



ร อบรู้ โภ ช น า ก า ร
เพื่ อ พั ฒ น า
ส ถ า น พั ฒ น า
เด็ ก ป ลุ ม วัย

ณัฐวรรณ เชาว์นลิลิตกุล
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ประเด็นการบรรยาย

1

โภชนาการสำคัญอย่างไร

2

ต้องรอบรู้โภชนาการอะไรบ้าง

3

ใครเกี่ยวข้องและมีบทบาทอย่างไร

โภชนาการสำคัญอย่างไร

ส่วนสูงของ
เด็กปฐมวัย

เป็นตัวบ่งชี้ทางอ้อม
(proxy indicator)
ของสุขภาพและ
ทุนมนุษย์
(Human Capital)
ในวัยผู้ใหญ่

Investments in nutrition build
human capital and boost shared prosperity



SCHOOLING

Early nutrition
programs can
increase school
completion by
one year



EARNINGS

Early
nutrition
programs can
raise adult
wages by 5-
50%



POVERTY

Children who
escape stunting
are 33% more
likely to escape
poverty as
adults



ECONOMY

Reductions in
stunting can
increase GDP
by 4-11%
in Asia &
Africa

ที่มา: Scaling Up Nutrition (SUN) Movement

ต้องรอบรู้โภชนาการอะไรบ้าง ในการพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

1. การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ
2. การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก 3 เดือน
3. การส่งเสริมการเรียนรู้โภชนาการเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ต้องเปลี่ยนแนวคิดจาก
ซ่อมสุขภาพ คือ มีภาวะทุพโภชนาการแล้ว จึงมาแก้ไข
เป็น
ส่งเสริมโภชนาการเพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ
(ส่งเสริมส่วน)

ใครเกี่ยวข้องและมีบทบาทอย่างไร

ผู้บริหารสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย/ หัวหน้าระดับปฐมวัย/ ผู้ดำเนินการ

จัดให้มีอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอตามวัยทุกวัน

จัดให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดความยาว/ส่วนสูง
ที่เหมาะสมและได้มาตรฐาน ติดตั้งถูกต้อง

จัดให้มีกราฟการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคลทั้ง 3 เกณฑ์

จัดให้มีการอบรมการจัดอาหาร การตักอาหาร การติดตั้ง
เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง วิธีการชั่งน้ำหนัก
วัดส่วนสูง และการแปลผลการเจริญเติบโต

ครู/ผู้ดูแลเด็ก

ดูแลให้เด็กรับประทานอาหารที่ครบถ้วนในปริมาณ
ที่เพียงพอ

ส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม

เฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตของเด็กเป็นรายบุคคล
ทุก 3 เดือน

การจัดอาหารกลางวันให้ได้คุณภาพและอาหารว่างสุขภาพ ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

1. จัดรายการอาหารล่วงหน้า 1 เดือน หรืออย่างน้อย 1 สัปดาห์ โดยแต่ละวันให้มีอาหาร (ทั้งกับข้าวและขนมหวาน) ที่ใช้น้ำมัน เนย หรือกะทิ มีอยู่ 1 อย่าง
2. จัดอาหารให้ครบ 6 กลุ่มอาหารในปริมาณเพียงพอตามธงโภชนาการทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนม และกลุ่มไขมัน โดยอาหารกลุ่มผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ มีความหลากหลาย
3. จัดให้มีชนิดอาหารด้านล่างนี้ในอาหารกลางวัน
 - มีกลุ่มเนื้อสัตว์ตามความถี่ดังนี้
 - ❖ ตับหรือเลือด สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - ❖ ไข่ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - ❖ เนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น ปลา หมู ไก่ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - ผักและเนื้อสัตว์มีขนาดเล็กและอ่อนนุ่ม



4. จัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการในมื้ออาหารว่างเช้าหรือบ่าย หรืออาหารว่างทั้งเช้าและบ่าย
5. ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารทุกครั้ง
6. จัดให้มีปริมาณอาหารเพียงพอตามวัยโดยใช้โปรแกรม school lunch programe เพื่อคำนวณปริมาณอาหารดิบที่ต้องจัดซื้อในแต่ละวัน หรือใช้คู่มือการจัดอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย
7. ตักอาหารกลางวันให้มีปริมาณที่เหมาะสมตามวัย

กลุ่มอาหาร	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว แป้ง	1 ทัพพี – 1 ทัพพีครึ่ง	1 ทัพพีครึ่ง - 2 ทัพพี
ผัก	2 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกินข้าว	1 ช้อนกินข้าว

8. ดูแลการกินอาหารกลางวันและอาหารว่างของเด็กให้หมด
9. บันทึกการกินอาหารของเด็กเป็นรายบุคคลในแต่ละวัน

ตักอาหาร

ไม่ได้

มาตรฐาน



ส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม

1. วางแผนการจัดกิจกรรมและประสบการณ์ให้เด็กรู้คุณค่าทางโภชนาการ
2. สอนให้เด็กรู้จักอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่มีโทษ อาหารที่ต้องกินในแต่ละวัน
3. จัดกิจกรรมให้เด็กรู้คุณค่าอาหารชนิดต่างๆ เช่น ปลูกผัก ทำอาหารง่าย ๆ เช่น ยำ/ส้มตำผลไม้ สลัดผักผลไม้ (ใช้โยเกิร์ตธรรมชาติแทนน้ำสลัด) เป็นต้น วาดภาพระบายสีอาหารที่มีประโยชน์/ที่มีโทษ ร้องเพลง เล่นนิทาน ให้เด็กเลือกอาหารที่มีประโยชน์/ที่มีโทษจากอาหารจริงหรือบัตรคำ เป็นต้น



การเฝ้าระวังการเจริญเติบโต

ความหมาย

เป็นกระบวนการกำกับติดตามน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
โดยดำเนินการเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
เพื่อให้รู้สถานการณ์การเจริญเติบโต และดำเนินการส่งเสริมการเจริญเติบโต
ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาดุพโภชนาการ

Information
for action

การเผื่อระวังการเจริญเติบโต

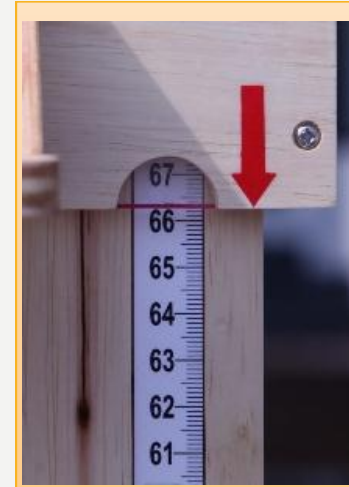
1. จัดหาเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความยาว และ
เครื่องวัดส่วนสูง ที่เหมาะสมและได้มาตรฐาน



เครื่องชั่งแบบยีนชนิดตัวเลข
เลือกที่มีความละเอียด 100 กรัม



เครื่องวัดความยาว/ส่วนสูง
ไม้ท่อนโป่ง ตัวเลขชัดเจน
มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร
และมีไม้ฉาก

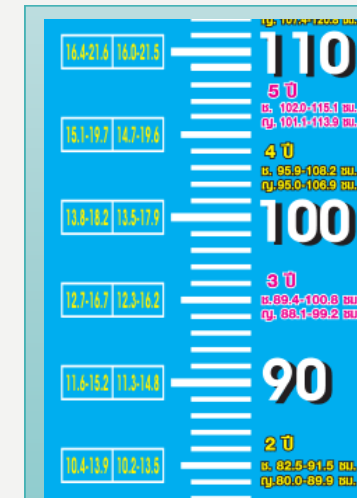


ตัวเลข
ชัดเจน

ตัวเลขมี
ความละเอียด
0.1 ซม.



