แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 1-3 ปี

ชื่อ-สกุล.....**ครั้งที่**.....**วันที่**.....

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา

2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติ ให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง☐ให้ตรงกับภาวะการเจริญเติบโต โดยดูจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ครั้งที่	ภาวะการเจริญเติบโต		
	สูงดีสมส่วน	เสี่ยง/ขาดอาหาร*	เสี่ยง/อ้วน**
1			
2			
3			
4			
5			

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			ครั้งที่ 3			ครั้งที่ 4			ครั้งที่ 5		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า		น้อยกว่า	มากกว่า		น้อยกว่า	มากกว่า		น้อยกว่า	มากกว่า		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน															
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน															
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน															
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม															
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 3 ทัพพี ทุกวัน															
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 2 ทัพพี ทุกวัน															
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน															
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 3 ช้อนกินข้าว ทุกวัน															
4.5 ดื่มนม (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)															
● นมสดรสจืด วันละ 2-3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วนและเด็กอ้วนอายุ 1-2 ปี															
● นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 2-3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วนอายุ 3 ปี															
5. กินปลา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน															
6. กินไข่ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ๆ ละ 1 ฟอง															
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน															
8. กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)															
● สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี															
● ทุกวัน ๆ ละ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน															
9. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)															
● 1-4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี															
● 1-3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง															
● มากกว่า 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง															
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไส้กรอก เป็นต้น															
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อคโกแล็ต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น															
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น															
13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น															
14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น															
15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง															
16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว															

หมายเหตุ: * **เสี่ยง/ขาดอาหาร** หมายถึง เด็กที่เสี่ยงขาดอาหาร (น้ำหนักค่อนข้างน้อย, ค่อนข้างเตี้ย, ค่อนข้างผอม) หรือเด็กที่ขาดอาหาร (น้ำหนักน้อย, เตี้ย, ผอม)

** **เสี่ยง/อ้วน** หมายถึง เด็กที่เสี่ยงเป็นเด็กอ้วน (ท้วม) หรือเด็กอ้วน (อ้วน, เริ่มอ้วน)