



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University

บทที่ 9

ความสัมพันธ์ระหว่างงานโภชนาการ กับการสาธารณสุข

รายวิชา : 4072801 โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Public Health Nutrition)

ผู้สอน: อาจารย์ณัฏฐพร มุสิกะบุตร



เนื้อหาประจำบท

1. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว
2. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน
3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริม โภชนาการในครอบครัว

ที่มาของรูปภาพ : http://www.thaihealth.or.th/data/content/2017/03/35780/cms/newscms_thaihealth_c_acfopruxy249.jpg



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

- บุคลากรสาธารณสุขมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว ดังนี้
 - 1.1 การให้โภชนศึกษาแก่ครอบครัวและสมาชิก
 - 1.2 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
 - 1.3 การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลในครอบครัว
 - 1.4 การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันโรคทางโภชนาการ
 - 1.5 การติดตามประเมินผลการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.1 การให้โภชนศึกษาแก่ครอบครัวและสมาชิก

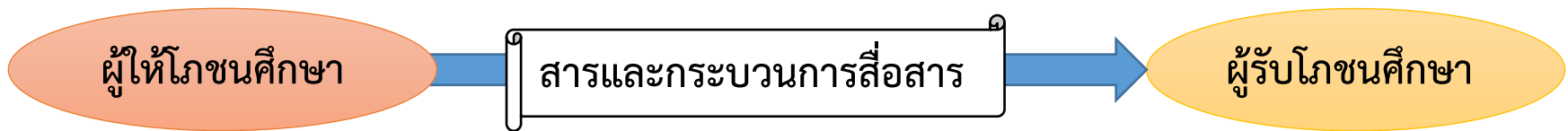
- **โภชนศึกษา** มาจากคำว่า โภชนาการ กับการศึกษา หรือเป็นการจัดการศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการ
- ในงานสาธารณสุขจะคุ้นเคยกับคำว่า “**สุขศึกษา**” (Health education) อันเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยสุขศึกษาจะเน้นการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในทุกๆด้าน
- **ส่วนโภชนศึกษา** จะเป็นสุขศึกษาที่เน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีพฤติกรรมทางโภชนาการที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.1 การให้โภชนศึกษาแก่ครอบครัวและสมาชิก

- โภชนศึกษา เป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการแก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เกิด การปรับเปลี่ยนเจตคติหรือความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เป็นพฤติกรรมทางโภชนาการที่พึงประสงค์
- องค์ประกอบของโภชนาการศึกษา





1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.2 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1.2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์

- 1) การจัดหาอาหารให้ครบหมู่และหลากหลาย ยึดตามข้อปฏิบัติที่กำหนดไว้ในโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ
- 2) พฤติกรรมการลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non Communicable Diseases: NCDs)
- 3) พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการให้อาหารตามวัย
- 4) พฤติกรรมการกินผักและผลไม้
 - สัดส่วนการบริโภคผัก 400 กรัมต่อวัน
 - หากใช้หลักธงโภชนาการง่ายๆ คือ แบ่งเป็น 5 ส่วน ผัก 3 ส่วน ผลไม้ 2 ส่วน หรือคิดเป็นทัพพี เราก็ควรบริโภคไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ทัพพี



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.2 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1.2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกายในระดับปานกลาง ถึงหนักสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เป็นเวลา 20-30 นาที

1.2.3 พฤติกรรมลดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.3 การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลในครอบครัว

1.3.1 ประเมินปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามคำแนะนำในธงโภชนาการ

- โดยใช้แบบสำรวจปริมาณ อาหารบริโภคแต่ละครั้ง ทำให้สามารถตรวจนับปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มว่า ในหนึ่งวันบริโภคมากน้อยเพียงใด เพียงพอหรือไม่

1.3.2 ประเมินการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี

- ที่นิยมใช้ ได้แก่ การชั่งน้ำหนักและส่วนสูง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับกราฟน้ำหนัก/ส่วนสูงต่ออายุ กราฟน้ำหนักต่อส่วนสูง จะช่วยให้ทราบถึงการเจริญเติบโตของเด็ก และความอ้วนผอม



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.3 การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลในครอบครัว

1.3.3 ประเมินความสมส่วนของร่างกาย

- เป็นการประเมินภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป โดยหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) และการใช้อัตราส่วนความยาวเส้นรอบวงเอวต่อสะโพก



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.4 การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันโรคทางโภชนาการ

ทำได้โดยการให้

- ความรู้ด้านการกำหนดอาหาร
- การให้คำปรึกษาแก่ประชาชนเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเลือกซื้อ เลือกบริโภคอาหาร และเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านอาหารและโภชนาการ เช่น การออกกำลังกาย การกินผักและผลไม้ การไม่สูบบุหรี่ และไม่บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

1.3 การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลในครอบครัว

1.3.5 การติดตามประเมินผลการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

- จะช่วยให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจดำเนินงานในขั้นต่อไป
- ทำได้โดยการนัดหมายให้กลุ่ม เป้าหมายไปยังสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ชุมชน เช่น การนัดตรวจสุขภาพเด็ก เพื่อติดตามภาวะ โภชนาการ
- หรือบุคลากรสาธารณสุขอาจจำเป็นต้องติดตามโดยการออกเยี่ยมบ้าน เช่น ในกรณีหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้สูงอายุ เพื่อให้การดูแลต่อเนื่องและให้คำปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิด
- ในกรณีเด็กการเยี่ยมบ้านจะเป็นการประเมินการแก้ไขปัญหาโภชนาการของเด็ก โดยบิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กใน ครอบครัว เป็นต้น



