

**STOP**  
CRISPY SNACK



2020  
2020



## เหตุที่เรารักมันหลงมัน

- ความกรอบกรอบ
- ผสานกับรสชาติหวานมันเค็ม

ทำให้ผู้บริโภคติดในรสชาติของ  
มันฝรั่งขนมถุงกรอบกรอบ



## เหตุที่หลงมันอันตราย

มันฝรั่งขนมถุงกรอบให้ทั้งพลังงาน  
สารอาหารและความหวานมันเค็มที่เกิน  
ความจำเป็นต่อร่างกายถ้าบริโภคใน  
ปริมาณที่มากเกินไป แต่กลับมีสารเส้น  
ใยอาหารที่จำเป็นน้อย ช้ำร้ายยังมี  
โอกาสที่จะได้รับสารพิษอะคริลาไมด์ที่  
ปนเปื้อนมาได้สูงกว่าอาหารว่างชนิดอื่น

**STOP**  
CRISPY SNACK



**หยุด!** อย่ากรูบเฟลีน  
เกินหนึ่งถุงเล็กต่อวัน

# งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ  
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

โครงการ  
วิจัยเพื่อสุขภาพ

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน  
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน  
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ  
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า  
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด