

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

เรื่อง รูปแบบการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน”
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะอ้วน

ของ

นางสาวพรวิภา (ศิริบงกช) ดาวดวง
ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ ระดับ ๗
ตำแหน่งเลขที่ ๒๗๗
กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาวะโภชนาการ
สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ ระดับ ๘
ตำแหน่งเลขที่ตำแหน่งเลขที่ ๒๗๗
กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาวะโภชนาการ
สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
(ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา	๑
บทนำ	๑
กรอบแนวคิดการวิจัย	๒
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
กลุ่มตัวอย่าง	๒
วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน	๓
ผลการดำเนินงาน/ผลการวิจัย	๖
การนำไปใช้ประโยชน์	๑๙
ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค	๒๐
ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์	๒๑
กิตติกรรมประกาศ	๒๒
เอกสารอ้างอิง	๒๓
(ข) ข้อเสนอแนะแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	๒๖
หลักการและเหตุผล	๒๖
บทวิเคราะห์/แนวความคิดหรือแนวทางการดำเนินการ/ข้อเสนอ	๒๖
กรอบแนวคิดกรอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนมและเครื่องดื่ม	๒๘
เพื่อลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ	
การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนใน ๑ วัน	๒๘
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	๓๒
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	๓๓

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ ๑	แสดงการกระจายตัวของพลังงานใน ๑ มื้อ กลุ่มเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี	๒๙
ตารางที่ ๒	แสดงการกระจายปริมาณ พลังงานตามกลุ่มอาหารของมื้อเช้า สำหรับเด็กเริ่มอ้วน และอ้วน อายุ ๖-๘ ปี	๒๙
ตารางที่ ๓	แสดงการกระจายปริมาณ พลังงานตามกลุ่มอาหารของมื้อกลางวัน สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี	๒๙
ตารางที่ ๔	แสดงการกระจายปริมาณ พลังงานตามกลุ่มอาหารของมื้อเย็น สำหรับเด็กเริ่มอ้วน และอ้วน อายุ ๖-๘ ปี	๓๐
ตารางที่ ๕	แสดงพลังงานของอาหารใน ๑ วัน สำหรับเด็กเริ่มอ้วนเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี	๓๐
ตารางที่ ๖	แสดงการกระจายตัวของพลังงานใน ๑ มื้อ ในกลุ่มเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี	๓๐
ตารางที่ ๗	แสดงการกระจายปริมาณ พลังงาน ตามกลุ่มอาหารของมื้อเช้า สำหรับเด็กเริ่มอ้วน และอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี	๓๐
ตารางที่ ๘	แสดงการกระจายปริมาณ พลังงาน ตามกลุ่มอาหารของมื้อกลางวันสำหรับเด็ก เริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี	๓๑
ตารางที่ ๙	แสดงการกระจายปริมาณ พลังงาน ตามกลุ่มอาหารของมื้อเย็น สำหรับเด็ก เริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี	๓๑
ตารางที่ ๑๐	แสดงพลังงานของอาหารใน ๑ วัน สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี	๓๑

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงานเรื่อง รูปแบบการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะอ้วน
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ธันวาคม ๒๕๕๔ – กันยายน ๒๕๕๖
๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ ๘๐ % (ระบุรายละเอียดของผลงานพร้อมทั้งสัดส่วนของงาน)
๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน (ถ้ามี)
 ๑. นางสาวสายพิน โขติวิเชียร สัดส่วนของผลงาน ๑๐ %
 ๒. นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ สัดส่วนของผลงาน ๑๐ %
๕. บทนำ

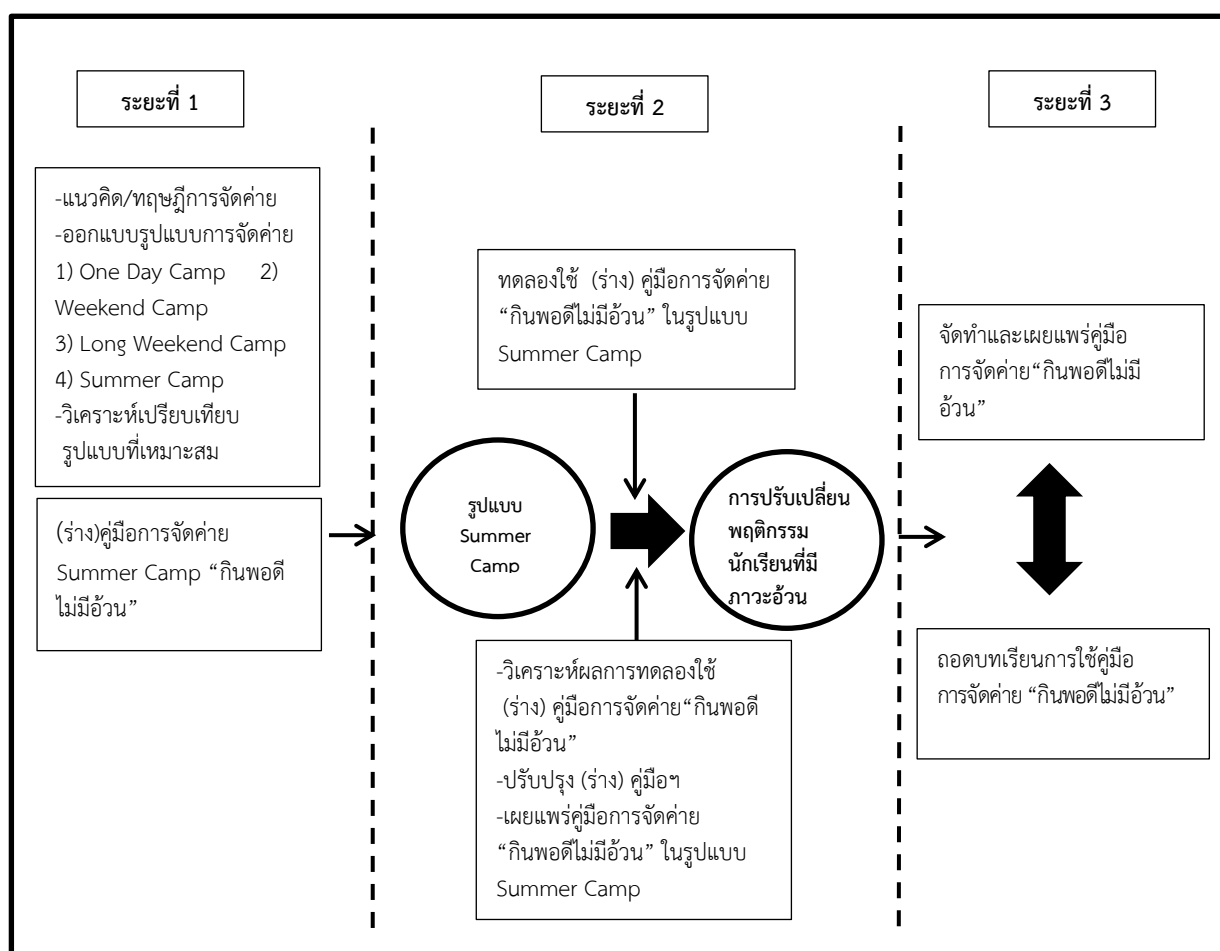
หลักฐานทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่าภาวะโภชนาการในเด็กมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการควบคุมป้องกันและแก้ไข ในทศวรรษที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๔๖ – ๒๕๕๕) พบความชุกของปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๔๖ พบเด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วน ร้อยละ ๑๓.๖^(๑) จากรายงานผลการเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ภาวะเริ่มและอ้วนในเด็กวัยเรียนอายุ ๕-๑๔ ปี ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ ปีพ.ศ. ๒๕๕๗ และปี ๒๕๕๘ ในภาคเรียนที่ ๑ (พ.ค.-ก.ค.๕๗) และภาคเรียนที่ ๒ (ต.ค.-ธ.ค.๕๗) พบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ ๙.๕ และ ๑๑.๔ ตามลำดับ ส่วนในภาคเรียนที่ ๑ (พ.ค.-ก.ค.๕๘) พบร้อยละ ๑๒.๕^(๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ ยังพบปัญหาที่ค่อนข้างสูงมาก ส่วนใหญ่พบในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง เขตเทศบาลของจังหวัด ซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนและเทศบาล พบอัตราชุกของภาวะอ้วนสูงสุดอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และเชียงใหม่ ร้อยละ ๒๓.๕ และ ๒๓.๔ ตามลำดับ^(๓) แสดงให้เห็นว่าภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนยังคงอยู่ในอัตราที่สูงและมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โอกาสเสี่ยงของเด็กที่มีภาวะอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่พบว่า เป็นโรคอ้วน ร้อยละ ๒๕ หากเป็นวัยรุ่นอ้วนจะพบความเสี่ยงสูงถึง ร้อยละ ๗๕ ผลเสียที่ตามมาจากการเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็กคือ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูงเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเกิดการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์โดยเฉพะเวลานอนหลับปอดจะขยายตัวน้อย ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ ทำให้ช่วงนอนทุกครั้งที่นั่ง ส่งผลกระทบต่อการเรียนหนังสือเด็กที่อ้วนมักมีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูกทำให้ปวดหัวเข่าและข้อเท้ากระดูกงอและขาโก่งเพราะต้องแบกรับน้ำหนักมากอยู่ตลอดเวลา มีปัญหาทางด้านพัฒนาการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ คือ จะทำให้เดินไม่คล่องตัวเมื่อเดินหรือวิ่งจะเหนื่อยง่าย ในเด็กโตอาจพบอาการปวดสะโพก ทำให้เดินไม่ได้^(๔, ๕)

หนึ่งในปัจจัยสำคัญของปัญหาภาวะอ้วน คือ การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัย รวมไปถึงขาดการออกกำลังกายต่อเนื่องจากการสำรวจครั้งที่ ๕ ในปีเดียวกันพบว่าเด็กวัยเรียนกินผักทุกวันร้อยละ ๔๑.๔ โดยเฉลี่ยวันละ ๑.๕ ซ้อนกินข้าวต่อคน ซึ่งน้อยกว่าปริมาณตามคำแนะนำในธงโภชนาการที่ควรกินวันละ ๑๒ ซ้อนกินข้าว และกินผลไม้ทุกวัน เพียงร้อยละ ๒๖.๘ เท่านั้น^(๑) การศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพในนักเรียนปี ๒๕๕๐^(๒) และผลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนปี ๒๕๕๑^(๓) ทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่าเด็กวัยเรียน ร้อยละ ๒๔.๓ ออกกำลังกาย ๖๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ

๓ วัน เท่านั้น และยังใช้เวลาว่างในการดูทีวี เล่นเกมและคอมพิวเตอร์ เกินกว่าวันละ ๒ ชั่วโมง พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้ เป็นผลทำให้แนวโน้มของปัญหาภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปี

ดังนั้น เพื่อเป็นการควบคุมป้องกันมิให้เด็กวัยเรียนมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้น จำเป็นต้องมีเครื่องมือในการเรียนรู้ที่จัดขึ้นในรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อพัฒนา ส่งเสริมสนับสนุน ควบคุม ป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียน จึงได้ดำเนินการศึกษารูปแบบการจัด “ค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” ที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ขับเคลื่อนองค์ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ที่สามารถเป็นเกราะป้องกันมิให้เด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย



๖. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษารูปแบบการจัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนสำหรับเด็กวัยเรียน

๒. เพื่อนำรูปแบบการจัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

๗. กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลอง (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย“กินพอดีไม่มีอ้วน” คือ

- เด็กนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง ๙-๑๒ ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน ๕๐ คน

- ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๕๐ คน

๘. วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษา เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน โดยใช้แนวคิดกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ในการถ่ายทอดความรู้โดยจัดรูปแบบฐานการเรียนรู้ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ทำการศึกษา ๔ รูปแบบ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับประถมศึกษา (อายุ ๙-๑๒ ปี) ที่มีภาวะอ้วนทั้งชายและหญิง ดำเนินการ ๗ รุ่นๆ ละ ๕๐ คนโดยมีวิธีการดำเนินงานแบ่งเป็น ๓ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ คณะผู้วิจัยได้ทำการออกแบบ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย“กินพอดีไม่มีอ้วน” โดยการศึกษา รวบรวมข้อมูลปัญหาและผลกระทบของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน แนวทางการจัดการค่าย โดยในขั้นตอนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดทำเอกสารแนวทางการจัดค่าย โดยมีการดำเนินงานดังนี้

๑.๑ การศึกษาเอกสาร

๑.๑.๑ แหล่งข้อมูล คือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนและการจัดค่าย

๑.๑.๒ เครื่องมือ คือ แบบบันทึกเกี่ยวกับค่าย และการวิเคราะห์รูปแบบที่เหมาะสมในการจัดค่าย

๑.๑.๓ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาจากเอกสาร หลักฐานเกี่ยวกับค่ายและรูปแบบการจัดค่าย โดยการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารหลักฐานที่ได้เผยแพร่สู่สาธารณะ และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต โดยสามารถกำหนดรูปแบบการจัดค่ายได้ ๔ รูปแบบ คือ

๑) One Day Camp

๒) Weekend Camp

๓) Long Weekend Camp

๔) Summer Camp

๑.๑.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์เอกสารและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับค่าย จุดแข็ง จุดอ่อน เพื่อกำหนดรูปแบบการจัดค่ายที่เหมาะสมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะอ้วน

๑.๒ การประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการจัดค่ายที่เหมาะสมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะอ้วน และออกแบบ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย

๑.๓ การจัดทำเนื้อหาใน (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย

ขอบเขตการกำหนดเนื้อหา (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน”

บท/รายละเอียด	เนื้อหา
<p>บทนำ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • แนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก • การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการโดยใช้กระบวนการกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการจัดค่ายลดน้ำหนักเด็กวัยเรียน - กิจกรรมลองทำดู หนูทำได้ - หุ่นสวยด้วยอาหาร - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
<ul style="list-style-type: none"> • การส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน • ทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับเด็กในค่าย 	<ul style="list-style-type: none"> - กายบริหารประกอบดนตรี - เต้นแอโรบิก - การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ - กายบริหารในน้ำ - กิจกรรมเดินเพื่อหาสาระของชีวิต Walk Rally
ภาคผนวก	<ul style="list-style-type: none"> - ตารางการเข้าค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” - คำชี้แจงการใช้แบบฟอร์มกิจกรรม Walk Rally

ระยะที่ ๒ การทดลองใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” เป็นการทดลองใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดลองใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” กับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- ๑) นักเรียนมีความสมัครใจและมีความพร้อมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ๒) ความร่วมมือของผู้ปกครอง

ขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

- ๒.๑ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน จำนวน ๕๐ คน ที่สมัครเข้าร่วมโครงการ
- ๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน”
- ๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - ๒.๓.๑ น้ำหนักของนักเรียนก่อนและหลังการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน”
 - ๒.๓.๒ การประเมินความพึงพอใจการจัดค่าย
- ๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนจำนวน ๕๐ คน ที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๕ การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวิเคราะห์และปรับปรุงคู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” เพื่อเผยแพร่ผลงาน

ระยะที่ ๓ การใช้คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” มีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแพร่การใช้คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี้ไม่มีอ้วน” ให้กับโรงเรียนในเครือข่าย ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัด และโรงเรียนต้นแบบของศูนย์อนามัย จำนวน ๑๒ ศูนย์ จำนวนโรงเรียน ๔๒ แห่ง ได้แก่

ศูนย์อนามัย	รายชื่อโรงเรียน
๑	๑) อนุบาลวัดอ่างทอง จ.อ่างทอง ๒) วัดเปรมประชากร ๓) วัดพระญาติการาม (ศุภสุขบำรุง) จ.พระนครศรีอยุธยา
๒	๑) อนุบาลนครนายก จ.นครนายก ๒) หินกอง (พิบูลอนุสรณ์) จ.สระบุรี
๓	๑) บ้านคลองมะขาม จ.ตราด ๒) วัดบึงทองกลาง (บึงทองประชาสรรค์) จ.ฉะเชิงเทรา

ศูนย์อนามัย	รายชื่อโรงเรียน
๔	๑) เทศบาลวัดดอนไผ่ดี (สังวรจันทรราชราษฎรวิทยา) จ.สมุทรสาคร ๒) บ้านหนองงูเหลือม (ประชารัฐ บำรุง) จ.นครปฐม ๓) บ้านตะวันจาก จ.สมุทรสงคราม ๔) อนุบาลเพชรบุรี จ.เพชรบุรี ๕) เทศบาล ๓ (บ้านบ่อ) จ.กาญจนบุรี
๕	๑) จันทรวาส (คุรุราษฎร์วิทยา)จ.บุรีรัมย์ ๒) บ้านนาตั้งตระแบก จ.สุรินทร์ ๓) เพชรราษฎร์ สามัคคีจ.ชัยภูมิ
๖	๑) อนุบาลศรีวิไล จ.บึงกาฬ ๒) อนุบาลศรีวิไล จ.บึงกาฬ สนามบิน จ.ขอนแก่น ๓) บ้านนาเลิง จ.หนองบัวลำภู ๔) อนุบาลศรีเชียงใหม่จ.หนองคาย ๕) บ้านวังสะพุง จ.เลย ๖) บ้านโคกบัวค้อ จ.มหาสารคาม ๗) มหาชัยโคกแก้ววิทยา จ.กาฬสินธุ์
๗	๑) อนุบาลอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ ๒) อนุบาลศรีสะเกษ จ.ศรีสะเกษ
๘	๑) ชุมชนวัดดักคะนน จ.ชัยนาท ๒) อนุชนวัฒนา จ.นครสวรรค์ ๓) วัดคูยาง จ.กำแพงเพชร ๔) วัดหนองสระ จ.อุทัยธานี
๙	๑) วัดท่าช้าง จ.พิษณุโลก ๒) อนุบาลตาก จ.ตาก ๓) บ้านถ้ำน้ำบึง จ.เพชรบูรณ์ ๔) บ้านน้ำพี มิตรภาพที่ ๒๑๔ จ.อุตรดิตถ์
๑๐	๑) อนุบาลพะเยา จ.พะเยา ๒) นายางวิทยา จ.ลำปาง ๓) อนุบาลแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน
๑๑	๑) วัดนาทุ่ง จ.ชุมพร ๒) บ้านห้วยมะนาว จ.สุราษฎร์ธานี ๓) บ้านทวดทอง จ.นครศรีธรรมราช ๔) บ้านครูด จ.พังงา
๑๒	๑) ผนึกการพัทลุง แผนกประถมศึกษา จ.พัทลุง ๒) อนุบาลสงขลา จ.สงขลา ๓) อนุบาลยะลา จ.ยะลา

ซึ่งทุกโรงเรียนได้นำกระบวนการจัดค่ายไปใช้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกิน และมีนวัตกรรมด้านการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็ก อาทิ ค่ายบูรณาการเด็กไทย สุขภาพดีไม่มีอ้วน Rally family สมุดบันทึกความดีต่อร่างกาย/พฤติกรรมกรบริโภค/การบริโภคอาหารที่บ้าน และ 3 อ. 3 ส. 1 น. ที่สำคัญยังได้ขยายผลไปยังโรงเรียนเครือข่ายอีกด้วย การดำเนินการนำคู่มือไปใช้มีขั้นตอนดังนี้

๓.๑ จัดพิมพ์คู่มือการจัดค่าย“กินพอดีไม่มีอ้วน” และสนับสนุนคู่มือเพื่อให้โรงเรียนเป้าหมาย ดำเนินการจัดค่าย

๓.๒ นิเทศติดตามผลการใช้คู่มือการจัดค่าย

๓.๓ เผยแพร่คู่มือการจัดค่ายฯ ไปยังศูนย์อนามัย ๑๒ แห่งทั่วประเทศ เพื่อขยายผลไปยังโรงเรียน ต้นแบบและโรงเรียนเครือข่ายของศูนย์อนามัย

๓.๔ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ และถอดบทเรียนการใช้คู่มือการจัดค่ายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน

บทที่	เนื้อหา
บทที่ ๑ บทนำ	ความสำคัญของการจัดค่ายลดน้ำหนักเด็กวัยเรียน
บทที่ ๒ แนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก	
บทที่ ๓ การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม	- กิจกรรมลองทำดู หนูทำได้ - หุ่นสวยด้วยอาหาร - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

บทที่	เนื้อหา
บทที่ ๔ การจัดอาหารในค่ายลดน้ำหนัก	
บทที่ ๕ การส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน	
บทที่ ๖ ทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับเด็กในค่าย	<ul style="list-style-type: none"> - กายบริหารประกอบดนตรี - เต้นแอโรบิก - บันนี่ฮ็อพ - การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ - กายบริหารในน้ำ - กิจกรรมเดินเพื่อหาสาระของชีวิต Walk Rally
ภาคผนวก	<ul style="list-style-type: none"> - ตารางการเข้าค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” - คู่มือบันทึกการบริโภคอาหาร โครงการค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” - แบบบันทึกอาหารบริโภคของนักเรียน - คำชี้แจงการใช้แบบฟอร์มกิจกรรม Walk Rally - แบบฟอร์ม Walk Rally
เอกสารอ้างอิง	

๙. ผลการดำเนินงาน/ผลการวิจัย

ผลการวิจัย

๑. รูปแบบที่เหมาะสมในการจัดค่ายเพื่อลดปัญหาภาวะอ้วน คือ การจัดค่ายในรูปแบบ Summer Camp สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนและผู้ปกครองได้อย่างยั่งยืน พร้อมกันนี้ได้ร่างคู่มือการจัดค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” เพื่อเป็นแนวทางการจัดค่าย และกำหนดขั้นตอนการจัดการและออกแบบรูปแบบค่าย
๒. การทดลองจัดค่ายตาม (ร่าง) คู่มือฯ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๐ คน เป็นเด็กนักเรียนที่เรียนในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ก่อนเข้าค่ายได้ทำการบันทึกน้ำหนักทุกคนมีน้ำหนักเฉลี่ย ๕๓.๒๖ กิโลกรัม หลังจากจัดกิจกรรมค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” แล้วชั่งน้ำหนักอีกครั้ง พบว่าน้ำหนักเฉลี่ย ๕๓.๐๓ กิโลกรัม ลดลง ๐.๒๓ กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๓ ของน้ำหนักก่อนเข้าค่าย และถอดบทเรียน พร้อมทั้งปรับปรุงคู่มือเพื่อขยายผล
๓. การเผยแพร่คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ไปยังศูนย์อนามัย ๑๒ ศูนย์ทั่วประเทศ และติดตามการใช้คู่มือฯ ในโรงเรียนนราร่องจำนวน ๔๓ แห่งทั่วประเทศ พบว่า โรงเรียนแต่ละแห่งได้ประยุกต์ใช้คู่มือตามศักยภาพและความเหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ได้เป็นอย่างดี

ตอนที่ ๑ การจัดทำคู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์และแนวทางในการลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน โดยวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาได้ คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติของเด็ก กิจกรรมที่จะเป็นแนวทางหนึ่งคือ การจัดกิจกรรมค่าย ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวทาง เพื่อจัดทำคู่มือการจัดค่าย โดยผลการศึกษาเป็นดังนี้

- ๑.๑ ผลการวิเคราะห์เอกสารการจัดค่าย เกิดแนวทางในการจัดการ ๔ แนวทาง ประกอบด้วย One Day Camp, Weekend Camp, Long Weekend Camp (ช่วงวันหยุดนักขัตฤกษ์) และ Summer Camp

๑.๒ การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของแนวทางการจัดค่ายที่ออกแบบ จากการประชุมเชิงปฏิบัติการ วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของแนวทางการจัดค่าย เพื่อพิจารณาแนวทางการจัดค่ายทั้ง ๔ รูปแบบ โดยการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง ผลการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน เป็นดังนี้

รูปแบบ	จุดแข็ง	จุดอ่อน
One Day Camp	ระยะเวลา ๑ วัน มีความเหมาะสมสำหรับ โรงเรียน นักเรียน และผู้ปกครองที่มีเวลาจำกัด	การจัดค่ายเพียง ๑ วัน นักเรียนและผู้ปกครองจะได้รับเพียงความรู้ที่เป็นเนื้อหา (Concept) กว้างๆ เท่านั้น ยังไม่เกิดความตระหนักในการแก้ปัญหา และไม่สามารถนำไปปรับใช้ในวิถีชีวิตได้
Weekend Camp	การตรวจสุขภาพโดยแพทย์ เพื่อคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ทำให้สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับเด็กได้ เมื่อปิดค่ายนักเรียนอ้วน ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หอบหืด หรือโรคหัวใจ จะได้รับการรักษาทันที่	นักเรียนและผู้ปกครอง จะได้รับเพียงความรู้เพิ่มขึ้น แต่ไม่สามารถลงลึกในรายละเอียดได้ สามารถนำไปปรับใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ระดับหนึ่ง แต่ไม่เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถาวร
Long Weekend Camp	การจัดกิจกรรม ๓ วัน โรงเรียนสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่กระทบกับกิจกรรมอื่นๆ ของโรงเรียน	นักเรียนและผู้ปกครอง เกิดความรู้ ความเข้าใจ และนำไปใช้ได้ระดับหนึ่ง บางครั้งผู้ปกครองและนักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามระยะเวลา เนื่องจากมีการวางแผนพักผ่อนกับครอบครัว เป็นผลทำให้ขาดความรู้ที่ต่อเนื่อง
Summer Camp	การฝึกปฏิบัติจริงในภาคสนาม สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่น การจ่ายตลาด การล้าง การปรุง การฝึกคิดเมนูอาหารด้วยตัวเอง ทำให้นักเรียนรับรู้ เข้าใจ และเกิดความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินได้อย่างเหมาะสม ส่วนการออกกำลังกายในน้ำสำหรับนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ทำให้ลดการบาดเจ็บของข้อเข่า และสนุกสนาน นักเรียนและผู้ปกครองเกิดความตระหนัก รู้ และเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม เพราะเป็นการเรียนรู้แบบชีวิตจริง การประเมินผลหลังจากปิดค่าย ๓ เดือน คาดหวังว่าจะพบนักเรียนที่มีการปรับเปลี่ยนมากกว่าร้อยละ ๕๐	ผู้ปกครองอาจไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่สำคัญได้ทั้งหมด

๑.๓ แนวทางการจัดทำคู่มือการจัดค่าย ในรูปแบบ Summer Camp

- จากการศึกษาวิเคราะห์การจัดค่ายทั้ง ๔ รูปแบบ พบว่า รูปแบบที่ ๔ คือ Summer Camp เป็นรูปแบบที่เหมาะสม สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนและผู้ปกครองได้อย่างยั่งยืน
- การกำหนดชื่อของค่าย คือ “กินพอดีไม่มีอ้วน”
- กำหนดขั้นตอนการจัดการค่ายลดน้ำหนักเด็ก “กินพอดีไม่มีอ้วน”

๑.๔ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” เพื่อเป็นแนวทางการจัดค่ายที่สามารถขยายผลและเผยแพร่ได้ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” เพื่อใช้แนวทางในการดำเนินการจัดค่าย

ตอนที่ ๒ การทดลองใช้คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” หลังจากได้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” แล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” โดยรายละเอียดผลการจัดการทดลองใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” เป็นดังนี้

๒.๑ การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลอง (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” คือ

- เด็กนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง ๙-๑๒ ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน ๕๐ คน

- ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๕๐ คน

๒.๒ การวิเคราะห์วิเคราะห์การใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” จากบันทึกน้ำหนักก่อนและหลังการเข้าค่าย

ที่	นน.ก่อนเข้าค่าย	นน.หลังปิดค่าย	ความแตกต่าง	ลด	เพิ่ม	เท่าเดิม
๑.	๓๖.๑	๓๕.๘	- ๐.๓	- ๐.๓		
๒.	๔๕.๖	๔๖.๑	+ ๐.๕		+ ๐.๕	
๓.	๓๘.๕	๓๘.๕	-			เท่าเดิม
๔.	๓๕.๘	๓๕.๕	- ๐.๓	- ๐.๓		
๕.	๔๑.๘	๔๑.๗	- ๐.๑	- ๐.๑		
๖.	๓๘.๗	๓๘.๘	+ ๐.๑		+ ๐.๑	
๗.	๖๔.๑	๖๓.๒	- ๐.๙	- ๐.๙		
๘.	๖๕.๔	๖๕.๕	+ ๐.๑		+ ๐.๑	
๙.	๖๓.๐	๖๒.๕	- ๐.๕	- ๐.๕		
๑๐.	๓๐.๑	๒๙.๔	- ๐.๗	- ๐.๗		
๑๑.	๗๐.๐	๖๗.๔	- ๒.๖	- ๒.๖		
๑๒.	๘๙.๙	๘๙.๙	-			เท่าเดิม
๑๓.	๔๒.๔	๔๒.๔	-			เท่าเดิม
๑๔.	๕๕.๐	๕๔.๗	- ๐.๓	- ๐.๓		
๑๕.	๗๗.๒	๗๗.๑	- ๐.๑	- ๐.๑		
๑๖.	๔๓.๓	๔๔.๑	+ ๐.๘		+ ๐.๘	
๑๗.	๓๑.๖	๓๑.๕	- ๐.๑	- ๐.๑		
๑๘.	๗๑.๒	๗๒.๘	+ ๑.๖		+ ๑.๖	

