

กรอบมาตรฐานการและกิจกรรมดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ 2561
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง

1. แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้าน ด้านสาธารณสุข
- แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี แผนงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)
 - แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี โครงการพัฒนาและสร้างเสริมศักยภาพคนไทยกลุ่มเด็กปฐมวัยและวัยเรียน
2. ประเภทแผน (✓) 1.แผนสุขภาพจังหวัดอ่างทอง ข้อ เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน
 () 2. นโยบายกระทรวงสาธารณสุข นอกเหนือแผนสุขภาพจังหวัด () 3. แผนงานตามภารกิจประจำ

ผลสำเร็จ

ตัวชี้วัดผลลัพธ์	เป้าหมาย 3 เดือน	เป้าหมาย 6 เดือน	เป้าหมาย 9 เดือน	เป้าหมาย 12 เดือน
1. ร้อยละของเด็กปฐมวัย (0 – 5 ปี) สูงที่สุดส่วน (เป้าหมายร้อยละ 54) 2. ร้อยละของเด็กวัยเรียน (6 – 14 ปี) สูงที่สุดส่วน (เป้าหมายร้อยละ 68)	1. มีแผนส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาภาวะโภชนาการเด็ก ปฐมวัย และเด็กวัยเรียนให้สูง ดีที่สุดส่วน ของอำเภอ 2. มีผู้รับผิดชอบโครงการเด็ก ปฐมวัยและเด็กวัยเรียนสูงที่สุด ส่วน (Project Manager) ระดับอำเภอ 3. มีการพัฒนาศักยภาพ บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์ เด็กเล็ก และครูประถมศึกษา เรื่องการจัดการน้ำหนักรเด็ก อ้วน (Smart Kids Coacher)	1. มีข้อมูลภาวะโภชนาการ ของ เด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียน ที่ ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 2. โรงเรียนดำเนินตามกิจกรรม Smart Kids Coacher และ 2 อ 2 น ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50	1. โรงเรียนดำเนินตามกิจกรรม Smart Kids Coacher และ 2 อ 2 น ร้อยละ 100 2. จัด challenge day แข่งขัน กระโดดเชือกของนักเรียน ที่ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับอำเภอ ครบทุกอำเภอ	1. เด็กปฐมวัย (0 – 5 ปี) สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 54 2. เด็กวัยเรียน (6 – 14 ปี) สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 68

วิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลสนับสนุน :

จากข้อมูล HDC ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง การดำเนินงานเฝ้าระวังและคัดกรองด้านโภชนาการเด็ก 0-5 ปี ปีงบประมาณ 2560 พบว่าเด็ก 0-5 ปี สูงดีสมส่วน ร้อยละ 50.1 ซึ่งเป้าหมายไม่น้อยกว่าร้อยละ 51 ข้อมูลแยกรายอำเภอ พบว่า อำเภอป่าโมก อำเภอโพธิ์ทอง อำเภอแสวงหา และอำเภอวิเศษชัยชาญ มีเด็ก 0 -5 ปี สูงดีสมส่วนต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด คิดเป็นร้อยละ 49.6 50.8 50.2 และ 47.0 ตามลำดับเด็ก 0 – 5 ปี มีภาวะอ้วน ร้อยละ 3.46 มีภาวะเตี้ย ร้อยละ 5.25

ข้อมูลการดำเนินงานเฝ้าระวังและคัดกรองด้านโภชนาการ เด็กวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) เทอมที่ 2 ปีงบประมาณ 2558 – 2560 ในระบบ HDC ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง พบว่าเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน คิดเป็นร้อยละ 61.4 61.7 และ 66.2 ตามลำดับ

ปัญหาเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วนและอ้วน มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น พบเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วนและอ้วนคิดเป็นร้อยละ 14.0 ,14.8 และ 13.7 ตามลำดับ

ผอม คิดเป็นร้อยละ 4.63 4.46 และ 4.43 ตามลำดับ

เตี้ยคิดเป็นร้อยละ 5.0 4.07 และ 6.34 ตามลำดับ

สำหรับส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กอายุ 12 ปี เด็กชายเท่ากับ 150.31 เซนติเมตร เด็กหญิงเท่ากับ 151.9 เซนติเมตร ข้อมูลแยกรายอำเภอ พบว่า อำเภอวิเศษชัยชาญและอำเภอไชโย มีเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะโภชนาการสูงดีสมส่วน เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด ร้อยละ 70.59 และ 69.30 ตามลำดับ ส่วนอำเภอสามโก้ และอำเภอ ป่าโมก มีเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะโภชนาการสูงดีสมส่วน ต่ำที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.79 และ 62.96 ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6-14 ปี ที่มีภาวะผอมของอำเภอสามโก้สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 5.33

ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน พบมากที่สุดในอำเภอสามโก้ อำเภอโพธิ์ทอง และอำเภอเมืองอ่างทอง คิดเป็นร้อยละ 16.12 15.03 และ 14.59 ตามลำดับ

ภาวะเตี้ยของอำเภอแสวงหา และอำเภอป่าโมกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.82 และ 6.48 ตามลำดับ

สำหรับส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กอายุ 12 ปี อำเภอโพธิ์ทอง เด็กชายมีส่วนสูงเฉลี่ยมากที่สุด คิดเป็น 152.97 เซนติเมตรสำหรับเด็กหญิงอำเภอวิเศษชัยชาญมีส่วนสูงเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 152.79 เซนติเมตร ส่วนเด็กชายอายุ 12 ปี ของอำเภอแสวงหามีส่วนสูง เฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 147.25 เซนติเมตร และเด็กหญิงอายุ 12 ปี ของอำเภอป่าโมก มีส่วนสูงเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 150.2 1 เซนติเมตร

จากการสัมภาษณ์พฤติกรรมที่พึงประสงค์เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง จำนวน 48 คน พบว่า เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการสูงดีสมส่วน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 68.7 เริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10.41 เด็กวัยเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ 81.2 เด็กวัยเรียนกินขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 93.7 เด็กวัยเรียนกินอาหารว่างระหว่างมื้อ ร้อยละ 75 เด็กวัยเรียนออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 56.2

สาเหตุของปัญหา:

1. เด็กวัยเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ 81.2
2. เด็กวัยเรียนกินขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 93.7
3. เด็กวัยเรียนกินอาหารว่างระหว่างมื้อ ร้อยละ 75
4. เด็กวัยเรียนออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 56.2
5. การบันทึกข้อมูลใน HOSxP ไม่ครอบคลุม

มาตรการ/กลยุทธ์	กิจกรรมดำเนินงาน				
	ตจ.	ตอ.	รพท.	รพช.	รพ.สต.
<p>มาตรการที่ 1 เสริมสร้างความร่วมมือภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัยและเด็ก วยเรียน</p> <p>กลยุทธ์ที่ 1 ขับเคลื่อนผ่านระบบสุขภาพอำเภอ (DHS)</p>	<p>1. จัดทำคำสั่งแต่งตั้งผู้รับผิดชอบโครงการเด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนสูง ตีสมส่วน (Project Manager) ระดับอำเภอ</p> <p>2. กำกับ ติดตาม และประเมินผล การดำเนินงาน ระดับอำเภอ</p>	<p>1. กำหนดให้การดำเนินงาน สูงตีสมส่วนของเด็กปฐมวัย และวัยเรียนเป็นประเด็น ODOP ในระบบ สุขภาพอำเภอ (DHS)</p> <p>2. กำหนดผู้รับผิดชอบ โครงการเด็กปฐมวัยและ เด็กวัยเรียนสูง ตี สมส่วน (Project Manager) ระดับ อำเภอ</p> <p>3. กำกับ ติดตาม และประเมินผล การดำเนินงาน ระดับตำบล</p>	<p>1. กำหนดให้การดำเนินงาน สูงตีสมส่วนของเด็กปฐมวัย และวัยเรียนเป็นประเด็น ODOP ในระบบ สุขภาพอำเภอ (DHS)</p> <p>2. กำหนดผู้รับผิดชอบ โครงการเด็กปฐมวัยและ เด็กวัยเรียนสูง ตี สมส่วน (Project Manager) ระดับ อำเภอ</p>	<p>1. กำหนดให้การดำเนินงาน สูงตีสมส่วนของเด็ก ปฐมวัย และวัยเรียน เป็นประเด็น ODOP ในระบบ สุขภาพอำเภอ (DHS)</p> <p>2. กำหนดผู้รับผิดชอบ โครงการเด็กปฐมวัยและ เด็กวัยเรียนสูง ตี สมส่วน (Project Manager) ระดับอำเภอ</p>	

