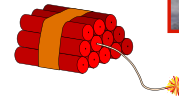


สถานการณ์และความสำคัญของอาหาร และโภชนาการ ต่อสุขภาพเด็กไทย



วิกฤตสุขภาพเด็กไทย



ภาวะขาดสารอาหาร

การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์อ้างอิง

- ☐ ร่างกายแคระแกรน ผอม เตี้ย
- ☐ พัฒนาการทางร่างกายล่าช้า
- ☐ สดปัญญาคือ
- ☐ ประสิทธิภาพการเรียนรู้ต่ำ เฉื่อยชา
- ☐ ภูมิคุ้มกันต่ำเชื้อโรคทำให้ป่วยบ่อย

ที่มา: ศ. เกียรติคุณ นพ.ชาติ วิไลทอง ราชบัณฑิตยสถานประชุมวิชาการโภชนาการ 2546



ผลกระทบร้ายแรงในกลุ่มต่างๆ

ในขวบปีแรก

ส่งผลกระทบต่อสูญเสียความสามารถการเรียนรู้อย่างถาวร

เด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน

ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและความสามารถในการเรียนรู้ลดลง

วัยรุ่น

ขัด ประสิทธิภาพการเรียนรู้ และระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคลดลง

วัยรุ่นหญิง ขาดการสะสมธาตุเหล็กสำหรับการตั้งครรภ์ในอนาคต

หญิงตั้งครรภ์

- ทารกแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์(น้อยกว่า 2,500 กรัม)
- อัตราการตายของมารดาจากการคลอดเพิ่มขึ้น



เด็กแรกเกิด 800,000 คน
เสี่ยงปัญหาทึบ
เพราะขาดสารไอโอดีน

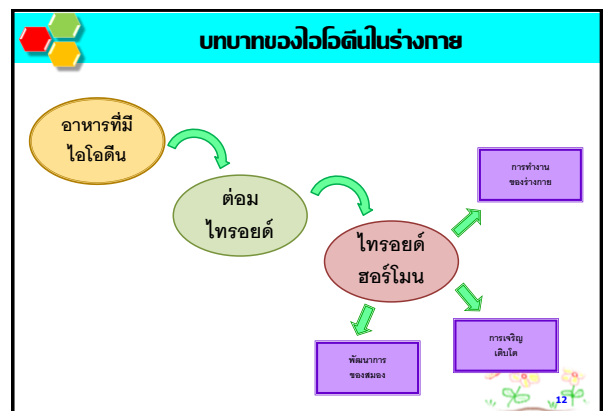
เด็กวัยก่อนเรียน
มีพัฒนาการสมวัยลดลง
จากร้อยละ 72
เหลือร้อยละ 67



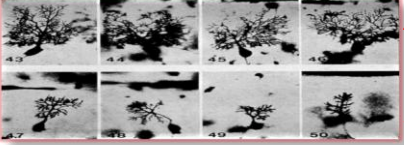
ภาวะการขาดสารไอโอดีนเป็นปัญหา สาธารณสุขของประเทศไทย ตั้งแต่ปีพ.ศ.2493

ปัญหาทั่วโลก

- 1-10%: โรคเมื้อ
- 5-30%: ปัญญาอ่อน
- 30-70%: ไม่เจริญฉลาด เฉื่อยช้า เชื่องช้า
- ประชาชนมากกว่า 1,570 ล้านคน อยู่ในภาวะเสี่ยงการขาดสารไอโอดีน (29% ประชากรโลก)



ไอโอดีนสำคัญอย่างไร ?



สมองที่ได้รับไอโอดีนสมบูรณ์



สมองที่ขาดไอโอดีน

ช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์ โดยเฉพาะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์



ภาวะขาดสารไอโอดีนเพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อระดับไอโอดีน (ทำให้ระดับไอโอดีนต่ำลง 10-15 จุด)

ที่มา: ข้อมูลจาก...

