



สถานการณ์อาหารและโภชนาการในประเทศไทย

นางกุลพร สุขมาลตระกูล
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการนักกำหนดอาหาร/นัก
โภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557
ณ โรงแรมเอเชีย ห้องราชเทวี 2 กรุงเทพฯ



เนื้อหา

- สถานการณ์โภชนาการแต่ละกลุ่มวัย
 - กลุ่มแม่และเด็ก
 - กลุ่มวัยเรียน
 - กลุ่มวัยทำงาน
 - กลุ่มผู้สูงอายุ
- มาตรการการส่งเสริมเพื่อควบคุม ป้องกัน และแก้ไข





ศักยภาพการพัฒนาในแต่ละช่วงอายุ



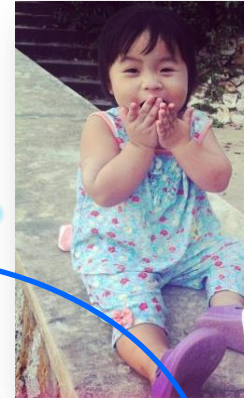
ทารกในครรภ์



ทารกแรกเกิด



เด็ก



ภาวะ
โภชนาการ
ตลอดช่วงชีวิต



หญิงตั้งครรภ์ หญิงวัยเจริญพันธุ์

วัยรุ่น

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเซีย หอรัษฎเทวี 2 กรุงเทพฯ



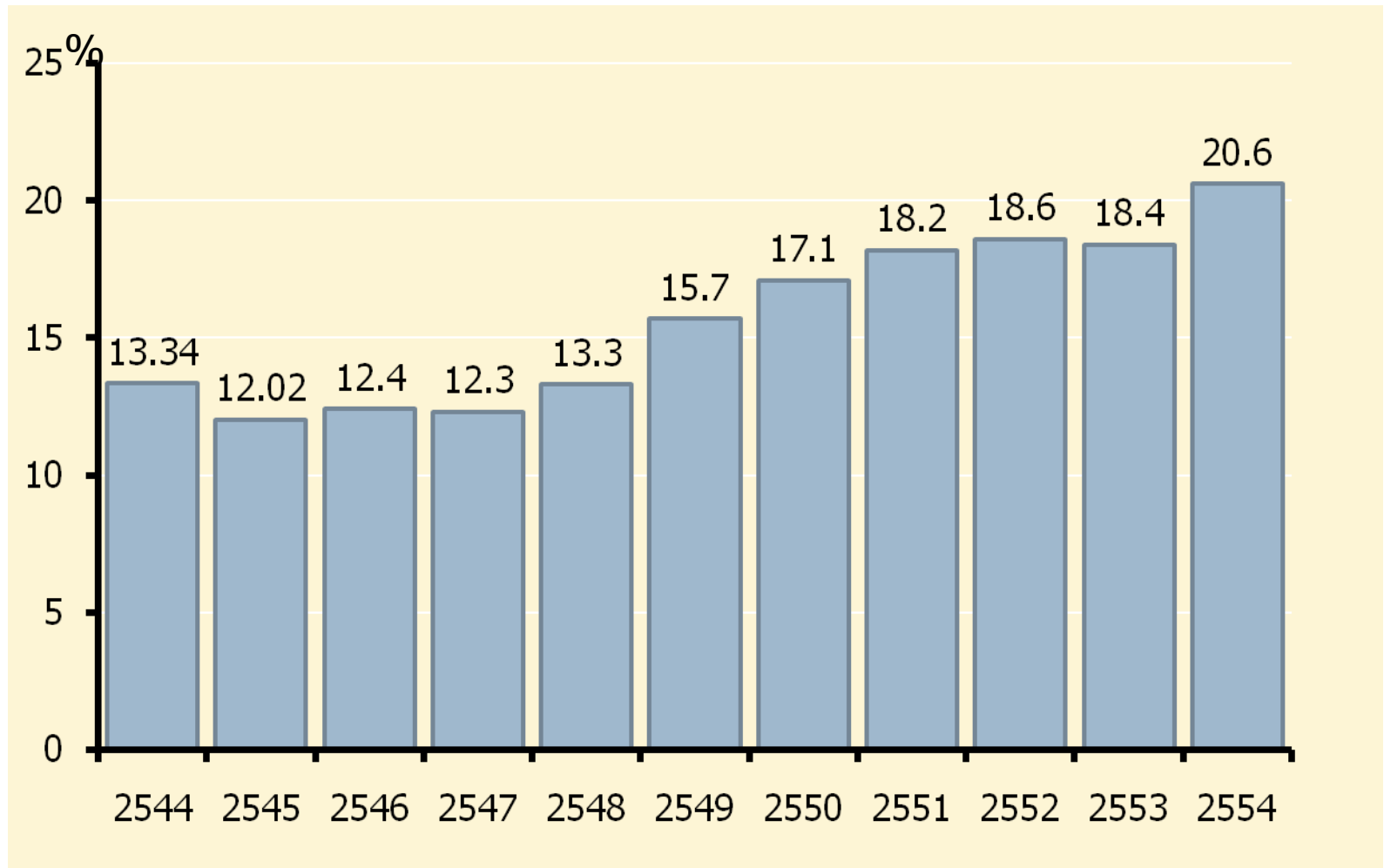
สถานการณ์โภชนาการ แม่และเด็กของไทย

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอราชเทวี 2 กรุงเทพฯ





ภาวะโลหิตจางหญิงตั้งครรภ์



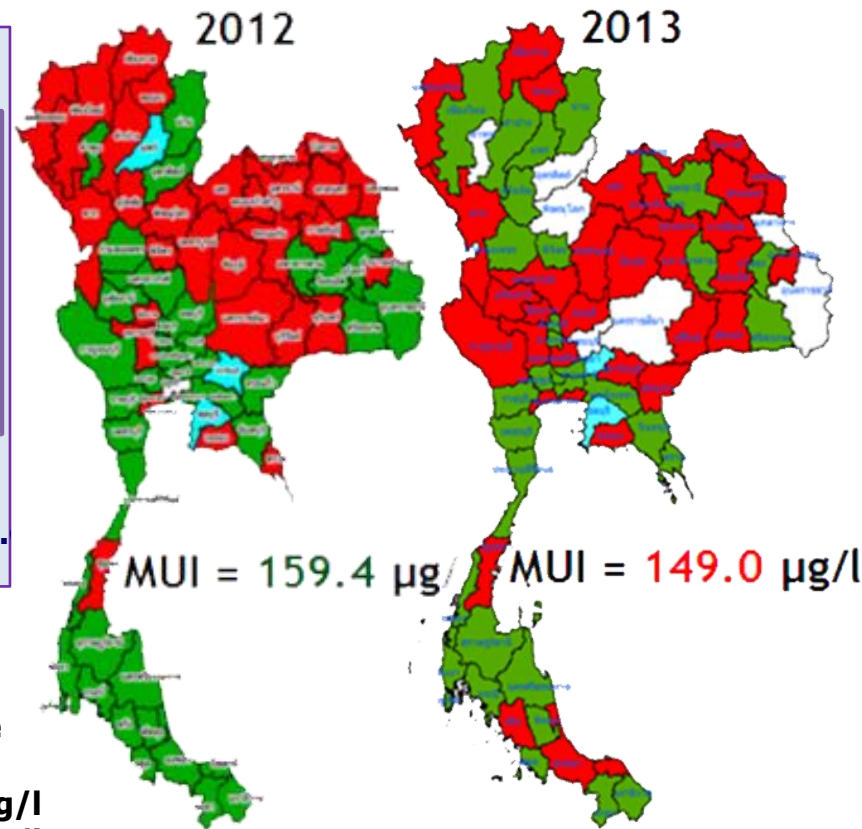
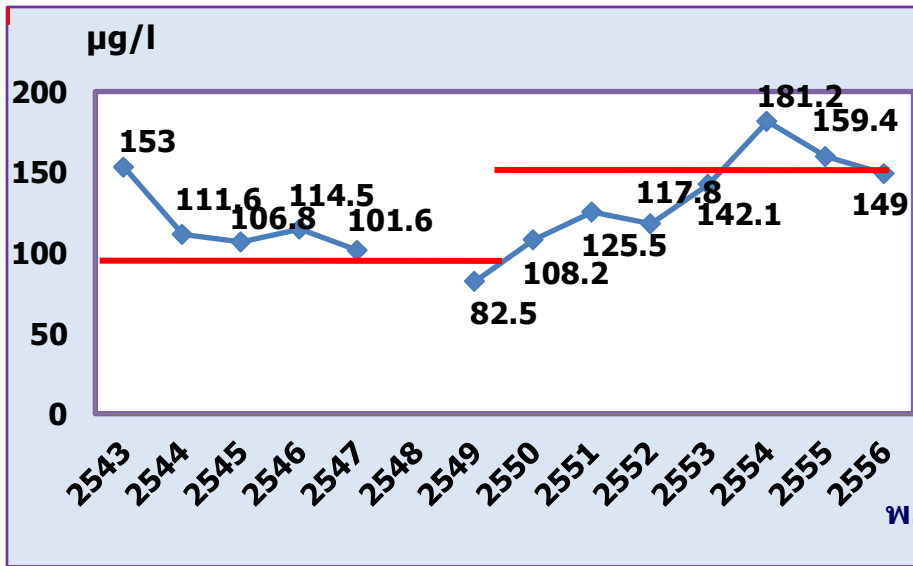
ที่มา : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย ห้างราชเทวี 2 กรุงเทพฯ





ภาวะการขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์

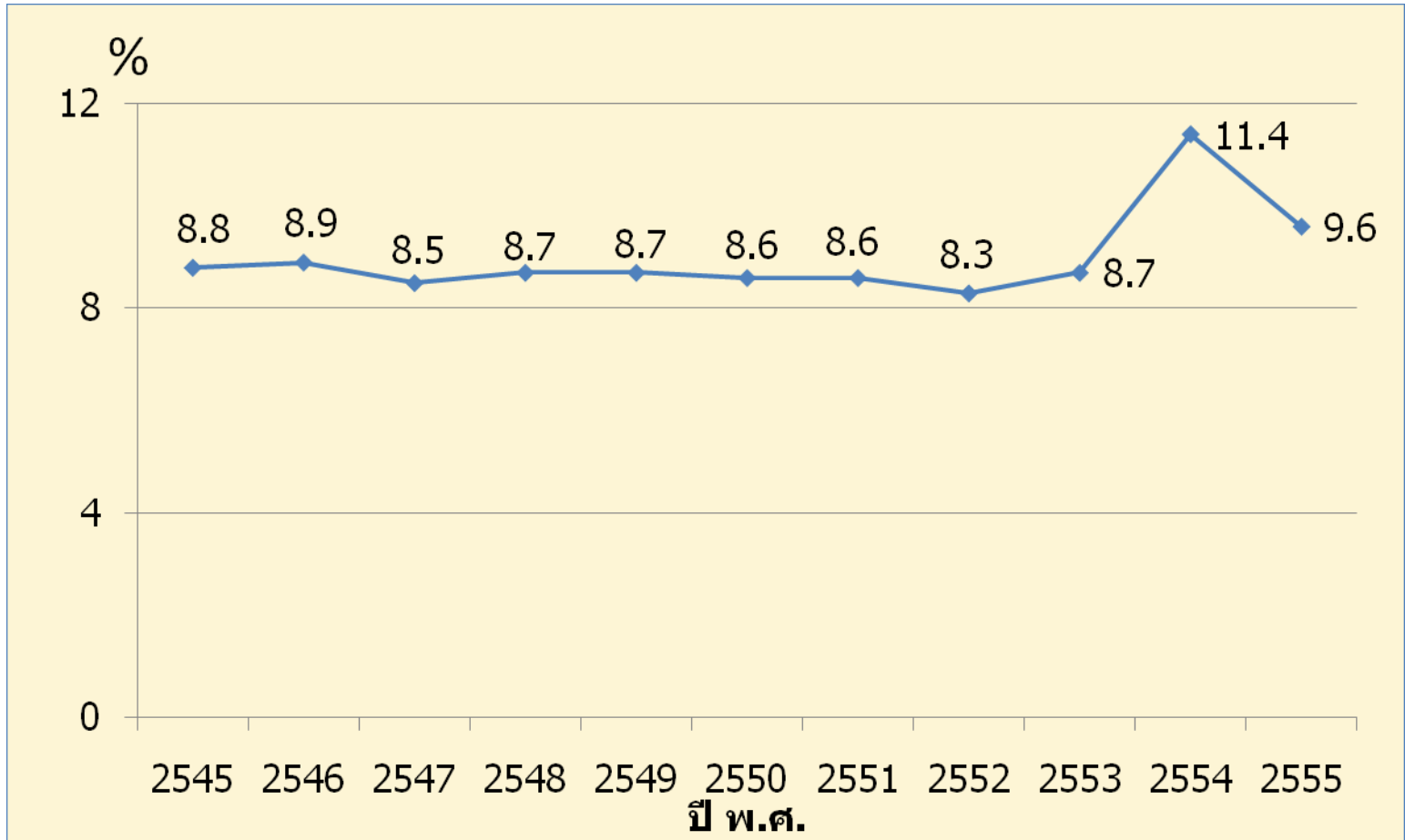


Median of urinary iodine
Deficiency < 150 µg/l
Adequate 150 – 249 µg/l
Excess 250 – 499 µg/l
Over Excess ≥ 500 µg/l
On Process





ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2500 กรัม



ที่มา : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอราชเทวี 2 กรุงเทพฯ

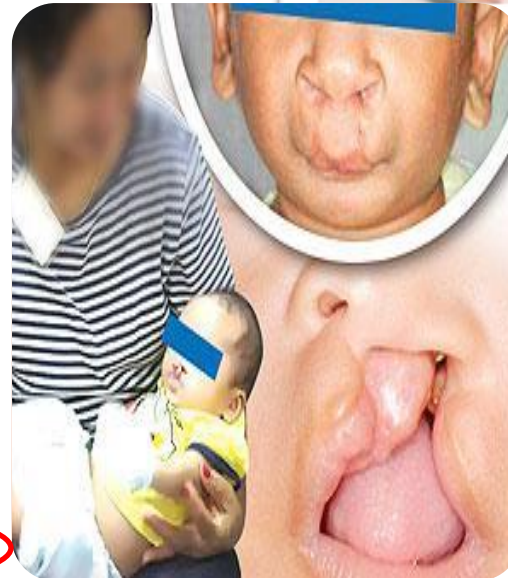


ทารกแรกเกิด 100 คนจะมีความพิการแต่กำเนิดชนิดรุนแรง 3 คน¹ หรือจำนวนทารกแรกเกิดไทยปีละ 24,000 คน*

สาเหตุของความพิการแต่กำเนิด

1. ความผิดปกติทางพันธุกรรม
 - single gene defect
 - chromosomal disorders
 - multi-factorial inheritance
2. ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม
3. โรคติดเชื้อ
4. ยา สุรา บุหรี่

5. ภาวะโภชนาการของมารดา

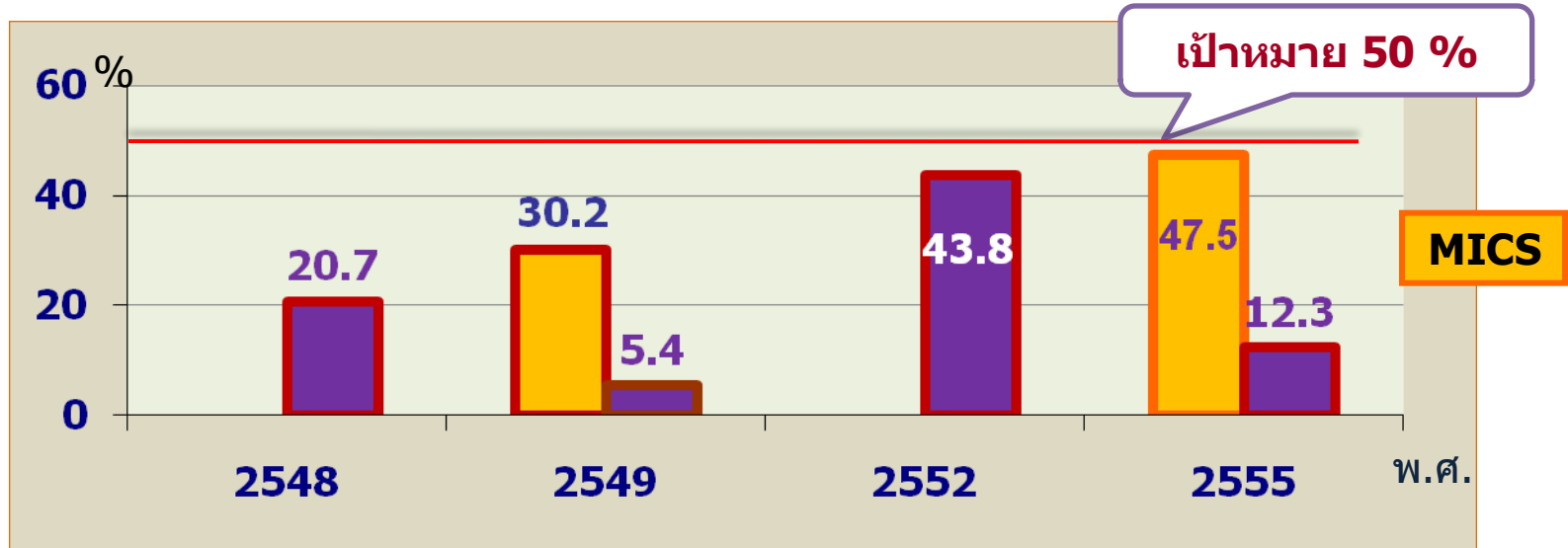


จำนวนเด็กเกิดใหม่
ปีละ 800,000 คน

¹WHO. Congenital anomalies Fact sheet October 2012
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs370/en/>



การกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน



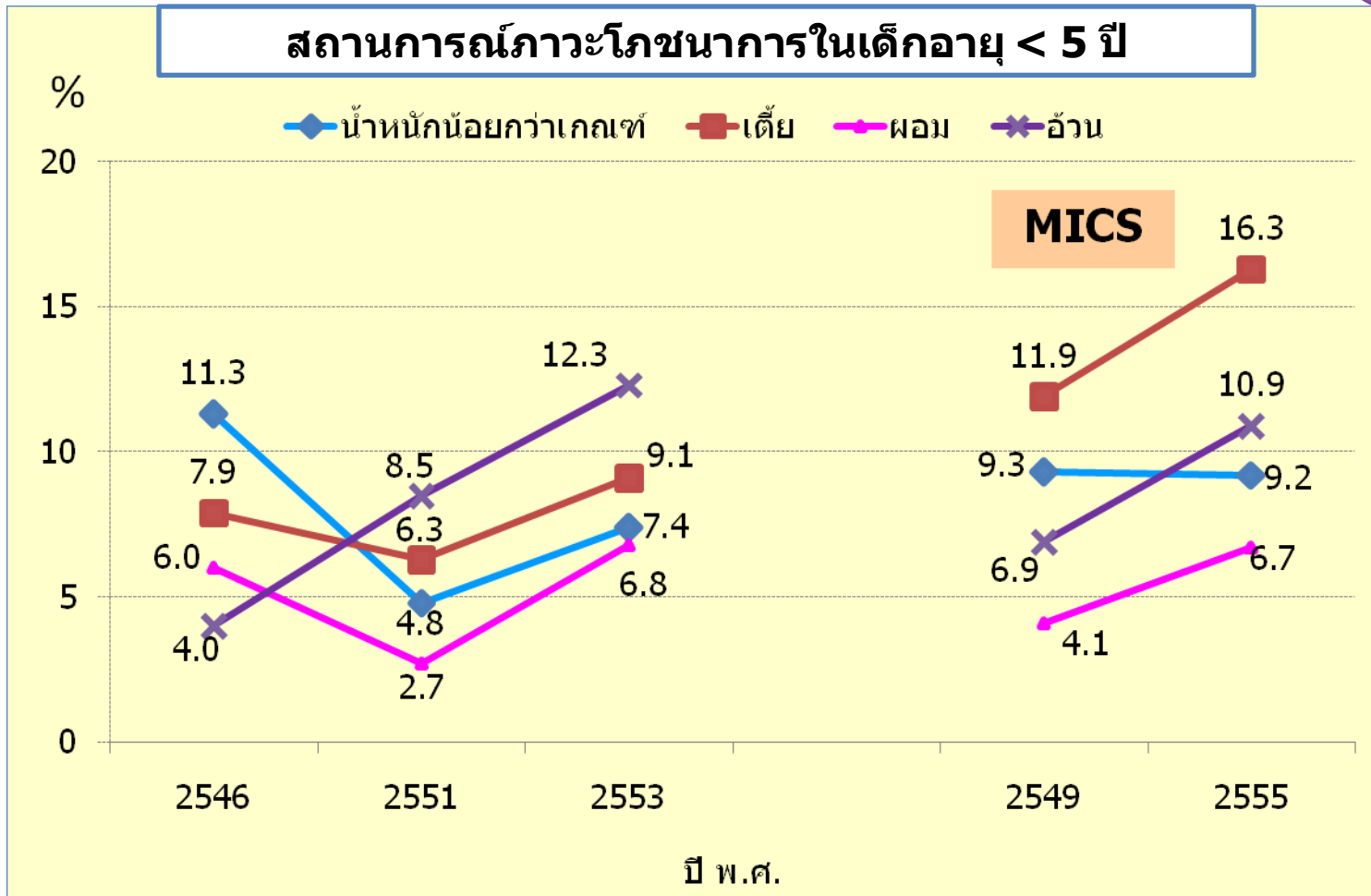
- ที่มา 2548 : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2549 : รายงานผลสำรวจสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย ครั้งที่ 3
2552 : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2555 : รายงานผลสำรวจสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย ครั้งที่ 4





การเจริญเติบโตเด็กปฐมวัย

สถานการณ์ภาวะโภชนาการในเด็กอายุ < 5 ปี

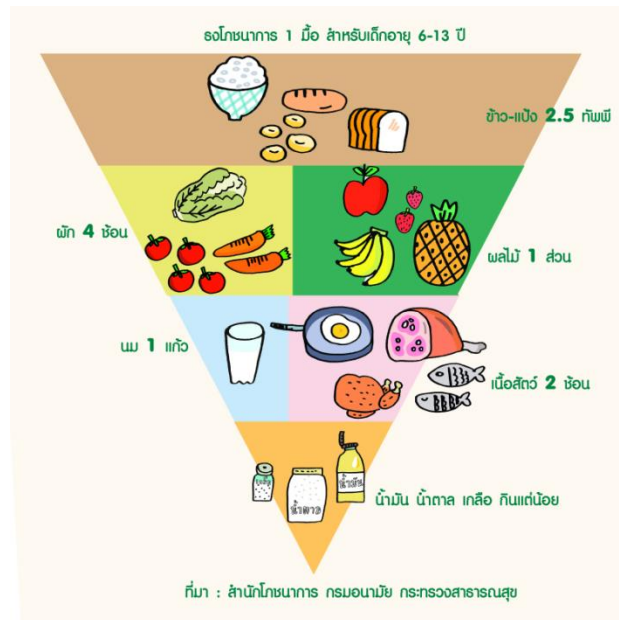


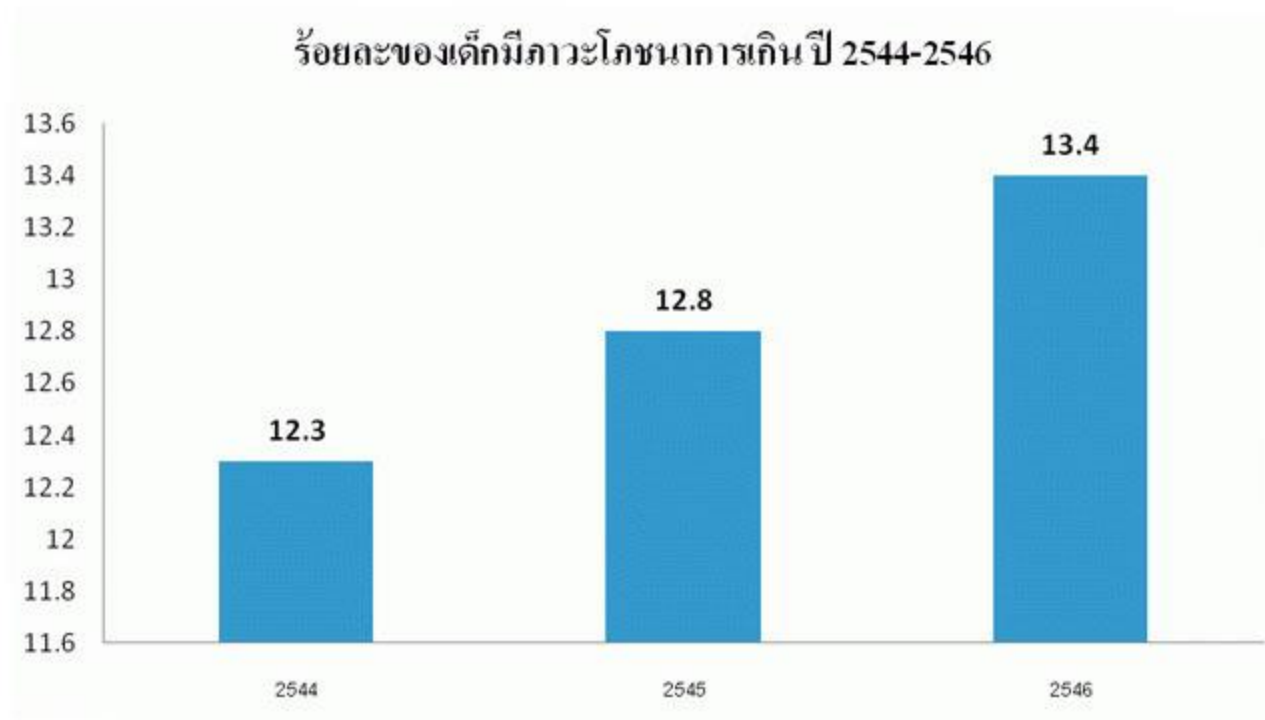
- ที่มา: 1. การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนไทยครั้งที่ 5 พ.ศ.2546
2. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-52
3. รายงานการสำรวจสภาวะสุขภาพ พัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ.2553
4. รายงานผลสำรวจอนามัยการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย(พ.ศ.2549 และ 2555)





สถานการณ์โภชนาการ เด็กวัยเรียนของไทย





ที่มา : แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ.โภชนาการในเด็กไทย. สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว : หน้า 51





สถานการณ์โภชนาการ วัยทำงานและผู้สูงอายุของไทย



สถานการณ์อ้วนในคนไทยอายุ 15ปีขึ้นไป

รายการ	เพศ	2547	2552
BMI ≥ 25 kg/m ²	หญิง	34.4	40.7
	ชาย	26.5	28.4
วัดรอบเอว	หญิง	36.1	45.0
	ชาย	15.4	18.6

ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่4พ.ศ.2551-2 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอราชเทวี 2 กรุงเทพฯ