ที่	นน.ก่อนเข้าค่าย	นน.หลังปิดค่าย	ความแตกต่าง	ลด	เพิ่ม	เท่าเดิม
๑๙.	๗๑.๐	๗๑.๓	- ๐.๓	- ๐.๓		
๒๐.	๗๒.๘	๗๓.๒	- ๐.๔	- ๐.๔		
๒๑.	๗๘.๓	๗๗.๘	- ๐.๕	- ๐.๕		
๒๒.	๔๕.๗	๔๕.๘	+ ๐.๑		+ ๐.๑	
๒๓.	๗๓.๐	๗๒.๗	- ๐.๓	- ๐.๓		
๒๔.	๒๘.๒	๒๘.๓	+ ๐.๑		+ ๐.๑	
๒๕.	๔๙.๔	๔๙.๕	+ ๐.๑		+ ๐.๑	
๒๖.	๖๗.๐	๖๖.๔	- ๐.๖	- ๐.๖		
๒๗.	๕๔.๙	๕๔.๕	- ๐.๔	- ๐.๔		
๒๘.	๓๙.๔	๓๙.๓	- ๐.๑	- ๐.๑		
๒๙.	๔๔.๓	๔๔.๑	- ๐.๒	- ๐.๒		
๓๐.	๓๓.๘	๓๔.๓	+ ๐.๕		+ ๐.๕	
๓๑.	๕๕.๖	๕๐.๘	- ๔.๘	- ๔.๘		
๓๒.	๗๙.๑	๗๙.๒	- ๐.๑	- ๐.๑		
๓๓.	๔๔.๐	๔๔.๐	เท่าเดิม			เท่าเดิม
๓๔.	๔๔.๗	๔๕.๑	+ ๐.๔		+ ๐.๔	
๓๕.	๖๒.๑	๖๒.๐	- ๐.๑	- ๐.๑		
๓๖.	๓๔.๐	๓๓.๙	- ๐.๑	- ๐.๑		
๓๗.	๓๓.๗	๓๓.๙	+ ๐.๒		+ ๐.๒	
๓๘.	๕๐.๔	๕๐.๗	+ ๐.๓		+ ๐.๓	
๓๙.	๖๕.๒	๖๕.๑	- ๐.๑	- ๐.๑		
๔๐.	๘๘.๒	๘๘.๓	+ ๐.๑		+ ๐.๑	
๔๑.	๖๐.๕	๖๐.๗	+ ๐.๒		+ ๐.๒	
๔๒.	๔๐.๘	๔๐.๗	- ๐.๑	- ๐.๑		
๔๓.	๔๘.๖	๔๘.๕	- ๐.๑	- ๐.๑		
๔๔.	๖๓.๑	๖๒.๕	- ๐.๖	- ๐.๖		
๔๕.	๓๓.๐	๓๒.๕	- ๐.๕	- ๐.๕		
๔๖.	๒๘.๒	๒๘.๒	-			เท่าเดิม
๔๗.	๕๖.๔	๕๕.๙	- ๐.๕	- ๐.๕		
๔๘.	๗๘.๐	๗๗.๐	-๑.๐	-๑.๐		
๔๙.	๕๐.๕	๔๙.๕	-๑.๐	-๑.๐		
๕๐.	๔๙.๕	๔๙.๐	-๐.๕	-๐.๕		
Σ	๒,๖๖๓.๑๐	๒,๖๕๑.๖๐		๑๙.๘	๓.๕	
จำนวน/คน				๓๒	๑๓	๕
ค่าเฉลี่ย/ก.ก.	๕๓.๒๖	๕๓.๐๓		๐.๖๒	๐.๒๗	

จากตารางวิเคราะห์น้ำหนักก่อนและหลังเข้าค่าย จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ๕๐ คน เป็นเด็กนักเรียนที่เรียนในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ก่อนเข้าค่ายได้ทำการบันทึกน้ำหนักทุกคนมีน้ำหนักเฉลี่ย ๕๓.๒๖ กิโลกรัม หลังจากจัดกิจกรรมค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” แล้วชั่งน้ำหนักอีกครั้ง พบว่าน้ำหนักเฉลี่ย ๕๓.๐๓ กิโลกรัม ลดลง ๐.๒๓ กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๓ ของน้ำหนักก่อนเข้าค่าย

เมื่อพิจารณาจำนวนผู้เข้าร่วมและน้ำหนัก พบว่า

๑) จำนวนผู้ที่น้ำหนักลดลงจำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔ ของจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด น้ำหนักลดรวม ๑๙.๘ กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๑๘ ของน้ำหนักเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมค่าย เมื่อพิจารณาน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักลดจำนวน ๓๒ คน จะมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ยคนละ ๐.๖๒ กิโลกรัม

๒) จำนวนผู้ที่น้ำหนักเพิ่มจำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖ ของจำนวนผู้เข้าค่ายทั้งหมด น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นรวม ๓.๕ กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๗ ของน้ำหนักเฉลี่ยก่อนเข้าค่าย เมื่อพิจารณาน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น จำนวน ๑๓ คน จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเฉลี่ยคนละ ๐.๒๗ กิโลกรัม

๓) จำนวนผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด

ในการจัดค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” นั้น คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายก่อนที่จะรับเด็กเข้าค่าย โดยใช้แบบสอบถามจำนวน ๒๐ ข้อ เพื่อประเมินพฤติกรรมทั้ง ๒ ด้าน รวมถึงการทำข้อตกลงร่วมกัน (MOU) ระหว่างเด็กและพ่อแม่ ผู้ปกครอง เมื่อออกจากค่ายและกลับไปอยู่ที่บ้าน ข้อตกลงดังกล่าวได้เน้นเรื่องการบริโภคอาหารและการจัดอาหารต้องลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ รวมถึงการเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ปกครองทั้ง ๒ ด้าน นอกจากนั้นให้นักเรียนทุกคนเขียนจดหมายถึงตนเองเพื่อเป็นเครื่องมือในการเตือนตนเอง (Self care) ในการนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากออกจากค่าย ๓ เดือน มีการติดตามผลโดยการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ของนักเรียนและประเมินผลด้านน้ำหนัก ดังนี้

ตารางเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ก่อนและหลังของนักเรียนที่เข้าค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

ข้อ	สิ่งที่ปฏิบัติ	ความถี่ (ร้อยละ)							
		ไม่กิน/ไม่ปฏิบัติ		กิน/ปฏิบัติทุกวัน (≥ ๕ วัน/สัปดาห์)		กิน/ปฏิบัติบางวัน (๑ - ๔ วัน/สัปดาห์)		นาน ๆ ครั้ง (≤ ๑ ครั้ง/เดือน)	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
๑.	กินอาหารครบ ๓ มื้อ	-	-	๙๔	๙๘	๖	๒	-	-
๒.	กินอาหารครบ ๕ หมู่	-	-	๓๐	๕๘	๖๔	๓๔	๖	๑๐
๓.	กินอาหารมียืนมากกว่ามือนั่ง	๖	๔	๖๐	๓๔	๒๔	๕๔	๑๐	๘
๔.	เมื่อรู้สึกหิวจะกินขนมก่อนกินข้าว	๔	๕๘	๓๐	๑๘	๕๐	๘	๑๖	๒๒
๕.	ใน ๑ วัน กินข้าวมากกว่ากินขนม	๔	๒	๖๔	๘๔	๒๘	๑๔	๔	-
๖.	กินขนมที่มีกิ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	๙๐	๙๔	-	-	-	๔	๑๐	๒
๗.	ชิมอาหารก่อนเติมเครื่องปรุง	๔๐	๘	๑๘	๗๐	๓๔	๑๘	๘	๔
๘.	เติมน้ำตาลในถ้วยเดี่ยวหรืออาหารจานเดียว	๔๒	๖๖	-	-	๓๖	๑๖	๒๒	๑๘
๙.	กินอาหารประเภททอดในน้ำมันมากๆ (ไก่/ลูกชิ้น/ไส้กรอก ทอด)	๑๖	๔๘	๔๖	๒๒	๑๘	๑๒	๒๐	๑๘

ข้อ	สิ่งที่ปฏิบัติ	ความถี่ (ร้อยละ)							
		ไม่กิน/ไม่ปฏิบัติ		กิน/ปฏิบัติทุกวัน (≥ ๕ วัน/สัปดาห์)		กิน/ปฏิบัติบางวัน (๑ - ๔ วัน/สัปดาห์)		นาน ๆ ครั้ง (≤ ๑ ครั้ง/เดือน)	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
๑๐.	กินเนื้อสัตว์ติดมัน	๑๔	๓๖	๒๐	๑๒	๕๘	๔๖	๘	๖
๑๑.	กินผักสด หรือผักปรุงสุก	-	-	๔๐	๗๐	๕๒	๒๘	๘	๒
๑๒.	กินผลไม้สด	-	-	๖๔	๘๒	๓๖	๑๘	-	-
๑๓.	กินผลไม้สดเป็นอาหารว่างมากกว่าขนมกรุบกรอบ	๓๘	๑๘	๘	๕๔	๒๖	๒๒	๒๘	๖
๑๔.	ดื่มนมรสจืดมากกว่านมปรุงแต่งรส	๒๐	๑๐	๖	๕๐	๕๐	๓๒	๒๔	๘
๑๕.	ดื่มน้ำผลไม้มากกว่าน้ำเปล่า	๖๔	๗๘	-	-	๑๘	๑๒	๑๘	๑๐
๑๖.	ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	๑๖	๔	๓๔	๑๔	๔๔	๓๒	๖	๕๐
๑๗.	กินขนมกรุบกรอบ	-	-	๗๐	๒๔	๒๖	๗๒	๔	๔
๑๘.	เวลาว่างส่วนใหญ่จะออกกำลังกายมากกว่าดูทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์	๕๐	๒๖	-	๑๘	๒๒	๓๖	๒๘	๒๐
๑๙.	ใน ๑ วันเล่นเกมคอมพิวเตอร์เกิน ๒ ชั่วโมง	๘	๓๔	๓๔	๒๒	๓๒	๒๔	๖	๒๐
๒๐.	ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที	๕๔	๑๘	๔	๒๘	๘	๓๐	๓๔	๒๔

ผลจากการสอบถามพฤติกรรมและการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน ซึ่งมีการเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าค่ายระยะเวลา ๓ เดือน ก่อนเข้าค่ายพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ทั้ง ๒ ด้าน ด้านการบริโภคอาหารพบว่ากินอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน มีเพียงร้อยละ ๓๐ เท่านั้น หลังจากออกจากค่ายเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ ๕๘ กินเนื้อสัตว์ติดมันทุกวัน ซึ่งเป็นอาหารที่มีพลังงานสูงพบ ร้อยละ ๒๐ หลังออกจากค่ายลดลงเหลือเพียง ร้อยละ ๑๒ ส่วนใหญ่กิน ผักเพียงบางวัน พบร้อยละ ๕๒ หลังเข้าค่ายพบว่ากินผักทุกวัน เพิ่มขึ้นสูงถึง ร้อยละ ๗๐ สำหรับ ผลไม้พบว่าเด็กกินผลไม้สูงสุดทั้งก่อนและหลังเข้าค่าย ร้อยละ ๖๔ และ ร้อยละ ๘๒ ตามลำดับ และไม่พบว่าเด็กที่ไม่กินผลไม้เลย การดื่มนมพบว่าดื่มนมรสจืดมากกว่านมปรุงแต่งรส และพบดื่มนมเพียงบางวัน ร้อยละ ๕๐ หลังออกจากค่าย พบว่าเด็กดื่มนมรสจืดทุกวันและบางวันเพิ่มสูงขึ้นถึง ร้อยละ ๘๒ ส่วนเครื่องดื่มอื่นๆ พบว่าเด็กส่วนใหญ่ดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำเปล่า น้อย ทั้งก่อนและหลังเข้าค่าย พบ ร้อยละ ๖๔ และ ร้อยละ ๗๘ ตามลำดับ สำหรับน้ำอัดลมพบดื่มน้ำบางวันสูงสุด ร้อยละ ๔๔ แต่หลังออกจากค่าย พบว่าเด็กดื่มน้ำอัดลมน้อยลงโดยดื่มนานๆ ครั้งเท่านั้นพบสูงสุดถึง ร้อยละ ๕๐ การกินขนมกรุบกรอบ ก่อนเข้าค่ายพบว่าเด็กกินทุกวันสูงสุดถึง ร้อยละ ๗๐ หลังออกจากค่ายพบว่ากินลดลงเหลือเพียงร้อยละ ๒๔ เท่านั้น การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำตาลในอาหารจานเดียว ก่อนเข้าค่าย พบร้อยละ ๓๖ ที่ได้มีการปรุงน้ำตาลแต่เป็นการปรุงเพียง บางวันเท่านั้น หลังออกจากค่ายพบว่าการปรุงน้ำตาลลดลงเหลือเพียง ร้อยละ ๑๖ ทางด้าน พฤติกรรมการออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาทีนั้น พบว่าส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายสูงถึง ร้อยละ ๕๔ หลังออกจากค่ายพบว่าเด็กไม่ออกกำลังกายลดลงเหลือเพียง ร้อยละ ๑๘ และออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทุกวันและบางวัน ร้อยละ ๕๘ ส่วนการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียน เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าออกกำลังกาย ซึ่งก่อนเข้าค่าย พบ ร้อยละ ๕๐ หลังออกจากค่ายพบว่าลดลงเหลือเพียงร้อยละ ๒๖ โดยออกกำลังกายทุกวันและบางวัน ร้อยละ ๕๔ ส่วนระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ต่อวัน ก่อนเข้าค่ายพบว่าเด็กเล่นทุกวันและบางวันสูงถึง ร้อยละ ๖๖ เล่นเกิน ๒ ชั่วโมง แต่หลังเข้าค่ายลดลงเหลือเพียง ร้อยละ ๔๖

