือนจำได้จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ พร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงานตามแบบประเมินพลังงาน (แคลลอรี่) และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจัดเลี้ยงผู้ต้องขัง (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) ภายในวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๐ หากมีปัญหาหรือข้อขัดข้องประการใดแจ้งกรมราชทัณฑ์ทราบด้วย

๓. หากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพิจารณารายการอาหาร ๓๑ วันแล้ว พบว่า พลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ คุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วน หรือการกระจายพลังงานของโปรตีน : ไขมัน : คาร์โบไฮเดรต ไม่เหมาะสมให้เรือนจำพิจารณาปรับรายการอาหารให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ เช่น การเพิ่มผลไม้ตามฤดูกาล การลดหวาน มัน เค็ม เพื่อลดโรค ฯลฯ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายเรืองศักดิ์ สุวรรณ)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

"ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย" หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ"

ลำดับ	ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	คำอธิบาย
๑	กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	๑.๑ การกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ คือ ในแต่ละวันต้องบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน แต่ละหมู่ต้องหลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ ๑.๒ หมั่นดูแลน้ำหนักตัว คือน้ำหนักต้องอยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด ควบคุมโดยการชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง กินอาหารให้เหมาะสมและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องนาน ๒๐-๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น **การประเมินน้ำหนักตัวใช้เกณฑ์** ดังนี้ ผู้ใหญ่ ชาย หญิง อายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไปใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นเกณฑ์อ้างอิง โดย**คำนวณจากสูตร** ดังนี้ ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัวเป็น (กิโลกรัม) / ส่วนสูงเป็น(เมตร)^2 แล้วนำผลลัพธ์ที่คำนวณได้มาพิจารณาตามค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งจะบอกสภาวะของร่างกาย(คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, ๒๕๔๓) ดังนี้ ถ้ามีค่า ต่ำกว่า ๑๘.๕ กิโลกรัม/เมตร^2 แสดงว่า ผอมไป ถ้ามีค่า ระหว่าง ๑๘.๕ – ๒๔.๙ กิโลกรัม/เมตร^2 แสดงว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้ามีค่า ระหว่าง ๒๕ - ๒๙.๙ กิโลกรัม/เมตร^2 แสดงว่า น้ำหนักเกิน ถ้ามีค่า ตั้งแต่ ๓๐ กิโลกรัม/เมตร^2 ขึ้นไป แสดงว่า เป็นโรคอ้วน
๒	กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	- ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน ในข้าวยังมีวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร อาจบริโภคสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ ฯลฯ
๓	กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	- ผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามิน และเกลือแร่รวมทั้งสารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหารซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย การบริโภคผัก ผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้อ้วน เพราะให้พลังงานต่ำ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ
๔	กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	- เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้สารอาหารโปรตีน แต่ควรเลือกบริโภคชนิดไม่มีไขมันหรือมีในปริมาณน้อย เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย และควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ถั่วเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ และราคาถูกจึงควรบริโภคสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

