

คู่มือนักจัดการน้ำหนัก เด็กวัยเรียน

Smart Kids Coacher



ISBN : 978-616-11-2994-1



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

คู่มือนักจัดการน้ำหนัก เด็กวัยเรียน

Smart Kids Coacher



ISBN : 978-616-11-2994-1



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ชื่อหนังสือ คู่มือนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน
(Smart Kids Coacher)

ISBN 978-616-11-2994-1

จำนวนหน้า 112 หน้า

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2559

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

แหล่งดาวน์โหลดงานนำเสนอ : <http://nutrition.anamai.moph.go.th>



คู่มือผู้จัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) จัดทำขึ้นเพื่อให้ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่ทุกหน่วยงานที่รับผิดชอบการจัดการปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน และครูในโรงเรียนที่มีนักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีเนื้อหาสาระสำคัญประกอบด้วย เรื่องอาหาร โภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการด้านอารมณ์ เพื่อควบคุมความอยากอาหาร (3 อ.) องค์ประกอบของคู่มือประกอบด้วย แผนการสอน ใบความรู้ ใบงาน งานนำเสนอ และแบบทดสอบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม พร้อมคำเฉลย การจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียนสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนหรือการอบรมแก่นำนักเรียน เพื่อตอบสนองนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ได้อีกด้วย

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์สำหรับนักวิชาการ เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง และครูได้นำไปใช้ในการจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่อไป

คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2559

สารบัญ

	หน้า
๕ คำนำ	
๕ นโยบายการจัดการภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียน	1
๕ กรอบแนวคิดนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC Team)	8
๕ ความสำคัญของการจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC)	9
๕ กลุ่มเป้าหมาย	10
๕ กำหนดการจัดอบรม	13
๕ แผนการสอน	
👉 เรื่อง อารมณ์กับความอ้วน	17
👉 เรื่อง กินพอดีไม่มีอ้วน	31
👉 เรื่อง อ่านฉลาดอย่างฉลาด	51
👉 เรื่อง Fun For Fit	59
๕ การติดตามควบคุมกำกับและประเมินผล	71
๕ ภาคผนวก	
๕ แนวทางการขับเคลื่อนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ	75
๕ กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ “Food For Fun”	76
๕ แบบสอบถาม pre-post test และคำเฉลย	91
๕ แผนภูมิการคัดกรองส่งต่อและแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง ในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC (ทั้งระบบ)	96
๕ เอกสารอ้างอิง	97
๕ คณะผู้จัดทำ	106

นโยบายการจัดการภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนในเด็กวัยเรียน

แนวคิดและหลักการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

เด็กวัยเรียนและเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อการสร้างรากฐานความมั่นคงต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต การที่เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพได้นั้นจะต้องได้รับการเลี้ยงดูและส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับวัย เมื่อสุขภาพดีจะส่งผลต่อการเรียนทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็กทั้งด้านองค์ความรู้จากการเรียนการสอน รวมถึงการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้กับเด็ก

ในปี พ.ศ. 2558 รัฐบาลได้มีนโยบายมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขดูแลด้านสุขภาพเด็กวัยเรียน ช่วงอายุ 5 – 14 ปี ให้มีการเจริญเติบโตสมวัย ไม่อ้วน มีสติ รู้คิด มีทักษะชีวิต ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข ได้ตั้งเป้าหมายตัวชี้วัดในเรื่องดังกล่าวไว้เป็นลำดับสำคัญเพื่อใช้ในการประเมินและติดตามผลการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ โดยกำหนดให้มีตัวชี้วัดระดับกระทรวง คือ เด็กวัยเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลงไม่เกิน ร้อยละ 10 นั้น เพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายดังกล่าว กรมอนามัยจึงได้กำหนดมาตรการการดำเนินงานการพัฒนาสุขภาพในกลุ่มเด็กวัยเรียนให้ครอบคลุมทั่วประเทศ ดังนี้

1. พัฒนาศักยภาพและทักษะภาคีเครือข่าย "นักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน"

(Smart Kids Coacher : SKC)

การพัฒนาศักยภาพและทักษะภาคีเครือข่าย มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการขับเคลื่อนงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียน ทั้งในระดับเขต จังหวัด และพื้นที่ ซึ่งต้องอาศัยนักวิชาการในการสร้างทีม ครู ก. และ ครู ข. ที่มาจากสาขาวิชาชีพและมีความรู้พื้นฐานด้านอาหาร โภชนาการ การออกกำลังกาย โดยมีพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา และจิตวิทยา เพื่อการจัดการปัญหาให้บรรลุวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย

- 1.1 ทีมครู ก. หมายถึง นักวิชาการจากศูนย์อนามัย 13 เขต สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล ศูนย์ หรือโรงพยาบาลทั่วไป ที่ได้รับการอบรม Smart Kids Coacher จากส่วนกลาง
- 1.2 ทีมครู ข. หมายถึง นักวิชาการ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาล ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เทศบาล องค์กรปกครองท้องถิ่นในพื้นที่ และครูในโรงเรียน เป้าหมาย ที่ได้รับการอบรม Smart Kids Coacher จากเขตหรือจังหวัด (ทีมครู ก.)
- 1.3 แกนนำนักเรียน หมายถึง นักเรียนที่มีจิตอาสา ได้แก่ อาสาสมัครโรงเรียน แกนนำนักเรียน อย.น้อย ที่ได้รับการอบรมด้านการจัดการน้ำหนัก จากทีมครู ข. และนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนต้นแบบที่สามารถควบคุมน้ำหนัก หรือลดน้ำหนักได้ หรือมีการปรับพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

2. พัฒนาระบบการคัดกรองสุขภาพ การจัดการ และแก้ไขปัญหา โดยการคัดกรองเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

การคัดกรอง ส่งต่อและแก้ไขปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงให้ได้รับการดูแลรักษาจากสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับนั้น มีความสำคัญต่อการเฝ้าระวัง ช่วยเหลือ ส่งต่อ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงจากสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC มิให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 กรณีเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนและไม่มีโรค : กำหนดให้มีการจัดการน้ำหนัก โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์)
- 2.2 กรณีเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนและมีโรค : กำหนดให้ดำเนินการตามระบบส่งต่อ service plan (รายละเอียดตามคู่มือ “แนวทางการคัดกรองส่งต่อและแก้ไขปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุขและคลินิก DPAC”)

3. พัฒนาระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย

โรงเรียนควรมีนโยบายและมาตรการที่ชัดเจน ในการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านโภชนาการ เพื่อเอื้อต่อการมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมของเด็ก ต้องควบคุมมาตรฐานการจัดหรือจำหน่ายอาหารกลางวัน อาหารว่าง นม ขนม และเครื่องดื่ม ให้มีคุณค่าทางโภชนาการ สดส่วน และปริมาณเหมาะสมกับวัย รวมไปถึงรสชาติต้องไม่หวาน ไม่มัน และไม่เค็ม ทั้งนี้หากเป็นไปได้ควรขอความร่วมมือจากร้านค้า แผงลอย หน้าโรงเรียนให้ปฏิบัติในแนวทางเดียวกันด้วย ส่วนการออกกำลังกาย โรงเรียนควรส่งเสริมให้มีการเดินเมื่อเปลี่ยนคาบเรียน หรือให้ขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟท์ การจัดสถานที่ออกกำลังกายต้องมีความเหมาะสมปลอดภัย และจัดหาครูหรือเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ขณะที่เด็กออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

4. พัฒนาระบบฐานข้อมูลให้มีคุณภาพและความครอบคลุม

4.1 ระบบรายงาน HDC โดยพัฒนาคุณภาพข้อมูลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และการประเมินภาวะโภชนาการ ที่นำเข้าจากหน่วยงานรับผิดชอบในพื้นที่ (รพ.สต., รพช., รพท., รพศ.) ให้มีความครอบคลุม ถูกต้อง เป็นปัจจุบัน และรายงานผลตามระยะเวลาที่กำหนดใน template ดังนี้

ภาคเรียนที่ 1 กำหนดระยะเวลาการชั่งน้ำหนัก 2 เดือน (พ.ค.-มิ.ย.) พื้นที่ลงข้อมูลในระบบรายงานระยะเวลา 3 เดือน คือ พ.ค., มิ.ย., ก.ค.

ภาคเรียนที่ 2 กำหนดระยะเวลาการชั่งน้ำหนัก 2 เดือน (ต.ค.-พ.ย.) พื้นที่ลงข้อมูลในระบบรายงานระยะเวลา 3 เดือน คือ ต.ค., พ.ย., ธ.ค.

- 4.2 ข้อมูลจำนวนโรงเรียนและรายชื่อโรงเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 10
- 4.3 ข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะอ้วน และได้รับการส่งต่อ service plan

5. การบริหารจัดการ

- 5.1 การบริหารจัดการแบบบูรณาการ : โรงเรียน (นโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”) และผ่านระบบสุขภาพระดับอำเภอ (District Health System : DHS)
- 5.2 เชื่อมโยงการทำงานระหว่างโรงเรียน และหน่วยบริการสาธารณสุข
- 5.3 สร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย



การดำเนินงานเพื่อลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนทุกหน่วยงาน จะมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกัน ทั้งส่วนกลาง ศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ดังนี้

บทบาทส่วนกลาง

1. พัฒนาหลักสูตรหรือโมเดล ถ่ายทอดองค์ความรู้ และพัฒนาศักยภาพตามบทบาท National Health Authority : NHA
2. ผลิตสื่อ นวัตกรรม ด้านการจัดการปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สนับสนุนให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
3. สนับสนุนด้านวิชาการให้กับพื้นที่ : การให้คำปรึกษา วิทยากร นักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher)
4. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
5. นิเทศติดตามเชิงคุณภาพแบบเสริมพลัง (Empowerment)
6. ติดตาม ควบคุม กำกับ และประเมินผล ให้ศูนย์วิชาการและจังหวัดดำเนินการตามแผนและรายงานผล (Monitoring & Evaluation)
7. สรุปผลการดำเนินงานภาพรวม

บทบาทศูนย์อนามัย

1. รับการถ่ายทอดองค์ความรู้และการพัฒนาศักยภาพจากส่วนกลาง
2. สนับสนุนด้านวิชาการ : การให้คำปรึกษา และวิทยากร กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับจังหวัดและพื้นที่
3. นิเทศติดตามเชิงคุณภาพแบบเสริมพลัง (Empowerment)
4. ควบคุม กำกับ ติดตามการดำเนินงานของพื้นที่และรายงานผลให้กับส่วนกลางตามระยะเวลาที่กำหนด (Monitoring & Evaluation)
5. สรุปผลการดำเนินงานระดับเขต

บทบาทสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

1. จัดตั้งคณะกรรมการ และจัดทำแผนลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนระดับเขต ระดับจังหวัด โดย Program Manager : PM ระดับจังหวัด
2. มีฐานข้อมูลจำนวนและรายชื่อโรงเรียน ในพื้นที่ที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียน > ร้อยละ 10
3. มีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการและคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยงและรายงานผล 2 ภาคเรียน ตามระยะเวลาที่กำหนด คือ ภาคเรียนที่ 1 รายงานผล วันที่ 1 สิงหาคม และภาคเรียนที่ 2 วันที่ 1 มกราคม (ตามรายละเอียดข้อ 4.1 ระบบรายงาน HDC)
4. ถ่ายทอดแนวทางการคัดกรอง ส่งต่อ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง ให้ รพช. สสอ. รพ.สต. และโรงเรียน
5. คัดกรองโดยการตรวจ obesity sign 1) รอบคอดำ 2) นิ่งหลับ 3) นอนกรน 4) ประวัติความเจ็บป่วย บุคคลในครอบครัวด้วยโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติหรือหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ด้วยวิธีการสังเกต สอบถาม และซักประวัติ โดยครู เพื่อนนักเรียน และผู้ปกครอง
6. รายงานตามระบบ

7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้โรงเรียน มีการนำแผนการเรียนรู้ (รายละเอียดตามภาคผนวก เรื่องการจัดการน้ำหนัkd้านโภชนาการและการเคลื่อนไหวร่างกายไปใช้ในกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้)
8. มีรายงานจำนวนนักจัดการน้ำหนักในเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) (ครู ข.) และแกนนำนักเรียนด้านการจัดการน้ำหนักในเด็กวัยเรียน (Smart Kids Leader) ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพ และทักษะ

การคัดกรองส่งต่อและการจัดการปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน

การคัดกรอง ส่งต่อ และแก้ไขปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงให้ได้รับการดูแลรักษาจากสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับนั้น จำเป็นจะต้องทราบขั้นตอนการดำเนินงานหรือการให้บริการของแต่ละหน่วยงานเบื้องต้น เพื่อจะได้เชื่อมต่อข้อมูลระหว่างหน่วยงาน โดยผ่านช่องทางการให้บริการที่มีอยู่เดิมหรืออาจจะเพิ่มช่องทางพิเศษ เพื่อเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงจะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีในกรณีที่มีอาการแทรกซ้อนรุนแรง ดังนั้นจึงควรมีมาตรฐานการดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งสถานบริการสาธารณสุข หมายถึง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาล และคลินิก DPAC ในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เจ้าหน้าที่: ตรวจสอบความถูกต้องการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเริ่มอ้วนและอ้วน $> + 2$ S.D. ถึง $+ 3$ S.D. และโรคอ้วน $> + 3$ S.D. และคัดกรองความเสี่ยง ดังนี้
 - 1) ตรวจสอบรอยปื้นตำรอบคอ และรอบรักแร้
 - 2) ชักประวัติกับผู้ปกครองและเด็กอ้วนที่มีภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคกระดูก และข้อ การนอนกรน/การหยุดหายใจขณะหลับของนักเรียน (OSA) อาการของภาวะต่อต้านอินซูลิน เป็นต้น
 - 3) ชักประวัติกลุ่มเสี่ยงกับผู้ปกครองและเด็กเริ่มอ้วน/อ้วน เรื่องความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวที่มีโรคไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือดก่อนอายุ 55 ปี ในผู้ชาย และก่อนอายุ 65 ปี ในผู้หญิง หรือเบาหวาน หรือเด็กที่เกิดจากมารดาที่มีเบาหวานขณะตั้งครรภ์
 - 4) ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย
 - 5) เจาะเลือด (lipid profile, fasting blood glucose (FBG), alanine aminotransferase (ALT))
 - 6) พบกุมารแพทย์/ส่งต่อรักษาตามระบบ
2. เจ้าหน้าที่/นักโภชนาการประจำโรงพยาบาล: ให้คำแนะนำด้านอาหาร โภชนาการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมบริโภคอาหาร
3. นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ในคลินิก DPAC : จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้คำแนะนำที่เหมาะสมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย



4. เจ้าหน้าที่/นักโภชนาการ/นักวิทยาศาสตร์การกีฬา : ติดตาม ควบคุม กำกับ และประเมินผลเป็นรายบุคคล
5. เจ้าหน้าที่ : จัดทำระบบรายงานของสถานบริการเพื่อรายงานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
6. กรณีสถานบริการระดับปฐมภูมิ ไม่สามารถรักษาเด็กอ้วนที่มีปัญหาแทรกซ้อนได้ ให้ส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขระดับทุติยภูมิ/ตติยภูมิ

นโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

นอกจากการดำเนินงานที่กล่าวมาแล้ว รัฐบาลยังให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ให้กับเด็กวัยเรียน โดยกำหนดนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” (Moderate Class More Knowledge) เป็นกรอบแนวทางปฏิบัติของกระทรวงศึกษาธิการ โดยปรับวิธีการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังเลิกเรียน ในชั้นเรียนเวลา 14.30 น. โรงเรียนจะต้องจัดสรรกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ให้นักเรียนปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ สามารถสนับสนุนหน่วยงานการศึกษาในระดับที่เกี่ยวข้อง ในการบริหารจัดการเวลาเรียนและจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ และนักเรียนเกิดความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะสุขภาพ และทักษะชีวิตที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และเติบโตเป็นวัยทำงานที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

บทบาท และขั้นตอนการดำเนินงานหน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุขตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ

1. กระทรวงสาธารณสุข
 - 1.1 ประกาศนโยบายให้หน่วยงานในสังกัดทุกระดับ ให้การสนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ ด้วยการบูรณาการงานให้ชัดเจน
 - 1.2 มอบนโยบายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติ
 - 1.3 ส่งเสริม สนับสนุน กำกับ ติดตาม การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต และกรมต่างๆ
 - 2.1 จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการสนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ
 - 2.2 ทบทวนและกำหนดความรู้ ทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญ ในแต่ละช่วงชั้นเรียน
 - 2.3 ประสานงานและรวบรวมกิจกรรมสุขภาพของหน่วยงานวิชาการทุกกรมส่งให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจัดทำเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพ
 - 2.4 จัดทำแนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพเพื่อสร้างความเข้าใจแก่หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
 - 2.5 จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงานฯ เพื่อกำกับ ติดตาม และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง



3. คณะกรรมการบริหารเขตสุขภาพ อนุกรรมการหลักประกันสุขภาพระดับเขตพื้นที่และ ศูนย์วิชาการเขตของทุกกรม

3.1 สร้างความรู้ความเข้าใจแก่บุคลากรของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3.2 ส่งเสริม สนับสนุน การนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่การปฏิบัติระดับเขตสุขภาพ หรือเขตพื้นที่และกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนระดับเขตสุขภาพ/เขตพื้นที่อย่างชัดเจน

3.3 นิเทศ กำกับ ติดตามและประเมินผลการนำนโยบายไปสู่ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนา อย่างต่อเนื่อง

4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

4.1 สร้างความรู้ความเข้าใจแก่บุคลากรของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4.2 ส่งเสริม สนับสนุน การนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่การปฏิบัติระดับจังหวัด และ กำหนดแนวทางการขับเคลื่อนภายในจังหวัดให้ชัดเจน

4.3 วางแผนและประสานความร่วมมือในการดำเนินงานกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

4.4 นิเทศ กำกับ ติดตามและประเมินผล การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ

4.5 สรุปและรายงานผล

5. เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอ DHS

5.1 สร้างความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงาน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แก่ผู้ร่วมทีม ได้แก่ โรงพยาบาลชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น และภาคประชาสังคม

5.2 ส่งเสริม สนับสนุน การนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่การปฏิบัติระดับอำเภอ และ กำหนดแนวทางการขับเคลื่อนระดับอำเภอให้ชัดเจน

5.3 นิเทศ กำกับ ติดตามและประเมินผล การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ

6. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

6.1 ศึกษาแนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพและชุดกิจกรรม สุขภาพ จำนวน 46 เรื่อง

6.2 วางแผนและนำเสนอกิจกรรมสุขภาพแก่โรงเรียนเป้าหมาย เพื่อให้โรงเรียนเลือกกิจกรรม ที่สอดคล้องกับช่วงวัย ตอบสนองความสนใจ ความถนัดและความต้องการของผู้เรียน

6.3 ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพโดยให้ ความร่วมมือกับโรงเรียนทั้งด้านวิชาการ สื่อ แหล่งเรียนรู้ ฯลฯ

6.4 ติดตามและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนร่วมกับโรงเรียน เพื่อให้ข้อเสนอแนะสำหรับ การพัฒนากิจกรรมสุขภาพ

6.5 สรุปและรายงานผล

การจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียนเพื่อตอบสนองนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านโภชนาการ ชื่อว่า “Food for Fun” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียนในการเลือกซื้อ เลือกบริโภคอาหาร การจัดเมนูอาหารสำหรับตนเอง การปรุง และประกอบอาหาร ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ



เพื่อความค้ำน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม และอีกหนึ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ชื่อว่า “Fun For Fit” วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่นำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับหมวดที่ 4 เรื่องสร้างเสริมทักษะการทำงานการดำรงชีพและทักษะชีวิต เพื่อตอบสนองความสนใจ ความถนัด ความต้องการของผู้เรียน ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกการทำงานทักษะอาชีพและ อยู่อย่างพอเพียง พัฒนาความสามารถด้านการใช้ทักษะชีวิต และสร้างเสริมสมรรถนะทางกาย



กรอบแนวคิดนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC Team)



ความสำคัญของการจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC)

โรคอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทย ข้อมูลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนอายุ 5-14 ปี จากระบบรายงาน Health Data Center (HDC) ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ ในปี พ.ศ.2556 พบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 8.9 ปีพ.ศ. 2557 ร้อยละ 9.5 และปี พ.ศ. 2558 ร้อยละ 12.5 ภาคเรียนที่ 1 ในภาคเรียนที่ 2 ร้อยละ 12.2 ในภาคเรียนที่ 2 จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงขึ้นทุกปี และส่วนใหญ่พบอัตราสูงในเขตอำเภอเมือง และเขตเทศบาลสูงกว่าอำเภออื่นๆ ทุกจังหวัด

ผลการศึกษาวิจัยหลายแหล่ง พบว่าเด็กที่เป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน 1 ใน 4 และหากอ้วนจนถึงวัยรุ่นโอกาสเสี่ยงสูงถึง 3 ใน 4 ผลเสียจากการเกิดโรคอ้วน นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs) ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งผลกระทบจากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้ จะทำให้เกิดปัญหาทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ในเด็กวัยเรียนทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ เด็กอ้วนที่ป่วยเป็นโรคแทรกซ้อน ครอบครัวต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น และรัฐบาลต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเรื้อรังอันเกิดจากโรคอ้วนหลายพันล้านบาทต่อปี ทั้งที่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ การดำเนินงานที่ผ่านมา ได้มุ่งเน้นไปที่พื้นที่เสี่ยง 28 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 3, 4, 6 และ 12 โดยการสร้างทีมผู้จัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) การพัฒนาองค์ความรู้ด้านการคัดกรอง ส่งต่อ และแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุขและคลินิก DPAC การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์การดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการติดตามงานในพื้นที่ เพื่อรับทราบปัญหาและให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานลดปัญหาดังกล่าว

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว สำนักโภชนาการ จึงได้จัดทำคู่มือผู้จัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในพื้นที่ต่อไป



กลุ่มเป้าหมาย

ผู้จัดการน้ำหนักในเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC) หมายถึง บุคลากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่ผ่านการอบรมด้านการจัดการน้ำหนักในเด็กวัยเรียน ในหลักสูตร **เทคนิคการให้ความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ กิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียน** รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อการมีร่างกายที่มีสัดส่วนสมวัย บุคลากรดังกล่าวได้รับการยกย่องจากภาครัฐในช่วงที่มีการเน้นนโยบายการทำงานแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็งของประชากรทุกกลุ่มวัย บุคลากรกลุ่มนี้ประกอบด้วยผู้ที่มีมาจากภาคประชาชน มีภารกิจที่จะร่วมมือในการจัดการสุขภาพ ความมั่นคงปลอดภัย และรวมทั้งการพัฒนาด้านการเรียนรู้ทุกด้านของประชากรกลุ่มวัยเรียน ในที่นี้หมายถึงกลุ่มบุคคลดังต่อไปนี้

1. ทีมครู ก. หมายถึง นักวิชาการจากศูนย์อนามัย 13 เขต สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์หรือโรงพยาบาลทั่วไป ที่ได้รับการอบรม Smart Kids Coacher จากส่วนกลาง

2. ทีมครู ข. หมายถึง นักวิชาการ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เทศบาล องค์การบริหารท้องถิ่นในพื้นที่ และครูในโรงเรียนเป้าหมาย ที่ได้รับการอบรม Smart Kids Coacher จากเขตหรือจังหวัด (ทีมครู ก.)

