กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

โครงการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน

โดย ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาทักษะและองค์ความรู้ Smart Kids Coacher เพื่อส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย และเทคนิคการคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยง
วันที่ 24-25 ธันวาคม 2561ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ต ดอนเมือง กรุงเทพฯ

กรอบการนำเสนอ

สถานการณ์ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพในวัยเรียน

โครงการส่งเสริมโภชนาการสำหรับวัยเรียน

ก้าวต่อไปการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการวัยเรียน

กรมอนามัย

เด็กวัยเรียนวัยรุ่นแข็งแรงและฉลาด

เป้าประสงค์: เด็กวัยเรียนวัยรุ่นเจริญเติบโตเต็มศักยภาพและมีทักษะสุขภาพสู่ศตวรรษที่ 21

ตัวชี้วัดหลัก : ร้อยละ68 ของเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสูงดีสมส่วน | **ร้อยละ 30 ของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์**

Assessment	Advocacy	Intervention	Management
• ประเมินภาวะโภชนาการ : อ้วน เตี้ย ผอม สูงดีสมส่วน • เฝ้าระวังคัดกรองสุขภาพ อวัยวะที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ : ฟัน ตา หู เหา ซีด ฯลฯ • ประเมิน HL เด็กวัยเรียน • ประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	• สื่อสาร HL : อาหาร โภชน์ทันต PA สุขนามัย เพศวิถี • สื่อสารสาธารณะ ออนไลน์ • ระบบฐานข้อมูลร่วมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น	NuPETHS - ส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นเกิด HL:สนับสนุนสื่อสารความรู้ Nu-Nutrition P-Physical Activity E-Environment T-Teeth H-Hygiene S-Sleep	ระดับประเทศ/กระทรวง - นโยบายพัฒนาระบบฐานข้อมูลร่วมกับกศธ. -พัฒนาหลักสูตรสุขศึกษาร่วมกับกศธ. - พัฒนานโยบายและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติร่วมกับพม. ระดับเขต - Model ขับเคลื่อน HLS ระดับพื้นที่ - เสริมศร้างศักยภาพบุคลากรเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน HL สูงดีสมส่วน

Quick Win '62

ไตรมาส 1	ไตรมาส 2	ไตรมาส 3	ไตรมาส 4
-ออกแบบระบบฐานข้อมูลร่วม -กำหนดแนวทางขับเคลื่อน HLS	-การทดสอบการใช้ระบบฐานข้อมูลร่วม -แนวทางขับเคลื่อน HLS	-การถ่ายทอดการใช้ระบบฐานข้อมูลแก่ผู้ปฏิบัติระดับพื้นที่ -การสำรวจHLเด็กวัยเรียนและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ -ร.ร.เข้าร่วมกระบวนการHLS	- ระบบฐานข้อมูลร่วมสามารถใช้งานได้จริง - เด็กวัยเรียนวัยรุ่นสูงดีสมส่วนเพิ่มขึ้น - เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

ยุทธศาสตร์กรมอนามัย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย

1. ตั้งครรภ์คุณภาพ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย
2. เด็ก 0-5 ปี มีพัฒนาการสมวัย
3. เด็ก 0-5 ปี สูงดีสมส่วน

เด็กวัยเรียนเจริญเติบโตเต็มศักยภาพและมีทักษะสุขภาพ

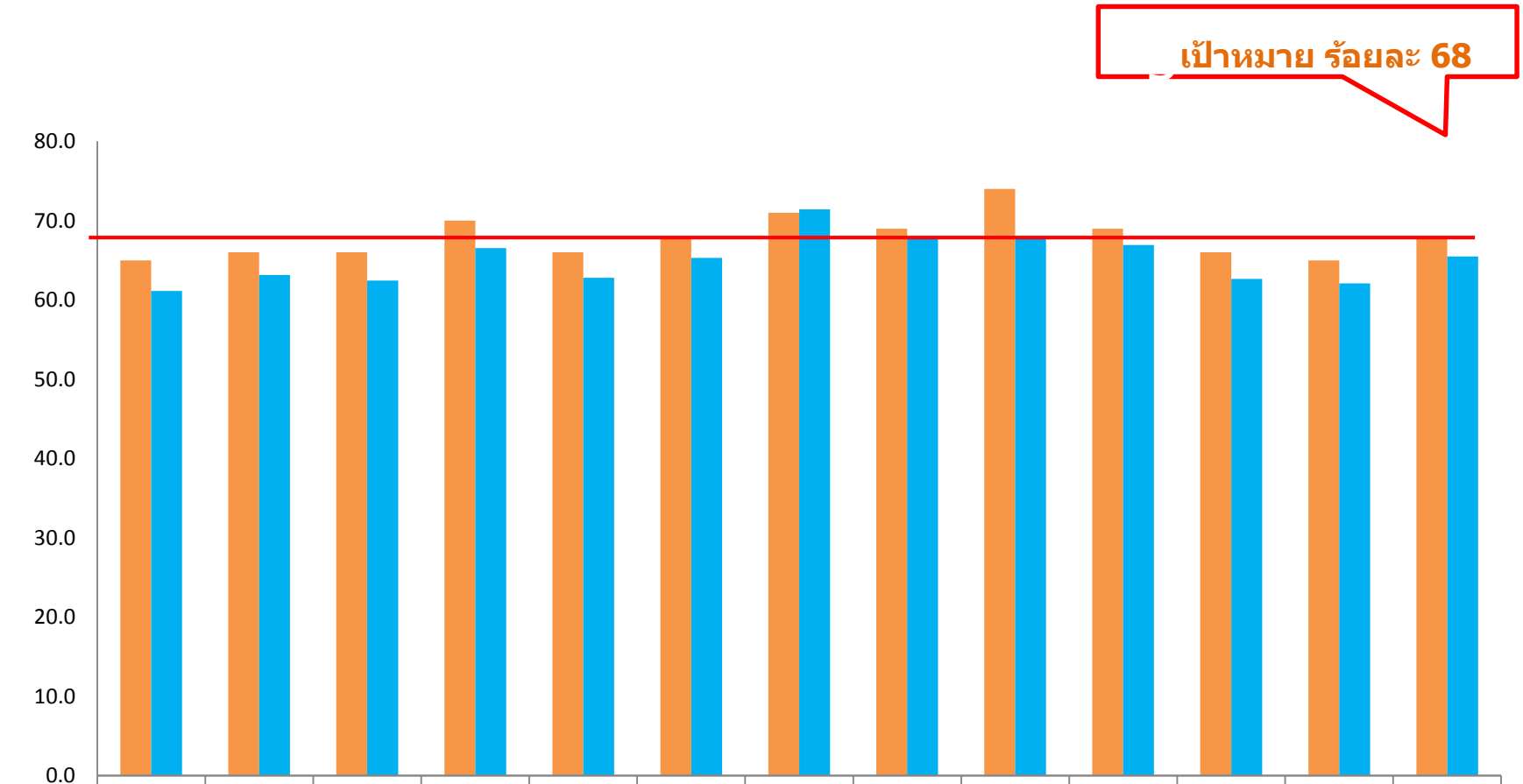
วัยรุ่นมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม

วัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี

ผู้สูงอายุสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ร้อยละเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ภาคเรียนที่ 1 (ต.ค.60 – ก.ย.61) จำแนกรายเขต

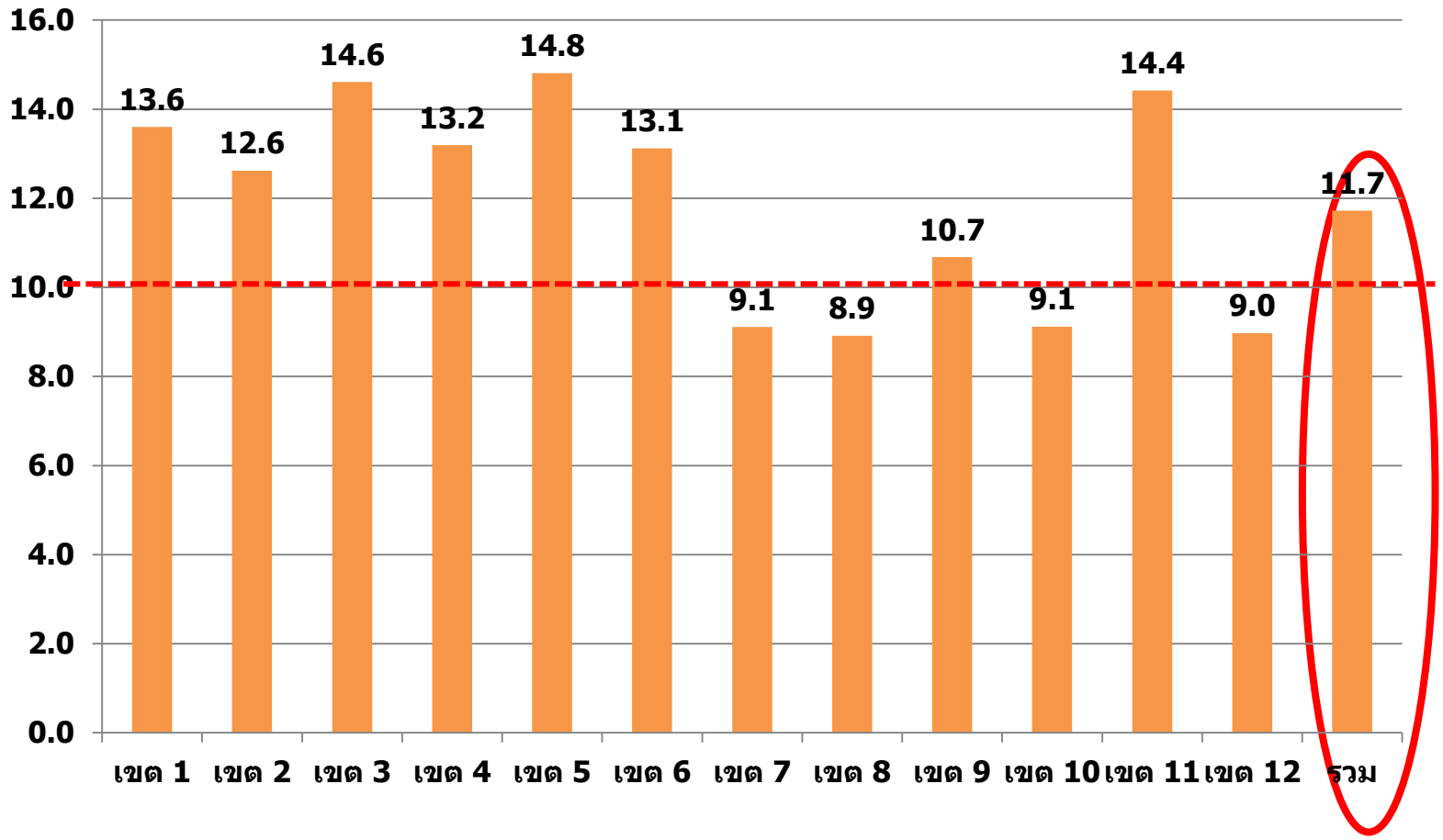
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	รวม
เป้าหมาย	65.0	66.0	66.0	70.0	66.0	68.0	71.0	69.0	74.0	69.0	66.0	65.0	68.0
ผลงาน	61.1	63.2	62.4	66.6	62.8	65.3	71.4	67.9	68.0	66.9	62.7	62.1	65.5

ที่มา: ข้อมูลจากระบบรายงาน Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 15 สิงหาคม 2561

