



กรมอนามัย

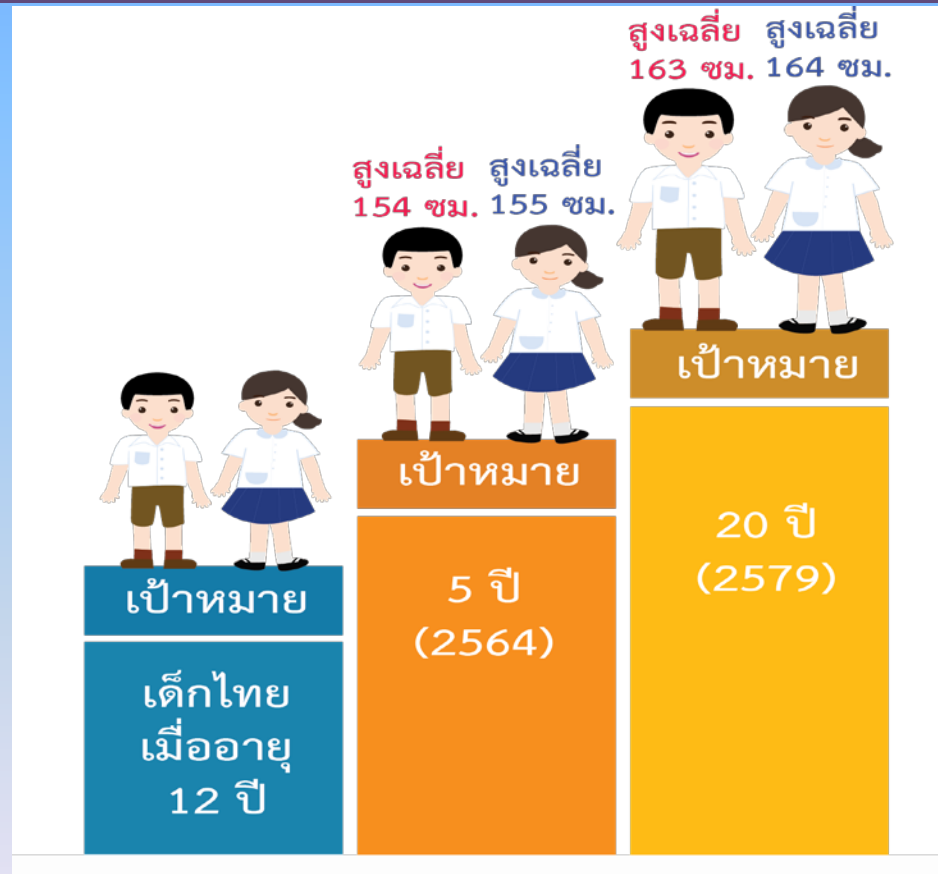
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

หลักการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยและ เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนและเตี้ย

นางจารินี ยศปัญญา
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง



เป้าหมายเด็กไทยสูง



ปัญหาโภชนาการในเด็ก

เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เด็กขาดอาหารยังคงมีอยู่



โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว

ผลกระทบของ ภาวะอ้วนในเด็ก

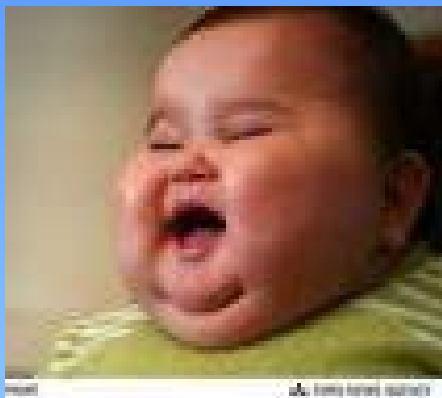


มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดสูง มีไขมันเกาะผนังหลอดเลือด
- ภาวะตับอักเสบและถุงน้ำดีอักเสบ



**โรคกระดูกและข้อ เช่น ขาโก่ง ปวดเข่า/ข้อเท้า
ปวดหลัง**



เกิดภาวะนอนกรนและหยุดหายใจ ขณะนอนหลับ

เป็นโรคผิวหนัง เช่น เชื้อราที่ผิวหนัง
ผิวหนังอักเสบเสกติดเชื้อได้ง่าย

มีผลต่อจิตใจของเด็ก เพื่อนล้อ
ขาดความมั่นใจ แยกตัว ซึมเศร้า

เป็นผู้ใหญ่อ้วน ร้อยละ 30



เด็กอ้วนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

1. คอดำ/รักแร้ดำ
2. นอนกรน
3. หลับใน
ห้องเรียน
4. พ่อแม่มีประวัติ
เบาหวาน



ระบบส่งต่อเด็กอ้วน

ร.ร./จนท.คัดกรอง → รพ.สต.ตรวจซ้ำ → รพช. → รพศ.

โรคขาดอาหาร....ภัยเงียบที่คุณ มองข้าม

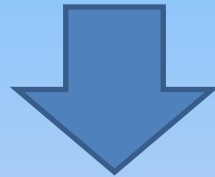


เด็กไทยยังคงขาดสารอาหารที่สำคัญ



- ขาดโปรตีนและพลังงาน
- ขาดไอโอดีน
- ขาดธาตุเหล็ก

**ภูมิคุ้มกันทานโรคต่ำ
ทำให้เจ็บป่วยบ่อย
เป็นนาน หรือ มีความรุนแรงของโรค**



**มีความเสี่ยงต่อการตาย เมื่อเทียบกับเด็ก
ที่มีภาวะการเจริญเติบโตดี**

- ❖ เด็กขาดอาหารระดับปานกลาง 5 เท่า
- ❖ เด็กขาดอาหารระดับรุนแรง 8 เท่า

ความสัมพันธ์ระหว่างความสูงกับ ระดับสติปัญญาของเด็กอายุ 2-18 ปี

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ระดับเชาวน์ปัญญา

เตี้ย

88.05 (15.72)