3. แกนนำนักเรียน หมายถึง นักเรียนที่มีจิตอาสา ได้แก่ อาสาสมัครโรงเรียน (อสร.) แกนนำนักเรียนน้อย น้อย ที่ได้รับการอบรมด้านการจัดการน้ำหนัก จากทีมครู ข. และนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนต้นแบบที่สามารถควบคุมน้ำหนัก หรือลดน้ำหนักได้ หรือมีการปรับพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

เจตนารมณ์ในการพัฒนาสมรรถนะด้านการจัดการน้ำหนักให้กับ Smart Kids Coacher นี้ มีความหมายกว้าง และต้องการให้เป็นกลุ่มคนที่เป็นสื่อในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในช่วงวัยเรียนในทุกด้าน ดังนั้นการใช้คำว่า **“SMART”** จึงมีนัยยะในเรื่องของหลักการตั้งเป้าหมาย เพื่อให้ประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วย

- S = Specific หมายถึง มีความชัดเจน
- M = Measurable หมายถึง สามารถวัดได้
- A = Attainable หมายถึง สามารถบรรลุได้
- R = Realistic หมายถึง อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง
- T = Timely หมายถึง มีกำหนดเวลาแน่นอน



Specific

เป้าหมายควรมีความชัดเจนเรียบง่าย ไม่สลับซับซ้อน และเน้นถึงสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้น Specific จะช่วยให้เราสามารถหุ่มเหตความพยายามของเราลงไปได้อย่างเต็มที่และช่วยทำให้เราแจ้จชัดในสิ่งที่เรากำลังจะทำ เป้าหมายจะต้องชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่เรากำลังจะทำ (what) ทำไมเราจึงต้องทำสิ่งนั้นในเวลานี้ (why) เราจะทำสิ่งนั้นได้โดยวิธีใด (how) ตัวอย่าง การตั้งเป้าหมายที่ไม่ถูกต้อง เช่น “ฉันจะลดน้ำหนัก” หรือ “ฉันจะมีสุขภาพที่ดีกว่านี้” ให้ปรับใหม่เป็น “ฉันจะวิ่งให้ได้วันละ 2 กิโลเมตร” หรือ “ฉันจะลดรอบเอวลงอีก 2 เซนติเมตร” เป็นต้น

Measurable

เป้าหมายจะต้องวัดได้ ถ้าเป้าหมายเป็นสิ่งที่ไม่สามารถวัดได้ ก็ไม่สามารถที่จะจัดการกับเรื่องนั้นได้ โดยเป้าหมายในที่นี้หมายถึง ตัวชี้วัดที่ประสบความสำเร็จนั่นเอง ถ้าสามารถบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้นเท่าไร ความสำเร็จก็ใกล้เข้ามาเท่านั้น ดังนั้น การตั้งเป้าหมายจึงต้องตั้งให้สามารถวัดได้ และสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้จริง จึงจะสามารถทราบได้ว่าบรรลุเป้าหมายแล้วเมื่อถึงจุดกำหนดที่ตั้งไว้

Attainable

เป้าหมายต้องสามารถทำให้บรรลุได้ เมื่อตั้งเป้าหมายไว้แล้ว ก็ต้องมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ และอยู่ในวิสัยที่สามารถทำได้จริง เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะลดน้ำหนักให้ได้ 1 กิโลกรัม เมื่อทำสำเร็จแล้ว ก็ตั้งเป้าหมายต่อไปอีกว่าจะลดน้ำหนักให้ได้อีก 1 กิโลกรัม ซึ่งจะให้เห็นว่าสามารถทำได้จริงๆ จะทำให้เกิดกำลังใจที่จะทำต่อไปจนกว่าจะบรรลุจุดหมายที่ตั้งใจไว้

Realistic

เป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ถ้าหากเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นการปรับเปลี่ยนอย่างกะทันหัน ก็อาจทำให้ไม่สามารถบรรลุได้ เช่น ถ้าเป็นคนที่ชอบดูทีวีมาก และใช้เวลาในการดูแต่ละวันเกิน 4 ชั่วโมง ก็อาจตั้งเป้าหมายว่า จะลดชั่วโมงดูทีวีลงให้เหลือไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง หรือจะกำหนดเลือกดูเฉพาะรายการ ที่ชอบเท่านั้น แล้วใช้เวลาที่เหลือไปทำกิจกรรมอื่นที่ชอบรองลงมาก็ได้ เช่น วาดน้ำ ปั่นจักรยาน หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น จนกระทั่งสามารถปรับตัวหรือควบคุมตนเองได้ในเรื่องการดูทีวีตามระยะเวลาที่กำหนดไว้



Timely

ต้องมีกรอบเวลาในการบรรลุเป้าหมาย เช่น อาจตั้งเป้าหมายที่จะบรรลุผลในระยะสั้น เป็นช่วงสัปดาห์หรือระยะยาว เป็นเดือนก็ได้ ถ้าตั้งเป้าหมายโดยไม่มีกรอบเวลา ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จนั้นอาจจะลดลง เพราะไม่มีการกำหนดเวลาหรือจุดหมายปลายทางที่แน่นอน ทั้งนี้การตั้งเวลาต้องสามารถวัดและบรรลุผลได้ ที่สำคัญต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เช่น ฉันทจะลดน้ำหนักให้ได้สัปดาห์ละ ครึ่งกิโลกรัม และภายใน 3 เดือน จะลดน้ำหนักให้ได้ 6 กิโลกรัม เป็นต้น



กำหนดการอบรม นักจัดการนำหน้าเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher)

วันที่ 1

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.15 น.	พิธีเปิดการประชุม
09.15 – 12.00 น.	บรรยายพิเศษ เรื่อง นโยบายการจัดการนำหน้าเด็กวัยเรียน <ul style="list-style-type: none">- ลดเรียนเพิ่มรู้...สู่การลดปัญหาเด็กอ้วน- แนวทางการคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษาและสถานบริการสาธารณสุข
12.00 – 13.00 น.	**พักรับประทานอาหารกลางวัน**
13.00 – 14.30 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง อารมณ์กับความอ้วน
14.30 – 16.30 น.	บรรยาย เรื่อง กินพอดีไม่มีอ้วน <ul style="list-style-type: none">- รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน- ชงโภชนาการ- ฉลากโภชนาการ

วันที่ 2

09.00 – 12.00 น.	ฐานการเรียนรู้เรื่อง การจัดการนำหน้าเด็กวัยเรียน (ภาคปฏิบัติ) ฐานที่ 1 กินพอดี ตักอาหารพอเหมาะ ฐานที่ 2 อ่านฉลาก อย่างฉลาด
12.00 – 13.00 น.	**พักรับประทานอาหารกลางวัน**
13.00 – 15.00 น.	บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง Fun For Fit
15.00 – 16.00 น.	อภิปรายปัญหาทั่วไปและปิดประชุม

•.....•

Smart Kids Coacher



แผนการสอน
เรื่อง
อารมณ์กับความอ้วน

แผนการสอน เรื่อง อารมณ์กับความอ้วน

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการเรียนรู้และทักษะในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนในขั้นต้นที่ให้ผู้บรรลุวัตถุประสงค์

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล	ชื่อผู้สอน
อารมณ์กับความอ้วน	90 นาที	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>การเรียนรู้</p> <p>เพื่อถ่ายทอดความรู้เรื่องหลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก</p>	<p>1. พูดคุยเรื่องทั่วไปเข้าสู่บทเรียนผู้สอนกล่าวทักทายและแจ้งวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่องอารมณ์กับความอ้วน (5 นาที)</p> <p>2. กิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนตามใบงานที่ 1</p> <p>ผู้สอนสรุปเนื้อหาที่ได้จากกิจกรรมนำเสนอองค์ความรู้เพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์ เพื่อถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก - ความหมายและชนิดของโรคอ้วน - การประเมินความอ้วนเชื่อมโยงกับแผนการสอนเรื่อง "รู้ได้อย่างไร ฟุ่นดีแค่ไหน" โดยการใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย 	<ul style="list-style-type: none"> - ppt. - ใบงานที่ 1 - ใบความรู้ที่ 1 	<p>1. การตอบคำถาม</p> <p>2. การสังเกต</p> <p>3. แบบทดสอบ pre-post test</p>	



แผนการสอน เรื่อง อารมณ์กับความอ้วน

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักเรียนจัดการลดน้ำหนักในเด็กวัยเรียน ได้นำความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนในพื้นที่ให้บริการผู้ดูแล (ต่อ)

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล	ชื่อผู้สอน
			3. กิจกรรมสร้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ตาม ใบงานที่ 2 ผู้สอน สรุบน้ำหนักที่ได้ จากกิจกรรมนำ เสนอองค์ความรู้ เพิ่มเติมตาม ใบความรู้ที่ 2 (15 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมายคำว่าอารมณ์ - อารมณ์ที่ส่งผลต่อความอ้วน - หลักการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดความอ้วน 	<ul style="list-style-type: none"> - ppt. - ภาพผู้ชาย/ผู้หญิงอ้วน - ภาพผู้ชาย/ผู้หญิงสวย - รูปร่างดี - ใบงานที่ 2 - ใบความรู้ที่ 2 		
		4. กิจกรรมสร้าง ความตระหนัก ในหลักการควบคุม อารมณ์และ ความรู้สึกขณะลดน้ำหนักตาม ใบงานที่ 3 ผู้สอน สรุบน้ำหนักที่ได้ จากกิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมสร้าง ความตระหนัก ในหลักการควบคุม อารมณ์และ ความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก - เทคนิคการปรับพฤติกรรมลดความอ้วน 	<ul style="list-style-type: none"> - การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก โดยวิธีสกัด สะกด - เทคนิคการปรับพฤติกรรมลดความอ้วน 	<ul style="list-style-type: none"> - ppt. - วิดีทัศน์ 1 ที่สื่อ ถึงอารมณ์ความรู้สึก ในการ สกัด สะกด และสะกด ต่อการ บริโภคอาหาร/ ควบคุมน้ำหนัก - ใบงานที่ 3 - ใบความรู้ที่ 3 		

แผนการสอน เรื่อง อารมณ์กับความอ้วน

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการหน้าหนักเด็กวัยเรียน ให้นำความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนในขั้นที่ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ (ต่อ)

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล	ชื่อผู้สอน
			นำเสนอองค์ความรู้เพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3 (15 นาที) 5. กิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการลดน้ำหนักตามใบงานที่ 4 ผู้สอนสรุปตามเนื้อหาสำคัญ (15 นาที) 6. กิจกรรมฝึกปฏิบัติวางแผนลดน้ำหนักตามใบงานที่ 5 (15 นาที)	“บุคคลที่สำคัญที่สุดต่อการลดน้ำหนักคือตัวเราเอง” - ให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติวางแผนลดน้ำหนักจากเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดอ้วน เช่น การกำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนักวิธีการที่เหมาะสมและเป็นไปได้ด้วยตนเอง	- ppt. - วิดีทัศน์ 2 ที่สื่อถึงแรงจูงใจเกี่ยวกับความอดทน มุ่งมั่นพยายาม ของตนเองต่อการลดน้ำหนัก - ใบงานที่ 4 - ppt. - ใบงานที่ 5 - กระดาษรูปหัวใจตามจำนวนคน		



แผนการสอน เรื่อง อารมณ์กับความอ้วน

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักเรียนได้แก่ความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนในพื้นที่ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ (ต่อ)

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล	ชื่อผู้สอน
			7. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ซักถามและสรุปหรือให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความใน ppt ตามเนื้อหาสำคัญ (15 นาที) 8. ทำแบบทดสอบหลังเรียน	“อ้วน...แม้เป็นโรคไม่ร้ายแรงแต่ความเร่งรีบและโรคแทรกซ้อนของมันก็คุกคามชีวิตได้น่าสะพรึงกลัวหากไม่ตระหนักและสร้างนิสัยในการควบคุมที่ดีพออนาคตเห็นที่จะต้องลำบากแน่ๆ	- ppt.		

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคอ้วน

โรคอ้วนในเด็ก ส่วนใหญ่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงาน เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ในเนื้อเยื่อไขมัน ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น พันธุกรรม ความผิดปกติของฮอร์โมน โรค หรือกลุ่มอาการที่มีภาวะอ้วนร่วมด้วย

ชนิดของโรคอ้วนในเด็ก โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่คือ กลุ่มเด็กที่อ้วนและเตี้ย และกลุ่มเด็กที่อ้วนและสูง

1. กลุ่มเด็กอ้วนและเตี้ย แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มย่อย คือ

1.1 กลุ่มอ้วนและเตี้ยที่มีระดับสติปัญญาปกติ มักพบได้ในเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของฮอร์โมนต่างๆ เช่น ขาดฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต ขาดธัยรอยด์ฮอร์โมน และมีฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์เกิน

1.2 กลุ่มอ้วนและเตี้ยที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติ มักพบในเด็กที่เป็นโรคจำเพาะบางอย่าง

2. กลุ่มเด็กที่อ้วนและสูง

ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่อ้วนและสูงนั้น เป็นกลุ่มที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน สาเหตุของภาวะอ้วนของเด็กกลุ่มนี้ เป็นผลมาจากความไม่สมดุลของพลังงาน คือ ได้รับพลังงานจากสารอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป จึงเกิดพลังงานเหลือไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย เกิดเป็นภาวะอ้วนขึ้น

รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็นโรคอ้วน

โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 18 ปี หากจุดกราฟแล้ว จุดตัดอยู่บนแถบสีใดให้อ่านค่าตามข้อความดังนี้

แถบสีม่วงเข้ม คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์อ้วน

แถบสีม่วงอ่อน คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วน

แถบสีเขียวเข้ม คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ทั่วไป

แถบสีเขียว คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์สมส่วน

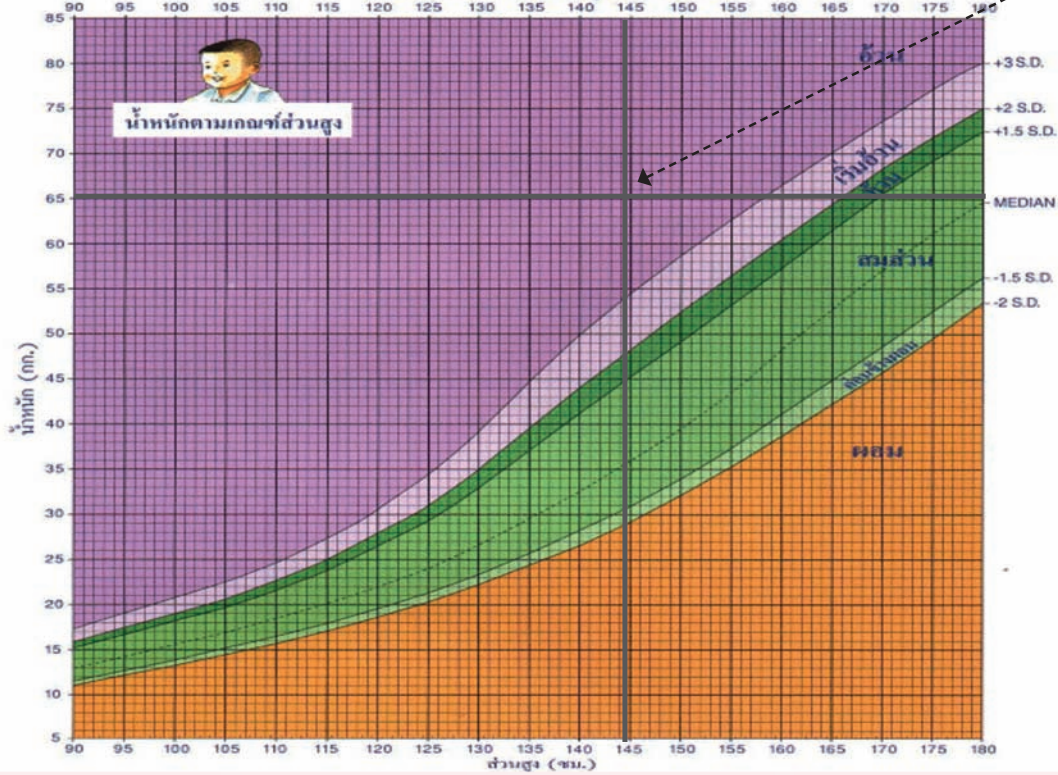
แถบสีเขียวอ่อน คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอม

แถบสีส้ม คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ผอม

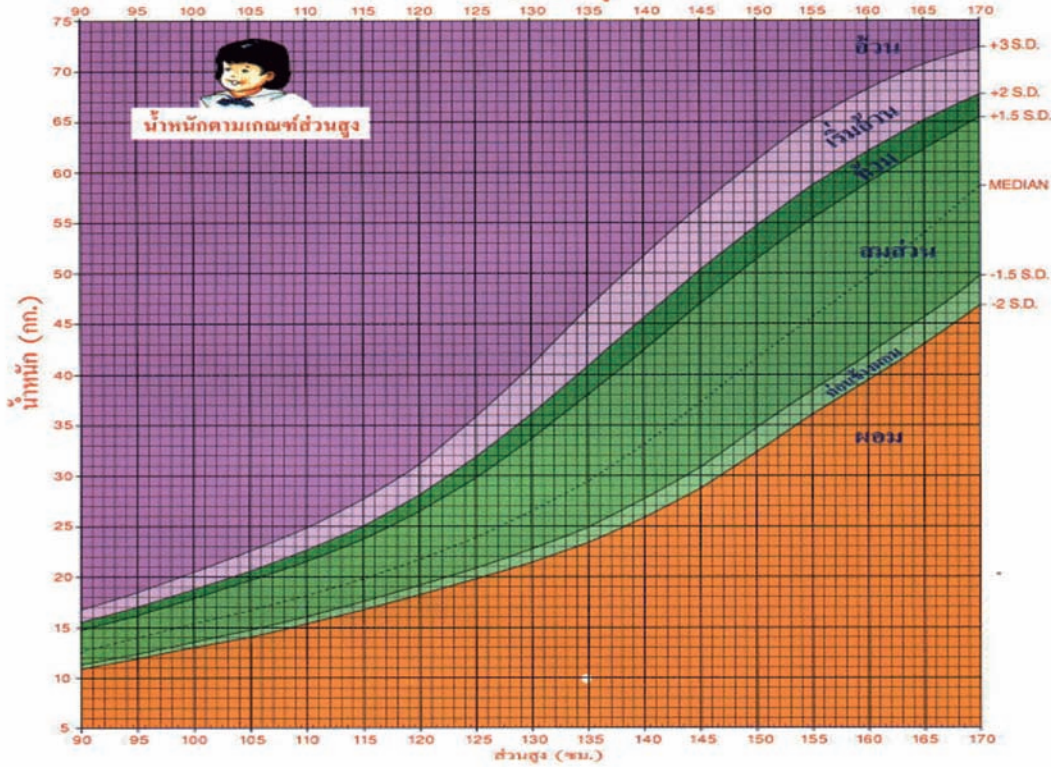


จุดตัดเส้น คือ ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์อ้วน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ใบความรู้ที่ 2

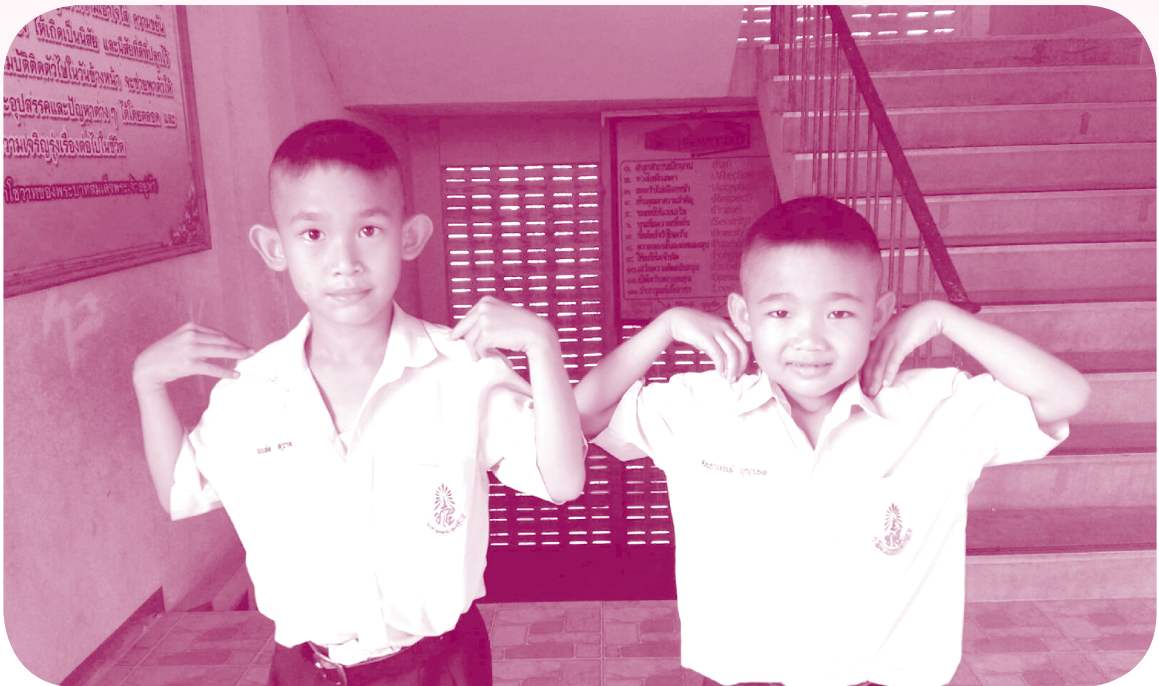
เรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนักโดยใช้เทคนิค 3 ส.