มาตรการ/กลยุทธ์	กิจกรรมดำเนินงาน				
	สสจ.	สสอ.	รพท.	รพช.	รพ.สต.
กลยุทธ์ที่ 2 พัฒนาศักยภาพบุคลากรในการส่งเสริมการเจริญเติบโต	<p>1. อบรมบุคลากรสาธารณสุขระดับอำเภอและตำบล ในการจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ก</p> <p>2. จัดทำแนวปฏิบัติการจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง</p>	<p>1. อบรมครูพี่เลี้ยง ศูนย์เด็กเล็ก ในส่งเสริมพัฒนาการ โภชนาการ การจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ข</p> <p>2. อบรมครู ในการจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ข</p>	<p>1. อบรมครูพี่เลี้ยง ศูนย์เด็กเล็ก ในส่งเสริมพัฒนาการ โภชนาการ การจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ข</p> <p>2. อบรมครู ในการจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ข</p>	<p>1. อบรมครูพี่เลี้ยง ศูนย์เด็กเล็ก ในส่งเสริมพัฒนาการ โภชนาการ การจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ข</p> <p>2. อบรมครู ในการจัดการน้ำหนักเด็กอ้วน และส่งเสริมความสูง (Smart Kids Coacher) ครู ข</p>	
กลยุทธ์ที่ 3 พัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศและการรายงานผลการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ	<p>1. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปี ทุก 3 เดือน</p> <p>2. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง</p> <p>3. สนับสนุนโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการ ในเด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียนให้กับศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน</p>	<p>1. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปี ทุก 3 เดือน</p> <p>2. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง</p>	<p>1. บันทึกข้อมูลการชั่งน้ำหนัก และส่วนสูงเด็กแรกเกิด – 5 ปี และเด็กวัยเรียน ในโปรแกรม HOSxP ให้ครบถ้วน ทันเวลา</p> <p>2. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปี ทุก 3 เดือน</p> <p>3. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง</p>	<p>1. บันทึกข้อมูลการชั่งน้ำหนัก และส่วนสูงเด็กแรกเกิด – 5 ปี และเด็กวัยเรียน ในโปรแกรม HOSxP ให้ครบถ้วน ทันเวลา</p> <p>2. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปี ทุก 3 เดือน</p> <p>3. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง</p>	<p>1. บันทึกข้อมูลการชั่งน้ำหนัก และส่วนสูงเด็กแรกเกิด – 5 ปี และเด็กวัยเรียน ในโปรแกรม HOSxP ให้ครบถ้วน ทันเวลา</p> <p>2. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปี ทุก 3 เดือน</p> <p>3. ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง</p>

มาตรการ/กลยุทธ์	กิจกรรมดำเนินงาน				
	สสจ.	สสอ.	รพท.	รพช.	รพ.สต.
<p>มาตรการที่ 2 ปรับเปลี่ยนและส่งเสริมพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p>กลยุทธ์ที่ 1 แก้ไขปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p>	<p>1. จัดทำระบบการส่งต่อเด็กอ้วนเพื่อรับการตรวจรักษาที่คลินิก DPAC ของโรงพยาบาล</p>	<p>1. สำรวจและจัดทำทะเบียนศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนที่มีเด็กอ้วนเกินเกณฑ์และสูงตีสมส่วนต่ำกว่าเกณฑ์</p>	<p>1. สำรวจและจัดทำทะเบียนศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนที่มีเด็กอ้วนเกินเกณฑ์และสูงตีสมส่วนต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>2. คัดเลือกเด็กในศูนย์เด็กเล็ก และนักเรียนในโรงเรียนที่ อ้วนเกิน เกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>3. ศูนย์เด็กเล็กจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการกระโดดโลดเต้นและอาหารที่เหมาะสมให้แก่เด็กที่อ้วนเกินเกณฑ์และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p>	<p>1. สำรวจและจัดทำทะเบียนศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนที่มีเด็กอ้วนเกินเกณฑ์และสูงตีสมส่วนต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>2. คัดเลือกเด็กในศูนย์เด็กเล็ก และนักเรียนในโรงเรียนที่ อ้วนเกิน เกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>3. ศูนย์เด็กเล็กจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการกระโดดโลดเต้นและอาหารที่เหมาะสมให้แก่เด็กที่อ้วนเกินเกณฑ์และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p>	<p>1. สำรวจและจัดทำทะเบียนศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนที่มีเด็กอ้วนเกินเกณฑ์และสูงตีสมส่วนต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>2. คัดเลือกเด็กในศูนย์เด็กเล็ก และนักเรียนในโรงเรียนที่ อ้วนเกิน เกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>3. ศูนย์เด็กเล็กจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการกระโดดโลดเต้นและอาหารที่เหมาะสมให้แก่เด็กที่อ้วน เกินเกณฑ์และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p>

มาตรการ/กลยุทธ์	กิจกรรมดำเนินงาน				
	สสจ.	สสอ.	รพท.	รพช.	รพ.สต.
			<p>4. โรงเรียนจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ตีมนม นอนนาน (2 อ 2 น) ให้แก่เด็กที่อ้วนเกินเกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>5. ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตีมนม และการนอน ในสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง</p> <p>6. ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตีมนม และการนอน ของเด็กวัยเรียน</p>	<p>4. โรงเรียนจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ตีมนม นอนนาน (2 อ 2 น) ให้แก่เด็กที่อ้วนเกินเกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>5. ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตีมนม และการนอน ในสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง</p> <p>6. ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตีมนม และการนอน ของเด็กวัยเรียน</p>	<p>4. โรงเรียนจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ตีมนม นอนนาน (2 อ 2 น) ให้แก่เด็กที่อ้วนเกินเกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์</p> <p>5. ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตีมนม และการนอน ในสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง</p> <p>6. ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตีมนม และการนอน ของเด็กวัยเรียน</p>

มาตรการ/กลยุทธ์	กิจกรรมดำเนินงาน				
	สสจ.	สสอ.	รพท.	รพช.	รพ.สต.
กลยุทธ์ที่ 2 พัฒนารูปแบบ/นวัตกรรม การส่งเสริมและแก้ไขปัญหาโภชนาการ เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน	<p>1. จัด challenge day แข่งขันกระโดดเชือกของ นักเรียนที่ส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับอำเภอ โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเภทเดี่ยว - ประเภททีม <p>2. ประกวดศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนในการดำเนินการแก้ไขและส่งเสริมภาวะ โภชนาการ ระดับจังหวัด</p> <p>3. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และยกย่องเชิดชูเกียรติ ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และ เครือข่ายอำเภอ ที่ประสบความสำเร็จในการส่งเสริม และแก้ไขปัญหาภาวะ โภชนาการเด็กปฐมวัยและ เด็กวัยเรียน</p>	<p>1. จัด challenge day แข่งขันกระโดดเชือกของ นักเรียนที่ส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับอำเภอ โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเภทเดี่ยว - ประเภททีม <p>2. ประกวดหุ่นน้อยสุขภาพดี สูงดีสมส่วน ในศูนย์เด็กเล็ก</p> <p>3. ประกวดศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนในการดำเนินการแก้ไขและส่งเสริมภาวะ โภชนาการ ระดับอำเภอ</p>	<p>1. ส่งศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และนักเรียนเข้าร่วม ประกวด</p>	<p>1. ส่งศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และนักเรียนเข้าร่วมประกวด</p>	<p>1. ส่งศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และนักเรียนเข้าร่วม ประกวด</p>

มาตรการ/กลยุทธ์	กิจกรรมดำเนินงาน				
	สสจ.	สสอ.	รพท.	รพช.	รพ.สต.
กลยุทธ์ที่ 3 สื่อสารประชาสัมพันธ์ เสริมสร้างความรอบรู้เรื่องการดื่มนม การนอน อาหาร และการออกกำลังกาย	1. รณรงค์สร้างกระแส อาหาร ออกกำลังกาย ดื่มนม นอนนาน (2 อ 2 น) 2. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน สูงดีสมส่วน	1. รณรงค์สร้างกระแส อาหาร ออกกำลังกาย ดื่มนม นอนนาน (2 อ 2 น)	1. รณรงค์สร้างกระแส อาหาร ออกกำลังกาย ดื่มนม นอนนาน (2 อ 2 น)	1. รณรงค์สร้างกระแส อาหาร ออกกำลังกาย ดื่มนม นอนนาน (2 อ 2 น)	1. รณรงค์สร้างกระแส อาหาร ออกกำลังกาย ดื่มนม นอนนาน (2 อ 2 น)