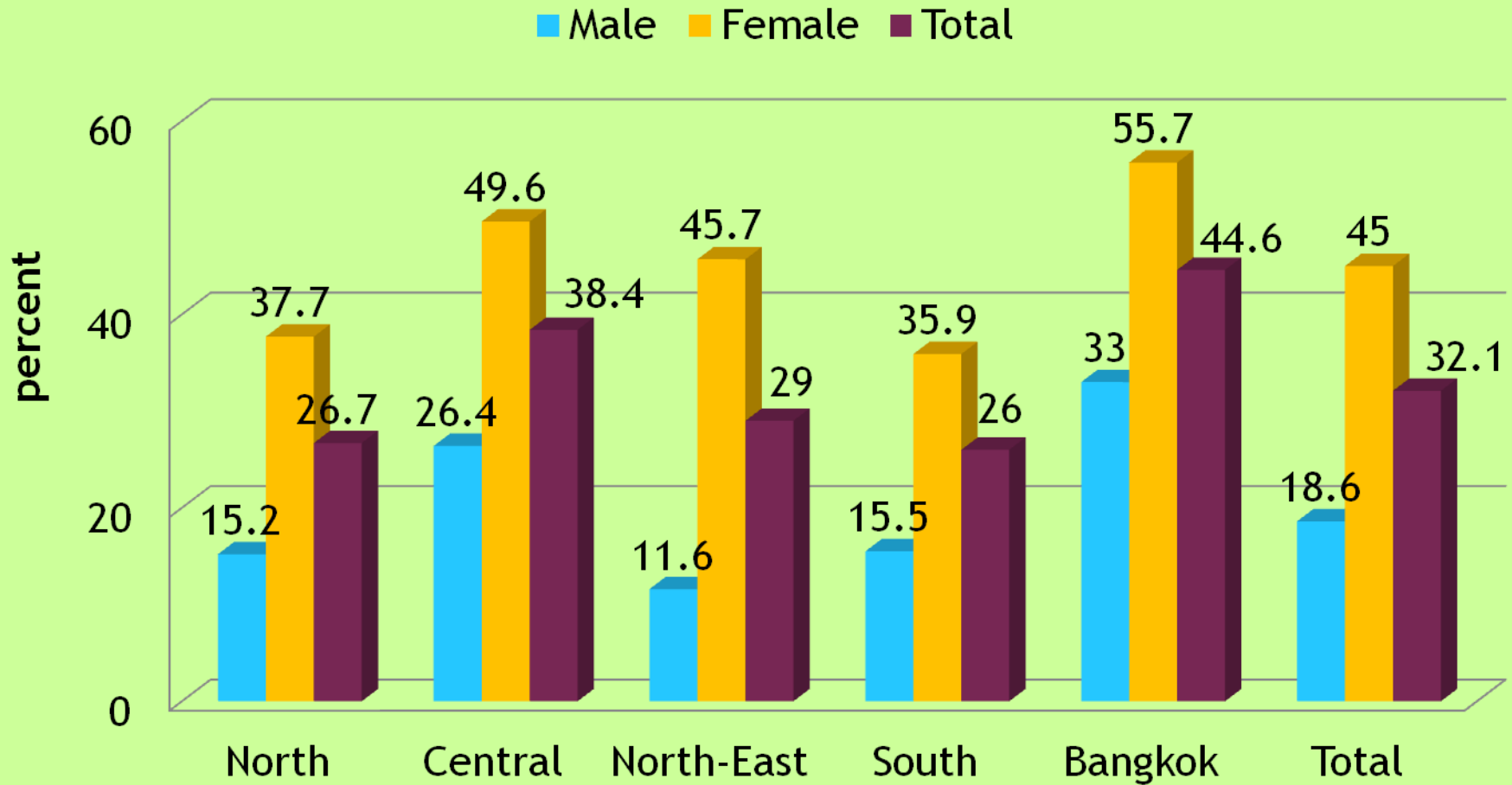
ร้อยละชั่งน้ำหนักกายของคนไทยอายุ ≥ 15 ปี

อายุ							
BMI (kg/m ²) ชาย	15-29	30-44	45-59	60-69	70-79	80+	Total
< 18.5	17.0	4.6	6.6	11.2	18.9	30.9	9.4
18.5 - <25	64.5	63.3	59.7	62.4	62.6	57.8	62.2
25 - 30	12.0	25.7	27.4	22.1	16.1	10.0	22.3
≥ 30	6.5	6.5	6.3	4.3	2.4	1.3	6.0
BMI (kg/m ²) หญิง							
< 18.5	17.2	3.4	3.4	10.1	16.8	27.6	7.6
18.5 - <25	62.2	52.4	46.0	46.9	52.0	58.5	51.7
25 - 30	13.6	31.6	36.0	31.9	25.4	9.8	29.1
≥ 30	7.0	12.6	14.7	11.1	5.9	4.1	11.6

ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่4พ.ศ.2551-2 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอการค้าไทย 2 กรุงเทพฯ

ความชุกของ Metabolic Syndrome. ในคนไทยอายุ ≥ 15 ปี (วัดรอบเอว)



ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอการค้าไทย 2 กรุงเทพฯ

โภชนาการกับสุขภาพในประเทศไทย

Life Style Disease, NCDs

↑ Hypertension, Diabetes Mellitus,
Heart Disease, Cancer etc.



Thai Food Behavior Change

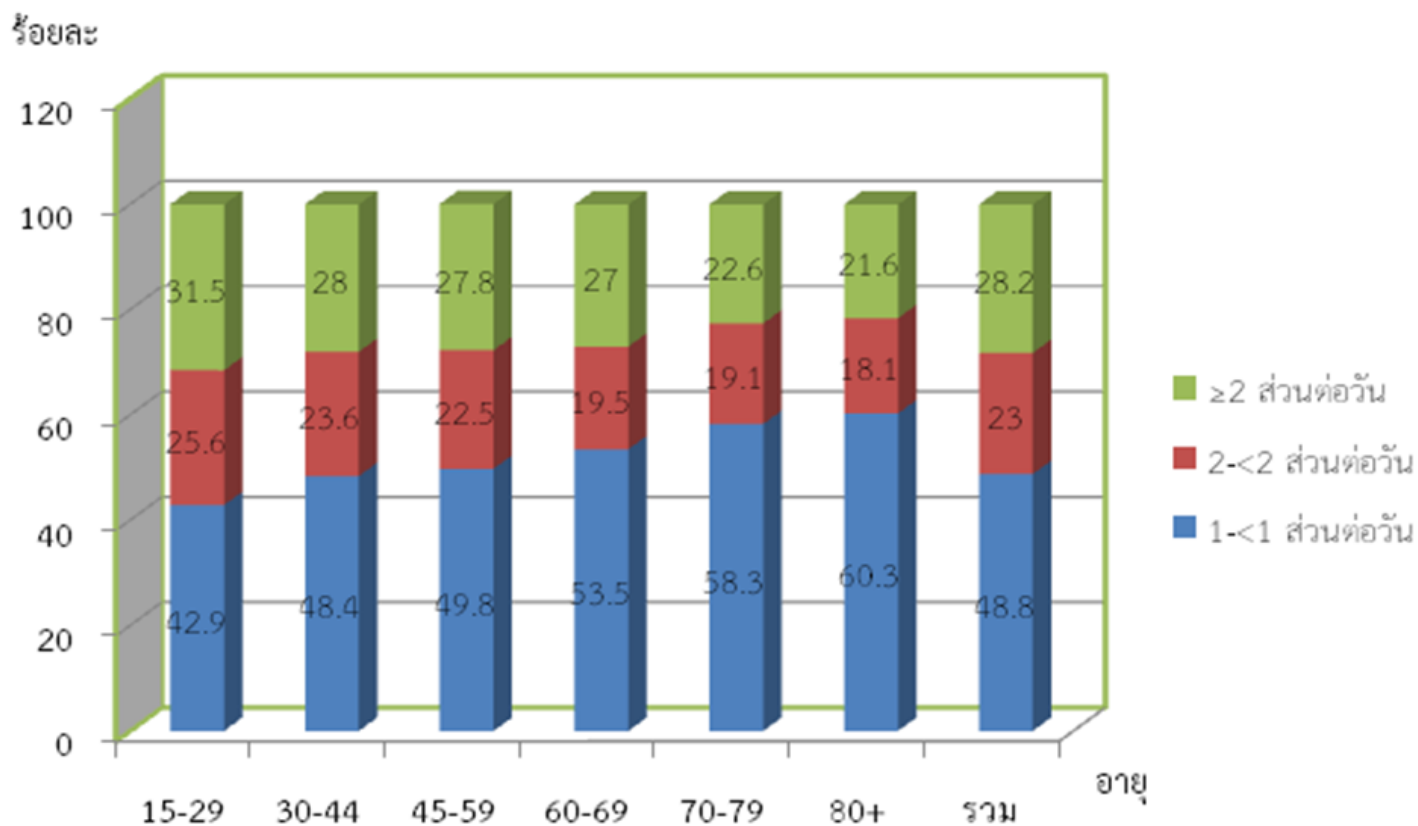
↕ Sugar, Fat, Sodium Intake
↕ Fruit and Vegetable Consumption



* การสำรวจปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและการบาดเจ็บของประเทศไทย

