

รายงานการประชุมการจัดทำข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
(Food Based Dietary Guidelines: FBDGs) ครั้งที่ 1/2565

วันที่ 19 ตุลาคม 2564 เวลา 09.30 – 13.00 น.

ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร อาคาร 4 ชั้น 5 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย และผ่าน Web Conference

ผู้เข้าร่วมประชุม

ผู้เข้าร่วมประชุม	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ	ประธาน
1. ดร.พญ.สายพินธ์ โชติวีเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ	ประธาน
2. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์	ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
3. รศ.ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	ออนไลน์
4. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	ออนไลน์
5. ศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	ออนไลน์
6. รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรุฒิ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	ออนไลน์
7. รศ.ดร.พญ.นลินี จงวีริยะพันธ์ุ์	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	ออนไลน์
8. รศ.พญ.จรินทร์ทิพย์ สมประสิทธิ์	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	ออนไลน์
9. รศ.พญ.สุภาพรพรรณ ตันตราชีวรร	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช	ออนไลน์
10. พันเอก นพ.ณัฐพล อัมสม-สมบูรณ์	กองสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	ออนไลน์
11. รศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ออนไลน์
12. รศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ออนไลน์
13. พญ.นภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ออนไลน์
14. นางณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
15. นางภัทธีรา ยิ่งเลิศรัตนกุล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
16. นางสาววาริทิพย์ พึ่งพันธ์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
17. นางสาวณิชาพัฒน์ ฐิระโกมลพงศ์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ออนไลน์
18. นายธีรภัทร อติวินิจตระการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ออนไลน์
19. นางสาวปัทมาภรณ์ อักษรชู	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
20. นางสาววรรณชนก บุญชู	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
21. นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ออนไลน์
22. นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
22. นางสาวอารีญา กุโน	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
23. นางสาววิภาศรี สุวรรณผล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ออนไลน์
24. นางแคทเธีย ไชเซอร์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
25. นางสาวนัตยา อังคนาวิน	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
26. นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
27. นางสาววราภรณ์ จิตอารี	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
28. นางสาวกุลธิดา รักกลัด	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
29. นางสาวสุพรรณิ ข้างเพชร	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
30. นายวรภัสม์ แป้นจันทร์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ออนไลน์
31. นางสาววิริษา วงศ์วานิชวัฒนา	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	

ผู้ไม่มาประชุม (ติดราชการ)

- | | |
|--|--|
| 1. ศ.เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 2. นพ.สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์ | สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กรมอนามัย |
| 3. รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. รศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. นางสาวบังเอิญ ทองมอญ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |

เริ่มประชุมเวลา 09.30 น.

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

ดร.พญ.สายพิน ไซติวิเชียร ประธานการประชุม แจ้งวัตถุประสงค์การประชุมครั้งนี้ เพื่อพิจารณาปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกและเด็กเล็ก อายุ 6 – 23 เดือน และผู้สูงอายุ และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 2 – 5 ปี เด็กวัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงานรวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ที่เป็นวัยรุ่น

ระเบียบวาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม

มติที่ประชุม รับรองรายงานการประชุมการจัดทำข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (Food Based Dietary Guidelines: FBDGs) ครั้งที่ 5/2564 เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2564 แบบมีการปรับแก้ไขดังนี้

1. พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล ขอปรับแก้ไขหน้า 9 จาก “ซึ่งปกติจัดอาหารให้คุณพ่อ-แม่สามีจะจัดไม่ค่อยได้ ข้อมูลจาก National Health Exam Survey ผู้สูงอายุ ไม่ค่อยมีคนหาอาหารให้ จะซื้อผลไม้มาเก็บไว้” เป็น “จากประสบการณ์ส่วนตัวพบว่าผู้สูงอายุทานไม่หมด รวมทั้งประสบการณ์ลงพื้นที่เก็บข้อมูล National Health Exam Survey ภาคกลาง พบผู้สูงอายุที่ไม่มีคนหาอาหารให้มักจะซื้อผลไม้มาเก็บไว้กินแทน”

2. รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรุฒิ ขอปรับแก้ไขหน้า 12 จาก “อาจเพิ่ม tolerance และ allergy” เป็น “อาจลด tolerance และเพิ่มความเสี่ยง allergy”

3. รศ.ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์ ขอให้แก้ไขคำเรียก “ทารก” ให้ถูกต้อง อายุแรกเกิด ถึง 1 ปี เป็นวัยทารก ดังนั้น ช่วงอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี ควรเรียกว่า “ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือน ถึง 3 ปี”

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่อง

3.1 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วันของทารกและเด็กเล็กอายุ 6 - 23 เดือน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุ

นางสาวอารียา กุโน นำเสนอปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของทารกและเด็กเล็ก อายุ 6 - 23 เดือน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุ ตามมติที่ประชุม FBDGs ครั้งที่ 5/2564 รายละเอียดดังนี้

❖ กลุ่มผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุ* (ดื่มนม 2 แก้ว)

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,400 (กิจกรรมเบา แทบไม่ได้ออกกำลังกาย)	1,600 (กิจกรรมเบา ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	1,800 (กิจกรรมปานกลาง ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ข้าวแป้ง	ทัพพี	5	7	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	1	1	2
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง	ช้อนกินข้าว	1	1	1
นม**	แก้ว	2	2	2
ไขมัน***	ช้อนชา	6	6	6
น้ำตาล***	ช้อนชา	6	6	6
น้ำ	แก้ว	8	8	8

