

การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่สอง

ได้พิจารณารายงานเรื่องการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน^๑

รับทราบ ว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยร้ายแรง ที่ส่งผลให้เกิดความสูญเสียอย่างมหาศาลทั้งทางด้านทรัพยากรบุคคล เศรษฐกิจและสังคม คุณภาพชีวิต ความอยู่ดีมีสุขของประชากร และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ

รับทราบ ว่าปัญหาด้านสุขภาพมีความเกี่ยวข้องและปฏิสัมพันธ์กันกับภาวะเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งการระบาดของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งมีความเป็นเมืองมากขึ้น เป็นสังคมบริโภคนิยม ทิศทางของสังคมถูกขับเคลื่อนด้วยการค้า การตลาด โดยเฉพาะการทำตลาดอย่างเข้มข้นที่มุ่งเป้าหมายไปยังเด็ก ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กที่อาจติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ และในทางกลับกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้ก่อให้เกิดความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจและมีผลเสียต่อสังคม

ตระหนัก ว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้กลายเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคมไทยทั้งในแง่ของความรุนแรงของปัญหาและผลกระทบ

มีความกังวล ต่อการเพิ่มขึ้นของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านสุขภาพของประชาชน การสูญเสียด้านเศรษฐกิจ และผลกระทบต่อสังคม

ตระหนัก ว่าการดำเนินการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนั้นต้องมีข้อจำกัดด้านการมีส่วนร่วมของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทำให้ไม่สามารถดำเนินการแบบบูรณาการได้ ขาดกลไกหรือระบบที่ชัดเจนในการพัฒนาการดำเนินงาน ขาดองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง มีข้อจำกัดด้านศักยภาพของระบบและบุคลากร ขาดการติดตามประเมินผลโดยเฉพาะด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการดำเนินงาน

ตระหนัก ว่าการแก้ไขปัญหาดังกล่าวควรเป็นการจัดการแบบบูรณาการ ทั้งด้านการรณรงค์ สร้างความรู้ความตระหนัก การจัดการด้านการปรับปรุงสภาวะแวดล้อมให้เอื้อและส่งเสริมการมีพฤติกรรมบริโภคและการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การควบคุมการค้าการตลาดที่ส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมบริโภคและการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม และควรมีกลไกในการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอย่างมีประสิทธิภาพ ตั้งอยู่บนฐานความรู้ ข้อเท็จจริงและการมีส่วนร่วม อีกทั้งโปร่งใสและเป็นไปเพื่อปกป้องผลประโยชน์ของสาธารณะเป็นสำคัญ

ตระหนัก ว่าการได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๖ เดือนเป็นปัจจัยป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ตระหนัก ว่าการร่วมมือร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นสังคมเป็นหัวใจสำคัญของการแก้ไขและพัฒนาประเทศ

^๑ เอกสาร สมัชชาสุขภาพ ๒/หลัก๘

จึงมีมติดังต่อไปนี้

๑. รับรองยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ตามภาคผนวกท้ายมติ^๒ นี้
๒. ขอให้คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาตินำเสนอยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนต่อคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบ มอบหมายให้คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและคณะกรรมการอาหารแห่งชาติจัดทำแผนปฏิบัติการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์
๓. ขอให้คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและคณะกรรมการอาหารแห่งชาติโดยการมีส่วนร่วมของหน่วยงานและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง สนับสนุนให้ดำเนินการ ดังนี้
 - ๓.๑ ยกวางแผนปฏิบัติการที่ระบุหน้าที่รับผิดชอบชัดเจนภายใน ๑ ปี
 - ๓.๒ ใช้มาตรการลักษณะสีสัญญาณพร้อมคำเตือนในอาหารที่มีไขมัน หรือน้ำตาล หรือโซเดียม
 - ๓.๓ ใช้มาตรการทางภาษีและราคาของอาหารเพื่อจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
 - ๓.๔ จัดทำระเบียบว่าด้วยการตลาดเกี่ยวกับอาหารที่มุ่งเป้าหมายไปยังเด็ก และมีผลต่อความรุนแรงของภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
 - ๓.๕ ติดตามความคืบหน้าในการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะกาดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ฯ รวมถึงความเหมาะสม ระยะเวลา และกลไกในการปรับปรุงแผนยุทธศาสตร์ฯ อย่างมีส่วนร่วม
๔. ให้เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ รายงานความก้าวหน้าต่อสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๔