สรุปได้ว่า ก่อนเข้าค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” เด็กส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบ ๕ หมู่ ชอบกินอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภททอดน้ำมันมาก ๆ หรือแม้กระทั่งการดื่มเครื่องดื่มประเภทต่างๆ เช่น ดื่มน้ำอัดลมบ่อย ดื่มนมปรุงแต่งรสมากกว่านมรสจืด หรือดื่มน้ำผลไม้มากกว่าน้ำเปล่า หลังออกจากค่ายเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมขึ้นหรือลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินลง ส่วนการออกกำลังกายก่อนเข้าค่ายพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยใช้เวลาว่างในการเล่นคอมพิวเตอร์มากกว่าการออกกำลังกายและหากมีการออกกำลังกายก็ใช้เวลาน้อยกว่า ๓๐ นาที หลังออกจากค่ายพบว่าส่วนใหญ่ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลง มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน

๒.๓ การถอดบทเรียนผู้เข้าร่วมค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน”

หลังจากจัดกิจกรรมเข้าค่ายตามทีออกแบบ พร้อมทั้งใช้ (ร่าง) คู่มือฯ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานแล้ว จึงได้ถอดบทเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งเด็กนักเรียนและผู้ปกครอง ผลการถอดบทเรียนเป็น ดังนี้

๑) นักเรียน : ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้เรื่องการลดความอ้วน ผ่านกิจกรรมค่าย และเห็นว่าน้ำหนักลดลง ได้รู้จักเพื่อนๆ ที่มีน้ำหนักมาก วิธีการเลือกอาหารในแต่ละมื้อ ผู้ปกครองรับรู้ว่าคุณจะวางแผนในการลดน้ำหนักอย่างไร และให้การสนับสนุน บางครั้งอาจจะควบคุมอาหารได้ยาก เพราะอยู่กับเพื่อนอีกกลุ่มที่โรงเรียน ถึงแม้ว่าน้ำหนักจะไม่ลด แต่ก็พยายามควบคุมให้ได้ และลดน้ำหนักให้ได้ สนุกได้ว่ายน้ำ ทัศนศึกษาและทำกิจกรรมกลุ่ม

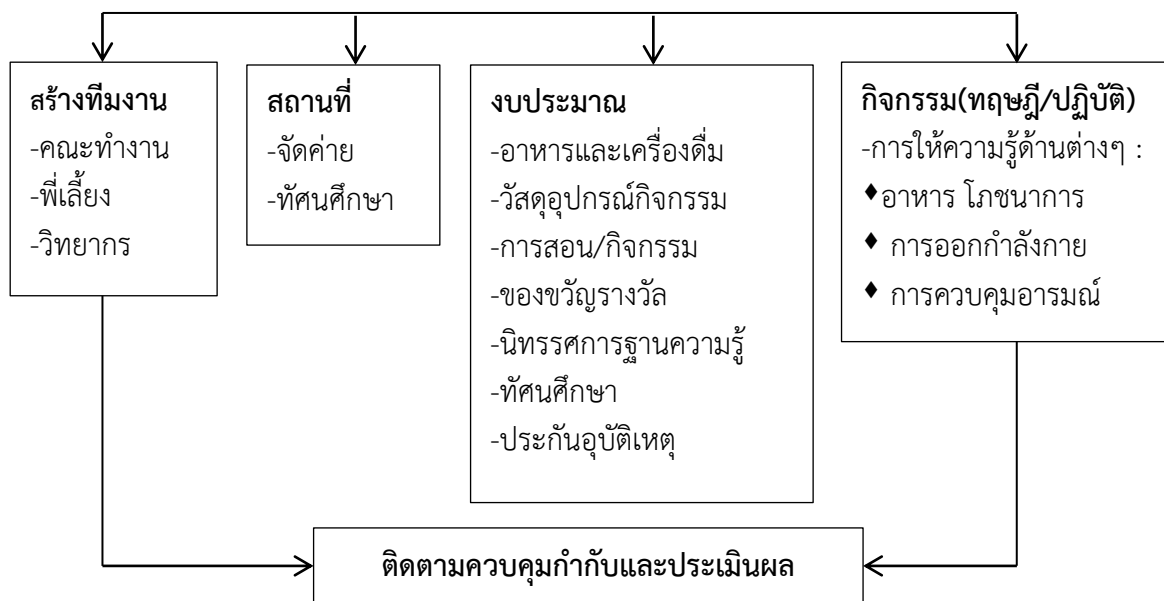
๒) ผู้ปกครอง : ได้รับความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการ การเลือกอาหารให้กับลูก การควบคุมและวางแผนด้านอาหาร โภชนาการ ได้รู้จักผู้ปกครองที่มีลูกอ้วนเหมือนกัน ได้แนวทางการดูแลลูกที่มีน้ำหนักเกิน ทำให้เข้าใจว่าลูกมีความตั้งใจจะลดน้ำหนักและวิธีการลดน้ำหนักของลูก ได้ทัศนศึกษาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม

๓) ทีมจัดการ: ได้ปฏิบัติการจัดค่ายตามที่ได้ออกแบบ ทั้งกระบวนการและการจัดการ ได้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงคู่มือการจัดค่าย

๒.๔ แนวทางการปรับปรุงและเผยแพร่การใช้คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน”

หลังจากได้ทดลองใช้ (ร่าง) คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อจะปรับปรุงคู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุง คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” โดยเพิ่มเติมเนื้อหารายละเอียดเพื่อให้ผู้ใช้งานเข้าใจถึงความจำเป็นมา แนวคิดและแนวทางในการดำเนินงาน รวมทั้งการเตรียมความพร้อมทั้งก่อน และหลังการจัดค่ายเพื่อการบริหารจัดการที่ดี ให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยกำหนดขั้นตอนการจัดการค่ายลดน้ำหนักเด็ก “กินพอดีไม่มีอ้วน” ดังกรอบแนวทางดังนี้

กรอบแนวทางขั้นตอนการจัดการค่ายลดน้ำหนักเด็ก “กินพอดีไม่มีอ้วน”



ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบการจัดการค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ประกอบด้วย

๑. การสร้างทีมงาน

โรงเรียนจะต้องสร้างภาคีเครือข่ายจากฝ่ายต่างๆ ในโรงเรียนหรือจากหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องเพื่อมอบหมายงานกันตามความถนัดและความสามารถของแต่ละคน ซึ่งทีมงานหลักประกอบด้วย ๑) คณะทำงานซึ่งทำหน้าที่ประสานงานและรับผิดชอบในส่วนที่เป็นกิจกรรมต่างๆ ในค่าย ๒) พี่เลี้ยงซึ่งจะต้องทำหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเด็ก ๓) ทีมวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย กลุ่มสัมพันธ์ และการทำกิจกรรม Walk Rally การคัดเลือกทีมงานทำได้โดยการคัดเลือกจากบุคคลต่อไปนี้

- ๑.๑ ครูที่มีความรู้ด้านโภชนาการ เช่น ครูโภชนาการ ครูอนามัย ครูสุขศึกษา
- ๑.๒ ครูที่มีความรู้ทางด้าน การออกกำลังกาย เช่น ครูพลศึกษา หรือจากสถาบันการศึกษาอื่นๆ
- ๑.๓ นักวิชาการที่มีความรู้ทางด้านโภชนาการ เช่น นักโภชนาการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ศูนย์อนามัยเขต สำนักงานเทศบาล โรงพยาบาลศูนย์หรือโรงพยาบาลทั่วไป
- ๑.๔ นักวิชาการที่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายจากศูนย์อนามัยเขต หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ๑.๕ คณะทำงานฝ่ายต่างๆ ได้แก่ ฝ่ายต้อนรับและลงทะเบียน ฝ่ายสถานที่และเครื่องเสียง ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม ฝ่ายการพยาบาล ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายศิลป์ ทีมพี่เลี้ยงฝ่ายบันทึกภาพ ฝ่ายผู้ช่วยวิทยากร ฝ่ายจัดเตรียมอุปกรณ์ ฝ่ายการเงิน ฝ่ายยานพาหนะ เป็นต้น

- การวางแผนในการสร้างทีมงานขั้นแรกควรจัดฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของคณะทำงานและพัฒนาศักยภาพของการทำงาน การอบรมดังกล่าวได้ใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม (Group process) เป็นหลัก เพื่อฝึกให้ทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นผู้นำหรือผู้ตาม และให้เข้าใจกระบวนการทำงานของกลุ่ม ตลอดจนช่วยเสริมสร้างทัศนคติและพฤติกรรมของสมาชิกให้มีเป้าหมายกันอย่างชัดเจน หลังจากนั้นจึงค่อยจัดแบ่งคนลงตามความรู้ความสามารถของแต่ละคน โดยให้เป็นไปด้วยความสมัครใจและมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจนว่าใครรับผิดชอบส่วนใด พร้อมทั้งมีการติดตามควบคุมกำกับเป็นระยะ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑) การมีเป้าหมายร่วมกันอย่างชัดเจน ต้องรับรู้และเข้าใจเป้าหมายการจัดค่ายลดน้ำหนักเด็กมีวัตถุประสงค์อะไร เพื่อให้ดำเนินงานบรรลุผลสำเร็จ

๒) ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน และมีบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน

๓) การติดต่อสื่อสารกันในกลุ่มต้องมีการสื่อความหมายต่อกันและกันให้เข้าใจในทิศทางเดียวกันและต้องมีความรวดเร็ว

๔) การร่วมมือประสานงานกันในฝ่ายต่างๆ ต้องมีการประสานงานเพื่อให้การดำเนินงานภายในค่ายเป็นไปอย่างราบรื่น หากเกิดปัญหาทุกคนสามารถช่วยได้

๕) มีการตัดสินใจในการกำหนดกิจกรรมที่ทำในค่าย มีการรับฟังความคิดเห็นของทุกฝ่ายเพื่อจะได้นำไปปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

๖) การมีผลประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งในที่นี้หมายถึงผลสำเร็จของการจัดค่าย

- การคัดเลือกพี่เลี้ยง เป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการจัดค่ายเป็นอย่างมาก เพราะจะต้องทำหน้าที่หลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น คอยดูแลเอาใจใส่เด็กตลอดเวลาให้ความรู้เพิ่มเติมกับเด็ก ดังนั้น ผู้ที่เป็นพี่เลี้ยงจะต้องเข้าใจธรรมชาติและพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กกว่าเป็นอย่างไร พยายามปรับตัวให้เข้ากับเด็กให้ได้ เพื่อสร้างความสนิทสนมในกลุ่มและความเป็นกันเอง ซึ่งหลักเกณฑ์การคัดเลือกพี่เลี้ยง ควรมีลักษณะดังนี้

๑) อายุไม่ต่างกับเด็กมาก

๒) มีอุปนิสัยรักเด็ก

๓) เป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ

๔) เป็นผู้ที่มีความเข้าใจความต้องการของเด็กเป็นอย่างดี

๕) มีความเป็นกันเองและสามารถเล่นกับเด็กได้

๖) เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ

๗) สามารถควบคุมเด็กได้

๘) มีความอดทน

๙) เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี

๑๐) เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

๒. การคัดเลือกสถานที่

๒.๑ การคัดเลือกสถานที่สำหรับจัดค่าย : จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ ได้แก่

- การคมนาคมสะดวก สำหรับผู้จัดในการเตรียมการต่างๆ สะดวกกับเด็กที่มาเข้าค่าย และผู้ปกครองในการมารับ-ส่งบุตรหลาน

- ปลอดภัย บริเวณอาคารที่ทำการค่ายหรือสถานที่ที่จะใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆ จะต้องปลอดภัย มีรั้วหรือขอบเขตที่เห็นชัดเจนและเด็กไม่สามารถออกไปนอกสถานที่ได้ตามลำพัง โดยไม่มีใครเห็น และไม่มีอุปกรณ์หรือสิ่งกีดขวางที่อาจเกิดอุบัติเหตุกับเด็กได้

- สะอาด สถานที่ในการจัดค่าย ห้องน้ำ สถานที่รับประทานอาหาร สระว่ายน้ำ หรือสนามหญ้าสำหรับทำกิจกรรมจะต้องมีความสะอาด

- อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีความพร้อม เช่น โต๊ะ เก้าอี้ สถานที่สำหรับปฐมพยาบาลในกรณีที่เด็กเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยกะทันหัน

๒.๒ การคัดเลือกสถานที่สำหรับทัศนศึกษา : ผู้จัดควรสำรวจหลายๆ สถานที่แล้วหาข้อสรุปที่เหมาะสมและดีที่สุด สิ่งสำคัญต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดค่ายเป็นหลัก โดยมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกสถานที่เพื่อทัศนศึกษาดังนี้

- ควรจะเป็นสถานที่ที่เด็กได้รับความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากตำราเรียน และได้เห็นของจริง
- หากเป็นสถานที่ที่เด็กสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้จะเป็นการดีที่สุด เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่สนใจและอยากจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ
- การเดินทางต้องสะดวกและไม่ควรไกลจนเกินไป จะทำให้เสียเวลากับการเดินทางแทนที่เด็กจะได้ใช้เวลาศึกษาความรู้อย่างเต็มที่
- ควรมีบริเวณหรือขอบเขตที่สามารถดูแลควบคุมได้ทั่วถึง เพื่อความปลอดภัยและความเป็นระเบียบเรียบร้อย

๓. งบประมาณ

ผู้จัดจะต้องเตรียมวางแผนในเรื่องงบประมาณเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ ในค่าย จะต้องแยกเป็นสัดส่วนให้ชัดเจน และวางแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด งบประมาณที่จะต้องตั้งไว้ได้แก่

- ๑) งบประมาณค่าอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับเด็ก ผู้ปกครอง แกรับเชิญ คณะทำงาน
- ๒) วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ สื่อการสอน การเล่นเกม การตกแต่งสถานที่ เพลงประกอบกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรม walk rally และของขวัญรางวัล
- ๓) การจัดทำสื่อ กระเป๋าสำหรับใส่อุปกรณ์และหมวก
- ๔) การจัดนิทรรศการฐานความรู้
- ๕) การประกันอุบัติเหตุหมู่
- ๖) ค่าบัตรผ่านประตูสถานที่สำหรับทัศนศึกษา
- ๗) การประชาสัมพันธ์ด้วยป้ายผ้าต่างๆ

การจัดตั้งงบประมาณสำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ ภายในค่ายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของกิจกรรมที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงงบประมาณที่มีเป็นหลักและเกิดประโยชน์สูงสุดที่เด็กจะได้รับ