* ใช้ได้ทั้งชายและหญิง

** นมรสจืด หรือนมพร่องมันเนย

*** ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุ (ดื่มนม 2 แก้ว) ตามมติที่ประชุม FBDGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปรับข้อความท้ายตาราง “นมพร่องไขมันที่เสริมวิตามิน เกลือแร่” แก้ไขเป็น “นมรสจืด” ในกรณีที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดสูง หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากผู้สูงอายุ มีปัญหาสุขภาพดังกล่าว ให้ดื่ม “นมพร่องมันเนย”

2. กำหนดปริมาณผลไม้ที่แนะนำเป็น 1 ส่วน สำหรับปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน ของผู้สูงอายุที่ดื่มนม 2 แก้ว

3. เพิ่มข้อความใต้ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำ “ใช้ได้ทั้งชายและหญิง”

4. ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้

(หมายเหตุ ข้อ 4. ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้ ยังไม่ได้ปรับ)

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุ* (ตึมนม 1 แก้ว)**

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,400 (กิจกรรมเบามาก แทบไม่ได้ออกกำลังกาย)	1,600 (กิจกรรมเบา ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	1,800 (กิจกรรมปานกลาง ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ข้าวแปง	ทัพพี	7	8	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	1	2	3
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง	ช้อนกินข้าว	1	1	1
นม***	แก้ว	1	1	1
ไขมัน****	ช้อนชา	7	7	7
น้ำตาล****	ช้อนชา	6	6	6
น้ำ	แก้ว	8	8	8

* ใช้ได้ทั้งชายและหญิง

** แพทย์อาจแนะนำให้รับยาเม็ดเสริมแคลเซียมวันละ 500 มิลลิกรัม

*** นมรสจืด หรือนมพร่องมันเนย

**** ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุ (ตึมนม 1 แก้ว) ตามมติที่ประชุม FB DGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปรับข้อความท้ายตาราง “นมพร่องไขมันที่เสริมวิตามิน เกลือแร่” แก้ไขเป็น “นมรสจืด” ในกรณีที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดสูง หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากผู้สูงอายุ มีปัญหาสุขภาพดังกล่าว ให้ตี “นมพร่องมันเนย”

2. เติมข้อความใต้ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำ “ใช้ได้ทั้งชายและหญิง”

3. ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้

(หมายเหตุ ข้อ 3. ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้ ยังไม่ได้ปรับ)

ตารางที่ 3 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุ* (ไม่ตึมนม)**

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,400 (กิจกรรมเบามาก แทบไม่ได้ออกกำลังกาย)	1,600 (กิจกรรมเบา ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	1,800 (กิจกรรมปานกลาง ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ข้าวแป้ง	ทัพพี	7	8	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	1	2	3
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	8	10	12
ถั่วเมล็ดแห้ง	ช้อนกินข้าว	1	1	1
นม***	แก้ว	0	0	0
ไขมัน****	ช้อนชา	8	8	8
น้ำตาล****	ช้อนชา	6	6	6
น้ำ	แก้ว	8	8	8

* ใช้ได้ทั้งชายและหญิง

** แพทย์อาจแนะนำให้รับยาเม็ดเสริมแคลเซียมวันละ 750 – 1,000 มิลลิกรัม

*** นมรสจืด หรือนมพร่องมันเนย

**** ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุ (ไม่ดื่มนม) ตามมติที่ประชุม FBDGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปรับข้อความท้ายตาราง “นมพร่องไขมันที่เสริมวิตามิน เกลือแร่” แก้ไขเป็น “นมรสจืด” ในกรณีที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดสูง หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากผู้สูงอายุ มีปัญหาสุขภาพดังกล่าว ให้ดื่ม “นมพร่องมันเนย”
2. เพิ่มข้อความใต้ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำ “ใช้ได้ทั้งชายและหญิง”
3. ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้
(หมายเหตุ ข้อ 3. ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้ ยังไม่ได้ปรับ)

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ให้ข้อคิดเห็นว่าการปรับปริมาณผักและผลไม้ในโปรแกรมสามารถทำได้ แต่มีความกังวลว่าสารอาหาร (micronutrient) ที่กำหนดให้ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 65 ของ DRI 2563 นั้นอยู่ที่ผัก เป็นส่วนใหญ่ และผลไม้มีพลังงานที่ค่อนข้างมากกว่าผัก

มติที่ประชุม:

ปรับปริมาณผักให้ลดลง และเพิ่มปริมาณผลไม้ในโปรแกรมสำเร็จรูป Optifood และนำมา พิจารณาปริมาณสารอาหาร (micronutrient) ผ่านเกณฑ์หรือไม่

❖ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

ปริมาณอาหารที่แนะนำของหญิงตั้งครรภ์จำแนกตามไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3 ส่วนของหญิงให้นมบุตรจำแนกตามระยะการให้นมบุตร 0 - 5 เดือน และ 6 - 11 เดือน และทั้ง 2 กลุ่ม จำแนกตามการดื่มนมด้วย รายละเอียดแสดงดังตาราง

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ดื่มนม 2 แก้ว)

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์		หญิงให้นมบุตร	
		ไตรมาสที่ 2 (2,030-2,080 kcal)	ไตรมาสที่ 3 (2,230-2,280 kcal)	0-5 เดือน (2,280 kcal)	6-11 เดือน (2,080 kcal)
ข้าว*	ทัพพี	8	9	9	8
ผัก	ทัพพี	4	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	4	4	4	4
เนื้อสัตว์**	ช้อนกินข้าว	10	13	13	10
ไข่	ฟอง	1	1	1	1
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	ทัพพี	1	1	1	1
นม	แก้ว	2	2	2	2
ไขมัน***	ช้อนชา	7	8	8	7
น้ำตาล***	ช้อนชา	6	6	6	6

* ผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อหมู และ เลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

** ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรมีดื่บอย่างน้อยวันเว้นวัน

*** ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ดื่มนม 2 แก้ว) ตามมติที่ประชุม FBDGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร โดยหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 6 - 11 เดือน และหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 0 - 5 เดือน

2. ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน

หมายเหตุ ข้อ 2. ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน (ยังไม่ได้ตรวจสอบ)

ตารางที่ 5 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ดื่มนม 1 แก้ว)*

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมบุตร
------------	----------------	---------------	---------------

		ไตรมาสที่ 2 (2,030-2,080 kcal)	ไตรมาสที่ 3 (2,230-2,280 kcal)	0-5 เดือน (2,280 kcal)	6-11 เดือน (2,080 kcal)
ข้าว**	ทัพพี	9	10	10	9
ผัก	ทัพพี	4	4	4	4
ผลไม้	ส่วน	4	4	4	4
เนื้อสัตว์***	ช้อนกินข้าว	10	13	13	10
ไข่	ฟอง	1	1	1	1
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	ทัพพี	1	1	1	1
นม	แก้ว	1	1	1	1
ไขมัน****	ช้อนชา	8	9	9	8
น้ำตาล****	ช้อนชา	6	6	6	6

* ควรกินยาเสริมแคลเซียม หรือเลือกอาหารแคลเซียมสูงและเครื่องดื่มนเสริมแคลเซียม เพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดเช่นนม 1 แก้ว

** ผู้ที่ไม่บริโภคน้ำมัน และ เลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

*** ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรมีอย่างน้อยวันเว้นวัน

**** ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ดื่มนม 1 แก้ว) ตามมติที่ประชุม FB DGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร โดยหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 6 - 11 เดือน และหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 0 - 5 เดือน

2. ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน

หมายเหตุ ข้อ 2. ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน (ยังไม่ได้ตรวจสอบ)

ตารางที่ 6 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
(ไม่ดื่มนม - ใช้น้ำมันเสริมแคลเซียม)*

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์		หญิงให้นมบุตร	
		ไตรมาสที่ 2 (2,030-2,080 kcal)	ไตรมาสที่ 3 (2,230-2,280 kcal)	0-5 เดือน (2,280 kcal)	6-11 เดือน (2,080 kcal)
ข้าว**	ทัพพี	9	10	10	9
ผัก	ทัพพี	4	5	5	4
ผลไม้	ส่วน	4	4	4	4
เนื้อสัตว์***	ช้อนกินข้าว	13	15	15	13
ไข่	ฟอง	1	1	1	1
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	ทัพพี	1	1	1	1
นม	แก้ว	0	0	0	0
ไขมัน****	ช้อนชา	10	11	11	10
น้ำตาล****	ช้อนชา	6	6	6	6

* กรณีที่ไม่ดื่มนมและกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดหายไปของนม 2 แก้ว

** ผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อหมู และ เลือด ควรบริโภคเป็นข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

*** ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรมีตัวอย่างน้อยวันเว้นวัน

**** ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ไม่ดื่มนม) ตามมติที่ประชุม FB DGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร โดยหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 6 - 11 เดือน และหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ให้ใช้ปริมาณที่แนะนำเดียวกับหญิงให้นมบุตร 0 - 5 เดือน

2. ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน

หมายเหตุ ข้อ 2. ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน (ยังไม่ได้ตรวจสอบ)

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

รศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล ให้ข้อคิดเห็นว่าปริมาณเนื้อสัตว์ ถ้าดูจาก DRI 2563 โปรตีนหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาส 3 (+31 กรัม) และหญิงให้นมบุตร ในช่วง 5 เดือนแรก โปรตีน (+19 กรัม) มีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก การแนะนำการกินเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เท่ากันจะได้รับโปรตีนเพียงพอหรือไม่

มติที่ประชุม:

ตรวจสอบปริมาณเนื้อสัตว์ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3 และหญิงให้นมบุตรอายุ 0 - 5 เดือน หากแนะนำปริมาณเดียวกันจะได้รับสารอาหาร (micronutrient) ผ่านเกณฑ์ทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรหรือไม่

❖ กลุ่มเด็กอายุ 6 - 23 เดือน

ตารางที่ 7 ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 - 23 เดือน

กลุ่มอาหาร	อายุ 6 - 8 เดือน		อายุ 9 - 11 เดือน		อายุ 12 - 23 เดือน	
	ครั้ง/วัน	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้ง/วัน	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้ง/วัน	ปริมาณต่อครั้ง
นมจืด (แก้ว)	นมแม่		นมแม่		2	1
ข้าว (ช้อนกินข้าว)	2	(โจ๊ก) 4	3	(ข้าวต้ม) 5	3	(ข้าวสวย) 5
ไข่ (ฟอง)	0.5*	1/2 **	1	1/2	1	1
ไก่/หมู (ช้อนกินข้าว)	0.5*	1	1	1	1	1½
ปลา (ช้อนกินข้าว)	0.5*	1	0.5*	1	0.5*	1½
ตับ (ช้อนกินข้าว)	0.5*	1	0.5*	1	0.5*	1
ผัก (ช้อนกินข้าว)	2***	1	3***	1	3***	1 ½
ผลไม้ (ส่วน)	1	1/2 (หรือ 2 ชิ้น)	1	1 (หรือ 4 ชิ้น)	2****	1 (หรือ 4 ชิ้น)
ไขมัน (ช้อนชา)	1	1/2	1	1/2	2	1

* 0.5 ครั้ง/วัน = วันเว้นวัน

*** ผักใบเขียว - มีโพเลตสูง อย่างน้อย 1 มื้อ เช่น ตำลึงสุก 1 ช้อนกินข้าว (8 ก.)

**** ผลไม้วิตามินซีสูงอย่างน้อยวันละครั้ง เช่น ส้ม มะละกอสุก

การปรับตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6-23 เดือน ตามมติที่ประชุม FBDGs ครั้งที่ 5/2564 มีรายละเอียดดังนี้

1. ปรับปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับทารก 6 – 8 เดือน ในส่วนของตับ 2/3 ช้อนกินข้าว เป็น 1 ช้อนกินข้าว
2. ปรับปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับทารก 9 – 11 เดือน ในส่วนของผลไม้ 2/3 ส่วน เป็น 1 ส่วน สำหรับไขมัน 2/3 ช้อนชา เป็น ½ ช้อนชา

หมายเหตุ: ขอปรับแก้ไขกลุ่มอาหาร “ไข่” เพื่อพิจารณา

** อายุ 6 เดือน ให้ไข่แดง ½ ฟอง และอายุ 7 – 8 เดือน ให้ไข่ ½ ฟอง (ทั้งไข่แดงและไข่ขาว)

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

1. รศ.ดร.พญ. นลินี จงวิริยะพันธุ์ กังวลในเรื่องปริมาณธาตุเหล็กและโปรตีนของทารกอายุ 6 - 8 เดือน จะเพียงพอหรือไม่ เนื่องจากแนะนำไข่แดง ½ ฟอง หรือ ไก่/หมู หรือปลา หรือตับ สลับกันไป ถ้าแนะนำเป็น “หรือ” ประเด็นที่จะต้องพิจารณาคือ ทารกอายุ 6 เดือน กรณีที่กินนมแม่โปรตีนจะไม่เพียงพอ หากให้แต่ไข่แดงอย่างเดียวอาจทำให้ได้โปรตีนไม่เพียงพอ ซึ่งไข่ขาวส่วนใหญ่ให้ 6 เดือนไปแล้ว โดยส่วนตัวจะแนะนำให้กินตับ ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง อธิบายว่า ปริมาณไข่ ไก่/หมู ปลา ตับ เขียนไว้ 0.5 ครั้ง/วัน=วันเว้นวัน ซึ่งทารกอายุ 6 - 8 เดือน กิน 1 - 2 มื้อ จึงต้องสลับกัน จะแนะนำอาหารทั้ง 4 อย่าง ทั้งไข่ เนื้อ ปลา ตับ ใน 2 มื้อ นั้น ในทางปฏิบัติอาจทำได้ยาก การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Optifood สารอาหารที่ใช้ Run เป้าหมายสารอาหารตาม DRI ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยของทั้งช่วงอายุ จากการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหาร Macronutrient ผ่าน แต่จะมีปัญหาสารอาหาร micronutrient ได้แก่ เหล็ก สังกะสี และแคลเซียม ที่ไม่ผ่านร้อยละ 65 ซึ่งปริมาณที่แนะนำได้เพิ่มจากพฤติกรรมการให้อาหารของคนไทย (จากผลการสำรวจให้อาหารน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำ) ทั้งนี้ได้ทดสอบด้วยอาหารโดยใช้ข้าวลูกเต้าเสริมสารอาหารจะช่วยให้เหล็ก สังกะสี และแคลเซียมผ่านได้ ผลการทดสอบได้ออกเป็นบทความวิชาการเรียบร้อยแล้ว และกระทรวงได้มีมาตรการย้าน้ำเสริมธาตุเหล็กอยู่แล้ว

2. แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล มีข้อคำถาม เป็นไปได้หรือไม่ที่จะแยกปริมาณอาหารที่แนะนำ อายุ 6 เดือนออกจากช่วงอายุ 6 - 8 เดือน เนื่องจากเวลาปฏิบัติจริง อายุ 6 เดือน และ อายุ 8 เดือนกินแตกต่างกันมาก ถ้าแยกอายุ 6 เดือนออกมาเวลาอธิบายก็จะได้ชัดเจนสำหรับแม่่มือใหม่ที่จะเริ่มให้ลูกกินอาหารครั้งแรก นอกจากนี้การสื่อสารแม่จะเข้าใจผิดคิดว่า 6 - 8 เดือนห้ามกินไข่ทุกวันหรือไม่ ห้ามกินหมูทุกวันหรือไม่ ห้ามกินปลาทุกวันหรือไม่ ศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ ให้ข้อมูลว่า การสื่อสารกับแม่ไม่ได้สื่อสารด้วยตารางนี้ สื่อด้วยรูปภาพเหมือนในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) ถ้าถามว่าแม่งหรือไม่เท่าที่มีประสบการณ์แม่ไม่ง แม่จะรู้อยู่แล้ว ช่วง 6 เดือนที่ยังเป็นมือใหม่เริ่มกิน นมแม่เริ่มลดแต่ไม่ได้ลดมากกินได้น้อยก็ยังไม่เป็นไร 1 มื้อ พอปลาย ๆ อายุ 6 เดือน จะเพิ่ม หรืออายุ 7 เดือนจะเพิ่ม คิดว่าปัญหาคงจะไม่มาก อย่างไรก็ตามคุณแม่เมื่อเขียนเสร็จแล้วส่งให้ ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ช่วยตรวจ ให้แน่ใจว่าข้อมูลครบถ้วนกับประเด็นที่ต้องการสื่อสาร สำหรับข้าวหรืออาหารที่มีการเติมสารอาหารเชิงพาณิชย์ การแนะนำจะเหมาะสมหรือไม่ องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทยเคยเกริ่นกับที่ประชุมเกี่ยวกับเรื่อง Micronutrient powder และ ศ.เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ เคยพูดมานานแล้ว อาจจะต้องนำมาพิจารณาว่าควรจะต้องมีการขับเคลื่อนเรื่องนี้หรือไม่อย่างไรและยังมีปัญหาเรื่องสังกะสี ข้อมูลจากการสำรวจล่าสุดเด็กไทยยังมีปัญหาตัวเตี้ย

3. นางณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล แจ้งว่า คู่มือการให้คำแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วัน เมื่อจัดทำเสร็จแล้วจะเวียนให้คณะกรรมการฯ พิจารณา และในประเด็นของทารกอายุ 6 เดือน ที่คณะกรรมการหลายท่านกังวล ซึ่ง ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง เคยแนะนำว่าจะต้องเขียนคำแนะนำการเริ่มให้อาหารครั้งแรก ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องมียรายละเอียดมากกว่าที่ผ่านมา ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าศูนย์นมแม่ได้ทำกิจกรรม Club house มีคำถามจากแม่ส่วนใหญ่ถามถึงวิธีการเริ่มให้อาหารและการทดสอบการแพ้อาหาร ซึ่งคู่มือควรมีการอธิบายถึงเรื่องดังกล่าวด้วย

มติที่ประชุม:

1. ปรับแก้ไขคำว่า “เด็กอายุ 6 - 23 เดือน” เป็น “ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 - 23 เดือน”
2. จัดทำคู่มืออธิบายปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกและเด็กเล็กอายุ 6 - 23 เดือน ในการสื่อสารประชาชนถึงวิธีการเริ่มให้อาหารของทารกที่อายุ 6 เดือน

ระเบียบวาระที่ 4 เรื่องเพื่อพิจารณา

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของเด็กอายุ 2 - 5 ปี เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน หญิงตั้งครรภ์ (วัยรุ่น) และหญิงให้นมบุตร (วัยรุ่น)

นางณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล เกริ่นนำว่าในปีงบประมาณ 2565 จะจัดทำปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ทั้งหมด 2 กลุ่ม คือ เด็กอายุ 2 - 5 ปี และเด็กวัยเรียน วัยรุ่น ส่วนวัยทำงาน หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตรที่เป็นวัยรุ่นจะจัดทำในปีงบประมาณ 2566 ซึ่งจะต้องจัดทำฐานข้อมูลสารอาหารของอาหารที่นิยมบริโภคโดยทำทุกกลุ่มอายุสำหรับใช้ในการวิเคราะห์ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วันโดยใช้โปรแกรม Optofood คือ เด็กอายุ 2 - 5 ปี เด็กวัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงาน

การจัดทำปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน มีรายละเอียดดังนี้

เด็กอายุ 2 – 5 ปี

- สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์จำนวน 13 สารอาหาร ได้แก่

(1) พลังงาน	(2) โปรตีน	(3) วิตามินเอ	(4) ไธอะมิน
(5) ไรโบฟลาวิน	(6) ไนอะซิน	(7) วิตามินบี 6	(8) วิตามินบี 12
(9) วิตามินซี	(10) โฟเลต	(11) แคลเซียม	(12) เหล็ก
(13) สังกะสี			
- ไม่แบ่งกลุ่มพลังงาน และ เพศชาย-หญิง
- ดัชนีม วันละ 2 แก้ว

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

1. ศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ มีข้อคิดเห็นว่าสารอาหารที่เป็นปัญหา ได้แก่ เหล็ก สังกะสี แคลเซียม โฟเลต วิตามินซี ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง มีคำถามว่า ไนอะซินเป็นปัญหาการขาดสารอาหารหรือไม่ ศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ ให้ข้อมูลว่าไนอะซินอาจเป็นปัญหาแถบแอฟริกาหรืออเมริกาใต้เนื่องจากลักษณะอาหาร ซึ่งประเทศไทยไม่มีข้อมูลดังกล่าว

2. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ให้ข้อมูลว่าสารอาหารทั้ง 13 สารอาหารถูกตั้งไว้ในโปรแกรม Optifood สำหรับตรวจสอบรายการอาหารทารก ดังนั้นการเพิ่มรายการสารอาหารจะทำให้ยาก แต่สามารถลดจำนวนสารอาหารได้ การเตรียมฐานข้อมูลสารอาหารจะต้องเตรียมให้ครบตามจำนวนสารอาหารและรายการอาหารด้วย ถ้าบางรายการไม่มีปริมาณสารอาหารก็จะเป็นปัญหาในการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Optifood และสารอาหารใดไม่จำเป็นที่จะต้องตรวจสอบจะลดภาระเรื่องของการเตรียมฐานข้อมูลสารอาหารด้วย รศ.ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล ให้ข้อมูลว่า ฐานอาหารของไทยที่มีปัญหาสารอาหารไม่ครบถ้วน คือ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 โฟเลต และสังกะสี สำหรับไนอะซินมีข้อมูลอยู่พอสมควร ศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ มีข้อคิดเห็นว่าสังกะสีเป็นสารอาหารที่จำเป็นจะต้องใช้ในการวิเคราะห์ เพราะเป็นปัญหาที่พบการขาดสารอาหารในเด็กไทย วิตามินบี 12 ยังจำเป็นที่จะต้องใช้ในการวิเคราะห์ วิตามินบี 6 และไนอะซินอาจยังไม่จำเป็น

