



ที่ ศธ ๐๔๐๕๗/๓๗๑๐

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก
ถนนสุวรรณศร อำเภอเมืองนครนายก
จังหวัดนครนายก ๒๖๐๐๐

๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอส่งเอกสารเผยแพร่ความรู้การเก็บรักษานมโรงเรียน/ดื่มมอย่างไรให้เหมาะสม สมวัยและข้อควรรู้...
ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทุกโรงเรียนในสังกัด

- | | |
|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารเผยแพร่ความรู้ การเก็บรักษานมโรงเรียน | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๒. เอกสารเผยแพร่ความรู้ ดื่มมอย่างไรให้เหมาะสม สมวัย | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๓. เอกสารเผยแพร่ความรู้ ข้อควรรู้ ...เกี่ยวกับ"ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ" | จำนวน ๑ ฉบับ |

พร้อมหนังสือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ขอส่งเอกสารเผยแพร่
ความรู้ การเก็บรักษานมโรงเรียน/เอกสารเผยแพร่ความรู้ ดื่มมอย่างไรให้เหมาะสม สมวัยและ เอกสารเผยแพร่
ความรู้ ข้อควรรู้ ...เกี่ยวกับ"ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ" มาเพื่อเผยแพร่ให้ความรู้แก่โรงเรียนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางกลอยสุข เมืองคำ)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร ๐๘ ๕๒๘๗ ๓๘๒๔

การเก็บรักษา

นมโรงเรียน

-สนับสนุนโดยรัฐบาล-



นมพาสเจอร์ไรส์



เก็บที่อุณหภูมิไม่เกิน
8 °C



เรียงน้ำแข็งให้เหมาะสมกับ
จำนวนถนอม



สภาพถนอมปกติ
ไม่พอง ไม่รั่ว



เปิด/ปิดฝาถังอย่างรวดเร็ว
และไม่เปิดทิ้งนาน
“นมเก็บได้ไม่เกิน 10 วัน”



ถังเก็บนมอยู่ในสภาพสมบูรณ์
แตกส่อไม่ถึง



ความหนาของน้ำแข็งแต่ละชั้น
ประมาณ 1 นิ้ว

นมยูเอชที



เก็บที่อุณหภูมิไม่เกิน
45 °C



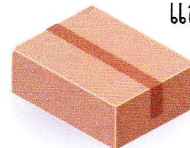
สภาพกล่องนมปกติ
ไม่บวม ไม่ซึม

☑ 74-1-18427-2-0118

ดูเลขทะเบียนอย.
และวันหมดอายุ



ทำความสะอาดที่เก็บนมเพื่อ
ป้องกันหนู/มด/แมลง

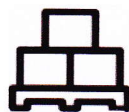


ห้ามโยน/ยีน/นั่ง

หรือวางสิ่งของทับบนกล่องนม



เก็บในที่ร่ม ไม่โดนแสง
หรือความร้อน



วางกล่องให้ชิดกันและไม่วางติดพื้น
(สูงจากพื้นอย่างน้อย 10 ซม.)

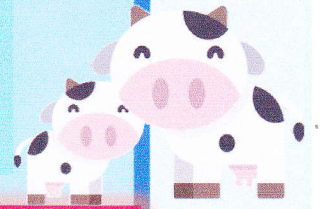


ไม่วางนมในที่ชื้น

“นมในลังห้ามวางซ้อนเกิน 7 ชั้น ถ้าหุ้มด้วยพลาสติกห้ามวางซ้อนเกิน 5 ชั้น”



ดื่มนม อย่างไร?