อาการของโรคขาดสารไอโอดีน

- เฉื่อยชา ง่วงซึม ขี้หนาว
- ภาวะทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า ความผิดปกติหรือ ความพิการแต่กำเนิด แท้งบุตร
- พัฒนาการช้า ปัญญาทึบ การเจริญเติบโตช้า

โรคขาดสารไอโอดีนในคน



คอพอก



Cretinism



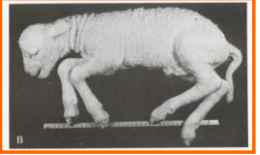
คอพอก

โรคขาดสารไอโอดีนในสัตว์



ลูกแกะที่เกิดจากแม่ที่ขาดสารไอโอดีน

- ขนไม่ออก
- การพัฒนาทางโครงสร้างกระดูกช้า
- การพัฒนาทางสมองช้า



ลูกแกะปกติ

Source: The Prevention and Control of Iodine Deficiency Disorders, 1987

ผลการสำรวจภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- พบเด็กอายุ 1-5 ปี มีภาวะโลหิตจางร้อยละ 25.9 โดยพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและเขตชนบท (ใช้ค่าฮีโมโกลบินต่ำกว่า 11.0 กรัมต่อเดซิลิตร)

- เด็กอายุ 6-8 ปี มีภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 46.7
 - เด็กอายุ 9-11 ปี มีภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 25.4
 - เด็กอายุ 12-14 ปี มีภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 15.7
- พบทุกภาคทั้งเขตเมือง และชนบท
(ใช้ค่าฮีโมโกลบินต่ำกว่า 12.0 กรัมต่อเดซิลิตร)

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, รายงานการสำรวจภาวะโลหิตจางในประเทศไทย 2553

องค์การอนามัยโลก ระบุว่า

- ประมาณร้อยละ 50 ของเด็กอายุแรกเกิด - 5 ปี และเด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจาง เนื่องจากขาดธาตุเหล็ก
- การขาดธาตุเหล็กเพียงเล็กน้อยแม้จะไม่ถึงขั้นโลหิตจางก็ก่อให้เกิดผลเสียต่อ :
 - ประสิทธิภาพของร่างกายลดลง
 - ความสามารถในการเรียน ลดลง
 - การเจริญเติบโต และภูมิคุ้มกันเชื้อโรคลดลง

ที่มา: ศ.เกียรติคุณแพทยหญิง คุณสาคร ธนมิตร, รายงานการสำรวจภาวะโลหิตจางในประเทศไทย 2553

ระดับเขาวนปัญญา

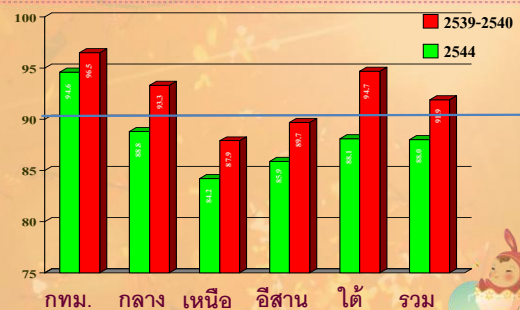
เด็กวัยเรียนมีระดับเขาวนปัญญาลดลงจาก **91**

(ปี 2540) เหลือ **88** (ปี 2549) (ค่าเฉลี่ยปกติ องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ที่ 90-110)

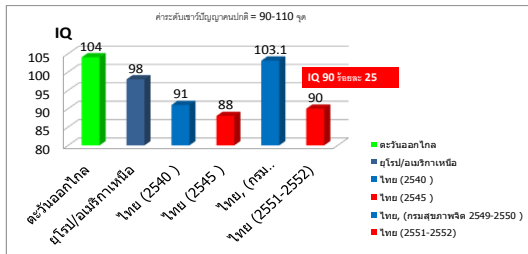
ปัจจุบันพบเด็กไทย 1 ใน 4 มี **IQ** ต่ำกว่า เกณฑ์

