



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คู่มือการใช้งาน โปรแกรมบันทึกข้อมูลตัวอย่าง ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ThAI (Thai Artificial Intelligence Salt Survey) โปรแกรมที่พัฒนา
โดยกรมควบคุมโรค เพื่อใช้ในการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหาร
ด้วยเครื่องวัดความเค็มในอาหาร (Salt meter)

สารบัญ

หน้า

Overview	2
วิธีการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThAI Salt Survey	3
การเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน	4
การบันทึกข้อมูลตัวอย่าง	5
การดูข้อมูลตัวอย่างที่ได้ส่งข้อมูลแล้ว	8
การออกจากระบบ	9

Overview

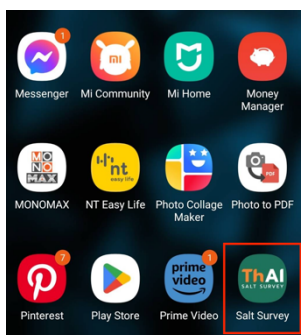
โปรแกรมบันทึกข้อมูลตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร (ThAI Salt Survey Application) คือ แอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนในระบบปฏิบัติการ Android พัฒนาโดยกรมควบคุมโรค เพื่อใช้ในการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็มในอาหาร (Salt meter) โดยโปรแกรมนี้นี้เหมาะสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่ เพื่อใช้บันทึกตัวอย่างอาหารและปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหารที่วัดได้ โปรแกรมจะแสดงผลการแปลค่าความเค็มและปริมาณการบริโภคที่เหมาะสมของอาหารแต่ละรายการที่ได้บันทึกเข้าโปรแกรม

วิธีการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThAI Salt Survey

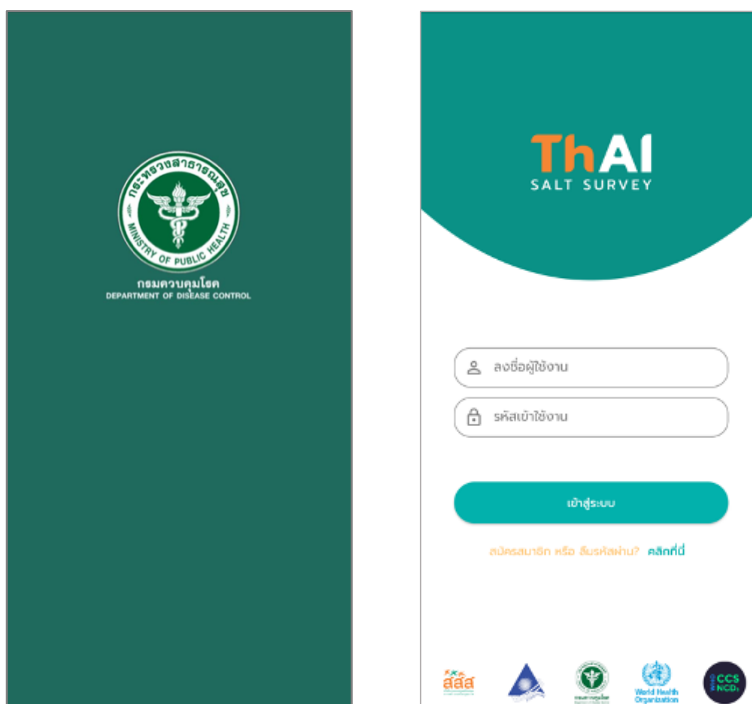
1. ค้นหาแอปพลิเคชัน ThAI Salt Survey บน Google Play Store จากนั้นทำการติดตั้งลงในสมาร์ทโฟน



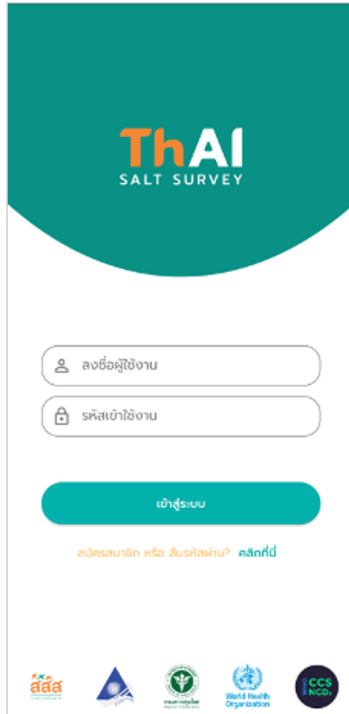
2. เมื่อติดตั้งแอปพลิเคชันเรียบร้อยแล้ว จะพบไอคอนของแอปพลิเคชันที่หน้าจอสมาร์ทโฟน