^๒ เอกสาร สมัชชาสุขภาพ ๒.มติ ๘.ผนวก ๑

ยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๖๒

๑. วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาและสนับสนุนสร้างเสริมความเข้มแข็งของระบบและกลไกในการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- สนับสนุนให้เกิดการจัดการแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม^๑
- สนับสนุนให้เกิดการจัดการแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม^๒
- จำกัดและลดขนาดและความรุนแรงของผลกระทบจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

๒. เป้าหมาย

เป้าหมายเชิงกลไก

มีกระบวนการและกลไกการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอย่างมีส่วนร่วม โปร่งใส ตั้งอยู่บนฐานความรู้ และเป็นไปเพื่อผลประโยชน์สาธารณะ

เป้าหมายระยะสั้น

มีแผนงาน มาตรการ และมีการพัฒนากฎหมาย ระเบียบ รวมถึงมีมาตรการทางสังคมทั้งในระดับประเทศและท้องถิ่น ในการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ภายในปี พ.ศ. ๒๕๕๔

เป้าหมายระยะกลาง

- ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า ๖ เดือน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๕๗
- ประชากรไทยมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม โดยได้รับพลังงานจากอาหารที่เหมาะสม ตามวัยเพิ่มขึ้นร้อยละ ๕๐ การบริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้นร้อยละ ๕๐ และการบริโภคอาหารไขมัน หรือน้ำตาล หรือโซเดียมสูง ลดลงร้อยละ ๕๐ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๕๗
- ประชากรไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๕๗

เป้าหมายระยะยาว

- ประชากรไทยกลุ่มอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี มีอัตราความชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน น้อยกว่าร้อยละ ๑๐ ภายในปีพ.ศ. ๒๕๖๒

^๑ พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ณ ที่นี้หมายถึงรูปแบบการบริโภคอาหารที่ทำให้ได้รับสารอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ อ้างอิงตาม ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน Dietary Reference Intake (DRI)

^๒ มีระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามหลักเกณฑ์ที่ใช้ในการสำรวจสุขภาพพลานามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3

๒. ประชากรไทยกลุ่มอายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป มีอัตราความชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนน้อยกว่าร้อยละ ๒๕ ภายในปีพ.ศ. ๒๕๖๒

๓. กรอบแนวคิดของยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

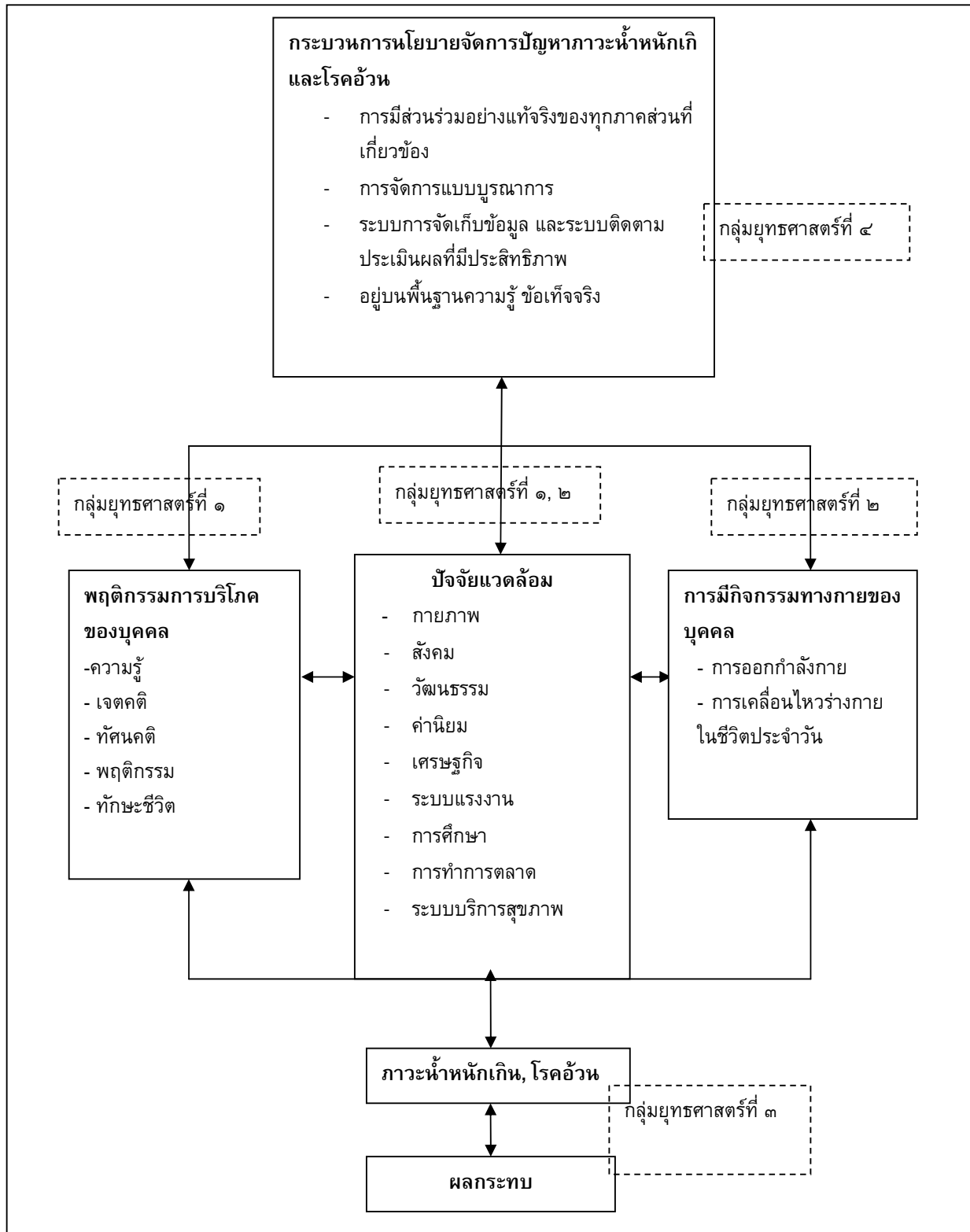
การจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องการยุทธศาสตร์ที่มีความสมดุลและครอบคลุมมาตรการที่หลากหลาย โดยไม่สามารถอาศัยมาตรการหนึ่งมาตรการใดเพียงประการเดียว อย่างไรก็ตามควรให้ความสำคัญกับมาตรการที่ได้รับการพิสูจน์ถึงประสิทธิผลและความคุ้มค่า ความหลากหลายของมาตรการยังควรคำนึงถึงการบูรณาการของมาตรการในแต่ละระดับเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่กันและกัน ทั้งมาตรการในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ ที่สำคัญยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนต้องประกอบด้วยมาตรการในการป้องกัน ควบคุม คัดกรองและบำบัดรักษาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และต้องครอบคลุมกลุ่มปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งประกอบด้วยสามกลุ่มปัจจัยหลักที่ควบคุมได้ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค การมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและการมีกิจกรรมทางกายของบุคคลที่จะนำไปสู่การเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ^๓ วัฒนธรรมค่านิยม ภาวะสังคมเศรษฐกิจ การสื่อสารสาธารณะ ระบบแรงงาน ระบบการศึกษา และระบบบริการสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเชิงชีวภาพส่วนบุคคล (biological susceptibility) อย่างเช่น กรรมพันธุ์ อายุ เพศ และชาติพันธุ์ นั้นไม่สามารถทำการแก้ไขควบคุมได้โดยง่าย จึงไม่รวมในยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนี้