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

- เป้าหมายของการส่งเสริมภาวะโภชนาการในครอบครัว เพื่อสมาชิกครอบครัวทุกกลุ่มอายุมีน้ำหนักตัวเหมาะสมตามเกณฑ์ สภาพร่างกายที่เป็นปกติ และไม่เกิดปัญหาโภชนาการหรือความเจ็บป่วยใดๆที่เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนและไม่เหมาะสม
- การเลือกซื้ออาหารสำหรับครอบครัว ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมสำหรับสมาชิกในครอบครัว เป็นการประหยัดงบประมาณและประหยัดเวลา โดยวิธีการเลือกซื้ออาหารแต่ละประเภท ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับชนิดอาหารและวิธีการปรุงจากแหล่งจำหน่ายที่เชื่อถือได้



1. บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขต่อการส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว

- **การเตรียมและปรุงอาหาร** ควรเน้นกระบวนการสงวนคุณค่าทางอาหารไว้ อย่างครบถ้วนและปลอดภัยมากที่สุด มีรสไม่หวานจัด เค็มจัด หรือเผ็ดจัด การเตรียมอาหารให้เหมาะสมกับประเภทอาหาร จะต้องให้ความสำคัญเรื่อง ความสะอาดและการสูญเสียของสารอาหารต่างๆ ทุกระยะการเตรียมอาหาร เน้นการปรุงอาหารให้สุก สะอาด และปลอดภัย
- **การเก็บและถนอมอาหารอย่างถูกวิธี** ช่วยให้อาหารเน่าเสียช้าลง และ สะดวกที่จะนำมาบริโภค การเก็บอาหารที่เตรียมไว้ก่อนปรุงหรืออาหารที่ เหลือจากการบริโภค มีหลายวิธี ได้แก่ การใช้ความร้อน การใช้ความเย็น การทำไม่แห้ง และการใช้สารเคมี



2. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริม โภชนาการในโรงเรียน

ที่มาของรูปภาพ : <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/news/images/52-m.jpg>



2. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

- คำจำกัดความของคำว่า โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Schools) มีความหมายแตกต่างกันตามความจำเป็นและสภาวะแวดล้อม
- คำว่า “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” สามารถกำหนด คุณลักษณะได้ว่า “เป็นโรงเรียนที่มีขีดความสามารถที่แข็งแกร่งมั่นคงที่จะเป็นสถานที่เอื้อให้มีสุขอนามัยที่ดีเพื่อการอาศัย ศึกษา เรียนรู้ และทำงาน”
- ในแนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน บุคลากร ในโรงเรียน และชุมชน ให้ทุกคนสามารถ
 - 1) นำแนวคิดด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
 - 2) ดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองและผู้อื่น
 - 3) สามารถตัดสินใจและควบคุมสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ



2. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

ด้านกระบวนการ

องค์ประกอบที่ 1 นโยบายของโรงเรียน

องค์ประกอบที่ 2 การบริหารจัดการในโรงเรียน

ด้านการส่งเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

องค์ประกอบที่ 3 โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน

องค์ประกอบที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน

องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน

องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

องค์ประกอบที่ 8 การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ

องค์ประกอบที่ 9 การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม

องค์ประกอบที่ 10 การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน



2. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

- โภชนาการ และอาหารที่ปลอดภัย หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะการเจริญเติบโตสมวัย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ สะอาด และปลอดภัยให้กับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน
- วัตถุประสงค์
 - 1) เพื่อระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคอ้วน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
 - 2) เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความปลอดภัย
 - 3) เพื่อให้มีสถานที่รับประทานอาหาร ปรุงอาหาร และจำหน่ายอาหาร ที่ถูกสุขลักษณะ



2. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : **องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย**

- แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ
 - 1) โภชนาการในโรงเรียน
 - 2) การสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งครอบคลุมเรื่องความปลอดภัยของอาหาร
- การดำเนินงานดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนี้



โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ :

องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

ระดับประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. โภชนาการในโรงเรียน มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) ประสานงานและวางแผนร่วมกับบุคลากร สาธารณสุขเรื่องการให้ความรู้เรื่องโภชนาการหรือ บูรณาการในกลุ่มสาระวิชาต่างๆ 2) การบริหารจัดการเรื่องโภชนาการในโรงเรียนโดย 2.1 ดูแลนักเรียนทุกคนให้ได้รับประทานอาหาร กลางวันทุกวัน โดยเฉพาะนักเรียนที่ไม่ได้รับประทาน อาหารเช้า 2.2 ควบคุมกำกับ ให้มีการจำหน่ายหรือจัดทำ อาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 2.3 ควบคุมไม่ให้มีการจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการต่ำ เช่น อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม ขนมถุง ลูกอม ทอฟฟี่ ฯลฯ	1. นักเรียนชั้นอนุบาล - ป.6 มีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน 2. นักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอม และเตี้ย ได้รับการแก้ไข 3. นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 กลุ่ม อาหารตามสัดส่วนธงโภชนาการทุกวัน 4. นักเรียนชั้น ป.1 ขึ้นไปได้รับยาเม็ดเสริม ธาตุเหล็ก 1 เม็ด (60 มิลลิกรัม) หรือน้ำ 1 ช้อนชา (12.5 มิลลิกรัม) ต่อสัปดาห์ 5. นักเรียนมีความรู้เรื่อง ธงโภชนาการและ สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ 6. นักเรียน ป.1-ป.6 ได้ดื่มนมรสจืดทุกวัน



โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ :

องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

ระดับประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2.4 ควบคุม หลีกเลี่ยง ลดอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 2.5 จำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น นม ผลไม้ ข้าวกล้อง ฯลฯ 2.6 จัดอาหารเสริม เช่น นม นมถั่วเหลือง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ให้นักเรียนรับประทาน ทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 2.7 จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่นักเรียนทั้งกลุ่มอ้วน ผอมและเตี้ย เป็นกรณีพิเศษ เช่น จัดค่ายเด็กอ้วน 2.8 กรณีโรงเรียนมีงบประมาณจำกัด อาจจะมีการจัดการได้หลายรูปแบบ เช่น - จัดสรรพื้นที่สำหรับปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงปลา ไก่ เพื่อผลิตวัตถุดิบในการประกอบอาหาร หรือจัดตั้งกองทุนอาหารกลางวัน - จัดกลุ่มแม่บ้านอาสาสมัครประกอบอาหาร ให้นักเรียน หรือนำผลผลิตทางเกษตรของครอบครัวมาสนับสนุนอาหารกลางวัน หรือสนับสนุนงบประมาณ	7. การเก็บรักษานมไว้ที่อุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์ (นมถุง) เก็บที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส 8. การจัดวางเครื่องปรุงทุกชนิดที่จุดบริการ และร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงอาหาร หรือภายในบริเวณโรงเรียน 9. การจัด จำหน่าย หรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/ขนม ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด (เช่น ขนมถุง ท็อปปี้ ขนมกรุบกรอบ อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม เป็นต้น)



แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
3) นักเรียนทุกคนได้รับการประเมินภาวะการเจริญเติบโตอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง ดังนี้ - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ซึ่งเป็นข้อมูลที่บอกได้ว่านักเรียนได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกายหรือไม่ - ครูประจำชั้น/ครูอนามัยสรุปและรวบรวมรายชื่อนักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอมและเตี้ย เพื่อดำเนินการแก้ไข - ติดตามประเมินซ้ำทุกเดือนจนกว่าภาวะการเจริญเติบโตจะเป็นปกติ	ระดับประถมศึกษา สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2560. 22



ระดับประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
4) ศูนย์ให้นักเรียนทุกคน (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด หรือน้ำยา 1 ช้อนชา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ (ตามชุดสิทธิประโยชน์ของระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า) โดยขอรับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก/น้ำยาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อควบคุม และป้องกันภาวะโลหิตจาง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สำหรับผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมียสามารถรับยาได้ ยกเว้นนักเรียนที่มีอาการแสดงชัดเจน (ซีด ตาเหลือง ตัวบวมโต ตั้งแฉกแบบ ตากแห้ง กระดูกแก้มยุ้ย หน้าผากสูง ตีนแบนขึ้น)	



แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2. การสุขาภิบาลอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โรงอาหารของโรงเรียนมีการจัดเตรียมการปรุงอาหาร ภาชนะ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และป้องกันโรคที่อาจเกิดจากสุขาภิบาลอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น โรคท้องร่วง ซึ่งมีแนวทางดำเนินการดังนี้ 1) ประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนตามแบบประเมินของกรมอนามัย (ภาคผนวก) ทุกต้นปีการศึกษา 2) ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องตามมาตรฐาน 3) ควบคุมดูแลด้านความปลอดภัยของอาหาร โดยเฉพาะสารปนเปื้อน เช่น จุลินทรีย์ สารบอแรกซ์ สารฟอสฟอรัส ยาฆ่าแมลง ฯลฯ โดย - ให้ความรู้เรื่องการเลือกซื้ออาหารแก่นักเรียน หรือผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปรุงอาหาร ผู้ขาย - ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขในการตรวจสอบความปลอดภัยด้านอาหาร - สนับสนุนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น อ.ย.น้อย ตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ฯลฯ	10. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

ระดับประถมศึกษา



แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
การดำเนินงานในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีวิธีการดำเนินการเช่นเดียวกับโรงเรียนประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา	1. นักเรียนมีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน 2. นักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอม และเตี้ย ได้รับการแก้ไข 3. นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 กลุ่มอาหารตามสัดส่วนธงโภชนาการทุกวัน 4. นักเรียนมีความรู้เรื่องธงโภชนาการและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและความปลอดภัย 5. การจัดวางเครื่องปรุงทุกชนิดที่จุดบริการและร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงอาหารหรือภายในบริเวณโรงเรียน 6. การจัด จำหน่าย หรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/ขนมที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด (เช่น ขนมถุงที่ออฟฟี่ ขนมกรุบกรอบ อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม เป็นต้น) 7. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : ระบบเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน

1. มีเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน เพราะทำให้ได้ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงที่ถูกต้อง
 - เครื่องชั่งน้ำหนัก ควรมีความละเอียด 0.1 กิโลกรัม (100 กรัม) แต่ไม่เกิน 0.5 กิโลกรัม (500 กรัม) ทั้งเครื่องชั่งแบบชนิดเข็ม และแบบดิจิตอล มีการทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งน้ำหนัก
 - เครื่องวัดส่วนสูง ใช้กับเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป โดยใช้เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นไม้หรืออลูมิเนียมหรือกระดาษพื้นผิวไม่ลื่นป่องออกมา ตัวเลขมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และเรียงต่อกัน ติดตั้งอย่างถูกวิธี



