

มาตรการสำคัญและแนวทางด้านโภชนาการของสตรีและเด็ก เพื่อเด็กอายุ ๐-๕ ปี สูงดีสมส่วน

หญิงวัยเจริญพันธุ์:

๑. เผื่อระวังภาวะโภชนาการ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์
๒. หญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกสัปดาห์ละครั้งตามชุดสิทธิประโยชน์

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร :

๑. เผื่อระวังน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์เพื่อเพิ่มน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยใช้กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ และดูแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก
๒. หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ได้รับอาหารครบถ้วนเพียงพอ ทุกวัน
๓. หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ๖ เดือนกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กไอโอดีนและกรดโฟลิก ทุกวัน

เด็ก :

๑. นมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน ต่อด้วยอาหารตามวัยควบคู่นมแม่จนถึง ๒ ปี หรือนานกว่านั้น
๒. เด็กอายุ ๖ เดือน - ๕ ปี ได้รับอาหารครบถ้วนเพียงพอ ทุกวัน
๓. เผื่อระวังน้ำหนักและส่วนสูงเด็กให้เป็นไปตามมาตรฐาน โดยจุดน้ำหนักและส่วนสูงบนกราฟการเจริญเติบโต ๓ เกณฑ์ คือ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
๔. เด็กอายุ ๖ เดือน - ๕ ปี ทุกคนได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละครั้ง ในกรณีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัมให้เริ่มยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก วันละครั้งตั้งแต่อายุ ๒ เดือน จนถึง อายุ ๖ เดือน จึงปรับเป็นสัปดาห์ละครั้ง
๕. เด็กอายุ ๙ เดือน เจาะเลือดเพื่อดูค่าฮีโมโกลบินหรือฮีมาโตคริต หากพบว่ามีภาวะโลหิตจาง (ฮีโมโกลบิน น้อยกว่า ๑๑ กรัม/เดซิลิตร หรือฮีมาโตคริตน้อยกว่า ๓๓ %) ปรับให้ยาน้ำธาตุเหล็กในขนาดรักษาทุกวันจนเป็นปกติแล้วจึงเป็นสัปดาห์ละครั้ง
๖. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขเด็กเตี้ย ผอม อ้วน ตามแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและเด็กอ้วน

รายละเอียดการดำเนินงานดูใน Benefit package แต่ละ setting ได้แก่ สถานบริการสาธารณสุข ครอบครัว ชุมชน อปท. ศูนย์เด็กเล็ก

Benefit package (ชุดกิจกรรมพื้นฐาน) ด้านโภชนาการในสถานบริการสาธารณสุข บุคลากรสาธารณสุข ร่วมกันดูแลเอาใจใส่ให้เด็กสูงดีสมส่วนเพราะเด็กคือสมบัติอันล้ำค่าของชุมชน

๑. คลินิกฝากครรภ์

๑.๑ หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรได้รับอาหารเหมาะสม

- จัดอบรมหญิงตั้งครรภ์/หญิงให้นมบุตรและสามีพร้อมญาติเพื่อให้ความรู้และสร้างทักษะในการจัดอาหารที่ครบถ้วน ปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย พร้อมทั้งสอนการตักอาหารตามปริมาณที่แนะนำในแต่ละกลุ่มอาหาร ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม รวมทั้งไม่มีไขมันสูง รสชาติไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด

๑.๒ ฝ่ายระวังน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์ทุกคนเพื่อให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์

- ใช้กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เพื่อดูแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก พร้อมทั้งประเมินพฤติกรรมอาหารบริโภคอาหาร แจ้งและอธิบายผลพร้อมให้คำแนะนำการบริโภคอาหารตามผลการประเมิน
- ให้นมหรือไข่แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อยจนกว่ามีน้ำหนักอยู่ในภาวะโภชนาการระดับปานกลาง (แถบสีเหลืองในกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์)

๑.๓ หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ๖ เดือน ทุกคนได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก

- ให้อาหารเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิกแก่หญิงตั้งครรภ์เพื่อกินทุกวันจนถึงหลังคลอดที่ให้นมบุตร ๖ เดือน

๒. คลินิกสุขภาพเด็กดี

๒.๑ เร่งรัดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน เน้นดำเนินการตามบันได ๑๐ ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังจากนั้นให้อาหารตามวัยควบคู่กันจนถึง ๒ ปี หรือนานกว่านั้น

