ฐานข้อมูลตลาดในพื้นที่เทศบาลตำบลห้วยนาง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

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

สีซีด มีจ้ำสีเขียว
ใต้ปีก ขาและคอ
มีสีคล้ำหรือจุดเลือด

เลือก

เลือกซื้อเนื้อสัตว์จากร้าน
ที่ถูกสุขลักษณะ ได้รับการ
รับรองจากกรมปศุสัตว์

เก็บ

เก็บเนื้อสัตว์ในตู้เย็น
โดยเก็บไว้ในภาชนะปิดมิดชิด
ป้องกันการปนเปื้อนในตู้เย็น

ปรุง

ควรปรุงเนื้อสัตว์ด้วยความร้อน
ให้สุกทั่วถึง เพื่อฆ่าเชื้อโรค

มองหา

ปศุสัตว์ OK
ปลอดภัย ใส่ใจผู้บริโภค

เลือกซื้อสินค้าปศุสัตว์ครั้งใด
ให้มองหาสัญลักษณ์ ปศุสัตว์ OK

ปลอดสาร ปลอดโรค ปลอดภัย ไว้ใจกรมปศุสัตว์

จัดทำโดย ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ สำนักงานปศุสัตว์เขต 5

กมม

การเลือกซื้ออาหาร ตามหลัก 3 ป.

ขอบคุณข้อมูล วันละ 5 หมู่
หรือใกล้เคียงกับธรรมชาติ

เลือกชื้ออาหาร
จากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้
ไม่เป็นอันตราย ไม่เสื่อมสภาพ
จำกัดกรดไขมันทรานส์

1. ประกอบด้วย

เลือกวัตถุดิบหรือส่วนผสม
และเครื่องเคียงอาหาร
เพื่อสุขภาพ บอกลาะ
Food Good Taste กินดีอร่อยดี

2. ประหยัด

เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล
และใช้ให้เหมาะสมกับ
ราคาและความจำเป็นจริง

3. ประโยชน์

เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าประโยชน์
ทางโภชนาการ
มีสารอาหารครบถ้วน

ที่มา :
1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. แผนอาหารเพื่อสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)