





สารบัญ

หน้า

เรื่อง	๑
วัตถุประสงค์	๑
อุปกรณ์	๑
ขั้นตอนการปฏิบัติ	๑
๑. แนวทางการดำเนินงานอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล	๑
๑.๑ การจัดซื้อพัสดุอาหารบริโภค	๑
๑.๒ การจัดเก็บอาหารหมวดต่างๆ	๑
๑.๓ การเบิกจ่ายพัสดุอาหารบริโภค	๑
๑.๔ การเตรียมวัตถุดิบอาหาร	๒
๑.๕ การปฏิบัติตัวของผู้สัมผัสอาหาร	๓
๑.๖ การทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์	๓
๑.๗ การทำความสะอาดพื้นในแผนก	๓
๑.๘ โครงสร้าง การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมและการกำจัดขยะมูลฝอย	๓
๑.๙ การตรวจสอบการปนเปื้อนในอาหารและมือผู้สัมผัสอาหาร	๔
๑.๑๐ การป้องกันการปนเปื้อนสำหรับการผลิตอาหารทางสาย	๔
๒. แนวทางการผลิตอาหารในโรงพยาบาล	๕
๒.๑ การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ	๕
๒.๒ การสั่งอาหาร	๕
๒.๓ การรับคำสั่งอาหาร	๕
๒.๔ การจัดทำบัตรอาหาร	๕
๒.๕ การกำหนดรายการอาหาร	๖
๒.๖ การเตรียมและปรุงประกอบอาหาร	๖
๒.๗ การตักอาหารและวางภาชนะในถาดอาหาร	๗
๒.๘ การกำหนดสัดส่วนอาหาร	๙
๒.๙ การตรวจสอบอาหารก่อนขึ้นบริการบนหอผู้ป่วย	๑๖
๒.๑๐ การขนส่งอาหารขึ้นบริการหอผู้ป่วย	๑๖
๒.๑๑ การเก็บถาดอาหารและล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์	๑๖
เอกสารอ้างอิง	๑๗

## ชื่อเรื่อง มาตรฐานงานโภชนา

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้บุคลากรในฝ่ายโภชนาการใช้เป็นคู่มือการปฏิบัติงานเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน การจัดหาอาหาร  
ในโรงพยาบาล

### อุปกรณ์

๑. ภาชนะต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบงานครัว
๒. เครื่องล้างจาน

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

#### ๑. แนวทางการดำเนินงานอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล

##### ๑.๑ การจัดซื้อพัสดุน้ำดื่มบริโภค

##### ๑.๑.๑ อาหารสดและของแห้งเครื่องปรุง

โภชนาการสืบราคาวัตถุดิบจากแหล่งต่าง ๆ นำมาประชุมตกลงกันเพื่อหาราคากลาง จากนั้นนำข้อมูลส่งฝ่ายพัสดุเพื่อเปิดประมูลร้านค้า ร้านค้าที่ให้ราคาใกล้เคียงกับราคากลางมากที่สุด และส่งเอกสารได้ครบถ้วนจะถูกเลือก ซึ่งร้านค้าที่ถูกเลือกจะต้องส่งสินค้าให้กับฝ่ายโภชนาการเป็นเวลา ๑ ปีงบประมาณ หลังจากนั้นจะเปิดประมูลใหม่ การสั่งซื้ออาหารจะต้องส่งล่วงหน้า ๑ เดือน ร้านค้าต้องส่งสินค้าให้กับฝ่ายโภชนาการ ทุกวันจันทร์และพฤหัสบดี ไม่เกิน ๑๐.๐๐ น. จะมีคณะกรรมการตรวจรับพัสดุน้ำดื่มจำนวน ๓ คน เป็นบุคลากรในฝ่ายโภชนาการ ๑ คน และบุคลากร นอกแผนกอีก ๒ คน หากตรวจรับแล้วร้านค้าส่งอาหารไม่ครบหรืออาหารเน่าเสียจะต้องนำมาเปลี่ยนคืน ให้กับฝ่ายโภชนาการภายใน ๑-๒ วัน

##### ๑.๑.๒ ข้าวสาร อาหารทางการแพทย์ และแก๊ส

จัดซื้อแบบเฉพาะเจาะจงไม่ได้เปิดประมูลร้านค้า ทำสัญญาซื้อ ๑ ปีงบประมาณ แบ่งส่ง ๔ งวด  
งวดละ ๓ เดือน

##### ๑.๑.๓ โปรตีนผง

จัดซื้อแบบเฉพาะเจาะจง และจัดซื้อตามปริมาณการใช้เป็นครั้งต่อครั้ง ไม่ได้ทำสัญญาซื้อขายเป็นรายปีงบประมาณ

##### ๑.๑.๔ การคำนวณปริมาณการสั่งซื้อ

คำนวณปริมาณการส่งล่วงหน้า ๑ เดือน เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไข่ ไข่ขาว คำนวณตามสัดส่วนที่กำหนด และตามยอดผู้ป่วย เครื่องปรุงของแห้ง คำนวณจากยอดการเบิกจ่ายของเดือนก่อนหน้า

##### ๑.๒ การจัดเก็บอาหารหมวดต่าง ๆ

๑.๒.๑ เนื้อสัตว์ จัดเก็บในตู้เย็นแช่แข็งอุณหภูมิ -๑๘ องศาเซลเซียส จัดวางเนื้อสัตว์แยกประเภท กันชัดเจนวางเป็นระเบียบ เนื้อสัตว์ที่ถูกเบิกเพื่อใช้ในวันนั้นจะถูกเก็บในตู้แช่เย็นอุณหภูมิ ๔ องศา

๑.๒.๒ ผัก ผลไม้ ไข่ จัดเก็บในตู้แช่เย็นอุณหภูมิ ๕-๗ องศา จัดวางแยกกระหว่างผัก ผลไม้ ไข่ทั้งฟอง และไข่ขาวใสในถาดถาด

๑.๒.๓ ของแห้งเครื่องปรุง ข้าวสาร อาหารทางการแพทย์ จัดเก็บในห้องมิดชิด ป้องกันแมลง แสงสว่างเพียงพอ แยกเก็บเป็นหมวดหมู่ อาหารที่บรรจุในภาชนะปิดสนิทจะวางสูงจากพื้น ๓๐ เซนติเมตร หมุนเวียนการใช้งานโดยใช้ของเก่าก่อน ของใหม่เก็บไว้ด้านใน (First in First out)

##### ๑.๓ การเบิกจ่ายพัสดุน้ำดื่มบริโภค



๑.๓.๑ เนื้อสัตว์ จะเบิกจ่ายทุกวันเวลา ๑๕.๓๐ น. โดยใช้จำนวนผู้ป่วยในต่อนั้นเป็นจำนวนเบิกโภชนากรจะทำการคำนวณปริมาณเนื้อสัตว์ที่ต้องใช้แยกตามเมนูโดยใช้โปรแกรม Excel เพื่อเบิกจ่ายให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด ลดปัญหาอาหารเหลือทิ้ง

๑.๓.๒ ผัก ผลไม้ ไข่ ของแห้ง เครื่องปรุงโภชนากรควบคุมการเบิกจ่ายทุกวันเวลา ๑๕.๓๐ น. โดยใช้จำนวนผู้ป่วยในต่อนั้นเป็นจำนวนเบิก เจ้าหน้าที่ที่ประจำอยู่ครัวจะเป็นผู้เขียนเบิกโดยใช้แบบฟอร์ม