ที่มา: นพ. สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิช, พิธีมอบรางวัลเชิดชูคุณความดีผู้มีจิตอาสาพัฒนาแบบและกลไกเพื่อสุขภาพเด็กไทยในโครงการขยายสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข วันที่ 15 ก.พ. 2553

IQ เด็กวัยเรียน แยกตามรายภาค



ค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญาของกลุ่มประเทศ พัฒนาแล้วเปรียบเทียบกับเด็กไทย



**ทำไม... เด็กไทย
พันธุ์ใหม่อ้วนเตี้ย
ปัญญาทึบ???**

พฤติกรรมกรากินที่ไม่พึงประสงค์ :

- อาหารมือหลัก
- อาหารว่าง
- เครื่องดื่ม



พฤติกรรมการใช้พลังงานน้อย :

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การออกกำลังกาย



อาหารมื้อหลัก**พฤติกรรมกรกิน**

ละเลย ! อาหารเช้า
อาหารมื้อสำคัญที่สุดของชีวิต

- เด็กวัยเรียน 6-11 ปี
ไม่กินอาหารเช้า ร้อยละ 30
(และมีพฤติกรรมนี้เพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น)
- นักเรียนหญิง 12-14 ปี
ไม่กินอาหารเช้า ร้อยละ 52

ที่มา: นพ. สมศักดิ์ ธีระมี, รายงานผลการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนจาก 10 โรงเรียน - 2553

**อาหารมื้อหลัก****พฤติกรรมกรกิน****ละเลย ! อาหารเช้า**

- มักไม่แจ่มใส มีผลเสียตลอดช่วงสาย
- การเรียนรู้คิดคำนวณ ความจำระยะสั้น
- ความสามารถในการอ่าน
- ความสามารถในการแก้ปัญหาและ
สมรรถภาพทางกาย **ลดลง**
- และเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

ที่มา: รศ.พญ.ฉัตร เหมะสุวรรณ, เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่องโภชนาการในเด็กสู่การเจริญเติบโต ปี 2552

**อาหารมื้อหลัก****พฤติกรรมกรกิน****บริโภคผัก-ผลไม้ น้อย**

เด็กวัยเรียนกินผักเพียงวันละ 1.5 ช้อนกินข้าว
 ปริมาณที่แนะนำให้กินวันละ 12 ช้อนกินข้าว



ที่มา: นพ. สมศักดิ์ ธีระมี, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, วันที่ 16 ก.พ. 2553

การกินผัก ผลไม้ทุกวัน
ของนักเรียนสังกัด

		ผัก	ผลไม้
กทม.	ร้อยละ	41.3	26.8
สพฐ.	ร้อยละ	26.9	17.9
สกอ.	ร้อยละ	43.9	26.2
สช.	ร้อยละ	44.5	35.9



เด็กไทยกินผัก ผลไม้ไม่พอเพราะ...

- ไม่ได้ได้รับการฝึกกินตั้งแต่เยาว์วัย
- ไม่ตระหนัก ไม่เห็นคุณค่า
- กลัวสารเคมีตกค้าง / ไม่ปลอดภัย
- ราคาของผัก ผลไม้บางอย่างแพง
- วัฒนธรรมการกินอาหารต่างชาติ
- วิถีชีวิตเร่งรีบ พ่อแม่ไม่มีเวลาปรุงอาหาร
- เมนูอาหารผักมีจำหน่ายน้อย

WHO ระบุว่า

การกินผัก ผลไม้ไม่พอ
เป็นสาเหตุ 1 ใน 5 อันดับแรก
ที่ทำให้ประชากรโลกตาย



WHO ระบุว่า
การกินผัก ผลไม้ไม่พอ
จะเป็นสาเหตุของ...