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : ระบบเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน

2. มีการประเมินการเจริญเติบโตนักเรียนโดยการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงทุกคน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและส่วนสูง

3. มีการประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหารทุก 6 เดือน เครื่องชั่งน้ำหนัก

- ทำให้ทราบว่าเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมหรือไม่ เด็กที่มีการเจริญเติบโตดีอาจมีพฤติกรรมบางอย่างไม่ถูกต้อง
- เป็นข้อมูลสำหรับการให้คำแนะนำปรึกษาได้ถูกต้องตามสภาพปัญหาของเด็กแต่ละคน



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : ระบบเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน

4. มีการแปลผลและอธิบายผลการประเมินการเจริญเติบโตพร้อมให้คำแนะนำ ปรึกษาเป็นรายคน

- แปลผลโดยการจุดน้ำหนักและส่วนสูงลงบนกราฟการเจริญเติบโตของเด็ก และลากเส้นเชื่อมโยงจุดน้ำหนักและส่วนสูงในแต่ละครั้ง
- ควรแจ้งผลการเจริญเติบโต ให้กับพ่อแม่/ผู้ปกครองและนักเรียน โดยแจ้งทั้ง ภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโต

5. มีการดำเนินการส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : แนวทางและในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

1. แนวทางในการจัดอาหารกลางวัน

- คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความสะอาด และความปลอดภัย
- คำนึงถึงความหลากหลายของอาหาร
- คำนึงถึงแหล่งอาหารเป็นหลัก
- อาหารเสริมที่สำคัญ ได้แก่ นมจืด



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : แนวทางและในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

2. หลักการจัดอาหารกลางวัน

2.1 หลักการจัดเตรียมรายการอาหารหมุนเวียน ควรเตรียมแผนรายการหรือเมนูอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ คำนึงถึงความหลากหลายของอาหาร

- **ควรมีผัก** เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน
- **ควรมีผลไม้เป็นประจำ** อาจเป็นผลไม้สดหรือนำมาทำเป็นขนม เช่น ก๋วยบวชชี เป็นต้น
- **ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง** ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้ง เป็นส่วนประกอบเป็นประจำทุกวัน
- **ควรมีรายการอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิในปริมาณที่ไม่มากเกินไป** แต่ควรมีทุกวัน (ประมาณคนละครึ่งช้อนกินข้าว)



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : แนวทางและในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

2. หลักการจัดอาหารกลางวัน

2.1 หลักการจัดเตรียมรายการอาหารหมุนเวียน ควรเตรียมแผนรายการหรือเมนูอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ คำนึงถึงความหลากหลายของอาหาร

- ควรมีนมเป็นอาหารเสริมทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) และใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร
- พยายามจัดอาหารไม่ให้ซ้ำซาก เพื่อช่วยให้เด็กไม่เบื่อ และกระจายโอกาสการได้รับวิตามินและแร่ธาตุ ลดการสะสมสารปนเปื้อนต่างๆที่อาจมาในอาหาร
- พยายามเลือกใช้อาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสำคัญมาประกอบอาหารอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เช่น เลือดหมู เลือดไก่ ตับหมู ตับไก่ ผักใบสีเขียวเข้ม เป็นต้น ซึ่งเป็นแหล่งของธาตุเหล็กและวิตามินเอ



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : แนวทางและในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

2. หลักการจัดอาหารกลางวัน

2.1 หลักการจัดเตรียมรายการอาหารหมุนเวียน ควรเตรียมแผนรายการหรือเมนูอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ คำนึงถึงความหลากหลายของอาหาร

- พยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผลผลิตในท้องถิ่นหรือมีมากในฤดูกาลนั้นๆ
- รายการอาหารที่จัดสามารถจัดในลักษณะอาหารจานเดียวหรือเป็นสำหรับกับข้าว จะมีขนมหรือไม่มีก็ได้ แต่ควรมีผลไม้บ่มอบที่สุด
- ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเลือกรายการอาหาร และมีการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับอาหารกลางวันเป็นระยะระยะ



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : แนวทางและในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

2. หลักการจัดอาหารกลางวัน

2.2 หลักการจัดเตรียมตำรับอาหาร เพื่อวางแผนการใช้วัตถุดิบในการทำอาหาร การตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ การจัดหาวัตถุดิบ และจัดเตรียมงบประมาณ

2.3 หลักการดัดแปลงสำหรับอาหาร โดยการเปลี่ยนรายการในกลุ่มเดียวกันมาแทนที่ เช่น แกงจืดหมูสับตำลึงกับผัดผักบุ้ง ไม่มีตำลึงหรือผักบุ้ง ก็เปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นๆแทน



2. หลักการและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : แนวทางและในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

2. หลักการจัดอาหารกลางวัน

2.4 การเสิร์ฟอาหารสำหรับเด็กแต่ละช่วงอายุ เน้นปริมาณในแต่ละหมู่ให้เหมาะสมตามช่วงอายุ หรือสัดส่วนตามธงโภชนาการแต่ละช่วงวัย

2.5 หลักการให้อาหารเสริมนมโรงเรียน ควรเป็นนมจืด ให้ก่อนหรือหลังมื้อกลางวันไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง และฝึกการบริโภคนมให้เป็นประจำแก่เด็ก