#### ๑.๔ การเตรียมวัตถุดิบอาหาร

##### ๑.๔.๑ การล้างทำความสะอาดอาหารสด

๑) กลุ่มเนื้อสัตว์ จะถูกหั่นเป็นชิ้นตามสัดส่วนที่กำหนดตามเมนู หลังจากนั้นล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า ๒ ครั้งก่อนนำไปประกอบอาหาร

๒) กลุ่มผัก ตัดให้เหลือเฉพาะส่วนที่กินได้ ตวงน้ำส้มสายชู ๕% ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร แช่นาน ๑๕ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

๓) กลุ่มผลไม้ที่กินทั้งเปลือก ล้างด้วยน้ำสะอาดผ่านน้ำไหลและปอกเปลือกก่อนจัดบริการ

๔) ไข่สด หยิบจำนวนที่ใช้แล้วใช้ฟองน้ำชุบน้ำเกลือเช็ดให้สะอาดก่อนนำไปประกอบอาหาร

##### ๑.๔.๒ การใช้เชิง ใช้สีแตกต่างกันตามอาหารแต่ละประเภทเพื่อป้องกันการปนเปื้อน

สีแดงสำหรับเนื้อหมู สีเหลืองสำหรับเนื้อไก่ สีน้ำเงินสำหรับสัตว์ทะเล สีเขียวสำหรับผัก สีขาวสำหรับผลไม้ และสีน้ำตาลสำหรับเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้ว

##### ๑.๔.๓ การจัดการกับอาหารที่เตรียมเสร็จแล้ว

เนื้อสัตว์จะถูกหั่นเตรียมเป็นมือต่อมือแล้วส่งต่อครัวทันที ส่วนผัก ผลไม้จะหั่นเตรียมรอไว้สำหรับมือกลางวัน และมือเย็น โดยผักที่ยังไม่ได้นำไปประกอบอาหารทันที จะหุ้มด้วยฟิล์มถนอมอาหาร ผลไม้เก็บใส่ถ้วยปิดฝา

##### ๑.๔.๔ ปริมาณผักที่หั่นเตรียมแล้วใช้ได้จริง

แครอท	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๙๐๐ g	พริกชี้หนู	๔๐๐ g	มีส่วนที่กินได้ ๔๐๐ g
เห็ดฟาง	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๑ kg	หอมหัวใหญ่	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๙๐๐ g
ถั้วฝักยาว	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๘๐๐ g	ต้นหอม	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๗๐๐ g
โหระพา	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๔๐๐ g	ถั้วลันเตา	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๙๐๐ g
ผักกาดขาว	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๘๕๐ g	ผักกวาดตั้ง	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๘๐๐ g
ข้าวโพดอ่อน	๕๒๐ g	มีส่วนที่กินได้ ๔๖๐ g	แตงกวา	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๗๐๐ g
มะเขือม่วง	๓๐๐ g	มีส่วนที่กินได้ ๒๓๐ g	กะหล่ำปลี	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๘๐๐ g
ผักคะน้า	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๖๐๐ g	พริกเขียว	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๕๐๐ g
พริกไทยอ่อน	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๙๐๐ g	หัวผักกาดขาว	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๗๐๐ g
มะเขือเจ้าพระยา	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๙๐๐ g	ใบกะเพรา	๑ kg	มีส่วนที่กินได้ ๕๐๐ g

##### ๑.๔.๕ ปริมาณผลไม้ที่หั่นเตรียมแล้วใช้ได้จริง

แตงโม ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๕ Kg

ส้ม ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๘ Kg

แคนตาลูป ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๕ Kg

แอปเปิ้ล ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๘ Kg

สาลี่ ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๘ Kg

มะละกอ ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๖ Kg

แก้วมังกร ๑ Kg มีส่วนที่กินได้ ๐.๖ Kg



## ๑.๕. การปฏิบัติตัวของผู้สัมผัสอาหาร

- ๑.๕.๑ แต่งกายสะอาด สวมผ้ากันเปื้อน ใส่มวกปิดจมูก ใส่มวกปิดมิดชิด ใส่รองเท้าน้ำที่เปลี่ยน สำหรับเข้าแผนก
- ๑.๕.๒ ตัดเล็บสั้น ไม่ทาเล็บหรือใส่เครื่องประดับที่มือ แขน หู คอ และสวมถุงมือทุกครั้งสัมผัสอาหาร
- ๑.๕.๓ ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสอาหาร หรือเข้าห้องน้ำ
- ๑.๕.๔ ใช้ช้อนหรือถ้วยแบ่งเพื่อชิมอาหาร
- ๑.๕.๕ เจ้าหน้าที่ที่มีแผลบริเวณมือ แขน หรือมีอาการท้องเสียต้องงดการปฏิบัติงาน ที่ต้องสัมผัสอาหารโดยตรง
- ๑.๕.๖ ผู้สัมผัสอาหารต้องได้รับการตรวจสอบสุขภาพเข้าทำงานและมีผลตรวจสุขภาพประจำปี

## ๑.๖ การทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ รถเข็นส่งอาหาร

- ๑.๖.๑ การล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ครัว ล้างทำความสะอาดบริเวณครัว
- ๑.๖.๒ อุปกรณ์จัดตัก อุปกรณ์ทำอาหารปั่นผสม ถาดอาหารผู้ป่วย ล้างโดยใช้เครื่องล้างจาน ขั้นตอนการล้างด้วยเครื่องล้างจานมีดังนี้
  - ๑) เตรียมเครื่องล้าง กดปุ่มเปิดเครื่องเพื่อนำน้ำเข้าอัตโนมัติ >> รอสัญญาณไฟแสดงสถานะเติมน้ำดับ เครื่องพร้อมใช้งาน >> กดปุ่ม Start เพื่อเริ่มการล้าง >> สัญญาณไฟแสดงสถานะการล้างดับ ล้างเสร็จสมบูรณ์ >> สายสะพานลำเลียงกระบะออกจากเครื่อง
  - ๒) การเตรียมล้างภาชนะก่อนการล้างด้วยเครื่องล้างภาชนะ เคลียร์เศษอาหารบนภาชนะ >> ล้างภาชนะด้วยน้ำเปล่า ๑ ครั้ง >> จัดเรียงภาชนะใส่กระบะ >> นำกระบะเข้าเครื่องล้าง เวลาเปิด-ปิด เครื่องล้างจาน เปิดเครื่องเวลา ๗.๓๐ น. ๑๒.๔๕ น. ๑๖.๓๐ น. ปิดเครื่องหลังจากล้างจานเสร็จแล้ว
  - ๑.๖.๓ รถเข็นส่งอาหาร เช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังจากเจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วยส่งคืนรถเข็น

๑.๖.๔ การป้องกันการปนเปื้อนของภาชนะหลังทำความสะอาดแล้ว คือ ไม่ใช่ผ้าเช็ดภาชนะที่ยังไม่แห้ง แต่ให้ผึ่งพัดลมแทน ไม่หยิบจับภาชนะบริเวณที่จะสัมผัสอาหาร เช่น ปลายช้อน ด้านในของถ้วย โตะที่ใช้สำหรับผึ่งภาชนะต้องสูงอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร

## ๑.๗ การทำความสะอาดพื้นในแผนก

ทุกครั้งหลังเตรียมหรือปรุงประกอบเสร็จ เจ้าหน้าที่ห้องครัวและห้องเตรียมจะกวาดเก็บเศษอาหาร เป็นม็อบต่อม็อบ แต่เมื่อส่งอาหารมือสุดท้ายเสร็จแล้ว เจ้าหน้าที่ที่ประจำห้องต่างๆ จะเก็บกวาดและถูด้วยน้ำยาทำความสะอาดรับผิดชอบห้องของตนเอง พื้นที่ส่วนกลางและห้องน้ำ จัดเวรรับผิดชอบทำความสะอาด และจะมี Big Cleaning ประจำเดือนทุกเย็นวันพุธ อุปกรณ์ทำความสะอาดจะเก็บไว้ที่ห้องล้าง

## ๑.๘ โครงสร้าง การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมและการกำจัดขยะมูลฝอย

- ๑.๘.๑ การจัดแผนผังฝ่ายโภชนาการ ใช้หลักระบบทางเดียว (Oneway system) แยกบริเวณอาหารสด อาหารสุก เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร
- ๑.๘.๒ พื้นผนังทำจากวัสดุทนทาน ไม่แตกง่าย ไม่ลื่น ทำความสะอาดได้ง่าย ใช้สีเหลืองอ่อนเพื่อมองเห็นสิ่งสกปรกได้ง่าย มีผ้าม่านกันแมลงและฝุ่นเข้ามาข้างในแผนก
- ๑.๘.๓ มีระบบระบายอากาศ ใอน้ำ กลิ่นควันจากการทำอาหารโดยใช้ปล่องระบายควัน
- ๑.๘.๔ มีท่อระบายน้ำเสียไหลไปรวมกับส่วนกลางของโรงพยาบาล เพื่อรอรับการบำบัด บ่อดักไขมันมีประจำจุดล้างต่างๆในฝ่ายโภชนาการ
- ๑.๘.๕ โตะปรุงประกอบอาหาร เตรียมอาหาร จัดตักอาหาร หรือประกอบอาหารทางสายยาง อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร ใช้วัสดุอุมิเนียมเพื่อป้องกันการทำความสะอาด
- ๑.๘.๖ มีถังขยะตามจุดต่างๆ โดยสีถังขยะที่ใช้ในฝ่ายโภชนาการจะมีเฉพาะสีเขียว ถังขยะปิดฝาตลอด ไม่มีจุดรั่วซึม

๑.๘.๗ เศษขยะต่างๆในแผนกจะมีแม่บ้านของโรงพยาบาลเข้ามารับไปกำจัดทุกวัน ส่วนเศษอาหารของผู้ป่วยจะมีหน่วยงานนอกมารับไปทุกวัน

๑.๘.๘ น้ำเสียที่เกิดจากฝ่ายโภชนาการ จะถูกสูบไปรวมกับน้ำเสียของโรงพยาบาล เพื่อเข้าระบบบำบัดน้ำเสีย

๑.๘.๙ ตักเศษอาหาร เศษไขมันออกจากบ่อดักไขมันทุก ๑-๒ วัน แต่ทำความสะอาดทุกวัน

๑.๘.๑๐ น้ำที่ใช้ประกอบอาหาร ทำความสะอาดภายนอกทุกรายสัปดาห์ ล้างสารกรองคาร์บอน ล้างสารกรองเรซินด้วยน้ำเกลือ ทำความสะอาดไส้กรองเซรามิกทุกรายเดือนและเปลี่ยนสารคาร์บอน เรซิน เซรามิกทุกรายปี น้ำดื่มในหน่วยงานเปลี่ยนไส้กรองทุก ๖ เดือน

๑.๘.๑๑ แสงสว่างมีเพียงพอตามจุดปฏิบัติงาน

๑.๘.๑๒ มีอ่างล้างมือและสบู่เหลวตามจุดต่างๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานล้างมืออยู่เสมอ

๑.๙ การตรวจสอบการปนเปื้อนในอาหารและมือผู้สัมผัสอาหาร

๑.๙.๑ เก็บตัวอย่างอาหารสด ภาชนะใส่อาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ เพื่อตรวจหาเชื้อโคลิฟอร์มโดยน้ำยา SI-๒ ได้รับการตรวจจากสำนักงานเขตบางแคประจำทุกเดือน (วันศุกร์ต้นเดือน)

๑.๙.๒ ตรวจสุขภาพโรงครัว มือผู้สัมผัสอาหารและลักษณะทางกายภาพของโรงครัวทุก ๖ เดือน ได้รับการตรวจจากสำนักงานเขตบางแค

๑.๙.๓ ตรวจการปนเปื้อนแบคทีเรียในอาหารปรุงสำเร็จ จำนวน ๒ ตัวอย่าง ภาชนะ ๒ ตัวอย่าง อาหารสยายาง ๒ ตัวอย่าง และน้ำดื่ม ได้รับการตรวจจากกลุ่มจุลชีววิทยา สำนักงานชั้นสูตรสาธารณสุข สำนักอนามัย ทุก ๖ เดือน

๑.๑๐ การป้องกันการปนเปื้อนสำหรับการผลิตอาหารทางสาย

๑๐.๑ การจัดสถานที่ อุปกรณ์

มีห้องแยก ปิดมิดชิดและเป็นห้องปรับอากาศ มีอ่างล้างมือ สบู่เหลวพร้อมใช้งาน โต๊ะเตรียม ปั่นอาหารทางสายห่างจากวัสดุที่ทำความสะอาดได้ง่าย อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร

๑๐.๒ การปฏิบัติตนของเจ้าหน้าที่ประกอบอาหารสยายาง

๑๐.๒.๑ สวมหมวกคลุมผม ใส่ผ้ากันเปื้อน ใส่ผ้าปิดจมูก

๑๐.๒.๒ ล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ๗ ขั้นตอน ก่อนและหลังประกอบอาหาร

๑๐.๒.๓ สวมถุงมือทุกครั้งหากมีการสัมผัสอาหาร

๑๐.๒.๔ เจ้าหน้าที่ประกอบอาหารสยายาง ต้องมีสุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บปวดด้วยอาการท้องเสีย อาเจียน มีไข้

๑๐.๓ การเก็บรักษาอาหารที่ผลิตแล้ว

๑๐.๓.๑ บรรจุอาหารใส่ถุงพร้อมให้สายให้อาหาร ซึ่งจะเปิดใช้งานใหม่ทุกครั้ง

๑๐.๓.๒ อาหารมีอยู่ ๐๗.๔๕ น. เมื่อปั่นเสร็จแล้วจะส่งขึ้นหอผู้ป่วยทันที ส่วนมี้อื่นๆเก็บในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า ๔ องศาเซลเซียสรอจัดบริการต่อไป และมี้อที่เสี่ยงต่ออาหารบั่นเน่าเสีย คือ ๐๐.๐๐ ๐๖.๐๐ น. จะใช้อาหารทางการแพทย์ทดแทน

๑๐.๔ การล้างทำความสะอาดภาชนะ อุปกรณ์

ภาชนะ อุปกรณ์การประกอบอาหารทางสายยางทุกชั้นจะทำความสะอาดด้วยเครื่องล้างจาน แต่หากอุปกรณ์ชนิดใดไม่สามารถเข้าเครื่องล้างจานได้ จะล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดแล้วลวกน้ำร้อนอีกครั้ง