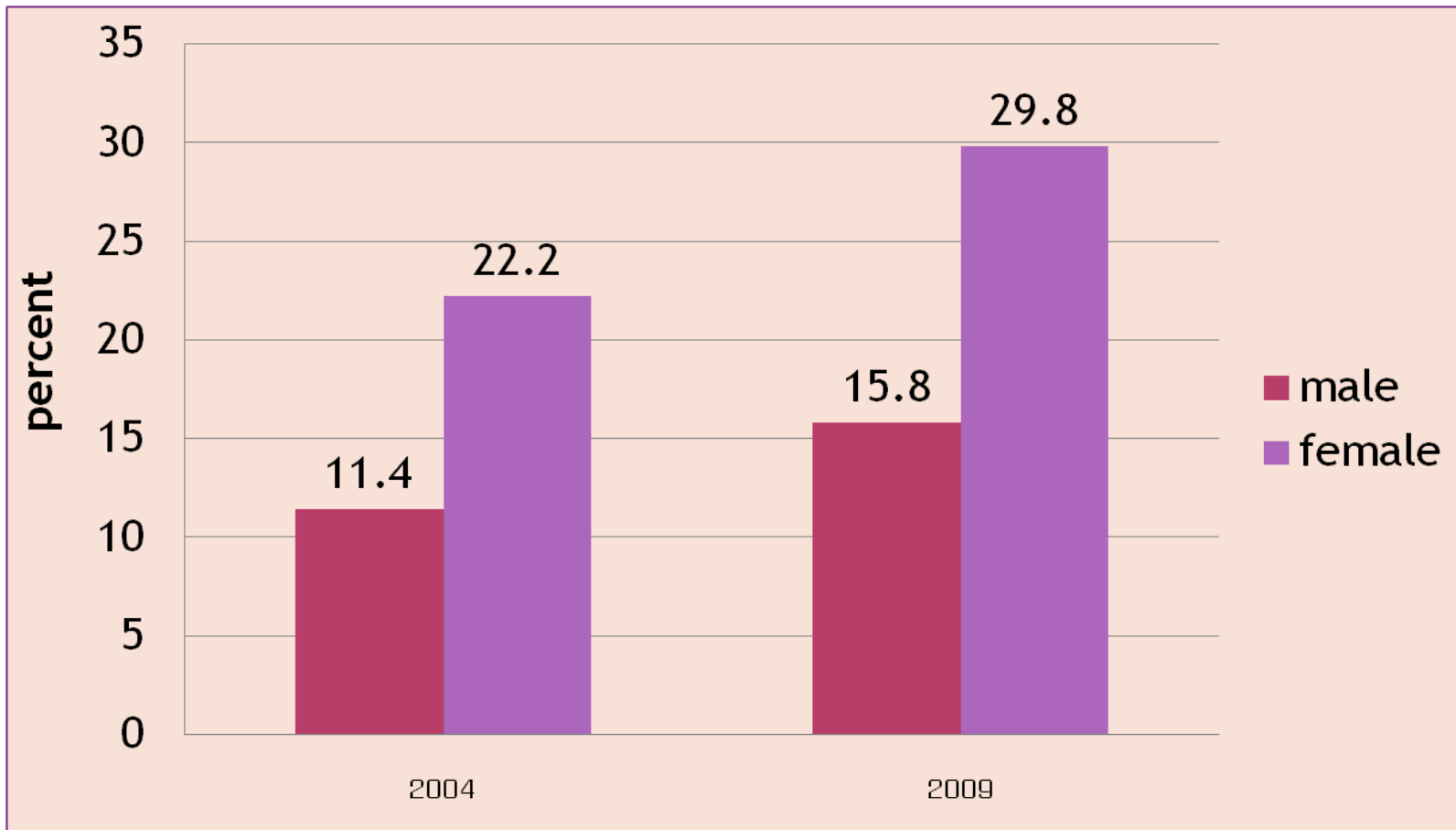
พฤติกรรมสุขภาพ(อายุ 15-74 ปี)	2548	2550	2553
● ความดันโลหิตสูง	8.3	9.4	9.1
● เบาหวาน	3.7	3.9	4.2
● โรคอ้วน	16.1	15.4	21.3
● การออกกำลังกาย 30 นาที, 3 ครั้ง/สัปดาห์	30.9	37.5	34.3
● ดื่มแอลกอฮอล์	37.4	36.1	29.5
● สูบบุหรี่	22.5	21.5	18.7
● บริโภคผัก & ผลไม้ (≥ 5 ส่วน)	17.3	22.5	21.7

ร้อยละการกินผลไม้ตามส่วนบริโภคต่อวัน ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



ที่มา : รายงานการสำรวจสุขภาพของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

ความชุกของภาวะโลหิตจางในคนไทยอายุ ≥ 15 ปี

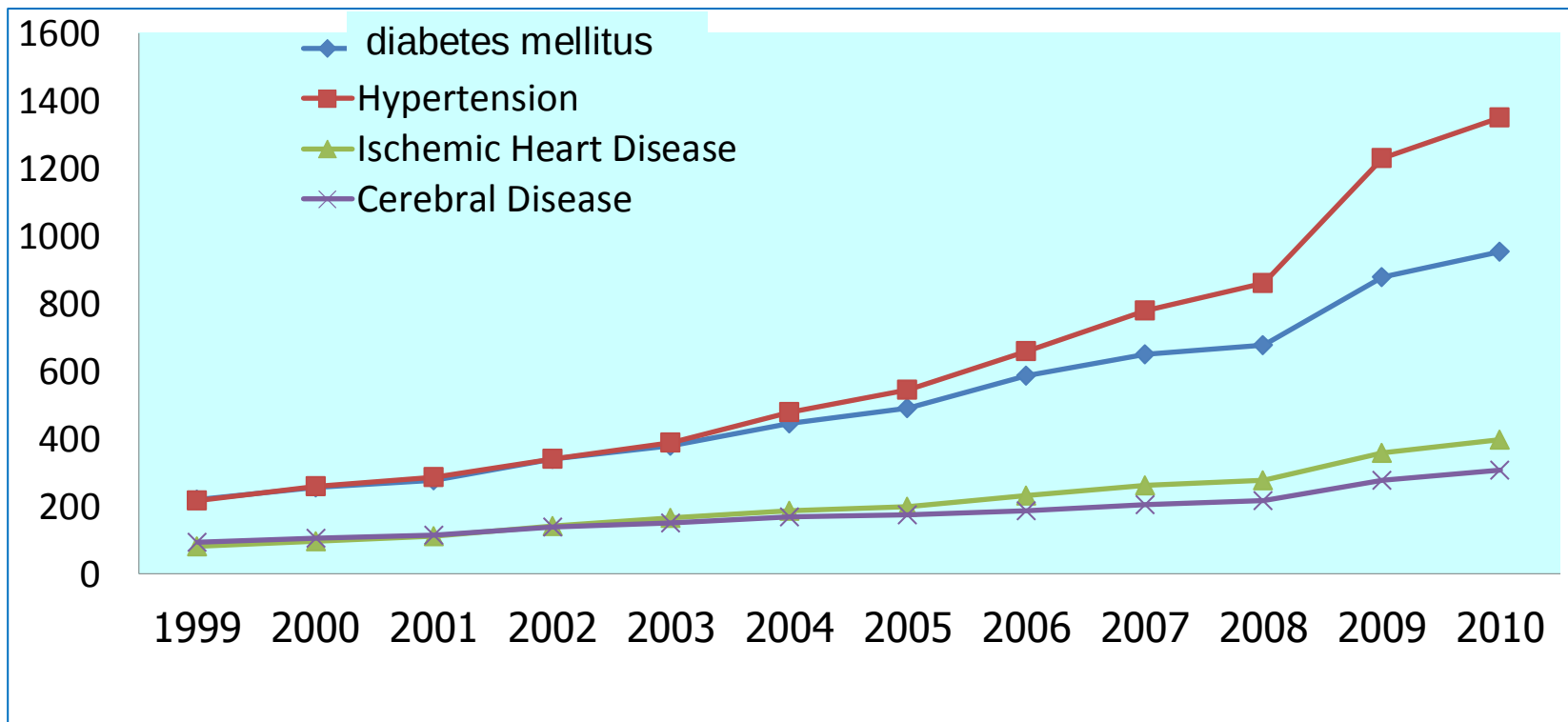


ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่4พ.ศ.2551-2 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย ห้างราชเทวี 2 กรุงเทพฯ

อัตราการเกิดโรคเรื้อรังในคนไทย(2552-2553)

Incidence rate / 100,000 population



ที่มา : ระบบรายงาน 43/21 แฟ้ม สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย ห้างราชเทวี 2 กรุงเทพฯ



มาตรการ/การส่งเสริม โภชนาการ

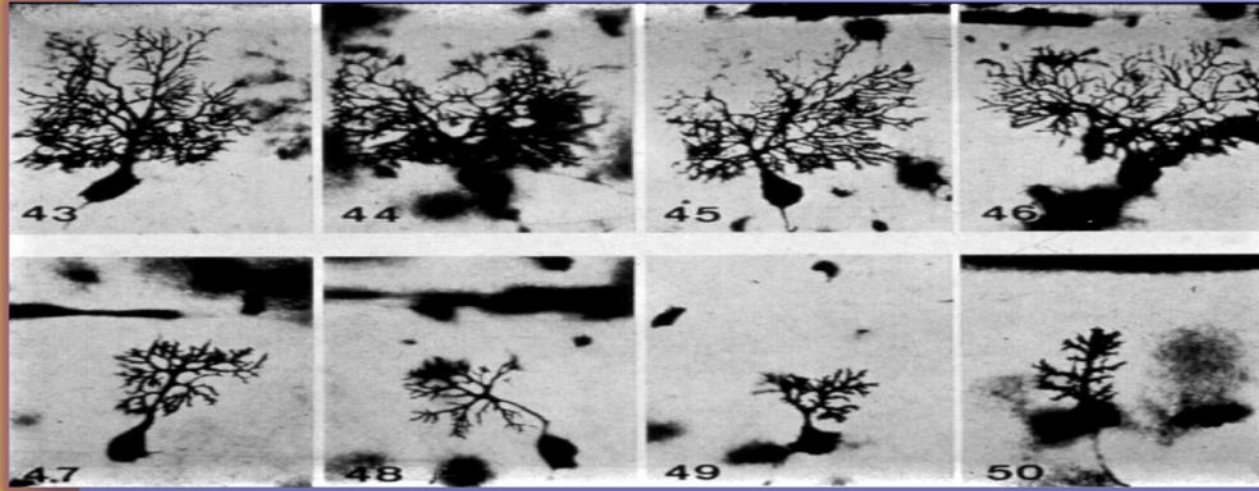
การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอรัชเทวี 2 กรุงเทพฯ