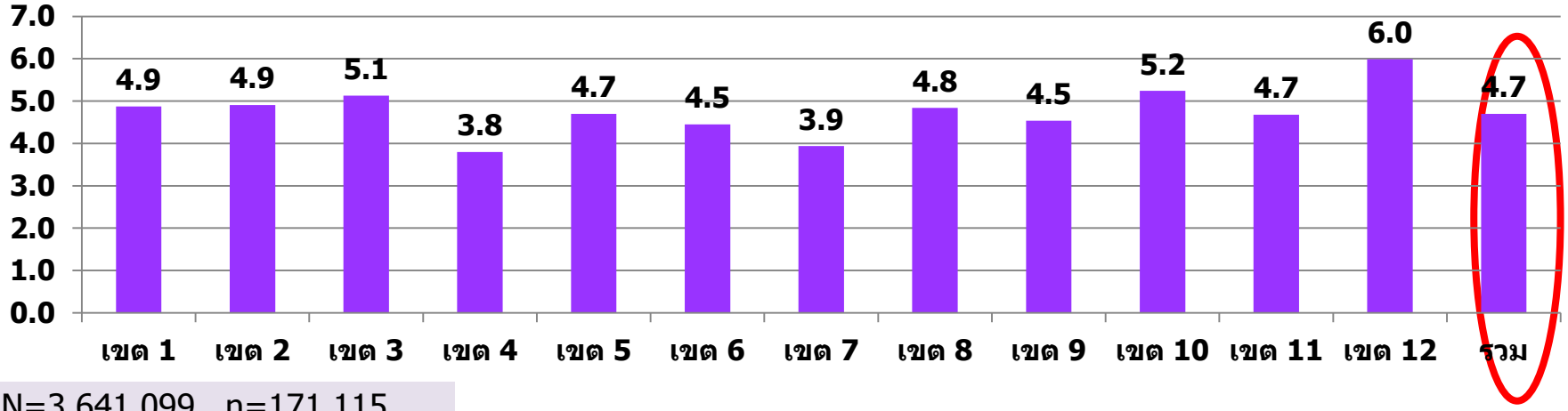
ร้อยละของเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ภาคเรียนที่ 1



N=3,641,099 n=426,735

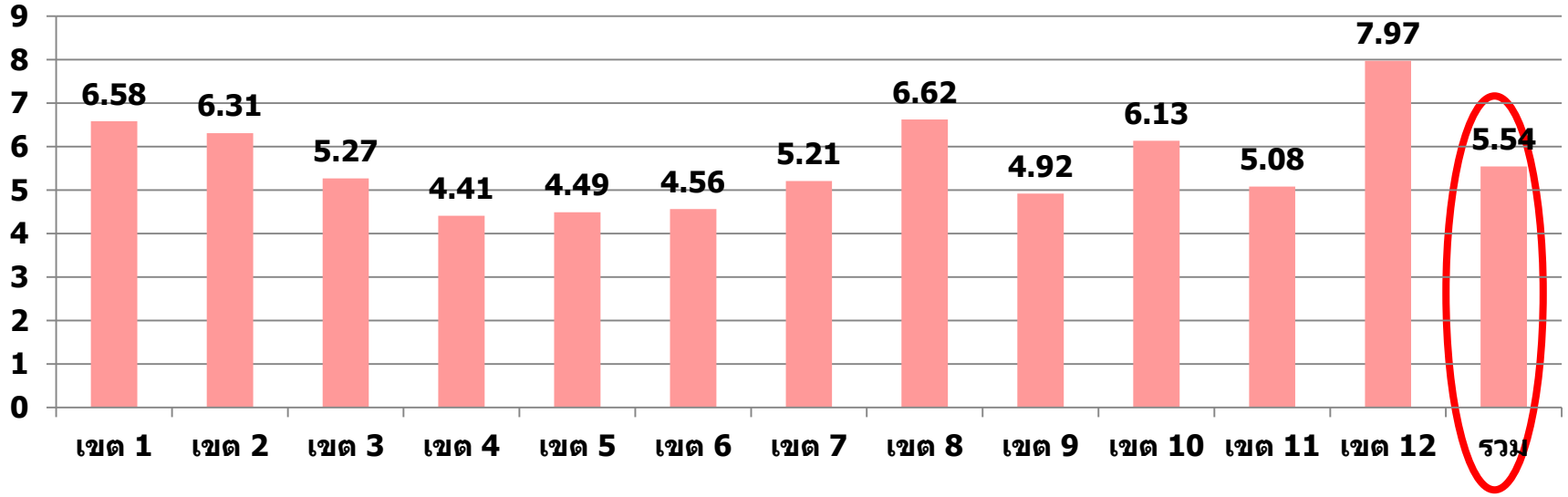
ที่มา : ระบบรายงาน HDC ณ วันที่ 15 สิงหาคม 2561

ร้อยละของเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะผอม ภาคเรียนที่ 1