- โรคหัวใจหลอดเลือด ร้อยละ 31
- โรคหลอดเลือดและสมอง ร้อยละ 11



WHO ระบุว่า

คนที่กินผัก ผลไม้ ≥ 400 กรัม/วัน

- ลดความเสี่ยงเป็นมะเร็ง ร้อยละ 50
- โรคหลอดเลือดและสมอง ร้อยละ 11

เมื่อเปรียบเทียบกับ

คนที่กินผัก ผลไม้ < 400 กรัม/วัน





ขนมกรุบกรอบ

ระบุเด็กไทยกินขนมเฉลี่ย 9,800 บาท/คน/ปี
(ข้อมูลกระทรวงศึกษาธิการ)

➢ **กินขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมเป็นประจำเพิ่มขึ้นถึง 1.8 และ 1.5 เท่า**

➢ **ขนมกรุบกรอบที่กิน 100 ถุง มากกว่า 90 ถุง มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง และมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ**

ที่มา: บทสนทนา สิริวิทย์, วิจัยและงานวิจัยข้อตกลงความร่วมมือโครงการพัฒนา ระบบและกลไกเพื่อสุขภาพ เด็กไทยในเขตการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, วันที่ 4 มิ.ย. 2553

เด็กวัยเรียน 30% เสพติดน้ำอัดลม – อ้วน 6 ใน 10 คน ฟันผุ

พบเด็กเสพติด น้ำอัดลม-อ้วนตั้งแต่บวลา

เครือข่ายสุขภาพ แอ่นราษฎร์ราษฎร์น้ำอัดลมวิ่งล้อมบี

นายกฯ หน้า 3

สำรวจพบเด็ก 30% เสพติดน้ำอัดลม

... (text continues) ...

... (text continues) ...

ที่มา: ... (text continues) ...

เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน

อายุเฉลี่ย 11.3 ปี

• มีโคเลสเตอรอลสูง	ร้อยละ 45.5
• มีไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง	ร้อยละ 46.7
• ไขมันเอชดีแอลต่ำ	ร้อยละ 46.7
• การเผาผลาญน้ำตาลผิดปกติ	ร้อยละ 33.8
• เป็นเบาหวาน	ร้อยละ 2.6
• ขนแกะนอนหลับ นอนกรน และมีอาการหยุดหายใจ	ร้อยละ 5.7-7

ที่มา: พญ.สุภาวดี ติตติมาตกุลและคณะ: Risk of metabolic disturbance and diabetes development in Thai obese children. 2548

พฤติกรรมการใช้พลังงาน



เด็กไทยใช้เวลาไปกับการดูโทรทัศน์เฉลี่ยวันละ 3-5 ชั่วโมง

การดูโทรทัศน์สัมพันธ์กับพฤติกรรมกินขนมกรุบกรอบ อาหารจานด่วน น้ำหวาน น้ำอัดลม ทำให้ได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป ก่อเกิดภาวะอ้วน

ที่มา: เครือข่ายสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ: การสำรวจปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา. รายงานฉบับที่ 2548

ประมาณการสูญเสียผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติของประเทศไทย		
รายงานประมาณการสูญเสียผลิตภัณฑ์มวลรวมจากประชากรอนาคตของประเทศไทย (2020)		
ภาวะขาดสารอาหาร	การสูญเสียผลิตภัณฑ์มวลรวม (ล้านบาท)	รายงานอ้างว่าเป็นการสูญเสียที่แก้ไขยากลำบากมากไม่ได้แล้ว แต่สามารถหยุดความเสียหายได้ โดยส่งเสริมให้ทารก ได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และให้อาหารทารกที่เหมาะสมตามวัย
1. ภาวะเตี้ย (ขาดอาหารเรื้อรัง)	297	
2. ขาดธาตุไอโอดีน	207	
3. ขาดธาตุเหล็ก	90	

ปี 2548 : ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน :
เบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมกัน
สูงกว่า 70,000 ล้านบาท

การจัดการปัญหาเพื่อเด็กไทย มีโภชนาการสมวัย




ถ้าลดได้ 10 กก.