๒.๒ อาหารเด็กอายุ ๖ เดือน - ๕ ปี ที่เหมาะสมและปริมาณเพียงพอ

- จัดอบรมสาธิตและฝึกปฏิบัติอาหารเด็กอายุ ๖ - ๑๑ เดือน แก่พ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กพร้อมญาติเพื่อให้ความรู้และสร้างทักษะในการจัดอาหารที่ครบถ้วน ปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย รวมทั้งความหยาบของอาหารที่เหมาะสมกับอายุเด็ก

- จัดอบรมและฝึกปฏิบัติอาหารเด็กอายุ ๑ - ๕ ปี แก่พ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กพร้อมญาติเพื่อให้ความรู้และสร้างทักษะในการจัดอาหารที่ครบถ้วน ปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย พร้อมทั้งสอนการตักอาหารตามปริมาณที่แนะนำในแต่ละกลุ่มอาหาร ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม รวมทั้งไม่มีไขมันสูง รสชาติไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด

๒.๓ ฝ่ายระวังน้ำหนักและส่วนสูงเด็กทุกคนให้เป็นไปตามมาตรฐาน

- ใช้กราฟการเจริญเติบโต ๓ เกณฑ์ คือ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เพื่อดูแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักและส่วนสูง แจ้งและอธิบาย ผล พร้อมให้คำแนะนำการบริโภคอาหารตามผลการประเมินพฤติกรรมอาหารบริโภคอาหาร

- ไข่หรือนม แก่เด็กเตี้ย ผอม เป็นเวลา ๑๘๐ วัน หรือจนกว่าเด็กอยู่ในระดับค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม ส่วนเด็กค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม จัดหาไข่หรือนม ให้เป็นเวลา ๖๐ วัน หรือจนกว่าเด็กอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์และสมส่วน

๒.๔ เด็กอายุ ๖ เดือน - ๕ ปี ทุกคนได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละครั้ง ในกรณีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัมให้เริ่มยาน้ำเสริมธาตุเหล็กวันละครั้งตั้งแต่อายุ ๒ เดือนจนถึง ๖ เดือน จึงปรับเป็นสัปดาห์ละครั้ง

๓. กลุ่มเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชนของโรงพยาบาลร่วมกับ ANC และ WCCชี้แจงและเชื่อมประสานกับอปท. หมู่บ้าน(อสม.) ศูนย์เด็กเล็ก และครอบครัว เพื่อให้ดำเนินการตาม Benefit package (ชุดกิจกรรมพื้นฐาน) ด้านโภชนาการ ของแต่ละ setting

Benefit package (ชุดกิจกรรมพื้นฐาน)ด้านโภชนาการ ในครอบครัว พ่อแม่และญาติ ร่วมกันดูแลเอาใจใส่ให้เด็กสูงสุดมีส่วนร่วมเพราะเด็กคือสมบัติอันล้ำค่าของชุมชน

อาหารหญิงตั้งครรภ์

- จัดอาหารให้หญิงตั้งครรภ์ ครบ ๕ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ทุกวัน แต่ละกลุ่มอาหารมีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย(ดูในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- หญิงตั้งครรภ์กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน

อาหารเด็กแรกเกิด ถึง ๑๑ เดือน

- จัดอาหารให้หญิงให้นมบุตร ครบ ๕ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ทุกวัน แต่ละกลุ่มอาหารมีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรใน ๑ วัน	
	อายุ ๑๖-๑๘ ปี	อายุ ๑๙-๕๙ ปี
ข้าว แป้ง	๑๒ ทัพพี	๑๐ ทัพพี
ผัก	๖ ทัพพี	๖ ทัพพี
ผลไม้	๖ ส่วน	๖ ส่วน
เนื้อสัตว์	๑๒ ช้อนกินข้าว	๑๒ ช้อนกินข้าว
นม	๓ แก้ว	๓ แก้ว

- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิด ถึง ๖ เดือนแรก ไม่ให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ
- เริ่มให้อาหารอื่นที่อายุ ๖ เดือน ควบคู่กับนมแม่
- ให้อาหารเด็กอายุ ๖ – ๑๑ เดือน ครบ ๕ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม (นมแม่) ทุกวัน แต่ละกลุ่มอาหารมีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย(ดูในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและความหยาบของอาหารขึ้นตามอายุ อาหารธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส
- ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
- ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
- ให้น้ำเสริมธาตุเหล็กกับเด็กอายุ ๖ เดือน – ๑๑ เดือน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ปริมาณตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ

อาหารเด็กอายุ ๑-๕ ปี

- ให้อาหารมื้อหลัก ๓ มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน ๒ มื้อต่อวัน
- ให้อาหารครบ ๕ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ทุกวัน แต่ละกลุ่มอาหารมีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย (ปริมาณอาหารดูในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- อาหารมื้อหลัก เช่น อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น
 - มีผักเป็นส่วนประกอบทุกมื้อ (ไม่รวมผักชี ต้นหอม)

- มีกลุ่มเนื้อสัตว์ตามความถี่ดังนี้
 - ❖ ตับ หรือเลือดสัตว์แต่ละ ๑-๒ ครั้ง
 - ❖ ไข่ สัตว์แต่ละ ๓-๗ ครั้ง
 - ❖ เนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น ปลา หมู ไก่ กุ้ง สัตว์แต่ละ ๒-๓ ครั้ง

๔. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ ให้ในช่วงอาหารว่างเช้าและอาหารว่างบ่าย ก่อนเวลามื้ออาหารหลัก ๑ ชั่วโมงครึ่ง -๒ ชั่วโมง เช่น

- นมแม่ ให้ต่อเนื่องถึง ๒ ปีหรือนานกว่านั้น
- นมสดรสจืด วันละ ๒-๓ แก้ว(๒๐๐ ซีซี)
- ผลไม้ มีอละ ๑ ส่วน
- อาหารว่างชนิดอื่น ๆ สามารถจัดเพิ่มได้ เช่น
 - ❖ พืชหัว เช่น ข้าวโพดต้ม มันเทศต้ม เป็นต้น วันละ ½ ทัพพี (หากจัดอาหารกลุ่มนี้ให้ลดข้าวในปริมาณเดียวกัน)
 - ❖ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสงต้ม เป็นต้น วันละ ๑ ช้อนกินข้าว (ไม่รวมเปลือก) เป็นต้น
 - ❖ ขนมไทยรสไม่หวานจัด โดยมีอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง(พืชหัว) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือนม เป็นส่วนประกอบ วันละ ๑ ชิ้นกลาง/ถ้วยเล็ก เช่น ข้าวต้มมัดไส้กล้วย ๑ กลีบเล็ก เต้าส่วน ๑ ถ้วยเล็ก เป็นต้น

❖ อาหารว่างอื่น ๆ ที่มีกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์(ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือนม เป็นส่วนประกอบ เช่น ซาลาเปาไส้หมู ๑ ลูกเล็ก เป็นต้น

๕. ฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย
๖. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
๗. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัย จนเป็นนิสัย โดยกินอาหารเป็นมือ ๆ ตามข้อ ๑ ไม่กินจุบจิบหรือพร่ำเพรื่อ
๘. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
๙. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
๑๐. ให้น้ำเสริมธาตุเหล็กกับเด็กอายุ ๑-๕ ปี สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ปริมาณตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ

เฝ้าระวังน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์

๑. ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก โดยดูจากกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
๒. ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักมากไปน้อยไป ปรับปรุงการจัดอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอสม.

เฝ้าระวังน้ำหนักส่วนสูงเด็ก

๑. พาลูกไปชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงในหมู่บ้านและคลินิกสุขภาพเด็กดี ทุกครั้ง
๒. ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูง โดยดูจากกราฟการเจริญเติบโตที่อยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
๓. ในกรณีที่เด็กมีแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักมากไปน้อยไป และ/หรือส่วนสูงเพิ่มน้อยไป ปรับปรุงการจัดอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอสม.

Benefit package (ชุดกิจกรรมพื้นฐาน) ด้านโภชนาการ ในชุมชน อสม.และคนในชุมชนช่วยกันดูแลเด็กให้สูงติสมส่วน เพราะเด็กคือสมบัติอันล้ำค่าของชุมชน

๑. อสม.กำหนดวันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุก ๓ เดือน คือ เดือนตุลาคม มกราคม เมษายน และ กรกฎาคม สำหรับเด็กที่ไม่ได้อยู่ในศูนย์เด็กเล็ก และนัดหมายพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก
๒. อสม.ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุก ๓ เดือน ในกรณีที่เด็กไม่มา ให้ติดตามมาชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงในเดือนนั้น
๓. อสม./โภชนอาสาบันทึกข้อมูลในโปรแกรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก
๔. อสม.และโภชนอาสา ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจ้งผลการประเมิน พร้อมทั้งอธิบายผลการประเมิน และให้คำแนะนำการจัดอาหารให้เด็ก
๕. อสม.และคนในชุมชนติดตามการจัดอาหารของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็ก ตามปริมาณที่แนะนำ ทุกสัปดาห์ หากจัดอาหารไม่ถูกต้อง ให้คำแนะนำหรือประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำ
๖. อสม.และคนในชุมชนติดตามทุกสัปดาห์ ในเรื่องการกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ๖ เดือน ยาน้ำเสริมธาตุเหล็กในเด็กอายุ ๖ เดือน – ๕ ปี ในกรณีที่มิได้รับยาหรือยาหมด อสม.ประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำยาเม็ด/ยาน้ำมาให้
๗. กำหนดมาตรการทางสังคม เช่น
 - อสม.และคนในชุมชนไม่นำอาหารที่ไม่มีประโยชน์ให้เด็กกิน และแนะนำอาหารที่มีประโยชน์
 - อสม.และคนในชุมชนสอดส่องดูแลการซื้อขายนมและเครื่องดื่มของเด็ก
 - ร้านค้าอาหารขายอาหารที่มีประโยชน์ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง
 - ให้เด็กซื้อนมได้ไม่เกินวันละ ๑ อย่าง ห่อเล็ก วันละ ๑ ครั้ง หรือกำหนดวันในการซื้อ เช่น วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นต้น
 - ยกย่องเชิดชูเกียรติให้กับผู้ที่ทำตามกิจกรรม เช่น เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน ครอบครัวที่พาเด็กไปชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงทุกครั้ง เด็กที่กินอาหารตามวัยเหมาะสม เด็กที่สูงติสมส่วน เป็นต้น

Benefit package (ชุดกิจกรรมพื้นฐาน) ด้านโภชนาการ ของอปท. อปท.ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กสูงตีสมีส่วน เพราะเด็กคือสมบัติอันล้ำค่าของชุมชน

๑. สนับสนุนเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความยาว และเครื่องวัดส่วนสูง ที่เหมาะสมตามอายุเด็กและได้มาตรฐาน ให้กับหมู่บ้านและศูนย์เด็กเล็กทุกแห่ง
 - เครื่องชั่งน้ำหนักแบบตัวเลขที่มีความละเอียดของตัวเลข ๐.๑ กิโลกรัม หรือ ๑๐๐ กรัม
 - เครื่องวัดความยาวและเครื่องวัดส่วนสูงที่มีความละเอียดตัวเลข ๐.๑ เซนติเมตร และตัวเลขเรียงต่อกัน เช่น ๑, ๒,๑๐, ๑๑, ๑๒,.....๒๐, ๒๑, พร้อมทั้งมีไม้ฉาก
๒. สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานเพื่อเด็กสูงตีสมีส่วน เช่น
 - การอบรมด้านโภชนาการแก่พ่อแม่/ผู้ปกครอง ครูพี่เลี้ยง/ผู้ดูแลเด็ก อสม.
 - อุปกรณ์การดำเนินงานเพื่อเด็กสูงตีสมีส่วน เช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องพิมพ์ กระดาษ หมึกพิมพ์
๓. สนับสนุนไข่หรือนมให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อย จนกว่ามีน้ำหนักอยู่ในภาวะโภชนาการระดับปานกลาง(แถบสีเหลืองในกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์)
๔. สนับสนุนไข่หรือนม ให้เด็กเตี้ย ผอม เป็นเวลา ๑๘๐ วัน หรือจนกว่าเด็กอยู่ในระดับค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม ส่วนเด็กค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม จัดหาไข่หรือนม ให้เป็นเวลา ๖๐ วัน หรือจนกว่าเด็กอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์และมีส่วน
๕. ควบคุมกำกับติดตามการจัดอาหารตามหลักโภชนาการทั้งปริมาณและคุณภาพ การเฝ้าระวังการเจริญเติบโต และส่งเสริมการเรียนรู้โภชนาการของเด็ก โดยดูตามชุดกิจกรรมพื้นฐานด้านโภชนาการในศูนย์
๖. เด็กเล็ก

Benefit package (ชุดกิจกรรมพื้นฐาน) ด้านโภชนาการ ในศูนย์เด็กเล็ก
ครูพี่เลี้ยงและผู้ดูแลเด็ก ร่วมกันดูแลเอาใจใส่ให้เด็กสูงตีสมีส่วน เพราะเด็กคือสมบัติอันล้ำค่าของชุมชน