ค่อนข้างเตี้ย

88.47 (15.16)

สูงตามเกณฑ์

89.93 (15.69)

ค่อนข้างสูง

94.58 (17.57)

สูงกว่าเกณฑ์

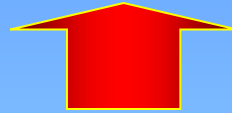
94.24 (18.01)

สถิติ : ANOVA, P-value<0.001

ที่มา : โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยปี 2544

จรรณี ยศปัญญา สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด

ระดับสติปัญญาต่ำ



❖ ขาดพลังงานและโปรตีนแบบเรื้อรัง
(ภาวะเตี้ย)



❖ ขาดไอโอดีน
❖ ขาดธาตุเหล็ก



IQ ค่ากลางของมาตรฐานสากล เท่ากับ 100
แต่เด็กไทยแค่ 98.59

เด็กที่มีภาวะเตี้ย

เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะมีรูปร่างเล็ก

ทำให้ความสามารถในการทำงานไม่ดี

ผลผลิตต่ำ

เป็นผลกระทบต่อ

รายได้ของครอบครัว/ ชุมชน/ ประเทศ

มีผลต่อรุ่นลูกรุ่นหลาน

**เด็กผู้หญิงที่เตี้ย
เมื่อเป็นผู้ใหญ่และตั้งครรภ์ จะเกิด**

- ❖ มีโอกาสเสี่ยงที่ลูกจะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่าเกณฑ์
- ❖ เกิดวงจรเช่นนี้ไปยังรุ่นลูกรุ่นหลาน

ความจริงของเด็กไทย ...

- **ไม่ได้กินอาหารเช้า**
- **กินอาหารเช้าที่ขาดคุณภาพ / ไม่พอ/
มากเกินไป**
- **กินอาหารกลางวันคุณภาพต่ำ**
- **กิน-ดื่มอาหารว่าง หวาน - มัน- เค็ม จัด**
- **ปฏิเสธผัก**
- **กินผลไม้บ่อย**
- **ดื่มนมน้อย**



การมีโภชนาการดี



ดัชนีที่แสดงถึง การเจริญเติบโตของเด็ก



น้ำหนักและส่วนสูง

ความสูงเกี่ยวข้องกับสารอาหารหลายชนิด



ทำไม... เด็กต้องสูงดีมีส่วน

เพื่อความมั่นคงของ.....