อารมณ์ คือ อารมณ์มุ่งมั่นต่อเป้าหมายลดน้ำหนัก ต้องมีจิตใจที่มั่นคง หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ จะทำให้ล้มเลิกความคิดในการลดน้ำหนักในที่สุด

ในแต่ละวันเด็ก ๆ จะมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นอาจเป็นความพึงพอใจ ความโกรธ ความรำเริง ความเจ็บปวด ผิดหวัง ตลอดเวลาที่เด็กอยู่ในสถานการณใดสถานการณหนึ่ง จะอยู่ภายใต้สิ่งเร้า (stimulus) และประสบการณ์ (experience) การควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อความสุขและการประสบความสำเร็จในการเรียน การควบคุมอารมณ์ตั้งแต่ในวัยเด็ก จะทำให้เด็กมีการเรียนรู้และเท่าทันอยู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาอ้วนอาจต้องเจอกับสถานการณ์ถูกเพื่อนล้อต้องมีความตั้งใจมุ่งมั่นจริงจังปรับอารมณ์ และคิดบวกกับตัวเองให้เกิดแรงจูงใจ เกิดความเชื่อมั่น และเกิดความมูมานะ

หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนักโดยใช้เทคนิค 3 ส.

1. สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว หลีกเลี่ยงความน่ากินของอาหาร และกลิ่นหอมอาหารจานโปรด
2. สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน ตั้งสติ “สติมา ปัญญาเกิด” เกิดปัญญาแห่งการกินลดอ้วน
3. สะกดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ
 - ไม่ยั่วยุย ้ยดเยียดกินเกิน
 - ให้กำลังใจช่วยเหลือ
 - พาทำน้ออกกำลังกาย



ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง เทคนิคการปรับพฤติกรรมลูกอ้วน

พฤติกรรมการกิน

การปรับพฤติกรรมในเด็กอ้วนเป็นการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง และหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อจะได้วางแผนจัดการได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการ โดยมีหลักการดังนี้

การประเมินพฤติกรรม (self-monitoring)

เป็นการติดตามพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายของเด็ก โดยให้เด็กจดบันทึกพฤติกรรมการกินของตนเอง เช่น รายละเอียดของอาหาร แรงแจจใจในการกิน สถานที่กิน เวลาที่กิน บุคคลที่กินด้วย อารมณ์หรือความคิดก่อนและหลังกิน เป็นต้น การบันทึกและประเมินพฤติกรรมนี้จะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและนำไปสู่การตั้งเป้าหมายถึงพฤติกรรมที่ต้องการทำให้สำเร็จได้อย่างชัดเจน

การตระหนักรู้ (awareness)

คือ การเข้าใจแบบแผนพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งได้จากการนำเอาการประเมินพฤติกรรมตัวเองที่ได้จดบันทึกไว้มาวิเคราะห์ร่วมกัน เช่น เด็กมักกินขนมเมื่อนั่งดูทีวีหรือเล่นเกมนาน ดังนั้นเด็กก็ควรระมัดระวังเรื่องของการกินขนมหรือสอนให้เลือกอาหารว่างที่มีพลังงานต่ำในขณะที่นั่งดูทีวีหรือเล่นเกมนาน

การตั้งเป้าหมาย (goal setting)

การตั้งเป้าหมายควรทำทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานและการออกกำลังกาย เป้าหมายที่ตั้งควรเป็นพฤติกรรมพึงประสงค์ที่เด็กสามารถทำได้จริง โดยให้เด็กและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายร่วมกัน

การหาสิ่งกระตุ้น (stimulus control)

เป็นการหาสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการกิน เพื่อให้หลีกเลี่ยงสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้อง เช่น เด็กมักถูกกระตุ้นให้กินอาหารโดยการเห็นอาหารหรือขนมที่ผู้ปกครองซื้อมาตุนไว้ที่บ้าน ดังนั้นผู้ปกครองก็ไม่ควรซื้ออาหารและขนมมาตุนไว้ในปริมาณที่มากเกินไป หรืออาจเก็บอาหารและขนมที่ซื้อมาไว้ในตู้ที่มิดชิดเพื่อไม่ให้เด็กเห็นและเกิดความอยากกิน

การหาสิ่งยับยั้ง (inhibitors)

เป็นการหาสิ่งยับยั้งที่จะช่วยหยุดยั้งพฤติกรรมการกินของเด็กได้ เช่น เด็กจะหยุดกินอาหารเมื่อมีเพื่อนมาชวนไปเล่นนอกบ้าน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความสนใจไปยังสิ่งที่ชอบมากกว่า ดังนั้นผู้ปกครองอาจสนับสนุนให้เด็กได้ออกไปเล่นกับเพื่อนหรือเป็นฝ่ายชักชวนเด็กให้มีกิจกรรมนอกบ้านร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ



การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring)

เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในเชิงบวก สร้างความมั่นใจในตนเอง และมุ่งเน้นไปทางการกระทำที่เป็นบวก เช่น หากเด็กตั้งใจจะลดน้ำหนักแต่ผลอกินไอศกรีม เด็กอาจจะรู้สึกผิดและคิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะลดน้ำหนักได้ ซึ่งผู้ปกครองควรสอนเด็กให้ปรับความคิดใหม่ว่าการที่เด็กกินไอศกรีมนั้น อาจทำให้น้ำหนักไม่ลด แต่เหตุการณ์นี้ไม่ได้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เด็กล้มเลิกความคิดที่จะลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมาย และจะเป็นข้อเตือนใจไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต

การให้รางวัล (rewards)

เป็นการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้รางวัลควรให้เมื่อเด็กปรับพฤติกรรมได้ดี มีพฤติกรรมใหม่ที่ดีเกิดขึ้นหรือลดความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ลดการดื่มน้ำอัดลม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นต้น รางวัลที่ให้ควรเป็นรางวัลที่ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เช่น อุปกรณ์กีฬา หรืออาจเป็นการพาไปเที่ยวก็ได้ แต่ไม่ควรเป็นรางวัลที่เกี่ยวกับอาหาร นอกจากนี้ คำชมเชยก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กภาคภูมิใจและเป็นแรงเสริมที่ดีที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคงอยู่ได้นาน



ใบงานที่ 1

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคอ้วน

คำชี้แจง

1. สุ่มถามผู้เรียน 2-3 คน “ท่านรู้จักโรคอ้วนหรือไม่” และ “โรคอ้วนคืออะไร”
2. ผู้สอนสรุปข้อมูลที่ได้รับจากผู้เรียน เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เรื่องโรคอ้วนเพิ่มเติม

ใบงานที่ 2

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์

อุปกรณ์

ภาพผู้หญิง/ผู้ชาย อ้วนที่สะท้อนความรู้สึกด้านลบ และภาพผู้หญิง/ผู้ชายรูปร่างดี สวยงาม

คำชี้แจง

1. ให้ผู้เรียนดูภาพผู้หญิง/ผู้ชาย อ้วน สุ่มถามผู้เรียน 2-3 คน
“ดูภาพแล้วรู้สึกอย่างไร” ผู้สอนสรุปความรู้สึกที่ได้รับ
2. ให้ผู้เรียนดูภาพผู้หญิง/ผู้ชายรูปร่างดี สวยงาม สุ่มถามผู้เรียน 2-3 คน
“ดูภาพแล้วรู้สึกอย่างไร” และถ้าเลือกได้จะเป็นแบบไหน ผู้สอนสรุปความรู้สึกที่ได้รับ
3. ผู้สอนสรุปข้อมูลที่ได้รับจากผู้เรียนเพื่อนำเสนอองค์ความรู้เรื่องเชื่อมโยง
ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์/การควบคุมและความอ้วน



ใบงานที่ 3

- วัตถุประสงค์** เพื่อสร้างความตระหนักในหลักการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก ด้วยวิธีการสกด สะกด และสะกิด
- อุปกรณ์** คลิปวิดีโอ/ภาพเคลื่อนไหวที่สร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการสกด สะกด และสะกิดในการลดน้ำหนัก
- คำชี้แจง**
1. ให้ผู้เรียนดูคลิปวิดีโอ ที่นำเสนอสร้าง ความตระหนักในหลักการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกขณะลดน้ำหนักด้วยวิธีการสกด สะกด สะกิด หรือทุกวิธี และสัมภาษณ์ 2-3 คน จากการดูคลิปวิดีโอ
 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาที่ได้รับจากกิจกรรม

ใบงานที่ 4

- วัตถุประสงค์** เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก
- อุปกรณ์** คลิปวิดีโอ/ภาพเคลื่อนไหวที่สร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับความมุ่งมั่นพยายามในการลดน้ำหนัก
- คำชี้แจง**
1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูคลิปวิดีโอ สัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรม 2-3 คน จากการดูคลิปวิดีโอ ที่นำเสนอ อะไรคือ สิ่งที่สำคัญที่สุด ในการลดน้ำหนัก
 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาที่ได้รับจากกิจกรรมคือ”ตัวเองและความมุ่งมั่นพยายาม”

ใบงานที่ 5

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการลดน้ำหนักและนำไปปฏิบัติได้จริง

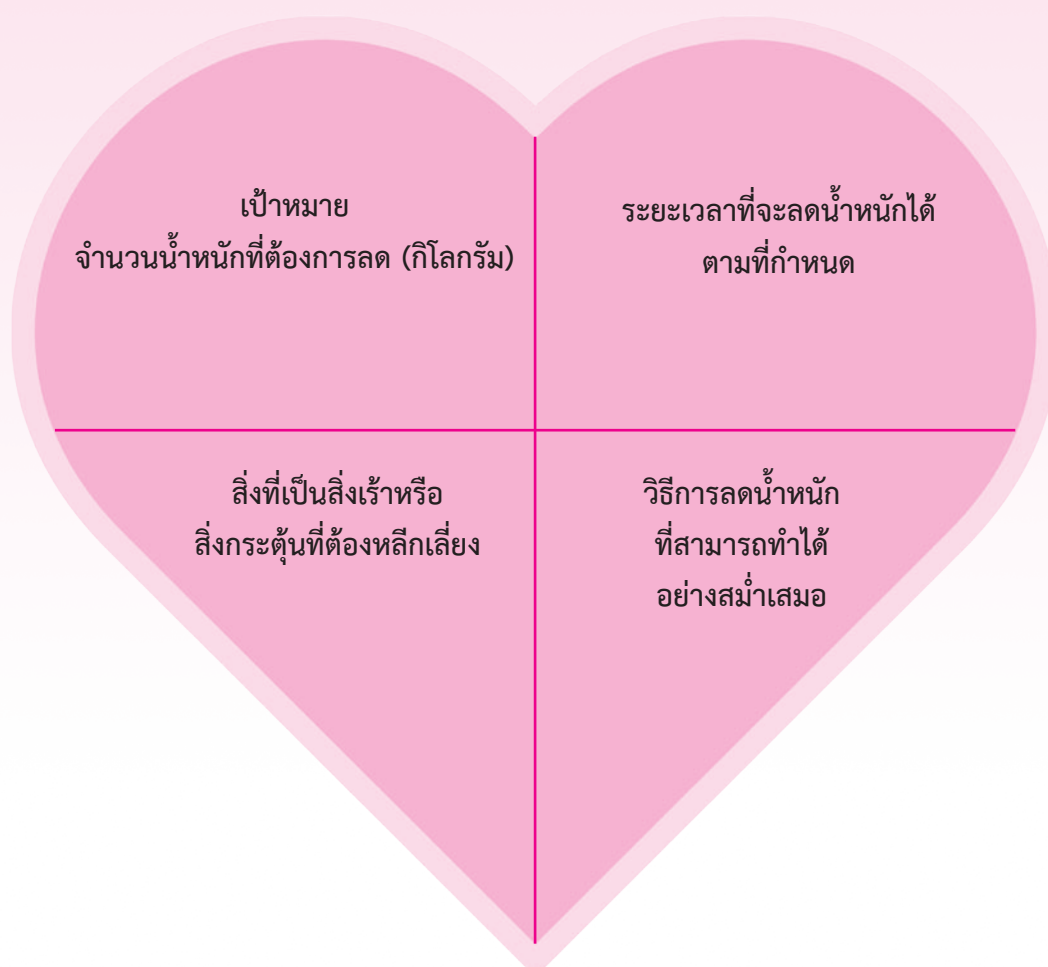
อุปกรณ์

กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจขนาดครึ่งใบ A4

คำชี้แจง

1. ผู้สอนแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้เรียนคนละ 1 ใบ
2. แบ่งกระดาษออกเป็น 4 ส่วน และบันทึกแผนการลดน้ำหนักที่นำไปปฏิบัติได้จริง
3. ผู้สอนสุ่มถามผู้เรียน 2-3 คน ถึงแผนการลดน้ำหนักที่เขียนไว้
4. ผู้สอนสรุปเนื้อหาที่ได้รับจากกิจกรรม

แผนการลดน้ำหนัก



แผนการสอน
เรื่อง
กินพอดี ไม่มีอ้วน

แผนการสอนเรื่อง “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการเรียนรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
ในพื้นที่ให้บริการผู้ดูแลผู้สูงอายุ

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
กินพอดี ไม่มีอ้วน	45 นาที	<p>1. เพื่อถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารที่ควรกินและควรหลีกเลี่ยง - เทคนิคการกินอาหารเพื่อลดพลังงาน 	<p>1. ผู้สอนแนะนำอาหารกลุ่มต่างๆ ที่เด็กวัยเรียนควรได้รับ</p> <p>2. ผู้สอนแนะนำการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กวัยเรียน</p>	<p>1. อาหารหลัก 5 หมู่และสารอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยเรียน เพื่อให้ผู้เรียน มีพื้นฐานทางด้านอาหารและโภชนาการ</p> <p>2. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ใน 1 วันไม่เกิน 150 กิโลแคลอรี</p>	<p>1. ชุดธงโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - โมเดลพร้อมป้ายระบุ - ไปสเตอร์ - รูปภาพ - ตัวอย่างอาหาร <p>จริงตามธงโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัสดุอุปกรณ์ <p>เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา</p> <p>2. ตัวอย่างอาหารจริง เช่น นมจืด 1 กล่อง, นมถั่วเหลือง 1 แก้ว, ขนมไทยรสหวานน้อย 1 ชิ้น เช่น ขนมกล้วย, ขนมฟักทอง ถั่วแปบ, ลูกชุบ ผลไม้ 6 ชิ้นค้ำ เช่น ฝรั่ง มะละกอ, สับปะรด กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร หรือ ซาลาเปา 1 ลูกเล็ก</p>	<p>1. ถาม-ตอบ</p> <p>2. การสังเกต</p> <p>3. การจัดกิจกรรมของผู้เรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากคำถาม - ตอบ - จากแบบทดสอบ pre – post test



แผนการสอนเรื่อง “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการเรียนรู้ได้นำความรู้และทักษะที่กระไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
ในพื้นที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ (ต่อ)

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
		3. ผู้สอนแนะนำการกิน และการตั้งอาหารตามธงโภชนาการ	3. เรียนรู้การกินอาหารตามธงและเทคนิคการกินอาหารเพื่อความสมดุล และลดพลังงานด้วยวิธีต่างๆ ฝึกปฏิบัติ ทดลองตั้งอาหาร		3.1 อุปกรณ์ ด้วยใส่แกงจืดหรือขนม ใบเล็ก 2 ใบ, ข้าวสวย 1 ใต พร้อมทัพพี ตักข้าว, ถาดอาหารหรือ จานข้าว 3 ใบ, มีดและ เสียม, อุปกรณ์ตัก, ช้อน กินข้าว 3 คัน 3.2 ตัวอย่างอาหาร - ผัดผักรวม ใส่ตับ 1 จาน - แกงจืดตำลึง ใส่ไก่ 1 ถ้วย, - ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ ฝรั่ง 1/2 ผล หรือ มะละกอ 8 ชิ้นคำ หรือ ผลไม้ที่มีในท้องถิ่น - ขนม	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เรียนสามารถตั้งอาหารตามสัดส่วนที่เด็กกินได้ถูกต้อง - จากการทำแบบคำถาม - ผู้เรียนสามารถประเมินอาหารที่มีพลังงานต่ำได้

แผนการสอนเรื่อง “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

วัตถุประสงค์หลัก : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการศึกษาหน้าชั้นในเด็กวัยเรียน ได้นำความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในพื้นที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ (ต่อ)

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
		วัตถุประสงค์การเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> ผู้สอนแนะนำการเลือกกินอาหารตามโภชนาการ การติดตามพฤติกรรมการกิน สรุปการแนะนำการควบคุมและลดน้ำหนักสำหรับเด็กวัยเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> เรียนรู้และแยกแยะพลังงานจากอาหาร ตามโภชนาการต่างๆ การติดตามพฤติกรรม การกินเดือนละ 1 ครั้งสำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน ฝึกปฏิบัติ food record 	<ol style="list-style-type: none"> ภาพพลิกอาหารโซนสีหรืออาหารจริง หรือภาพอาหาร แบบประเมินพฤติกรรมการกินในสมุดตรวจสอบสุขภาพของตนเอง สำหรับเด็กป.5 และ ป.6 แบบฟอร์มบันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชม. 	จากการสอบถามและแลกเปลี่ยนความเข้าใจ



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

ประเทศไทยแบ่งอาหารหลักที่เรารับประทานเป็น 5 หมู่ เพื่อเป็นแนวทางง่ายๆ ที่ใช้แนะนำ การรับประทานอาหารของประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มวัยว่าควรกินให้ครบ 5 หมู่ โดยอาหารในหมู่เดียวกันสามารถ กินทดแทนกันได้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนและเพียงพอเพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี อาหาร 5 หมู่ ประกอบด้วย

อาหารหมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้าง เซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ภูมิคุ้มกันต้านโรค ฮอริโมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ

อาหารหมู่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ทำให้เราเดินไปไหนมาไหนได้ ทำงานได้ ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของ ร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตก็จะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันและสะสมในร่างกาย

อาหารหมู่ 3 ผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คะน้าผักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ

อาหารหมู่ 4 ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง ลำไย ขนุน ทุเรียน เงาะ ลางสาด ฯลฯ

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินอี โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม มีหน้าที่ในการช่วย ให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ และชะลอความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ผักและผลไม้ ยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี ซึ่งอาจช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้

อาหารหมู่ 5 ไขมันต่างๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวันและยังเป็นพลังงาน สะสมที่ร่างกายนำมาใช้เมื่อจำเป็น

สารอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยเรียน

1. **แคลเซียม** เป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงและยังมีหน้าที่สำคัญ เกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ การแข็งตัวของเลือดเมื่อมีบาดแผล วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายต้องการแคลเซียมมาก เนื่องจากมีภาวะสร้างกระดูกมากช่วยให้มีการสะสมแคลเซียม ในกระดูกมากขึ้น แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง เต้าหู้ ผักใบเขียว



2. ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุที่สำคัญ เพราะถ้ามีการขาดในหญิงตั้งครรภ์จะทำให้เด็กที่เกิดมามีสติปัญญาด้อย โดยอาหารที่เป็นแหล่งของไอโอดีน ได้แก่ อาหารทะเล คือ ปลา ปู กุ้ง หอย ปลาหมึก และเกลือเสริมไอโอดีน โดยใช้ในการปรุงอาหาร