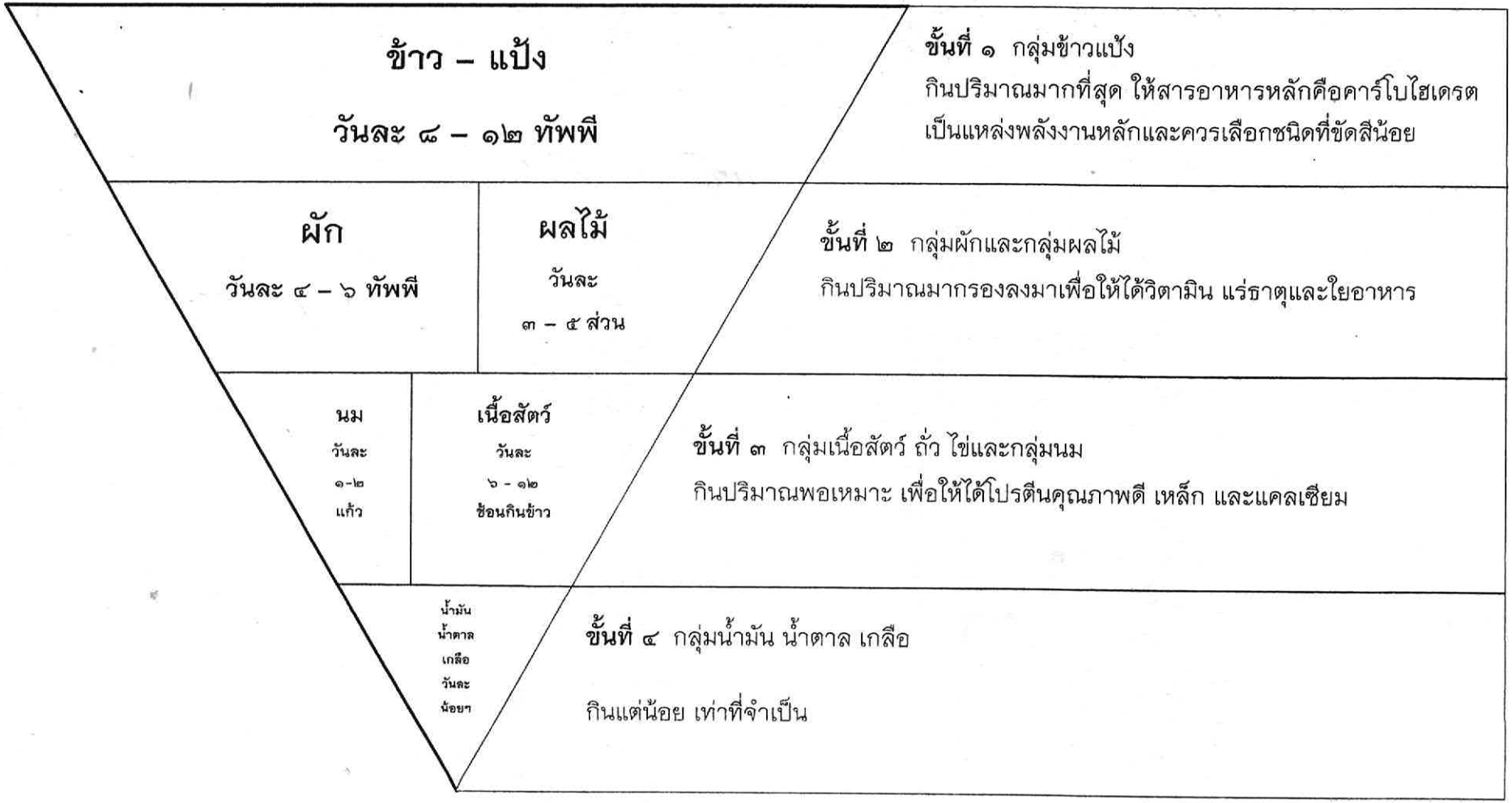
ลำดับ	ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	คำอธิบาย
๕	ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	- นมเป็นแหล่งของแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำตาลแลคโทส และวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอช่วยในการมองเห็นในที่แสงสลัว และช่วยเพิ่มความต้านทานโรค วิตามินบี ๒ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้ระบบอวัยวะเนื้อเยื่อต่างๆทำหน้าที่ปกติ
๖	กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	- ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันในอาหารมีทั้งชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันอิ่มตัวพบมากในเนื้อสัตว์ หนัง น้ำมัน และเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ ไข่แดง อาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม จะมีคอเลสเตอรอลสูง ถ้าบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลมากจะทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคไขมันในเลือดสูงเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนน้ำมันจากพืชจะมีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า ไขมันมีความสำคัญต่อร่างกายเพราะช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค
๗	หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่หวานจัด และเค็มจัด	- การบริโภครสหวานมากขึ้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน และยังส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นจึงควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกิน วันละ ๔๐-๔๕ กรัม หรือ ๓ – ๔ ช้อนโต๊ะ และควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ส่วนรสเค็มในอาหารได้จากการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เกลือแกง อาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม และขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ การบริโภคอาหารที่มีเกลือแกงมากกว่า วันละ ๖ กรัม หรือ ๑ ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้
๘	กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	- อาหารที่บริโภคต้องสะอาดปราศจาก จุลินทรีย์ และสารเคมีที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ต้องมีการปกปิดอาหารเพื่อป้องกันแมลงและฝุ่นละออง ผู้สัมผัสอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่สะอาดในการปรุง ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง ส่วนที่ใช้ปรุง และเก็บอาหารไม่อยู่ใกล้แหล่งเพาะเชื้อโรค
๙	งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโทษแก่ร่างกาย ทำให้การทำงานของสมอง และระบบประสาทช้าลง สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขาดสารอาหาร

ความรู้เรื่อง “ธงโภชนาการ”

ธงโภชนาการ คืออะไร

คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็น ภาพ"ธงปลายแหลม"แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธง ข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น

ธงโภชนาการ และ สัดส่วนที่ถูกต้อง



กินพอดี คืออะไร

กินพอ คือ กินอาหารครบทุกกลุ่มมากน้อยให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ

กินพอดีช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง สดชื่น แจ่มใส ไม่เจ็บป่วยง่าย การกินอาหารตามข้อแนะนำของ "ธงโภชนาการ" และ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและสุขภาพแข็งแรง

ทำไมต้องกินอาหารให้หลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหาร

กินอาหารให้หลากหลาย หมายความว่า กินอาหารหลาย ๆชนิดในแต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำจำเจเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งเพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน หลีกเหลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

"ต้องกินอาหารแต่ละกลุ่มในปริมาณเท่าไร"

ธงโภชนาการ บอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน ๑ วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ ๖ ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และ ผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น ๓ ระดับ คือ ๑,๖๐๐ ๒,๐๐๐ และ ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี่

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี่)		
		๑,๖๐๐	๒,๐๐๐	๒,๔๐๐
ข้าว – แป้ง	ทัพพี	๘	๑๐	๑๒
ผัก	ทัพพี	๔ (๖)	๕	๖
ผลไม้	ส่วน	๓ (๔)	๔	๕
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	๖	๙	๑๒
นม	แก้ว	๒ (๐)	๐	๐
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน ( ) คือปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่

๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี่ สำหรับ เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี่ สำหรับวัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ ๑๔ - ๒๕ ปี วัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี

๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี่ สำหรับ หญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

เกณฑ์การกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหาร ดังนี้

- พลังงานจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ ๕๕ – ๖๕ ของพลังงานทั้งหมด
- พลังงานจากสารอาหารโปรตีน ร้อยละ ๑๐ – ๑๕ ของพลังงานทั้งหมด
- พลังงานจากสารอาหารไขมัน ร้อยละ ๒๐ – ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด

ที่มา คู่มือธงโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๕๐

แบบประเมินพลังงาน(แคลอรี)ที่ได้จากอาหารและคุณค่าทางโภชนาการอาหารจัดเลี้ยงผู้ต้องขัง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

คำชี้แจง : แบบประเมินฯฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับขอความอนุเคราะห์นักโภชนากรโรงพยาบาล อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ หรือนักโภชนากรหน่วยงานในพื้นที่ ประเมินพลังงาน(แคลอรี)และคุณค่าทางโภชนาการที่ได้จากอาหารจัดเลี้ยงที่เรือนจำได้จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ เพื่อประโยชน์ในการปรับรายการอาหารจัดเลี้ยงให้เหมาะสมในปีงบประมาณต่อไป

ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้ประเมิน :

๑. รายการอาหารแต่ละวันเน้นอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ และงบประมาณที่มีอยู่ คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและแคลอรีจากอาหารเหมาะสมกับกิจกรรมและประเภทของผู้ต้องขัง เช่น เพศ อายุ ลักษณะงานโดยรวมของผู้ต้องขังแต่ละเรือนจำ

๒. สภาพความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังขึ้นเรือนนอนประมาณ ๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น.และลงจากเรือนนอนเพื่อปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันประมาณ ๖.๐๐ น. ดังนั้นอาหารมื้อเย็นผู้ต้องขังจะรับประทานเร็วกว่าปกติและระยะเวลาไม่ห่างจากอาหารมื้อเที่ยงมากนัก

๓. คุณค่าทางโภชนาการครบ หมายถึง สารอาหารครบ ๕ หมู่ และมีการกระจายพลังงาน โปรตีน : ไขมัน : คาร์โบไฮเดรต เหมาะสม(๑๐-๑๕ : ๒๐-๓๐ : ๕๕ -๖๕)