- IQ
- ภูมิคุ้มกันโรค
- สมรรถนะในการเรียนรู้
- ความหนาแน่นของเนื้อกระดูก

เพื่อใคร

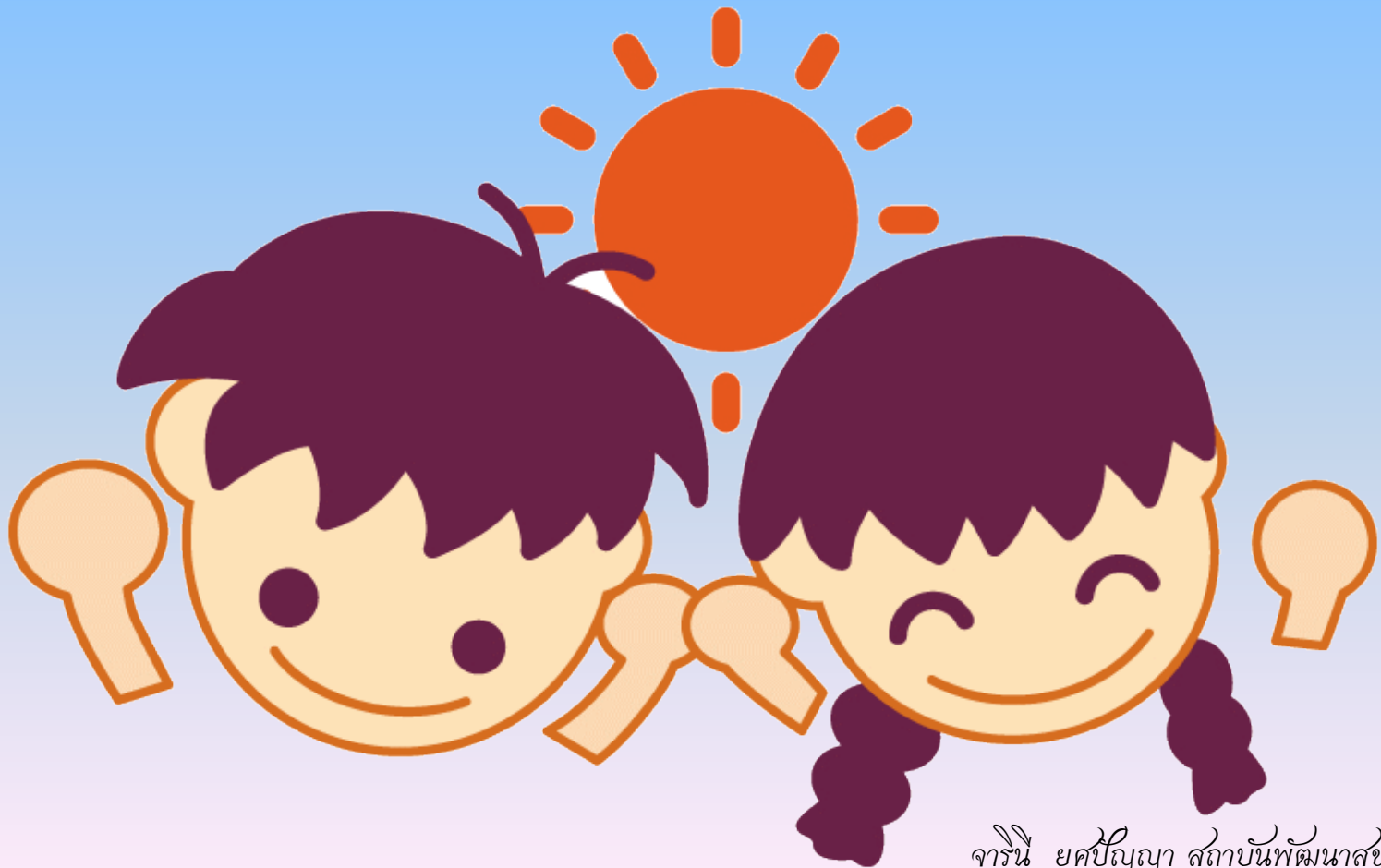
เด็ก

ครอบครัว

ชุมชน

ประเทศชาติ

การประเมินภาวะการเจริญเติบโต



การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

1. เด็กวัยเรียน ให้ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักที่มีความละเอียด 0.1 กก.



2. ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนทำการชั่งทุกครั้ง



3. วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นราบ มีแสงสว่างเพียงพอในการอ่านตัวเลข และปรับให้เข็มอยู่ที่เลข 0 ทุกครั้งที่มีการใช้งาน



4. ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามการเจริญเติบโต

วิธีการชั่งน้ำหนัก



ถอดเสื้อผ้าที่หนาๆออก ให้เหลือเท่าที่จำเป็น ถอดรองเท้าและถุงเท้า นำสิ่งของออกจากตัว

ถ้าใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยืนที่มีเข็ม ผู้ที่อ่านค่าน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวาเพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้

อ่านค่าให้ละเอียดมี
ทศนิยม 2 ตำแหน่ง
เช่น 10.65 กิโลกรัม

การเตรียมเครื่องวัดส่วนสูง

- ตัวเลขมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และเรียงต่อกัน
- มีไม้ฉากสำหรับวัดค่าความสูง



วิธีการวัดส่วนสูง

เครื่องวัดส่วนสูง

ศีรษะชิด
เครื่องวัดส่วนสูง

หลังชิด
เครื่องวัดส่วนสูง

ก้นชิดเครื่องวัดส่วนสูง

เข้าชิด เข้าตรง

สันเท้าชิดเครื่องวัด
ส่วนสูง

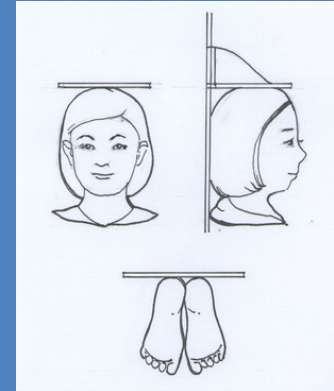
ไม้ฉาก

อ่านค่าส่วนสูง
ระดับสายตา

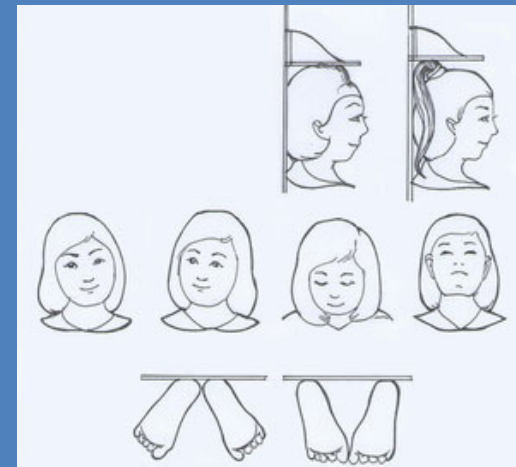


ถอดรองเท้า ถูงเท้า
และยืนบนพื้นราบ

ทำศีรษะและเท้าที่
ถูกต้อง



ทำศีรษะและเท้า
ไม่ถูกต้อง



ประเมินภาวะการเจริญเติบโต

แปลผล

ประเด็นสำคัญของการแปลผล

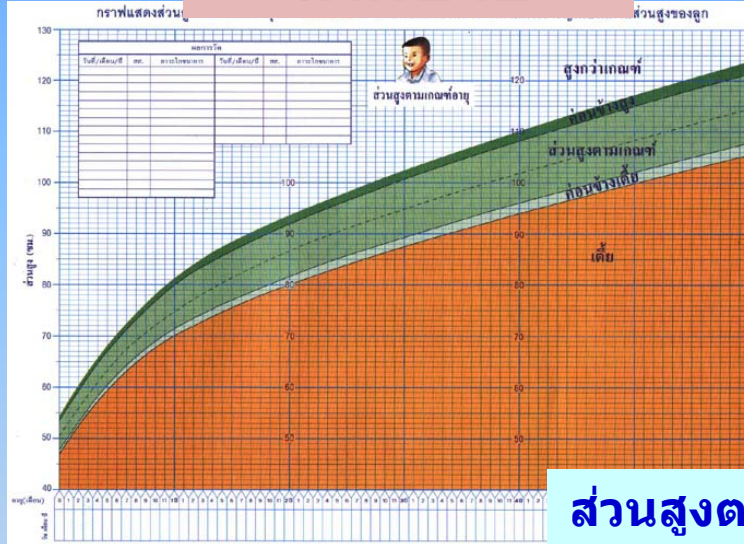
- ❖ ภาวะการเจริญเติบโตเด็ก
- ❖ ตำแหน่งของส่วนสูงและน้ำหนัก
- ❖ แนวโน้มการเจริญเติบโต