3. วิตามินเอ มีหน้าที่ในการเสริมสร้างเซลล์เนื้อเยื่อและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย แหล่งอาหารของวิตามินเอ ได้แก่ ตับ ผักใบเขียวและผักที่มีสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ฟักทอง แครอท ส่วนในผลไม้ ได้แก่ มะละกอสุก มะม่วงสุก

นอกจากสารอาหารต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว เรายังได้สารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 กรดโฟเลต รวมทั้ง แร่ธาตุ ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม สังกะสี



ใบความรู้ที่ 2 อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

อาหารว่างเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง หมายถึง อาหารที่บริโภคระหว่างมื้ออาหารหลัก ที่มีประโยชน์ให้พลังงานและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน เพียงพอ ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 หรือใยอาหารไม่น้อยกว่า 2 ชนิด โดยแต่ละชนิดมีปริมาณน้ำตาล โซเดียม และไขมันในระดับต่ำไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนด พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารว่าง โดยเฉลี่ยแต่ละมื้อในเด็กอายุ 4-5 ปี ไม่ควรเกินมิลลิจูล 130 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 6-13 ปี ไม่เกินมิลลิจูล 160 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 14-19 ปี ไม่เกินมิลลิจูล 200 กิโลแคลอรี โรงเรียนไม่มีการจัดและจำหน่ายอาหารว่างหรือขนมที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และมีไขมันสูง

อาหารว่างรสหวานจัด หมายถึง อาหารหรือขนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้รับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อย ส่งผลต่อการขาดสารอาหาร (พอม, เตี้ย) หากรับประทานอาหารมื้อหลักมากด้วย เด็กจะมีภาวะอ้วน ได้แก่ ขนมที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเกิน 12 กรัม หรือเกินประมาณ 3 ช้อนชาต่อมื้อ (น้ำตาล 1 ช้อนชาหนัก 4 กรัม) เช่น ช็อกโกแลต ท็อปปี้ ลูกอม อมยิ้ม นมอัดเม็ด หมากฝรั่ง เยลลี่ ข้าวโพดอบกรอบ ขนมปังกรอบ บิสกิต เวเฟอร์ไส้ต่างๆ คุกกี้ หวานเย็นหรือไอศกรีม ฯลฯ การบริโภคน้ำตาลควรรับประทานแต่น้อย ทั้งในอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง ใน 1 วัน สำหรับกลุ่มอายุ 6-13 ปี ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา (16 กรัม) และกลุ่มอายุ 14-18 ปี ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด หมายถึง เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลที่ระบุในฉลากโภชนาการหรือเติมน้ำตาลเกินร้อยละ 5 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง เช่น นมเปรี้ยว นมปรุงแต่งรส น้ำอัดลม น้ำผลไม้รสต่างๆ ชาเขียว

การบริโภคน้ำตาล ควรรับประทานแต่น้อย ทั้งในอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง การบริโภคน้ำตาลใน 1 วัน สำหรับกลุ่มอายุ 6-13 ปี ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา (16 กรัม) และกลุ่มอายุ 14-18 ปี ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

อาหารว่างรสเค็มจัด หมายถึง อาหารที่มีปริมาณโซเดียมระบุในฉลากโภชนาการเกินร้อยละ 4 ของปริมาณโซเดียมที่แนะนำใน 1 วัน ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หรือปริมาณโซเดียมเกิน 100 มิลลิกรัมต่อครั้ง หรือมีเกลือเกิน 0.25 กรัม เช่น ขนมซอง ขนมถุงประเภทปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ สาหร่าย ฯลฯ

โซเดียม หมายถึงแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่รักษาความสมดุลของของเหลวในร่างกายและความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ถ้าได้รับมากเกินไปเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ แหล่งของโซเดียม ได้แก่ อาหารธรรมชาติ เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก หมูยอ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนม อาหารขบเคี้ยว ฯลฯ

เกลือ เครื่องปรุงรสเค็มที่มีโซเดียมปริมาณสูง เกลือ 1 ช้อนชา (5 กรัม) จะมีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม ปริมาณเล็กน้อยทั้งอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,400 มิลลิกรัม หรือเกลือไม่ควรเกิน 1 ช้อนชา



ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน

กลุ่มอายุ	ปริมาณโซเดียมต่อวัน (มิลลิกรัม)
6-8 ปี	325-950
9-12 ปี	400-1,175
13-15 ปี	500-1,500
16-18 ปี	525-1,600

อาหารว่างที่มีไขมันสูง หมายถึง อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ไขมันสูงมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้เด็กมีภาวะอ้วน เสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ อาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันมากเกินไป 2.5 กรัมต่อมื้อ หรือมากกว่าครึ่งช้อนชา (น้ำมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม) หรืออาหารทอดด้วยน้ำมันท่วม เช่น มันฝรั่งทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ขนมซอง ขนมเบเกอรี่ เค้กหน้าครีม คุกกี้ พัพพาย พิซซ่า ฯลฯ

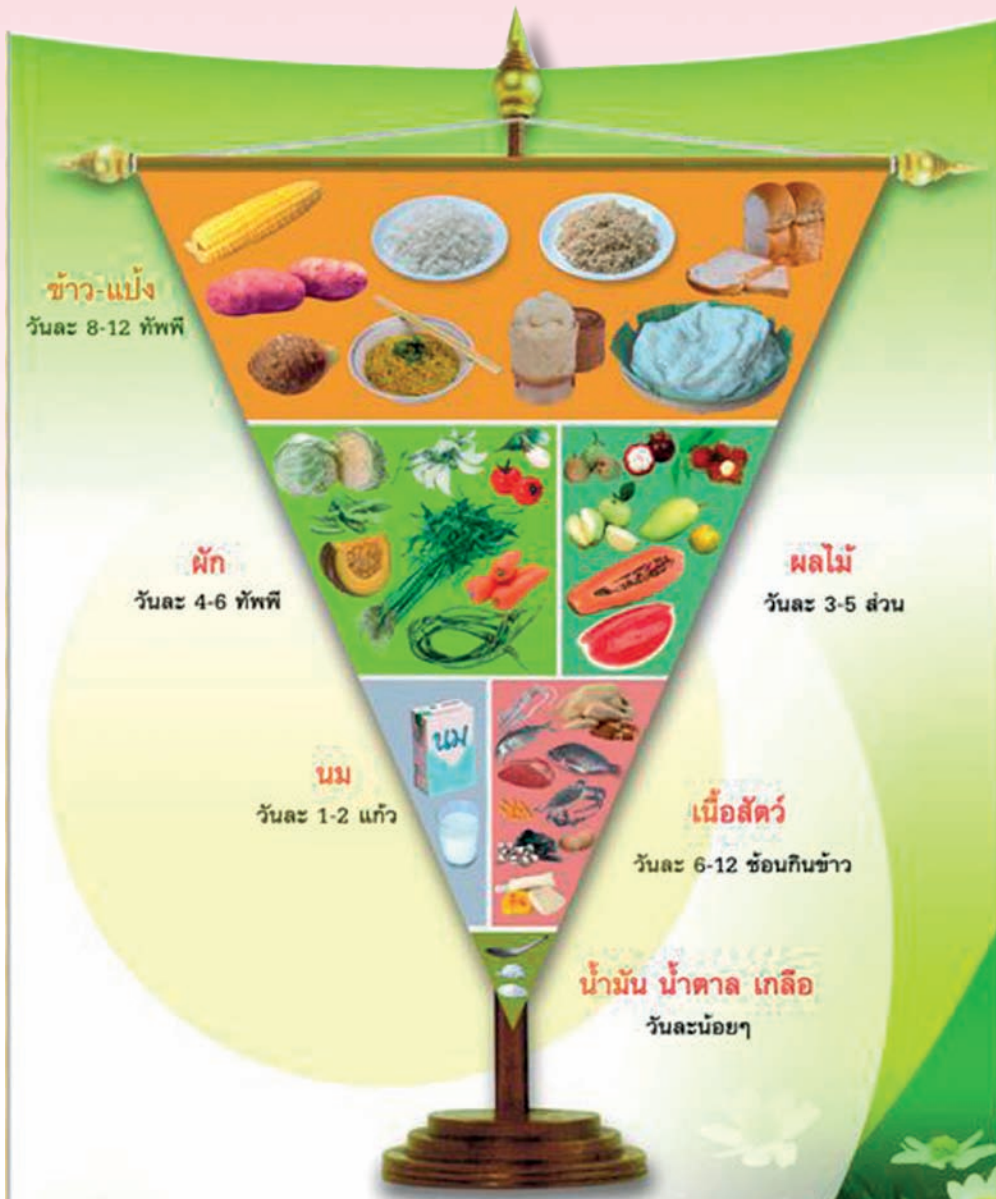


ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง ตักอาหารตามธงโภชนาการ

การจำแนกอาหารเป็น 5 หมู่หรือ 5 กลุ่มอาหารนั้น เป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคอาหารอย่างหลากหลาย ครบหมู่ อย่างไรก็ตามนอกจากการบริโภคให้ครบทุกหมู่แล้ว ปริมาณการบริโภคอาหารในแต่ละหมู่ก็มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อภาวะโภชนาการ ต่อมาจึงมีความพยายามในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค ในรูปแบบพีระมิดโภชนาการ หรือในประเทศไทยนิยมใช้เป็นธงโภชนาการ

ข้อมูลในธงโภชนาการจะบอกถึงปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรกินใน 1 วัน โดยนำเอาอาหารหลัก 5 หมู่ มาแบ่งเป็น 4 ชั้น 6 กลุ่มตามสัดส่วนที่ควรรับประทาน ดังนี้



ในภาพ จะเห็นว่า สัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ส่วนการกินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำจำเจ แสดงโดยใช้ภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม ให้กินอาหารทุกกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ และเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัย จากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่กินเป็นประจำ

การจัดกลุ่มอาหารข้างต้น มีข้อแตกต่างไปจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ แยกกลุ่มนมออกจากกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และจัดรวมกลุ่มน้ำมันรวมไว้กับน้ำตาล และเกลือรวมเป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินน้อย

นักเรียนต้องรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่ม ในปริมาณเท่าไร

ชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 -14 ปีขึ้นไป แบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 กิโลแคลอรี ดังนี้

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) 1,600
กลุ่มข้าว - แป้ง	ทัพพี	8
กลุ่มผัก	ทัพพี	4
กลุ่มผลไม้	ส่วน	3-4
กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่	ช้อนกินข้าว	6
กลุ่มนม	แก้ว	2
กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ตามตารางข้างต้น หน่วยวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้แนะนำเป็นส่วน

อาหารในกลุ่มเดียวกัน สามารถกินทดแทนกันได้

อาหารในกลุ่มเดียวกัน ให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน ดังนั้น จึงกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสับเปลี่ยนทดแทนอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน ดังตัวอย่าง

กลุ่มข้าว-แป้ง :

ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = ขนมจีน 1 จับ = ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมี่ 1 ก้อน

กลุ่มผัก :

ฟักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวาดิบ 1/2 ผลกลาง



กลุ่มผลไม้ :

ผลไม้ 1 ส่วน = เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = มะม่วงดิบ 1/2 ผล = กล้วยน้ำว่า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอ หรือสับปะรด หรือแตงโม 6-8 ชิ้นพอกำ = ลองกอง หรือ ลำไย หรือองุ่น 6-8 ผล

กลุ่มเนื้อสัตว์ :

ปลาทู 1 ซ่อนกินข้าว (1/2 ตัว ขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ซ่อนกินข้าว = ไก่ 1/2 ฟอง = เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น = ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ซ่อนกินข้าว

กลุ่มนม :

นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพร่องมันเนย 1 แก้ว

* ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลาซาร์ดีน หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ซ่อนกินข้าว หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่น

รู้ได้อย่างไรว่า กินตามธงโภชนาการแล้ว เหมาะสมกับตนเองหรือไม่

เด็กอายุ 6-18 ปี เมื่อกินตามธงโภชนาการแล้ว ต้องดูว่า ร่างกายเจริญเติบโตสมวัยหรือไม่ (คือน้ำหนัก และส่วนสูงต้องเพิ่มขึ้นตามวัย) โดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทย



ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง การเลือกกินอาหารตามโภชนา



คุณรู้จักอาหารโภชนา กับหรือยัง?



อาหารโภชนา
เป็นอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าต่ำ โภชนาสูงและคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกกินบ่อยๆ

อาหารโภชนา
เป็นอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าปานกลาง ควรเลือกกินได้ บ่อยๆ เลือกกินแค่พอควร

อาหารโภชนา
เป็นอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าสูงมาก ไม่ควรกินและบ่อยนัก ควรเลือกกินได้โดยมีสติ

กลุ่มอาหาร	โภชนา อาหารเลือกกินได้มาก	โภชนา เลือกกินแค่พอควร	โภชนา เลือกกินได้โดยมีสติ
ข้าว-แป้ง	 ข้าวกล้อง ข้าวไร้ ข้าวไร้หอม ข้าวไร้หอม ข้าวไร้หอม	 ข้าวกล้อง ข้าวไร้ ข้าวไร้หอม ข้าวไร้หอม ข้าวไร้หอม	 ข้าวกล้อง ข้าวไร้ ข้าวไร้หอม ข้าวไร้หอม ข้าวไร้หอม
ผัก	 ผักสด ผักสด ผักสด ผักสด ผักสด	 ผักสด ผักสด ผักสด ผักสด ผักสด	 ผักสด ผักสด ผักสด ผักสด ผักสด
ผลไม้	 ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด	 ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด	 ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด ผลไม้สด
เนื้อสัตว์	 เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์	 เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์	 เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์
นม	 นมสด นมสด นมสด นมสด นมสด	 นมสด นมสด นมสด นมสด นมสด	 นมสด นมสด นมสด นมสด นมสด
ไขมัน	 ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี	 ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี	 ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี ไขมันดี
เครื่องดื่ม	 น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม	 น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม	 น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม น้ำดื่ม
อาหารปรุงสำเร็จ	 อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ	 อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ	 อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ

ที่มา ... กรมโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

การลดน้ำหนักถ้าจะให้ได้นั้น ต้องมีความตั้งใจจริง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยมีวินัยกับตนเองทั้งในเรื่องการกินอาหารหรือการออกกำลังกาย และชอบที่จะใช้ทางลัดมากกว่า การลดน้ำหนักไม่ได้ยากอย่างที่คิด แต่เป็นสิ่งที่ท้าทายที่เราต้องสู้กับความเคยชิน โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ซึ่งการลดอาหารประเภทไขมันและอาหารที่มีรสหวานนั้น ไม่ง่ายนัก เพราะคนที่ชอบกินอาหารประเภทไขมันหรืออาหารที่มีรสหวานก็จะติดใจในรสชาติเหล่านั้นเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ดังนั้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินจากที่เคยกินอาหารประเภทไขมันสูงมาเป็นอาหารประเภทไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันหรือกินอาหารที่มีรสหวานมากๆ มาเป็นหวานน้อยลงหรือไม่หวานเลย ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพราะต้องใช้ความอดทน และอาศัยเวลาในการปรับตัวให้เข้ากับรสชาติที่ไม่คุ้นเคย แต่ไม่ใช่ว่าจะทำไม่ได้ เพราะหลายคนที่มีความตั้งใจจริงประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักมาแล้วมากมาย

หัวใจสำคัญของการลดน้ำหนัก คือ การควบคุมอาหารให้ถูกวิธี ไม่ควรอดอาหาร มือใดมือหนึ่ง เพราะสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่สิ่งที่ควรทำคือ ให้เลือกกินอาหารที่มีไขมันต่ำหรือไม่มีไขมัน อาหารที่มีรสหวานน้อยหรือไม่หวานเลย และอาหารที่มีใยอาหารสูงเป็นอันดับแรก รวมไปถึงการจำกัดปริมาณอาหารไม่ให้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย

สิ่งที่ต้องทำควบคู่กัน คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายให้หมดไป



ความจริงที่ควรทราบกับการควบคุมน้ำหนัก คือ ในช่วงแรกที่น้ำหนักลด ส่วนใหญ่จะเป็นส่วนของน้ำ ในร่างกาย ระยะต่อมาถึงจะเป็นส่วนไขมัน ส่วนที่พลอยลดไปกับไขมันด้วยโดยไม่ตั้งใจคือ กล้ามเนื้อซึ่งเป็น โปรตีน หลังจากนั้นน้ำหนักจะคงที่ หากไม่ปฏิบัติต่อจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นรวดเร็ว จึงต้องออกกำลังกาย ร่วมกับการควบคุมอาหาร เป็นการเพิ่มการป้องกันไม่ให้โปรตีนให้กล้ามเนื้อลดลง

อาหารควบคุมน้ำหนักได้ ... ไม่เสี่ยงผลข้างเคียง

โรคอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการกินอาหาร ง่ายๆ ที่เราคาดไม่ถึงแม้แต่ดื่มน้ำอัดลม 1 กระป๋อง จะมีน้ำตาลที่ไม่ให้พลังงานอยู่ประมาณ 13 ช้อนชา ก็ยากจะเผาผลาญแคลอรีอยู่แล้ว รู้ไหมว่า ต้องเดินเร็วๆ อย่างน้อย 40 นาที หรือต้องเดินประมาณ 1.2-1.6 กิโลเมตร จึงจะเผาผลาญได้หมด และการควบคุมน้ำหนัก ต้องการลดปริมาณไขมัน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เอ๊ะ!! แล้วแต่ละวันเรากินกันกินแค่ไหน

ร่างกายได้รับพลังงานจากการกินอาหารประเภทต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน หากกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย พลังงานส่วนเกินนี้จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ตาม หน้าท้อง ต้นแขน ต้นขาและสะโพก แต่ประสิทธิภาพของการสะสมไขมันในร่างกาย จะมาจากอาหารประเภท ไขมันสูงกว่าประเภทอื่นๆ ดังนั้นหากนักเรียนต้องการควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนัก สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคือ ลดการกินอาหารประเภทไขมัน จะช่วยลดพลังงานส่วนเกินได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องลดปริมาณอาหาร ถ้าหาก อาหารที่กินนั้นเป็นไขมันต่ำหรือไม่มีไขมัน และมีใยอาหารสูง

หลักการง่ายๆ ลองตรวจสอบอาหารที่เรากินแต่ละมื้ออยู่ในโซนสีใด หากอยู่ในโซนในสี ไม่เหมาะสม เช่น สีแดง สีเหลือง ก็ให้ปรับเปลี่ยนใหม่เพื่อความปลอดภัยในสุขภาพ

- อาหารโซนสีแดง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมาก ไม่ควรกินและบ่อยนัก ควรเลือกกินให้น้อยที่สุด
- อาหารโซนสีเหลือง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรเลือกกินให้น้อยลง เลือกกิน แต่พอควร
- อาหารโซนสีเขียว เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ ใยอาหารสูงและคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกกินบ่อยๆ



ใบงานที่ 1

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

คำชี้แจง ให้นำตัวอย่างอาหาร (ของจริง) นำมาวางให้ถูกตามหมู่/กลุ่มอาหาร

หมู่ที่ 1

หมู่ที่ 2

หมู่ที่ 3

หมู่ที่ 4

หมู่ที่ 5

ใบงานที่ 2

เรื่อง อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จับคู่ชุดอาหารว่าง และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพให้ถูกต้อง

อาหารว่าง

ชมพู่
มะละกอ
แซนวิชทูน่า
แซนวิชแฮม
ฝรั่ง
สาकुไส้หมู
ซาลาเปาไส้หมูแดง
เค้กผลไม้
ข้าวเหนียวปิ้ง
ขนมชั้น
เค้กกล้วยหอม
เอแคลร์
ข้าวเหนียวมูนหน้าต่างๆ

เครื่องดื่ม

น้ำตะไคร้
น้ำมะตูม
น้ำใบเตย
น้ำกระเจี๊ยบ
ชา
กาแฟเย็น
น้ำอัดลม
นมพร้อมมันเนย
ชาเย็น
ชานมไข่มุก
ชาเขียวไข่มุก

ชุดที่ 1 คู่กับ.....