N=3,641,099 n=171,115

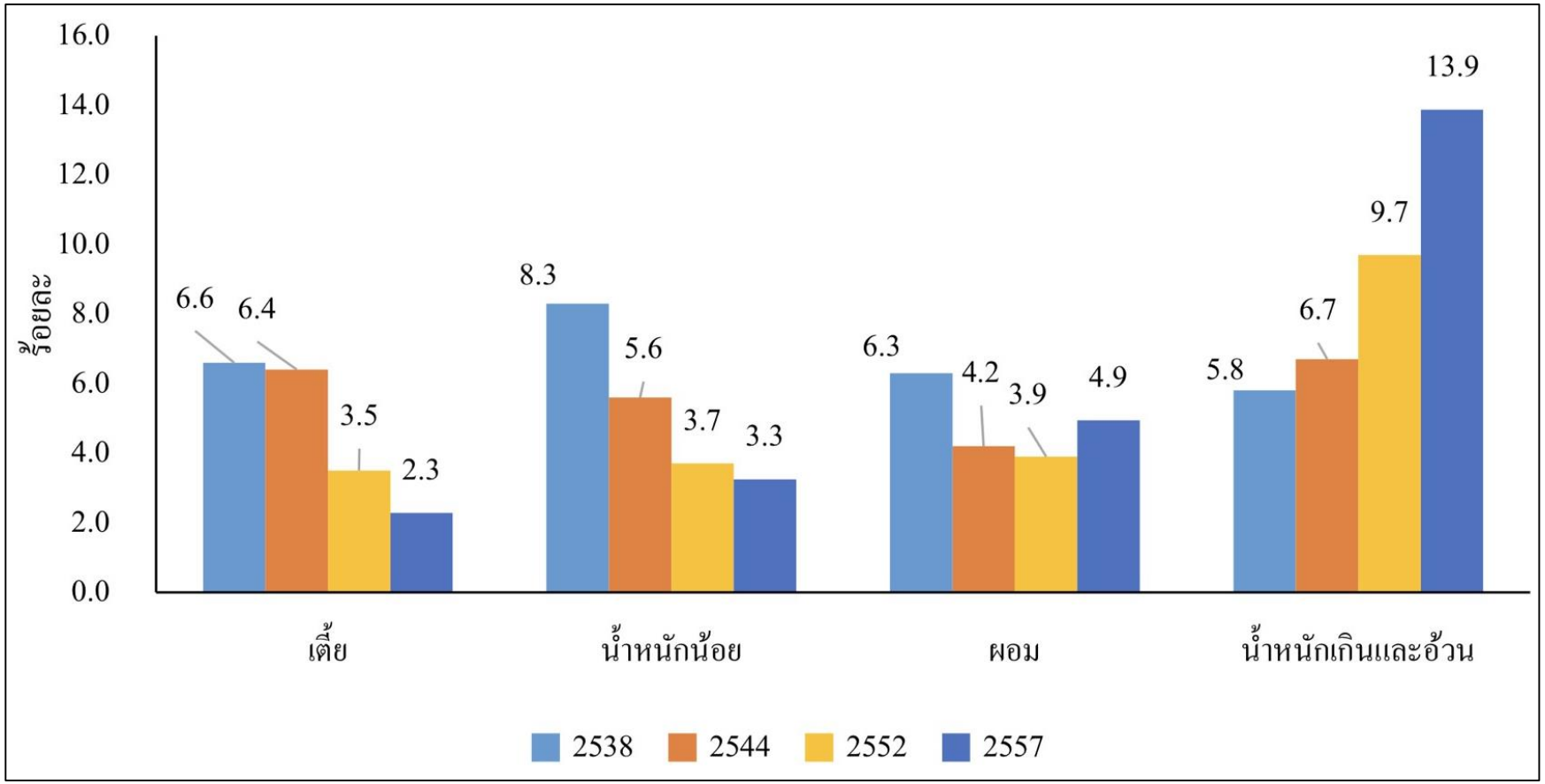
ร้อยละของเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย ภาคเรียนที่ 1



N=3,641,099 n=201,894

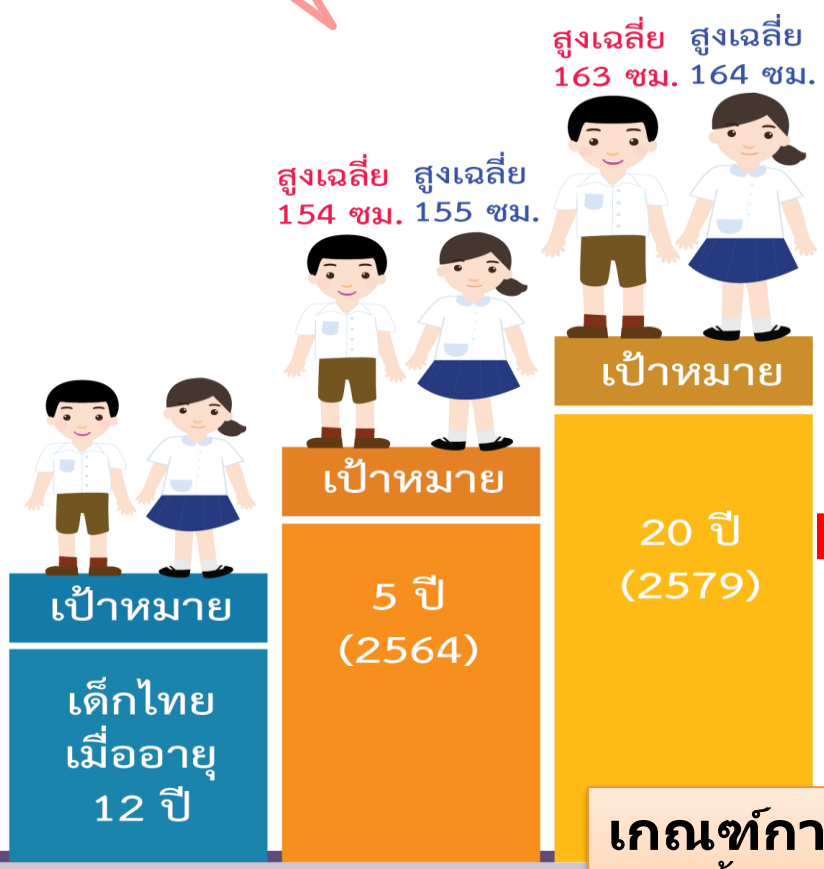
ที่มา : ระบบรายงาน HDC ณ วันที่ 15 สิงหาคม 2561

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนไทย พ.ศ.2538-2557 จากการสำรวจต่างๆ



ที่มา : รายงานการสำรวจภาวะสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 สุขภาพเด็ก

