



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

คำแนะนำด้านการจัดการอาหารและโภชนาการในภาวะน้ำท่วมด้วย “ชุดอาหารอิมท้อง”

ในสถานการณ์น้ำท่วม ปัญหาที่สำคัญอันดับต้นๆ นอกเหนือไปจากการที่ประชาชนขาดที่อยู่อาศัยคือปัญหาในเรื่องการเข้าถึงอาหาร มีหลายหน่วยงานที่เข้าไปแจกจ่ายถุงยังชีพให้แก่ประชาชนผู้เดือดร้อน ซึ่งถุงยังชีพเหล่านี้อาจประกอบไปด้วยสิ่งของที่จำเป็นและสิ่งของที่ได้รับบริจาคอื่นๆ ทางกรมอนามัยจึงเสนอแนะให้มี “ชุดอาหารอิมท้อง” เพื่อให้การจัดการด้านอาหารแก่ผู้ประสบภัยเป็นไปด้วยความรวดเร็วและถูกหลักโภชนาการและสามารถเก็บไว้รับประทานได้นานเกิน 3 วัน อาหารที่มีอยู่ในชุดอาหารอิมท้องควรเป็นอาหารดังต่อไปนี้

- **กลุ่มข้าว-แป้ง** ได้แก่ ขนมปังกรอบ คูกี้ แครกเกอร์ ขนมเปียะไส้ถั่ว ขนมปังไส้สับปะรด ข้าวแต่น ซีเรียล ข้าวตังหน้าธัญพืช ข้าวตุ๋น มันฉาบ เผือกฉาบ
- **กลุ่มถั่วและธัญพืช** ได้แก่ ถั่วลิสงคั่ว ถั่วกรอบแก้ว ถั่วทองทอด ถั่วปากอ้า กระจ่างสารท ถั่วตัด งาตัด
- **กลุ่มผลไม้แห้ง** ได้แก่ กล้วยตาก กล้วยอบ กล้วยฉาบ เป็นต้น
- **กลุ่มน้ำพริก** ได้แก่ น้ำพริกเผา น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาสด น้ำพริกปลาอย่าง
- **กลุ่มปลาและเนื้อสัตว์** ได้แก่ ปลานิลแดดเดียวทอด หมูแดดเดียวทอด ไช้เค็ม ปลาหวาน หมู/เนื้อทุบ ปลาฉิ่งฉ้างอบกรอบ ไก่/หมู/ปลาหยอง หมูแผ่น หมูยอ หมู/เนื้อสวรรค์
- **อาหารกระป๋องสำเร็จรูปต่างๆ** ได้แก่ ปลากระป๋อง หัวไชโป้ว ผักกาดกระป๋อง เป็นต้น
- **อื่นๆ** ได้แก่ น้ำดื่ม นมถั่วเหลือง นมสดUHT น้ำผลไม้

***ข้อควรระวัง** ในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปควรดู 1) วันหมดอายุ 2) ภาชนะบรรจุอาหารปิดสนิท ไม่ฉีกขาด 3) กระป๋องไม่บุบ บวมหรือเป็นสนิม 4) สังเกตสภาพของอาหารว่ามีการปนเปื้อนของสิ่งไม่พึงประสงค์ เช่น เชื้อรา 5) สำหรับชาวมุสลิมควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายฮาลาล

ตัวอย่างชุดอาหารอิมท้อง

แบบที่ 1 ประกอบด้วย ขนมเปียะไส้ถั่ว คูกี้ ข้าวตุ๋น กล้วยตาก มันฉาบ น้ำพริกตาแดง หมูแดดเดียว ปลากระป๋อง ไก่หยอง ผักกาดกระป๋อง น้ำดื่ม นมถั่วเหลือง/นมสดUHT

แบบที่ 2 ประกอบด้วย ขนมปังกรอบ ข้าวแต่น กล้วยฉาบ ถั่วทองทอด น้ำพริกปลาอย่าง ปลาแดดเดียว ปลากระป๋อง ไช้เค็ม หมูยอ ซีเรียล น้ำดื่ม นมถั่วเหลือง/นมสดUHT

แบบที่ 3 (สำหรับชาวมุสลิม) ประกอบด้วย ขนมปังกรอบ กล้วยตาก น้ำพริกเผา ปลานิลแดดเดียวทอด ไช้เค็ม ปลาหวาน ปลากระป๋อง ซีเรียล หัวไชโป้ว น้ำดื่ม น้ำผลไม้ นมถั่วเหลือง/นมสดUHT