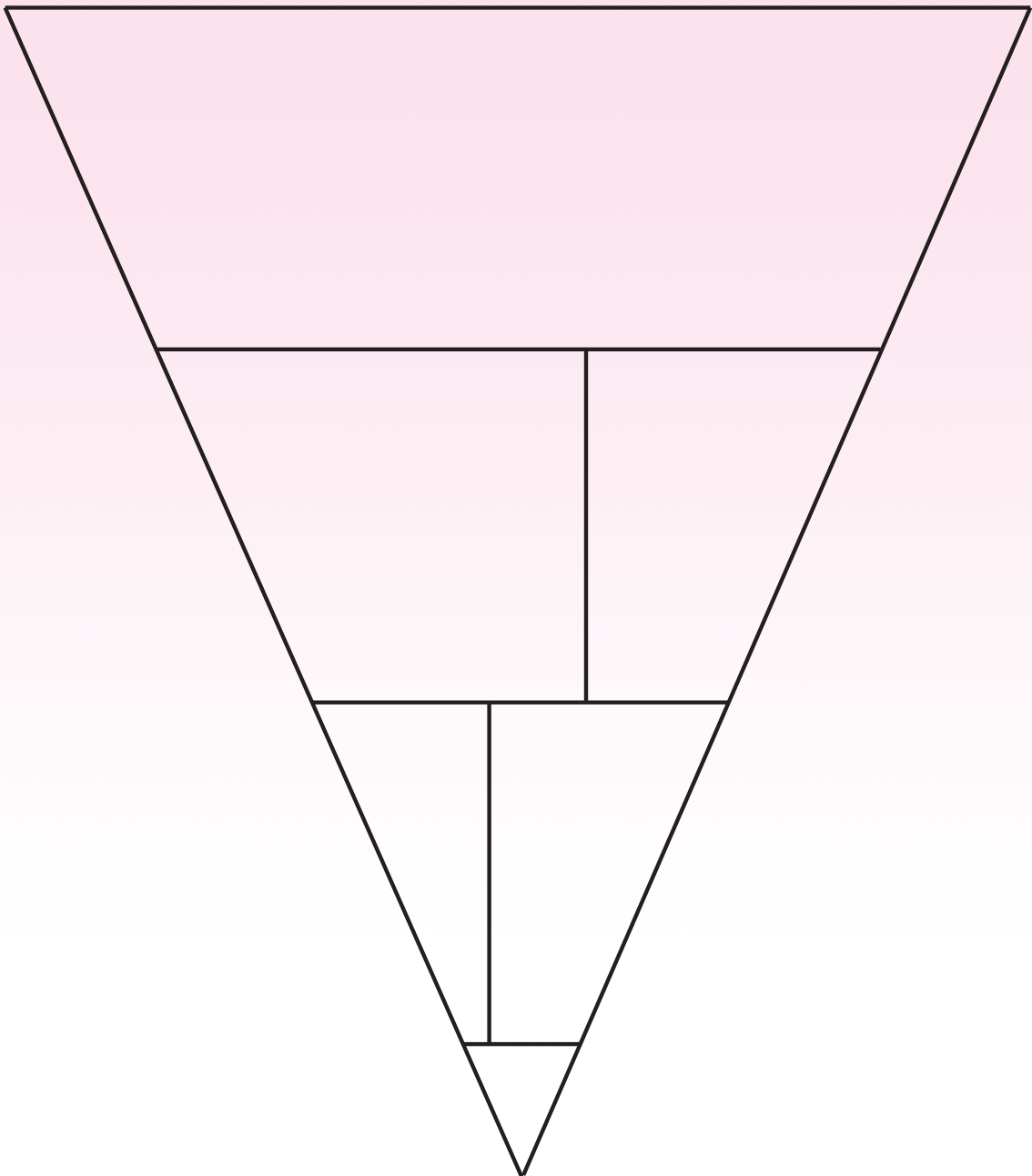
ชุดที่ 2 คู่กับ.....

ชุดที่ 3 คู่กับ.....



ใบงานที่ 3 เรื่อง รงโภชนาการ

คำชี้แจง ให้เลือกชนิดอาหารที่กินตามรงโภชนาการของเด็กวัยเรียน



ใบงานที่ 4

เรื่อง การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ฝึกตัดอาหารจากของจริง ตามปริมาณที่ถูกต้องตามธงโภชนาการ (ให้ตัดอาหารลงถาดอาหาร
กลางวันเด็กอายุ 7 ปี)

ประกอบด้วย ข้าว

แกงส้ม

ไข่ต้ม

ผลไม้ตามฤดูกาล



ใบงานที่ 5

เรื่อง การเลือกกินอาหารตามธงโภชนาการ

คำชี้แจง ให้เลือกชื่ออาหารใส่ลงในช่องตามธงสีของอาหารให้ถูกต้อง

ธงสีเขียว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ธงสีเหลือง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โชนสีแดง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่ออาหาร เนื้อไก่ติดมัน เนื้อหมู ขนมหัง ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีท ข้าวโพด เนื้อปลา น้ำมันหมู น้ำมันรำข้าว แครอท บร็อคโคลี่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง นมสด นมเปรี้ยว ไอศกรีม ทุเรียน ลำไย บะหมี่ มะม่วงสุก กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า ขนุน ไข่ทั้งฟอง ไข่อ่อน ปลาทอด ผักกาดดองเค็ม กาแฟร้อน ผือก ข้าวโอ๊ต ชมพู่ แดงโม สาเล่ แอปเปิ้ล ฟักทอง สะตอ คุกกี้ พาย เค้ก ขนมหวานต่างๆ ข้าวหมกไก่ ข้าวขาหมู โอเลี้ยง น้ำอัดลม กาแฟเย็น



แผนการสอน
เรื่อง
อ่านฉลาด...อย่างฉลาด

แผนการสอนเรื่อง “อ่านฉลาก...อย่างฉลาด”

วัตถุประสงค์ : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการหน้าหน้าที่ได้มีความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในพื้นที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
อ่านฉลาก...อย่างฉลาด	45 นาที	เข้าใจวิธีการเลือกซื้ออาหาร ขนม เครื่องดื่ม จากฉลากโภชนาการ และสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าและราคาเหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> ผู้สอนบรรยายความหมายของฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amount) ผู้เรียนฝึกการอ่านฉลากโภชนาการแบบเต็ม, แบบย่อ และฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amount) ผู้เรียนสรุปการเรียนรู้จากใบงาน ทำแบบทดสอบหลังเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีการอ่านและความหมายของฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amount) รายละเอียดของฉลากโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> หน่วยบริโภค (serving size) สารอาหารที่สำคัญ (พลังงาน, น้ำตาล, ไขมัน, โซเดียม) บนฉลากที่ควรรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> ตัวอย่างขนม นม เครื่องดื่ม ที่มีฉลากโภชนาการ แบ่งดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> ขนมกรุบกรอบ ประเภทมันฝรั่ง เวเฟอร์ ชนิดต่างๆ สำหรับถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่างๆ เครื่องดื่มประเภทชาเขียว เครื่องดื่มรสหวาน น้ำผัก ผลไม้ สมุนไพร น้ำอัดลม น้ำนมถั่วเหลือง นมข้าวโพด ฯ เครื่องดื่มประเภทนม ได้แก่ นมจืด นมพร้อมมันเนย นมปรุงแต่งรส นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ฯ 	<ol style="list-style-type: none"> จากการสังเกตการมีส่วนร่วม จากการตอบคำถาม ใบงาน การทำแบบทดสอบก่อน-หลัง



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง “อ่านฉลาก...อย่างฉลาด”

“ฉลากโภชนาการ” หมายถึง ข้อมูลที่แสดงรายละเอียดของปริมาณพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ที่มีต่อหนึ่งหน่วยบริโภคของผลิตภัณฑ์อาหารที่จะช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะโภชนาการ อีกทั้งยังใช้สำหรับเปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากโภชนาการระหว่างอาหารชนิดเดียวกันได้ ตลอดจนสามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ตนเองต้องจำกัดการบริโภคที่สำคัญ ฉลากโภชนาการ คือ การให้ความรู้พื้นฐานของคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ซอง (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14 %	
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %	
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6 %	
ใยอาหาร	1 ก.	4 %	
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	140 มก.	6 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	2 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ส่วนที่ 1
บอกปริมาณบริโภค
ต่อบรรจุภัณฑ์

ส่วนที่ 2
บอกพลังงานทั้งหมดที่จะได้รับ
ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ส่วนที่ 3
บอกปริมาณสารอาหารที่จะได้รับ
ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเทียบกับ
ปริมาณที่แนะนำตาม DRI ต่อวัน

ส่วนที่ 4
บอกปริมาณวิตามิน แร่ธาตุที่จะ
ได้รับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ส่วนที่ 5
บอกปริมาณสารอาหารตาม Thai
DRI

ส่วนที่ 1

ส่วนที่ 2

ส่วนที่ 3

ส่วนที่ 4

ส่วนที่ 5



- ส่วนที่ 1 : บอกข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณที่กินต่อครั้ง (น้ำหนักของอาหาร)
: บอกข้อมูลจำนวนหน่วยบริโภคต่อบรรจุภัณฑ์ หมายถึง จำนวนครั้งที่บริโภค
- ส่วนที่ 2 : คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค คือข้อมูลปริมาณพลังงานทั้งหมดของอาหารต่อหนึ่งครั้งที่บริโภคหรือหนึ่งหน่วยบริโภคของส่วนที่ 1 ว่ากี่กิโลแคลอรี ตัวอย่างเช่น ไขมันฝรั่งอบกรอบ พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งบริโภคได้ 7 ครั้ง ถ้าบริโภคครั้งเดียวหมด ต้องนำพลังงานทั้งหมด คูณด้วยจำนวนครั้งที่บริโภค
- ส่วนที่ 3 : บอกปริมาณสารอาหารที่จะได้รับต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อวันจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ที่บอกปริมาณเป็นกรัม (ก.) ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีนใยอาหาร น้ำตาล โซเดียม และคอเลสเตอรอล เป็นมิลลิกรัม
- ส่วนที่ 4 : บอกปริมาณวิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายควรจะได้รับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค บอกปริมาณเป็นร้อยละ (%) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อวันจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
- ส่วนที่ 5 : บอกปริมาณสารอาหารตาม ข้อเสนอแนะปริมาณสารอาหารที่คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อวัน จากความต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี (Thai DRI 2546)
-

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “อ่านฉลาก...อย่างฉลาด”

ฉลากโภชนาการอย่างง่าย หวาน มัน เค็ม (GDA)



ภาพประกอบจาก <http://www.dekthai.com/knowledge-detail.aspx?nid=67>

ฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นฉลากนอกกรอบขนาดเล็กที่จะแสดงข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) มาแสดงที่ฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและอ่านง่าย โดยบังคับให้อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคต้องแสดงฉลากนี้ได้แก่

1. มันฝรั่งทอด หรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอด หรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
4. ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต
5. เวเฟอร์สอดไส้



ใบงานที่ 1

เรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วนำข้อมูลมาใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

ข้อมูลโภชนาการ	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 กระจ่าง (78 กรัม)	ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9 %
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระจ่าง : ประมาณ 2	ไขมันอิ่มตัว 1 ก.	5 %
พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี	โคเลสเตอรอล 45 มก.	15 %
(พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)	โปรตีน 11 ก.	
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 8 ก.	3 %
	ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	3 %
	น้ำตาล 8 ก.	
	โซเดียม 390 มก.	17 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก	วิตามิน เอ 0%	วิตามิน บี1 2%
ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	แคลเซียม 35 %	วิตามิน บี2 2%
	เหล็ก 6%	

จำนวนหน่วยบริโภค	พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)

ใบงานที่ 2

เรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการ หวาน มัน เค็ม (GDA)

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วนำข้อมูลมาใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

บิสชินบัตเตอร์โคโคนัท ใส้ครีมกลิ่นส้ม 24 กรัม			
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
120 กิโลแคลอรี	8 กรัม	6 กรัม	45 มิลลิกรัม
*6%	*12%	*9%	*2%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

จำนวนหน่วยบริโภค	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)



แผนการสอน
เรื่อง
Fun for Fit

แผนการสอนเรื่อง Fun for Fit จัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วนและการพัฒนาทักษะการทำ PA แบบ HIIT

วัตถุประสงค์ : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการเรียนรู้ในเด็กวัยเรียน ได้นำความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในขั้นต้นที่บรรลุดูดีประสงค์

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
Fun for fit การจัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วนและการพัฒนาทักษะการทำ PA (Physical Activity) แบบ HIIT (High Intensity Interval Training)	60 นาที	1. พัฒนาความสามารถด้านการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วนในรูปแบบที่หลากหลาย	1. ผู้สอนให้ความรู้เรื่องการจัดกิจกรรม “Fun for Fit” (รูปแบบกิจกรรมทางกายที่ทำให้เด็กผ่อนคลายและสนุกสนาน)	1. องค์ประกอบของกิจกรรม “Fun for Fit” ประกอบด้วยกิจกรรมทางกาย Physical activity : PA และพฤติกรรมเนือยนิ่ง - กิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย ความหมาย/คุณค่า และความสำคัญ/คำแนะนำการทำกิจกรรม/แนวทางการจัดกิจกรรม/ข้อควรระวังในการทำกิจกรรม - พฤติกรรมเนือยนิ่ง ประกอบด้วย ความหมาย/อันตราย/คำแนะนำการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง	1. ใบความรู้ที่ 1-2 และ ppt.	1. การถาม ตอบ 2. การสังเกต 3. แบบทดสอบ pre-post test 4. การจัดกิจกรรมของผู้เรียน
		2. พัฒนาทักษะการทำ PA(physical activity) แบบ HIIT (High Intensity Interval Training)	2. ผู้สอนให้ความรู้รูปแบบ PA สำหรับเด็กอ้วน	2. รูปแบบ PA สำหรับเด็กอ้วน โดยพื้นฐาน แบ่งออก เป็น 3 รูปแบบ	2. ใบความรู้ที่ 3 และ ppt.	
		3. ผู้สอนให้ผู้เรียนทดลองฝึก PA ในรูปแบบต่างๆ	3. ผู้สอนให้ผู้เรียนทดลองฝึก PA ในรูปแบบต่างๆ	3. ผู้สอนสาธิตกิจกรรม PA เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต/ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ/ความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	3. การสาธิตโดยผู้สอน	



แผนการสอนเรื่อง Fun for Fit จัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ่อนและการพัฒนาทักษะการทำ PA แบบ HIIT

วัตถุประสงค์ : เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักจัดการคณาจารย์ในเด็กวัยเรียน ได้นำความรู้และทักษะไปใช้ในการดำเนินงานลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในขั้นต้นที่ให้บริการผู้ดูแล (ต่อ)

เรื่อง	เวลา	วัตถุประสงค์ การเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	เนื้อหาสำคัญ	สื่อเรียนรู้/ วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
			4. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกิจกรรม “Fun for Fit” ให้แก่เด็ก 5. ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุป	4. กิจกรรม “Fun for Fit” ที่ผู้เรียนนำเสนอมีขั้นตอนครบตามรูปแบบ PA สำหรับเด็กอ่อน	4. ใบงานที่ 1 และ ppt.	4. การจัดกิจกรรมของผู้เรียน

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) หมายถึง การใช้ร่างกายเคลื่อนไหว/ออกแรง ที่มีความหลากหลาย ไม่เฉพาะเจาะจงเพียงแค่การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา แต่ครอบคลุมไปถึงทุกกิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกาย เช่น ขา หลัง ท้อง แขน และน่องเคลื่อนไหว ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล เต้นแอโรบิก และไม่เป็นรูปแบบ เช่น การวิ่งเล่น การเดินขึ้นบันได การกวาดบ้าน การรดน้ำต้นไม้ แล้วสามารถรับรู้ ได้ว่ามีการใช้งานมากกว่าขณะพัก สังเกตได้จาก หัวใจเต้นแรงขึ้น เหนื่อยขึ้นหรือเมื่อยขึ้น เป็นต้น

คุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมทางกาย (PA) กิจกรรมทางกายเปรียบเสมือนวัคซีนป้องกันโรค มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ 3 ประการด้วยกัน คือ 1) ป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย 2) รักษาโรคและความเจ็บป่วย รวมทั้ง 3) สร้างเสริมสุขภาพนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี การทำกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตีบตัน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม ภาวะวิตกกังวล ภาวะความกดดัน และโรคอ้วน เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลไร้ความสามารถ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร คนที่มีความกระฉับกระเฉง และปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต สามารถเอาชนะความเสี่ยงในการเกิดโรคที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือเรียกว่า “พันธุกรรม” เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่มีความเสี่ยงทางด้านพันธุกรรม คือ ไม่มีญาติพี่น้องเป็นโรคหรือเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังที่กล่าวมา แต่มีวิถีชีวิตที่เฉื่อยชา นิ่งๆ นอนๆ หรือเรียกว่า “เนือยนิ่ง” และมีสมรรถภาพทางกายต่ำ มีโอกาสเป็นโรคเหล่านั้นได้ง่าย สำหรับวัยเด็ก นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้วกิจกรรมทางกายยังช่วยพัฒนาสมอง พัฒนาการเรียนรู้ การจำ สมาธิ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สุขภาพ และคุณภาพชีวิต อีกด้วย

ในปัจจุบันนิยมการฝึกทักษะกิจกรรมทางกาย (PA ,Physical Activity) แบบ HIIT (High Intensity Interval Training) เป็นการฝึกแบบหนักสลับเบา ความหนักสูงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานด้วยเวลาสั้นๆ



คำแนะนำการออกกำลังกาย (PA) สำหรับเด็ก อายุ 5-17 ปี

การทำกิจกรรมทางกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น สามารถเลือกปฏิบัติได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นแบบแผน เช่น การเคลื่อนไหว การละเล่นพื้นเมือง กิจกรรมนันทนาการ เกม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเต้นรำ และกิจกรรมทางกายที่ไม่เป็นแบบแผน เช่น งานบ้าน การทำงานอาชีพ การเดินป่า การปีนเขา หรือการทำสวน เป็นต้น หากปฏิบัติตามหลักการของ FIT คือ มีความถี่ (Frequency = F) มีความหนัก (Intensity = I) และมีระยะเวลานาน (Time or Duration = T) อย่างเพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง สรีรวิทยาในทันที เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เป็นต้น ในระยะยาวร่างกายจะมีการปรับตัวส่งผลต่อสุขภาพในด้านบวกเพิ่มขึ้น ทั้งช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น โดยหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรง ความอดทน และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ เพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก พัฒนามอง พัฒนาการเรียนรู้ การจำสมาธิ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต ปรับปรุงท่าทาง ลดผลกระทบต่อความเสื่อม หรือความแก่ก่อนวัย ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ลดความเครียด ลดภาวะเหนื่อยล้า เพิ่มคุณภาพชีวิตทำให้มีอายุยืนยาว ลดระยะเวลาที่ไร้ความสามารถลงสุขภาพ และคุณภาพชีวิตอีกด้วย

กรมอนามัย โดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (อ้างอิงองค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2010) แนะนำว่าเด็กอายุ 5-17 ปี ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกให้ “หัวใจเต้นเร็ว เร็ว หรือหอบ” ทุกวันๆ สะสมครั้งละ 10 นาที รวมเวลาตลอดวันไม่น้อยกว่า 60 นาที ควบคู่ไปกับกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกระดูก 3 วัน/สัปดาห์ และหากปฏิบัติมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายประจำวันอาจอยู่ในลักษณะของการละเล่น การเล่นกีฬา การเดินทาง สันทนาการ การเรียน พลศึกษา หรือการออกกำลังกายกับครอบครัว กับเพื่อนหรือครู ในโรงเรียน และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หากหวังผลเกี่ยวกับน้ำหนักตัว ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกให้ “หัวใจเต้นเร็ว เร็ว หรือหอบ” มากกว่าคำแนะนำขั้นต่ำ (มากกว่า 60 นาทีต่อวัน) ร่วมกับควบคุมอาหาร โดยพิจารณาสมดุลพลังงาน และปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อน้ำหนักด้วย



แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย (PA) สำหรับเด็ก

“สนุก” (ทำได้)

“ท้าทาย” (มีเป้าหมาย)

“ไม่บังคับ” (เลือกตามความชอบหรือถนัด)

กุญแจสำคัญคือ “ความสนุกสนาน” เพราะ “เมื่อเด็กเหนื่อยก็จะพักแล้วกลับมาเล่นอีกเมื่อหายเหนื่อย” การใช้อัตราการเต้นหัวใจระดับหนักและต่อเนื่อง ไม่ใช่ตัวชี้วัดที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของเด็ก

หลักการจัดทำกิจกรรมทางกาย (PA) สำหรับเด็กในโรงเรียน

- 1) จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน
 - ให้พร้อมและเพียงพอต่อการละเล่นของเด็ก ทั้งในรูปแบบเกม การละเล่นทั่วไป การเดินรำ การออกกำลังกาย กีฬา การเกษตรในโรงเรียน การพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน
 - ให้มีเครื่องอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เช่น อุปกรณ์การทำกิจกรรมทางกาย ห้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ห้องหรือลานทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง เป็นต้น ที่สามารถใช้ประโยชน์ได้สำหรับเด็กนักเรียนทุกคน
- 2) จัดให้มีโปรแกรม “เพิ่มกิจกรรมทางกาย” และโปรแกรม “ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง” ที่หลากหลาย
 - ต้องประยุกต์โปรแกรมให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็ก
 - ต้องพิจารณาความต้องการและความสนใจของผู้เรียน
- 3) พัฒนาบุคลากรในโรงเรียนทุกระดับ
 - ช่วยให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในโรงเรียน
 - ช่วยให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันว่า **“พลศึกษาเพียงลำพัง ไม่ใช่คำตอบในการแก้ปัญหาเด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือมีกิจกรรมทางกายน้อย”** ครูสามารถสอนกิจกรรมทางกายให้เด็ก แต่พ่อแม่ต้องช่วยสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในแต่ละวันด้วย
 - ช่วยให้เด็กเรียนรู้การแก้ปัญหาโดยอิสระโดยที่เด็กสามารถเลือกกิจกรรมได้ด้วยตนเอง
 - เพิ่มโอกาสในการเรียนรู้กับครูหรือโค้ชที่ดี โดยการเรียนรู้ทักษะและความเชื่อมั่น และจัดกิจกรรมหลากหลายให้มีโอกาสเลือก
 - เพิ่มความมั่นใจ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวกเกี่ยวกับการทำกิจกรรมจากพ่อแม่ ครู โค้ช และเพื่อน
 - ถ้าต้องการให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ที่กระฉับกระเฉง ต้องสอน **“ทักษะการบริหารตนเอง”** ควบคู่กับ **“ทักษะกลไก”**
- 4) ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่ม หรือชมรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน
- 5) จัดทำระบบเฝ้าระวังสมรรถภาพทางกายในโรงเรียน
- 6) พัฒนาศักยภาพนักเรียนให้เป็นนักจัดการสุขภาพ เป็นโค้ชช่วยใส มีคณะกรรมการ คณะทำงานร่วมขับเคลื่อนโปรแกรม