ให้เหมาะสม สมวัย



นมประกอบด้วยโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะ

- ✓ วิตามินเอ ช่วยในการมองเห็นและบำรุงเนื้อเยื่อ
 - ✓ วิตามินบีสอง จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
- ดังนั้นนมจึงเหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

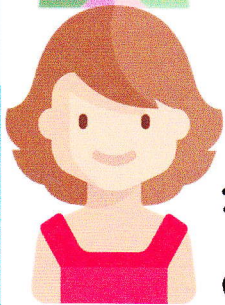
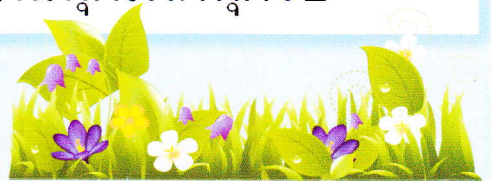
ปริมาณนมที่ควรได้รับ



วัยเด็ก (3-12 ปี)
ควรดื่มนมวันละ **2-3** แก้ว



วัยรุ่นสาว (13-25 ปี)
ควรดื่มนมวันละ **3** แก้ว



วัยผู้ใหญ่ (25 ปีขึ้นไป/ผู้สูงอายุ)
ควรดื่มนมไม่น้อยกว่า **2** แก้ว



หญิงตั้งครรภ์/ให้นมบุตร
ควรดื่มนมไม่น้อยกว่า **3** แก้ว

ช่วงที่เหมาะสมในการรับประทานนมคือ

หลังมื้ออาหาร **1-2** ชั่วโมง



จะทำให้รู้สึกสบายท้องและย่อยง่ายมากขึ้น โดยไม่ควรทาน ขณะท้องว่างหรือพร้อมอาหารเนื่องจากกระเพาะอาหารจะไม่มี กรดที่เพียงพอที่จะช่วยดูดซึมแคลเซียมได้อย่างเต็มที่

ดื่มนม **ทุกวัน** มีประโยชน์ **ทุกวัน**



สนับสนุนโดย...กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคฯ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครนายก

ข้อควรรู้...เกี่ยวกับ “ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ”

ก่อนกด...โปรดสังเกต

- ✓ จุดจ่ายน้ำทำจากสแตนเลส ตั้งในที่ร่มไกลจากแสงแดด น้ำใสไร้กลิ่นไร้ตะไคร่
- ✓ ช่องรับน้ำภายในตู้สะอาด ฝาปิดมิดชิด ไม่มีคราบสกปรก
- ✓ เลือกตู้ที่มีป้ายวัน เวลาบอกการทำความสะดวก
- ✓ สถานที่ตั้งต้องมีความสะอาด ไม่ตั้งใกล้สิ่งปฏิกูลที่ทิ้งขยะ



ในการกรองจะมีสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคสะสมที่ไส้กรองจนเกิดการอุดตัน มีผลทำให้ประสิทธิภาพในการกรองลดลง ทำให้คุณภาพน้ำไม่เป็นไปตามมาตรฐาน



ป้ายบันทึกการทำความสะดวก

☐ PPF 20" (SEDIMENT 5 MICRON)	วันที่	
☐ GAC 20" (GRANULAR ACTIVATED CARBON)	วันที่	
☐ CTO 20" (ACTIVATED CARBON BLOCK)	วันที่	
☐ GAC 20" (GRANULAR ACTIVATED CARBON)	วันที่	
☐ AIP 10" (SEDIMENT 1 MICRON)	วันที่	
☐ MEMBRANE RO 150 GPD	วันที่	
☐ UV	วันที่	
☐ อื่นๆ	วันที่	

ตัวอย่างแบบบันทึกวันที่เปลี่ยนไส้กรองตามมาตรฐานที่กำหนด

การบำรุงรักษา

- ตรวจสอบ ดูแลระบบการทำงานของตู้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์
- ควรเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่ตั้งของตู้ ฝาปิดเปิด ช่องจ่าย และล้างภายในช่องจ่ายทุกวัน
- เช็ดทำความสะอาดหัวจ่าย พื้นผิวด้านนอก หรือโครงตู้ ทุกสัปดาห์
- ล้างทำความสะอาดถังเก็บน้ำภายในตู้ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- ล้างทำความสะอาดไส้กรองตามระยะเวลาที่แนะนำ

วิธีทำความสะอาดหัวจ่าย



ก่อนใช้ตู้น้ำให้สังเกต เมื่อใช้เสร็จให้รักษา