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT



## ๒.แนวทางการผลิตอาหารในโรงพยาบาล

### ๒.๑ หน้าที่ความรับผิดชอบ

๒.๑.๑ แพทย์ เป็นผู้เขียนคำสั่งอาหารของผู้ป่วยในเวชระเบียน

๒.๑.๒ พยาบาลวิชาชีพ เป็นผู้บันทึกคำสั่งอาหารของแพทย์ในระบบการสั่งอาหารของโปรแกรม ephis

๒.๑.๓ โภชนาการ เป็นผู้ควบคุมในการผลิตอาหารสำหรับผู้ป่วยทั่วไป ให้ถูกต้องตรงตามใบสั่งอาหาร และมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร

๒.๑.๔ นักโภชนาการ เป็นผู้ควบคุมในการผลิตอาหารสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค อาหารสายยาง ให้ถูกหลักโภชนาการ โภชนบำบัดและถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร

๒.๑.๕ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการ เป็นผู้ผลิตอาหารตามคำสั่งของโภชนาการและนักโภชนาการ ร่วมกับขนส่งอาหารขึ้นบริการบนหอผู้ป่วยในมือกลางวันและมือเย็นของวันจันทร์ - ศุกร์

๒.๑.๖ เจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วย เป็นผู้มารับอาหารของผู้ป่วยจากแผนกโภชนาการในวันหยุด (เสาร์ อาทิตย์ นักชดถุกษ์) และอาหารมือเช้าของทุกวันพร้อมส่งอาหารให้ผู้ป่วยในห้องพัก

### ๒.๒. การสั่งอาหาร

พยาบาลวิชาชีพประจำหอผู้ป่วย พิมพ์คำสั่งอาหารของผู้ป่วยทุกรายตามคำสั่งของแพทย์ โดยต้องระบุชนิดอาหาร ลำดับชั้นของอาหาร และรายละเอียดของอาหาร ลงในระบบการสั่งอาหารของโปรแกรม ephis

### ๒.๓ การรับคำสั่งอาหาร

๒.๓.๑ เจ้าหน้าที่แผนกโภชนาการ รับคำสั่งเบิกอาหารผู้ป่วยแต่ละหอผู้ป่วยจากระบบ ephis และพิมพ์ใบสั่งอาหารของผู้ป่วยทุกหอผู้ป่วยในเวลา ๐๔:๓๐ น. ของทุกวัน โดยเข้าไปที่ระบบงานโภชนาการ >> รายงานสถิติโภชนาการ >> รายการอาหาร >> เลือกวันที่ มีอาหาร

๒.๓.๒ อาหารมือเช้า หากมีการเปลี่ยนแปลงคำสั่งอาหารหรือต้องการเบิกเพิ่ม พยาบาลประจำหอผู้ป่วยต้องโทรแจ้งก่อนเวลา ๐๗:๔๕ น. โดยระบุรายละเอียดให้ชัดเจน

๒.๓.๓ อาหารมือกลางวัน อาหารมือเย็น เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการจะโทรยืนยันคำสั่งอาหารกับพยาบาลประจำหอผู้ป่วย ในเวลา ๑๐:๐๐ น. และ ๑๓:๓๐ น. ตามลำดับ หากมีการเปลี่ยนแปลงคำสั่งอาหาร เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการจะเขียนเพิ่มลงในใบสั่งอาหาร โดยทำสัญลักษณ์แบ่งมือให้ชัดเจน

### ๒.๔. การจัดทำบัตรอาหาร

๒.๔.๑ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการ จัดทำบัตรอาหารผู้ป่วยในแต่ละมือโดยพิมพ์จากระบบ ephis ไปที่ระบบงานโภชนาการ >> พิมพ์บัตรอาหาร >> เลือกวันที่ หอผู้ป่วย มีอาหาร

๒.๔.๒ เมื่อพิมพ์บัตรอาหารผู้ป่วยในแต่ละมือเรียบร้อยแล้วจะมีการใช้สีในการแยกหอผู้ป่วย และแยกโรคตามอาหารผู้ป่วย ดังนี้

#### ๑) แยกตามสีหอผู้ป่วย (ขีดมุมบนซ้ายของบัตรอาหาร)

- ขีดสีส้ม หอผู้ป่วยศัลยกรรม
- ขีดสีแดง สัญลักษณ์วงกลม หอผู้ป่วยหนัก (ICU)
- ขีดน้ำเงิน หอผู้ป่วยชิวาภิบาล
- ขีดสีดำ หอผู้ป่วยสามัญชาย
- ขีดสีแดง หอผู้ป่วยสามัญหญิง
- ขีดสีชมพู หอผู้ป่วยหลังคลอด
- ขีดสีแดง สัญลักษณ์ LR หอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม
- ขีดสีเหลือง หอผู้ป่วยพิเศษ Premium
- ขีดสีเขียว หอผู้ป่วยประกันสังคม

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT

- ชิตสีม่วง หอผู้ป่วย Cohort สามัญ ๔ (หอผู้ป่วยโควิด)
- ชิตสีฟ้า หอผู้ป่วย Cohort สามัญ ๕ (หอผู้ป่วยโควิด)
- สีแดง สัญลักษณ์ดอกจัน หอผู้ป่วยพิเศษ ๔ (หอผู้ป่วยโควิด)

๒) แยกตามสีอาหารเฉพาะโรค (ชิตตรงคำสั่งอาหาร)

- ชิตสีเหลือง อาหารเหลว
- ชิตสีชมพู อาหารประเภทโจ๊ก
- ชิตสีแดง อาหารอ่อน (ชิตสีแดงสีน้มนุ่มลางซ้าย อาหารอ่อนเฉพาะโรค)
- ชิตสีน้ำเงิน อาหารธรรมดา (ชิตสีน้ำเงินสีน้มนุ่มลางซ้าย อาหารธรรมดาเฉพาะโรค)
- ชิตสีม่วง อาหารอิสลาม
- ชิตสีเขียว อาหารงดผัก งดกากใย
- ชิตสีส้ม อาหารงดดำแดง
- ชิตสีน้ำเงิน สัญลักษณ์รูปตัว M อาหารเบาหวาน

๒.๔.๓ กรณีมีเบิกอาหารผู้ป่วยเพิ่มหรือมีการปรับชนิดอาหารจากแพทย์ระหว่างมือ จะจัดทำบัตรอาหารจากการเขียนข้อมูลลงในบัตรอาหาร โดยมีรายละเอียดเหมือนกับบัตรอาหารจากระบบ ephis

๒.๕ การกำหนดรายการอาหาร

๒.๕.๑ กรณีผู้ป่วยทั่วไป จะมีรายการอาหารหมุนเวียนจัดให้จากโภชนาการ ทั้งหมด ๔ ชุด ชุดละ ๑ สัปดาห์ โดยแยกรายการอาหารธรรมดา ธรรมดาเฉพาะโรค อาหารอ่อน อาหารอ่อนเฉพาะโรค หากคำสั่งอาหารมีความซับซ้อน นักโภชนาการจะเป็นผู้ออกรายการอาหารเป็นรายคน

๒.๕.๒ กรณีผู้ป่วย ห้องพิเศษPremium เจ้าหน้าที่โภชนาการจะจัดส่งเมนูอาหารสำหรับเลือกล่วงหน้า ๑ วัน เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกรายการอาหารตามความต้องการ และนักโภชนาการจะเป็นผู้ตรวจสอบ รายการอาหารกับความเหมาะสมของชนิดอาหารตามที่แพทย์สั่ง