ข้อควรระวังในการทำกิจกรรมทางกาย (PA) สำหรับเด็กอ้วน

ถึงแม้ว่าการทำกิจกรรมทางกาย จะส่งผลดีในทุกๆ ด้านสำหรับเด็กและเยาวชนแต่มีข้อควรระวัง และข้อเสนอแนะว่าเมื่อใดควรทำหรือควรหลีกเลี่ยง ดังต่อไปนี้

1) เริ่มต้นให้ปลอดภัย ในแต่ละวันเด็กควรเริ่มทำกิจกรรมออกกำลังกาย จากความหนักที่เบา ก่อน และค่อยเพิ่มความหนักจนถึงระดับความหนักปานกลาง และระดับเหนื่อยมากหรือรุนแรงตามลำดับ

- **ระดับปานกลาง** สังเกตจาก อาการเหนื่อย หัวใจเต้นแรงขึ้น ถี่ขึ้น แต่ไม่หอบ ยังพูดคุยเป็นประโยคได้
- **ระดับหนัก** สังเกตจาก หัวใจเต้นแรงเร็ว เร็ว เหนื่อยมากหรือหอบ พูดคุยได้เป็นคำสั้นๆ สลับกับการหยุดหายใจ

เด็กอ้วนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เมื่อเริ่มทำกิจกรรมทางกายตามเกณฑ์คำแนะนำ (เหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ทุกวัน) อาจจะทำให้เหนื่อยง่าย วิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้นทำกิจกรรมทางกาย คือให้เริ่มต้นจากกิจวัตรประจำวัน เช่น

- เดินไปโรงเรียนในตอนเช้าและเดินกลับบ้านในตอนเย็นแทนการใช้นานพาหนะ สำหรับผู้ที่อยู่บ้าน และโรงเรียนไม่ไกล และมีความปลอดภัย
- เดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน
- ชี้อักษรยานรอบหมู่บ้าน
- วิ่งไล่จับกับเพื่อน
- ทำงานบ้าน เช่น ช่วยพ่อแม่ทำสวน ล้างรถ ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว เป็นต้น

หลังจากเตรียมความพร้อม และปฏิบัติกิจกรรมทางกาย จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันแล้ว หากต้องการพิชิตร่างกายก็สามารถทำได้โดยการเพิ่มความหนัก ความนาน และความบ่อย ในการทำกิจกรรมทางกาย ให้มากขึ้น เช่น วิ่งเร็วขึ้น นานขึ้น ว่ายน้ำนานขึ้น เดินแอโรบิกนานขึ้น เป็นต้น

2) การป้องกันการบาดเจ็บ ควรระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมทางกาย เนื่องจากเด็กมักชอบเล่นเพื่อความสนุกสนาน จึงไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยและลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง จึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การอบอุ่นร่างกาย และยืดกล้ามเนื้อ ก่อนทำกิจกรรมทางกาย เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมของกล้ามเนื้อออกกำลังกายได้

3) ภาวะเป็นไข้ เด็กที่มีอาการตัวร้อน มีไข้ ห้ามทำกิจกรรมทางกาย ถึงแม้จะมีเพียงเล็กน้อยก็ไม่ควรไปเล่นหรือออกแรงที่ต้องมีการทำงานของกล้ามเนื้อ

4) ภาวะขาดน้ำในร่างกาย เด็กที่มีอาการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมากๆ มีอาการเพลียมาก ควรงดกิจกรรมการเล่น และไม่ควรรอกแรงเคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป

5) ดื่มน้ำให้เพียงพอ การดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดที่ละน้อยแต่บ่อยครั้งเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เด็กสามารถดื่มได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากทำกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะเมื่อทำกิจกรรมทางกายที่มีความหนัก เป็นเวลานานเกิน 30 นาที ขึ้นไป ปริมาณน้ำที่ควรดื่มเปรียบเทียบกับปริมาณการสูญเสียเหงื่อ ความหนัก และระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย หรือ สภาวะแวดล้อมขณะทำกิจกรรมทางกาย รวมทั้งสุขภาพ ส่วนบุคคล ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรระมัดระวังเรื่องการดื่มน้ำให้พอเหมาะ ควรพบแพทย์ผู้รักษารับคำแนะนำเรื่องการดื่มน้ำทดแทนจากการทำกิจกรรมทางกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง



6) **สภาพอากาศ** ควรทำกิจกรรมทางกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ หรือถ้ามีการทำกิจกรรมทางกาย ควรดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งก่อน ระหว่าง และหลังทำแต่ละครั้ง อาการที่อาจเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนที่สูงเกินไป เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ ตะคริว ใจสั่น หากมีอาการดังกล่าว ควรหยุดกิจกรรมทางกายที่ทำอยู่ในขณะนั้นทันที และไปพักในอากาศที่เย็นกว่า

7) **การรับประทานอาการก่อนทำกิจกรรมทางกาย** ไม่ควรทำกิจกรรมทางกายอย่างหนัก ทันทีหลังจาก รับประทานอาหารใหม่ๆ ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือเป็นลมหมดสติได้

8) **การรับประทานอาหารหลังทำกิจกรรมทางกาย** ไม่ควรรับประทานอาหารหนักทันทีอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพราะอาจมีอาการท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือเป็นลมหมดสติได้เช่นเดียวกับข้อ 7)

9) **ใส่ใจกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น** หากมีอาการต่อไปนี้ควรปรึกษาครูหรือแพทย์ก่อนที่จะทำกิจกรรมทางกาย

- รู้สึกอึดอัดไม่สบายกับร่างกายส่วนบน ได้แก่ ออก แขนง คอ คาง ขากรรไกร ในขณะที่ทำกิจกรรมทางกายหรือเกิดความเจ็บปวด แสบร้อน แน่น หรือรู้สึกคล้ายอิมอาหาร

- หากมีอาการหน้ามืดเป็นลมขณะทำกิจกรรมทางกาย ควรหยุดทำกิจกรรมทางกายนั้นจนกว่าจะ ได้รับคำปรึกษาหรือตรวจวินิจฉัยจากแพทย์

- รู้สึกอึดอัดหายใจไม่เพียงพอ ในขณะที่ทำกิจกรรมทางกาย โดยปกติแล้วในขณะที่ทำกิจกรรมทางกาย จะมีการหายใจเร็วขึ้น แต่ไม่ควรมีความรู้สึกอึดอัด ภายหลังทำกิจกรรมทางกาย ไม่ควรใช้เวลาเกินกว่า 5 นาที ที่การหายใจจะกลับคืนสู่สภาวะเดิม

- ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับกระดูกหรือข้อต่อ ไม่ว่าจะเป็นขณะทำกิจกรรมทางกาย หรือหลังจาก ทำกิจกรรมทางกาย อาจเกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเล็กน้อย แต่หากอาการที่เกิดขึ้น คือ การปวดข้อ หรือปวดหลัง ควรหยุดทำกิจกรรมทางกาย และพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

10) **สังเกตอาการที่บ่งบอกว่าทำกิจกรรมทางกาย มากเกินไป ดังต่อไปนี้**

- ไม่สามารถทำกิจกรรมทางกายจนจบได้ โดยปกติเมื่อทำกิจกรรมทางกาย จนเสร็จสิ้นแล้ว ร่างกาย ยังควรที่จะมีความสามารถเหลือที่จะทำกิจกรรมทางกาย ที่ต้องใช้แรงต่อไปได้

- ไม่สามารถที่จะพูดคุยในขณะที่ทำกิจกรรมทางกาย เนื่องจากการหายใจเป็นอุปสรรค แสดงว่า การทำกิจกรรมทางกายนั้น หนักเกินไป

- มีอาการคลื่นไส้ หรือหน้ามืดเป็นลมหลังออกกำลังกาย อาจเกิดจากการทำกิจกรรมทางกาย ที่หนักเกินไป หรือหยุดทำกิจกรรมทางกาย กะทันหันเกินไป (ใช้เวลาในการ Cool down ไม่เพียงพอ) หรืออาหาร ยังไม่ย่อย

- เหนื่อยอ่อนแรงเร็วรั้ง ในเวลาของวันที่เหลือหลังจากการทำกิจกรรมทางกายแล้วไม่ควรมีความ รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ตรงกันข้ามควรมีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า หากมีความรู้สึกเหนื่อยล้า ภายหลังการทำกิจกรรม ทางกาย แสดงว่าความหนักในการทำกิจกรรมทางกาย อาจมากเกินไป

- ไม่สามารถนอนหลับได้ดี ทั้งๆ ที่ความรู้สึกเหนื่อยหมดแรง ควรลดปริมาณการทำกิจกรรมทางกาย ลงจนกระทั่งอาการนอนไม่หลับนั้นหายไป การฝึกการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมควรเป็นการทำกิจกรรม ทางกาย ที่ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น ไม่ใช่ยากขึ้น เพื่อให้การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอเกิดขึ้นได้

- อาการเจ็บในข้อ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออาจเกิดขึ้นได้จากการทำกิจกรรมทางกาย แต่อาการเหล่านี้ ไม่ควรมีสาเหตุมาจากการทำกิจกรรมทางกายที่ไม่ถูกต้อง ควรปรับเทคนิคการทำกิจกรรมทางกายให้เหมาะสม โดยเฉพาะเทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการอบอุ่นร่างกายก่อนทำกิจกรรมทางกาย อาการปวดหลังหรือกล้ามเนื้อเป็นตะคริว อาจบ่งบอกถึงการใช้เทคนิคที่ไม่ถูกต้อง หากมีการปรับปรุงเทคนิคแล้วยังมีอาการอยู่ควรปรึกษาครูหรือแพทย์

11) อาการที่แสดงควรหยุดการทำกิจกรรมทางกาย

- เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือหน้ามืดเป็นลม
- รู้สึกคล้ายหายใจไม่ทัน
- ใจสั่น แน่น เจ็บที่บริเวณหน้าอก
- ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ
- ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้



ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior : SB)

พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior : SB) คือ พฤติกรรม นิ่งๆ นอนๆ ที่ไม่ใช้การนอนหลับพักผ่อน เช่น การนั่งหรือนอนดูทีวี ดูหนัง ดูวีดิทัศน์ เล่นไลน์ เล่นเกมมือถือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ พุดคุยสนทนา เป็นต้น

อันตรายของพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior : SB) ในวัยเด็ก มีหลักฐานทางวิชาการชัดเจนที่แสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมทางกายน้อย และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคอ้วนมีสาเหตุจากการเผาผลาญทุกชนิด ปัญหาทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา รวมทั้งการตายก่อนวัยอันควร

ในวัยเด็กทั้งหญิงและชาย การเพิ่มขึ้นของเวลาพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีความสัมพันธ์กับสุขภาพในด้านลบ เด็กอายุ 5-17 ปี ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีความสัมพันธ์ในด้านลบกับองค์ประกอบร่างกาย สมรรถภาพทางกาย ความภูมิใจในตนเอง และความสามารถทางการเรียน การลดเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งลง ส่งผลต่อดัชนีมวลกายที่ลดลง

ในประเทศแคนาดา พบว่าเด็กอายุ 6-19 ปี ทำกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อวัน เพียง 7 % เด็กมีภาวะเนือยนิ่งเฉลี่ย 8.6 ชั่วโมงต่อวัน สูงถึง 62 %

คำแนะนำการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยเด็ก เด็กอายุตั้งแต่ 2 ปี ขึ้นไปควรมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior : SB) ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง

การทำกิจกรรมทางกายน้อยและมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นปัญหาที่แพร่หลายในระบบสาธารณสุขมาช้านานจึงเป็นความท้าทายความสามารถในการชักจูงให้ “เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการ มีสุขภาพ” และ “ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง” ในการดำเนินงานด้านสาธารณสุข การส่งเสริมให้ประชาชน ทุกกลุ่มวัย “ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง” อาจง่ายกว่า “การเพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพ” เพราะมีข้อจำกัดน้อยกว่า เช่น ไม่ต้องเปลี่ยนชุดออกกำลังกาย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ ทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และไม่เพิ่มค่าใช้จ่าย เป็นต้น แต่หากสามารถกระทำได้ควบคู่กันไป จะเกิดประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ต่อสุขภาพและประเทศชาติ



คำแนะนำการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กอ้วน

การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกาย เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอ้วน พ่อแม่ และครู ควรทำให้เป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ให้ยุ่งยากหรือซับซ้อน และมีส่วนร่วมรับผิดชอบ สนับสนุน และเปิดโอกาสให้เด็กลดพฤติกรรมเนือยนิ่งดังต่อไปนี้

เพิ่มกิจกรรมทางกาย ดังนี้ ให้เด็กวิ่งเล่น หรือออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เช่น การวิ่งเล่น วิ่งไล่จับ เล่นตีจับ การเต้นแอโรบิก ฮูลาฮูป ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก กระโดดไกล แก้อ้อ...ขี้พุง 9 ท่าไล่ล่าไขมัน ขาเรียวเพรียว กระชับ หรือการว่ายน้ำ เป็นต้น โดยในแต่ละครั้งเด็กควรกระทำต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 10 นาที การเล่นหรือการออกกำลังกายในลักษณะเช่นนี้จะทำให้เด็กรู้สึกเหนื่อยถึงเหนื่อยมาก หากปฏิบัติเป็นประจำทุกวันอย่างน้อย 60 นาที/วัน หรือมากกว่า จะทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในการเจ็บป่วย มีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน เรียนรู้ได้ดีขึ้น และหากเด็กได้ปฏิบัติควบคู่กับกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก สัปดาห์ละ 3 วัน เช่น การปั่นปาย การห้อยโหน การฝึกแรงต้าน เป็นต้น จะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และกระดูกแข็งแรงขึ้น ส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตสมวัย นอกจากนี้ควรให้ความสำคัญกับการพักผ่อนที่เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกายและสุขภาพ เช่น การกินอาหารครบหมู่ กินอาหารเข้าทุกมื้อ ลดอาหาร รสหวานจัด มันจัด เค็มจัด รักการกินผัก ผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน หรือน้ำอัดลม พฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ นำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า

คำแนะนำการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการเพิ่มกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กอ้วน

- 1) ส่งเสริมและสนับสนุน การลดพฤติกรรมที่อยู่นิ่งๆ หรือเรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” เช่น การนั่งๆ นอนๆ ดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยโทรศัพท์ เป็นต้น ควบคู่ไปกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิต
- 2) ส่งเสริมและสนับสนุน ให้เด็กอ้วนทำกิจกรรมทางกายที่ชื่นชอบระดับปานกลางถึงระดับหนัก (เหนื่อยหรือหอบ) อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
- 3) ส่งเสริมและสนับสนุน ให้เด็กอ้วนมีกิจกรรมทางกายร่วมกันทั้งครอบครัว
- 4) สนับสนุนการสร้างนิสัยทำกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำการบ้าน การเดินและขี่จักรยาน แทนการนั่งรถยนต์ เป็นต้น
- 5) ส่งเสริมและสนับสนุน การเล่นเกมกิจกรรมทางกาย เกมกีฬาในเด็กอ้วน และเด็กวัยเรียน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้กฎกติกาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- 6) พ่อแม่ และครู จะต้องทำให้เด็กเห็นและปฏิบัติ
- 7) การทำให้เด็กรักการทำกิจกรรมทางกายและทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นสมบัติติดตัวเด็กไปตลอดชีวิต



ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง รูปแบบ PA สำหรับเด็กอ้วน

รูปแบบ PA สำหรับเด็กอ้วนโดยพื้นฐาน แบ่งออก เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

- 1) PA เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต เช่น เดินเร็ว วิ่งเล่นกับเพื่อน เต้นรำ ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ฮูลาฮูป ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น
- 2) PA เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกด้วยน้ำหนักตัว (พุดช้อพ ดันพื้น ลูกนั่ง ฯลฯ) การฝึกด้วยแรงต้าน วิ่งเร็ว กระโดดค่าง พิลาทิส เป็นต้น
- 3) PA เพื่อพัฒนาความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ยืดกล้ามเนื้อ ยิมนาสติก



ใบงานที่ 1

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนกำหนดกิจกรรมทางกาย (PA) ที่เหมาะสมสำหรับเด็กอ้วน

รูปแบบกิจกรรมทางกาย(PA)	กิจกรรมสำหรับเด็กอ้วน	เหตุผล
1. เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
2. เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. เพื่อพัฒนาความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



การติดตามควบคุมกำกับและประเมินผล

การติดตามควบคุมกำกับและประเมินผล ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียน หลังจากถ่ายทอดนโยบาย และองค์ความรู้ด้านการจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC) ครู ก. ปี พ.ศ. 2558 มีการขยายผลนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียนและแกนนำนักเรียนในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 3 4 6 และ 12 (Intensive Area) คือ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ และ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา จำนวน 32 คน และสำนักงานสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบ จำนวน 49 คน รวมทั้งสิ้น 81 คน จาก 28 จังหวัด

การอบรมทีมนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC) ครู ข. ในปี พ.ศ. 2559 เป็นการขยายผลให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยกำหนดให้ศูนย์อนามัยทุกแห่งต้องมีการถ่ายทอดโปรแกรม นักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher : SKC) สู่วิทยาลัย และสถานบริการสาธารณสุข

การติดตามนิเทศ และสนับสนุนเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของกระบวนการ คัดกรองเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน การอบรมการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมิน และเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ พร้อมกับการติดตามควบคุมกำกับบทบาทของบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกด้าน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ รวมถึงการคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยง ปีละ 2 ครั้ง โดยจัดเก็บข้อมูล จากเด็กวัยเรียนทุกคน ทั้ง 2 ภาคเรียน คือ ภาคเรียนที่ 1 เดือน พ.ค.-มิ.ย. และภาคเรียนที่ 2 ต.ค.-ธ.ค. แล้วนำส่ง ข้อมูลเข้าสู่ระบบรายงาน HDC สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ เพื่อสำนักโภชนาการได้นำไปประมวลผลเป็น ภาพรวมสถานการณ์ภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนต่อไป



แบบฟอร์มการรายงานการถ่ายทอดโปรแกรมนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coachers : SKC) ศูนย์อนามัยเขต

ประเด็นการติดตาม	ผลการดำเนินงาน	หมายเหตุ
1. การถ่ายทอด		
2. กลุ่มเป้าหมาย		
3. กิจกรรม		
- การถ่ายทอดองค์ความรู้		
- สร้างทีมเครือข่าย การจัดการน้ำหนักเด็กระดับ พื้นที่ และการสร้างสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ		
- พัฒนาศักยภาพ ทักษะ ทีมงาน		
- พัฒนาระบบฐานข้อมูล		
- ฝ้าระวังภาวะโภชนาการ /คัดกรอง/ส่งต่อเด็กอ้วน กลุ่มเสี่ยงสถานบริการ สาธารณสุข/คลินิก DPAC		
- การแก้ไขปัญหาเด็กอ้วน และเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง		
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการจัดการน้ำหนักเด็ก ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน		
- การติดตามและ รายงานผล		
- จัดทำโครงการ ของบประมาณ		
อื่นๆ ระบุ.....		