เป้าหมาย ส่วนสูงเฉลี่ย เด็กไทย

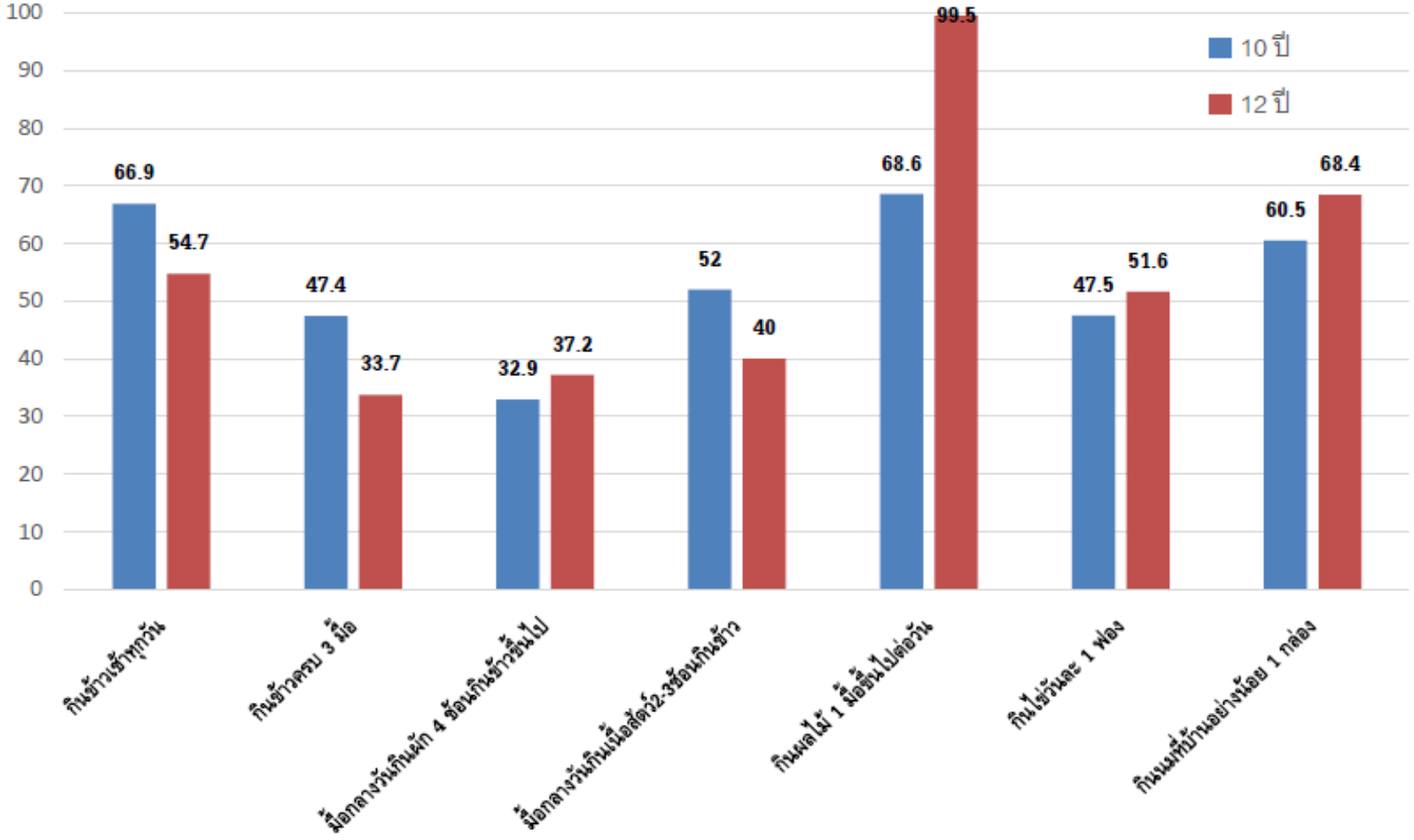


เด็กชาย สูง 146.7 ซ.ม.
เด็กหญิง สูง 148.3 ซ.ม.
ที่มา : HDC ณ วันที่ 27 พ.ย.61

เกณฑ์การประเมิน สูงดีสมส่วน :
1) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง(weight for height)
2) **ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age)**

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ร้อยละของพฤติกรรมโภชนาการในเด็ก ป.4 และเด็กอายุ 12 ปี



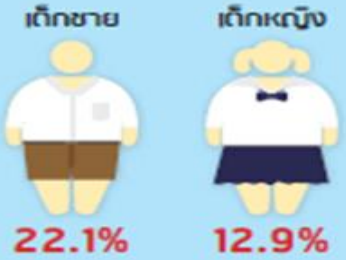
ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เด็กวัยเรียน กรมอนามัย, 2560

การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ.2558 (2015 Global School-based Student Health Survey – GSHS)

สำรวจเด็กนักเรียนอายุ 13-17 ปี จำนวน 5,894 คน (2-stage cluster sample design)

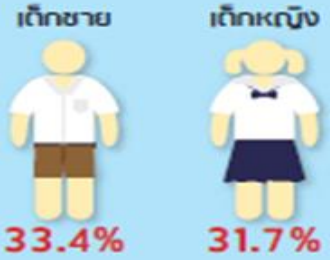
ภาวะน้ำหนักเกิน

1 ใน 5 ของนักเรียน มีภาวะน้ำหนักเกิน[1] (17.1%)

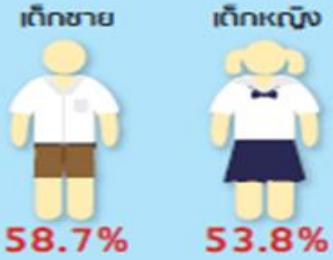


พฤติกรรมการบริโภค

เด็กนักเรียนแค่ 1 ใน 3 รับประทานผักเป็นประจำ[2] (32.5%)