วิธีการโดย

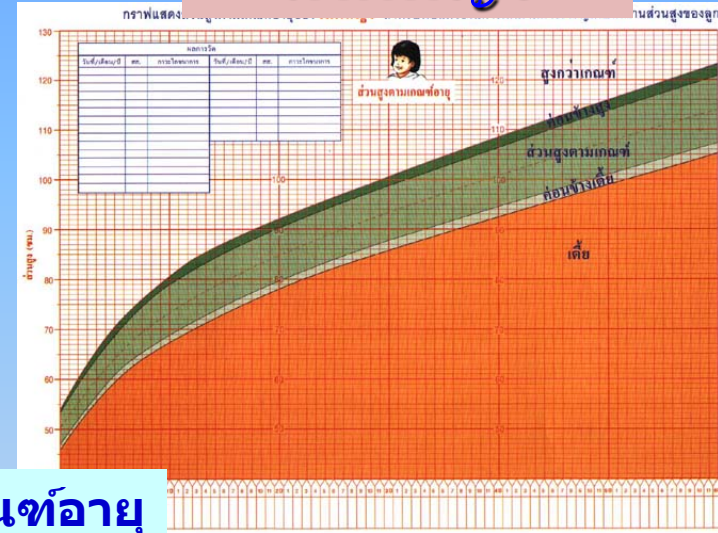
จุดน้ำหนัก-ส่วนสูง และลากเส้นเชื่อมจุดบน
กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก

กราฟเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

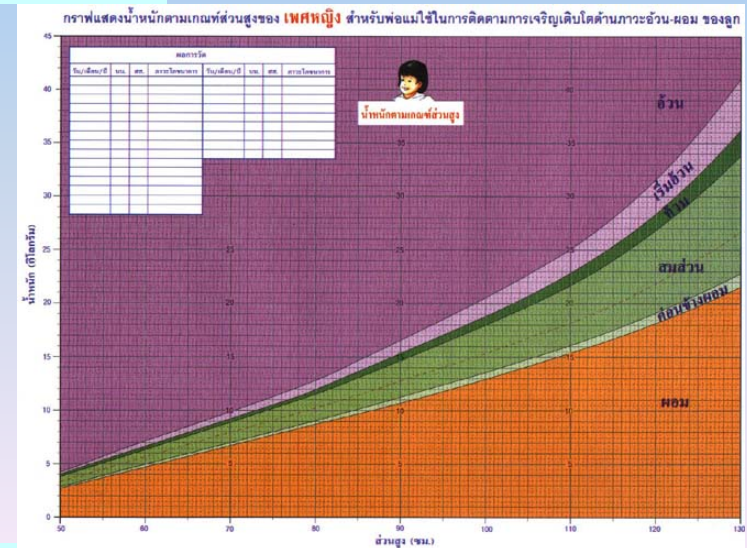
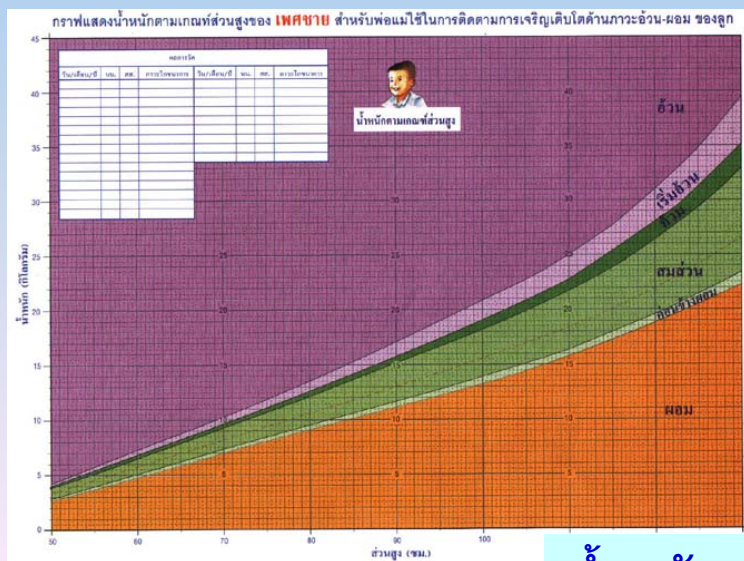
เพศชาย



เพศหญิง



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

โปรแกรมต่างๆ

- โปรแกรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโต
เด็กแรกเกิด – 18 ปี
- INMU – ThaiGrowth (มหิดล)

การใช้กราฟการเจริญเติบโต

เกณฑ์การเจริญเติบโต	เด็กแรกเกิด-5 ปี
1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	✓
2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	✓
3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	✓

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- แสดงผลมาจากการบริโภคอาหารในภาพรวม
ไม่เห็นลักษณะการเจริญเติบโตอย่างชัดเจน
ไม่ใช่ประเมินภาวะอ้วน

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

- แสดงผลมาจากการบริโภคอาหารในระยะยาว หรือในอดีตที่ผ่านมาเป็นเวลานาน

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

- บอกให้รู้ถึงภาวะอ้วน-ผอม
- แสดงผลของการกินอาหารในระยะสั้น

ลักษณะการเจริญเติบโตที่ดี

ลำดับ	ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ ส่วนสูง
1	สูงกว่าเกณฑ์	สมส่วน
2	ค่อนข้างสูง	สมส่วน
3	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน



ทำอย่างไร...ให้เด็กไทยสูงดีสมส่วน

ทำไม ? ต้องเน้นความสูง

อ้วน : เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ
โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง

ผอม : ขาดสารอาหารเรื้อรัง

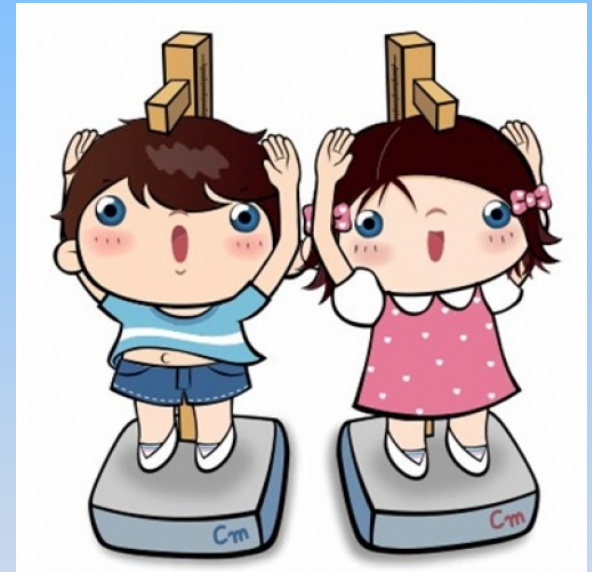
เตี้ย : ขาดสารอาหารเรื้อรัง

สูง : เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดีเต็มศักยภาพ
ดีกว่าเตี้ย

สูงดีสมส่วน : การเจริญเติบโตที่ดีเต็มศักยภาพ
ทั้งส่วนสูง และน้ำหนักอยู่ใน
เกณฑ์มาตรฐาน

ดีที่สุด

ทำอย่างไร...ให้เด็กไทยสูงสมส่วน



กินเป็น



สารอาหารสำคัญ

ต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

- พลังงาน

- โปรตีน

- แคลเซียม

- สังกะสี

- ไอโอดีน

- เหล็ก



- วิตามินเอ

- วิตามินบี 1

- วิตามินบี 2

- วิตามินบี 12

- วิตามินซี

- ไยอาหาร

สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

พลังงาน การเจริญเติบโต/การทำงานของเซลล์
ในระบบต่างๆ

CHO แหล่งพลังงานของสมอง ตับ กล้ามเนื้อ
(ข้าว แป้ง เส้น)

ไขมัน แหล่งพลังงาน สร้างความอบอุ่น
ช่วยดูดซึมวิตามิน/ไขมัน

กินมาก → น้ำหนักเพิ่ม อ้วน

กินน้อย → การเจริญเติบโตบกพร่อง
ดูดซึมวิตามินลดลง

สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

โปรตีน สร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ
ในร่างกาย (เจริญเติบโต/ซ่อมแซม)
สร้างภูมิคุ้มกันโรค
ฮอร์โมนแหล่งพลังงาน

ขาด → ขาดอาหาร ต้วเล็ก เตี้ยแคระแกร็น
กล้ามเนื้อลีบ ภูมิคุ้มกันต่ำ
สติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า
(เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง)



สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

★ แคลเซียม สร้างกระดูกและฟัน เจริญเติบโตกระดูก
แข็งแรง

ขาด → ชารอบปาก ปลายมือ เท้า ตะคริว

เจริญเติบโตชะงัก กระดูกบาง พรุน

(นม ปลา กินทั้งกระดูก ถั่วเหลือง เต้าหู้ ผักใบเขียวคะน้า
กวาดตุง ใบยอ)

■ เหล็ก เจริญเติบโตร่างกาย/สมอง สร้างเม็ดเลือดแดง
การเรียนรู้

ขาด → ภาวะโลหิตจาง เรียนรู้ช้า

(เลือด ตับ เนื้อสัตว์ต่างๆแดง)

สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

■ ไอโอดีน สร้างฮอร์โมนต่อมธัยรอยด์ กระตุ้นสมอง/
ประสาท

ขาด → **สติปัญญาบกพร่อง เรียนรู้ช้า เจริญเติบโตชะงัก**
(อาหารทะเลทั้งพืช/สัตว์ สาหร่าย ปลาหู กุ้งแห้ง ปลาสิ่กุน)

■ สังกะสี การทำงานโปรตีน

ขาด → **ภาวะเตี้ย**
(เนื้อสัตว์ อาหารทะเล กุ้ง ปลา ไช้ นมผลิตภัณฑ์นม)



สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

- วิตามินเอ การมองเห็น เจริญเติบโตของเซลล์
ภูมิต้านทานโรค

ขาด → ตาบอดกลางคืน ตาบอด
(ตับ ไข่ นม ผักผลไม้เขียวเข้ม/เหลืองส้ม
ตำลึง กวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ มะม่วงมะละกอสุก)

- วิตามินบี 1 เพาผลาญCHO

ขาด → โรคเหน็บชา
(เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ดำ และงา)

สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

■ **วิตามินบี 2** เพาผลาญCHO ไขมัน โปรตีน ร่างกาย
เจริญเติบโต/ประสาท ผิวหนัง ตา ป้องกันเซลล์ถูก
ทำลาย

(เนื้อสัตว์ ไข่ นม)

ขาด ➡ เจ็บคอ ริมฝีปากอักเสบ ปากนกกระจอก ลิ้นขาวแดง

■ **วิตามินซี** ระบบประสาท ภูมิต้านทานโรค ดูดซึมเหล็ก
ยับยั้งสารก่อมะเร็ง ด้านอนุมูลอิสระ

ขาด ➡ เบื่ออาหาร อารมณ์แปรปรวนโรคลึกลับเปิดแผลหาย
ช้าเจริญเติบโตชะงัก

(ฝรั่ง มะขามป้อมมะปรางสุก ขนุน มะละกอสุก ส้ม มะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ ผักใบเขียว)