๔. กิจกรรมในค่าย

การกำหนดกิจกรรมในการจัดค่าย จะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการจัดค่ายเป็นหลัก โดยจะต้องให้สอดคล้องกัน และควรจะมีทั้งส่วนที่เป็นความรู้ที่จะต้องสอดแทรกโดยผ่านกระบวนการกลุ่ม หรือการทำกิจกรรมต่างๆ องค์ความรู้ที่สำคัญที่สุด คือ ความรู้ทางด้านโภชนาการ เนื้อหาจะต้องสอนให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน การแก้ไขปัญหาจะต้องทำอย่างไร ซึ่งการสอนนั้นควรให้เด็กได้เรียนรู้จากของจริง วิธีการที่ใช้คือกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเด็กจะค้นหาสาเหตุการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ได้ฝึกให้ทุกคนกล้าคิดกล้าแสดงออก ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง สร้างความสามัคคีในกลุ่ม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับเด็กอีกด้วย นอกจากนี้ทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานและสามารถจดจำ นำความรู้กลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และความรู้พื้นฐานทางด้านโภชนาการ ตลอดจนการควบคุมน้ำหนัก เมื่อเด็กมีน้ำหนักลดลงอยู่ในระดับปกติ

ข้อคำนึงในการพิจารณาเลือกกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น และเกิดผลดีตามความต้องการควรคำนึงถึงระดับสัมพันธ์ภาพของเด็กที่มาเข้าค่ายด้วย โดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ

- ๑) เด็กที่ไม่เคยรู้หรือคุ้นเคยมาก่อน การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถช่วยได้ โดยคัดเลือกกิจกรรมการแนะนำตัวผ่านการเล่นเกม ทำให้เด็กได้รู้จักกันเร็วขึ้นและสร้างความคุ้นเคยได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาจต้องใช้เวลาบ้างโดยเฉพาะในช่วงเช้าวันแรกของการเข้าค่าย

๒) เด็กที่รู้จักกันมาบ้างแล้ว การทำกิจกรรมต่างๆ วิทยากรควรพิจารณาเลือกกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มแยกโดยอัตโนมัติโดยที่เด็กไม่รู้ตัวว่าถูกแยกออกจากกลุ่ม เพราะโดยธรรมชาติแล้วเด็กจะเกาะกลุ่มกับเพื่อนที่สนิทกันมากกว่าที่อยากจะรู้จักเพื่อใหม่

๓) เด็กที่รู้จักกันอย่างสนิทสนม การกำหนดกิจกรรมต่างๆ สามารถทำได้ง่าย ข้อควรระวังคือเด็กที่รู้จักกันอย่างสนิทสนมจะเล่นกันเองมากกว่าที่จะเชื่อฟังวิทยากร การแก้ปัญหาอาจทำได้โดยให้กลุ่มคัดเลือกผู้นำและเลขานุการ เพื่อช่วยควบคุมทีมและสร้างความเป็นระเบียบภายในค่าย

๕. ขั้นตอนการจัดค่าย

๕.๑ การเตรียมการก่อนจัดค่าย

๑) ประกาศรับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

๒) ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ โดยรับเด็กนักเรียนชายและหญิงอายุระหว่าง ๙-๑๒ ปี ที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($+ ๑.๕$ S.D.) ขึ้นไป ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย พ.ศ.๒๕๔๒ เหตุที่คัดเลือกกลุ่มนี้เข้าร่วมโครงการฯ เนื่องจากมีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคอ้วนได้มากกว่ากลุ่มอื่น หากได้รับความรู้และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว จะทำให้มีภาวะโภชนาการลดลงอยู่ในระดับปกติได้

๓) ซักประวัติและตรวจสุขภาพโดยแพทย์ ทำให้ทราบว่าเด็กคนไหนมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ ได้ เช่น เด็กที่เป็นโรคหัวใจ เด็กที่เป็นโรคหอบหืด ซึ่งหากแพทย์ได้ลงความเห็นว่าย่เสี่ยงต่อการทำกิจกรรมแล้วก็ไม่สามารถรับเข้าร่วมโครงการได้ เนื่องจากกิจกรรมที่กำหนดภายในค่ายจะเน้นหนักในเรื่องการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ต้องอาศัยความเร็วหรือเด็กที่มีพัฒนาการช้า การทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยความรวดเร็วในการตัดสินใจ การแข่งขันที่ต้องใช้ทักษะมากเป็นพิเศษอาจจะเกิดปัญหากับเด็กกลุ่มนี้ได้

๔) ผู้ปกครองและเด็กตอบแบบสอบถามเบื้องต้นในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบแผนการบริโภคอาหารภายในครอบครัว และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และให้เด็กจดบันทึกการบริโภคอาหาร (food record) เป็นเวลา ๓ วัน และนำมาส่งในวันเปิดค่ายเพื่อเป็นข้อมูลนำเข้าในการให้คำแนะนำที่ถูกต้องเรื่องการบริโภคอาหาร

๕) ทำประกันอุบัติเหตุหมู่โดยบริษัทประกันภัย เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ปัญหาหากเด็กเกิดอุบัติเหตุในระหว่างการเข้าค่าย และการเดินทางไปทัศนศึกษาสถานประกอบการที่การทำประกันนี้เป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความมั่นใจให้กับผู้ปกครองเป็นอย่างมากในการดูแลเรื่องความปลอดภัยของบุตรหลาน

๖) การจัดแบ่งเด็กเข้ากลุ่มควรจัดไว้ล่วงหน้า โดยเฉลี่ยให้จำนวนเท่ากันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ทั้งในเรื่องเพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมภายในค่ายทั้งสิ้น เพราะกิจกรรมบางอย่างต้องอาศัยความโดดเด่นของลักษณะรูปร่างเด็กที่แตกต่างกัน

๕.๒ การดำเนินงานระหว่างค่าย

- ลงทะเบียนน้องเข้าค่าย พร้อมทั้งแจกอุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ ป้ายชื่อ กระเป๋าสะพาย และผ้าพันคอตามกลุ่มสีที่จัดไว้

- กิจกรรมต้อนรับน้องเข้าค่าย ประกอบไปด้วย การมุตซ์ม การปฏิญาณตน พิธีรับมอบน้องเข้าค่ายอย่างเป็นทางการ

- กิจกรรมเข้าวันแรกเป็นเรื่องของกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการแนะนำให้เด็กๆ ได้รู้จักกัน พร้อมทั้งการเลือกกลุ่มตามสีที่กำหนดไว้ โดยแต่ละวันจะมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สอดแทรกทุกต้นชั่วโมง เพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน กิจกรรมดังกล่าวจะเน้นในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เด็กได้ออกกำลังกายและเกิดความสุขสนุกสนานอีกด้วย

- กิจกรรมให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ จะเน้นกระบวนการกลุ่มเป็นหลัก เพื่อให้ทุกคนกล้าแสดงออกและฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ โดยวิทยากรจะเป็นผู้ทำหน้าที่สรุปให้เข้าสู่ประเด็นที่ต้องการ กิจกรรม ที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเกมและตัวอย่างจากของจริง ซึ่งเด็กสามารถสัมผัสได้ และใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันที่ต้องพบเห็น เด็กจะจดจำได้เพราะได้คิดและทำด้วยตนเอง

๖. การติดตามประเมินผล

การจัดค่ายฯ จะต้องมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระหว่างการอยู่ค่ายและหลังจากกลับไปอยู่บ้านแล้ว โดยมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

๑) การติดตามระหว่างการอยู่ค่ายอาจทำได้โดย

๑.๑ สอบถามและพูดคุยกับผู้ปกครองโดยตรง เมื่อเด็กกลับไปอยู่บ้านมีพฤติกรรมมารีการกินและการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด และเป็นการสร้างความตระหนักให้กับผู้ปกครองทางอ้อมอีกด้วย

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมมารีการกินและการออกกำลังกายของเด็กระหว่างการอยู่ในค่าย

๒) การติดตามหลังจากออกจากค่ายแล้วทำได้โดย

๒.๑ ส่งจดหมาย

๒.๒ โทรศัพท์พูดคุยกับเด็กหรือผู้ปกครอง

๒.๓ ส่งบทความอย่างต่อเนื่อง

๒.๔ จัดกิจกรรมค่ายย่อย (mini camp) เพื่อเป็นการกระตุ้นซ้ำให้กับเด็กในวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ ที่ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็กได้

ทั้งหมดนี้เป็นกลวิธีที่สามารถทำได้ แต่การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียนแต่ละแห่ง ทั้งด้านงบประมาณและบุคลากร สิ่งสำคัญที่สุดคือการบริหารจัดการและการวางแผนที่ดี จะทำให้การจัดทำค่ายประสบความสำเร็จได้ และได้ปรับปรุงขอบเขตเนื้อหาของคู่มือการจัดการค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

บทที่	เนื้อหา
บทที่ ๑ บทนำ	ความสำคัญของการจัดค่ายลดน้ำหนักเด็กวัยเรียน
บทที่ ๒ แนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก	
บทที่ ๓ การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม	- กิจกรรมลองทำดู หนูทำได้ - หุ่นสวยด้วยอาหาร - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
บทที่ ๔ การจัดอาหารในค่ายลดน้ำหนัก	
บทที่ ๕ การส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน	
บทที่ ๖ ทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับเด็กในค่าย	- กายบริหารประกอบดนตรี - เต็นแอโรบิก - บันนี่ฮ็อพ - การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ - กายบริหารในน้ำ - กิจกรรมเดินเพื่อหาสาระของชีวิต Walk Rally

บทที่	เนื้อหา
ภาคผนวก	<ul style="list-style-type: none"> - ตารางการเข้าค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” - คู่มือบันทึกการบริโภคอาหาร โครงการค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” - แบบบันทึกอาหารบริโภคของนักเรียน - คำชี้แจงการใช้แบบฟอร์มกิจกรรม Walk Rally - แบบฟอร์ม Walk Rally
เอกสารอ้างอิง	

ตอนที่ ๓ การขยายผลการใช้คู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัย

เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์จากการวิจัยและพัฒนาคู่มือการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ผู้วิจัยจึงได้กำหนดแนวทางการใช้คู่มือการจัดค่าย ดังนี้

๓.๑ จัดพิมพ์หนังสือแนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” และเผยแพร่ไปยังศูนย์อนามัย ๑๒ เขตทั่วประเทศ เพื่อให้แต่ละศูนย์อนามัยนำไปใช้กับโรงเรียนเครือข่าย

๓.๒ ถอดบทเรียนการขยายผลแนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” จากศูนย์อนามัยกับโรงเรียนนำร่องในพื้นที่ ๑๒ ศูนย์ ๔๒ โรงเรียน โดยถอดบทเรียนผลการนำไปใช้พบว่า

๓.๒.๑ การใช้คู่มือแนวทางการจัดทำค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” โดยภาพรวมโรงเรียนนำร่องได้นำไปใช้ในการ ๑) จัดค่ายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๒) จัดการด้านอาหารและโภชนาการ ๓) จัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อลดปัจจัยเอื้อนำไปสู่การแก้ไขปัญหภาวะอ้วน ๔) ส่งเสริมการออกกำลังกาย ๕) สร้างภาคีเครือข่ายเพื่อสนับสนุน

๓.๒.๒ กิจกรรมเด่นจากการประยุกต์ใช้คู่มือแนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” โดยภาพรวมโรงเรียนนำร่องได้นำแนวทางไปดำเนินการ ๑) กิจกรรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดทำฐานการเรียนรู้ ๒) การให้ความรู้ผ่านกิจกรรมการจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์รอบโรงเรียนอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนที่เป็นแกนนำกลุ่ม อย.น้อย การประกวดเรียงความและประกวดแต่งกลอนประชาสัมพันธ์เสียงตามสายให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ ๓) การสร้างเครือข่ายแกนนำผู้ปกครองเพื่อร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน การออกกำลังกายร่วมกับนักเรียนการออกเยี่ยมบ้านนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ๔) การบริหารจัดการด้านสุขภาพของโรงเรียน โดยการปรับเปลี่ยนการบริหารจัดการโรงครัวโรงเรียนงดการจำหน่ายน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียน กิจกรรมเพื่อส่งเสริมยกระดับมาตรฐานโรงอาหารให้ได้รับมาตรฐานการจัดโปรแกรมอาหารกลางวันให้กับนักเรียน โดยเน้นผัก-ผลไม้ และอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การส่งเสริมให้เด็กได้กินอาหารและดื่มน้ำเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพร ๕) การส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิก เกิดชุมนุมการละเล่นไทย กันทริม การรำเช็ง การเต้นบัสสะโลบ ศิลปะกลองยาว และกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะแม่ไม้มวยไทย และกิจกรรมออกกำลังกายเข้าจังหวะ โปรแกรมการออกกำลังกายในเด็กอ้วน และบันทึกการออกกำลังกาย เกิดชุมนุม รักสุขภาพกิจกรรมการแข่งขันกีฬา ๖) เกิดกิจกรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียน เช่น กิจกรรมการดูแลรักษาความสะอาดในโรงเรียน อุปกรณ์ในการลดน้ำหนักพร้อมทั้งได้ผ่อนคลาย และเรียนรู้วิธีการสร้างและใช้งานอุปกรณ์กระโจมอบไอน้ำ โรงเพาะเห็ดนางฟ้า โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

๓.๓.๓. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์ใช้คู่มือแนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” ได้แก่ ๑) เกิดความตระหนักในภาวะน้ำหนักเกินในวัยเรียน ๒) เกิดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียนในโรงเรียนนาร่องของศูนย์อนามัย ๓) มีการใช้คู่มือการจัดการค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” ในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ/สุขภาวะในโรงเรียน (จัดค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน”) ๔) มีการบูรณาการด้านการเรียนการสอนในกลุ่มสาระวิชาการเรียนรู้ ๕) การให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพในโรงเรียนจากผู้บริหารโรงเรียนและจัดกิจกรรม/โครงการเพื่อป้องกันและควบคุมด้านสุขภาวะในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ๖) จากผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพและการจัดค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” ทำให้โรงเรียนได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จากแหล่งเงินทุนหลายหน่วยงานทั้งจากกระทรวงสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ (สป.สช.) กองทุนสุขภาพตำบล เป็นต้น

