



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง จัดดำเนินโครงการจิตอาสา
พระราชทาน เราทำความดีเพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์” ในวันอังคารที่
7 พฤศจิกายน 2566 โดยจัดกิจกรรมการพัฒนาและปรับปรุงพื้นที่
(ทำความสะอาด) และปล่อยพันธุ์ปลา ณ หน้าฝายทุ่งข้าวหล่อ หมู่ 3
บ้านสบพลึง ตำบลบ้านโป่ง อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง



ฉบับที่ ๒

วารสาร ประจำเดือน
พฤศจิกายน ๒๕๖๖



นายนิพัทธ์พล แก้วปัญญา
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง

อีเมล saraban@banpong-ng.go.th

<https://www.banpong-ng.go.th>

<https://www.facebook.com>

เว็บไซต์



เฟสบุ๊ค



เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ
สำนักปลัด 0-5483-1585 ต่อ 11
กองคลัง ต่อ 12 กองช่าง ต่อ 13
โทรสาร 0-5483-1586

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง พร้อมเจ้าหน้าที่ ประธาน และส.อบต. ร่วมให้การต้อนรับ
องคมนตรี และคณะ ในการเดินทางมาติดตามและขับเคลื่อนโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
ในพื้นที่จังหวัดลำปาง โดยมีกำหนดตรวจเยี่ยมโครงการก่อสร้างฝายทุ่งข้าวหล่อ พร้อมระบบส่งน้ำ
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว ในวันพุธที่ 1 พฤศจิกายน 2566



งานจัดเก็บรายได้ร่วมกับกองช่าง ออกสำรวจสถานประกอบการ ร้านค้า ป้าย ในพื้นที่ หมู่ 1,2,3 และ 11
เพื่อนำข้อมูลที่สำคัญได้มาใช้ประเมินภาษี ปีงบประมาณ 2567 และปรับปรุงฐานข้อมูลผู้ชำระภาษีบนระบบ
โปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX 3000 V.4) ให้เป็นปัจจุบัน



ในวันที่ 27 พฤศจิกายน 2566 องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่งจัดโครงการส่งเสริมประเพณีลอยกระทง ประจำปี
2566 เพื่อร่วมสืบสานประเพณีของท้องถิ่น ส่งเสริมการแสดงทางวัฒนธรรมของไทย



ในวันที่ 10 พฤศจิกายน 2566 กองช่าง อบต.บ้านโป่ง ได้รับมอบหมายให้ออกบริการซ่อมแซมไฟฟ้าสาธารณะในพื้นที่ หมู่ 10 บ้านเป้าทอง ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง เพื่อใช้งานได้ตามปกติ



ในวันที่ 13 พฤศจิกายน 2566 งานบริการสาธารณะ ได้รับมอบหมายนำรถบรรทุกน้ำออกเติมน้ำในพื้นที่สาธารณะ หมู่ 6 บ้านเหล่า ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง



ในวันที่ 14 พฤศจิกายน 2566 กองช่าง อบต.บ้านโป่ง ได้รับมอบหมายให้ออกบริการซ่อมแซมไฟฟ้าสาธารณะในพื้นที่ หมู่ 4 บ้านโป่ง และหมู่ 12 บ้านโป่งแก้ว ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง เพื่อใช้งานได้ตามปกติ



ในวันที่ 17 พฤศจิกายน 2566 กองช่าง อบต.บ้านโป่ง ได้รับมอบหมายให้ออกบริการซ่อมแซมประปาในพื้นที่หมู่ 1 บ้านสบเอี่ยม ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง เพื่อใช้งานได้ตามปกติ



ในวันที่ 14 พฤศจิกายน 2566 กองช่าง อบต.บ้านโป่ง ได้รับมอบหมายให้ออกบริการซ่อมแซมเสียงตามสายในพื้นที่ หมู่ 9 บ้านโป่งพัฒนา ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง เพื่อใช้งานได้ตามปกติ