2.6 หลักการดูแลอาหารเด็กที่มีปัญหา ในเด็กที่ขาดสารอาหารหรือน้ำหนักเกิน



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริม โภชนาการในชุมชน

ที่มาของรูปภาพ : <https://i.ytimg.com/vi/2r2-f99apg4/maxresdefault.jpg>



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3.1 ความหมายและแนวคิดของการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

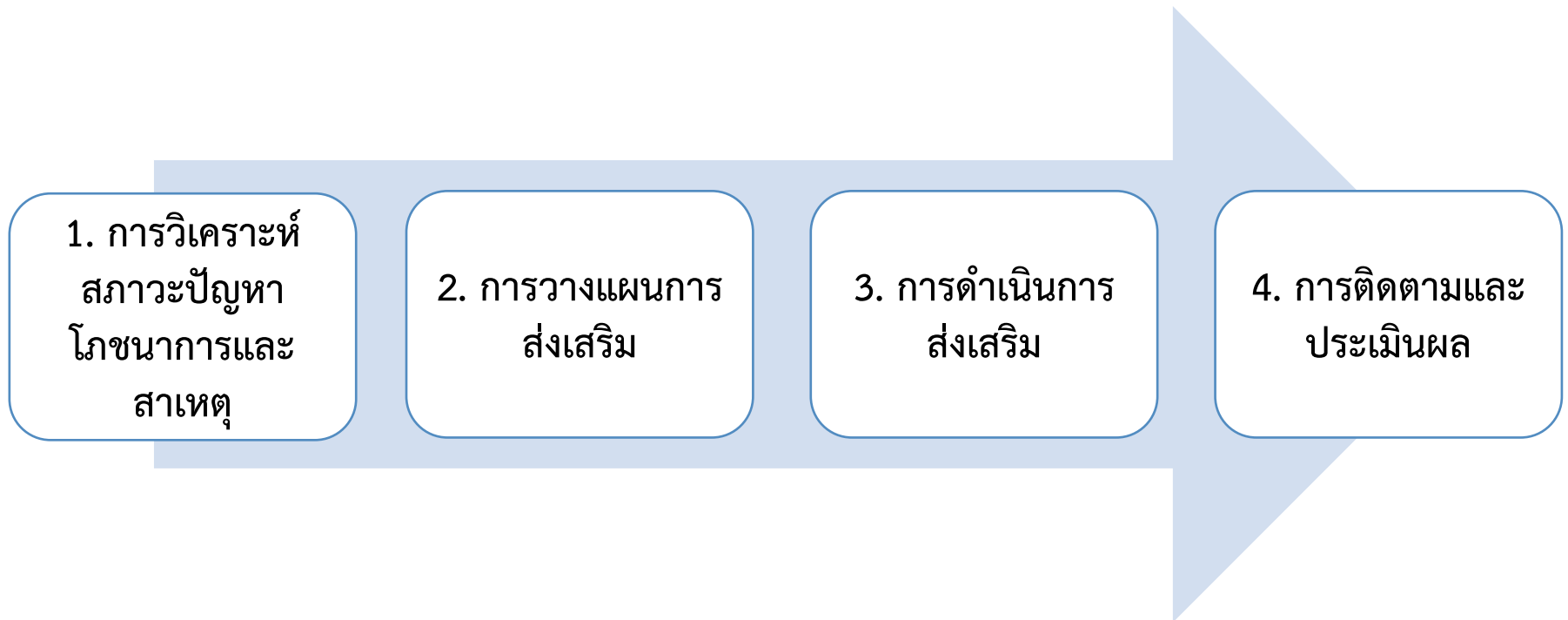
- เป็นกระบวนการให้ความรู้และปรับเจตคติด้านอาหารและโภชนาการของคนในชุมชนเพื่อให้บริโภคอย่างถูกต้องเพียงพอ จนนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการดี
- รูปแบบและวิธีการส่งเสริมไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการให้โภชนศึกษา (Nutrition education) แต่มีกรอบการดำเนินงานกว้างไปถึงการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมต่อการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- รวมถึงมิติด้านการส่งเสริมการผลิตอาหารเพื่อโภชนาการและการส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภค ตลอดจนการนำปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิต เข้ามาส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภค



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน





3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. การวิเคราะห์
สถานะปัญหา
โภชนาการและ
สาเหตุ