3. เมื่อเปิดแอปพลิเคชันจะพบหน้าจอแรกและนำเข้าสู่หน้าจอเข้าสู่ระบบ



การเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน



The screenshot shows the login interface of the ThAI Salt Survey application. It features a teal header with the 'ThAI SALT SURVEY' logo. Below the header, there are two input fields: 'ลงชื่อผู้ใช้งาน' (Username) and 'รหัสเข้าใช้งาน' (Password). A teal button labeled 'เข้าสู่ระบบ' (Login) is positioned below the password field. A link 'ลืมรหัสผ่าน? หรือ ติดต่อฝ่าย IT' is located below the login button. At the bottom, there are logos for the Ministry of Public Health, WHO, and ICCS.

1

2

3

1. ลงชื่อผู้ใช้งาน
2. ใส่รหัสเข้าใช้งาน
3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

โดยชื่อผู้ใช้งานและรหัสเข้าใช้งาน คือ HCODE (5 หลัก)
ของหน่วยงาน



The screenshot shows the home screen of the ThAI Salt Survey application. It features a teal header with the Ministry of Public Health logo. Below the header, there is a section for 'รพ.เชียงคำ' (Ror Por Chiang Kam) with the address 'ตำบลหย่วน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา'. A button labeled 'บันทึกข้อมูลอาหาร' (Record Food Data) is positioned below the address. At the bottom, there is a navigation bar with three icons: 'หน้าหลัก' (Home), 'รายการจัดส่ง' (Delivery List), and 'ตั้งค่า' (Settings). The main content area shows an illustration of a hand holding a digital scale over a bowl of food.

4

4. กดปุ่มบันทึกข้อมูลอาหาร เพื่อเริ่มการบันทึกข้อมูล

การบันทึกข้อมูลตัวอย่าง



1. กดปุ่มบันทึกข้อมูลอาหาร เพื่อเริ่มการบันทึกข้อมูล

หากอยู่ที่หน้าจออื่น สามารถกดเมนู [หน้าหลัก](#) (หน้าหลัก) เพื่อกลับมายังหน้าเริ่มต้นการบันทึกข้อมูลอาหาร



หน้าเพิ่มข้อมูล (1/3)

2. ใส่วันที่ทำการเก็บข้อมูล โดยจะมีค่าเริ่มต้นเป็นวันที่ปัจจุบัน และสามารถแตะที่ตำแหน่งวันที่เพื่อเลือกบันทึกเป็นวันที่อื่นได้
3. ใส่ชื่ออาหาร
4. รูปแบบการผลิตอาหาร
5. พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร
6. สามารถกดปุ่มค้นหา เพื่อค้นหาพิกัดที่ตั้งจากชื่อร้านอาหาร
7. ใส่ภาพร้านอาหาร โดยสามารถเลือกได้ทั้งจากคลังภาพถ่ายในเครื่อง หรือเปิดกล้องถ่ายรูปเพื่อถ่ายภาพใหม่
8. กดปุ่ม ถัดไป >

← เพิ่มข้อมูล 2/3 ถัดไป >

กลุ่มอาหาร

ต้ม	ต้มยำ	ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วย จืด/ราดหน้า
ผัด	แกงมีกะทิใส่ เครื่องแกง	แกงมีกะทิไม่ใส่ เครื่องแกง
แกงไม่มีกะทิใส่ เครื่องแกง	ส้มตำ	ยำ/พล่า/น้ำตก
ลาบ	อื่น ๆ	น้ำพริก-เครื่อง จิ้ม

กลุ่มอื่นๆ ระบุชื่อ _____

2

หน้าเพิ่มข้อมูล (2/3)

1. กดเลือกกลุ่มอาหาร
2. กดปุ่ม ถัดไป >

1

← เพิ่มข้อมูล 2/3 ถัดไป >

กลุ่มอาหาร

ต้ม	ต้มยำ	ก๋วยเตี๋ยว/ก๋วย จืด/ราดหน้า
ผัด	แกงมีกะทิใส่ เครื่องแกง	แกงมีกะทิไม่ใส่ เครื่องแกง
แกงไม่มีกะทิใส่ เครื่องแกง	ส้มตำ	ยำ/พล่า/น้ำตก
ลาบ	อื่น ๆ	น้ำพริก-เครื่อง จิ้ม

