

ฐานข้อมูลตลาดในพื้นที่เทศบาลตำบลห้วยนาง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

| อำเภอ   | อปท.              | ชื่อตลาด                 | ประเภทตลาด | จำนวนแผง | ที่ตั้ง   | วัน/เวลา เปิดทำการ                       |
|---------|-------------------|--------------------------|------------|----------|-----------|------------------------------------------|
| ห้วยยอด | เทศบาลตำบลห้วยนาง | ตลาดนัดเทศบาลตำบลห้วยนาง | ๑          | ๓๐       | หมู่ที่ ๖ | วันพุธ,วันอาทิตย์<br>เวลา ๐๖.๐๐-๑๒.๐๐ น  |
|         |                   | ตลาดนัดใหญ่วิน           | ๒          | ๑๐       | หมู่ที่ ๕ | วันจันทร์,วันศุกร์<br>เวลา ๐๖.๐๐-๑๒.๐๐ น |
|         |                   | ตลาดนัดเจ๊แมว            | ๒          | ๑๕       | หมู่ที่ ๖ | วันอังคาร,วันเสาร์<br>เวลา ๐๖.๐๐-๑๒.๐๐ น |

# เลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างไร ให้ OK 🙌

## เนื้อหมู

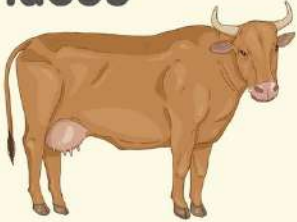


เนื้อสีชมพูปนแดง  
เนื้อนุ่ม ฉ่ำน้ำ  
ผิวเป็นมัน



เนื้อสีซีดหรือคล้ำ  
เนื้อแห้งแข็ง  
มีจุดเลือดออก

## เนื้อวัว



เนื้อสีแดงคล้ำ  
เล็กน้อยและแดง  
สม่ำเสมอทั่วทั้งชิ้น



เนื้อสีซีดหรือคล้ำ  
เนื้อแห้งแข็ง  
มีจุดเลือดออก

## เนื้อไก่/เป็ด



เนื้อแน่นผิวตึง  
ไม่เหี่ยวแห้ง  
นิ้วแตะไม่มีรอยบุ๋ม



สีซีด มีจ้ำสีเขียว  
ใต้ปีก ขาและคอ  
มีสีคล้ำหรือจุดเลือด

## เลือก



เลือกซื้อเนื้อสัตว์จากร้าน  
ที่ถูกสุขลักษณะ ได้รับการ  
รับรองจากกรมปศุสัตว์

## เก็บ



เก็บเนื้อสัตว์ในตู้เย็น  
โดยเก็บไว้ในภาชนะปิดมิดชิด  
ป้องกันการปนเปื้อนในตู้เย็น

## ปรุง



ควรปรุงเนื้อสัตว์ด้วยความร้อน  
ให้สุกทั่วถึง เพื่อฆ่าเชื้อโรค

## มองหา



เลือกซื้อสินค้าปศุสัตว์ครั้งใด  
ให้มองหาสัญลักษณ์ ปศุสัตว์ OK

**ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย ไว้ใจกรมปศุสัตว์**

# การเลือกซื้ออาหาร ตามหลัก 3 ป.

ขอบคุณข้อมูล วันละ 5 หมู่  
หรือใกล้เคียงกับธรรมชาติ

เลือกซื้ออาหาร  
จากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้  
ไม่เป็นอันตราย ไม่เสื่อมสภาพ  
จำกัดกรดไขมันทรานส์

**1. ประกอบด้วย**

เลือกวัตถุดิบหรือส่วนผสม  
และเครื่องเคียงอาหาร  
เพื่อสุขภาพ บอกละ  
Food Good Taste กินดีอร่อยดี

**2. ประหยัด**

เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล  
และใช้ให้เหมาะสมกับ  
ราคาและความจำเป็นจริง

**3. ประโยชน์**

เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าประโยชน์  
ทางโภชนาการ  
มีสารอาหารครบถ้วน

ที่มา :

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. แผนอาหารเพื่อสุขภาพ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)