2. การวางแผนการ
ส่งเสริม

3. การดำเนินการ
ส่งเสริม

4. การติดตามและ
ประเมินผล



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

1. การวิเคราะห์สถานะปัญหาโภชนาการและสาเหตุ

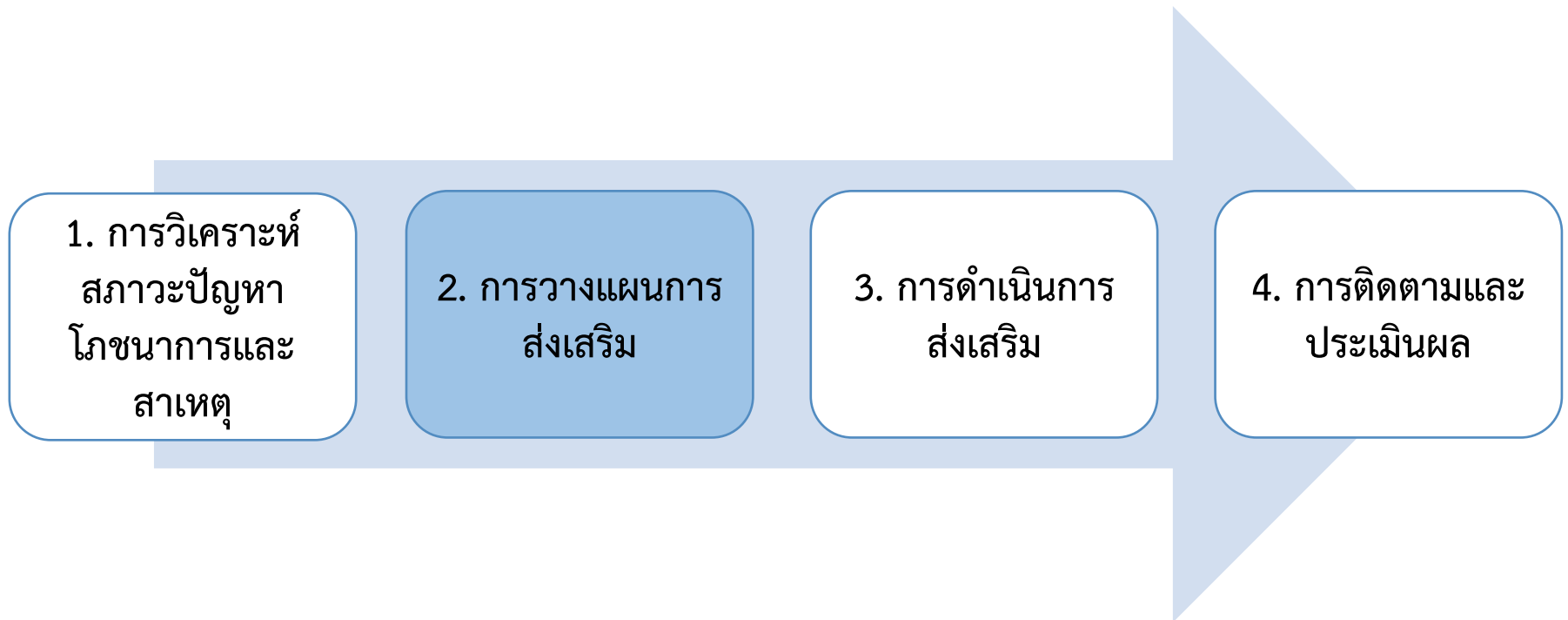




3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน





3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

2. การวางแผนการส่งเสริม

2.1 การกำหนดวัตถุประสงค์

- ต้องการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนกลุ่มใด
- เพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการด้านใด (ด้านโภชนาการขาด หรือโภชนาการเกิน หรือพิษภัยจากอาหาร)
- ต้องการส่งเสริมในกลุ่มปกติหรือกลุ่มเสี่ยง
- วัตถุประสงค์ต้องสามารถวัดได้อย่างเป็นรูปธรรม



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

2. การวางแผนการส่งเสริม

2.2 การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการส่งเสริมจะต้องแยกแยะ (Audience segmentation) ให้ชัดเจนว่าเป็นกลุ่มใด
 1. กลุ่มเป้าหมายตรง กลุ่มที่สามารถให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยตรงโดยไม่ต้องผ่านกลุ่มเป้าหมายใด
 2. กลุ่มเป้าหมายรอง จัดเป็นกลุ่มที่จะให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

2. การวางแผนการส่งเสริม

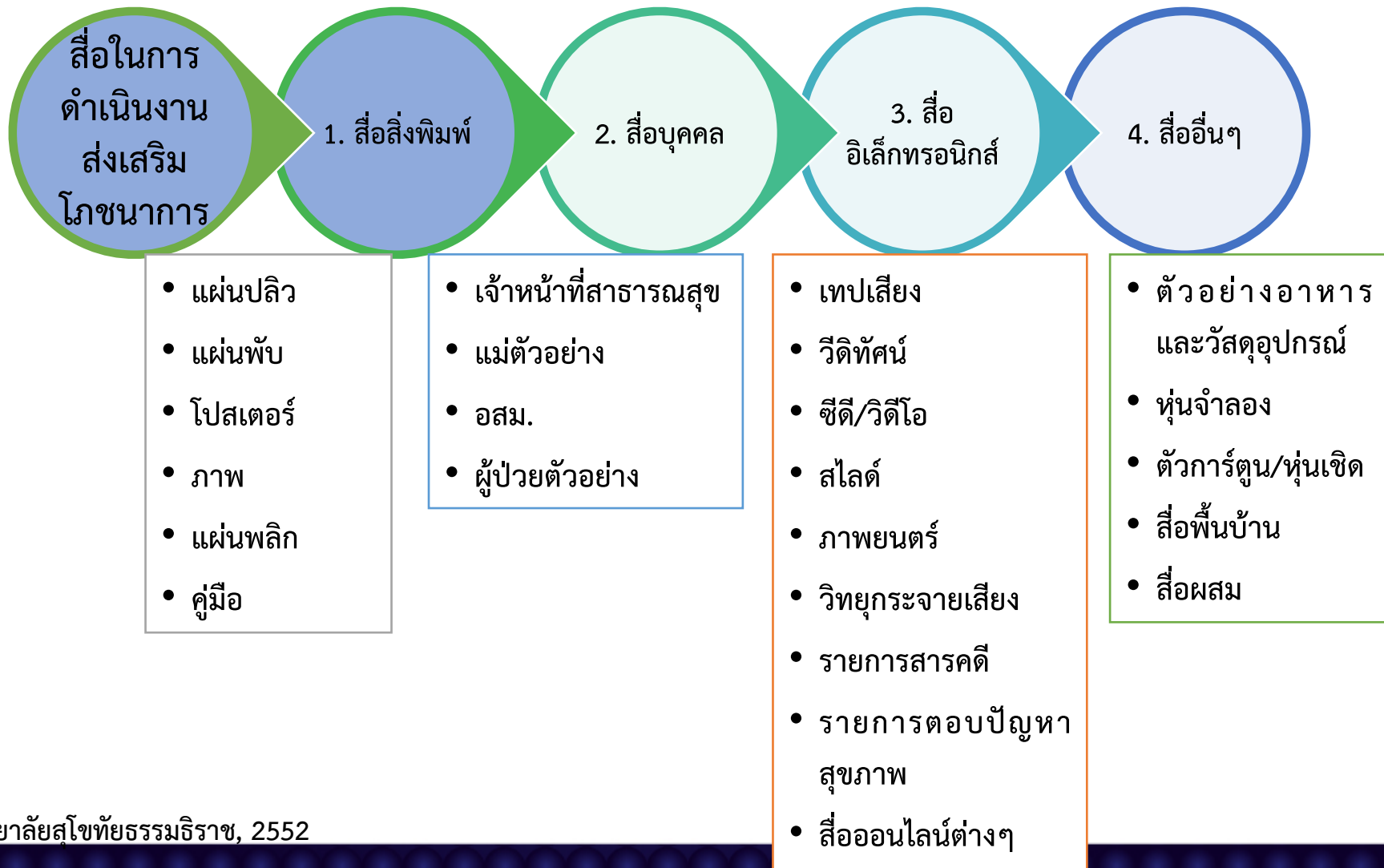
2.3 การกำหนดกลวิธี/กิจกรรม กลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และกำหนดแต่ละวิธีให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่ม