นอกจากนั้นกระบวนการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ยังควรมีลักษณะ มีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทุกระดับ มีกลไกการประสานงานเชื่อมโยงภาคีต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ มีความโปร่งใสและเป็นไปเพื่อประโยชน์สาธารณะ สอดคล้องกับบริบทและเงื่อนไขของสังคมไทย และตั้งอยู่บนฐานความรู้ทางวิชาการ

^๓ เช่น ร้านอาหารหรือจุดจำหน่ายอาหาร วงจรการผลิตอาหาร อุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ใช้ส่งเสริมการขายอาหาร สถานที่ออกกำลังกาย อาคาร สิ่งก่อสร้าง ต่างๆ เป็นต้น

รูปที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิดของยุทธศาสตร์การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน



๔. ยุทธศาสตร์ในการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

สนับสนุน สร้างเสริมความเข้มแข็ง และพัฒนาระบบและกลไกในการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ผ่านสี่กลุ่มยุทธศาสตร์ คือ การส่งเสริม การบริโภค การมีกิจกรรมทางกาย พัฒนาระบบคัดกรองและควบคุมแก้ไขผลกระทบที่มีประสิทธิผล และการส่งเสริมกลไกการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑๔ ยุทธศาสตร์ ใน ๔ กลุ่มยุทธศาสตร์ ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

๑. ยุทธศาสตร์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การผลิตและจำหน่าย อาหารชุมชนคุณภาพ^๔ ชนมชุมชนคุณภาพ^๕ เครื่องดื่มน้ำตาลต่ำ^๖ และผักผลไม้ เพื่อเป็นทางเลือกทดแทนอาหารพลังงานสูง

๑.๑ พัฒนานโยบาย มาตรการ กลไกและกระบวนการเพื่อสนับสนุนการได้รับนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวหลังเกิดเป็นเวลาอย่างน้อย ๖ เดือนอย่างเป็นรูปธรรม และมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง

๑.๒ ส่งเสริมให้อุตสาหกรรมอาหาร และร้านอาหาร^๗ ผลิตอาหารที่มีสัดส่วนของอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาลหรือโซเดียมต่ำ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้ประชาชนเข้าถึงอาหารชุมชนคุณภาพมากยิ่งขึ้น

๑.๓ ส่งเสริม สนับสนุนให้มีวงจรการผลิต การขนส่ง การจำหน่ายผักผลไม้ท้องถิ่นตามฤดูกาลผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์และอาหารท้องถิ่นชุมชนคุณภาพ ที่เพียงพอต่อการบริโภคในพื้นที่ ราคาเหมาะสม หาซื้อง่าย ปลอดภัย และมีคุณภาพ

๑.๔ จัดให้มีอาหารชุมชนคุณภาพจำหน่ายในสถานศึกษา และควบคุมมิให้มีการจำหน่ายและบริการอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาลหรือโซเดียมสูง ในบริเวณสถานศึกษา

๑.๕ พัฒนาหลักเกณฑ์ในการควบคุมการจำหน่ายและบริการอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาลหรือโซเดียมสูง บริเวณรอบๆ สถานศึกษาในรัศมีไม่น้อยกว่า ๕๐๐ เมตร และส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจำหน่ายอาหารชุมชนคุณภาพเพื่อทดแทนการจำหน่ายและบริการอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาลหรือโซเดียมสูง

๑.๖ จัดให้มีอาหารชุมชนคุณภาพให้บริการหรือจำหน่ายในหน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ ชุมชน ศาสนสถาน และโรงแรม รวมถึงมีการจัดเมนูอาหารหลักและอาหารว่างชุมชนคุณภาพ ทุกครั้งที่มีการจัดประชุม อบรม สัมมนา งานบุญ งานประเพณี และกิจกรรมชุมชน

๒. ยุทธศาสตร์การควบคุมการตลาด อาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก และสินค้าอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาล หรือโซเดียมสูง

๒.๑ ควบคุมฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร บรรจุภัณฑ์ และหีบห่อบรรจุ

^๔ เป็นอาหารประเภทสำหรับหรืออาหารจานเดียว ที่ปรุงจากอาหารครบอย่างน้อย ๔ หมู่ มีปริมาณไขมัน ไม่เกินร้อยละ ๒๕-๓๐ ของการกระจายตัวของพลังงาน ปรุงด้วย ผัก ปลอดภัย หรือผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและปลอดภัยจากสารปนเปื้อน มีรสไม่หวานจัด และเค็มจัด

^๕ ชนมและอาหารว่างที่มี น้ำตาล ไขมัน โซเดียมต่ำและสารอาหารอื่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเป็นไปตามคำแนะนำทางราชวิทยาลัยกุมารแพทยแห่งประเทศไทย

^๖ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลไม่เกินร้อยละ ๕ ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคตามคำแนะนำทางราชวิทยาลัยกุมารแพทยแห่งประเทศไทย

^๗ ครอบคลุมถึง ร้านจำหน่ายอาหารรายย่อย ภัตตาคาร ร้านอาหารทั่วไป ร้านค้าแผงลอย และร้านอาหารบริการด่วน

๒.๑.๑ กำหนดระเบียบข้อบังคับและตรวจสอบคุณภาพ รูปแบบฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่มและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากอุตสาหกรรมที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ประชาชนระมัดระวังในการบริโภค ไม่บริโภคมากเกินไป เช่น ลักษณะสีสัญญาณจราจร หรือสัญลักษณ์สีที่ปรากฏเด่นชัด โดยกำหนดตามคุณค่าทางโภชนาการ หรือ ค่าเตือนหากมีไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว ไขมัน น้ำตาลหรือโซเดียมสูง และให้แสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณสูงสุดของอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาลหรือโซเดียม ที่สามารถรับประทานได้ต่อวัน บนฉลาก บรรจุภัณฑ์ และหีบห่อบรรจุ

๒.๑.๒ ห้ามโฆษณาใดๆบนบรรจุภัณฑ์ หรือหีบห่อบรรจุ

๒.๒ ควบคุมการส่งเสริมการขายอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก และอาหารประเภทไขมันหรือน้ำตาลหรือโซเดียมสูงกว่าปริมาณที่กำหนด

๒.๒.๑ ให้บังคับใช้มาตรการทางกฎหมายสำหรับเกณฑ์ในการควบคุมการส่งเสริมการขายอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก และมีมาตรการลงโทษที่เข้มงวดหากไม่ปฏิบัติตาม

๒.๒.๒ กำหนดเกณฑ์ นิยาม และจัดกลุ่มอาหารประเภทไขมัน หรือน้ำตาล หรือโซเดียมสูง โดยพิจารณาจากปริมาณและสัดส่วนของไขมัน น้ำตาล และโซเดียมที่มีในอาหารประเภทต่างๆ เป็นหลัก

๒.๒.๓ กำหนดให้กลุ่มอาหารประเภทไขมัน หรือน้ำตาล หรือโซเดียมสูง เป็น “อาหารควบคุมเฉพาะ” ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒

๒.๒.๔ กำหนดระเบียบข้อบังคับในการควบคุมการส่งเสริมการขายอาหารประเภทไขมัน หรือน้ำตาล หรือโซเดียมสูง ในสถานศึกษา

๒.๒.๕ ผลักดันให้มีการนำหลักเกณฑ์ตามประกาศกรมประชาสัมพันธ์ว่าด้วยหลักเกณฑ์ และระยะเวลาสำหรับการโฆษณาและบริการธุรกิจทางวิทยุโทรทัศน์ที่มีผลกระทบต่อเด็ก มากำหนดเป็นกฎระเบียบเพื่อบังคับใช้

๒.๒.๖ ผลักดันให้มีการนำ “ประกาศกรมอนามัยเรื่องหลักเกณฑ์การรับรองอาหารลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม” มาสนับสนุนให้ผู้ประกอบการผลิตอาหารและขนมสุขภาพ และเครื่องดื่มน้ำตาลดี เช่น ระบบแรงจูงใจด้วยมาตรการทางภาษีและราคา