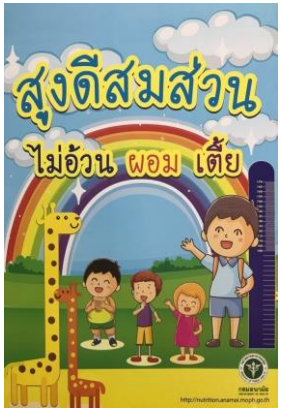
เด็กนักเรียนมากกว่าครึ่ง ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ[3] (56.1%)



การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน และจัดการภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

- พัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายด้านทักษะและองค์ความรู้ **“Smart Kids Coacher”**
- ผลิตสื่อ เทคโนโลยี และนวัตกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ
- พัฒนารูปแบบการคัดกรอง ส่งต่อ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง จากสถานศึกษาสู่สถานบริการสาธารณสุข



การดำเนินงานส่งเสริม**วัยเรียน**สูงดีสมส่วน

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

NU
Nutrition
กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย
ปริมาณและสัดส่วน
ตามคำแนะนำ 1 วัน

P
Physical Activity
ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย
สม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน

E
Environmental Health
ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและ
พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

T
Teeth
แปรงฟันแบบ 2:2:2
การเลือกอาหารว่างเพื่อป้องกันฟันผุ

H
Hygiene
ส่งเสริมสุขอนามัย ทักษะชีวิตและ
พฤติกรรมทางเพศ

S
Sleep
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
หลับสนิท (Deep sleep) 9-11 ชม. ต่อวัน
หรือเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม

สื่อสนับสนุนการดำเนินงาน

สื่อสนับสนุนการดำเนินงาน

ผลการสำรวจความพึงพอใจการใช้สื่อ ชุดความรู้ NuPETHS

การประเมินผลความพึงพอใจการใช้สื่อชุดความรู้หนูเพชร (NuPETHS)

ใช้วิธีการสุ่มประเมินเนื้อหา 2 เรื่องตามหัวข้อ NuPETHS (จำนวน 42 เรื่อง)

รายละเอียด NuPETHS		เนื้อหาสุ่มประเมิน	
Nu	Nutrition	1 มื้อครบส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย	ผัก 5 สี ดี 5 อย่าง
P	Physical Activity	60 นาที กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก	โตไป ไม่เตี้ย
E	Environmental Health	ล้างมือ...ล้างมือ	4 พฤติกรรมการใช้ส้วม ที่ถูกต้อง
T	Teeeth	แปรงดี ฟันดี	2-2-2 รหัสลับ ฟันดี
H	Hygiene	สัญญาณเตือนสายตาสั้น	เล่น Social ให้ปลอดภัย
S	Sleep	นอนเท่าไหร่...ถึงจะพอ?	ทำอย่างไรให้หลับได้หลับดี

โดยวิธีการตอบแบบสอบถาม : Google forms
กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรสาธารณสุข ครูจาก 4 สังกัด คือ สพฐ. สช. สพป. และ กทม.
นักเรียนจาก 7 สังกัด : สพฐ. สช. สกอ. สพป. สพม. อปท.และกทม.

จำนวนทั้งสิ้น 1,591 คน

ร้อยละของความพึงพอใจการใช้สื่อความรู้หนูเพชร (NuPETHS)

รายการ	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาน่าสนใจ	56.6	35.4	7.4	0.3	0.3
2. เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	57.8	35.1	6.9	0.1	0.1
3. เนื้อหาเข้าใจง่าย เหมาะสม	58.0	32.8	8.6	0.4	0.2
4. ใช้ภาษาถูกต้องเหมาะสม สื่อความหมายชัดเจน	55.3	34.9	9.1	0.2	0.2
5. รูปแบบการนำเสนอน่าสนใจ	54.5	34.4	9.8	0.6	0.7
6. ตัวอักษรมีขนาดเหมาะสม ชัดเจน อ่านง่าย	39.9	36.7	18.0	3.5	2.0
7. สีตัวอักษร ชัดเจน อ่านง่าย	50.2	33.5	13.4	2.0	1.0
8. สีสันสวยงาม	59.6	31.3	8.4	0.4	0.3
9. ภาพประกอบเหมาะสม สวยงามสอดคล้องกับเนื้อหา	60.1	31.4	8.1	0.3	0.1
10. สื่อชุดความรู้หนูเพชร (NuPETHS) มีประโยชน์	58.9	33.0	7.7	0.3	0.1
11. สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน	62.2	30.6	6.5	0.6	0.1
12. ช่องทางการเข้าถึงสะดวก ง่ายต่อการใช้งาน	50.8	35.3	12.0	1.3	0.6

การคัดกรอง
เด็กกลุ่มเสี่ยง

การได้ยิน

สายตา

สุขภาพช่องปาก

Obesity sign
เด็กอ้วน

กรอบแนวคิด

การคัดกรอง ส่งต่อ และแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง ในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC (ทั้งระบบ)

กรมอนามัย DEPARTMENT OF HEALTH

สถานศึกษา

ครูอนามัย/ครูประจำชั้น

- ชั่ง น.น.
- วัด ส.ส.
- ประเมินภาวะโภชนาการ (W/H)
- สอบถามข้อมูลเบื้องต้น
- ประเมินความเสี่ยงโรคอ้วน (4 ข้อ)**

แจ้งผลและขอความร่วมมือ ผปค. ควบคุมอาหาร/ออกกำลังกายที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

- เริ่มอ้วนและอ้วน > +2 S.D.

อ้วน : ไม่เป็นโรค

- แจ้ง ผปค. ขอความร่วมมือจัดอาหารที่บ้าน
- แนะนำการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ปรับพฤติกรรมทั้ง 2 ด้าน
- เฝ้าระวัง น.น. 2-6 เดือน

- อ้วนอันตราย > +3 S.D.