๑) อาหารครบถ้วน ปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย

๑. จัดรายการอาหารล่วงหน้า ๑ เดือน หรืออย่างน้อย ๑ สัปดาห์ โดยให้มีอาหาร(ทั้งกับข้าวและขนมหวาน) ที่ใช้น้ำมัน เนย หรือกะทิ มีธัญ ๑ อย่าง หรือเลือกตามตัวอย่างการจัดอาหารในแต่ละสัปดาห์ให้ได้

๒. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กให้ครบ ๕ กลุ่มอาหาร ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนมทุกวันจัดอาหารกลุ่มผักและผลไม้ให้มีความหลากหลาย

๓. จัดอาหารกลางวัน

- มีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน (ไม่รวมผักชี ต้นหอม)
- มีกลุ่มเนื้อสัตว์ตามความถี่ดังนี้
 - ❖ ตับ หรือเลือดสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง
 - ❖ ไข่ สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง
 - ❖ เนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น ปลา หมู ไก่ สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง
- ตักอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมตามวัยของเด็ก

กลุ่มอาหาร	เด็กอายุ ๑-๓ ปี	เด็กอายุ ๔-๕ ปี
ข้าว แป้ง	๑-๑½ ทัพพี	๑ ½ - ๒ ทัพพี
ผัก	๒ ช้อนกินข้าว	๓ ช้อนกินข้าว
เนื้อสัตว์	๑ ช้อนกินข้าว	๑ ช้อนกินข้าว

๔. จัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

▪ นมสดรสจืด จัดนมให้เด็กทุกวัน ๆ ละ ๑ ถug/กล่อง ในช่วงเช้า และให้ก่อนเวลาอาหารกลางวัน ๑ ½ -๒ ชั่วโมง

▪ จัดผลไม้ทุกวัน วันละ ๑-๒ ส่วน โดยให้อยู่ในมือว่างเช้าหรือบ่าย หรือมืออาหารกลางวัน ตัวอย่างเช่น

ผลขนาดเล็กมาก	ผลไม้ขนาดเล็ก	ผลปานกลาง	ผลไม้ขนาดใหญ่
องุ่น ๘-๑๐ ผล ลำไย ๘ ผลเล็ก	ส้ม ๒ ผลกลาง กล้วยน้ำว้า ๑ ผล กล้วยไข่ ๑ ผล ชมพู ๒ ผลกลาง เงาะ ๔ ผล มังคุด ๔ ผล ลำไย ๔ ผลใหญ่ ลิ้นจี่ ๔ ผลใหญ่	ฝรั่ง ½ ผลใหญ่ มะม่วง ½ ผลใหญ่ แก้วมังกร ½ ผลใหญ่ ส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่	มะละกอ ๖ ชิ้นคำ สับปะรด ๖ ชิ้นคำ แตงโม ๖ ชิ้นคำ

อาหารว่างชนิดอื่น ๆ สามารถจัดเพิ่มได้

- พีชหัว เช่น ข้าวโพดต้ม มันเทศต้ม เป็นต้น วันละ 1/2 ทัพพี (หากจัดอาหารกลุ่มนี้ให้ลดข้าวในปริมาณเดียวกัน)
- ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสงต้ม เป็นต้น วันละ ๑ ช้อนกินข้าว (ไม่รวมเปลือก) เป็นต้น
- ขนมไทยรสไม่หวานจัด โดยมีอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง(พีชหัว) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือนม เป็นส่วนประกอบ วันละ ๑ ชิ้นกลาง/ถ้วยเล็ก เช่น ข้าวต้มมัดไส้กล้วย ๑ กลีบเล็ก เต้าส่วน ๑ ถ้วยเล็ก เป็นต้น
- อาหารว่างอื่น ๆ ที่มีกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์(ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือนม เป็นส่วนประกอบ เช่น ซาลาเปาไส้หมู ๑ ลูกเล็ก เป็นต้น