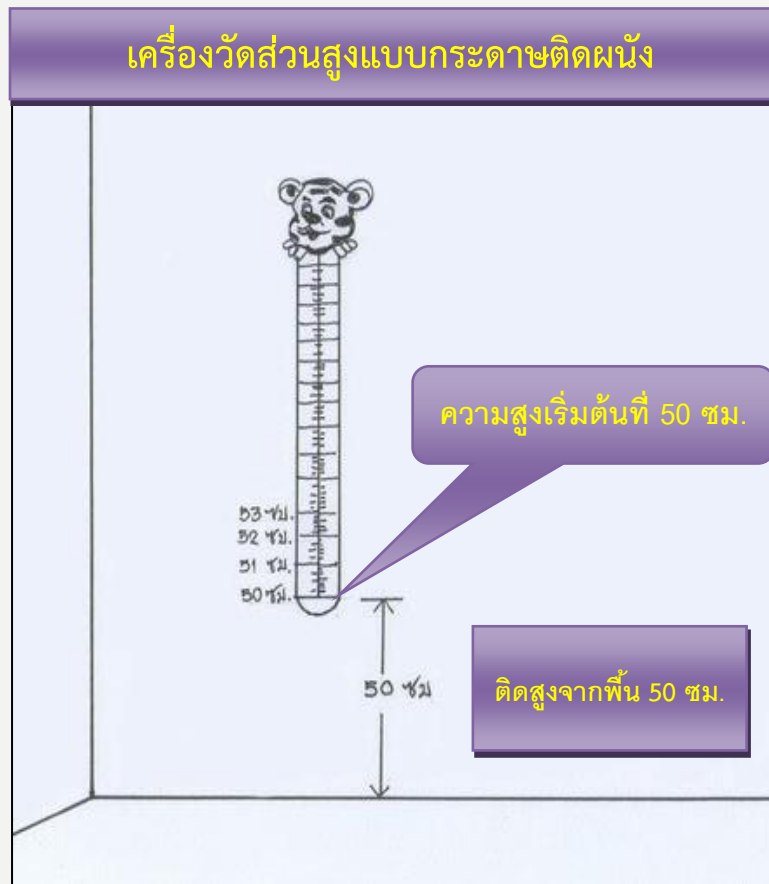
ตัวเลข
ไม่ชัดเจน



ตัวเลขไม่มี
ความละเอียด
0.1 ซม.

การเผ่าะวังการเจริญเติบโต

เครื่องวัดส่วนสูงแบบกระดาดติดผนัง



2. การติดตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูง

2.1 วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นเรียบและมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการอ่านตัวเลข

2.2 ติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูงโดย

- วางทาบกับผนังหรือเสาที่ติดฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง
- บริเวณที่เด็กยืน พื้นต้องเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน
- ในกรณีที่เครื่องวัดส่วนสูงเป็นกระดาด ต้องวัดระยะที่ติดตั้งสูงจากพื้นตามตัวเลขที่กำหนดบนแผ่นวัดส่วนสูง