๑๐. การนำไปใช้ประโยชน์ในหน่วยงานเป้าหมาย คือ

๑. มีโรงเรียนนาร่องของศูนย์อนามัย ๑๒ ศูนย์ จำนวน ๔๒ แห่ง ทั่วประเทศ ได้นำรูปแบบการจัดการค่ายไปใช้ในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กวัยเรียน และมีการพัฒนาต่อยอดจนเกิดนวัตกรรมที่หลากหลายรูปแบบในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่
๒. มีการนำองค์ความรู้ด้านการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกินจากคู่มือการจัดการค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” บูรณาการในสาระการเรียนรู้ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ
๓. ผู้บริหารโรงเรียนเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของปัญหาภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้นว่าสามารถส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างไร จึงได้นำแนวทางคู่มือการจัดการค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” ไปใช้ในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียน
๔. โรงเรียนมีการปรับเปลี่ยนการบริหารจัดการโรงครัวโรงเรียน โดยงดการจำหน่ายน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียน กิจกรรมเพื่อส่งเสริมยกระดับมาตรฐานโรงอาหารให้ได้รับมาตรฐานการจัดโปรแกรมอาหารกลางวันให้กับนักเรียน โดยเน้นผัก-ผลไม้ และอาหารให้ครบ ๕ หมู่
๕. เกิดเครือข่ายทั้งในโรงเรียนและในชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและนักเรียน
๖. โรงเรียนมีผลงานเด่นด้านการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกิน จนได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จากแหล่งเงินทุนหลายหน่วยงานทั้งจากกระทรวงสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ (สป.สช.) กองทุนสุขภาพตำบล เป็นต้น

โดยสรุปการจัดทำคู่มือแนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” มีข้อดีและข้อเสีย ดังนี้คือ

ข้อดี การมีคู่มือแนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ศูนย์อนามัยเขต ๑๒ แห่ง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ และโรงเรียนเป้าหมายสามารถนำไปใช้ในการจัดการปัญหาภาวะอ้วน ได้อย่างเหมาะสมและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยใช้หลักการ ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) ผ่านกระบวนการจัดค่ายที่เหมาะสม โดยยังสามารถปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับศักยภาพและบริบทของพื้นที่ได้อีกด้วย

ข้อเสีย แนวทางการจัดค่ายลดน้ำหนัก “กินพอดีไม่มีอ้วน” เป็นเพียงมาตรฐานกลาง หรือ guideline กว้าง ๆ เท่านั้น การนำไปใช้ในบางพื้นที่อาจจะต้องมีการปรับทั้งวัสดุ อุปกรณ์ กิจกรรม หรือทีมงาน ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

๑๑. ความยุ่งยากในการดำเนินการ/ปัญหา/อุปสรรค

ในการศึกษารูปแบบการจัดค่ายกินพอดีไม่มีอ้วนนั้น มีปัญหาและความยุ่งยากในการดำเนินการหลายประการทั้งคน เงิน และของ (๓ M) สรุปได้ดังนี้

๑๑.๑ การบริหารคน : รูปแบบการจัดค่ายจะมุ่งเน้นไปที่การถ่ายทอดความรู้โดยใช้หลัก ๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ จำเป็นจะต้องคัดเลือกนักวิชาการจากสาขาชีพ ได้แก่ นักโภชนาการ นักวิชาการด้านการออกกำลังกาย นักจิตวิทยา ที่มีความรู้เฉพาะด้าน และมีประสบการณ์ในการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก ซึ่งจะต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนการสอนในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ให้เป็นลักษณะ Edutainmentจะทำให้เด็กเกิดความเข้าใจง่าย สนใจที่อยากจะเรียนรู้เพิ่มขึ้น สามารถจดจำได้ง่าย ไม่ซับซ้อน และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญต้องสอดคล้องกับพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียนทุกด้านและสามารถวัดผลได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นที่จะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดค่าย และรูปแบบการให้ความรู้โดยจะต้องผ่านกระบวนการกลุ่มกับทีมวิทยากรรวมถึงการเตรียมความพร้อมทีมงาน โดยการฝึกอบรม (training for trainer) เพื่อให้มีเป้าหมายเดียวกัน

๑๑.๒ การบริหารงาน

๑๑.๒.๑ การดูแลความปลอดภัย ซึ่งจะต้องมีทุกขั้นตอน เพราะการจัดกิจกรรมในค่ายมีทั้ง ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จำเป็นจะต้องใช้เครื่องมือเพื่อประกอบการสอนที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้หากวางแผนการดูแลความปลอดภัยไม่รัดกุม เช่น การลงสระว่ายน้ำ ต้องมีอุปกรณ์ช่วยชีวิต มีไลฟ์การ์ดที่ต้องดูแลความปลอดภัย หรือการใช้มีดที่มีความคม เพื่อเตรียมส่วนประกอบที่เป็นอาหารสดให้เด็กปรุงอาหารในภาคปฏิบัติ ต้องอยู่ในความดูแลของพี่เลี้ยงและวิทยากรอย่างใกล้ชิด การฝึกให้เด็กง่ายตลาดเพื่อซื้ออาหารสดในพื้นที่ที่เป็นตลาดสดจริงๆ ต้องดูแลความปลอดภัยไม่ให้เด็กพลัดหลงหรือเกิดอุบัติเหตุรถเฉี่ยวชนระหว่างซื้ออาหาร จะต้องป้องกันโดยวางแผนจัดให้เด็กเดินเป็นกลุ่มและมีพี่เลี้ยงคอยดูแลอย่างใกล้ชิด การทัศนศึกษานอกสถานที่ที่ต้องเดินทางไปศึกษาดูงานเพื่อให้เห็นสภาพจริง จะต้องควบคุมดูแลความปลอดภัยตลอดเส้นทาง โดยใช้วิทยุติดต่อสื่อสารกันตลอดเวลา

๑๑.๒.๒ การกำหนดเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมค่ายที่เหมาะสม ผู้วิจัยต้องทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องด้านการจัดค่ายทุกรูปแบบทั้งภาครัฐบาล และเอกชนนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์หาข้อดีข้อด้อยแต่ละรูปแบบ โดยคณะทำงานร่วมพิจารณาคัดเลือกรูปแบบที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์มากที่สุด แล้วจึงได้นำไปทดลองใช้

๑๑.๒.๓ การประเมินความพึงพอใจต้องทำให้ครบทุกด้าน ทั้งในเรื่องกิจกรรมการเรียนการสอน อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทำกิจกรรมในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ สถานที่ดำเนินการ การดูแลความปลอดภัย ฯลฯ ซึ่งจะต้องทำการประเมินทั้งในส่วนของเด็กที่มาเข้าค่าย และผู้ปกครอง แล้วจึงนำผลมาวิเคราะห์หาข้อสรุป เพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสม และการนำไปใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด

๑๑.๒.๔ การประชุมคณะทำงานเพื่อสรุปประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันมิให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อน จะต้องเก็บประเด็นรายละเอียดและข้อซักถามที่เกิดขึ้นภายในค่ายทั้งหมด เพื่อร่วมมือกันหาแนวทางป้องกันและแก้ไข

๑๑.๒.๕ การคัดเลือกสถานที่ดำเนินการจัดค่ายต้องคำนึงถึงองค์ประกอบและมีความพร้อมทุกด้าน ผู้วิจัยต้องสำรวจสถานที่หลายแห่งเพื่อคัดเลือกสถานที่ที่เหมาะสมมากที่สุด เช่น การเดินทางของ

ผู้ปกครองต้องสะดวกเพื่อรับ-ส่งเด็กที่มาเข้าค่าย การดูแลความปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวกที่อยู่ใกล้กับสถานที่จัดค่าย เช่น สระว่ายน้ำ ตลาดสด และสนามกีฬา เป็นต้น

๑๑.๓ การบริการเงิน : ผู้วิจัยต้องบริหารจัดการเงินประมาณที่มีค่อนข้างจำกัด เพื่อให้การทำกิจกรรม ทุกวิชาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติบรรลุวัตถุประสงค์ ดังนั้นการใช้งบประมาณในการผลิตสื่อจะต้องมีการบูรณาการวัสดุ อุปกรณ์ และสื่อร่วมกันได้หลาย ๆ วิชา

๑๒. ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้

๑. การออกแบบคู่มือแนวทางการจัดค่ายกินพอดี้ไม่มีอ้วน ได้จัดทำขึ้นจากประสบการณ์ตรงจากคณะผู้วิจัย การศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และหลักการออกกำลังกาย ก่อนที่โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะนำรูปแบบการจัดค่ายไปดำเนินการ ควรจะต้องทำการวิเคราะห์สภาพปัญหาที่แท้จริงทั้งภายในโรงเรียนและรอบรั้วโรงเรียนรวมถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อปรับกระบวนการให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่โดยจะต้องตอบสนองนโยบายของผู้บริหาร ความพร้อมของบุคลากรที่จะต้องเป็นทีมงานในการขับเคลื่อนกระบวนการจัดค่ายให้บรรลุวัตถุประสงค์ ทั้งภายในและภายนอกหน่วยงานงบประมาณหรือแหล่งเงินทุน พื้นที่ในการดำเนินการต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเพื่อควบคุมให้เด็กได้อยู่ภายในบริเวณที่จำกัด ความสะดวกสบายในการเดินทางความร่วมมือทั้งของเด็กที่มีภาวะอ้วนและผู้ปกครอง ตลอดจนภาวะสุขภาพของเด็กกว่ามีความเสี่ยงต่อการทำกิจกรรมที่อาจต้องใช้พลังงานและการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากกว่ากิจกรรมประจำวันที่เคยปฏิบัติตามปกติหรือไม่

๒. กระบวนการจัดค่ายกินพอดี้ไม่มีอ้วน ได้ออกแบบตามหลักการมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่ม โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การนำไปใช้ควรยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเดียวกัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ไปในทิศทางเดียวกันและตอบสนองการเรียนรู้ของเด็กทุกมิติ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. การศึกษาปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ของเด็กที่มีภาวะอ้วน กรณีหลังปิดค่ายแล้วยังคงมีน้ำหนักเท่าเดิมหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้น เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมต่อการควบคุม ป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนให้ยั่งยืนต่อไป

๒. เพื่อเป็นการยกระดับผลงาน การพัฒนาต่อยอดควรจัดรูปแบบของหลักสูตรที่มีความหลากหลายทันสมัย สอดคล้องกับความต้องการในการเรียนรู้ของเด็ก และเพิ่มกระบวนการที่ทำให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น เพื่อควบคุมพฤติกรรมมารยาทและการออกกำลังกายของเด็กให้ถูกต้องเหมาะสม

การอภิปรายผล

การจัดค่ายกินพอดี้ไม่มีอ้วน ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมโดยวิเคราะห์จากผู้ที่เกี่ยวข้องแล้วพบว่าการจัดค่าย Summer Camp เป็นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับกรรณิการ์ สุวรรณศิลป์ (๒๕๔๖ : ๓๒)^(๘) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดค่ายเพื่อ ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพ ให้ชาวค่ายได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสนุกสนาน มีอารมณ์แจ่มใสและส่งเสริมความรับผิดชอบในหน้าที่และมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีโดยยึดหลักการมีส่วนร่วมของนักเรียน และผู้ปกครอง สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของ กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (๒๕๔๔ : ๘-๒๑)^(๙) ซึ่งกล่าวถึงการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม (group process) จากประสบการณ์ของผู้เรียนทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ โดยผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง

และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และอาศัย การสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือการเขียนการวาดรูปการแสดงบทบาทสมมติซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพราะผู้เรียนทุกคนมีประสบการณ์ จึงสามารถทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันและช่วยกันทำในสิ่งที่ยากหรือไม่เคยทำมาก่อนด้วยความมั่นใจโดยเฉพาะการฝึกอบรมที่อาจมีข้อจำกัดในด้านเวลา

๑๓. กิตติกรรมประกาศ

การศึกษารูปแบบการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีนั้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านรองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์ ที่ท่านได้ให้โอกาสผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องนี้อย่างเต็มที่รวมทั้งการให้คำปรึกษาและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และที่สำคัญไปกว่านั้น ท่านยังได้ให้โอกาสผู้วิจัยในการนำผลงานไปเสนอในประเทศสหรัฐอเมริกา ในการประชุม ๗th Childhood Obesity Conference in June ๑๘-๒๐, ๒๐๑๓ Long Beach, CA. การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เป็นเพราะได้รับการสนับสนุนจากแพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ ทำให้ผู้วิจัยได้รับโอกาสที่ดีทั้งในเรื่องการศึกษาวิจัย และการนำเสนอผลงานในต่างประเทศ จุดเริ่มต้นของการจัดค่ายเพื่อควบคุมน้ำหนักเด็กวัยเรียนนั้น ได้รับแนวคิดจากแพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์ ที่ปรึกษากกรมอนามัย ที่ท่านได้ให้โอกาสและสนับสนุนการทำกิจกรรมค่ายในช่วงปิดภาคเรียนทุกปี มีการพัฒนาปรับปรุงจนได้รูปแบบที่ดี แรงสนับสนุนที่ดีที่ทำให้ผู้วิจัยมีพลังในการทำงานอีกท่านหนึ่งคือ ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร หัวหน้ากลุ่มควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานมาโดยตลอด และยังมีส่วนผลักดันให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสนำเสนอผลงานในต่างประเทศอีกด้วย เช่นเดียวกัน

ท้ายที่สุดนี้ ต้องขอกราบขอบพระคุณท่านผู้บริหารทุกท่านที่สนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้ทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กไทย และขอขอบคุณคณะผู้วิจัย วิทยากรจากทุกหน่วยงาน คณะทำงานทุกคน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทำให้มีรูปแบบการจัดค่าย “กินพอดีไม่มีอ้วน” ที่ดี สามารถนำไปขยายผลการดำเนินงานแก้ปัญหาเด็กอ้วน ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั่วประเทศต่อไป

๑๔. เอกสาร/เว็บไซต์อ้างอิง

๑. กองโภชนาการ กรมอนามัย. (๒๕๔๖) รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ ๕ ปีพ.ศ.๒๕๔๖.
๒. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๗-๒๕๕๘) รายงานการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการ.
๓. สำนักตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๘) รายงานสรุปผลการตรวจราชการรอบที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘.
๔. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (๒๕๕๗) คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๕. สุนทรี รัตนชูเอก และคณะ. (๒๕๕๗) แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก. ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
๖. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (๒๕๕๐) การศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพในนักเรียน.
๗. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (๒๕๕๑) การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย.
๘. กรรณิกา สุวรรณศิลป์. (๒๕๔๖). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมค่ายทักษะชีวิตป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ กลุ่มโรงเรียนท่าหิน จังหวัดขอนแก่น /กรรณิกา สุวรรณศิลป์. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
๙. กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๔๔) คู่มือฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: วงศ์กมลโปรดักชั่นจำกัด.
๑๐. มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. (๒๕๔๙). การสำรวจข้อมูลสถานการณ์โรคอ้วนของเด็กนักเรียนและสภาพปัจจัยแวดล้อมในโรงเรียนเขตเมืองทั่วประเทศในปี ๒๕๔๘. เครือข่ายวิจัยสุขภาพ.
๑๑. กองโภชนาการ กรมอนามัย. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. (๒๕๔๖). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.๒๕๔๖.
๑๒. เอกสารประกอบการประชุม เวทีการขับเคลื่อนนโยบายการพัฒนาคุณภาพอาหารในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน ในโครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย. ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียน. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง และรศ.ดร.ประไพศรีศิริจักรวาล วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2555.. ณ โรงแรมริชมอนด์

