

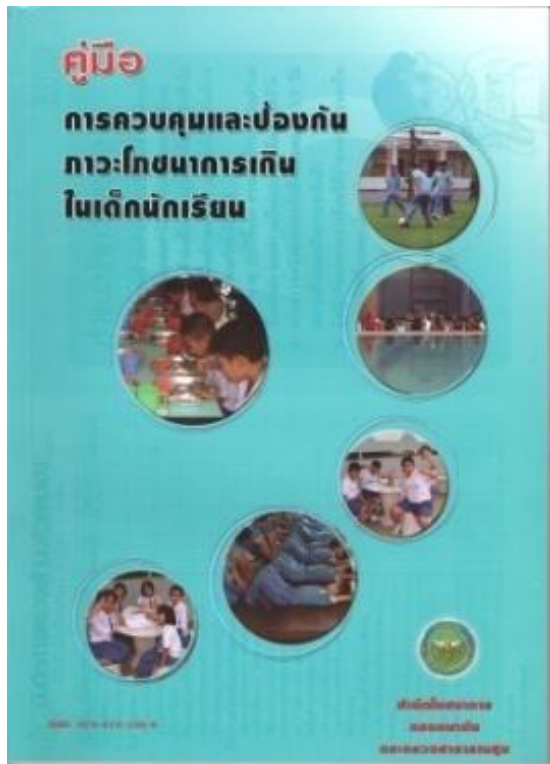
สิ่งสนับสนุนการดำเนินงาน ลดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน



ศิริบงกช ดาวดวง
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การประชุมขับเคลื่อนนโยบายเรื่อง ลดอ้วนไร้พุง...ภาคีร่วมใจเพื่อนักเรียนไทยสุขภาพดี

คู่มือการควบคุมและป้องกัน ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน



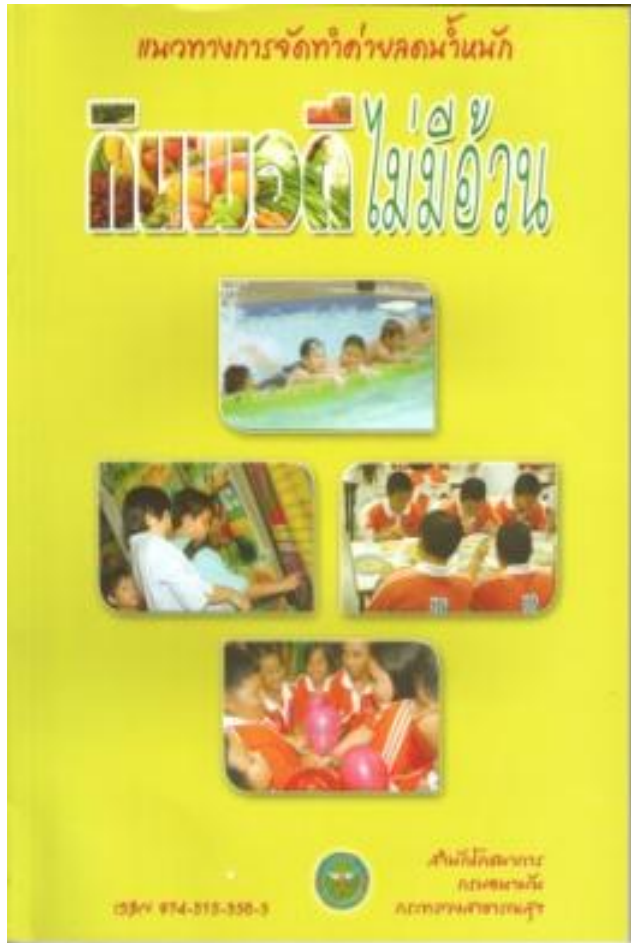
วัตถุประสงค์ : ถ่ายทอดวิธีการดำเนินงาน เพื่อควบคุมป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะ โภชนาการเกินในเด็กนักเรียน

ผู้ใช้สื่อ : ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ นักวิชาการ

เนื้อหาสาระสำคัญ :

- ▣ การดำเนินงานโครงการควบคุมและ ป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน
 - ♦ การเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการ
 - ♦ การจัดอาหารสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกิน
- ▣ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันและควบคุม ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน

แนวทางการจัดทำค่ายลดน้ำหนักกินพอดี ไม่มีอ้วน



วัตถุประสงค์ : เพื่อถ่ายทอดรูปแบบการจัดค่าย แบบ 5 วันเต็ม

ผู้ใช้สื่อ : ครู นักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้อง

เนื้อหาสาระสำคัญ :

- การเตรียมทีมงาน
- ตารางการจัดกิจกรรมค่าย
- การจัดอาหารภายในค่าย
- ทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

การ์ตูนกินพอดี้ ไม่มีอ้วน



วัตถุประสงค์ : เพื่อถ่ายทอดรูปแบบหนังสือการ์ตูนกินพอดี้ ไม่มีอ้วน
วัตถุประสงค์ : ใช้เป็นหนังสืออ่านนอกเวลาเรียน

ผู้ใช้สื่อ : นักเรียน

เนื้อหาสาระสำคัญ :

- * ลักษณะ Edutainment
- * รูปแบบเหมือนการ์ตูนญี่ปุ่น มีทั้งหมด 10 ตอน จบในแต่ละตอน
- * สาเหตุของความอ้วน การป้องกัน และแก้ไขภาวะอ้วน

คู่มือพ่อแม่“จำม่าน่ารักลูกรักอันตราย”

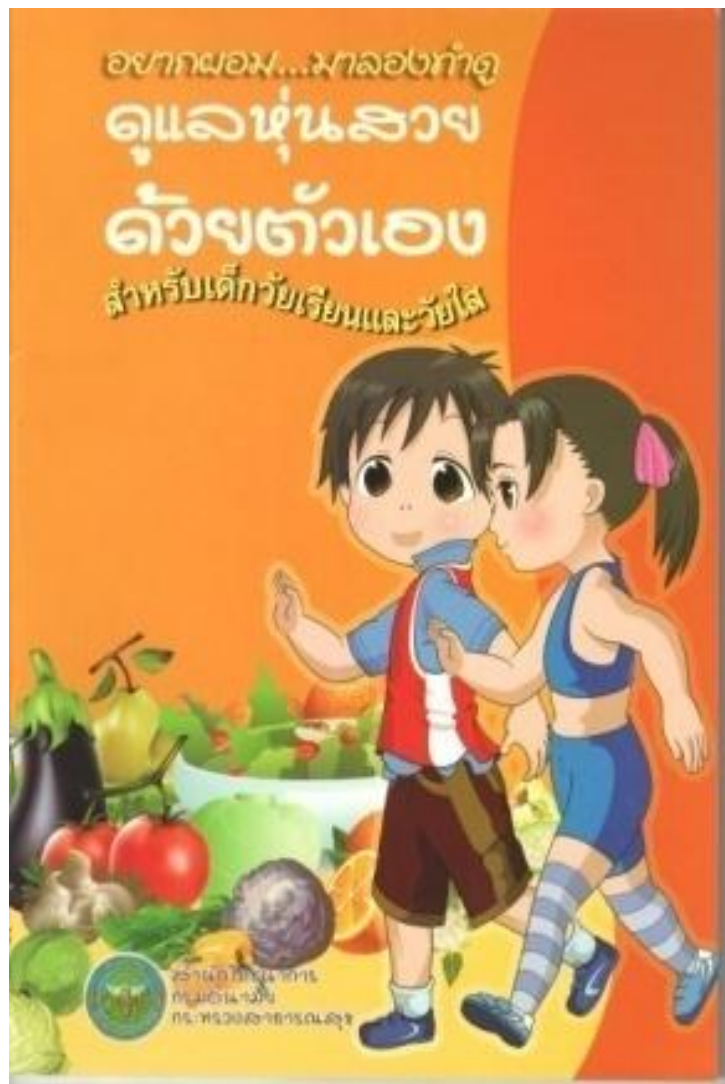


วัตถุประสงค์ : เพื่อใช้เป็น
เครื่องมือสื่อสารทำความเข้าใจกับ
พ่อแม่/ผู้ปกครอง ที่จะต้องเลี้ยงดู
ลูกให้เจริญเติบโตตามวัยไม่อ้วน

ผู้ใช้สื่อ : พ่อแม่ / ผู้ปกครอง

เนื้อหาสาระสำคัญ : สาเหตุของ
ความอ้วน / ผลเสียของการเป็น
โรคอ้วน / ความสำคัญของการ
ออกกำลังกาย / กรณีตัวอย่าง
วิธีการเลี้ยงดูลูกที่ผิด แบบบันทึก
รายการอาหารสำหรับลูก

อยากผอม...มาลองทำดู ดูแลหุ่นสวยด้วยตัวเอง



วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ใช้สื่อ : นักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

เนื้อหาสาระสำคัญ : ความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ เน้นการกินอาหารให้ถูกหลักตามธงโภชนาการ/อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง / ตารางการเปรียบเทียบแคลอรีของอาหารประเภทต่าง ๆ / ความรู้ด้านการออกกำลังกาย / แบบทดสอบสมรรถภาพร่างกาย / การเฝ้าระวังน้ำหนักด้วยตัวเองอย่างง่าย

ผัก... ผลไม้สีรุ้ง

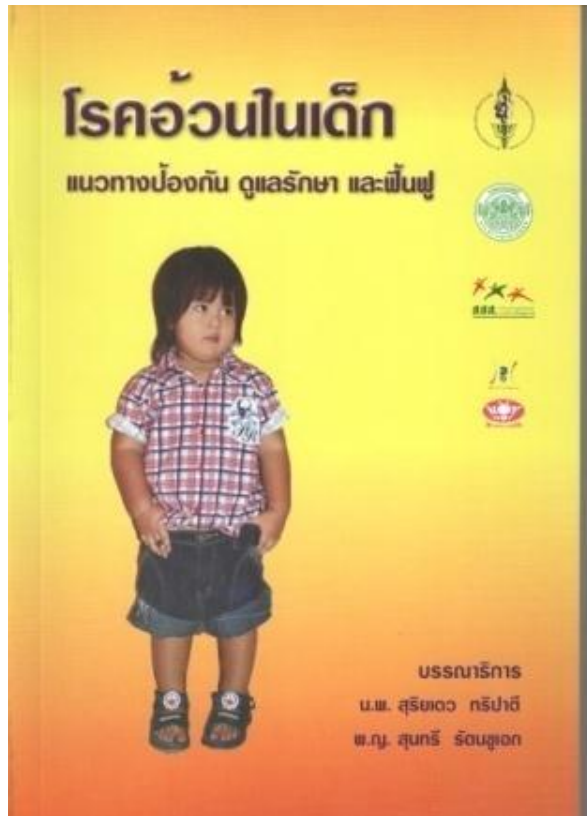


วัตถุประสงค์ : เพื่อเป็นสื่อในการให้ความรู้ เรื่องผัก ผลไม้ และประโยชน์ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ใช้สื่อ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง นักเรียน ครู นักวิชาการ

เนื้อหาสาระสำคัญ : ประโยชน์ของผัก ผลไม้ โยอาหาร สารสีในผัก ผลไม้ และเทคนิคต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กอยากกินผัก ผลไม้ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดมีภาวะอ้วน

โรคอ้วนในเด็ก



วัตถุประสงค์ : เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนในเด็ก แนวทางการดูแลรักษาสุขภาพองค์รวม

ผู้ใช้สื่อ : ครู นักวิชาการ บุคลากรสาธารณสุข

เนื้อหาสาระสำคัญ : ผลกระทบต่อสุขภาพของโรคอ้วนในเด็ก/การรักษา ผลกระทบต่อสุขภาพของโรคอ้วนในเด็ก เช่น กระดูกและข้อ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ และโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกายสำหรับเด็ก



วัตถุประสงค์ : ถ่ายทอดความรู้
ด้านการออกกำลังกายที่
เหมาะสมสำหรับเด็ก

ผู้ใช้สื่อ : ครู บุคฉกรรสารณสุข

เนื้อหาสาระสำคัญ : องค์ความรู้
ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
/ ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย
สำหรับเด็ก

เครื่องดื่มน้ำตาลน้อย ทางเลือกเพื่อสุขภาพ เทคนิคการผลิตที่ได้มาตรฐานสุขลักษณะ



วัตถุประสงค์ : เพื่อเผยแพร่เทคนิคการเตรียม/ผลิตเครื่องดื่มน้ำตาลน้อยจากผลไม้ พืชผัก และสมุนไพร ที่มีคุณภาพปลอดภัยมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ

ผู้ใช้สื่อ : ครูโภชนาการ แม่ค้าแม่ครัว ผู้ประกอบการ

เนื้อหาสาระสำคัญ : การจำแนกเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ / วิธีการและสูตรในการทำเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อย 15 ชนิด

คู่มือนักเรียนแกนนำ ชมรมเด็กไทยทำได้



วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนแกนนำสามารถจัดตั้งชมรมเด็กไทยทำได้

ผู้ใช้สื่อ : นักเรียนแกนนำ

เนื้อหาสาระสำคัญ : แนวทางการจัดตั้งชมรมเด็กไทยทำได้ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มี 3 เรื่อง อาหารปลอดภัย / สุขาน่าใช้ / เด็กไทยฟันดี

ขอบคุณและสวัสดีค่ะ