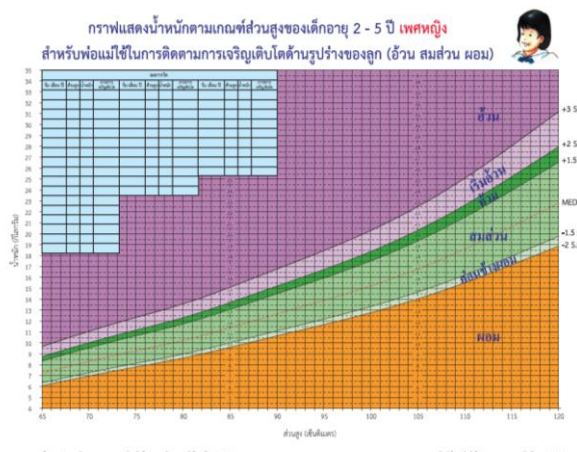
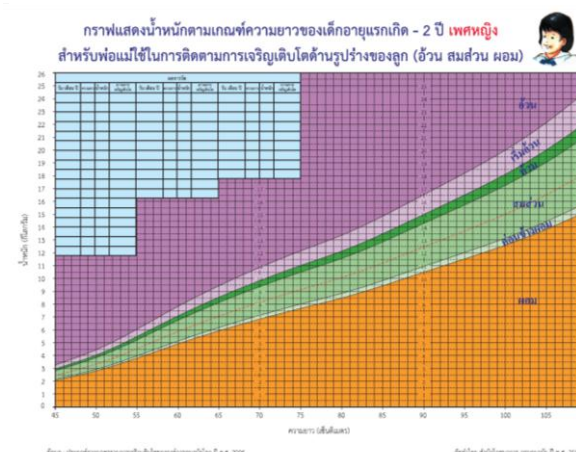
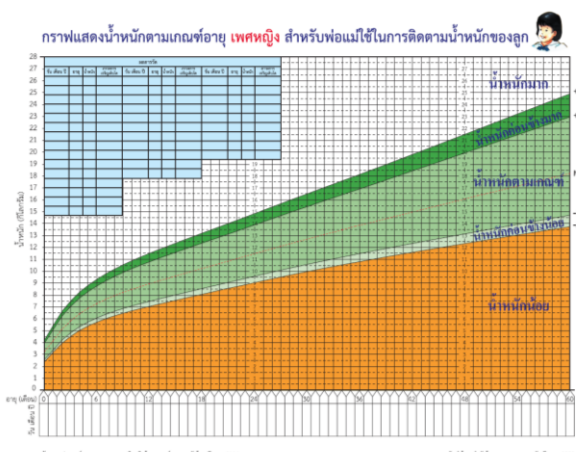
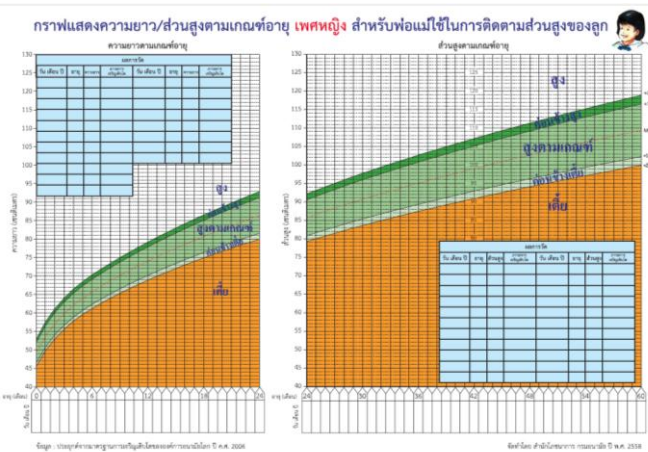
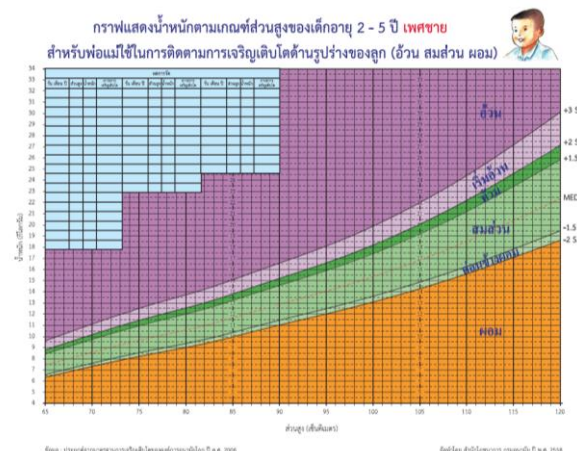
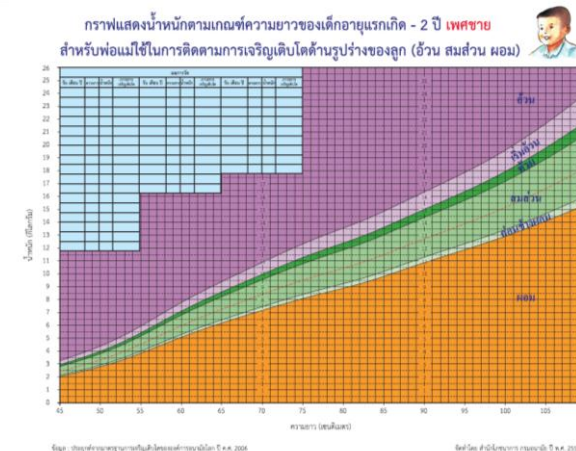
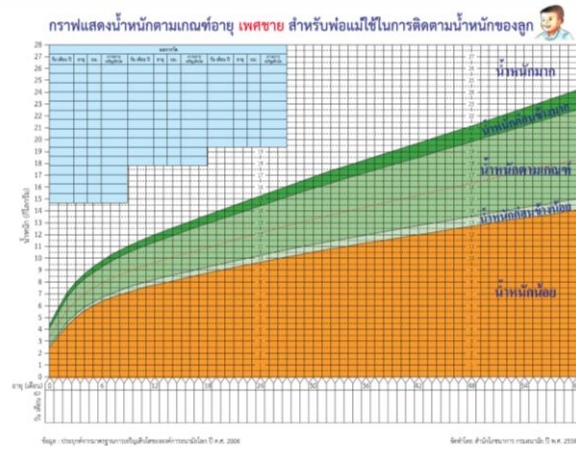
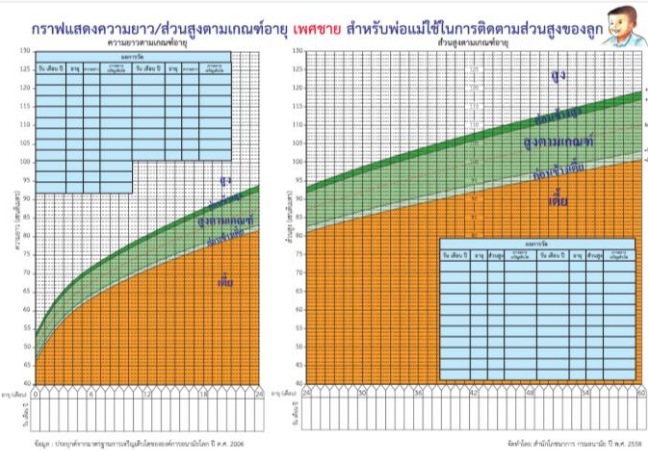
3. ตรวจสอบมาตรฐานของเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนชั่งน้ำหนักเด็กทุกครั้ง โดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐานซึ่งบอกขนาดน้ำหนัก เช่น 10 กิโลกรัม หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนัก เช่น ดัมเบล มาวางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อดูความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักว่า ได้น้ำหนักตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่

4. มีแบบบันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงเป็นรายบุคคล

ตุ้มน้ำหนัก
มาตรฐาน 10 กก.



5. จัดหากราฟการเจริญโตเป็นรายบุคคลที่ตรงตามเพศ ได้แก่ กราฟความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว/ส่วนสูง



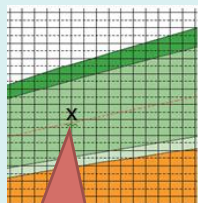
6. ดำเนินการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กทุก 3 เดือน

6.1 มีการประเมินการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคล ทุก 3 เดือน

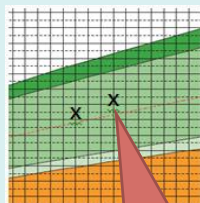
6.1.1 ชั่งน้ำหนักและวัดความยาว/ส่วนสูงในเดือนตุลาคม มกราคม เมษายน และกรกฎาคม โดยมีวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดความยาว/ส่วนสูงที่ถูกต้อง

6.1.2 แปลผลเพื่อทราบภาวะการเจริญเติบโตและดูแนวโน้มการเพิ่มความยาว/ส่วนสูงน้ำหนักโดย

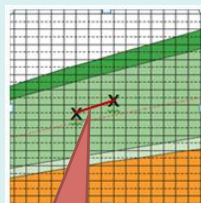
- บันทึกความยาว/ส่วนสูงและน้ำหนักในโปรแกรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก (BNutri-GSP)
- หรือทำด้วยมือโดยจุดส่วนสูงน้ำหนักและลากเส้นเชื่อมจุดบนกราฟความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว/ส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ



จุดส่วนสูงน้ำหนัก
ครั้งแรก



จุดส่วนสูงน้ำหนัก
ครั้งที่ 2



ลากเส้น
เชื่อมจุด

คุณภาพของ
เด็กปฐมวัย



- น้ำหนักตามเกณฑ์
- สูงดีสมส่วน

6.2 ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กทุก 3 เดือน

6.3 นำผลประเมินการเจริญเติบโตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแจ้งแก่พ่อแม่/ ผู้เลี้ยงดูเด็กภายใน 1 สัปดาห์ หลังจากประเมิน พร้อมทั้งคำอธิบาย

6.4 ให้คำแนะนำโภชนาการที่สอดคล้องกับภาวะการเจริญเติบโตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

6.5 แก้ไขปัญหาเด็กเตี้ย ผอม อ้วน เป็นรายบุคคล และติดตามน้ำหนัก ความยาว/ส่วนสูง ทุกเดือน พร้อมทั้งแปลผล

6.6 ค้นข้อมูลการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตให้กับพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็กและชุมชน ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่ดี เช่น เด็กไม่กินข้าวอาหารเข้า เด็กกินขนมกรุบกรอบมาก ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน หรือหาปัจจัยปกป้อง เช่น กินนมแม่ ดื่มนมเพียงพอทุกวัน กินเนื้อสัตว์เพียงพอทุกวัน

6.7 กำหนดมาตรการ/กิจกรรมร่วมกับพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็กและชุมชน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม

สื่อโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 2,000 กรัม

- ดื่มน้ำสะอาด
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

โภชนาการหญิงให้นมบุตร

เพื่อเด็กอายุ 0-5 ปี สูงขึ้นส่วน

- ดื่มน้ำสะอาด
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

อาหารการกิน 6 เดือน

วันละ 1 ถ้วยต่อวัน

- กินนมแม่
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

อาหารการกิน 7 เดือน

วันละ 1 ถ้วยต่อวัน

- กินนมแม่
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

อาหารการกิน 8 เดือน

วันละ 1 ถ้วยต่อวัน

- กินนมแม่
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

อาหารการกิน 9-12 เดือน

วันละ 1 ถ้วยต่อวัน

- กินนมแม่
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี

สูงขึ้นส่วน

- ดื่มน้ำสะอาด
- กินผักผลไม้สด
- กินปลาสด 1-2 ส่วนต่อสัปดาห์
- กินถั่วเหลือง

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง

infographic

Motion graphic

ดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
สำนักโภชนาการ
www.moph.go.th

motion graphic

1. ความสำคัญของสูงขึ้นส่วน
2. รู้ได้อย่างไรว่าเด็กปฐมวัยสูงขึ้นส่วน
3. ทำอย่างไรให้เด็กปฐมวัยสูงขึ้นส่วน
4. อาหารหญิงตั้งครรภ์
5. อาหารหญิงให้นมบุตร
6. อาหารทารก 6 เดือน - 1 ปี
7. อาหารเด็กอายุ 1-3 ปี
8. อาหารเด็กอายุ 4-5 ปี

ขอบคุณและสวัสดีค่ะ