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ

.....
(นางสาวพรวิภา (ศิริบงกช) ดาวดวง)

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ
ผู้เสนอผลงาน

ขอรับรองว่าสัดส่วนหรือลักษณะงานในการดำเนินการของผู้เสนอข้างต้นถูกต้องกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ

.....
(นางสาวสายพิณ โชติวิเชียร)

ผู้ร่วมดำเนินการ

..... / กันยายน / ๒๕๕๘

ลงชื่อ

.....
(นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ)

ผู้ร่วมดำเนินการ

..... / กันยายน / ๒๕๕๘

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ

.....
(นางสาวสายพิณ โชติวิเชียร)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

..... / กันยายน / ๒๕๕๘

ลงชื่อ

.....
(นางนภาพรณ วริยะอุตสาหกุล)

..... / กันยายน / ๒๕๕๘

หมายเหตุ

๑. หากผลงานมีลักษณะเฉพาะ เช่น แผ่นพับ หนังสือ แลบบันทึกลเสียง ฯลฯ ผู้เสนองานอาจส่งผลงานจริงประกอบการพิจารณาของคณะกรรมการก็ได้
๒. จำนวนไม่เกิน ๑๕ หน้า

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงาน
ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เรื่อง การพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนม และ
เครื่องดื่ม เพื่อลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน
ตามมาตรฐานโภชนาการ

ของ

นางสาวพรวิภา (ศิริบงกช) ดาวดวง
ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ ระดับ ๗
ตำแหน่งเลขที่ ๒๗๗
กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาวะโภชนาการ
สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ ระดับ ๘
ตำแหน่งเลขที่ตำแหน่งเลขที่ ๒๗๗
กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาวะโภชนาการ
สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย

ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนมและเครื่องดื่ม เพื่อลดปัญหาภาวะอ้วน ในเด็กวัยเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ

๓. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ – กันยายน ๒๕๕๘

๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

๓.๑ หลักการและเหตุผล

หลักฐานทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่าภาวะโภชนาการในเด็กมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการควบคุมป้องกันและแก้ไข ในทศวรรษที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๔๖ – ๒๕๕๕) พบความชุกของปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ ๕ พ.ศ.๒๕๔๖ พบเด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วน ร้อยละ ๑๓.๖^(๑) จากรายงานผลการเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ภาวะเริ่มและอ้วนในเด็กวัยเรียนอายุ ๕-๑๔ ปี ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ ปีพ.ศ. ๒๕๕๗ และปี ๒๕๕๘ ในภาคเรียนที่ ๑ (พ.ค.-ก.ค.๕๗) และภาคเรียนที่ ๒ (ต.ค.-ธ.ค.๕๗) พบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ ๙.๕ และ ๑๑.๔ ตามลำดับ ส่วนในภาคเรียนที่ ๑ (พ.ค.-ก.ค.๕๘) พบร้อยละ ๑๒.๕^(๒) หนึ่งในปัจจัยสำคัญของปัญหาภาวะอ้วน คือ การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัย รวมไปถึงขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจากการสำรวจครั้งที่ ๕ ในปีเดียวกันพบว่าเด็กวัยเรียนกินผักทุกวัน ร้อยละ ๔๑.๔ โดยเฉลี่ยวันละ ๑.๕ ซองกินข้าวต่อคน ซึ่งน้อยกว่าปริมาณตามคำแนะนำในธงโภชนาการที่ควรกินวันละ ๑๒ ซองกินข้าว และกินผลไม้ทุกวัน เพียงร้อยละ ๒๖.๘ เท่านั้น^(๑) การศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพในนักเรียนปี ๒๕๕๐^(๒) และผลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนปี ๒๕๕๑^(๓) ทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่าเด็กวัยเรียน ร้อยละ ๒๔.๓ ออกกำลังกาย ๖๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ วัน เท่านั้น และยังใช้เวลาว่างในการดูทีวี เล่นเกมและคอมพิวเตอร์ เกินกว่าวันละ ๒ ชั่วโมง พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้ เป็นผลทำให้แนวโน้มของปัญหาภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปี

ผลการสำรวจข้อมูลสถานการณ์โรคอ้วนของเด็กนักเรียน และสภาพปัจจัยแวดล้อมในโรงเรียน เขตเมืองทั่วประเทศในปี ๒๕๔๘ ของเครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ในปี ๒๕๔๔^(๑๐) พบว่า โรงเรียนที่จัดผลไม้ให้กับเด็ก จะมีเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่จัด ร้อยละ ๓๐ โรงเรียนที่มีการขายน้ำอัดลม/น้ำหวานจะมีเด็กอ้วนเป็น ๒ เท่าของโรงเรียนที่ไม่มี และโรงเรียนที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่จัด ร้อยละ ๒๐ จากความสำคัญดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการจัดการด้านอาหารในบริบทของโรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดอาหารให้กับนักเรียนจะต้องมีองค์ความรู้ทางด้านอาหาร โภชนาการ และการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อลดการเข้าถึงอาหารของเด็กวัยเรียน และยกระดับคุณภาพการจัดอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การควบคุมป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนของนักเรียนอย่างยั่งยืน

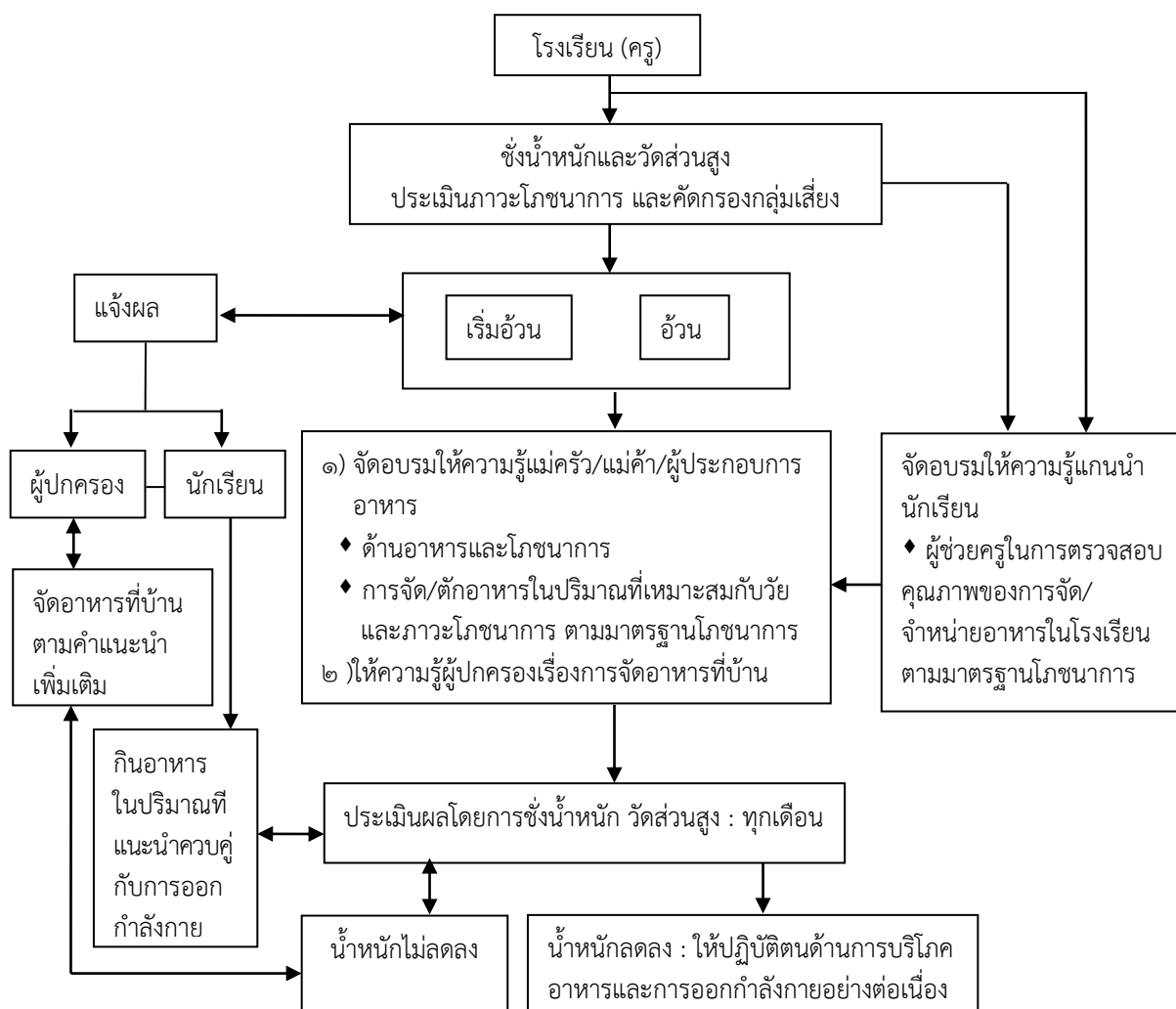
๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิดหรือแนวทางดำเนินการ/ข้อเสนอ

หลักการจัดการอาหารในโรงเรียนให้ได้คุณภาพอาหารตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับเด็กวัยเรียน จะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่ครบถ้วน รวมทั้งปริมาณต้องเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองเต็มศักยภาพ แต่หากเด็กได้รับสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งในปริมาณที่มากเกินไปและเป็นเวลานาน เช่น

อาหารประเภทข้าว แป้ง อาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานชนิดนั้นมากเกินไปเกินความต้องการและจะไปขาดสารอาหารตัวอื่นๆ เช่น วิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญแทน และเกิดภาวะที่เรียกว่า “Double Burden” คือ ภาวะขาดและภาวะเกินในคนเดียวกัน ปัญหาที่ยาก คือ จะทำอย่างไรที่จะให้เด็กที่มีภาวะอ้วนได้รับปริมาณสารอาหารครบถ้วน และพลังงาน ที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและวัย คือ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี แต่ปัญหาคือ เด็กที่มีภาวะอ้วนต้องจำเป็นต้องลดพลังงานส่วนเกิน โดยที่ปริมาณและสัดส่วนต้องเท่าเดิม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการปรับวิธีการปรุง เพื่อลดพลังงาน โดยเปลี่ยนแปลงรูปแบบเดิม (Texture) ให้น้อยที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น ข้าวมันไก่เป็นอาหารยอดนิยมอันดับ ๑ ที่ได้ก็วัยเรียนชอบมากที่สุด และโรงเรียนทุกแห่งมีการจัดเมนูนี้เป็นประจำ ดังนั้น แนวทางที่เป็นมาตรฐานโภชนาการสำหรับการจัดอาหารเพื่อลดพลังงาน คือ แนะนำให้จัดข้าวขาวแทนข้าวมันและใช้น้ำมันที่สกัดจากถั่วเหลือง ไม่ติดหนัง แทนเนื้อไก่ติดหนัง โดยที่ปริมาณ สัดส่วนยังคงเดิม และสารอาหารครบถ้วน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากที่ผู้รับผิดชอบด้านการจัดการอาหารให้กับนักเรียนที่ยังขาดความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ และจะต้องเป็นผู้จัดเตรียมอาหารดังกล่าว ซึ่งรวมถึงวิธีการตัดอาหารให้ได้ปริมาณและสัดส่วนที่ถูกต้องตามมาตรฐานจะต้องมีแนวทางในการสื่อสารที่ผู้ปฏิบัติเข้าใจง่าย นำไปใช้ได้ทันที ไม่ยุ่งยากซับซ้อน จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้ ดังนั้น ผู้ศึกษาคิดว่าการสร้างมาตรฐานด้านอาหาร อาหารว่าง ขนม และเครื่องดื่ม เพื่อให้ครูผู้รับผิดชอบด้านการจัดการอาหารในโรงเรียน แม่ครัว/แม่ค้า และผู้ประกอบการ ได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดอาหารให้กับนักเรียนที่มีคุณภาพตามมาตรฐานโภชนาการ เพื่อควบคุมป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องดำเนินการ รวมไปถึงผู้ปกครองที่ลูกมีภาวะอ้วน จำเป็นต้องมีความรู้ในการจัดการอาหารสำหรับลูก กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญอีกกลุ่มหนึ่งคือ แกนนำนักเรียนที่จะต้องมีการพัฒนาศักยภาพด้านความรู้และทักษะ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โภชนาการ เพื่อช่วยในการสื่อสารกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ก็จำเป็นต้องมีแนวทางที่เป็นมาตรฐานโภชนาการด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอคือ ควรมีการจัดทำแนวทางการพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนม และเครื่องดื่มในโรงเรียนสำหรับครู แม่ครัว/แม่ค้า/ผู้ประกอบการ ผู้ปกครอง และแกนนำนักเรียน ได้นำไปใช้เป็นแนวทางการจัดการอาหาร เพื่อนำไปสู่การควบคุมป้องกันมิให้เด็กวัยเรียนได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการ รวมถึงเป็นการปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคที่ดีให้กับเด็กวัยเรียน สามารถดูแลควบคุมกำกับตนเอง เพื่อลดการเข้าถึงอาหารที่เป็นสาเหตุของภาวะอ้วนได้ ซึ่งจะติดตัวไปจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ต่อไป โดยมีกรอบแนวคิดดังนี้

กรอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนมและเครื่องดื่ม
เพื่อลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ



การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนใน ๑ วัน^(๑๑)

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ตามข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. ๒๕๕๖ ควรคำนึงถึงปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากพลังงานของแต่ละกลุ่มวัย และเพศ (๑๐๐ % ของเป้าหมาย แต่ต้องไม่น้อยกว่า ๒ ใน ๓ หรือร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมาย) ดังนี้

กลุ่ม	อายุ (ปี)	พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานสำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน (กิโลแคลอรี/วัน)
ประถมศึกษาตอนต้น	๖-๘	๑,๔๐๐	๑,๐๐๐
ประถมศึกษาตอนปลาย เพศหญิงและเพศชาย	๙-๑๒	๑,๖๐๐-๑,๗๐๐	๑,๒๐๐

การกระจายตัวของพลังงานที่เด็กวัยเรียนอายุ ๖-๘ ปี ควรได้รับประจำวันในมือต่าง ๆ และสัดส่วนของสารอาหารที่ควรได้รับจากมืออาหารคือ อาหารมือเช้า ร้อยละ ๒๐ มือกลางวัน มือเย็น ร้อยละ ๓๐ และมือว่าง ร้อยละ ๑๐ (ดังตารางที่ ๑-๔)