กลุ่มอื่นๆ ระบุชื่อ _____

หากกดเลือกกลุ่มอาหาร กลุ่มอื่นๆ ผู้ใช้งานต้องระบุชื่อกลุ่มอาหารด้วย

← เพิ่มข้อมูล 3/3 ส่งข้อมูล >

แหล่งที่ได้มาของอาหาร

สถานที่พักอยู่อาศัย บ้าน หอพัก คอนโด

โรงเรียน/ สถานศึกษา/ มหาวิทยาลัย

โรงพยาบาล

ร้านอาหาร/ food center/ ร้านอาหารในห้างฯ

ร้านอาหารริมทางเท้า street food

ร้านอาหารในตลาด/แผงลอย

รถรับส่ง/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่

สถานที่ทำงาน / สถานประกอบการ

ค่าที่แสดงผลการตรวจโซเดียมคลอไรด์ในอาหาร (กรัม/100 มิลลิกรัม)

0.7

ปริมาณไขมัน (มิลลิกรัม)

350

จานอาหาร

จานอาหาร+Salt Meter

6

1

2

3

4

5

หน้าเพิ่มข้อมูล (3/3)

1. เลือกแหล่งที่ได้มาของอาหาร
2. ใส่ค่า % ความเค็ม ที่อ่านได้จากมิเตอร์ (ค่าอยู่ในช่วง 0.01 – 2.00 เท่านั้น)
3. ใส่ค่าปริมาณไขมัน (ค่าอยู่ในช่วง 30 – 750 เท่านั้น)
4. ใส่ภาพจานอาหาร โดยสามารถเลือกได้ทั้งจากคลังภาพถ่ายในเครื่อง หรือเปิดกล้องถ่ายรูปเพื่อถ่ายภาพใหม่
5. ใส่ภาพจานอาหารที่มีมิเตอร์วัดอยู่ โดยสามารถเลือกได้ทั้งจากคลังภาพถ่ายในเครื่อง หรือเปิดกล้องถ่ายรูปเพื่อถ่ายภาพใหม่
6. กดปุ่ม ถัดไป >

← ดับข่าโต้

ผลการวิเคราะห์

ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 2.45 กรัม/ต่อส่วน

ปริมาณโซเดียม 963 มิลลิกรัม

เริ่มต้น 0.70 กรัม/ 100 มิลลิกรัม

เกณฑ์แปลผลการวิเคราะห์

เค็มน้อย ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ น้อยกว่า 0.70% ตามได้ 150-300 มิลลิกรัม หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

เริ่มเค็ม ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ 0.71-0.90% ตามได้ 100-150 มิลลิกรัม หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

เค็มมาก ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ มากกว่า 0.90% ตามได้ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม หรือ น้อยกว่า 6 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ

% หมายถึง กรัม/ 100 มิลลิกรัม

เสร็จสิ้น

แอปพลิเคชันจะประมวลผลและแสดงข้อมูลผลการวิเคราะห์ ปริมาณโซเดียมและปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหาร พร้อมเกณฑ์การแปลผล จากนั้นกดปุ่ม เสร็จสิ้น เพื่อทำการบันทึกข้อมูลรายการต่อไป

การดูข้อมูลตัวอย่างที่ได้ส่งข้อมูลแล้ว



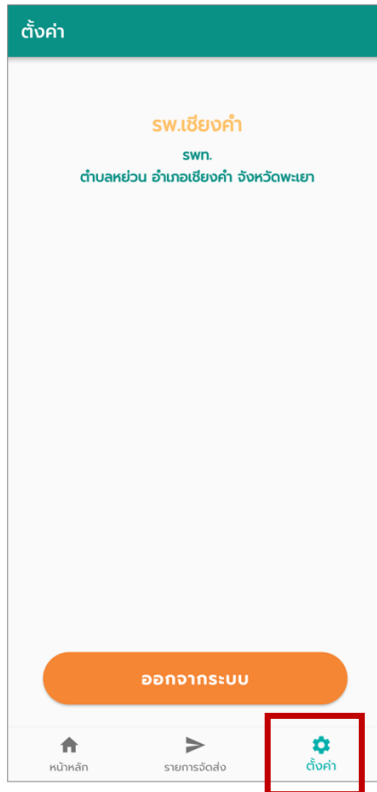
1. กดเมนู **รายการจัดส่ง** (รายการจัดส่ง) เพื่อดูข้อมูลตัวอย่างที่ได้ส่งข้อมูลแล้ว
2. กดเลือกชื่อรายการอาหารที่ต้องการดูรายละเอียดผลการวิเคราะห์ตัวอย่าง



แอปพลิเคชันจะแสดงผลการวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมและปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหารของตัวอย่างที่เก็บ

กดปุ่ม แก้ไข หากต้องการแก้ไขข้อมูลรายการนี้
กดปุ่ม ลบ หากต้องการลบข้อมูลรายการนี้

การออกจากระบบ



1. กดเมนู  (ตั้งค่า) (ตั้งค่า)
2. กดปุ่ม ออกจากระบบ