ในวันที่ 16 พฤศจิกายน 2566 กองช่าง อบต.บ้านโป่ง ได้รับมอบหมายให้ออกบริการซ่อมแซมเสียงตามสายในพื้นที่ หมู่ 11 บ้านสันโค้งพัฒนา ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง เพื่อใช้งานได้ตามปกติ



สารน่ารู้

9 ทริค เริ่มสุขภาพดีง่ายๆ

ด้วยมืออาหารสมดุล Healthy Balanced Diet

สร้างสุขภาพดีด้วยการกินอาหารที่หลากหลาย
ตามธงโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของคุณ



1 ปริมาณและพลังงาน

เหมาะสมตามวัย และวิถีชีวิต

อายุ 15 ปีขึ้นไป ต้องการพลังงาน
วันละ 1,600 - 2,200 Kcal

1

5

กินธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ประโยชน์สูง
กินลูกเดี๋ย ถั่วแดง เมล็ดบัว
ถั่วเขียว ถั่วดำ วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ



2 กินอาหารตามธงโภชนาการ กินอาหารหลากหลาย ในสัดส่วนเหมาะสม

2



6

ลดหวานมันเค็ม ดีต่อสุขภาพ



น้ำตาล
ไม่เกิน 6 ช้อนชา



น้ำมัน
ไม่เกิน 6 ช้อนชา



เกลือ
ไม่เกิน 1 ช้อนชา

7

ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

วันละ 6-8 แก้ว



3 กินผักผลไม้หลากสี หลายชนิด วันละ 400 กรัม

รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ

3

8

ดื่มนมดีกับทุกวัย

วันละ 1-2 แก้ว
เลือกนมรสจืดไขมันต่ำ / ไขมัน 0%
หรือนมธัญพืชไม่มีน้ำตาล

4 เพิ่มใยอาหาร เพื่อสร้างสมดุลที่ดีให้ลำไส้

กินข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้
ที่มีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก
และลดการดูดซึมของน้ำตาล
และกลูโคสได้อีกด้วย

4

9

กินอาหารจากธรรมชาติ เลี่ยงอาหารแปรรูป

เลือก Whole food
อาหารผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด
เพื่อคงคุณค่าสารอาหารให้มากที่สุด

Healthy Balanced Diet สุขภาพดีเริ่มได้ที่อาหารสมดุล



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



1 อาหารแปรรูปสูง (Ultra Processed Food)

เช่น ขนมเค้ก, คุกกี้, บั๊กกีต,
แฮม, ไส้กรอก, ลูกชิ้น, ไก่ก้น



2 อาหารให้พลังงานสูง สารอาหารต่ำ

เช่น เฝือก, ไขมัน, ไข่, เครื่องดื่มหรือ
น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง อาหารจานด่วน
เช่น พิซซ่า, มันฝรั่งทอด, เบอร์เกอร์



3 อาหารที่มีการแต่งสี กลิ่น รส และสารปรุงแต่งชนิดอื่นๆ

เช่น สารฟอสฟอรัส, ฟอสฟอรัส,
สารแต่งเนื้อแต่ง, สารกันบูด, สารแต่งสี,
สารให้ความหวานแทนน้ำตาล



ลงทะเบียนเรียนฟรี หลักสูตร อาหารสมดุลเพื่อสุขภาพ

วันที่ 21
* กรมอนามัย (2563) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
* กรมอนามัย (2563) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
* กรมอนามัย (2563) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

* Diet Manual Canada (n.d.) Beans and Lentils Retrieved March 21, 2023, from
https://www.canadafood.ca/en/articles/cooking-food-preparation/beans-and-lentils.aspx
* FIVE KEYS TO SAVER FOOD MANUAL, WHO,
https://www.who.int/publications/m/item/five-keys-to-saver-food-manual-10965/43846/3780241504639_eng.pdf