๒.๖. การเตรียมและปรุงประกอบอาหาร

๒.๖.๑ การเตรียมปรุงอาหารธรรมดา

๑) จัดเตรียมอาหารให้มีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารที่คนปกติที่ไม่ได้เจ็บป่วยรับประทาน อยู่ทั่วไป แต่รสชาติอ่อนกว่าเล็กน้อย อาหารที่รับประทานได้ ได้แก่ ข้าวสวยที่หุงนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง แกงชนิดต่าง ๆ ทั้งแกงจืด แกงส้ม แกงส้ม ต้มยำและแกงกะทิทุกชนิด ผัดผักทุกชนิดทั้งผัดเผ็ดและผัดจืด ผัก ผลไม้สด ขนมหวาน

๒) ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก อาหารหมักดองทุกชนิด เช่น ผลไม้ดอง หน่อไม้ดองอาหารที่ทำให้ท้องอืด อาหารทอดที่อมน้ำมันและอาหารที่มีเส้นใยแข็ง

๒.๖.๒ การเตรียมปรุงอาหารอ่อน

๑) จัดเตรียมอาหารให้มีลักษณะอ่อน เปื่อย นุ่ม รับประทานง่าย ย่อยง่าย อาหารที่แข็งและย่อยยาก ต้องดัดแปลงทำให้นุ่ม เช่น สับให้ละเอียด ต้มหรือตุ๋นจนเปื่อยนุ่ม อาหารที่รับประทานได้ ได้แก่ เนื้อสัตว์บด ไข่ต้ม ผักที่มีเส้นใยน้อย บดหรือต้มเปื่อย ผลไม้สุก ไม่มีเปลือกและเมล็ด ข้าวต้มเปื่อยไม่มีกาก เส้นกวยเตี๋ยว

๒) ให้หลีกเลี่ยงเนื้อทอดทุกชนิด เนื้อตากแห้งชนิดต่างๆ ผักสด ผักดอง ผักตากแห้ง ผักที่ทำให้ท้องอืด ผักที่มีเส้นใยมาก ๆ ผลไม้ที่มีเปลือก ผลไม้แห้ง เครื่องปรุงรสเผ็ด

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT



### ๒.๖.๓ การเตรียมปรุงอาหารเฉพาะโรค

๑) การจัดเตรียมอาหารเบาหวาน ให้เลือกใช้อาหารประเภทข้าวแป้ง, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, นมพร่องไขมัน, ผัก, ผลไม้สดและน้ำมันรำข้าว ให้มีปริมาณตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ และให้งดอาหารที่ใช้น้ำตาลมาก เช่น ของหวาน, ขนมหวาน, น้ำเชื่อม, อาหารที่ใช้กะทิ, อาหารที่มีน้ำมันมากและอาหารที่มีรสเค็มจัด

๒) การจัดเตรียมอาหารลดเค็ม ให้เลือกใช้อาหารประเภทข้าว, แป้ง, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, นมพร่องไขมัน, ผัก, ผลไม้สดและน้ำมันให้ปริมาณตามสัดส่วนที่กำหนดไว้และงดอาหารที่มีรสเค็มจัด, อาหารแปรรูป, อาหารหมักดอง, กะปิ, เต้าเจี้ยว, อาหารที่ใส่ผงฟู, อาหารที่ใส่วัตถุกันเสีย, อาหารที่ใส่ผงชูรส โดยควบคุมปริมาณเครื่องปรุง ได้แก่ เกลือ ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส น้ำมันหอยและผงปรุงรสต่าง ๆ ในปริมาณที่กำหนด

๓) การจัดเตรียมอาหารลดไขมัน ให้เลือกใช้อาหารประเภทข้าว, แป้ง, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, นมพร่องไขมัน, ไข่ขาว, ผัก, ผลไม้และน้ำมันรำข้าวให้มีปริมาณตามสัดส่วนที่กำหนด และงดอาหารที่ใช้ไขมันทอดท่วม, อาหารที่ใช้กะทิและอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์, หนังสัตว์และไขมันจากสัตว์ เป็นต้น อาหารลดไขมันให้ของทอดได้ ๑ มื้อต่อวัน แต่ถ้างดไขมันจะไม่ให้ของที่ใช้ไขมันเลย

๔) การจัดเตรียมอาหารโรคไต ให้จัดอาหารโปรตีนต่ำ ร่วมกับการเลือกชนิดผัก ผลไม้ ที่มีโพแทสเซียมต่ำ งดอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น นมถั่วเหลือง นมจืด เต้าหู้ ไข่แดง ถั่วต่าง เป็นต้น

๕) การจัดเตรียมอาหารลดโปรตีน จัดลดปริมาณโปรตีนตามสัดส่วน

๖) การจัดเตรียมอาหารเพิ่มโปรตีน เพิ่มโปรตีนตามสัดส่วน โปรตีนที่เพิ่มจะให้เป็นอกไก่ ไข่ขาว หรือโปรตีนผง

๗) การจัดเตรียมอาหารลดพิวรีน ให้เลือกอาหารประเภทข้าว, แป้ง, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, ไข่, นม และผลิตภัณฑ์นม, ผัก, ผลไม้และน้ำมัน ให้มีปริมาณตามสัดส่วนที่กำหนด และงดอาหารที่มีพิวรีนสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์, สัตว์ปีก, ยอดผัก, น้ำต้มกระดูก, ซุปก้อนต่าง ๆ

### ๒.๖.๔ การเตรียมการผลิตอาหารทางสาย

เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการคำนวณยอดผู้ป่วย เพื่อคำนวณวัตถุดิบที่ต้องใช้สำหรับอาหารปั่นผสมลงใน ใบคำนวณอาหารทางสาย แยกเป็นมาตรฐานของสูตรทั่วไปและสูตรเฉพาะโรค นักโภชนาการเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนนำไปผลิตอาหาร หากคำสั่งอาหารมีความซับซ้อน นักโภชนาการจะเป็นผู้คิดคำนวณให้เป็นรายบุคคล

### ๒.๗ การตักอาหารและวางภาชนะในถาดอาหาร

๒.๗.๑ เจ้าหน้าที่สรุปจำนวนและชนิดอาหารจากใบสั่งอาหาร เพื่อเตรียมภาชนะอุปกรณ์ในถาดอาหาร ให้ตรงกับรายการอาหารที่กำหนดไว้และ/หรือตามผู้ป่วยเลือกไว้ ในแต่ละมื้อ

๒.๗.๒ ตักอาหารตามสัดส่วนที่กำหนดทั้งอาหารทั่วไปและอาหารเฉพาะโรค

๑) หอผู้ป่วยพิเศษ Premium จัดใส่ถาดสีขาว ปิดด้วยฝาใส

๒) หอผู้ป่วยพิเศษ ๔ จัดใส่ถาดสีขาว ปิดด้วยฝาสีขาว

๓) หอผู้ป่วยสามัญ จัดใส่ถาดสีเขียว ปิดด้วยฝาสีขาว

๔) ผู้ป่วยติดเชื่อ จัดใส่ถ้วยกระดาศาขานอ้อย

## ๒.๗.๓ การจัดบริการอาหารในถาด ตามสิทธิการรักษาของคนไข้ ดังนี้

ประเภทอาหาร	ชั้นอาหาร	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
อาหารอ่อน	พิเศษพรีเมียม	นมถั่วเหลือง	น้ำผลไม้	ผลไม้
อาหารธรรมดา		นมจืด	ผลไม้	ผลไม้
เบาหวาน		น้ำขิง	ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ	ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ
ไต				
อาหารอ่อน	พิเศษ	นมถั่วเหลือง	ผลไม้	ผลไม้
อาหารธรรมดา		นมจืด	ผลไม้	ผลไม้
เบาหวาน		น้ำขิง	ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ	ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ
ไต				
อาหารอ่อน	สามัญ	-	ผลไม้	-
อาหารธรรมดา		-	ผลไม้	-
เบาหวาน		-	ผลไม้โพแทสเซียมต่ำ	-
ไต				