๒) เป้าหมายการเจริญเติบโต

๑. มีเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูง ที่เหมาะสมกับวัยและได้มาตรฐาน
 - ❖ เครื่องชั่งน้ำหนักแบบตัวเลขที่มีความละเอียดของตัวเลข ๐.๑ กิโลกรัม หรือ ๑๐๐ กรัม
 - ❖ เครื่องวัดส่วนสูงที่มีความละเอียดตัวเลข ๐.๑ เซนติเมตร และตัวเลขเรียงต่อกัน เช่น ๑, ๒,๑๐, ๑๑, ๑๒,.....๒๐, ๒๑, พร้อมทั้งมีไม้ฉาก
๒. วางเครื่องชั่งน้ำหนักและติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูงให้ถูกต้อง
๓. วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงถูกต้อง
๔. ครูที่เลี้ยงเป้าหมายการเจริญเติบโตของเด็ก โดย
 - ❖ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเด็กทุก ๓ เดือน ในสัปดาห์แรกของเดือนตุลาคม มกราคม เมษายน และ กรกฎาคม
 - ❖ นำข้อมูลบันทึกลงในโปรแกรมเป้าหมายการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด - ๑๘ ปี
 - ❖ ครูที่เลี้ยงร่วมกับอสม.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำข้อมูลจากโปรแกรมเป้าหมายการเจริญเติบโตแจ้งผลการประเมินพร้อมอธิบายผลและให้คำแนะนำแก่พ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กในการจัดอาหารของเด็กในครอบครัว
 - ❖ ครูที่เลี้ยงประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้ไข่หรือนมแก่เด็กเตี้ย ผอม ค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม
 - ❖ ครูที่เลี้ยงส่งต่อข้อมูลการเจริญเติบโตของเด็กในศูนย์เด็กเล็กให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอปท. และอสม. เพื่อดำเนินการตามชุดกิจกรรมพื้นฐานด้านโภชนาการ

๓) ส่งเสริมการเรียนรู้โภชนาการของเด็ก

- สร้างพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องของเด็กผ่านกิจกรรมการเรียนรู้
 - ❖ การเล่น เช่น การวาดภาพระบายสี การร้องเพลง เป็นต้น
 - ❖ การเล่านิทาน

เครื่องวัดส่วนสูง

การเลือกซื้อเครื่องวัดส่วนสูง

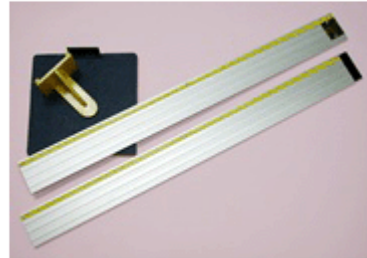
เครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานจะต้องมี ๒ ส่วนคือ

๑. แผ่นตัวเลขที่บอกส่วนสูง
๒. ไม้อ่าง

ทั้งนี้ เครื่องวัดส่วนสูงจะเป็นไม้ หรืออลูมิเนียม หรือกระดาษ ก็ได้ แต่พื้นผิวไม้อ่างไม่ยื่นไปออกมา ตัวเลขมีความละเอียด ๐.๑ เซนติเมตร และเรียงต่อกัน เช่น จาก ๐, ๑, ๒,.....๑๐,๑๑,๑๒.....๒๐,๒๑,๒๒..... เซนติเมตร ควรเป็นแบบติดผนังหรือพิงกับผนัง จะทำให้เด็กสามารถยืนได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากศีรษะ ไหล่ สันเท้า จะต้องติดกับแผ่นวัดส่วนสูงซึ่งต้องมีความแข็งแรง ไม่ยวบยวม ไม่เอนเอียงไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือด้านข้าง

ดังนั้น เครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานควรเลือกตามลักษณะดังนี้

๑. เครื่องวัดส่วนสูง ผลิตโดย สถาบันโภชนาการ ศาลายา มหาวิทยาลัยมหิดล



๒. เครื่องวัดส่วนสูงแบบติดผนัง ควรเลือกที่มีฐานกว้าง เพื่อสัมผัสศีรษะส่วนที่นูนที่สุด



๓. เครื่องวัดส่วนสูงแบบติดผนังแบบอื่น ซึ่งทำด้วยวัสดุกระดาษหรือพลาสติก มีหลากหลายชนิด ควรเลือกที่มีพื้นผิวเรียบ ไม่นูนไปออกมา

ส่วนเครื่องวัดส่วนสูงไม่เหมาะสมที่จะใช้ เช่น

- เครื่องวัดส่วนสูงที่ติดมากับเครื่องชั่งน้ำหนัก มีแกนเล็ก ๆ ทำให้ไม่สามารถยื่นพิงหลังเพื่อให้ตัวเหยียดตรงได้