- ลดอัตราตายโดยรวม 20 %
- ลดอัตราตายจากเบาหวาน 30 %
- ลดอัตราตายจากมะเร็ง 40 %
- ลดน้ำตาลในเลือด 50 %
- ลดความดันโลหิต 10 มม.ปรอท
- ลดคอเลสเตอรอล 10 %
- ลด LDL 15 %
- ลดไตรกลีเซอไรด์ 30 %
- เพิ่ม HDL 8 %

[illegible]

ตัวอย่างอาหารเสริมโกลดีน

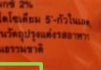


สำหรับประกอบโดยประมาณ :

- นมวัว ๑๐% น้ำเย็นต้มสุก ๑๐%
- เกลือป่นตามฉลากที่ปิดบรรจุภัณฑ์ ๑%
- โกลดีนโกลีนา ๑๐% โกลดีน ๕-๖% ในนม
- โกลดีน ๕-๖% ในน้ำเย็น นมที่สุกแล้วผสมอาหาร
- เกลือป่นตามฉลาก ที่ฉีกฉีกตามฉลาก

ใช้โกลดีนโกลีนาเป็นส่วนประกอบ

ผลิตโดย : บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)

16/08/53


ตัวอย่างอาหารเสริมไอโอดีน



16/08/53

อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง



การป้องกัน การขาดธาตุเหล็ก



วิตามินซี
เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก

เสริมยาเม็ดธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ที่มา: ศ.เกียรติคุณแพทยหญิง คุณสาร ธนมีศักดิ์ เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ปี 2553 มี 25 หน้า

หน้า 20

กลุ่มอาหาร		ปริมาณอาหารต่อมื้อ	ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง/วัน)
ชนิดอาหาร	หน่วย	ชาย 6-8 ปี	
ข้าว-แป้ง	(ทัพพี)	1-1½	5
ผักสุก	(ทัพพี)	½-1	3-5
ผลไม้*	(ส่วน)	½-1	3-5
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	(ช้อนกินข้าว)	1½-2	1
ปลา	(ช้อนกินข้าว)	1½-2	1
ไข่	(ฟอง)	1	2
ถั่วเหลืองต่าง ๆ	(ช้อนกินข้าว)	½	1
เต้าหู้ต่าง ๆ	(ช้อนกินข้าว)	2	1
น้ำมันพืช	(ช้อนชา)	1	5
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	(ทัพพี)	1	2
ถั่วเมล็ดแข็งต่าง ๆ (เขียว แดง ดำ) สุก	(ช้อนกินข้าว)	0	1
เผือก-มันต่าง ๆ	(ทัพพี)	1	1
น้ำตาล	(ช้อนชา)	ไม่มีเกิน 3 ช้อนชา	5
นมสดรสหวาน	(แก้ว)	1 (200 มิลลิกรัม)	5
นมจืดรสจืด	(แก้ว)	1 (200 มิลลิกรัม)	2
น้ำดื่มรสจืด	(แก้ว)	1	5

* ผลไม้แบบผล 1 ส่วนเท่ากับส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล
ผลไม้แบบชิ้น 1 ส่วนเท่ากับ ½ ชิ้นส้ม เช่น มัลลิกาสุก ½ ชิ้น แดงโม ½ ชิ้น

สมองกับพัฒนาการการเรียนรู้

การเลี้ยงดูที่ดี (กินอาหารดี)
การสัมผัสประสาททั้ง 5 (โอบกอด)
การเล่น (ส่งเสริมอารมณ์)
การเล่นิทาน (ฝึกภาษา จินตนาการ)

ส่งผลให้เด็กเก่ง ดี มีความสุข

กินอาหารให้หลากหลาย
ครบ 5 หมู่ ได้ปริมาณ
และสัดส่วน เหมาะสมกับวัย



อาหารสำหรับเด็ก อายุ 3-5 ปี



อาหารสำหรับเด็ก อายุ 6-8 ปี



อาหารสำหรับเด็ก อายุ 9-12 ปี



ตัวอย่างภาพแสดงสัดส่วนอาหารมื้อกลางวันและอาหารว่างสำหรับเด็ก อายุ 3-5 ปี



กลุ่มข้าวแป้ง อาหารที่กินทดแทนกัน



เพื่อส่งเสริมการกินข้าวแป้งที่หลากหลายชนิด
ภาพนี้แสดงปริมาณของตัวอย่างข้าวแป้งแต่ละชนิด
ที่สามารถกินทดแทนกันได้ ปริมาณข้าวสุก 1 ทัพพี