ตารางที่ ๑ แสดงการกระจายตัวของพลังงานใน ๑ มือ กลุ่มเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี

มือเช้า (ร้อยละ ๒๐)	มือว่างเช้า (ร้อยละ ๑๐)	มือกลางวัน (ร้อยละ ๓๐)	มือว่างบ่าย (ร้อยละ ๑๐)	มือเย็น (ร้อยละ ๓๐)	รวมพลังงาน กิโลแคลอรี/วัน
๓๐๐	๑๐๐	๒๗๐	๘๐	๒๕๐	๑,๐๐๐

ตารางที่ ๒ แสดงการกระจายปริมาณ พลังงานตามกลุ่มอาหารของมือเช้า สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	๑ ทัพพี	๘๐
เนื้อสัตว์	๒ ช้อนกินข้าว	๕๐
ผัก (ก)	๒ ทัพพี ~ ๘ ช้อนกินข้าว	-
ผลไม้	๑ ๑/๒ ส่วน	๑๐๕
น้ำมัน	๑/๒ ช้อนชา	๒๒.๕
รวมมือหลัก ๑ มือ		๒๕๗.๕
มือว่าง	นมสดพร่องมันเนย ๑ แก้ว	๘๐
รวมมือเช้าและมือว่าง		๓๓๗.๕

ตารางที่ ๓ แสดงการกระจายปริมาณ พลังงานตามกลุ่มอาหารของมือกลางวัน สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	๑ ๑/๒ ทัพพี	๑๒๐
เนื้อสัตว์	๓ ช้อนกินข้าว	๗๕
ผัก (ก)	๒ ทัพพี ~ ๘ ช้อนกินข้าว	-
ผลไม้	๑ ส่วน	๗๐
น้ำมัน	๑/๒ ช้อนชา	๒๒.๕
น้ำตาล	๑/๒ ช้อนชา	๘
รวมมือหลัก ๑ มือ		๒๙๕.๕
อาหารว่าง	นมสดพร่องมันเนย ๑ แก้ว	๘๐
รวมมือกลางวัน		๓๗๕.๕

ตารางที่ ๔ แสดงการกระจายปริมาณ พลังงานตามกลุ่มอาหารของมือเย็น สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	๑ ทัพพี	๘๐
เนื้อสัตว์	๒ ช้อนกินข้าว	๕๐
ผัก (ก)	๒ ทัพพี ~ ๘ ช้อนกินข้าว	-
ผลไม้	๒ ส่วน	๑๔๐
น้ำตาล	๑ ช้อนชา	๑๖
รวมมือหลัก ๑ มือ		๒๘๖

ตารางที่ ๕ แสดงพลังงานของอาหารใน ๑ วัน สำหรับเด็กเริ่มอ้วนเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๖-๘ ปี

มืออาหาร	พลังงานต่อมือ (กิโลแคลอรี)
มือเช้า	๓๓๗.๕
มือกลางวัน	๓๗๕.๕
มือเย็น	๒๘๖
รวมทั้งวัน	๙๙๙ ~ ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี

การกระจายตัวของพลังงานที่เด็กวัยเรียนอายุ ๙-๑๒ ปี ควรได้รับประจำวันในมือต่างๆ และสัดส่วนของสารอาหารที่ควรได้รับจากมืออาหารคือ อาหารมือเช้า ร้อยละ ๒๐ มือกลางวัน มือเย็น ร้อยละ ๓๐ และมือว่าง ร้อยละ ๑๐ (ดังตารางที่ ๖-๘)

ตารางที่ ๖ แสดงการกระจายตัวของพลังงานใน ๑ มือ ในกลุ่มเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี

มือเช้า (ร้อยละ ๒๐)	มือว่างเช้า (ร้อยละ ๑๐)	มือกลางวัน (ร้อยละ ๓๐)	มือว่างบ่าย (ร้อยละ ๑๐)	มือเย็น (ร้อยละ ๓๐)	รวมพลังงาน กิโลแคลอรี/วัน
๒๔๐	๑๒๐	๓๖๐	๑๒๐	๓๖๐	๑,๒๐๐

ตารางที่ ๗ แสดงการกระจายปริมาณ พลังงาน ตามกลุ่มอาหารของมือเช้า สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	๑ ๑/๒ ทัพพี	๑๒๐
เนื้อสัตว์	๒ ช้อนกินข้าว	๕๐
ผัก (ก)	๒ ทัพพี ~ ๘ ช้อนกินข้าว	-
ผลไม้	๑ ๑/๒ ส่วน	๑๐๕
กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
น้ำมัน	๑/๒ ช้อนชา	๒๒.๕
น้ำตาล	-	-
รวมมือหลัก ๑ มือ		๒๙๗.๕
มือว่าง	นมสดพร่องมันเนย ๑ แก้ว	๘๐
รวมมือเช้าและมือว่างเช้า		๓๗๗.๕

ตารางที่ ๘ แสดงการกระจายปริมาณ พลังงาน ตามกลุ่มอาหารของมื้อกลางวันสำหรับเด็กเริ่มอ้วน และอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	๒ ทัพพี	๑๖๐
เนื้อสัตว์	๓ ช้อนกินข้าว	๗๕
ผัก (ก)	๒ ทัพพี ~ ๘ ช้อนกินข้าว	-
ผลไม้	๑ ๑/๒ ส่วน	๑๐๕
น้ำมัน	๑/๒ ช้อนชา	๒๒.๕
น้ำตาล	๑ ช้อนชา	๑๖
รวมมื้อหลัก ๑ มื้อ		๓๗๘.๕
อาหารว่าง	นมสดพร่องมันเนย ๑ แก้ว	๘๐
รวมมื้อกลางวัน		๔๕๘.๕

ตารางที่ ๙ แสดงการกระจายปริมาณ พลังงาน ตามกลุ่มอาหารของมื้อเย็น สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	๑ ๑/๒ ทัพพี	๑๒๐
เนื้อสัตว์	๓ ช้อนกินข้าว	๗๕
ผัก (ก)	๒ ทัพพี ~ ๘ ช้อนกินข้าว	-
ผลไม้	๒ ส่วน	๑๔๐
น้ำมัน	๑/๒ ช้อนชา	๒๒.๕
น้ำตาล	-	-
รวมมื้อเย็น		๓๕๗.๕

ตารางที่ ๑๐ แสดงพลังงานของอาหารใน ๑ วัน สำหรับเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ ๙-๑๒ ปี

มื้ออาหาร	พลังงานต่อมื้อ (กิโลแคลอรี)
มื้อเช้า	๓๗๗.๕
กลางวัน	๔๕๘.๕
มื้อเย็น	๓๕๗.๕
รวมทั้งวัน	๑,๑๙๓.๕ ~ ๑,๒๐๐ กิโลแคลอรี

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน อายุ ๖-๘ ปี ควรคำนึงถึงปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากพลังงาน ๑,๔๐๐ กิโลแคลอรี อายุ ๙-๑๒ ปี เพศหญิง และเพศชาย ควรได้รับพลังงานวันละ ๑,๖๐๐ และ ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรี ในเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ (๑๐๐ % ของเป้าหมาย แต่ต้องไม่น้อยกว่า ๒ ใน ๓ หรือร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมาย) แต่หากมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ควรลดพลังงานให้เหลือ ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี (อายุ ๖-๘ ปี) และ ๑,๒๐๐ กิโลแคลอรี (อายุ ๙-๑๒ ปี) เมื่อเด็กมีภาวะโภชนาการลดลงอยู่ในระดับปกติ ให้กินอาหารพลังงานเท่าเดิม ทั้งนี้ต้องปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง เพราะเด็กยังต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตด้วย

การจัดเมนูอาหารเพื่อให้ได้คุณค่าโภชนาการ^(๑๒)

การบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการสำหรับสถานะอ้วนในเด็กนักเรียน ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญ ครูควรแนะนำให้ผู้ปกครองปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยมีหลักการจัดดังนี้

๑. ต้องครบ ๕ หมู่และหลากหลาย
๒. ควรจัดข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ แทนข้าวขาว หรือผสมกัน เพราะข้าวกล้องมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูงกว่าข้าวขาวช่วยให้อิ่มนานกว่าข้าวขาวในปริมาณที่เท่ากันโดยเริ่มจากปริมาณน้อย เมื่อเด็กเริ่มยอมรับ จึงค่อยเพิ่มปริมาณ จนสามารถกินได้ทั้งหมด ข้อสำคัญ การลดข้าวมี้อละ ๑ ทัพพี สามารถลดพลังงานได้ มี้อละ ๘๐ กิโลแคลอรี และสามารถจัดอาหารหมุนเวียนในกลุ่มเดียวกันได้ เช่น อาหารประเภทแป้งที่ไม่ขัดขาวได้
๓. ควรจัดเนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพดี ชนิดไม่ติดมันและหนัง และอกไก่เลาะหนังออกสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ควรเลือกจัดอาหารประเภทปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และจัดอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง สลับเนื้อสัตว์เพื่อเสริมโปรตีน
๔. การจัดอาหารควรมีผักเป็นส่วนประกอบทุกมื้อ ควรให้มีหลากหลายสี เลือกใช้ผักใบให้มากกว่าผักหัว เพราะผักหัวมีแป้งและให้พลังงานสูงกว่าควรจัดเมนูผักให้หลากหลายสี เพราะสารสีในผักที่เรียกว่า “สารพฤกษเคมี” ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคได้ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง เป็นต้น และควรแนะนำให้ผู้ปกครองปฏิบัติเช่นเดียวกัน
๕. ควรจัดผลไม้สดรสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู พุทรา มะละกอ กล้วย ส้ม แตงโม ควรจัดผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน ลิ้นจี่ ลำไย ทุเรียน ทุเรียน รวบรวมทั้งผลไม้เชื่อม แช่อิ่ม ดอง กวน อบแห้ง เพราะมีความเข้มข้นของน้ำตาลสูงกว่าผลไม้สดเช่น กล้วยเชื่อม มะม่วงดอง/แช่อิ่ม กล้วยกวน สับประรดกวนกล้วยตาก เป็นต้น
๖. น้ำมัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันจากสัตว์ กะทิ ต่าง ๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว แทนการใช้ไขมันปาล์มลดการจัดอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ให้เหลือสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง หรือทดแทนด้วยนมถั่วเหลือง หรือกะทิธัญพืชแทน
๗. ควรเลือกจัดอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ตุ่น ยำ ลวก อบ แทนอาหารประเภททอดน้ำมันลอย
๘. ส่งเสริมให้นักเรียนดื่มนมสดพรมันเนย แทนนมสดปรุงแต่งรส
๙. ไม่ควรจัดวางพวงเครื่องปรุงให้นักเรียนปรุงเพิ่ม เช่น น้ำตาล เพื่อลดพลังงาน
๑๐. ควรจัดน้ำดื่มสะอาดให้เพียงพอ และส่งเสริมให้นักเรียนดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม

๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

โรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทุกสังกัด นำแนวทางการพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง นม ขนม และเครื่องดื่ม ไปใช้ในการจัดการอาหารในโรงเรียน ให้ได้ตามมาตรฐานโภชนาการ และนำแนวทางการนี้ ไปขยายผลยังร้านค้าที่จำหน่ายอาหารในและรอบรั้วโรงเรียน เพื่อให้จัดอาหารไปในแนวทางเดียวกันกับโรงเรียน เพื่อลดปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียนให้มีประสิทธิภาพ และยังช่วยส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพต่อไป

๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

จำนวนโรงเรียนเป้าหมายระดับประถมศึกษา นำเกณฑ์พัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนมและเครื่องดื่ม ไปใช้ในการจัดการอาหารในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ

ลงชื่อ

(นางสาวพรวิภา (ศิริบงกช) ดาวดวง)

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ

ผู้เสนอผลงาน

๒๘ / กันยายน / ๒๕๕๘

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพของผลงาน

* ตำแหน่งสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ (ตำแหน่งประเภทวิชาการ)
และตำแหน่งประเภทวิชาชีพเฉพาะ ตำแหน่งระดับชำนาญการพิเศษ

สำหรับกรรมการผู้ประเมิน สายงาน.....

ชื่อ-สกุล ผู้ประเมิน

ชื่อ-สกุล ผู้ขอประเมิน นางสาวพรวิภา(ศิริบงกช) ดาวดวง

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ ระดับ ๘

ผลงานที่นำเสนอเรื่อง รูปแบบการจัดค่าย“กินพอดีไม่มีอ้วน”เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะอ้วน

ข้อเสนอแนวคิด/ วิธีการเพื่อพัฒนาหรือปรับปรุงผลงานเรื่อง การพัฒนาคุณภาพอาหาร อาหารว่าง ขนมและ
เครื่องดื่ม เพื่อลดปัญหาภาวะอ้วน ในเด็กวัยเรียนตามมาตรฐานโภชนาการ ผลการประเมิน มีดังนี้

ลำดับ ที่	รายการ	คะแนน เต็ม	คะแนนที่ได้รับ	
			ผลงาน	ข้อเสนอฯ
๑	คุณภาพของผลงาน * มีคุณภาพของผลงานดีมาก	๒๕		
๒	ความยุ่งยากซับซ้อนของผลงาน * ใช้หลักวิชาการเฉพาะทางหรือหลักวิชาชีพเฉพาะด้านการ ปฏิบัติงานที่มีความยุ่งยากมากเป็นพิเศษ จำเป็นต้องมีการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาในงานที่ปฏิบัติเป็นประจำ	๒๕		
๓	ประโยชน์ของผลงาน * เป็นประโยชน์ต่อทางราชการหรือประชาชน หรือประเทศชาติ หรือต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ หรือในงานวิชาชีพในระดับสูงมาก หรือการพัฒนาการปฏิบัติงานในระดับสูงมาก สามารถเสริม ยุทธศาสตร์ของหน่วยงานได้เป็นอย่างดี	๒๕		
๔	ความรู้ ความชำนาญงาน และประสบการณ์ * มีความรู้ ความชำนาญงาน และประสบการณ์สูงมากเป็นพิเศษ เป็นที่ยอมรับในระดับกองหรือระดับกรมหรือวงการวิชาการหรือ วิชาชีพด้านนั้น ๆ	๒๕		
		๑๐๐		

* สรุปผลการประเมิน () ผ่าน () ไม่ผ่าน

* ความเห็นเพิ่มเติม (ถ้ามี)

(ลงชื่อ) ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่ / /

หมายเหตุ ๑. แต่ละข้อ ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐

๒. คะแนนรวม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