แนวทางการขับเคลื่อนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ

รัฐบาลได้กำหนดแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ด้วยการนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” มาเป็นกรอบแนวทางสู่การปฏิบัติ ทำให้โรงเรียนจัดการเรียนภาควิชาการตั้งแต่เวลา 08.30 - 14.30 น. และเวลาที่โรงเรียนเลิกยังคงเหมือนเดิมคือเวลา 16.00 น. จึงมีช่วงระยะเวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง ที่โรงเรียนจะต้องจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ให้นักเรียนปฏิบัติเพื่อเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างเสริมความมีน้ำใจแก่กันและกันทักษะการทำงานเป็นทีม และที่สำคัญ กิจกรรมที่จำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กได้ค้นหาศักยภาพและความชอบของตนเองอีกด้วย

ดังนั้น ครู ก. ที่ผ่านการอบรมจากส่วนกลาง สามารถนำแผนการเรียนรู้เรื่อง การจัดการน้ำหนักรเด็กวัยเรียนด้านโภชนาการเพื่อตอบสนองนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ภายใต้กิจกรรมชื่อ Food For Fun ได้นำไปปรับใช้ในการอบรมแกนนำนักเรียน (Smart Kids Leader) เพื่อดูแลสุขภาพตนเอง และถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนนักเรียนต่อไป

กิจกรรม “Food For Fun” ประกอบด้วย

1. ชุดก๊วน้อยละเลงครัว Boxset Breakfast “โฮลวีทไข่กวน”
2. ส้มตำผลไม้สายรุ้ง
3. Food Diary
4. ฉลาดกินฉลาดเลือก
5. อ่านฉลาดอย่างฉลาด



กิจกรรม ระยะเวลาเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้ “Food for Fun”

กิจกรรมที่ 1

1. **ชื่อหน่วยงาน** สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. **ชื่อกิจกรรม** Food for Fun (กึ่งน้อยละเลงคร้าว) ตอน Boxset breakfast “โฮลวีทไข่กวน”
3. **สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่**
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน
การดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. **วัตถุประสงค์**
 1. เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียน
 2. เพื่อลดปริมาณการบริโภคอาหารในมื้ออื่น
 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถจัดเมนูอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้อย่างเหมาะสมสำหรับตนเอง
 4. เพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำผู้ตามในการทำงานกลุ่ม
5. **กลุ่มเป้าหมาย** ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. **เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม** 2 ชั่วโมง
7. **เป็นกิจกรรมที่จัด** ในโรงเรียน นอกโรงเรียน อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. **การสนับสนุนการจัดกิจกรรม**
 วิทยากร วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ แหล่งการเรียนรู้ website
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. **สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)**
 1. ให้ความรู้กับนักเรียน เรื่องความสำคัญของอาหารเช้า เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียน ส่งผลทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น
 2. ฝึกให้นักเรียนทดลองจัดเมนูอาหารเช้าสำหรับตนเอง โดยปรับจากเมนูที่กินในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
 3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์การจัดเมนูอาหารของเพื่อนในชั้นเรียน มีการวิเคราะห์ให้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเช้า
 4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
 5. ฝึกปฏิบัติ



เมนูอาหารเช้า Boxset breakfast “โฮลวีทไข่กวน”



ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า ตัวอย่างอาหารเช้า Boxset breakfast ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เขียนเมนูอาหารเช้าที่รับประทานในชีวิตประจำวัน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารเช้าที่กลุ่มนำเสนอ
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องคุณค่าทางโภชนาการในอาหารเช้าแต่ละเมนูที่นักเรียนยกตัวอย่าง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
ขั้นตอนการเตรียม : ให้นักเรียนช่วยกันเตรียมวัตถุดิบเครื่องปรุง และวัสดุเครื่องครัว ได้แก่ งาน ชาม ช้อน กระทะ ถาด ถ้วย มีด และพายไม้ ฯลฯ และกล่องอาหารประเภทใดก็ได้ที่มีช่องสำหรับใส่อาหารได้ (กล่องพลาสติกใส่อาหาร กล่องอลูมิเนียม หรือกล่องไม้ ที่แบ่งเป็นช่องใส่อาหาร)
2. ครูบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการทำ Boxset breakfast
3. ให้นักเรียนช่วยกันอธิบายการเตรียมวัตถุดิบและส่วนประกอบ

“โฮลวีทไข่กวน”	เครื่องดื่ม	ผลไม้รสหวานน้อยตามชอบ
ขนมปังโฮลวีท 1 แถว ไข่ไก่ 6 ฟอง เนยสด (butter) หรือน้ำมันพืช ½ ช้อนชา เกลือป่น พริกไทย เล็กน้อย มะเขือเทศ 8 ผล แตงกวา 8 ลูก ผักกาดหอม 4 ต้น หรือผักกาดแก้ว	นมสดรสจืด 1 กล่อง หรือ โยเกิร์ตรสจืด หากควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกชนิดพร่อง มันเนยแทน	ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง หรือ 2 ผลเล็ก (ฝรั่ง ½ ผล, กล้วยน้ำว้า 1 ผล, มะละกอ 6 ชิ้นพอดีคำ ฯลฯ)



ขั้นตอนการปรุง:

1. ล้างผัก และผลไม้ให้สะอาด ผักหั่นเตรียมไว้ในภาชนะ
2. ใส่เนยสดหรือน้ำมันพืชลงในกระทะใช้ไฟอ่อน
3. ตอกไข่ใส่ชาม ตีผสมกับพริกไทยและเกลือป่นให้เข้ากัน ใส่ลงในกระทะ ใช้พายคนไปเรื่อย ๆ จนไข่สุกยกลงพักไว้
4. ขนมปังอบหรือปิ้งให้เป็นสีเหลืองทองพอกรอบ จากนั้นนำไปไข่ที่ปรุงเสร็จแล้ววางบนขนมปัง
5. นำผักสดที่หั่นเตรียมไว้จัดวางบนขนมปัง แล้วนำขนมปังอีก 1 แผ่นมาประกบเข้าด้วยกันตัดแบ่งให้เป็นชิ้นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น จัดวางลงในกล่อง Boxset พร้อมด้วยผลไม้ 1 อย่าง นมหรือโยเกิร์ต
6. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าการทำ Boxset breakfast สามารถดัดแปลงอาหารชนิดอื่นได้หรือไม่อย่างไร
7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

หมายเหตุ : การทำ Boxset breakfast ในส่วนที่เป็นกล่องสามารถใช้กล่องที่มีในครัวเรือนอยู่แล้วก็ได้ โดยควรเลือกที่มีช่องแบ่งอาหารเป็นสัดส่วน จะทำให้ดูสวยงามน่ารับประทาน ครูสามารถให้นักเรียนจัดเมนูอาหารเช้า สำหรับตนเองได้ตามความชอบ โดยมีข้อตกลงว่าจะต้องครบ 5 หมู่ เน้นอาหารรสกลาง ๆ ไม่หวาน ไม่มัน และไม่เค็ม เช่น ข้าวไข่เจียวใส่ผัก (ใส่น้ำมันน้อยหรือไม่ใส่ก็ได้ กรณีที่ใช้กระทะเคลือบ) ข้าวผัดเบญจรงค์ ข้าวผัดอเมริกัน โดยจัดใส่พิมพ์การ์ตูนทำให้น่ารับประทาน แซนวิชขนมปังโฮลวีทไข่ต้ม เป็นต้น เครื่องดื่มที่ควรจัดใน Boxset ควรเป็นนมสดรสจืด หรือนมพร้อมมันเนย โยเกิร์ตผลไม้รวม สมูทตี้ผลไม้รวมรสหวานน้อย โดยจัดหมุนเวียนให้หลากหลาย เพื่อลดความจำเจ

10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน



กิจกรรมที่ 2

1. **ชื่อหน่วยงาน** สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

2. **ชื่อกิจกรรม** Food for Fun (ก๊ากน้อยละเลงครัว) ตอน สัมตำผลไม้สายรุ้ง

3. **สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่**

หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้

หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม

หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน

การดำรงชีพและทักษะชีวิต

4. **วัตถุประสงค์**

1. นักเรียนมีความรู้เรื่องการเลือกชนิดวัตถุดิบ และเครื่องปรุง ที่ใช้ในการปรุง หรือประกอบอาหาร อาหารว่าง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม

2. นักเรียนสามารถจัดเมนูอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม หรือเมนูสุขภาพสำหรับตนเองได้

3. นักเรียนสามารถปรุงหรือประกอบอาหาร ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก

4. นักเรียนมีทักษะในการทำงานเป็นทีม

5. **กลุ่มเป้าหมาย** ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

6. **เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม** 2 ชั่วโมง

7. **เป็นกิจกรรมที่จัด** ในโรงเรียน นอกโรงเรียน อื่นๆ (โปรดระบุ)

8. **การสนับสนุนการจัดกิจกรรม**

วิทยากร วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ แหล่งการเรียนรู้ website

อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน

9. **สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)**

1. ถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน และให้นักเรียนฝึกจัดเมนูสุขภาพ (Healthy food, Healthy snack) เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง

2. ฝึกปฏิบัติ (cooking class) ยกตัวอย่างเมนูอาหารลดน้ำหนัก

สัมตำผลไม้สายรุ้ง



ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประเภทของอาหาร เครื่องปรุง ที่ให้พลังงานสูง และพลังงานต่ำ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบอาหาร และเครื่องปรุงแต่ละประเภท โดยครูนำตัวอย่างอาหารสด หรือภาพอาหาร ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบาย จากนั้นให้ฝึกจัดเมนูอาหารลดน้ำหนักใน 1 วัน
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมการจัดเมนูลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

ขั้นตอนการเตรียม :

1. ครูให้นักเรียน นำอาหารสด และเครื่องปรุง จัดวางไว้ในถาด และอธิบายส่วนประกอบทั้งหมด ได้แก่ ฝรั่ง แครอท กะหล่ำปลีม่วง มะม่วงดิบ แอปเปิ้ลแดงหรือเขียว ชมพู องุ่น ข้าวโพดต้มสุก มะเขือเทศ หรือ ผลไม้อื่น ๆ (ตามชอบ) กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว และน้ำมะขามเปียก
2. ให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว ได้แก่ จาน ช้อน ครก ถาด ถ้วย มีด มีดปอกผลไม้ กะละมัง ฯลฯ
3. เตรียมวัตถุดิบที่ประกอบอาหาร โดยการล้าง หั่น และพักไว้ในภาชนะ
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมในระหว่างการเตรียมวัตถุดิบ

ส่วนประกอบ

ฝรั่ง	½ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	ถั่วลิสงคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท	½ หัว ชูดหยาบ ๆ	กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
กะหล่ำปลีม่วง	½ ถ้วยตวง (หั่นหยาบๆ)	กระเทียม	3 กลีบ
ชมพู	½ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	พริกขี้หนูสวน	3 เม็ด
องุ่นแดง	5 ผล	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
แอปเปิ้ล	¼ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	น้ำตาลปีบ	¼ ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสุก	1 ช้อน (หั่นชิ้นตามยาว)	น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ	2 ผลเล็ก (ผ่า 4 ชิ้น)	น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับพริกพอยยาบ
2. ใส่มะเขือเทศลงไป โขลกให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบ นำไปใส่ในซามผลไม้ที่เตรียมไว้ โดยใส่ผลไม้ที่มีเนื้อแข็งลงไปก่อน ตามด้วยผลไม้เนื้อนิ่ม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักส้มตำผลไม้ที่ปรุงเสร็จแล้ว ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้และตกแต่งอย่างสวยงามด้วยผักแนมต่าง ๆ ตามชอบ และให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ชิม
4. นักเรียนทุกกลุ่ม อธิบายประโยชน์ของเมนูอาหารของกลุ่มตนเอง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป
6. ครูเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

หมายเหตุ : เมนูอาหารลดน้ำหนักควรให้เด็กคิดด้วยตัวเอง และสามารถหมุนเวียนสลับกันได้ เช่น เมนูอาหารเช้า ได้แก่ ข้าวต้มกลิ้งปลาทูหรืออกไก่ แซนวิชขนมปังโฮลวีทใก่อบเมนูอาหารกลางวัน ได้แก่ ข้าวอบอกไก่ ข้าวอบเบญจรงค์ เส้นหมี่ไก่ฉีก เส้นหมี่ราดหน้าผักรวม เมนูอาหารเย็น ได้แก่ ข้าวปลากะพงอบมะเขือเทศ ผัดผักรวมมิตร ต้มยำปลาน้ำใส ไข่ตุ๋นเห็ดหอม เครื่องดื่ม ได้แก่ โยเกิร์ตฟรุตสลัด สมูทตี้ไขมันต่ำ อาหารว่าง ได้แก่ ลูกชุบ ธัญพืช 5 สี เต้าฮวย ฟรุตสลัด วนผลไม้รวม

10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

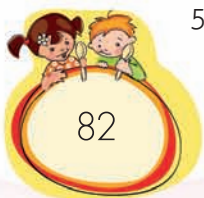


กิจกรรมที่ 3

1. **ชื่อหน่วยงาน** สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. **ชื่อกิจกรรม** Food for Fun เรื่อง Food Diary
3. **สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่**
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน
การดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. **วัตถุประสงค์**
 1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง
 2. เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคประจำวันได้อย่างถูกต้อง
 3. เพื่อให้เด็กเรียนนำความรู้ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง นำไปสู่การควบคุมน้ำหนักได้ด้วยตนเอง
5. **กลุ่มเป้าหมาย** ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. **เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม** 2 ชั่วโมง
7. **เป็นกิจกรรมที่จัด** ในโรงเรียน นอกโรงเรียน อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. **การสนับสนุนการจัดกิจกรรม**
 วิทยากร วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ แหล่งการเรียนรู้ website
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. **สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)**
 1. ให้ความรู้พื้นฐานด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร และพลังงานจากสารอาหาร การจำแนกประเภทอาหาร หมวดหมู่อาหาร การกะปริมาณและสัดส่วนอาหารที่บริโภคประจำวันได้อย่างถูกต้อง
 2. ฝึกปฏิบัติจดบันทึกรายการบริโภคอาหารประจำวัน
 3. ฝึกปฏิบัติทำสมุดไดอารี่ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

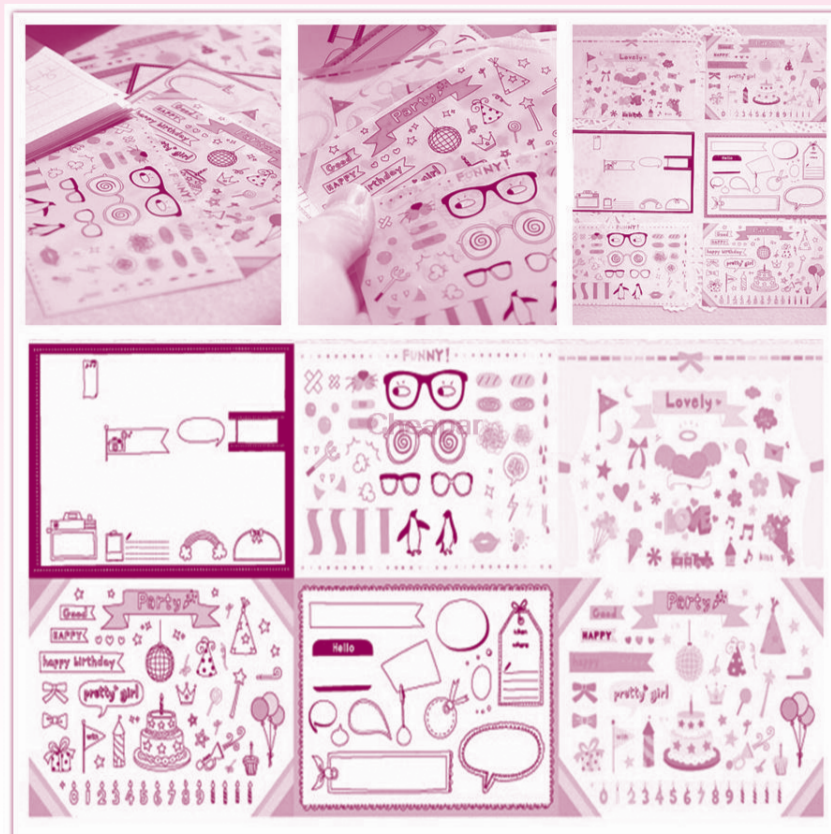
ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการ สารอาหาร พลังงานจากสารอาหารแต่ละประเภท หน่วยตวงวัดปริมาณอาหาร เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา ช้อนพืดคำ และส่วนเครื่องปรุงแต่ละชนิดที่ให้พลังงานสูงและพลังงานต่ำ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบอาหารและเครื่องปรุงแต่ละประเภทว่าอาหารชนิดใดให้พลังงานสูงหรือพลังงานต่ำ โดยครูนำตัวอย่างอาหารสด หรือภาพอาหาร ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบาย จากนั้นให้ฝึกจดบันทึกรายการอาหาร 1 มื้อ
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
5. ครูให้นักเรียนนำสมุดมาตกแต่งเป็นไดอารี่ให้สวยงาม





ชั่วโมงที่ 2 ภาคปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนนำสมุดไดอารี่ จดบันทึกรายการอาหารที่กินใน 1 วันที่ผ่านมา โดยให้จดบันทึกอาหารที่กินทุกอย่าง (มือเช้า มื้อว่างเช้า มื้อกลางวัน มื้อว่างบ่าย มื้อเย็น หรือมื้อก่อนนอน ยกเว้นน้ำเปล่า) พร้อมทั้งระบุประเภทสารอาหาร และปริมาณ
2. ให้นักเรียนจัดหาภาพ emotion ที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ภาพยิ้ม ภาพหน้าบึ้ง ภาพร้องไห้ และภาพหัวเราะ ที่นักเรียนแสดงว่ามีความสุขที่กินข้าวไข่เจียวหมูสับ ภาพหน้าบึ้งเมื่อต้องกินผักสีเขียว หรือภาพร้องไห้เมื่อต้องกินข้าวกล้อง เป็นต้น (ดังตัวอย่างในตาราง)



ตาราง Food Diary

มื้ออาหาร	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณ	สารอาหาร	ความรู้สึก
เช้า	ข้าวไข่เจียวหมูสับ	ข้าวสวย	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
		ไข่ไก่	1 ฟอง	โปรตีน	
		หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
		น้ำมันพืช	1/2 ช้อนกินข้าว	ไขมัน	
	ส้มเขียวหวาน	-	1 ผลใหญ่	วิตามิน	
ว่างเช้า	นมสดรสจืด	-	1 แก้ว	แคลเซียม	
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าทะเล	เส้นใหญ่	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
		กุ้ง	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ปลาหมึก	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ปลาตอลลี	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ผักคะน้า	1 ทัพพี	วิตามิน	
		น้ำมันพืช	2 ช้อนกินข้าว	ไขมัน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	คาร์โบไฮเดรต	
	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียว	5 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		น้ำตาล	2 ช้อนกินข้าว	คาร์โบไฮเดรต	
ว่างบ่าย	-	-	-	-	
เย็น	ข้าวสวย	ข้าวสวย	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		เต้าหู้ไข่	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ผักกาดขาว	1 ทัพพี	วิตามิน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
มะละกอ	-	8 ชิ้นพอดีคำ	วิตามิน		
	ไอศกรีมวนิลา ราดด้วยช็อกโกแลต		2 ก้อน	คาร์โบไฮเดรต	

3. ครูให้นักเรียนอธิบายความเชื่อมโยงของตาราง Food Diary ได้แก่ ชนิดของอาหาร สารอาหาร และความรู้สึกหรืออารมณ์ขณะกินอาหาร พร้อมให้เหตุผล และสรุปสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน หากบริโภคไม่เหมาะสม ครูให้คำแนะนำตามสัดส่วนธงโภชนาการ
4. ครูสรุปและเชื่อมโยงไปสู่การปรับพฤติกรรมกรรมการกินให้เหมาะสม และภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตัวอย่างการสรุปผล ตามตาราง Food Diary แสดงให้เห็นว่า :

1. นักเรียนบริโภคผักไม่เพียงพอใน 1 วัน ธงโภชนาการแนะนำให้บริโภคมี้อละ 4 ซ่อนกินข้าวหรือ 1 ทัพพี นักเรียนกินผักน้อย และอารมณ์เมื่อกินผักคะน้ารู้สึกไม่ชอบ ครูควรแนะนำวิธีการให้นักเรียนกินผักเพิ่มขึ้น
2. นักเรียนดื่มนมน้อยกว่าคำแนะนำในธงโภชนาการ เด็กวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว ดังนั้น ครูควรให้ดื่มเพิ่มอีก 1 แก้ว ในมื่อว่างบ่ายหรือก่อนนอน
3. อาหารส่วนใหญ่จะมีรสหวาน ครูแนะนำให้นักเรียนลดปริมาณการกินน้ำตาลในแต่ละมื่อ โดยไม่ปรุงร่น้ำตาลเพิ่ม หรือกินอาหารที่มีรสชาตกลาง ๆ คือ ไม่เน้นหวานหรือลดอาหารที่มีรสชาตหวานลงในแต่ละมื่อ เป็นต้น

10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

กิจกรรมที่ 4

1. **ชื่อหน่วยงาน** สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. **ชื่อกิจกรรม** Food for Fun เรื่อง ฉลาดกินฉลาดเลือก
3. **สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่**
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้
 หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน
การดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. **วัตถุประสงค์**
นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
5. **กลุ่มเป้าหมาย** ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. **เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม** 2 ชั่วโมง
7. **เป็นกิจกรรมที่จัด** ในโรงเรียน นอกโรงเรียน อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. **การสนับสนุนการจัดกิจกรรม**
 วิทยากร วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ แหล่งการเรียนรู้ website
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. **สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)**
 1. ถ่ายทอดความรู้ด้านการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเองเพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
 2. ฝึกปฏิบัติการเลือกซื้อ เลือกบริโภคอาหาร
 3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์

1. บัตรภาพอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มชนิดต่างๆ หรือตัวอย่างอาหารจริง
2. แผ่นเสียบบัตรภาพ

ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความต้องการพลังงานในแต่ละวันของเด็กวัยเรียน พลังงานในอาหารและเครื่องดื่มประเภทต่างๆ รวมถึงเทคนิคในการลดพลังงานแบบง่ายๆ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูนำตัวอย่างบัตรภาพอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มชนิดต่างๆ หรือตัวอย่างอาหารจริงให้นักเรียนเลือกดู



ลำดับ	ชนิดอาหาร	แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3
1.	ข้าวมันไก่	ข้าวขาว ออกไก่	ข้าวขาว ไก่มีหนัง	ข้าวขาว ไก่มีทอด
2.	ก๋วยเตี๋ยว	เส้นใหญ่ลูกชิ้นน้ำใส	เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำใส	เส้นใหญ่ลูกชิ้นแห้ง โรยกระเทียมเจียว
3.	อาหารจานเดียว	สุกีน้ากุ้ง	ผัดไทย	ผัดซีอิ้วหมู
4.	อาหารเช้า	ข้าวเหนียวหมูปั้น	ข้าวเหนียวหมูทอด	ข้าวเหนียวหมูอบ
5.	เนื้อสัตว์	หมูเนื้อแดงติดมัน	หมูเนื้อแดง	หมูสามชั้น
6.	นม	นมพร้อมมันเนย	นมรสช็อคโกแลต	นมรสจืด
7.	แกง	แกงเทโพหมูสามชั้น	แกงเลียงผักรวมกุ้ง	แกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลากราย
8.	ผัด	ผัดผักบุ้งหมูกรอบ	ผัดผักรวมกุ้ง	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา
9.	ขนมหวาน	ถั่วกวน	ถั่วเขียวต้มน้ำตาลหวานน้อย	ข้าวเหนียวถั่วดำ

ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
2. ให้นักเรียนเลือกภาพอาหารที่คิดว่าให้พลังงานต่ำกว่าอาหารชนิดอื่น ซึ่งกินแล้วไม่ทำให้อ้วนนำไปติดบนแผ่นเสียบบัตรภาพ
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายให้เพื่อนๆ ฟัง
4. ครูเฉลยกิจกรรมและให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ชนิดที่เหมาะสมเพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนัก
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแบบเอกสารประกอบคู่มือ/

แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน



กิจกรรมที่ 5

1. **ชื่อหน่วยงาน** สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. **ชื่อกิจกรรม** food for fun เรื่องอ่านฉลาก อย่างฉลาด
3. **สอดคล้องกับกิจกรรมหมวดที่**
 - หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
 - หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้
 - หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม
 - หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพและทักษะชีวิต
4. **วัตถุประสงค์**
 1. นักเรียนมีความรู้เรื่องการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการอย่างง่าย
 2. นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
 3. นักเรียนมีทักษะในการทำงานเป็นทีม
5. **กลุ่มเป้าหมาย** ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
6. **เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม** 2 ชั่วโมง
7. **เป็นกิจกรรมที่จัด** ในโรงเรียน นอกโรงเรียน อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. **การสนับสนุนการจัดกิจกรรม**
 - วิทยากร วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ แหล่งการเรียนรู้ website
 - อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
9. **สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)**
 1. ถ่ายทอดความรู้ด้านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการอย่างง่าย และให้นักเรียนฝึกเลือกซื้ออาหาร เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง
 2. ฝึกปฏิบัติกรอ่านฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ



วัสดุอุปกรณ์

1. ตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ
2. ใบงานฝึกปฏิบัติ
3. แว่นขยาย

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ซอง (39 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 7	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14 %
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 2 ก.	
โซเดียม 140 มก.	6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 2 %
วิตามินบี 1 0 %	แคลเซียม 0 %
เหล็ก 2 %	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำไว้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDA) โดยที่ขบวนการคิดคำนวณนี้ใช้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
การคิดการเรียงแบบขอมต่อระดับแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 26 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน=9 ; โปรตีน=4 ; คาร์โบไฮเดรต=4	



ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกซื้อเลือกบริโภคเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและความต้องการพลังงานและปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่ควรได้รับประจำวัน
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูนำตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายให้เพื่อนๆ ฟัง
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องการอ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนนำตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการวางจัดเตรียมไว้พร้อมแวนชยาย
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ โดยให้นักเรียนใช้ข้อมูลจากตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการประกอบการตอบคำถาม เช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
60 กิโลแคลอรี	6 กรัม	0.5 กรัม	30 มิลลิกรัม
*3%	*9%	*1%	*1%
*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			

ชนิด A

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งเป็น 7 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	14 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*22%	*97%	*41%
*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			

ชนิด B

1. ถ้าจะเลือกบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกชนิด A หรือ B (เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน)
2. ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรดื่มนมชนิดชนิด A หรือ B เพราะอะไร (เปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหาร)
3. ขนมซองใดควรแบ่งกิน 2 ครั้ง (จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง)
4. ขนมชนิดใดหวานกว่ากัน (เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาล)
5. ถ้าไม่ต้องการเป็นโรคไตควรเลือกขนมชนิด A หรือ B (เปรียบเทียบปริมาณโซเดียม)
6. ถ้ารับประทานเครื่องดื่มชนิด A จะได้รับน้ำตาลกี่ช้อนชา (ปริมาณน้ำตาลที่ควรได้รับ)
7. ให้นักเรียนตัวแทนจากแต่ละกลุ่ม อธิบายคำตอบในใบงานของกลุ่มตนเอง และครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องพร้อมอธิบายเพิ่มเติม
8. ครูและให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

10. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวประเมินผลการจัดกิจกรรม)

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน



แบบสอบถาม pre-post test และ ค่าเฉลี่ย เรื่อง กินพอดี ไม่มีอ้วน

โปรดทำเครื่องหมายกากบาทคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- หลักการลดน้ำหนักที่ดี คือ
ก. ลดอาหารมื้อเย็น ข. งดอาหาร 1 มื้อ ค. กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ง. ถูกข้อ ก. และ ค
- อาหารหมู่ใดที่ไม่ควรลด
ก. ข้าวแป้ง ข. เนื้อสัตว์ ค. น้ำมัน ง. ถูกทุกข้อ
- ถ้านักเรียนไม่กินข้าวสามารถใช้อาหารอะไรกินแทนได้
ก. ขนมปัง ข. บะหมี่ ค. ข้าวโพด ง. ถูกทุกข้อ
- อาหารโทนสีอะไร ให้น้ำตาลและไขมันสูง ควรหลีกเลี่ยง
ก. โชนสีเหลือง ข. โชนสีแดง ค. โชนสีขาว ง. ถูกทุกข้อ
- ข้าว 1 ทัพพี ให้พลังงาน
ก. 50 กิโลแคลอรี ข. 60 กิโลแคลอรี ค. 80 กิโลแคลอรี ง. 90 กิโลแคลอรี
- น้ำตาล 1 ช้อนชา ให้พลังงาน
ก. 16 กิโลแคลอรี ข. 18 กิโลแคลอรี ค. 20 กิโลแคลอรี ง. 24 กิโลแคลอรี
- ไขมัน 1 ช้อนชา ให้พลังงาน
ก. 40 กิโลแคลอรี ข. 42 กิโลแคลอรี ค. 45 กิโลแคลอรี ง. 50 กิโลแคลอรี
- เด็กที่ลดน้ำหนักควรได้รับข้าวแป้ง วันละกี่ทัพพี
ก. 5 – 6 ทัพพี ข. 6 – 8 ทัพพี ค. 8 – 10 ทัพพี ง. 10 – 12 ทัพพี
- ผลไม้ชนิดใดเหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก
ก. ส้ม ข. แตงโม ค. ฝรั่ง ง. สับปะรด
- การแก้ปัญหาเด็กภาวะโภชนาการเกิน นอกจากการดูแลเรื่องอาหาร สิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ คือ
ก. รักษาอารมณ์ ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ค. ครอบครัวมีส่วนร่วม ง. ถูกทุกข้อ

เฉลย

1. ง. 2. ข. 3. ง. 4. ข. 5. ค.
6. ก. 7. ค. 8. ก. 9. ค. 10. ง.

แบบสอบถาม pre-post test และ คำเฉลย เรื่อง อ่านฉลาก...อย่างฉลาก

โปรดทำเครื่องหมายกากบาทคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เครื่องดื่มประเภทนมที่มีปริมาณแคลเซียมร้อยละ 20 ต่อหน่วยบริโภค คิดเป็นปริมาณแคลเซียมเท่ากับเท่าไร
ก. 150 มิลลิกรัม ข. 160 มิลลิกรัม ค. 200 มิลลิกรัม ง. 240 มิลลิกรัม
2. ปริมาณน้ำตาลในอาหารว่าง ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ(ขนมซอง)หนึ่งหน่วยบริโภคไม่ควรเกินกี่กรัม
ก. 6 กรัม ข. 8 กรัม ค. 10 กรัม ง. 12 กรัม
3. ควรได้รับพลังงานจากอาหารว่าง ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ(ขนมซอง) กี่กิโลแคลอรีใน 1 วัน
ก. 100 กิโลแคลอรี ข. 150 กิโลแคลอรี ค. 200 กิโลแคลอรี ง. 250 กิโลแคลอรี
4. เครื่องดื่มชาเขียวน้ำหนัก 500 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 8% หมายความว่าเครื่องดื่มชนิดนี้มีน้ำตาลและพลังงานเท่าไร
ก. น้ำตาล 20 กรัม พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ข. น้ำตาล 25 กรัม พลังงาน 100 กิโลแคลอรี
ค. น้ำตาล 30 กรัม พลังงาน 140 กิโลแคลอรี ง. น้ำตาล 40 กรัม พลังงาน 160 กิโลแคลอรี
5. ปริมาณโซเดียมในอาหารว่าง ขนมหวานขนมกรุบกรอบ(ขนมซอง) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคไม่ควรเกินกี่มิลลิกรัม
ก. 100 มิลลิกรัม ข. 150 มิลลิกรัม ค. 200 มิลลิกรัม ง. 240 มิลลิกรัม

เฉลย

1. ข 2. ก 3. ค 4. ง 5. ก



แบบสอบถาม pre-post test และ คำเฉลย

เรื่อง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กอ้วน Fun for Fit

โปรดทำเครื่องหมายกากบาทคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- คำแนะนำในการทำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก 7-18 ปี ข้อใดถูกต้องที่สุด
 - อย่างน้อย 300 นาที/สัปดาห์ สัปดาห์ละ 10 นาทีขึ้นไป วันละ 60 นาที ที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ โดยเลือกกิจกรรมประเภทแอโรบิกและควบคู่กับกิจกรรมทางกายที่มีการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
 - อย่างน้อย 300 นาที/สัปดาห์ สัปดาห์ละ 10 นาทีขึ้นไป วันละ 60 นาที ที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง 7 วัน/สัปดาห์ โดยเลือกกิจกรรมประเภทแอโรบิกและควบคู่กับกิจกรรมทางกายที่มีการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
 - อย่างน้อย 360 นาที/สัปดาห์ สัปดาห์ละ 10 นาทีขึ้นไป วันละ 60 นาที ที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ โดยเลือกกิจกรรมประเภทแอโรบิกและควบคู่กับกิจกรรมทางกายที่มีการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
 - อย่างน้อย 360 นาที/สัปดาห์ สัปดาห์ละ 10 นาทีขึ้นไป วันละ 60 นาที ที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง 7 วัน/สัปดาห์ โดยเลือกกิจกรรมประเภทแอโรบิกและควบคู่กับกิจกรรมทางกายที่มีการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
- ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการสร้างมวลกระดูก
 - การแกว่งแขนหรือขาไปมา การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน
 - การเล่นกีฬาต่างๆ การวิ่งเหยาะๆ การเดิน การขี่จักรยาน
 - การเต้นแอโรบิก โยคะ การบริหารกายท่ามือเปล่าหรือใช้ Dumbbell
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อความต่อไปนี้ทุกข้อเป็นความจริง ยกเว้นข้อใด
 - การทำกิจกรรมทางกายให้เหนื่อยอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อได้ดี
 - กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กอ้วนมากๆ คือ กิจกรรมทางกายระดับเบาถึงปานกลาง เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ ปิงปอง ว่ายน้ำ
 - เด็กอ้วนมาก ๆ สามารถเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายระดับหนักมากได้เช่นเดียวกับเด็กอ้วนทั่วไป
 - ผู้ป่วยโรคหัวใจไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม



4. ข้อความต่อไปนี้ทุกข้อเป็นความจริง ยกเว้นข้อใด
- ก. เด็กอ้วนที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำกิจกรรมทางกายน้อยในแต่ละวัน ควรเริ่มทำกิจกรรมทางกายด้วยการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ให้ร่างกายมีโอกาสดูแลเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น ช่วยทำงานบ้าน กวาดบ้าน ปลูกต้นไม้ ล้างรถ รวมทั้งลดการใช้อุปกรณ์ทุ่นแรง เช่น ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ลดการดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง
 - ข. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมทางกายจนเหนื่อยหรือหอบอย่างน้อย วันละ 20 นาที เช่น วิ่งเล่น กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก
 - ค. ส่งเสริมให้เด็กฝึกความแข็งแรง ความอดทน และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
 - ง. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ทำกิจกรรมเข้าจังหวะ เล่นดนตรี เต้นรำ เป็นต้น
5. ข้อใดควรปฏิบัติตามหลักการของ Stretching exercise
- ก. ควรใช้แรงน้อยๆ ก่อนและค้างนานๆ
 - ข. ควรออกแรงกระตุกซ้ำๆ
 - ค. ควรทำการยืดค้างไว้ นานประมาณ 15-30 วินาทีต่อครั้ง ยึดมัดละประมาณ 5-10 ครั้ง และควรเน้นกลุ่มกล้ามเนื้อที่จะต้องใช้ในการออกกำลังกายเป็นหลัก
 - ง. ถูกทั้ง ก และ ค

เฉลย

1. ง. 2. ก. 3. ค. 4. ข. 5. ง.



แบบสอบถาม pre-post test และ คำเฉลย เรื่อง สะกดอารมณ์ สกักรากิน

โปรดทำเครื่องหมายกากบาทคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

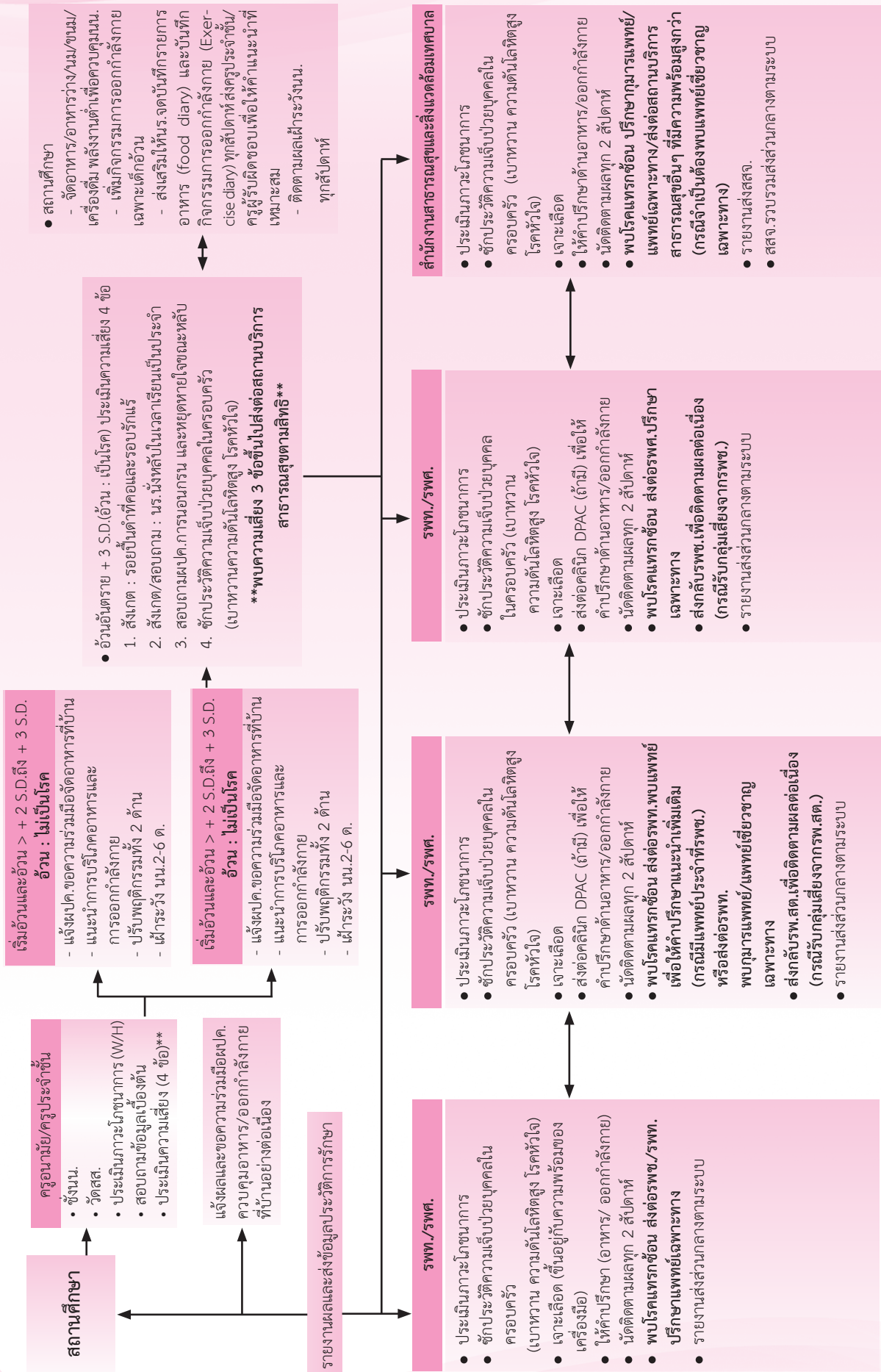
1. อารมณ์เกี่ยวข้องกับความอ้วนในประเด็นใดมากที่สุด
 - ก. ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ
 - ข. ต้องมีการสร้างตั้งแต่วัยเด็ก
 - ค. มีอิทธิพลต่อการปรับพฤติกรรม
 - ง. ช่วยให้คิดบวก
2. “การหลีกเลี่ยงไม่ไปรับประทานอาหารในร้านอาหารที่ชื่นชอบ” จัดอยู่ในการควบคุมอารมณ์และการลดน้ำหนักข้อใด
 - ก. สกักรากินที่ช่วยให้หิว/อยากรับประทานอาหาร
 - ข. สะกดไม่ให้บริโภคเกิน
 - ค. สะกดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. การบริหารจัดการภาวะอ้วน ควรทำเมื่อไร จึงจะเกิดผลดีที่สุด
 - ก. ร่างกายสมส่วน
 - ข. ผอม
 - ค. เริ่มอ้วน
 - ง. น้ำหนัก/รอบเอวเกินค่าปกติ
4. คุณลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญต่อเด็กที่มีปัญหาอ้วน และต้องการลดความอ้วน คือข้อใด
 - ก. ความตั้งใจมุ่งมั่น
 - ข. การปรับอารมณ์
 - ค. การคิดบวกกับตนเอง
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. เทคนิคการปรับพฤติกรรมลดอ้วนข้อใดควรปฏิบัติก่อน
 - ก. การให้รางวัล
 - ข. การประเมินพฤติกรรม
 - ค. การปรับความคิด
 - ง. การหาสิ่งยับยั้ง

เฉลย

1. ค 2. ก 3. ก 4. ง 5. ข



แผนภูมิการคัดกรอง ส่งต่อ และแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC (ทั้งระบบ)



เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ (2558). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.
2. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2551). กองโภชนาการ กรมอนามัย คู่มือธงโภชนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ. เข้าถึงได้จาก : http://www.centallabthai.com/web/uploadfiles/pdf/MOPH_182_27032012.pdf. วันที่ค้นข้อมูล 4 พฤษภาคม 2559.
4. แนวทางในการเรียนรู้ฉลากโภชนาการแบบ GDA ของสำนักอาหาร ประจำปีงบประมาณ 2555. เข้าถึงได้จาก : http://iodinethailand.fda.moph.go.th/PMQABOF/file_fiscal/97.pdf. วันที่ค้นข้อมูล 4 พฤษภาคม 2559.
5. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. อาหารกับโรคเรื้อรัง/โรคอ้วน. (เล่มที่ 33 เรื่องที่ 7).
6. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2544). เภมต์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 2-18 ปี.
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2558). คู่มือแนวทางการคัดกรองส่งต่อและแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง ในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์ แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
8. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). ธงโภชนาการ. ชุดเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อนักเรียนไทยมีโภชนาการสมวัย.
9. ญัฎฐิรา ทองบัวศิริไล, วิไลลักษณ์ ศรีสุระ และวสุนธรี เสรีสุชาติ. (2557). คู่มือการจำแนกอาหาร ขนม นม และเครื่องดื่มตามมาตรฐานโภชนาการ (ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนา แห่งชาติ.
10. มณีรัตน์ ภูวนันท์. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/26713-การปรับพฤติกรรมในเด็กอ้วน.html>. วันที่ค้นข้อมูล 3 สิงหาคม 2558.
11. วณิชา กิจวรพัฒน์. พิชิตอ้วนพิชิตฟุง. (2552). โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
12. สง่า ดามาพงษ์, ญัฎฐิรา ทองบัวศิริไล. (2548). เมนูหุ่นสวย. (พิมพ์ครั้งที่3). โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์ไทย.
13. สุภาวดี ลิขิตมาศกุล และจันทราภรณ์ เคียมเส็ง. (2545). โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นผลกระทบต่อและเคล็ดลัทธิการป้องกัน. ชมรมโรคอ้วนแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.



14. World Health Organization. Controlling the global obesity epidemic Press release (3 March 2003). เข้าถึงได้จาก : <http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/>. วันที่ค้นข้อมูล 2 พฤษภาคม 2559

15. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic Report of a WHO Consultation (WHO Technical Report Series 894) reprinted 2004. เข้าถึงได้จาก : http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/. วันที่ค้นข้อมูล 2 พฤษภาคม 2559



บันทึก

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.



บันทึก

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



บันทึก

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

บันทึก

Blank lined writing area for notes.



บันทึก

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

บันทึก

Blank lined writing area with horizontal dashed lines.



บันทึก

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนภาพรธรณ วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางสาวพรวิภา ดาวดวง	สำนักโภชนาการ
นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์	สำนักโภชนาการ

คณะผู้จัดทำ

นางสาวพรวิภา ดาวดวง	สำนักโภชนาการ
นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ	สำนักโภชนาการ
นางวสุนธิ์ เสรีสุชาติ	สำนักโภชนาการ
นางพรพิมล ชีรนนทน	สถาบันราชานุกูล
ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์	กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวกรองแก้ว ก้อนนาค	สำนักโภชนาการ
นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์	สำนักโภชนาการ
นางสาวชลดา กิจนิจชีว์	สำนักโภชนาการ





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