การดำเนินการ

- พัฒนาความเข้มแข็งทางกฎหมาย โดยมีพรบ. ระเบียบ
- สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีทางโภชนาการ
- การเฝ้าระวังทางโภชนาการ
- ประชาสัมพันธ์: Air/Ground Campaign
- สนับสนุนทางวิชาการ หลักสูตรการศึกษา:
 - ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย(FBDGs)
 - เมนูสุขภาพ
 - 2:1:1 อาหารจานสุขภาพ(ผัก:ข้าว:เนื้อสัตว์)
 - ลดหวาน มัน เค็ม
- พัฒนาองค์กรให้เป็นต้นแบบไร้พุง
- พัฒนาคุณภาพบริการ/DPAC/โภชนบำบัด

ไอโอดีนช่วยอะไร?

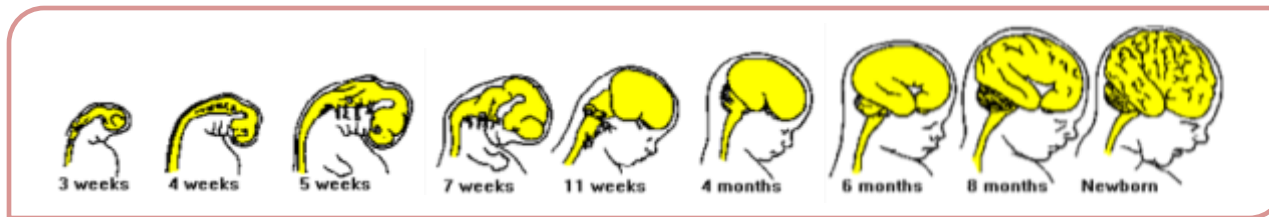


สมองที่ได้รับไอโอดีนอย่างเพียงพอ

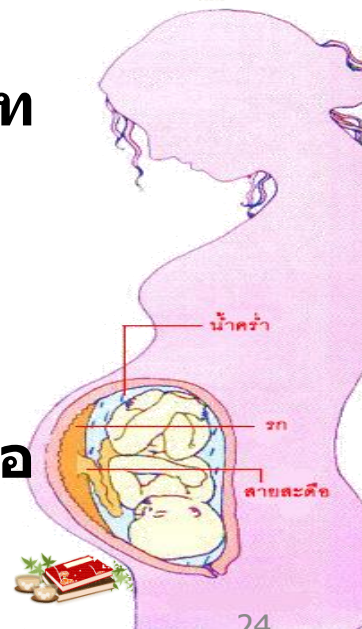


สมองที่ขาดไอโอดีน

➤ ช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์ประสาท โดยเฉพาะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์



➤ ภาวะขาดสารไอโอดีนเพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อระดับไอคิว (ทำให้ระดับไอคิวต่ำลง 10-15 จุด)





การผลิต



ร้านค้าปลีก

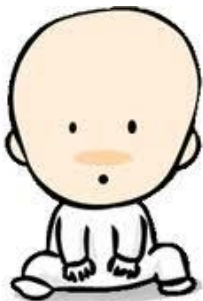


บ้าน

การกระจายเกลือ

ระบบการเฝ้าระวังไอโอดีน

หญิงตั้งครรภ์ & เด็กแรกเกิด & เด็กวันก่อนเรียน



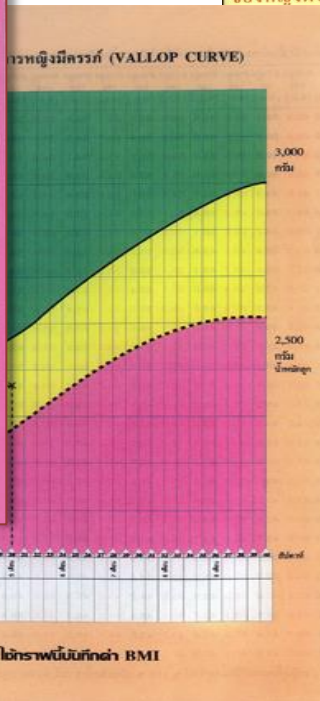
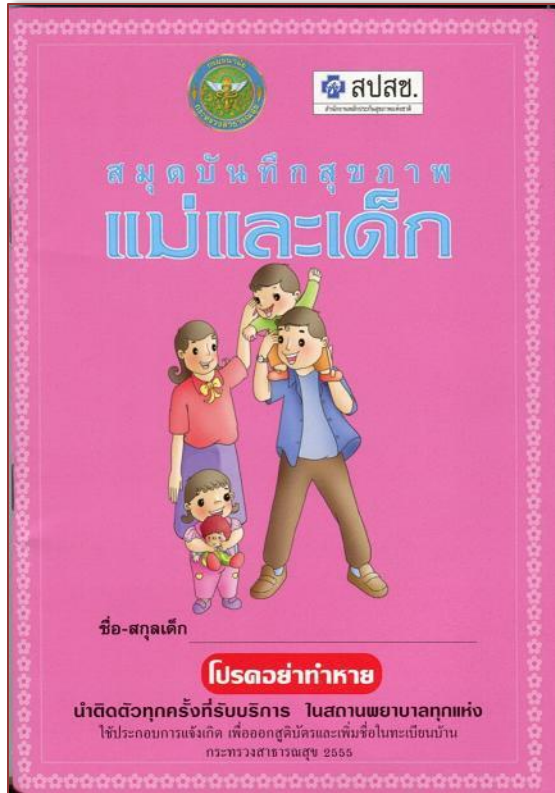
TSH



การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอการค้า 2 กรุงเทพฯ

ANC คุณภาพ

การจัดระบบบริการในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์



ภาพชุดอาหารทดแทน สำหรับ หญิงตั้งครรภ์			
หมวดอาหาร ปริมาณต่อวัน	อาหารเช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าว-แป้ง 9 ทัพพี	ข้าว 3 ทัพพี	ข้าว 3 ทัพพี	ข้าว 3 ทัพพี
ผัก 6 ทัพพี	ถั่วงอก 2 ทัพพี	ถั่วงอก 2 ทัพพี	ถั่วงอก 2 ทัพพี
ผลไม้ 6 ส่วน*	ส้ม 1 ผล	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ส้ม 1 ผล
เนื้อสัตว์ 12	ไข่ไก่ 1 ฟอง	ไข่ไก่ 1 ฟอง	ไข่ไก่ 1 ฟอง
ไขมัน 3 แก้ว	นมผง 1 แก้ว	นมผง 1 แก้ว	นมผง 1 แก้ว
นม 5 ข้อนชา	นมผง 1 ข้อนชา	นมผง 1 ข้อนชา	นมผง 1 ข้อนชา



มาตรการการควบคุมและป้องกันภาวะ การขาดสารไอโอดีน



หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับประทานยาเม็ดธาตุเหล็ก โพลีแลน และ
ไอโอดีนก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 6 สัปดาห์

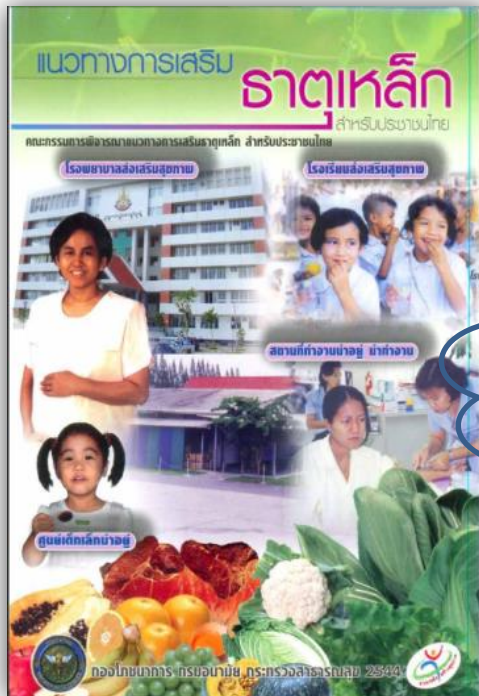


สนับสนุนเครื่อง I-Reader พร้อมน้ำยา
ให้กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และ
หน่วยเคลื่อนที่ทุกแห่งเพื่อสามารถ
ตรวจสอบคุณภาพเกลือบริโภค





มาตรการการป้องกันภาวะโลหิตจางจาก การขาดธาตุเหล็ก



การจ่ายยาเม็ดเสริมธาตุ
เหล็กเด็ก 6 เดือน-12 ปี
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง





มาตรการเกลือเสริมไอโอดีนถั่วหน้า โดย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