ผลการประเมิน

- ประเภทเรือนจำ ☐ เรือนจำชาย ☐ เรือนจำหญิง ☐ เรือนจำชายมีแดนหญิง อายุระหว่าง.....ถึง.....ปี จำนวนผู้ต้องขังรวมทั้งหมด.....คน
- ลักษณะงานและกิจกรรมผู้ต้องขังเรือนจำนี้ต้องการพลังงานเฉลี่ย.....กิโลแคลอรี/วัน

วันที่	รายการอาหาร			จำนวนแคลอรีที่ได้จากอาหาร/วัน	คุณค่าทางโภชนาการ		หมายเหตุ
	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น		ครบ	ไม่ครบ	
๑							
๒							
๓							
...							
...							
๓๐							
๓๑							

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

ตำแหน่ง.....

วันที่.....

ตัวอย่างการลงข้อมูล.....แบบประเมินพลังงาน(แคลอรี)ที่ได้จากอาหารฯ

- ประเภทเรือนจำ ☐อนจำชาย เรื☐จำหญิง ☑ เรือนจำชายมีแดนหญิง อายุระหว่าง...๒๕...ถึง...๖๐...ปี จำนวนผู้ต้องขังรวมทั้งหมด.๑,๐๐๐..คน
- ลักษณะงานและกิจกรรมผู้ต้องขังเรือนจำนี้ต้องการพลังงานเฉลี่ย.....๒,๐๐๐.....กิโลแคลลอรี/วัน

วันที่	รายการอาหาร			จำนวนแคลลอรีที่	คุณค่าทางโภชนาการ		หมายเหตุ
	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	ได้จากอาหาร/วัน	ครบ	ไม่ครบ	
๑	ข้าวผัดหมูใส่ไข่	ข้าวต้มเครื่องไก่, ฟักทองแกงบวด	ข้าวสวย,แกงเขียวหวานกับมะเขือเปราะ ,แกงอ่อมปลาดุกผักรวม	๑,๘๐๐		/	มื้อเที่ยงควรเพิ่มเนื้อไก่ ๑๐ ก.ก.
๒	ข้าวเหนียวนึ่ง,ต้มจับฉ่ายหมูแดงกับผักรวม	ผัดซีอิ้วหมู	ข้าวเหนียวนึ่ง,ต้มยำปลาทู,พะแนงหมู	๒,๐๐๐	/		
๓	ข้าวเหนียวนึ่ง,ผัดพริกผักบุ้งกับหมูสามชั้น	ข้าวเหนียว,ส้มตำ, ข้าวเหนียวแดงกะทิ	ข้าวเหนียวนึ่ง,ลาบหมู,แกงจืดผักกาดดองกับหมูเนื้อแดง	๒,๔๐๐	/		ข้าวเหนียวแดงกะทิควรเป็นผลไม้
...							
...							
....							
๓๐	ข้าวสวย,แกงเหลืองมะละกอใส่ปลา	ราดหน้าทะเล	ข้าวสวย,ผัดสะตอใส่เนื้อ,ต้มจืดสาหร่าย	๒,๒๐๐	/		
๓๑	ข้าวสวย,แกงอ่อมไก่ผักรวม	ราดหน้าหมู	ข้าวสวย,แกงเผ็ดไก่กับฟักเขียว, ผัดผัก	๒,๐๐๐	/		

หมายเหตุ

๑. รายการอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น เป็นรายการอาหารจัดเลี้ยงที่เรือนจำได้จัดทำขึ้นแล้วในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยเรือนจำต้องส่งรายการอาหารพร้อมปริมาณส่วนประกอบที่ต้องใช้ประกอบอาหารแต่ละมื้อให้ผู้มีคุณวุฒิด้านโภชนาการจากหน่วยงานภายนอกประเมินผลและสรุป และควรบันทึกเฉพาะรายการข้าวและอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็นลงในช่องแต่ละวัน เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ประเมิน

๒. ส่งแบบประเมินพลังงาน(แคลอรี)ฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ไปยังกรมราชทัณฑ์ ***ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐*** หากมีข้อสงสัยประการใดสอบถามเพิ่มเติมได้ที่กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย กองบริการทางการแพทย์ กรมราชทัณฑ์ โทร. ๐๒-๙๖๗๓๓๕๔