- เครื่องวัดส่วนสูงที่ทำด้วยวัสดุที่อ่อนนุ่มไม่คงตัวเมื่อพิงหลังหรือมีรอยต่อที่ไม่แนบสนิท

การติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูง

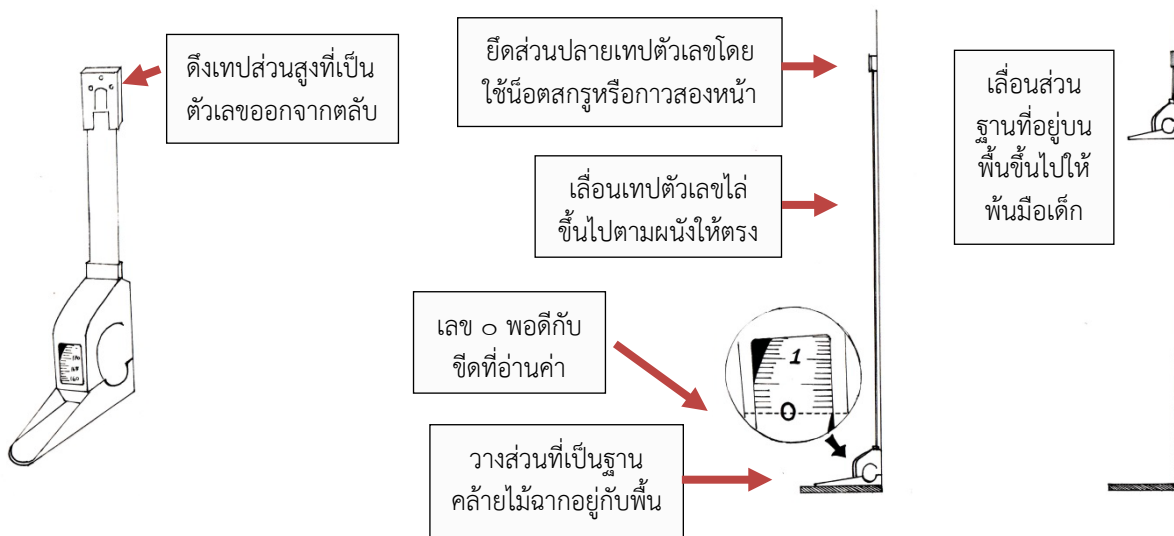
ติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูงให้ถูกต้องโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง และบริเวณที่เด็กยืน พื้นต้องเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน และมีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง

การติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูงแบบติดผนัง

1. หาจุดติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูงโดยผนังต้องตั้งฉากกับพื้น และพื้นจะต้องเรียบ ไม่เอียงเอียง
2. ดึงเทปส่วนสูงที่เป็นตัวเลขออกจากถลับ จนเห็นเลข 0 พอดีกับขีดที่อ่านค่าตัวเลขบนถลับ
3. วางส่วนที่เป็นฐานคล้ายไม้ฉากอยู่กับพื้นตามข้อ 1 แล้วเลื่อนเทปตัวเลขไล่ขึ้นไปตามผนังให้ตรง

ไม่เอียงจนสุดปลาย

4. ยึดส่วนปลายเทปตัวเลขโดยใช้น็อตสกรูหรือกาวสองหน้า
5. เลื่อนส่วนฐานที่อยู่บนพื้นขึ้นไปให้พื้นมือเด็ก

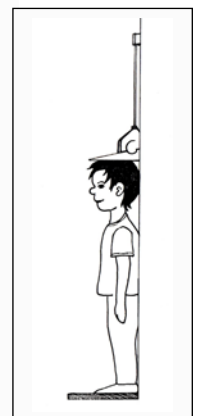
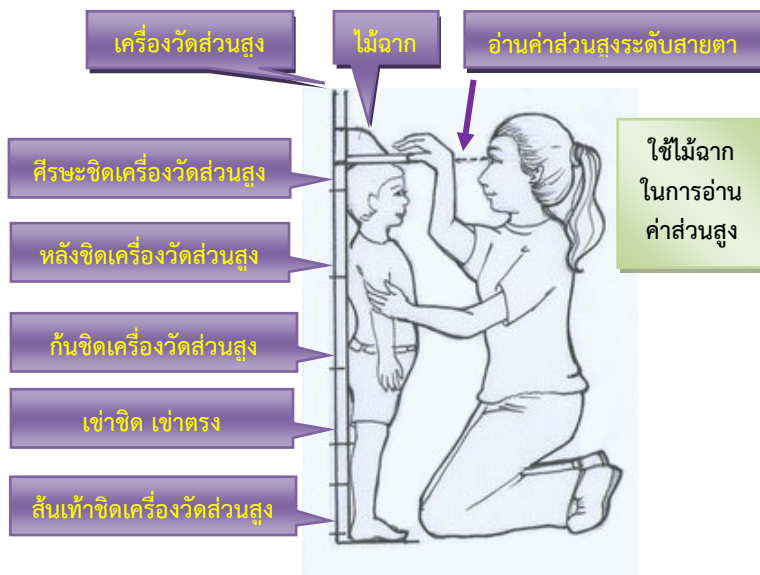