3. พญ.นภาพรณ วริยะอุตสาหกุล มีข้อคิดเห็นว่าควรจะมีการพิจารณากำหนดวิตามินดีเป็นหนึ่งในสารอาหารที่ใช้วิเคราะห์ด้วย ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง แจ้งว่า วิตามินดีไม่คำนวณด้วยสารอาหาร นางณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล ให้ข้อมูลว่า ขณะนี้กำลังเริ่มที่จะมีการวิเคราะห์วิตามินดีในอาหารและกำลังหาแหล่งของวิตามินดีที่จะมาช่วยในเรื่องของการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ รศ.ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล ให้ข้อมูลว่า อาหารแหล่งที่พบวิตามินดีค่อนข้างสูงจะพบอยู่ในไม่กี่กลุ่ม ซึ่งขณะนี้ทางสถาบันโภชนาการโดย รศ.ดร.ครรชิต จุดประสงค์ได้ทำการวิเคราะห์อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดีเพิ่มเติมได้แก่ ปลา เห็ด สำหรับ ไข่ นม มีข้อมูลอยู่แล้ว แต่แหล่งอื่น ๆ ยังไม่ได้มีการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งวิตามินดีจากอาหารไม่ใช่ตัวหลักที่จะมีส่วนช่วยเรื่องปัญหาขาดวิตามินดีในแต่ละคน วิตามินดีถ้าจะเข้ามาอยู่ในการ Run โปรแกรมจะมีปัญหาเนื่องจากแหล่งของวิตามินดีจากอาหารมีไม่มาก โปรแกรมต้องวิเคราะห์ทุกสารอาหารผ่านอย่างน้อยร้อยละ 65 การ Run โปรแกรมจะทำให้รูปแบบของการแนะนำ FB DGs ไม่เหมาะสม ฉะนั้นควรแยกออกไปเป็นข้อเสนอแนะต่างหาก รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรวิฑู มีข้อคิดเห็นว่า ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับไนอะซินและวิตามินบี 6 ว่ามีปัญหาเป็นแบบ Subclinical มากน้อยเพียงไร รศ.ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธ์ุ ช่วยรวบรวมข้อมูลเขียน Review เรื่องการขาดสารอาหารในทารกและเด็กเล็กทั่วโลก วิตามินบี 6 และไนอะซิน ไม่มีข้อมูลระดับนานาชาติมากพอเช่นกัน จึงไม่ทราบ และไม่ทราบว่าปัญหา Subclinical หรือไม่ เพราะแหล่งอาหารจะเป็นแหล่งเดียวกับที่วิตามินหลาย ๆ ตัว ที่ไทยมีปัญหา แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าสามารถที่จะทำฐานข้อมูลอาหารอาจจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมตรงจุดนี้ด้วยการบริโภคของไทยเป็นอย่างไร

4. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ให้ข้อมูลว่า รศ.ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล ได้ทำฐานข้อมูลสารอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ครบ 13 สารอาหารแล้ว แต่เกรงว่าจะมีปัญหาในกลุ่มวัยที่จะทำเพิ่มขึ้น เช่น วัยทำงาน อาจจะมีรายการอาหารใหม่ที่จะต้องตรวจสอบสารอาหาร จะได้มีทางเลือกในการจัดการงานเป็นกังวลรายการใหม่ที่จะต้องเตรียม 13 สารอาหารให้ครบ รศ.ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าตัวแปรสำคัญของการกำหนดสารอาหารกลุ่มวัย เช่น กลุ่มวัยเด็ก ความหลากหลายของอาหารไม่ได้มาก ถ้าจะคงสารอาหารทั้ง 13 สารอาหาร คิดว่าไม่น่ามีปัญหาเพราะว่าจำนวนรายการอาหารที่ต้องไปจัดการเติมข้อมูลเพิ่มเติมไม่มาก แต่กังวลของกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ว่าในกำหนดเวลาที่ทำสัญญากับสำนักโภชนาการ โดยวิเคราะห์ทั้ง 13 สารอาหารแล้วพบว่าอาหารที่ต้องไปจัดการยืมข้อมูลเป็นจำนวนมาก ซึ่งการยืมฐานข้อมูลนั้นทำได้ยากและต้องใช้เวลาถ้าทำไม่เสร็จก็ผิดสัญญา ดังนั้นควรจัดลำดับความสำคัญ วิเคราะห์สารอาหารที่จำเป็นก่อน และถ้าสามารถทำได้ก็จะวิเคราะห์สารอาหารครบทั้ง 13 สารอาหาร นางณัฐวรรณ เซาว์นลิลิตกุล สอบถามความคิดเห็นและแจ้งที่ประชุม สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี จะตัดไนอะซินและวิตามินบี 6 ออก

มติที่ประชุม:

- เด็กอายุ 2-5 ปี สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์ จำนวนอย่างน้อย 11 สารอาหาร ได้แก่ (1) พลังงาน (2) โปรตีน (3) วิตามินเอ (4) ไธอะมิน (5) ไรโบฟลาวิน (6) วิตามินบี 12 (7) วิตามินซี (8) โฟเลต (9) แคลเซียม (10) เหล็ก (11) สังกะสี
- ไม่แบ่งกลุ่มพลังงานและไม่แยกเพศชาย-หญิง, ตีมนมวันละ 2 แก้ว

เด็กวัยเรียน วัยรุ่น

- สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์จำนวน 13 สารอาหาร ได้แก่

(1) พลังงาน	(2) โปรตีน	(3) วิตามินเอ	(4) ไธอะมิน
(5) ไรโบฟลาวิน	(6) ไนอะซิน	(7) วิตามินบี 6	(8) วิตามินบี 12
(9) วิตามินซี	(10) โฟเลต	(11) แคลเซียม	(12) เหล็ก
(13) สังกะสี			
- จำแนกตามกลุ่มอายุ คือ

- อายุ 6 - 11 ปี	ระดับประถมศึกษา (ป.1 - ป.6)
- อายุ 12 - 18 ปี	ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 - ม.6)
- แยกพลังงานตามกิจกรรม ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- กิจกรรมเบา	- กิจกรรมปานกลาง	- กิจกรรมหนัก
--------------	------------------	---------------
- ตีมนม วันละ 2 แก้ว