กลุ่มเนื้อสัตว์ อาหารที่กินทดแทนกัน



เพื่อส่งเสริมการกินเนื้อสัตว์ที่หลากหลายชนิด
ภาพนี้แสดงปริมาณของตัวอย่างเนื้อสัตว์แต่ละชนิด
ที่สามารถกินทดแทนกันได้ ปริมาณ 1 ช้อนกินข้าว

กลุ่มผัก อาหารที่กินทดแทนกัน



อาหารที่กินทดแทนกันได้ในกลุ่มผัก

เพื่อส่งเสริมการกินผักที่หลากหลายชนิด
ภาพนี้แสดงปริมาณของตัวอย่างผักแต่ละชนิดที่สามารถกินทดแทน
กันได้ปริมาณ 1 ทัพพีผักสุก

กลุ่มผลไม้ อาหารที่กินทดแทนกัน



เพื่อส่งเสริมการกินผลไม้ที่หลากหลายชนิดภาพนี้แสดงปริมาณของ
ตัวอย่างผลไม้แต่ละชนิดที่สามารถกินทดแทนกันได้ปริมาณ 1 ส่วน

ผัก ผลไม้

ให้**สารอาหาร**ที่จำเป็นต่อชีวิต
แถมยังให้

สารอื่น ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต
ที่หาไม่ได้จากอาหารอื่น

สารอาหารหลัก

ในผัก ผลไม้

คือ

วิตามินและแร่ธาตุ

สารอินที่พบมากในผัก ผลไม้

- ใยอาหาร (Dietary fiber)
- พฤษเคมี หรือพฤษอาหาร (Phytochemicals or Phytonutrients)

วิตามินหลักในผัก ผลไม้

- วิตามินเอ A
- วิตามินซี C
- วิตามินอี E
- โฟเลต

แร่ธาตุหลักในผัก ผลไม้

- โพแตสเซียม
- แมกนีเซียม
- แคลเซียม
- เหล็ก

วิตามินเอ

- ในรูปเบต้าแคโรทีน
- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด และมะเร็งบางชนิด

พบมากในพืชผักสีเขียวเข้ม
ผัก ผลไม้สีเหลือง สีส้ม

วิตามินซี

- ช่วยการเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ใช้สร้างคอลลาเจน – สร้างผิวหนัง
- ช่วยต้านภาวะหลอดเลือดแข็งตัว

พบมากในผัก ผลไม้สดทุกชนิด
ฝรั่ง มะละกอ ส้ม มะม่วง ผักต่าง ๆ

วิตามินอี

- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ป้องกันไขมันบนผนังเซลล์ถูกทำลาย
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวาย
- ช่วยขยายหลอดเลือด

พบมาก น้ำมันพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวกล้อง
ผักใบเขียว ในผลไม้มีน้อย

โฟเลต

- อยู่ในกลุ่มวิตามินบี (บี 9)
- ช่วยการเจริญและพัฒนาเม็ดเลือดแดงป้องกันโรคโลหิตจาง

พบมากในผักใบเขียว
ตับ เนื้อ นม ไข่

โพแทสเซียม

- ควบคุมน้ำในเซลล์
- สังเคราะห์ไกลโคเจนและโปรตีน
- ควบคุมภาวะความดันโลหิตและกล้ามเนื้อ

พบมากในผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์
แก้วมังกร ส้ม ฝรั่ง มะละกอ ผัก

แคลเซียม

- เป็นแร่ธาตุที่พบมากที่สุดในร่างกาย
- สร้างกระดูกและฟัน
- ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาท
- ช่วยการแข็งเป็นลิ่มของเลือด