พลังงาน/ สารอาหาร	4-5ปี	6-8ปี	9-12ปี		13-15ปี	
			ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พลังงาน (Kcal)	1300	1400	1700	1600	2100	1800
โปรตีน (กรัม)	25	28	42	42	61	57
แคลเซียม(มิลลิกรัม)	800	800	1000	1000	1000	1000
ธาตุเหล็ก(มิลลิกรัม)	6.3	8.1	11.8	19.1	14.0	28.2
ไอโอดีน	90	120	120	150	150	150
สังกะสี(มิลลิกรัม)	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	7.0
วิตามินเอ	450	500	600	600	600	600
วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	0.6	0.6	0.9	0.9	1.2	1.0
วิตามินบี2(มิลลิกรัม)	0.6	0.6	0.9	0.9	1.3	1.0
วิตามินบี12	1.2	1.2	1.8	1.8	2.4	2.4
วิตามินบีซี(มิลลิกรัม)	40	40	45	45	75	65

กินอย่างไร
จึงจะได้รับ
สารอาหารเพียงพอ

ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย หมั่นดื่มน้ำหนัก/ส่วนสูง
2. กินข้าวเป็นหลัก สลับอาหารแป้งบางม้อ
3. กินผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลียงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



การกินอาหารของเด็กวัยเรียน

1. กินอาหาร 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ ปริมาณที่เหมาะสม
ตามวัยและกินให้หลากหลาย ได้แก่

➤ กลุ่มข้าว-แป้ง กินที่ขัดสีน้อย
และที่เป็นธรรมชาติ

➤ กลุ่มผักและผลไม้ กินเป็น
ประจำทุกวัน และหลากหลายสี
เช่น สีเหลือง-ส้ม เป็นแหล่งของ
วิตามินเอ



2.อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์กินให้หลากหลาย

จัดอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์	ความถี่
ไข่	อย่างน้อย3วัน/สัปดาห์
ปลา ใต้ DHA เป็นกรดไขมันจำเป็น ช่วยการเรียนรู้ จดจำ	อย่างน้อย3วัน/สัปดาห์
อาหารมีธาตุเหล็ก(ตับ เลือด ผักใบเขียว เนื้อแดง)ควรมีผลไม้มีวิตามินซีช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก(ฝรั่ง ส้ม มะละกอสุก)	อย่างน้อย 2-3วัน/สัปดาห์
เนื้อสัตว์อื่นๆ ไก่ หมู กุ้ง ปลาหมึก	สลับหมุนเวียนแต่ละวัน

3. ใช้เกลือ/เครื่องปรุงเสริมไอโอดีนปรุงอาหารทุกครั้ง
: ปรุงด้วยเกลือไม่เกินวันละ 1/2 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่
เกินวันละ 2 ช้อนชา

4. จัดอาหารว่างมีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด
เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง ทุกวันๆละ 2 ครั้ง

นม สตรสจืด 2-3 ถug/กล่อง/วัน

ผลไม้ ให้กินมือ 3-4 ส่วน/วัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่ว พืชหัวเช่น ข้าวโพด มันเผือก

ขนมไทยไม่หวานจัด เช่น บวดฟักทอง เต้าส่วน

ข้าวต้มมัด ถั่วต้มน้ำตาล

อื่นๆ เช่น ซาลาเปา ขนมจีบ แซนวิชทูน่า ขนมปังใส่

หมูหยอง

5. อาหารที่มีน้ำมัน/กะทิ ควรกระจายในแต่ละมือ วันละ
1-3อย่าง

6. ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน อาหารอื่นๆที่มีแคลเซียม

อาหารแหล่งแคลเซียม	ปริมาณ	แคลเซียม(มิลลิกรัม)
นมสด	1 แก้ว(200มล.)	226
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว(200มล.)	246
นมขาดมันเนย	1 แก้ว(200มล.)	253
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1 แก้ว(150มล.)	189
ใบยอ	1 ท็อปปี	80
ผักคะน้า	1 ท็อปปี	71
ปลาตัวเล็กๆ	2 ช้อนกินข้าว	226
ปลาชาร์ดินในกระป๋อง	1 ชิ้น	215
เต้าหู้เหลือง	1/4ก้อน (40กรัม)	50

กินอย่างไรจึงได้แคลเซียมพอ

- นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) แคลเซียม 226 มก. ต้องกินอาหารในปริมาณที่ให้แคลเซียมใกล้เคียง ดังนี้


โยเกิร์ต รสธรรมชาติ 1 ถ้วย (แคลเซียม 240 มก.)	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม 2 กล่อง (แคลเซียม 216 มก.)
น้ำเต้าหู้ 25 แก้ว (แคลเซียม 200 มก.)	เต้าหู้ขาวหลอด 2 หลอด (แคลเซียม 236 มก.)
เต้าหู้ไข่หลอด 10 หลอด (แคลเซียม 240 มก.)	ผักคะน้าผัด 1½ ถ้วยตวง (แคลเซียม 213 มก.)
ผักตำลึงต้ม 3½ ถ้วยตวง (แคลเซียม 213 มก.)	งาดำคั่ว 5 ช้อนชา (แคลเซียม 220 มก.)
ปลาหูฉลาม/ทอด 12 ช้อนโต๊ะ (แคลเซียม 228 มก.)	ปลาซาร์ดีนกระป๋อง 4 ช้อนโต๊ะ (แคลเซียม 198 มก.)
กุ้งแห้ง 1½ ช้อนโต๊ะ (แคลเซียม 207 มก.)	ไข่ไก่ 12 ฟอง (แคลเซียม 228 มก.)