เมนู	ชั้นอาหาร	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
โจ๊ก	พรีเมียม/พิเศษ	นมจืด	นมจืด	นมจืด
โจ๊กปั่น		นมจืด+ซูป	นมจืด+ซูป	นมจืด+ซูป
โจ๊กปั่นฝักกลืน (Level ๕)		ผลไม้บด	ผลไม้บด	ผลไม้บด
โจ๊กปั่น+Feed		งดให้ของเสริม		
โจ๊ก	สามัญ	นมจืด	-	-
โจ๊กปั่น		นมจืด+ซูป	-	-
โจ๊กปั่นฝักกลืน (Level ๕)		ผลไม้บด	ผลไม้บด	ผลไม้บด
โจ๊กปั่น+Feed		งดให้ของเสริม		



## ๒.๘ การกำหนดสัดส่วนอาหาร

๒.๘.๑ อาหารธรรมดา กำหนดให้มีสัดส่วนของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อแยกตามสิทธิ เข้ารับการ  
รักษาของผู้ป่วย ดังนี้

## ๑) ห้องพรีเมียม

หมวดอาหาร	อาหารธรรมดา พลังงาน ๑๙๓๐ Kcal C: P: F = ๕๐% : ๒๐% : ๓๐%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๐.๕ ส่วน	๓.๕	๓.๕	๓.๕
เนื้อสัตว์ ๑๐ ส่วน	๓	๓.๕	๓.๕
ไขมัน ๖ ส่วน	๒	๒	๒
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑
นม ๑ ส่วน	๑	-	-
น้ำผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

## ๒) ห้องพิเศษ

หมวดอาหาร	อาหารธรรมดา พลังงาน ๑๘๑๐ Kcal C: P: F = ๕๐% : ๑๗% : ๓๓%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๐ ส่วน	๓	๓.๕	๓.๕
เนื้อสัตว์ ๘ ส่วน	๒	๓	๓
ไขมัน ๘ ส่วน	๒	๓	๓
นม ๑ ส่วน	๑	-	-
ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑

## ๓) ห้องสามัญ

หมวดอาหาร	อาหารธรรมดา พลังงาน ๑๘๒๐ Kcal C: P: F = ๕๐% : ๑๕% : ๓๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๒ ส่วน	๔	๔	๔
เนื้อสัตว์ ๖ ส่วน	๒	๒	๒
ไขมัน ๑๑ ส่วน	๓	๔	๔
นม - ส่วน	-	-	-
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT

๒.๘.๒ อาหารอ่อน กำหนดให้มีสัดส่วนของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ แยกตามสิทธิ เข้ารับการ  
รักษาของผู้ป่วย ดังนี้

## ๑) ห้องพรีเมียม

หมวดอาหาร	อาหารอ่อน พลังงาน ๑๖๐๒.๕ Kcal C: P: F = ๕๐% : ๒๐% : ๓๐%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๘ ส่วน	๒	๓	๓
เนื้อสัตว์ ๘.๕ ส่วน	๒.๕	๓	๓
ไขมัน ๕ ส่วน	๑	๒	๒
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑
นม ๑ ส่วน	๑	-	-
น้ำผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

## ๒) ห้องพิเศษ

หมวดอาหาร	อาหารอ่อน พลังงาน ๑๕๐๕ Kcal C: P: F = ๕๐% : ๑๗% : ๓๓%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๘ ส่วน	๒	๓	๓
เนื้อสัตว์ ๖ ส่วน	๒	๒	๒
ไขมัน ๗ ส่วน	๒	๒.๕	๒.๕
นม ๑ ส่วน	๑	-	-
ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑

## ๓) ห้องสามัญ

หมวดอาหาร	อาหารอ่อน พลังงาน ๑๕๐๕ Kcal C: P: F = ๕๐% : ๑๕% : ๓๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๙.๕ ส่วน	๓	๓.๕	๓
เนื้อสัตว์ ๕.๕ ส่วน	๑.๕	๒	๒
ไขมัน ๘.๕ ส่วน	๒	๓	๓
นม - ส่วน	-	-	-
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-



๒.๘.๓ โจ๊ก มีลักษณะอ่อน เปื่อย นุ่ม รับประทานง่าย ย่อยง่าย เนื้อสัตว์ที่ใช้จะต้องดัดแปลงทำให้ นุ่ม เช่น สับให้ละเอียด กำหนดให้มีพลังงาน ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี

## ๑) ห้องปริมาตร/ห้องพิเศษ

พลังงาน ๑๒๓๕ Kcal			
C : P : F = ๕๖% : ๒๒% : ๒๐% = ๑๗๔ g : ๖๙ g : ๒๗.๕ g			
หมวดอาหาร	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวต้ม ๘ ส่วน	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)
หมูบด/ไก่บด (สุก) ๕ ส่วน	๔ ช้อนโต๊ะ (๒)	๓ ช้อนโต๊ะ (๑.๕)	๓ ช้อนโต๊ะ (๑.๕)
นมจืด ๓ ส่วน	๑ กล่อง	๑ กล่อง	๑ กล่อง

## ๒) ห้องสามัญ

พลังงาน ๑๒๐๘ Kcal			
C : P : F = ๕๕% : ๒๕% : ๒๐% = ๑๖๖.๖ g : ๗๕.๗ g : ๒๖ g			
ส่วนประกอบ	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวต้ม ๘.๗ ส่วน	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)
หมูบด/ไก่บด (สุก) ๗.๕ ส่วน	๕ ช้อนโต๊ะ (๒.๕)	๕ ช้อนโต๊ะ (๒.๕)	๕ ช้อนโต๊ะ (๒.๕)
นมจืด ๑ ส่วน	๑ กล่อง	-	-

๒.๘.๔ โจ๊กปั่น มีลักษณะปั่นละเอียด รับประทานง่าย ย่อยง่าย ไม่ต้องเคี้ยวหรือทำให้กลืนลำบาก กำหนดให้มีพลังงาน ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี

## ๑) ห้องปริมาตร/ห้องพิเศษ

พลังงาน ๑๒๓๕ Kcal			
C : P : F = ๕๖% : ๒๒% : ๒๐% = ๑๗๔ g : ๖๙ g : ๒๗.๕ g			
ส่วนประกอบ	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวต้ม ๘ ส่วน	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)	๑+๓/๔ กระทบยรู้ (๒.๙)
หมูบด/ไก่บด (สุก) ๔ ส่วน	๒ ช้อนโต๊ะ (๑)	๓ ช้อนโต๊ะ (๑.๕)	๓ ช้อนโต๊ะ (๑.๕)
นมจืด ๓ ส่วน	๑ กล่อง	๑ กล่อง	๑ กล่อง
น้ำซุป	๑ ถ้วย	๑ ถ้วย	๑ ถ้วย