พบมากในผักใบเขียว ผลไม้บางชนิด
นม ปลา

แมกนีเซียม

- กระตุ้นให้สังเคราะห์โปรตีนและดีเอ็นเอ
- กระตุ้นการทำงานของเอนไซม์
- ช่วยทำงานของกล้ามเนื้อและประสาท

พบมาก พืชผักใบเขียว ผลไม้มีน้อย

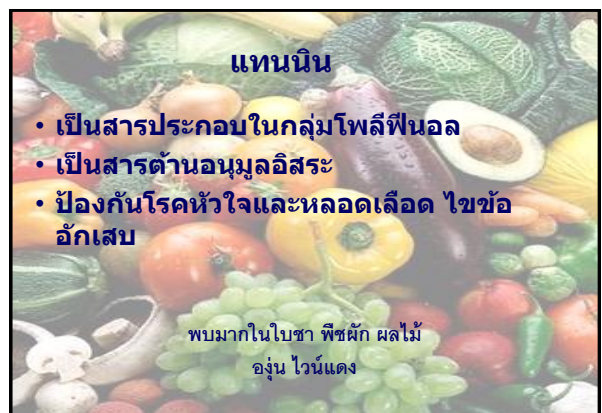
เหล็ก

- เป็นแร่ธาตุร่างกายน้อยแต่ขาดไม่ได้
- ส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง
- ส่วนประกอบเอนไซม์ที่ช่วยสร้างพลังงาน

พบมาก พืชผักใบเขียว ผลไม้มีน้อยมาก
ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ เลือด

ใยอาหาร

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล (LDL)
- ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยระบบขับถ่าย
- ช่วยควบคุมและลดน้ำหนัก



ไฟเทต

- สารต้านอนุมูลอิสระ
- ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

พบมากในพืชตระกูลถั่ว ผักใบ ธัญพืช

ไลโคปีน

- อยู่ในกลุ่มคาโรทีนอยด์
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด และต่อมลูกหมาก

พบมากในมะเขือเทศ พริกสีแดง

กินผัก ผลไม้อย่างฉลาด

- กินหลากหลายชนิดและสี
- ล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนกิน
- กินผัก ผลไม้ตามฤดูกาล
- กินผัก ผลไม้พื้นบ้านเป็นประจำ
- กินผัก ผลไม้สดดีกว่าแปรรูป
- กินผักปรุงสุกสลับผักสด

อาหารดี กินดี ?

ระดับบุคคล : สร้างวินัยการกิน
ระดับองค์กร : พัฒนาสู่องค์กร
 ที่พึงประสงค์
 ด้านโภชนาการ



ที่มา รศ.สุธิดา ศิริกุลธยานนท์ เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง มารู้จักสร้างดีกับเรื่องโภชนาการสมัครใจ วันที่ ๒๕ มิ.ย. ๒๕๖๓ 2563

อาหารดี กินดี ?



รับประทานอาหาร :

- เป็นเวลา 3 มื้อไม่กินจุบจิบ
- กินอาหารอย่างสมดุล ครบถ้วน มีคุณภาพ ปลอดภัย
- ไขมันดี ไขมันเลว ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว
- เติบโตดี ผัก ผลไม้

ใช้เวลา :

- เล่น/เคลื่อนไหวร่างกาย/ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวัน



ที่มา : รศ.จุฑามาศ ศิริกุลชยานนท์, เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง มาร่วมสร้างเด็กวัยเรียนให้มีโภชนาการสมวัย: วันที่ 25/08/55 2553

ฝึกวินัยการกินของเด็ก เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน เน้นผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนมหวาน
2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
3. เสริมนมรสจืด วันละ 2 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักผลไม้จนเป็นนิสัย



ที่มา : รศ.จุฑามาศ ศิริกุลชยานนท์, แม่ครัวชุมชนสร้างวินัยเด็ก: วันที่ 25/08/55 2553

ฝึกวินัยการกินของเด็ก (ต่อ)

5. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม



ที่มา : รศ.จุฑามาศ ศิริกุลชยานนท์, แม่ครัวชุมชนสร้างวินัยเด็ก: วันที่ 25/08/55 2553

การฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้ในวันนี้
จะเติบโตเป็น
ผู้ใหญ่กินผัก ผลไม้ดีในวันหน้า







เริ่มด้วยผักที่เด็กชอบ

- ประเมินผักที่น่ากินและหลากหลาย
- ให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วม



ฝึกเด็กกินผลไม้

- เน้นผลไม้เป็นอาหารหลังมือหลัก
- เน้นผลไม้เป็นอาหารว่าง
- เตรียม/จัดผลไม้ใกล้มือลูกแทนขนมหวาน



บทสรุป

ผัก ผลไม้ ไม่ใช่เรื่องใหม่
แต่เป็นเรื่องใหญ่ที่ใกล้ตัว ขึ้น
มาชักชวนไม่น่าพาเด็กกิน จะ
หมดสิ้นซึ่งความสุข

**ตัวอย่างการจัดการ
ปัญหาโภชนาการ
เพื่อเด็กสมุทรปราการ
โภชนาการสมวัย**



ตัวอย่างการจัดการ ขนมกรุบกรอบ

- เปลี่ยนค่าขนมเป็นเงินออม โดยให้เด็กฝากออมกับครู และมีสมุดบัญชีของเด็กแต่ละคน
- เปลี่ยนผู้ขายไม่ได้ เปลี่ยนผู้ซื้อดีกว่า โดยให้ความรู้กับผู้ปกครองและมีการทำสัญญาใจร่วมกัน
- เพิ่มคุณภาพอาหารด้วยการพัฒนาแม่ครัว
- จัดกิจกรรม ให้เด็กทำคิตเมนูอาหาร เน้นผักผลไม้
- สร้างข้อตกลงชุมชน ห้ามให้ขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมเป็นรางวัลเด็ก
- ประกาศนโยบายโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม/ขนมกรุบกรอบ



ตัวอย่างการจัดการ เพื่อลดหวาน มัน เค็ม

- กำหนดประเภท ชนิดของอาหารที่จะจำหน่ายในโรงเรียน เช่น
 - อาหารทอดที่มีน้ำมันมาก ให้ขายได้อาทิตย์ละ 2 วัน
 - น้ำอัดลมให้ขายได้อาทิตย์ละครึ่ง
 - ขนมกรุบกรอบที่ขายต้องมีตราสัญลักษณ์ลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม 25%
- ไม่วางเครื่องปรุงรส
- มีร้านขายผลไม้ทุกวัน



ตราสัญลักษณ์ขนมกรุบกรอบที่ได้รับการรับรอง
อาหารลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม 25%
จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จำหน่าย
ที่
แมคโคร
ทุกสาขา



สมองกับพัฒนาการการเรียนรู้

การเลี้ยงดูที่ดี (กินอาหารดี)
การสัมผัสประสาททั้ง 5 (โอบกอด)
การเล่น (ส่งเสริมอารมณ์)
การเล่านิทาน (ฝึกภาษา จินตนาการ)

ส่งผลให้เด็กเก่ง ดี มีความสุข

แหล่งข้อมูล : นพ.สิริกฤษณ์ ปิติพงษ์ภักดิ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

อาหารที่สมองต้องการ

เลดีน		→		
โอบกอด		→		
เชือก		→		

แหล่งข้อมูล : นพ.สิริกฤษณ์ ปิติพงษ์ภักดิ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

พิบอดวิน		→			
สังกะสี		→			
แอมิโนไคอิน		→			

แหล่งข้อมูล : นพ.สิริกฤษณ์ ปิติพงษ์ภักดิ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

ซี		→			
ซิงก์		→			
กรดไขมันอิ่มตัว		→			

แหล่งข้อมูล : นพ.สิริกฤษณ์ ปิติพงษ์ภักดิ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