ออกกฎหมาย 4 ฉบับ บังคับให้น้ำปลา เกลือบริโภค
น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จาก
การย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง มีการเติมไอโอดีน



สำรวจและเฝ้าระวังคุณภาพหรือมาตรฐาน
ของเกลือบริโภค ณ สถานที่ผลิต
และสถานที่จำหน่ายเป็นระยะ ๆ





การเสริมสารอาหารอื่นๆ ในผลิตภัณฑ์





การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ประกาศกระทรวงสาธารณสุข หลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้อง พ.ศ.2551

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชาติ องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน และกินควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัยจนอายุ 2 ปี หรือมากกว่า มติที่ประชุมสมัชชาสาธารณสุขโลกได้ใช้ International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes เป็นพันธะสัญญาให้ประเทศสมาชิกทุกประเทศปกป้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประเทศไทยจึงจัดทำ “หลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง พ.ศ.2551” ประกอบกับ กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับการดำเนินการตามโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และโครงการของพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และสนองโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว

ดังนั้น เพื่อปกป้องเด็กไทยให้ได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กระทรวงสาธารณสุขจึงประกาศให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ต้องเรียนรู้และรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง พ.ศ.2551

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 1 กันยายน พ.ศ.2551

(นายชวรัตน์ ชาญวีรกูล)
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



ร่างพระราชบัญญัติหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กฯ อยู่ในระหว่างการพิจารณาของ คสช.

**สิทธิการลาคลอดของแม่ไม่เกิน 90 วัน
สิทธิการลาของพ่อไม่เกิน 15 วัน**



ตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว



กรอบแนวคิดโครงการ"ตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว"



วัตถุประสงค์

1. สร้างความรักและความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว ด้วยการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. สร้างการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยระหว่างครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น สถานบริการสาธารณสุข และสถานประกอบกิจการ
3. สร้างเด็กปฐมวัยให้เจริญเติบโต มีพัฒนาการสมวัย เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข



มุนนมแม่ในสถานประกอบการ



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย จึงได้ร่วมมือกับ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กรมพัฒนา สังคมและสวัสดิการ และกรมอนามัย โดยการ สนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ (สสส.) ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ในสถานประกอบการ

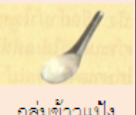
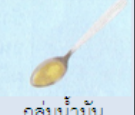


รูปภาพจากเว็บ <http://www.thaibreastfeeding.org/page.php?id=21>

การอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอการค้า 2 กรุงเทพฯ



อาหารตามวัยเด็กแรกเกิด – 12 เดือน

เด็กแรกเกิด-6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำ							แนวทางการจัดอาหาร	
อายุ(เดือน)	นมแม่	จำนวนมื้ออาหารต่อวัน	ชนิดและปริมาณอาหารต่อมื้อ					
			กลุ่มข้าวแป้ง	กลุ่มเนื้อสัตว์	กลุ่มผัก	กลุ่มผลไม้	กลุ่มน้ำมัน	
เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน		-		เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำ				1. เด็ก 6 เดือนเริ่มให้อาหารทีละอย่างและครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้และไม่มีปัญหาการแพ้อาหาร จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณจนได้ตามที่แนะนำ 2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและสร้างความคุ้นเคย 3. อาหารในช่วง 7 เดือนขึ้นไปควรให้ติดสปีดวาร์ล 1 ช้อนกินข้าว ไม่ต้องบดละเอียดเพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุ เพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร 4. ควรให้ใช้สปีดวาร์ล 3 ครั้ง 5. ไม่ควรปรุงอาหารรสจัดควรให้อาหารรสธรรมชาติ 6. วัตถุดิบและภาชนะที่ใช้ปรุงอาหารและใส่อาหารต้องสะอาดและปลอดภัย
6		1	ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	ไข่แดงสุกครึ่งฟองหรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว	ผักต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าวเช่น ตำลึง ฟักทอง แครอท	ผลไม้บดละเอียด 2 ช้อน เช่น มะละกอบดกล้วย ½ ผล	ครึ่งช้อนชา	
7		1	ข้าวบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว	ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ผักหวาน ผักตำลึง ฟักทอง	ผลไม้สุก 2 ช้อน มะละกอบด 2 ช้อน หรือ มะม่วงสุก 2 ช้อน	ครึ่งช้อนชา	
8		2	ข้าวสุกหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว	ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตำลึง ผักหวาน ฟักทอง แครอท	ผลไม้สุก 3 ช้อน เช่น มะละกอบด 3 ช้อนหรือ กล้วย ½ ผล ส้ม ½ ผลเล็ก	ครึ่งช้อนชาต่อมื้อ	
9 – 12		3	ข้าวสุกหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว	ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุกหั่นชิ้นเล็ก1½ช้อนกินข้าวเช่น ตำลึง ผักหวาน ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท	ผลไม้สุก 4 ช้อน เช่น มะม่วงสุก 4 ช้อน หรือ ส้ม 1 ผลเล็ก	ครึ่งช้อนชาต่อมื้อ	
	กลุ่มอาหาร		 กลุ่มข้าวแป้ง	 กลุ่มเนื้อสัตว์	 กลุ่มผัก	 กลุ่มผลไม้	 กลุ่มน้ำมัน	

* เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวได้แก่ เนื้อหมู หรือเนื้อปลา หรือเนื้อไก่

การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตเด็ก



ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 1-3 ปี

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารที่เด็กเลือกอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (เช้าสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 3 ทัพพี ทุกวัน			
4.2 กินอาหารกลุ่มเนื้อวันละ 2 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 3 ช้อนกินข้าวทุกวัน			
4.5 ดื่มนม			
• นมสดรสจืด วันละ 2-3 แก้วหรือกล่อง ทุกวันสำหรับเด็กโตหรือเด็กก่อนวัย 1-2 ปี			
• นมพาสเจอร์ไรส์/นมรสหวานน้อย วันละ 2-3 แก้ว หรือกล่องทุกวัน สำหรับเด็กก่อนวัย 3 ปี			
5. กินผลไม้สดหรือผลไม้แห้งอย่างน้อย 3 วัน			
6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ๆ ละ 1 ฟอง			
7. กินอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้สดหรือผลไม้แห้ง			
8. กินไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ (เนื้อสัตว์ไขมันสูง การปรุงด้วยไขมันสูง)			
• สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี			
• ทุกวัน ๆ ละ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง			
9. กินอาหารประเภทผัก ผัก และผลไม้ (เนื้อสัตว์ไขมันสูง การปรุงด้วยไขมันสูง)			
• ไม่มากกว่า 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี			
• ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง			
• มากกว่า 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง			
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ไขมันสูง หนังไก่ ไขมันสูง เป็นต้น			
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม คุกกี้ ช็อคโกแลต หนังกุ้ง คุกกี้ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กินขนมกรุบกรอบ เช่น เด็ก พาย คุกกี้ เป็นต้น			
14. ไม่กินขนมเค็ม เช่น ปลาหมึกทอด หมักริซอต ขนมปังกรอบ เป็นต้น			
15. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเมา ขี้รีว แอลกอฮอล์ เป็นต้น			
16. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของยาเสพติด เช่น ยาสูบ เป็นต้น			

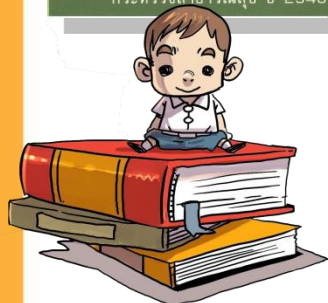
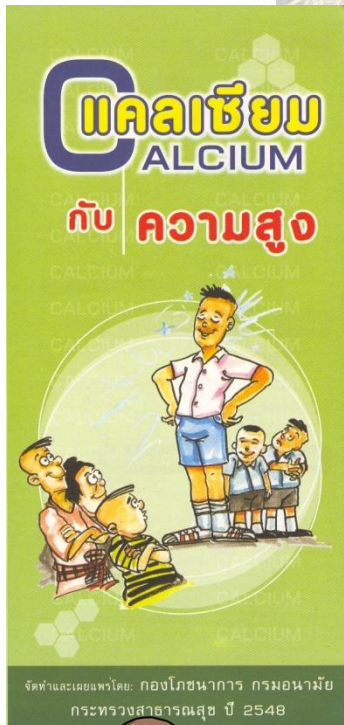
ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หมายเหตุ
	เด็ก 1-3 ปี	เด็ก 4-5 ปี	
ข้าว-แป้ง	 3 ทัพพี	 5 ทัพพี	ข้าวสุก(หุงไม่เหนียวหรือแข็ง)ข้าวเหนียว สามช้อน ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ผีอก มัน สลัด ผลไม้เปลี่ยนหมุนเวียน
ผัก	 2 ทัพพี	 3 ทัพพี	ผักใบเขียวเข้ม ผักสีเหลือง-ส้ม และผักอื่นๆ สลัดผลไม้เปลี่ยนหมุนเวียน
ผลไม้	 3 ส่วน	 3 ส่วน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อน เสิร์ฟกิน (1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดไม่เท่ากับ ชิ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล สับเขียวหวาน 2 ผลกลาง เงาะ 4 ผล ฝรั่งครึ่งผล มะม่วงครึ่งผล และผลสุก 6 ชิ้นพอดีกับ ส้อม 6 ชิ้นพอดี)
เนื้อสัตว์	 3 ช้อนกินข้าว	 3 ช้อนกินข้าว	ควรทำให้สุก ท้มเป็นชิ้นเล็ก เพื่อให้ง่าย ต่อการเคี้ยวและดื่มน้ำให้เพียงพอ/ให้เปิด ดับอาหารทะเล ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย เต้าหู้
นม	 2 แก้ว	 3 แก้ว	นมสด นมผง หรือโยเกิร์ต นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต (150 กรัม) 1 1/2 แก้ว
น้ำมัน ไข่	 น้อยกว่า 2 ช้อนชา	 น้อยกว่า 4 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไป อาจทำให้ไขมันดี
น้ำตาล	 น้อยกว่า 2 ช้อนชา	 น้อยกว่า 4 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไป อาจทำให้ฟันผุหรืออ้วน เกินไป ที่มีส่วนผสมจริง เช่น ลูกอม เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม

หลีกเลี่ยงการกินขนมกรุบกรอบ ควรจำกัดอาหารที่มีรสหวานและไขมันสูง



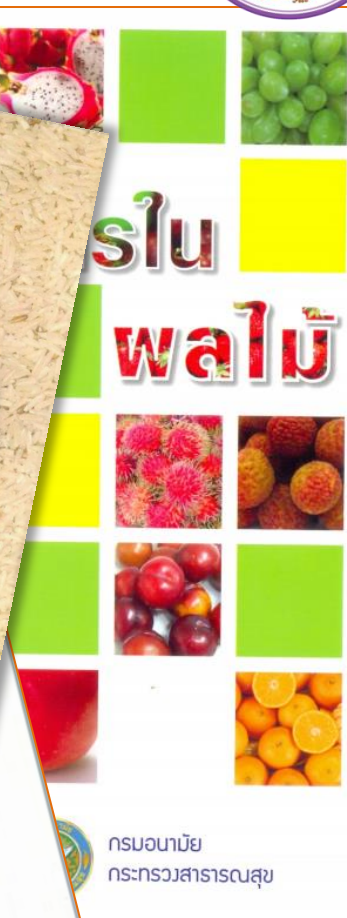
สื่อ/แนวทาง/คู่มือให้ความรู้สำหรับประชาชน



การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอราชเทวี 2 กรุงเทพฯ



สื่อ / แนวทาง / คู่มือให้ความรู้สำหรับประชาชน



การดำเนินงาน

❖ สร้างความเข้มแข็งกับภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่

-อปท/อปต. ให้มีนโยบายระดับพื้นที่

-โรงเรียน/ศูนย์เด็กเล็ก



ประกวดหมู่บ้านเกลือไอโอดีน

หมู่บ้าน
ไอโอดีน



การดำเนินการ

❖ การไม่จำหน่ายเครื่องดื่มรสหวาน ขนมกรุบกรอบ ในโรงเรียนตามเกณฑ์โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร



เมนูสุขภาพ



Healthy Thai Dish in Clean Food
Good Taste Shop/Restaurant



ผู้หญิงวัยทำงาน กินอาหารให้พลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี 1 มื้อ ประมาณ 600-850 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย - ข้าวแป้ง 3 - 3 1/2ทัพพี - เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว - ผัก 2 ทัพพี - ผลไม้ 1 1/2 ส่วน	ร้าน 4 ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ต้มยำ	ผู้หญิงวัยทำงาน กินอาหารให้พลังงาน วันละ 1,600 กิโลแคลอรี 1 มื้อ ประมาณ 450-500 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย - ข้าวแป้ง 2 - 2 1/2 ทัพพี - เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว - ผัก 2 ทัพพี - ผลไม้ 1 1/2 ส่วน
ก๋วยเตี๋ยวบะหมี่ต้มยำ /ขนมหวาน มีกะทิ 1 ถ้วย รวมพลังงาน 461 กิโลแคลอรี		บะหมี่ 1 1/2 ทัพพี = 120 กิโลแคลอรี แกงอกร 1 ทัพพี = 111 กิโลแคลอรี ลูกชิ้นปลา, กุ้ง, เนื้อหมูสับ = 80 กิโลแคลอรี (ไม่ใช้น้ำมันจี่) กะทิต้มยำ 1 ช้อน = 45 กิโลแคลอรี น้ำตาล 1 ช้อนชา = 20 กิโลแคลอรี ตัวติดตัว 1 ช้อนชา = 45 กิโลแคลอรี รวมพลังงานทั้งหมด 1 ถ้วย (180 กรัม) = 140 กิโลแคลอรี

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอรัษฎาเทวี 2 กรุงเทพฯ

2:1:1 จานอาหารสุขภาพ (ผัก : ข้าว-แป้ง : เนื้อสัตว์)



การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนากร
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอราชเทวี 2 กรุงเทพฯ



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

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอการค้า 2 กรุงเทพฯ

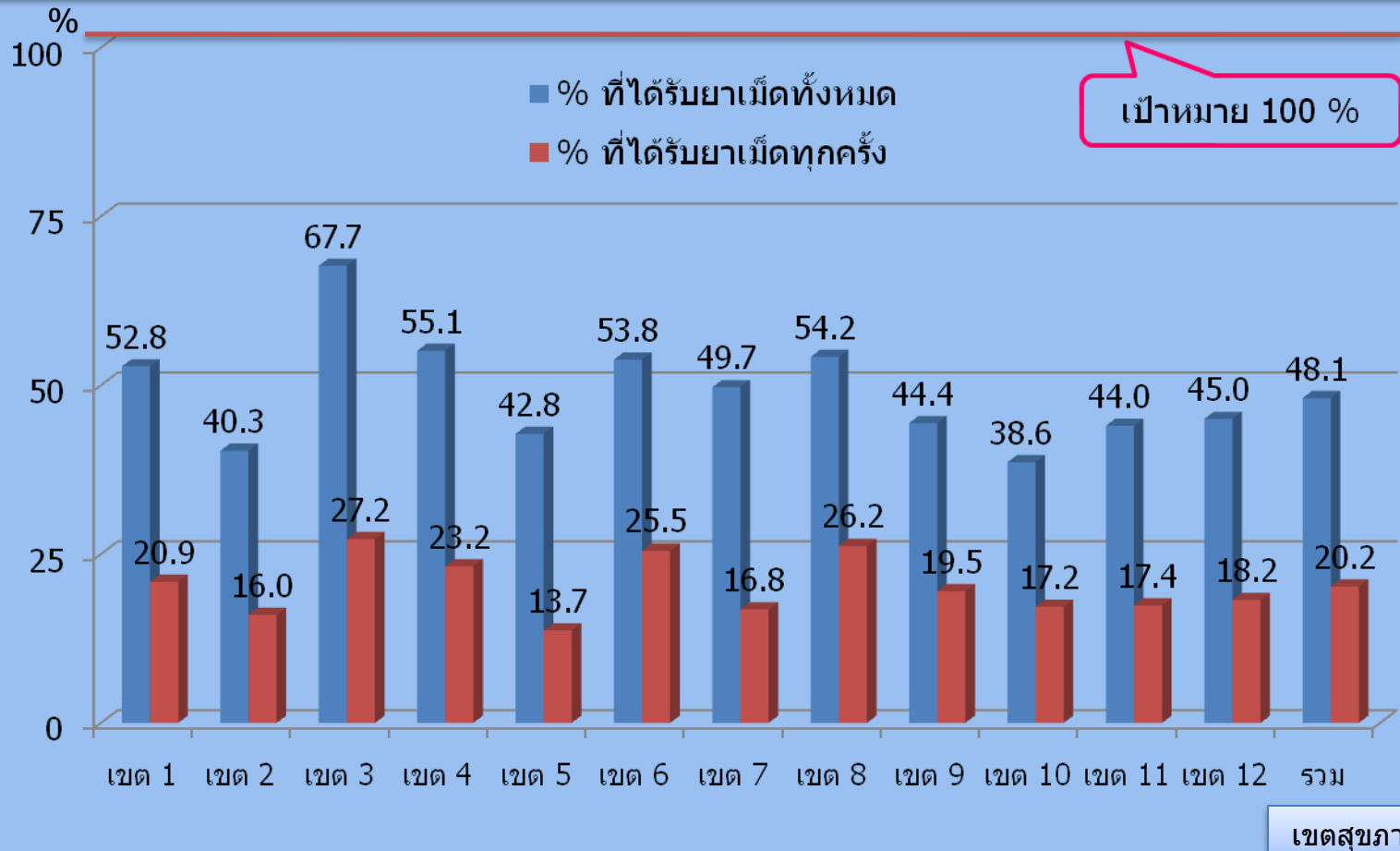




สถานการณ์หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับยาเม็ดเสริม ไอโอดีน โฟเลท และเหล็ก

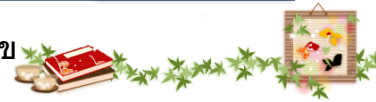


หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน ปีงบประมาณ 2557 (ต.ค.56-มิ.ย.57)



ที่มา : ระบบรายงาน 43/21 แฟ้ม สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
วันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงแรมเอเชีย หอราชเทวี 2 กรุงเทพฯ



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



ขอบคุณค่ะ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH ■■■