



ที่ ขร ๕๔๕๐๕/ว ๖๕๕

สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมืองเชียงราย ขร ๕๗๑๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ ๘ เมนูเด็ดสำหรับคนท้องตามอายุครรภ์

เรียน กำนันตำบลบ้านดู่/ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์ฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเทศบาลตำบลบ้านดู่ได้รับแจ้งจากอำเภอเมืองเชียงราย ได้แจ้งว่ากระทรวงมหาดไทย ได้แจ้งแนวทางการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดให้จังหวัด อำเภอ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินงานขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงาน ร่วมกันเพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ พร้อมทั้งให้มีการนำสื่อประชาสัมพันธ์ผลิตและ เผยแพร่ ผ่านช่องทางต่างๆ ของหน่วยงานเพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ดังนั้น เทศบาลตำบลบ้านดู่ จึงขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ ๘ เมนูเด็ดสำหรับคนท้อง ตามอายุครรภ์ เพื่อสร้างการรับรู้และความตระหนักรู้ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนประชาชนโดยทั่วไปในเรื่อง การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย เทศบาลฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(นางพีระพรรณ ศิริกุล)

รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๕๒

โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๑๐

วันที่ 14/2/66
พิมพ์/พร.ค
เจ้าหน้าที่
ทน.ฝ่าย/ผอ.กย

8 เมนูเด็ดสำหรับ 'คนท้อง' ตามอายุครรภ์

อายุครรภ์

0-3
เดือน

ผัดผักใส่หมูสับ



ต้มจืดตำลึง



อายุครรภ์

4-6
เดือน

ไข่ตุ๋น



ต้มเลือดหมูใส่ผัก



ปลาบั้งกับผักลวก



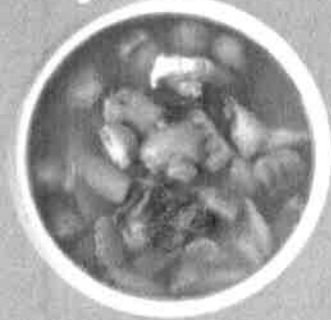
อายุครรภ์

7-9
เดือน

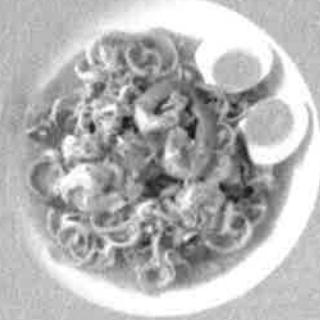
ยำปลาทุ



แกงเลียง



ยำหัวปลี



✿ คุณแม่ 'ตั้งครรภ์' ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มนมรสจืด 2-3 แก้วทุกวัน หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กรุงเทพฯธุรกิจ