



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค และกิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มเสี่ยง วันที่ 30 มกราคม 2562 ณ โรงแรมศรีอุทุมพรแกรนด์ จังหวัดสุพรรณบุรี

พญ.พรเลขา บรรหารศุภวาท หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม และบรรยาย เรื่อง **นโยบายส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน และการพัฒนาความรู้** โดยมี นางสาวพรวิภา ดาวดวง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กล่าวรายงาน **วัตถุประสงค์** เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้และสร้างเสริมทักษะด้านโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ผู้การปฏิบัติ ด้วยเทคนิคต่างๆ และสามารถนำไปใช้ในการจัดการปัญหาภาวะอ้วนในพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม



**ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย** ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในเขตพื้นที่อำเภอศรีประจันต์ นักวิชาการและเจ้าหน้าที่จากสำนักโภชนาการ และกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย รวมทั้งสิ้น 80 คน

**บรรยาย เรื่อง นโยบายส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน และการพัฒนาความรู้** โดย แพทย์หญิงพรเลขา บรรหารศุภวาท ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของนโยบายในการส่งเสริม และพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อนำไปสู่การคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ ด้วยตนเอง ดังนั้น การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีความรู้ด้านสุขภาพ รวมทั้งการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการผลักดันด้านนโยบาย เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป



**บรรยาย เรื่อง บทบาทการคัดกรอง ส่งต่อ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง และผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ...ศรีประจันต์** โดย นางสาวพรวิภา ดาวดวง เพื่อให้ครู และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทราบถึงสถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนภายในพื้นที่ศรีประจันต์ และทราบถึงบทบาทของสถานศึกษาและสถานบริการสาธารณสุขในการจัดการและแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนเด็กกลุ่มเสี่ยงร่วมกันทั้งภาคการศึกษาและสาธารณสุข

การนำเสนอรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายของเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง ในเขตพื้นที่อำเภอศรีประจันต์ จำนวน 434 คน ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทั้งชนิด ปริมาณ และสัดส่วน โดยพบว่า กินอาหารเช้าทุกวัน เพียงร้อยละ 60.4 นิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด และขนมขบเคี้ยว มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพียงร้อยละ 17.3 เท่านั้น รวมทั้งมีพฤติกรรมเนือยนิ่งนานเกิน 2 ชั่วโมง ร้อยละ 27.2

## ฐานฝึกปฏิบัติ ความรู้ด้านโภชนาการและกิจกรรมทางกาย



**ฐานที่ 1** มาตรฐานคัดกรองสุขภาพ โดย นางสาวพรวิภา ดาวดวง



**ฐานที่ 2** อ่านฉลากอย่างฉลาด โดย นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์



**ฐานที่ 3** ธงโภชนาการ มาตรฐานการจัดอาหารกลางวัน โดย นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ



**ฐานที่ 4** กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก โดย ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน และ นายสมภพ จันทะดวง

## กิจกรรมระดมสมองโดยครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะเด็กอ้วน

แนวทางการแก้ไขปัญหา เน้นกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดอาหารกลางวัน ให้ได้มาตรฐาน ครบ 5 หมู่ รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องแก่บุคลากร ในโรงเรียน นักเรียน และผู้ปกครอง นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญ หน่วยงานในระดับพื้นที่ทั้งภาคการศึกษาและสาธารณสุข ต้องร่วมมือกันอย่างเป็นรูปธรรม



จัดทำโดย กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