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT

## ๒) ห้องสามัญ

พลังงาน ๑๒๐๘ Kcal			
C : P : F = ๕๕% : ๒๕% : ๒๐% = ๑๖๖.๖ g : ๗๕.๗ g : ๒๖ g			
ส่วนประกอบ	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวต้ม ๘.๗ ส่วน	๑+๓/๔ กระจาย	๑+๓/๔ กระจาย	๑+๓/๔ กระจาย
หมูปด/ไก่บด (สุก) ๗.๕ ส่วน	๕ ช้อนโต๊ะ	๕ ช้อนโต๊ะ	๕ ช้อนโต๊ะ
นมจืด	๑ ถ้วย	-	-
น้ำซूप	๑ ถ้วย	๑ ถ้วย	๑ ถ้วย

๒.๘.๕ โจ๊กปั่นผักกึ้น มีลักษณะเป็นเนื้อเดียว มีส่วนผสมของของเหลว น้อยมาก เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารแข็งหรือกลืนอาหารเหลวได้ กำหนดให้มีพลังงาน ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี

## ๑) ห้องพรีเมียม ห้องพิเศษและห้องสามัญ

พลังงาน ๑๒๗๕ Kcal			
C : P : F = ๕๖% : ๒๔% : ๒๐% = ๑๘๐ g : ๗๘ g : ๒๗ g			
ส่วนประกอบ	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวต้ม ๗.๕ ส่วน	๑+๑/๒ กระจาย (๒.๕)	๑+๑/๒ กระจาย (๒.๕)	๑+๑/๒ กระจาย (๒.๕)
หมูปด/ไก่บด (สุก) ๙ ส่วน	๖ ช้อนโต๊ะ (๓)	๖ ช้อนโต๊ะ (๓)	๖ ช้อนโต๊ะ (๓)
ผลไม้ปั่น	๑ ส่วน	๑ ส่วน	๑ ส่วน

## ๒.๘.๖ อาหารเหลวข้น มีจัดบริการเฉพาะนมถั่วเหลืองและนมจืดไขมันต่ำ

ชนิดอาหาร	พลังงานต่อวัน	คาร์โบไฮเดรตต่อวัน	โปรตีนต่อวัน	ไขมันต่อวัน
นมถั่วเหลือง	๔๘๐ Kcal	๔๕ g	๒๗ g	๒๑ g
นมจืดไขมันต่ำ	๓๐๐ Kcal	๓๐ g	๑๘ g	๑๐.๕ g

## ๒.๘.๗ อาหารเหลวใส มีจัดบริการเป็นน้ำหวานแดง น้ำหวานเขียว น้ำตาลต้ม

อาหารที่จัดบริการ	ปริมาณ	พลังงาน
ใสขวด น้ำหวานแดง/เขียว น้ำตาลต้ม (งดดำแดง)	น้ำหวาน ๒๕๐ ml + น้ำต้มสุก ๕๐๐ ml	๙๑๖ Kcal/d
	น้ำตาล ๑๔ ช้อนโต๊ะ + น้ำต้มสุก ๕๐๐ ml	๒๘๐ Kcal/d
ใสถุง น้ำหวานแดง/เขียว น้ำตาลต้ม (งดดำแดง)	น้ำหวาน ๕๐ ml + น้ำต้มสุก ๒๕๐ ml	๑๘๓ Kcal/d
	น้ำตาล ๓ ช้อนโต๊ะ + น้ำต้มสุก ๒๕๐ ml	๖๐ Kcal/d

เอกสารควบคุม  
CONTROLLED DOCUMENT



## ๒.๘.๘ อาหารเฉพาะโรค

## ๑) อาหารธรรมดา

## ห้องปริเมียม

หมวดอาหาร	อาหารเบาหวาน พลังงาน ๑๙๐๗.๕ Kcal C:P:F = ๔๘%:๒๐%:๓๒%			หมวดอาหาร	อาหารไต พลังงาน ๑๙๑๒.๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๑๓%:๓๗%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๐ ส่วน	๓	๓.๕	๓.๕	ข้าว ๑๑ ส่วน	๓.๕	๓.๕	๔
เนื้อสัตว์ ๑๐ ส่วน	๓	๓.๕	๓.๕	เนื้อสัตว์ ๖ ส่วน	๒	๒	๒
ไขมัน ๗.๕ ส่วน	๒.๕	๒.๕	๒.๕	ไขมัน ๑๒.๕ ส่วน	๔	๔	๔.๕
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑
ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑	ขิง ๑ ส่วน	๑	-	-

หมวดอาหาร	อาหารโปรตีนสูง พลังงาน ๑๙๑๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๒๕%:๒๕%			หมวดอาหาร	อาหารไขมันต่ำ พลังงาน ๑๙๑๕ Kcal C:P:F = ๕๕%:๒๐%:๒๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๐.๕ ส่วน	๓.๕	๓.๕	๓.๕	ข้าว ๑๑.๕ ส่วน	๓.๕	๔	๔
เนื้อสัตว์ ๑๒.๕ ส่วน	๔	๔	๔.๕	เนื้อสัตว์ ๙.๕ ส่วน	๓	๓	๓.๕
ไขมัน ๒ ส่วน	๐.๕	๐.๕	๑	ไขมัน ๔.๕ ส่วน	๑.๕	๑.๕	๑.๕
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑	ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑
น้ำผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-	น้ำผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

เอกสารควบคุม  
CONTROLLED DOCUMENT

## ห้องพิเศษ

หมวดอาหาร	อาหารเบาหวาน พลังงาน ๑๘๓๐ Kcal C:P:F = ๔๘%:๒๐%:๓๒%			หมวดอาหาร	อาหารไต พลังงาน ๑๘๐๐ Kcal C:P:F = ๕๐%:๑๓%:๓๗%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๐ ส่วน	๓	๓.๕	๓.๕	ข้าว ๑๐.๕ ส่วน	๓.๕	๓.๕	๓.๕
เนื้อสัตว์ ๙ ส่วน	๓	๓	๓	เนื้อสัตว์ ๕.๕ ส่วน	๑.๕	๒	๒
ไขมัน ๗ ส่วน	๒	๒.๕	๒.๕	ไขมัน ๑๑.๕ ส่วน	๓.๕	๔	๔
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑
ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑	ขิง ๑ ส่วน	๑	-	-

หมวดอาหาร	อาหารโปรตีนสูง พลังงาน ๑๘๑๗.๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๒๕%:๒๕%			หมวดอาหาร	อาหารไขมันต่ำ พลังงาน ๑๘๐๗.๕ Kcal C:P:F = ๕๕%:๒๐%:๒๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๑๑ ส่วน	๓	๔	๔	ข้าว ๑๒.๕ ส่วน	๔	๔.๕	๔
เนื้อสัตว์ ๑๒.๕ ส่วน	๔	๔	๔.๕	เนื้อสัตว์ ๘.๕ ส่วน	๒.๕	๓	๓
ไขมัน ๒ ส่วน	๐.๕	๐.๕	๑	ไขมัน ๔ ส่วน	๑	๑.๕	๑.๕
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑	ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑

## ๒) อาหารอ่อน

## ห้องพรีเมียม

หมวดอาหาร	อาหารเบาหวาน พลังงาน ๑๖๑๐ Kcal C:P:F = ๔๘%:๒๐%:๓๒%			หมวดอาหาร	อาหารไต พลังงาน ๑๖๒๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๑๓%:๓๗%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๘.๕ ส่วน	๒.๕	๓	๓	ข้าว ๙.๕ ส่วน	๓	๓.๕	๓
เนื้อสัตว์ ๘ ส่วน	๒	๓	๓	เนื้อสัตว์ ๕ ส่วน	๑	๒	๒
ไขมัน ๖ ส่วน	๒	๒	๒	ไขมัน ๑๐ ส่วน	๓	๓.๕	๓.๕
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑



ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑	ชิง ๑ ส่วน	๑	-	-
หมวดอาหาร	อาหารโปรตีนสูง พลังงาน ๑๖๐๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๒๕%:๒๕%			หมวดอาหาร	อาหารไขมันต่ำ พลังงาน ๑๖๐๕ Kcal C:P:F = ๕๕%:๒๐%:๒๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๘ ส่วน	๒	๓	๓	ข้าว ๙.๕ ส่วน	๓	๓.๕	๓
เนื้อสัตว์ ๑๑ ส่วน	๓.๕	๔	๓.๕	เนื้อสัตว์ ๘ ส่วน	๒	๓	๓
ไขมัน ๒ ส่วน	๐.๕	๐.๕	๑	ไขมัน ๓ ส่วน	๑	๑	๑
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑	ผลไม้ ๑ ส่วน	-	-	๑
น้ำผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-	น้ำผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

## ห้องพิเศษ

หมวดอาหาร	อาหารเบาหวาน พลังงาน ๑๕๒๐ Kcal C:P:F = ๔๘%:๒๐%:๓๒%			หมวดอาหาร	อาหารไต พลังงาน ๑๕๒๒.๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๑๓%:๓๗%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๘ ส่วน	๒	๓	๓	ข้าว ๘.๕ ส่วน	๒.๕	๓	๓
เนื้อสัตว์ ๗.๕ ส่วน	๒.๕	๒.๕	๒.๕	เนื้อสัตว์ ๕ ส่วน	๑	๒	๒
ไขมัน ๕.๕ ส่วน	๑.๕	๒	๒	ไขมัน ๙.๕ ส่วน	๓	๓.๕	๓
นม ๑ ส่วน	๑	-	-	ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑
ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑	ชิง ๑ ส่วน	๑	-	-

หมวดอาหาร	อาหารโปรตีนสูง พลังงาน ๑๕๒๗.๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๒๕%:๒๕%			หมวดอาหาร	อาหารไขมันต่ำ พลังงาน ๑๕๐๕ Kcal C:P:F = ๕๕%:๒๐%:๒๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๘ ส่วน	๒	๓	๓	ข้าว ๙ ส่วน	๓	๓	๓
เนื้อสัตว์ ๑๐.๕ ส่วน	๓.๕	๓.๕	๓.๕	เนื้อสัตว์ ๗ ส่วน	๒.๕	๒.๕	๒
ไขมัน ๒ ส่วน	๐.๕	๐.๕	๑	ไขมัน ๔ ส่วน	๑	๑	๒
นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-	นมจืด ๑ ส่วน	๑	-	-
ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑	ผลไม้ ๒ ส่วน	-	๑	๑

## ห้องสามัญ

หมวดอาหาร	อาหารเบาหวาน พลังงาน ๑๕๑๗.๕ Kcal C:P:F = ๔๘%:๒๐%:๓๒%			หมวดอาหาร	อาหารไต พลังงาน ๑๕๐๐ Kcal C:P:F = ๕๐%:๑๓%:๓๗%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๙ ส่วน	๓	๓	๓	ข้าว ๙.๕ ส่วน	๓	๓.๕	๓
เนื้อสัตว์ ๘.๕ ส่วน	๒.๕	๓	๓	เนื้อสัตว์ ๕ ส่วน	๑	๒	๒
ไขมัน ๖ ส่วน	๒	๒	๒	ไขมัน ๙ ส่วน	๓	๓	๓
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-	ผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

หมวดอาหาร	อาหารโปรตีนสูง พลังงาน ๑๕๑๕ Kcal C:P:F = ๕๐%:๒๕%:๒๕%			หมวดอาหาร	อาหารไขมันต่ำ พลังงาน ๑๕๓๒ Kcal C:P:F = ๕๕%:๒๐%:๒๕%		
	เช้า	เที่ยง	เย็น		เช้า	เที่ยง	เย็น
ข้าว ๙.๕ ส่วน	๓	๓	๓.๕	ข้าว ๑๑ ส่วน	๓	๔	๔
เนื้อสัตว์ ๑๑ ส่วน	๓	๔	๔	เนื้อสัตว์ ๗.๕ ส่วน	๒	๒.๕	๓
ไขมัน ๒ ส่วน	๐.๕	๐.๕	๑	ไขมัน ๔ ส่วน	๑	๑	๒
ผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-	ผลไม้ ๑ ส่วน	-	๑	-

## ๒.๙ การตรวจสอบอาหารก่อนขึ้นบริการบนหอผู้ป่วย

๒.๙.๑ โภชนากร นักโภชนาการตรวจสอบอาหารพิเศษ Premium ตามใบเมนูเลือกทุกถาด ตรวจสอบอาหารพิเศษทุกถาด อาหารสามัญตรวจอาหารเฉพาะโรคทุกถาด ทุกมือ

๒.๙.๒ กรณีที่พบปัญหาและ/หรือความผิดพลาดระหว่างตรวจสอบ แจ้งให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการที่ประจำจุดเปลี่ยนให้ถูกต้อง พร้อมลงสมุดบันทึกการจัดตั้งอาหารไม่ถูกต้อง

## ๒.๑๐ การขนส่งอาหารขึ้นบริการหอผู้ป่วย

๒.๑๐.๑ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการขนส่งอาหารขึ้นบริการอาหารผู้ป่วยสำหรับมือกลางวันเวลา ๑๑.๔๕ น. และมือเย็น ๑๕.๔๕ น. ทุกวันจันทร์ - ศุกร์

๒.๑๐.๒ เจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วยมารับอาหารเองสำหรับมือเช้าเวลา ๐๗.๔๕ น. และวันหยุดจะรับเองทั้ง ๓ มือ มื้อกลางวันเวลา ๑๑.๔๕ น. และมือเย็น ๑๕.๔๕ น.

## ๒.๑๑ การเก็บถาดอาหารและล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์

๒.๑๑.๑ เจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วยกวาดเศษอาหารรวมกันแล้วทิ้งในถังเศษอาหาร ส่งคืนรถเข็นตามเวลาดังนี้ มือเช้า ๐๙.๓๐ น. มื้อกลางวัน ๑๓.๓๐ น. และมือเย็น ๑๗.๓๐ น.

๒.๑๑.๒ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการล้างทำความสะอาดถาดอาหารผู้ป่วยด้วยเครื่องล้างจาน และผึ่งพัดลมให้แห้งแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ในมือถัดไป โดยล้างให้เสร็จทันเวลา ๑๐.๓๐ น. ๑๔.๓๐ น. และ ๑๘.๓๐ น.





หนังสืออ้างอิง

สำนักบริหารงานสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. มาตรฐานอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล.  
นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; ๒๕๕๗  
กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. คู่มือหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหารของกรุงเทพมหานคร.  
กรุงเทพฯ: วิจิตรการพิมพ์ตะพานหิน; ๒๕๖๓



เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT



