

## ทำอย่างไร...ให้เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน

เรียบเรียง โดย ใจรัก ลอยสงเคราะห์

### กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย ใช้กรอบแนวคิดเส้นทางชีวิตสุขภาพ (Life Course Approach) ในการพัฒนาให้คนไทย สุขภาพดี ในทุกกลุ่มวัย พื้นฐานสุขภาพของกลุ่มวัยก่อนหน้าจะส่งผลกระทบต่อช่วงวัยอื่น ซึ่งแต่ละช่วงวัยจะมี Critical Period ที่จะส่งผลในทางบวกหรือทางลบ การเพิ่มปัจจัยป้องกัน และการลดปัจจัยเสี่ยง ในช่วง Critical Period จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เช่น ในกลุ่มเด็กอายุ 0 - 5 ปี หากพบปัญหาภาวะทุพโภชนาการตั้งแต่ต้นทาง จะส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กที่เกิดการหยุดชะงัก เมื่อก้าวเข้าสู่วัยเรียน ทำให้เป็นภาระหนัก ในการผลักดัน ให้กลุ่มดังกล่าวเจริญเติบโตเต็มศักยภาพที่ควรจะเป็น

จากการรายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน อายุ 6 - 14 ปี จากระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 (ณ วันที่ 15 สิงหาคม 2562) พบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 6 - 14 ปี สูงดีสมส่วน ร้อยละ 61.5 สถานการณ์ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) พบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 13.6 ภาวะผอม ร้อยละ 5.1 และภาวะเตี้ย ร้อยละ 8.9 ตามลำดับ

ผลการสำรวจ ระดับกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น (อายุ 6 - 17 ปี) ของสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในระยะ 5 ปีที่ผ่านมา โดยใช้เกณฑ์เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ อย่างน้อย 60 นาที ต่อวัน พบว่า มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ประมาณร้อยละ 27 ส่วนระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวัน ของคนไทย และในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีพฤติกรรมเนือยนิ่ง สูงถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

อีกทั้ง ผลการสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กกลุ่มอายุ 12 ปี ปี 2560 ของกรมอนามัย พบว่า เด็กวัยเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แต่ละด้าน ได้แก่ ด้านบริโภคอาหาร ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านทันตสุขภาพ ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล และด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย ร้อยละ 3.3, 18.5, 21.2, 72.3 และ 7.3 ตามลำดับ พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร พบว่า บริโภคอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 33.7 รับประทานผักมื้อ กลางวัน 4 ซ่อนกินข้าวขึ้นไป และเนื้อสัตว์ 2 - 3 ซ่อนกินข้าว ร้อยละ 33.7 และ 40 ตามลำดับ พฤติกรรม ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า มีกิจกรรมทางกาย 6 - 7 วัน ร้อยละ 25.3 และทำกิจกรรมทางกายมากกว่า วันละ 60 นาที ร้อยละ 29 ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนนั้น ครูและผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาท สำคัญที่สุดที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายต่อไป

ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้กินอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้เด็กมีการ เจริญเติบโตที่ดี มีส่วนสูงในระดับดีและรูปร่างสมส่วน การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ รวมถึงอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตเต็มศักยภาพต่อไป ดังนี้

#### กลุ่มปกติ

##### • โภชนาการ กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

ข้าว-แป้ง 6-8 ทัพพี

เนื้อสัตว์ 6 ซ่อนกินข้าว (สลับกับไข่บางมื้อ)

ผัก 4 ทัพพี หรือ 12 ซ่อนกินข้าว

ผลไม้ 3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน คือ ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ผล เช่น ส้มเขียวหวาน แอปเปิ้ล

ผลไม้ขนาดกลาง 2 ผล เช่น ชมพู่ มังคุด ผลไม้ขนาดเล็ก 8 ผล เช่น องุ่น ลองกอง ผลไม้หั่น 8 ชิ้นพอกำ เช่น แดงโม สับปะรด มะละกอ

นมจืด 2-3 แก้ว

##### • กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายชนิดที่มีแรงกระแทกของข้อ เช่น กระโดดเชือก กระโดดยาง

กระโดดตบ เล่นบาสเกตบอล โดยทำต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ครั้งละ 10-15 นาที ทุกวันๆละ 60 นาที

##### • นอน หลับสนิทอย่างน้อยวันละ 9-11 ชั่วโมง

## กลุ่มเสี่ยง

### ● โภชนาการ กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

- **อ้วน** ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง ลด/งด ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มรสหวานจัด เพิ่มผัก ผลไม้ (รสหวานน้อย) ดื่มนมรสจืด (ไขมันต่ำ)
- **ผอม** เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ แข็ง ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว กินอาหารที่มีไขมันเพิ่มขึ้น (ทอด ผัด กะทิ) ลด/งด ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มรสหวานจัด เสริมนมและไข่
- **เตี้ย** เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ แข็ง ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว ลด/งด ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มรสหวานจัด เสริมนมและไข่

### ● กิจกรรมทางกาย

- **อ้วน** เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและใช้พลังงานเพิ่มขึ้น
- **เตี้ย** ออกกำลังกายชนิดที่มีแรงกระแทกของข้อ เช่น กระโดดเชือก กระโดดยาง กระโดดตบ เล่นบาสเกตบอล โดยทำต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน ๆ ละ 60 นาที
- **ผอม** ออกกำลังกายตามคำแนะนำที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดินเร็ว เต้นแอโรบิก และไม่หักโหมจนเกินไป

### ● นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 9 - 11 ชั่วโมง

โดยช่วงเวลาทอง (Golden period) ของเด็กในการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Growth spurt) ของเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะแตกต่างกัน โดยเด็กผู้หญิงจะเริ่มในช่วงอายุ 9 - 10 ปี ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงอายุประมาณ 12 ปี จากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะลดลงจนกระทั่งถึงอายุประมาณ 16 - 18 ปี ความสูงจะค่อนข้างคงที่ ส่วนเด็กชายจะเริ่มในช่วงอายุ 10 - 12 ปี ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงอายุประมาณ 14 ปี จากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะลดลงจนกระทั่งถึงอายุประมาณ 18 - 20 ปี ความสูงจะค่อนข้างคงที่ โดยมีปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสูง คือ การเจริญเติบโตของกระดูก

ดังนั้นการส่งเสริมโดยเน้นนม ไข่ ผัก โดยเด็กวัยเรียนควรดื่มนมจืด วันละ 2 แก้ว หรือ 400 มิลลิลิตร ทุกวัน (1 แก้วที่โรงเรียน 1 แก้วที่บ้าน) นมเป็นแหล่งของโปรตีนและแคลเซียม ช่วยสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรง มีผลต่อการเจริญเติบโตด้านความสูง ซึ่งการศึกษาวิจัยในต่างประเทศหลายแห่งพบว่า การดื่มนม มีความสัมพันธ์กับความสูงของเด็ก ล่าสุดปี 2555 สถาบันประวัติศาสตร์สังคมนานาชาติ ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้มีการศึกษาวิจัย เรื่องการดื่มนมที่มีผลต่อความสูงของเด็กวัยเรียน 7 ประเทศ พบว่าการดื่มนม วันละ 245 มิลลิลิตร ร่วมกับการกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้น อย่างน้อย 0.4 เซนติเมตรต่อปี อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ควรให้กินไข่ วันละ 1 ฟอง เพราะไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย มีแร่ธาตุและวิตามิน ช่วยเพิ่มความจำและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก ได้แก่ ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 วิตามินอี โฟเลต เลซิทิน โคลีน ลูทีน และซีแซนทีน รวมทั้งควรส่งเสริมให้กินผัก วันละ 4 ทัพพี (12 ช้อนกินข้าวต่อวัน) หรือ มีดละ 4 ช้อนกินข้าว เพราะผักเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคไม่ให้เจ็บป่วยบ่อย ช่วยบำรุงสายตาและการมองเห็น ป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปตามปกติ ลดการดูดซึมน้ำตาล และไขมันเข้าสู่กระแสเลือดให้ช้าลง ส่งผลต่อการป้องกันไม่ให้ เป็นโรคอ้วนอีกด้วย

การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ต้องอาศัยความร่วมมือและการบูรณาการร่วมกัน ทั้งครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สถานบริการสาธารณสุข ในการจัดอาหารเหมาะสม มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม รวมทั้งสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านต่างๆ เพื่อให้เป็นแรงผลักดันร่วมกันส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มวัยเรียน กรมอนามัย. การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในเด็กอายุ 10 ปี และอายุ 12 ปี. 2560
2. สำนักโภชนาการ. คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2558
3. สำนักโภชนาการ. แผ่นพับสูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย. 2562
4. Hans de Beer. *Dairy products and physical stature: a systematic review and meta-analysis of controlled trials*. *Econ Hum Biol.* 2012 Jul; 10 (3): 299-309.