๒.๒.๗ ผลักดันให้มีการแสดงผลงานอาหาร ในเมนูอาหารของโรงแรม ภัตตาคาร และร้านอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจของผู้บริโภค

๓. ยุทธศาสตร์การรณรงค์สาธารณะ การให้ข้อมูล สร้างความรู้ และความตระหนักถึงปัญหาผลกระทบจากปัญหาโรคอ้วน อย่างต่อเนื่อง

๓.๑ รณรงค์ประชาสัมพันธ์ทั้งทางสื่อสาธารณะและระดับพื้นที่ เสริมสร้างความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และปัญหาผลกระทบจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนรวมถึงทักษะในการมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม

๓.๒ ส่งเสริม สนับสนุน สร้างค่านิยมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การบริโภคอาหารที่มีวัตถุดิบประเภทปลา พืชผัก ผลไม้ไทย สมุนไพรท้องถิ่น และผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ เป็นองค์ประกอบหลัก และอาหารพื้นบ้านสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมค่านิยมในการรับประทานอาหารที่ใช้กรรมวิธี อบ นึ่ง ต้ม ลวก

๓.๓ ส่งเสริมบทบาทของระบบบริการสุขภาพแม่และเด็ก บุคลากรสุขภาพ และบุคคลต้นแบบ ในการให้ความรู้และสร้างเสริมทัศนคติเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงดูทารกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย ๖ เดือน และการให้ความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อให้แม่มีภาวะโภชนาการดี ทารกและเด็ก ได้รับอาหารตามวัยที่เหมาะสม

๓.๔ ส่งเสริมกลไกการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ให้กับเยาวชนในทุกระดับ การศึกษา เพื่อสร้างความรู้ ทัศนคติ มีความรู้เท่าทันกระแสสังคมหรือกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อให้มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการให้รางวัลด้วยอาหารที่มีไขมัน หรือน้ำตาล หรือโซเดียมสูง

๓.๕ ส่งเสริมการพัฒนารูปแบบสื่อที่หลากหลายเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ นมสุขภาพ รวมทั้งเครื่องดื่มน้ำตาลต่ำ และเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

๓.๖ ส่งเสริมผลักดันการพัฒนานโยบาย แนวทาง กิจกรรม ของสถานที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อสนับสนุนให้พนักงานมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม

๓.๗ ส่งเสริม สนับสนุน ผลักดันให้เกิดกลไกการสื่อสารและแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการนโยบาย เพื่อปกป้องประโยชน์สาธารณะ

กลุ่มที่ ๒ ยุทธศาสตร์ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

๔. ยุทธศาสตร์การเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย โดยส่งเสริมให้ชุมชนและสถานที่ทำงานมีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย สร้างโอกาสในการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายแก่ประชาชนอย่างเพียงพอ ปลอดภัย เข้าถึงได้ง่าย สะดวกต่อการใช้งาน และ เหมาะสมกับบริบทของชุมชนและท้องถิ่น สถานที่ทำงาน สถานประกอบการ และสถานศึกษา

๕. ยุทธศาสตร์การปรับปรุงการคมนาคมขนส่ง โดยส่งเสริมการคมนาคมที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การใช้จักรยาน และบริการขนส่งมวลชนมากขึ้นทั้งในกรุงเทพฯ และส่วนภูมิภาค

๕.๑ ส่งเสริมการสร้างและบำรุงรักษาช่องทางจักรยาน ที่จอดจักรยาน และทางเดินเท้าให้มีความครอบคลุม ให้มีความสะดวก ปลอดภัย และเชื่อมต่อไปยังระบบขนส่งมวลชนอื่นๆ

๕.๒ ปรับปรุงระบบขนส่งมวลชนและบริการให้มีประสิทธิภาพ สะดวกต่อการใช้บริการเพียงพอ ปลอดภัย สะอาด และราคาถูก