อ้วน : เป็นโรค

- แจ้ง ผปค. ขอความร่วมมือจัดอาหารที่บ้าน
- แนะนำการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ปรับพฤติกรรมทั้ง 2 ด้าน
- เฝ้าระวัง น.น. 2-6 เดือน

- **อ้วนอันตราย > +3 S.D.(อ้วน : เป็นโรค)**

ประเมินความเสี่ยง 4 ข้อ

1. สังเกต : รอยปื้นดำที่คอและรอบรักแร้
2. สังเกต/สอบถาม : นร.นั่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ
3. สอบถาม ผปค.การนอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ
4. ซักประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ)

****พบความเสี่ยง 3 ข้อขึ้นไปส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขตามสิทธิ****

สถานศึกษา

- จัดอาหาร/อาหารว่าง/นม/ขนม/เครื่องดื่มพลังงานต่ำเพื่อควบคุม น.น.
- เพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายเฉพาะเด็กอ้วน
- ส่งเสริมให้ นร.จดบันทึกรายการอาหาร(food diary)และบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย (Exercise diary)ทุกสัปดาห์ส่งครูประจำชั้น/ครูผู้รับผิดชอบเพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสม
- ติดตาม เฝ้าระวัง น.น.ทุกสัปดาห์

รายงานผลและส่งข้อมูลประวัติการรักษา

รพ.สต.

- ประเมินภาวะโภชนาการ
- ซักประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ)
- เจาะเลือด (ขึ้นอยู่กับความพร้อมของเครื่องมือ)
- ให้คำปรึกษา (อาหาร/ออกกำลังกาย)
- นัดติดตามผลทุก 2 สัปดาห์
- **พบโรคแทรกซ้อน ส่งต่อ รพช./รพท. ปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง**
- รายงานส่งส่วนกลางตามระบบ

รพช.

- ประเมินภาวะโภชนาการ
- ซักประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ)
- เจาะเลือด
- ส่งต่อคลินิก DPAC(ถ้ามี) เพื่อให้คำปรึกษาด้านอาหาร/ออกกำลังกาย
- นัดติดตามผลทุก 2 สัปดาห์
- **พบโรคแทรกซ้อน ส่งต่อ รพท.พบแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำเพิ่มเติม(กรณีมีแพทย์ประจำที่ รพช.) หรือส่งต่อ รพท.พบกุมารแพทย์/แพทย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง**
- **ส่งกลับ รพ.สต.เพื่อติดตามผลต่อเนื่อง (กรณีรับกลุ่มเสี่ยงจาก รพ.สต.)**
- รายงานส่งส่วนกลางตามระบบ

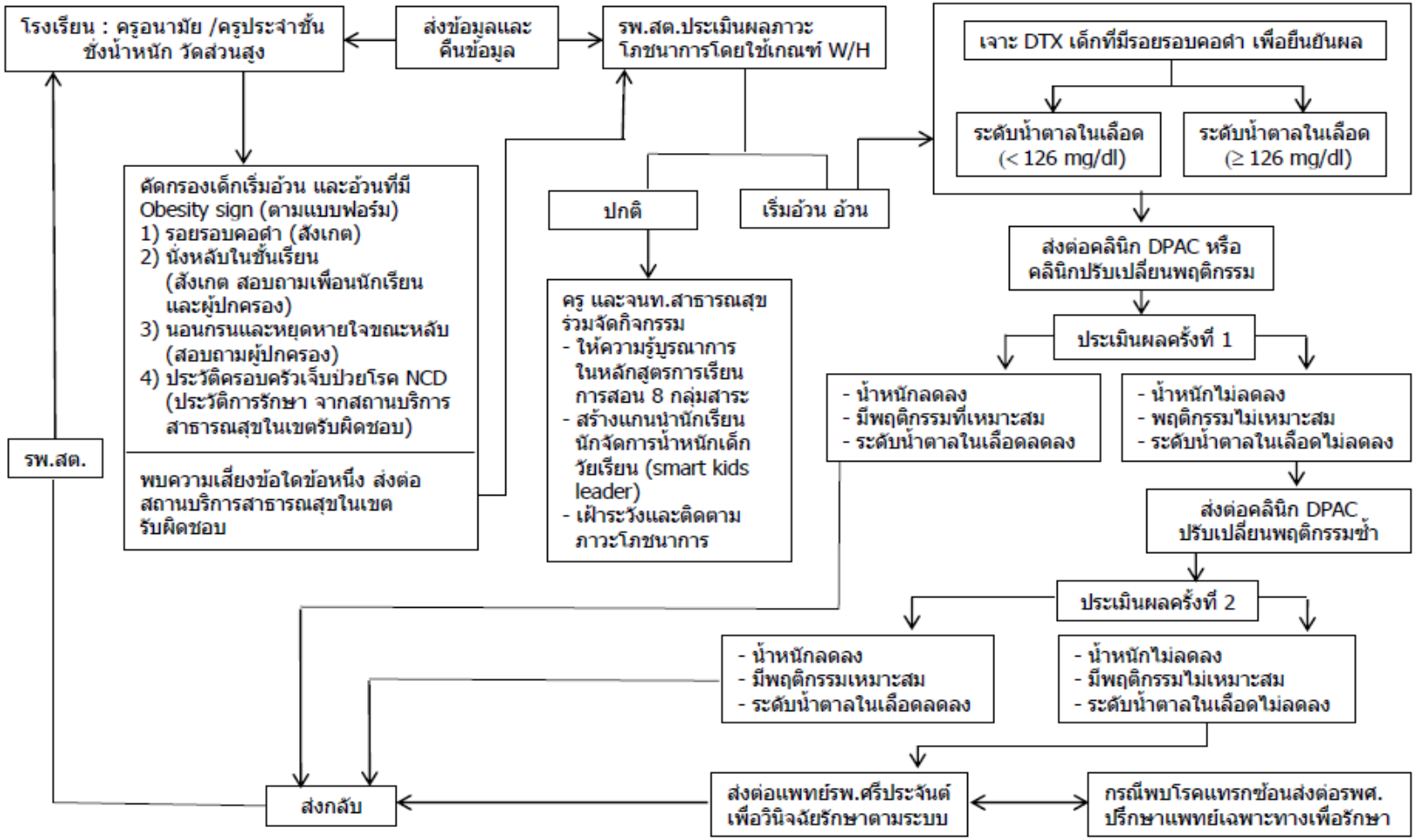
รพท./รพศ.

- ประเมินภาวะโภชนาการ
- ซักประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ)
- เจาะเลือด
- ส่งต่อคลินิก DPAC(ถ้ามี) เพื่อให้คำปรึกษาด้านอาหาร/ออกกำลังกาย
- นัดติดตามผลทุก 2 สัปดาห์
- **พบโรคแทรกซ้อน ส่งต่อ รพศ.ปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง**
- **ส่งกลับ รพช.เพื่อติดตามผลต่อเนื่อง(กรณีรับกลุ่มเสี่ยงจาก รพช.)**
- รายงานส่งส่วนกลางตามระบบ

สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาล

- ประเมินภาวะโภชนาการ
- ซักประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ)
- เจาะเลือด
- ให้คำปรึกษาด้านอาหาร/ออกกำลังกาย
- นัดติดตามผลทุก 2 สัปดาห์
- **พบโรคแทรกซ้อน ปรึกษากุมารแพทย์/แพทย์เฉพาะทาง/ส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขอื่นๆ ที่มีความพร้อมสูงกว่า (กรณีจำเป็นต้องพบแพทย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง)**
- รายงานส่ง สสจ.
- สสจ.รวบรวมส่งส่วนกลางตามระบบ

รูปแบบการคัดกรอง ส่งต่อเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง "ศรีประจันต์โมเดล"



ที่มา : สำนักโภชนาการ 19 พ.ย.61

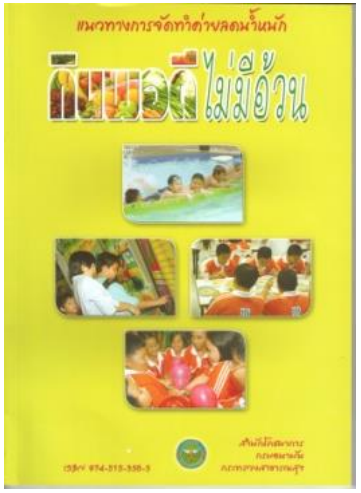
การคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงที่มี obesity sign

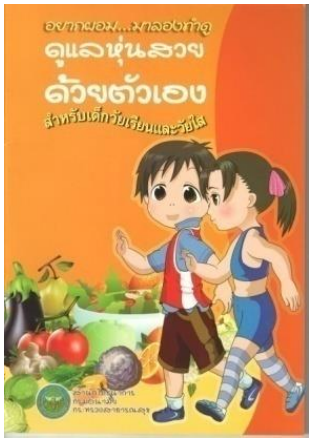
- มีระบบคัดกรองส่งต่อ-ส่งกลับ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงที่เป็นรูปธรรม จากสถานศึกษาสู่สถานบริการสาธารณสุข
- มีสถานการณ์เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการส่งต่อ ภาพรวมรายเขต และระดับประเทศ
- เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงที่มี **Obesity sign** ได้รับการส่งต่อรักษาในระบบ **Service plan** เพื่อลดปัญหา **NCD**
- นักเรียน ผู้ปกครอง ครู และผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียน ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน

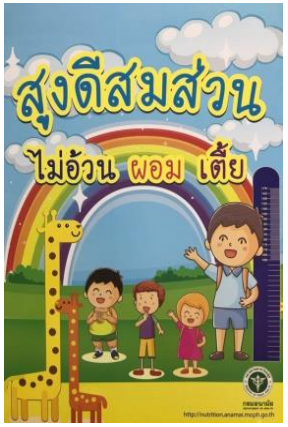
What's next

พัฒนาคุณภาพระบบเฝ้าระวังและฐานข้อมูลร่วม	พัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมสุขภาพ	เสริมสร้างศักยภาพภาคีเครือข่าย
พัฒนาเว็บไซต์ **โปรแกรมเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ** วัยเรียนวัยรุ่น ระบบ**การคัดกรอง ส่งต่อ** เด็กกลุ่มเสี่ยง	การถ่ายทอด แนวทาง **มาตรฐานองค์ความรู้ และทักษะการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน**วัยรุ่นสูงดีสมส่วน แข็งแรง และฉลาด	ขับเคลื่อน**นโยบายการส่งเสริมดื่มนมสู่ภาคท้องถิ่น**เพื่อเด็กวัยเรียนสูงดี สมส่วน
สำรวจ**สถานการณ์ภาวะโภชนาการภาวะสุขภาพ**เด็กวัยเรียนวัยรุ่น : สูงดีสมส่วน อ้วน ผอม เตี้ย ภาวะซีด ทันตสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และการนอน	พัฒนา**สื่อ เทคโนโลยีและนวัตกรรม ผ่าน Social Network** เพื่อส่งเสริมเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสูงดีสมส่วน และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ขับเคลื่อน**นโยบายสาธารณะ** วัยเรียนวัยรุ่นสูงดีสมส่วน เติบโตสมวัย มีวินัยสุขภาพ
พัฒนา**ศักยภาพบุคลากรภาคีเครือข่าย** : ด้านการเฝ้าระวังและคัดกรอง ส่งต่อ เด็กกลุ่มเสี่ยง		การพัฒนา**แนวทาง หลักสูตรด้านส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพ** ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น (Active Learning)
		การ**พัฒนาศักยภาพบุคลากรภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน**
		รณรงค์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์แบบเชิงรุก

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH







[สามารถ Download](#) ได้ที่

เว็บไซด์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

www.nutrition.anamai.moph.go.th

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION