

## วิธีเลือกของขวัญมีค่า-ไม่แพง

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2554

นายสง่า ดามาพงศ์ ผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และที่ปรึกษากรมนามัย กลาวว่า การมอบของขวัญให้กันเป็นสัญลักษณ์แห่งการส่งต่อความสุขกับคนที่รักและเคารพ โดยเฉพาะช่วงปีใหม่ สำหรับการเลือกของขวัญ มีหลักการง่ายๆ คือ คำนึงถึงความต้องการและประโยชน์ของผู้รับ ไม่จำเป็นต้องเป็นของแพง แต่เลือกของที่มีคุณค่า ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงของที่ทำลายสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะของขวัญหมายถึงความห่วงใย ใส่ใจ

นายสง่ากล่าวต่อว่า หากเป็นกระเช้าสำเร็จรูปต้องระวังเรื่องวันหมดอายุ ซึ่งปัจจุบันมีข้อกำหนดให้แสดงรายการสินค้าและวันหมดอายุ และควรหลีกเลี่ยงการซื้อกระเช้าที่ไม่แสดงรายการสินค้าและวันหมดอายุ หากเป็นกระเช้าผลไม้ หรืออาหาร ไม่ควรเลือกกระเช้าจัดสำเร็จแล้ว เพราะอาจมองไม่เห็นอาหารदानกลางกระเช้าว่าสดหรือไม่ แต่ควรเลือกอาหารผลไม้สดมาจัดเองจะประหยัดและได้คุณภาพมากกว่า

"การจัดงานเลี้ยงหรือกินอาหารนอกบ้านเพื่อฉลองปีใหม่ ถือเป็นภาระให้ของขวัญแก่กันอีกรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นควรเป็นอาหารที่มีครบทั้ง 5 หมู่ หวาน มัน เค็ม น้อย เน้นผักผลไม้ไม่ทำลายสุขภาพ และลดความเสี่ยงจากการเมาแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาท และไม่ลืมให้ของขวัญตนเองและคนใกล้ตัวด้วยการเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขตลอดทั้งปี" นายสง่า กลาว

ขอบคุณที่มาจาก [ข่าวสดออนไลน์](#)