๖. ยุทธศาสตร์การจัดให้มีหลักสูตรการเรียนการสอน และ กิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่เน้นการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้เด็กและเยาวชนและหลีกเลี่ยงการสร้างทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เช่น การลงโทษนักเรียนด้วยการออกกำลังกาย

๗. ยุทธศาสตร์รณรงค์ ปลุกฝัง ให้ประชาชน เห็นความสำคัญและเพิ่มโอกาส ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม เพื่อลดวิถีชีวิตที่มีระดับการมีกิจกรรมทางกายน้อย

กลุ่มที่ ๓ ยุทธศาสตร์พัฒนาและสนับสนุนความเข้มแข็งของระบบการจัดบริการดูแลรักษาภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน รวมถึงผลกระทบทางสุขภาพ

๘. ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบคัดกรองและการให้คำปรึกษาทั้งด้านความรู้ พฤติกรรม และสิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรม ด้านภาวะโภชนาการและความเสี่ยงต่อปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในระบบ

บริการสุขภาพ โดยเฉพาะระบบบริการปฐมภูมิ การพัฒนาแนวทางและเครื่องมือการคัดกรองด้วยตนเอง และชุมชน

๙. ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบการจดเก็บข้อมูล เพื่อให้มีฐานข้อมูลของภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วนและความผิดปกติที่เกี่ยวข้อง ที่เป็นรูปแบบเดียวกันทั่วประเทศและมีความต่อเนื่องยั่งยืน โดยบูรณาการเข้ากับระบบเก็บข้อมูลด้านสุขภาพที่มีอยู่เดิม

๑๐. ยุทธศาสตร์การพัฒนาและธำรงรักษาศักยภาพของบุคลากรสุขภาพ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเครือข่ายสุขภาพ ในการจัดการกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

๑๑. ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบและแนวทางการรักษาโรคอ้วนและผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มีประสิทธิผล คุ่มค่า ปลอดภัย มีความครอบคลุม และเหมาะสมกับผู้ป่วยและเงื่อนไขของพื้นที่

๑๑.๑ พัฒนาระบบการดูแลรักษาภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนให้มีความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ สาธารณสุข โดยมุ่งเน้นการขยายและเพิ่มศักยภาพเครือข่าย

๑๑.๒ ศึกษาและพัฒนาแนวทางการบริการดูแลรักษา และประเมินเทคโนโลยี

๑๑.๓ พัฒนาและสร้างความเข้มแข็งให้กับกลไกและกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคลากรสุขภาพ และประชาชน ในรูปแบบและเนื้อหาที่เข้าใจได้ง่าย เพื่อป้องกันการนำไปใช้ในทางที่ผิด ทั้งนี้ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานความรู้และจริยธรรม

กลุ่มที่ ๔ ยุทธศาสตร์พัฒนาความเข้มแข็งของกระบวนการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

๑๒. ยุทธศาสตร์การดำเนินงานร่วมกันอย่างบูรณาการ มีการขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่องยั่งยืน ผ่านการมีส่วนร่วม การเป็นเจ้าของ และความร่วมมือ ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกภาคส่วนและทุกระดับ รวมถึงครอบครัวและชุมชน โดยมีการบูรณาการแนวทางการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบที่มีอยู่เดิม และวัฒนธรรมของแต่ละภาคส่วนหรือหน่วยงาน

๑๓. ยุทธศาสตร์การส่งเสริมให้มีการจัดการความรู้ พัฒนาระบบข้อมูล และการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการจัดการ ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในทุกระดับ เพื่อให้การดำเนินการมีรากฐานจากองค์ความรู้ทางวิชาการ ซึ่งรวมถึงมีการพัฒนาทั้งในด้านความรู้ กระบวนการดำเนินงาน และบุคลากร อยู่เป็นประจำ

๑๔. ยุทธศาสตร์การส่งเสริมการพัฒนาระบบการติดตามประเมินผล ทั้งสถานการณ์ของปัญหา ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และประสิทธิผลของระบบการจัดการปัญหา และให้มีการรายงานไปยังผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกภาคส่วน