ธงโภชนาการที่ใช้ปัจจุบัน กำหนดพลังงานที่แนะนำต่อวัน ดังนี้

- เด็กอายุ 6 - 13 ปี และหญิงวัยทำงาน (อายุ 25 - 60 ปี) เท่ากับ 1,600 กิโลแคลอรี
- วัยรุ่นหญิง - ชาย (อายุ 14 - 25 ปี) และชายวัยทำงาน (อายุ 25 - 60 ปี) เท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี
- หญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา เท่ากับ 2,400 กิโลแคลอรี

ระดับกิจกรรมทางกาย แบ่งตามลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่

กิจกรรมเบา (Sedentary or light activity lifestyle)

คือ กิจกรรมทางกายที่ไม่ต้องออกแรงมาก โดยมีการออกแรงเพียงเล็กน้อย เช่น พุดคุย อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น การทำงานในสำนักงาน หรือการทำงานอยู่กับบ้านที่มีสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่า PAL เท่ากับ 1.4

กิจกรรมปานกลาง (Active or moderately active lifestyle)

คือ กิจกรรมทางกายที่ออกแรงไม่มากนัก แต่ก็มีการใช้พลังงานมากกว่ากิจกรรมเบา ได้แก่ ผู้ที่ทำงานในสำนักงานและมีการออกกำลังกายประจำ คนงานก่อสร้าง คนในชนบทที่มีการเดินไกล ๆ เพื่อไปหาบน้ำหรือหาฟืน นอกจากนี้ยังรวมถึงผู้ที่มีกิจกรรมประจำวันที่มีการออกแรงเพียงเล็กน้อย แต่มีการออกกำลังกายที่ใช้แรงปานกลางถึงมากบางช่วงเวลา เช่น เดิน จ็อกกิ้ง วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ลักษณะกิจกรรมดังกล่าวมีค่า PAL เท่ากับ 1.7

กิจกรรมหนัก (Vigorous or vigorously active lifestyle)

คือ การใช้แรงมากในชีวิตประจำวัน หรือมีกิจกรรมต้องออกแรงมานานหลายชั่วโมง เช่น นักกีฬา ช่วงฝึกซ้อมเฉลี่ย 2 ชั่วโมงต่อวัน หรือเกษตรกรที่ไม่ได้ใช้เครื่องยนต์หุนแรง แต่ยังคงใช้ มีดพรวน จอบ ขวาน เป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน และเดินเป็นระยะทางไกลในการลากรถที่ขนของหนัก บนทางที่ขรุขระ ลักษณะกิจกรรมดังกล่าวมีค่า PAL เท่ากับ 2.0

โดย เด็กวัยเรียน (อายุ 6-11 ปี) เมื่อแบ่งตามระดับกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมเบา	ชาย พลังงาน	1,646.57	กิโลแคลอรีต่อวัน
	หญิง พลังงาน	1,510.29	กิโลแคลอรีต่อวัน

กิจกรรมปานกลาง

ชาย พลังงาน	1,999.71	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	1,834.43	กิโลแคลอรีต่อวัน

กิจกรรมหนัก

ชาย พลังงาน	2,352.29	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	2,158	กิโลแคลอรีต่อวัน

โดย เด็กวัยรุ่น (อายุ 12-18 ปี) เมื่อแบ่งตามระดับกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมเบา

ชาย พลังงาน	2,281	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	1,874.50	กิโลแคลอรีต่อวัน

กิจกรรมปานกลาง

ชาย พลังงาน	2,769	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	2,276.50	กิโลแคลอรีต่อวัน

กิจกรรมหนัก (ประเด็นกิจกรรมหนักจะสำหรับเด็กวัยรุ่นที่เป็นนักกีฬา)

ชาย พลังงาน	3,258	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	2,678	กิโลแคลอรีต่อวัน

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

1. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ประเด็นที่อยากให้มีการแยกเพศชาย-หญิง เพราะมีความกังวลเกี่ยวกับธาตุเหล็ก (Fe) ในวัยรุ่นเพศหญิงที่มีช่วงมีประจำเดือนจะมีความต้องการมากกว่าในภาวะปกติ
2. รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ มีข้อสอบถามว่าในประเทศอื่น ๆ องค์โภชนาการมีการแบ่งเพศชาย-หญิงหรือไม่ เนื่องจากเข้าใจว่าปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงมีกิจกรรม (activity) ที่ไม่ค่อยแตกต่างกัน เสนอว่าในประเด็นธาตุเหล็กอาจสามารถหายเหตุไว้ได้จริงเพื่อให้คำแนะนำได้
3. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง หากไม่แยกเพศชาย-หญิง อาจใช้วิธีการนำค่าสูงสุด (maximum) ของเพศหญิงที่กำหนดมาคำนวณแทนการใช้ค่าเฉลี่ย (average) ระหว่างเพศที่ใช้โดยทั่วไปในสารอาหารอื่น ๆ อย่างไรก็ตามมีความกังวลในเรื่องของรูปแบบอาหาร (pattern) จะค่อนข้างนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ยาก

มติที่ประชุม:

1. เด็กวัยเรียน วัยรุ่น สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์ จำนวนอย่างน้อย 11 สารอาหาร เช่นเดียวกับเด็กอายุ 2-5 ปี ได้แก่ (1) พลังงาน (2) โปรตีน (3) วิตามินเอ (4) ไรอะมิน (5) ไรโบฟลาวิน (6) วิตามินบี 12 (7) วิตามินซี (8) โฟเลต (9) แคลเซียม (10) เหล็ก (11) สังกะสี
2. เด็กวัยเรียน (6 - 11 ปี) วัยรุ่น (12 - 18 ปี) แบ่งกลุ่มพลังงานตามกิจกรรม, ไม่แยกเพศชาย-หญิง, ตีมนมวันละ 2 แก้ว