นอนเป็น



20:00

 Lil' Fingers
www.lil-fingers.com

5:00

 Lil' Fingers
www.lil-fingers.com

นอนหลับที่เหมาะสมของในแต่ละวัย

วัย/อายุ	จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับ
เด็กประถม (๖-๘ ปี)	๑๑ ชั่วโมง (หลับตลอดคืน)
เด็กประถมปลาย (๙-๑๑ ปี)	๑๐ ชั่วโมง
เด็กมัธยมต้น (๑๒-๑๔ ปี)	๙.๒๕ ชั่วโมง
เด็กมัธยมปลาย (๑๕-๑๗ ปี)	๘.๕ ชั่วโมง
ผู้ใหญ่	๗-๘ ชั่วโมง

ทำอย่างไรเด็กไทยไม่อ้วน เตี้ย ผอม



แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภค อาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

➤ เพิ่มปริมาณอาหารที่ให้พลังงาน เพื่อให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ได้แก่



✓อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน

✓อาหารไขมัน เช่น น้ำมันพืช โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด และกะทิอาจทำเป็นกับข้าวหรือขนมหวานแบบไทยๆ

➤ เด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย ให้กินอาหารพวกเนื้อสัตว์ และ/หรือดื่มนมสดรสจืดเพิ่มขึ้น หากกินไม่เพียงพอ



แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภค อาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

- การเพิ่มอาหาร ต้องค่อยๆ เพิ่มปริมาณจนกว่าได้ตามที่แนะนำ และต้องดูแลกินอาหารให้หมด
- ลดปริมาณอาหาร หากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ
 - เพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของอาหารว่าง เป็น 3-4 มื้อ ได้แก่ ช่วงสาย ช่วงบ่าย และช่วงค่ำ และให้ก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง
 - งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เป็นต้น



แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภค อาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

- เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น เดิน วิ่งเล่น กิจกรรมเข้าจังหวะ
- ให้เด็กนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง

ทำอย่างไร ? ไม่ให้อ้วน

- กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับก๋วยเตี๋ยว กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน เย็น
- กินอาหารทอด อาหารผัด วันละไม่เกิน 1 ครั้ง
- กินอาหารที่มีกะทิ ตักแบบน้ำกะทิน้อยๆ ครั้งละ 2 ช้อนกินข้าว
- กินผลไม้ที่รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ครั้งละ 1 ลูก ฝรั่งครึ่งลูก แอปเปิ้ลลูกเล็ก 1 ลูก สาลี่ครึ่งลูกใหญ่ หรือ 1 ลูกเล็ก วันละ 3 ครั้ง กินผลไม้แทนขนม
- กินข้าวมื้อละ 1.5 ทัพพี สำหรับเด็ก อนุบาล
- กินข้าวมื้อละ 2 ทัพพี สำหรับเด็กป.1- ป.3
- กินข้าวมื้อละ 2.5 ทัพพี สำหรับเด็ก ป. 4 – ป.6
- กินข้าวมื้อละ 3 ทัพพี สำหรับเด็กมัธยม

ทำอย่างไร ? ไม่ให้อ้วน

- กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือไข่ หรือ ปลา หรือ หอย หรือ เต้าหู้ มีไขมัน 1.5 ช้อนกินข้าวสำหรับเด็ก 3-5 ปี (อนุบาล)
- กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มีไขมัน 2 ช้อนกินข้าว สำหรับเด็ก ประถม
- กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มีไขมัน 3 ช้อนกินข้าว สำหรับเด็ก มัธยม
- ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว แทนน้ำอัดลม แทน น้ำหวาน

หลักการจับคู่อาหาร แต่ละมื้อ

- อาหารที่ผัด หรือ ทอด หรือ อาหารที่มีกะทิ จับคู่กับผลไม้ หรืออาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ ยำไม่ใส่กะทิ แกงไม่ใส่กะทิ แกงส้ม แกงเลียง แกงจืด ต้มยำไม่ใส่กะทิ
- อาหารต้องครบ 5 หมู่ และหลากหลาย มีผัก เนื้อสัตว์ หรือ ไข่ หรือ ปลา หรือ หอย หรือเต้าหู้ ทุกมื้อ
- กินเลือด หรือ ตับ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1 ช้อน กินข้าว และกินเป็นอาหารมื้อเช้า ร่างกายจะเอาไปใช้ได้ดีกว่ามื้ออื่นๆ
- นม ให้กินห่างจากมื้ออาหาร 1 ชั่วโมงครึ่ง – 2 ชั่วโมง และกินคู่กับผลไม้ที่รสไม่หวาน

การขาดไอโอดีนในเด็ก

- ฮอร์โมนไทรอยด์มีความสำคัญในการทำงานของเซลล์ทุกเซลล์ โดยเฉพาะในสมอง
- ภาวะขาดไอโอดีนอย่างรุนแรง เกิด โรคเอ๋อ
- คอพอก
- สมองช้า เด็กที่ขาดไอโอดีนอย่างรุนแรง เรื้อรัง มีไอคิวต่ำลง 12–13.5 จุด

ไอโอดีนในอาหาร

ปรุงอาหารด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนทุกครั้ง โดยปรุงด้วยเกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และได้รับโซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด

ความสำคัญของธาตุเหล็ก

- สมอมีธาตุเหล็กสูง เป็นส่วนประกอบของป्लอกไมอีลินหุ้มเส้นประสาท และสารสื่อประสาทพาทออกซิเจนไปให้เซลล์ และเกี่ยวกับการสร้างพลังงาน
- ขาดธาตุเหล็กทำให้ เติบโตช้า ภูมิคุ้มกันพร่อง โลหิตจาง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย สมาธิสั้น และความสามารถในการเรียนและสติปัญญาต่ำลง

ขาดแคลนกับสติปัญญา

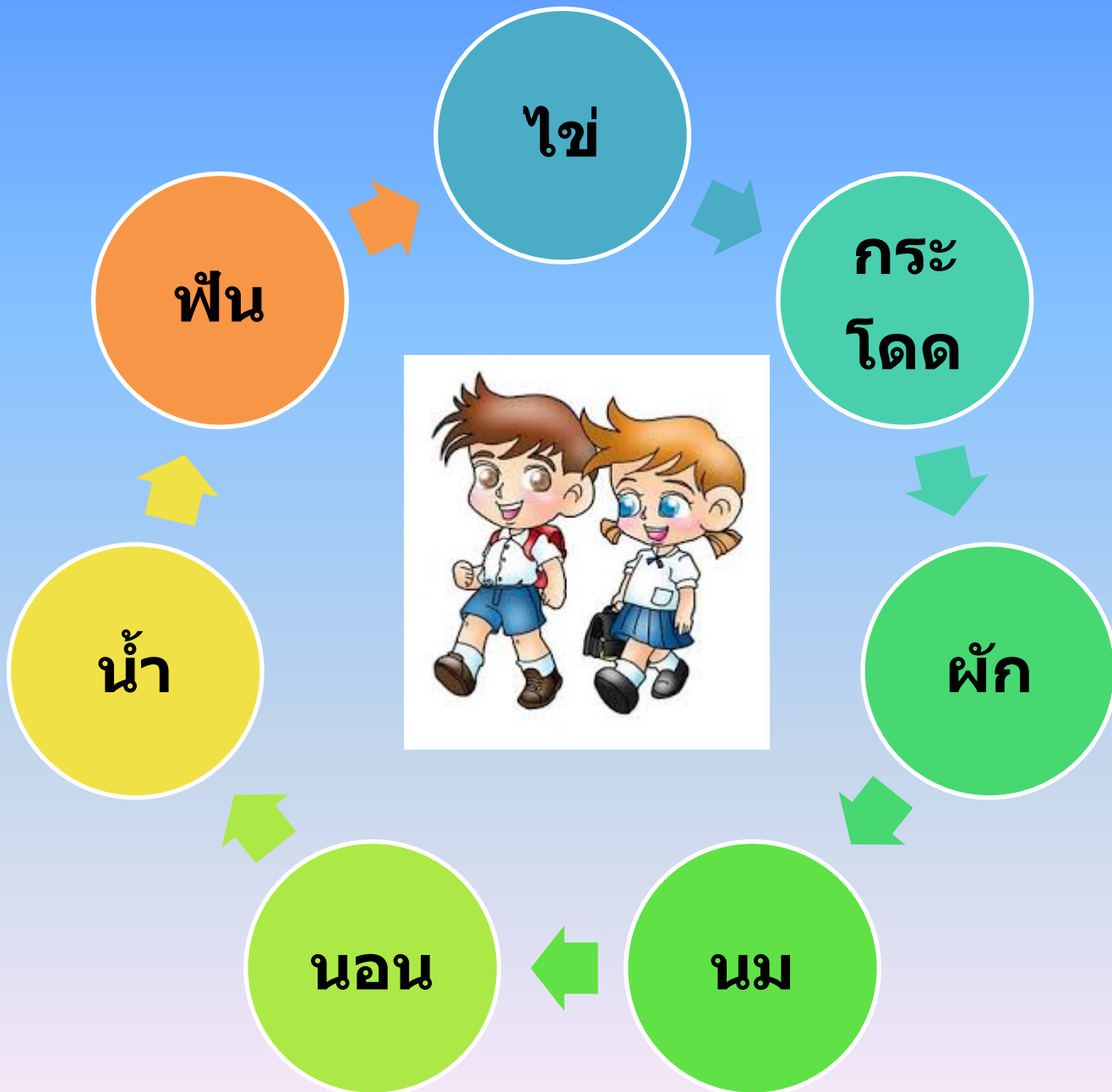
- ขาดขาดแคลนโลहितจางในวัยเด็กเล็กทำให้ ไอคิวต่ำลง 5 - 10 จุด และอาจมีผลในระยะยาวถึงวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มยากจน
- การเสริมขาดแคลนในวัยรุ่นและผู้หญิง ทำให้ความตั้งใจและสมาธิดีขึ้น
- การเสริมขาดแคลนให้เด็กและผู้หญิงที่ซัดเพิ่มไอคิวได้ 2.5 จุด
- การศึกษาในเด็กนักเรียน: เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่มีโลहितจาง เด็กโลहितจางจากการขาดขาดแคลนมีระดับไอคิวต่ำกว่า และมีผลการเรียนภาษาไทยและคณิตศาสตร์ต่ำ

สาเหตุของปัญหาโลหิตจาง

- ติดเชื้อ – พยาธิ
- ขาดธาตุเหล็ก
- ขาดวิตามินบี 12 โฟเลทวิตามิน เอ
- โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย

การป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2555: **คัดกรองโดยการตรวจเลือดหาระดับฮีโมโกลบิน/ฮีมาโตคริต:**
 - ช่วงอายุ 6 - 12 เดือน
 - ช่วงอายุ 3 - 5 ปี
 - วัยรุ่น ควรคัดกรองในผู้หญิง
- มาตรการควบคุมโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก นักเรียนของสำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข:
 - 6-14 ปีในโรงเรียน: **ยาเม็ดธาตุเหล็ก 1 เม็ด สัปดาห์ละครั้ง**
 - วัยรุ่นหญิงและหญิงวัยเจริญพันธุ์ : **ยาเม็ดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก สัปดาห์ละครั้ง**





ขอบคุณ
และสวัสดี