ในกรณีที่เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นแผ่นวัดความสูง ต้องระมัดระวังในการติดตั้ง เนื่องจากตัวเลขเริ่มต้นของแผ่นวัดความสูงไม่เท่ากัน บางแผ่นเริ่มต้นที่ ๕๐ เซนติเมตร บางแผ่นเริ่มต้นที่ ๖๐ เซนติเมตร จึงต้องวัดระยะที่ติดตั้งสูงจากพื้นตามตัวเลขที่กำหนดบนแผ่นที่วัดส่วนสูง เช่น เริ่มต้นที่ ๕๐ เซนติเมตร การติดตั้งต้องสูงจากพื้นที่เด็กยืน ๕๐ เซนติเมตร เป็นต้น



วิธีการวัดส่วนสูง

๑. เด็กหญิงที่มีก๊ีบ ที่คาดผม หรือมัดผม ควรนำออกก่อน
๒. ถอดรองเท้า ถุงเท้า
๓. ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม้งอเข้า ควรมีผู้ช่วยในการจับขาให้ตรงและไม่ให้เขย่งเท้า
๔. สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะ สัมผัสกับไม้วัด
๕. ตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะไม่เอียงซ้าย-เอียงขวา ไม้แขนงหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง
๖. ผู้วัดประคองหน้าให้ตรง ไม้ให้แขนงหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง หน้าไม่เอียง
๗. ใช้ไม้ฉากในการอ่านค่าส่วนสูง โดยเลื่อนไม้ฉากให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
๘. อ่านตัวเลขให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด โดยอ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง ๐.๑ เซนติเมตร เช่น ๑๑๘.๔ เซนติเมตร



ทำมาตรฐานในการวัดส่วนสูง

เครื่องชั่งน้ำหนัก

การเลือกซื้อเครื่องชั่งน้ำหนักสำหรับเด็ก

เครื่องชั่งน้ำหนักที่ใช้กับเด็กต้องมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด ๑๐๐ กรัม (๐.๑ กิโลกรัม) ซึ่งพบในเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลข น้ำหนักจะเปลี่ยนแปลงทีละ ๐.๑ กิโลกรัม เช่น ๑๐.๑, ๑๐.๒, ๑๐.๓ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เมื่อจะซื้อต้องเลือกดูให้ดี เพราะเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล มีความละเอียดที่หลากหลาย ส่วนเครื่องชั่งน้ำหนักแบบยีนชนิดเข็ม จะมีความละเอียดตั้งแต่ ๐.๕ กิโลกรัมขึ้นไป หรือแบ่งย่อยเป็น ๑๐ ซีดใน ๕ กิโลกรัม จึงไม่เหมาะสมสำหรับใช้กับเด็กปฐมวัย



เครื่องชั่งแบบยีนชนิดเข็ม
ไม่ควรนำมาใช้กับเด็กปฐมวัย



เครื่องชั่งแบบยีนชนิดตัวเลข
มีความละเอียดของน้ำหนักหลายแบบ
ต้องเลือกที่มีความละเอียด ๑๐๐ กรัม

วิธีการชั่งน้ำหนัก

๑. ควรถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยเฉพาะเสื้อผ้าหนาๆ ในกรณีเด็กเล็กควรถอดกางเกงหรือกระโปรง (ใส่กางเกงใน) รวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า และนาฬิกาข้อมือ ของใช้ออกจากตัวเด็ก

๒. ถ้าเป็นเครื่องชั่งแบบยีนที่มีเข็ม ผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวาเพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้

๓. อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม ๑ ตำแหน่ง เช่น ๑๐.๖ กิโลกรัม