3. วิจัยทำงาน

- สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์จำนวน 9 สารอาหาร ได้แก่

(1) พลังงาน	(2) โปรตีน	(3) วิตามินเอ	(4) ไรอะมิน	(5) ไรโบฟลาวิน
(6) วิตามินซี	(7) แคลเซียม	(8) เหล็ก	(9) โฟเลต	
- แยกพลังงานตามกิจกรรม ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- กิจกรรมเบา	- กิจกรรมปานกลาง	- กิจกรรมหนัก
--------------	------------------	---------------
- แต่ละกลุ่มพลังงาน จำแนกตามการตีมนม ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- ไม่ตีมนม	- ตีมนม 1 แก้ว	- ตีมนม 2 แก้ว
------------	----------------	----------------

โดย วิจัยทำงาน เมื่อแบ่งตามระดับกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมเบา

ชาย พลังงาน	2,206.48	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	1,777.90	กิโลแคลอรีต่อวัน

กิจกรรมปานกลาง

ชาย พลังงาน	2,679.57	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	2,158.67	กิโลแคลอรีต่อวัน

กิจกรรมหนัก

ชาย พลังงาน	3,152.38	กิโลแคลอรีต่อวัน
หญิง พลังงาน	2,539.71	กิโลแคลอรีต่อวัน

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

1. นางณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล แจ้งให้ที่ประชุมทราบว่า การกำหนดสารอาหารที่ใช้ในการวิเคราะห์อ้างอิงตามกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้ 8 สารอาหาร และเพิ่มโฟเลต จึงรวมเป็น 9 สารอาหาร
2. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ควรจะใช้เงื่อนไขเดียวกันของหญิงตั้งครรภ์
3. รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ มีข้อสอบถามถึงข้อมูลการตีมนม 2 แก้วของวัยทำงานมากน้อยแค่ไหน
4. ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ในโปรแกรม Optifood การตีมนม 2 แก้วจะได้รับจากอาหารอยู่แล้ว หากกินนมไม่ถึง 2 แก้ว จะต้องมีการเสริมแคลเซียม

มติที่ประชุม:

1. วัยทำงาน สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์จำนวนอย่างน้อย 9 สารอาหาร ได้แก่ (1) พลังงาน (2) โปรตีน (3) วิตามินเอ (4) ไธอะมิน (5) ไรโบฟลาวิน (6) วิตามินซี (7) แคลเซียม (8) เหล็ก (9) โฟเลต
2. แบ่งกลุ่มพลังงานตามกิจกรรม ไม่แยกเพศชาย - หญิง
3. ไม่ตีมนม, ตีนมวันละ 1 แก้ว, 2 แก้ว

4. หญิงตั้งครรภ์ (วัยรุ่น) และ 5. หญิงให้นมบุตร (วัยรุ่น)

- สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์จำนวน 13 สารอาหาร ได้แก่

(1) พลังงาน	(2) โปรตีน	(3) วิตามินเอ	(4) ไธอะมิน
(5) ไรโบฟลาวิน	(6) ไนอะซิน	(7) วิตามินบี 6	(8) วิตามินบี 12
(9) วิตามินซี	(10) โฟเลต	(11) แคลเซียม	(12) เหล็ก
(13) สังกะสี			
- หญิงตั้งครรภ์ (วัยรุ่น)
 - จำแนกตามไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3
 - ตีมนมวันละ 2 แก้ว
- หญิงให้นมบุตร (วัยรุ่น)
 - จำแนกตามระยะเวลาการให้นมบุตร คือ 0 - 5 เดือน และ 6 - 11 เดือน
 - ตีมนมวันละ 2 แก้ว

ข้อคิดเห็นที่ประชุม:

จำนวนสารอาหารที่ใช้วิเคราะห์เหมือนกันกับกลุ่มเด็กวัยรุ่น

มติที่ประชุม:

1. สารอาหารที่ใช้วิเคราะห์ จำนวนอย่างน้อย 11 สารอาหาร ได้แก่ (1) พลังงาน (2) โปรตีน (3) วิตามินเอ (4) ไธอะมิน (5) ไรโบฟลาวิน (6) วิตามินบี 12 (7) วิตามินซี (8) โฟเลต (9) แคลเซียม (10) เหล็ก (11) สังกะสี
2. หญิงตั้งครรภ์ (วัยรุ่น) จำแนกตามไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3, ตีมนมวันละ 2 แก้ว
3. หญิงให้นมบุตร (วัยรุ่น) จำแนกตามระยะเวลาการให้นมบุตร คือ 0 - 5 เดือน และ 6 - 11 เดือน, ตีมนมวันละ 2 แก้ว

มติที่ประชุมภาพรวม:

1. ในกรณีที่มีเวลาเพียงพอจะจัดทำฐานข้อมูลไนอะซินและวิตามินบี 6 ด้วยในทุกกลุ่มอายุ
2. ฐานข้อมูลสารอาหารที่นิยมบริโภคของเด็กอายุ 2 - 5 ปี เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงานจะใช้ข้อมูลปี 2556 แทนข้อมูลเดิม ปี 2546
3. ในปีงบประมาณ 2565 จะมีการดำเนินการดังนี้
 - จัดทำคู่มือการให้คำแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 - 23 เดือน และผู้สูงอายุ ให้คณะกรรมการฯ พิจารณา
 - จัดจ้างทำฐานข้อมูลสารอาหารของอาหารที่นิยมบริโภคของเด็กอายุ 2 - 5 ปี เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน
 - จัดจ้างวิเคราะห์ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของเด็กอายุ 2-5 ปี เด็กวัยเรียน วัยรุ่น

ปิดประชุมเวลา 13.00 น.

นางสาวอารีญา ภูโน นักโภชนาการปฏิบัติการ
 นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์ นักโภชนาการปฏิบัติการ
 ผู้สรุปรายงานการประชุม

นางณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล
 นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
 ผู้ตรวจรายงานการประชุม