2.4 การวางแผนการใช้สื่อ สื่อเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพราะสื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การสื่อสารหรือการให้โภชนศึกษา มีความเข้าใจและรับรู้ได้ง่ายขึ้น



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน





3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

2. การวางแผนการส่งเสริม

2.5 การกำหนดเนื้อหา

- การกำหนดประเด็นและเนื้อหาของการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในชุมชนใดๆ นั้น
- จะต้องสอดคล้องกับกรอบของวัตถุประสงค์ที่ได้วางแผนไว้ รวมทั้งกลุ่มเป้าหมาย และสื่อที่ใช้เนื้อหาที่กำหนดจะต้องมีความง่าย ชัดเจน ตรงประเด็น และมีน้ำหนักมากพอที่จะสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความสนใจฟัง และสามารถรับรู้และเกิดความเข้าใจจนมีทักษะในการปรับพฤติกรรมการบริโภค



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

2. การวางแผนการส่งเสริม

2.6 การกำหนดผู้ส่งเสริม

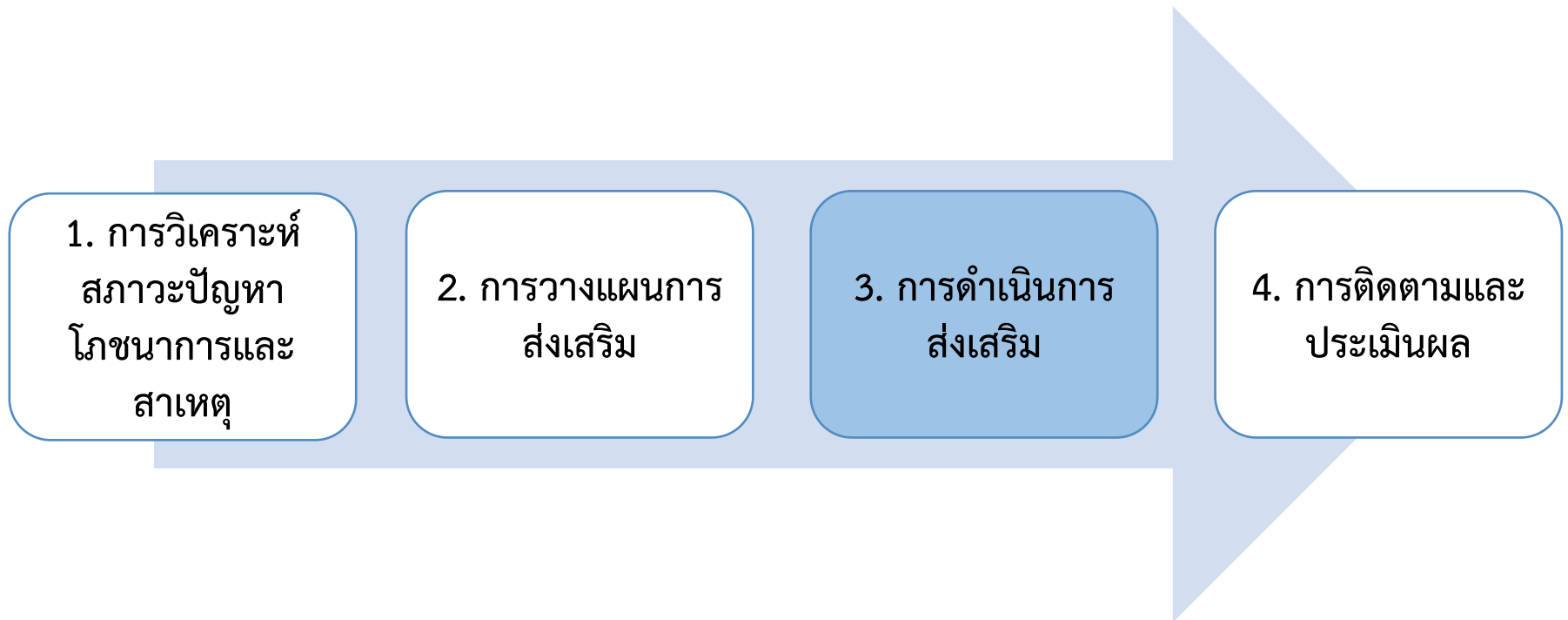
- ผู้รับผิดชอบต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะต้องเป็นบุคคลเดียวกับผู้ใช้สื่อและผู้ที่ไปสัมผัสกับกลุ่มผู้รับโดยตรง จึงมีความสำคัญต่อการวางแผนเพื่อกำหนดให้บุคคลดังกล่าวมีความสามารถและศักยภาพมากพอที่จะมีทักษะในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน





3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3. การดำเนินการส่งเสริม

- เป็นขั้นตอนที่จะต้องนำเอาสิ่งที่วางแผนไว้ในขั้นตอนที่ 2 มาเข้าสู่กระบวนการจัดการเพื่อลงมือปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม
- เริ่มตั้งแต่การกำหนดพื้นที่หรือสถานที่ที่จะส่งเสริม กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา สื่อที่ใช้ วิธีการส่งเสริม ผู้ให้การส่งเสริม ตลอดจนความถี่ของการดำเนินงาน



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3. การดำเนินการส่งเสริม

- กระบวนการส่งเสริมโภชนาการดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล การส่งเสริมการบริโภคอาหารในชุมชน แบ่งตามสถานที่ที่ให้การส่งเสริมเป็น 2 แห่ง คือ

1. ในสถานบริการสาธารณสุข

ในศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
โรงพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข และคลินิก

2. ในชุมชน

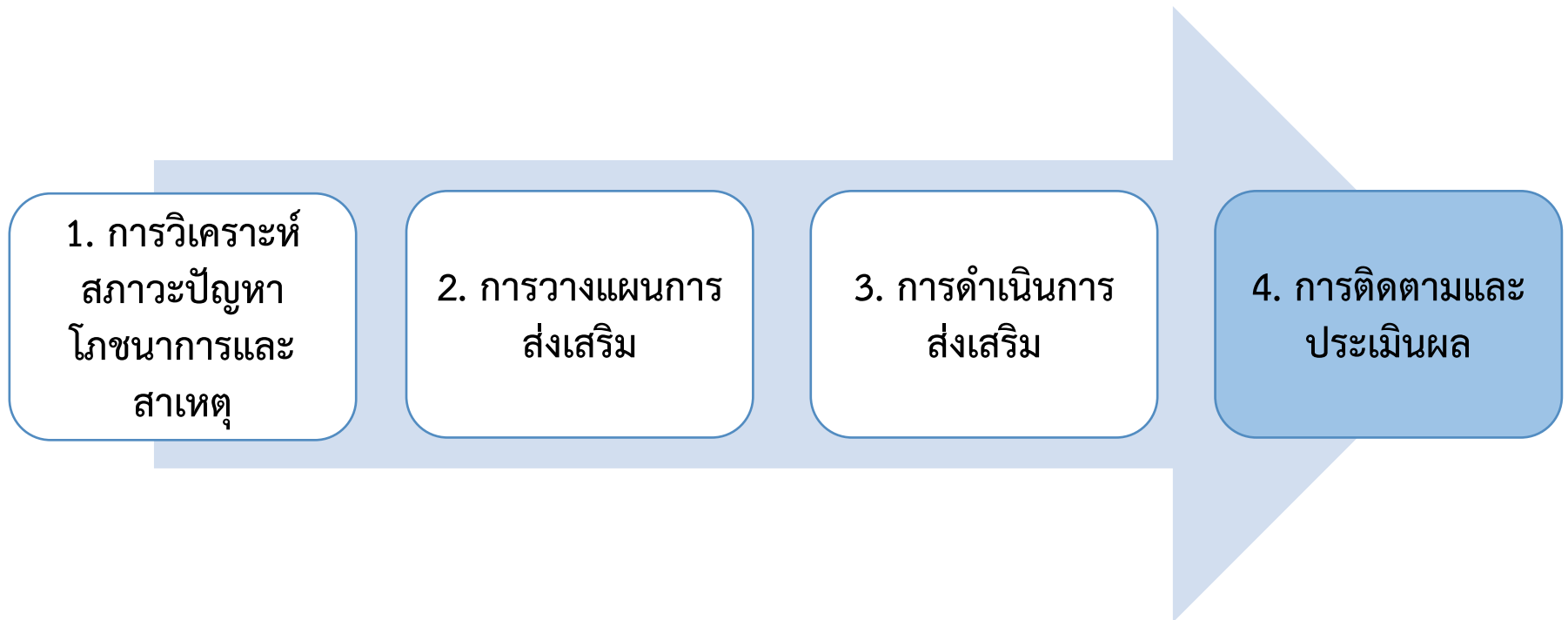
หมู่บ้าน ชุมชน โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก
กองทุนหมู่บ้าน ศูนย์สาธารณสุขชุมชน วัด มัสยิด โบสถ์
และบ้านอสม. และผู้นำกลุ่มแม่บ้านทั้งหมด



3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน





3. บทบาทนักวิชาการสาธารณสุขกับการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน

4. การติดตามและประเมินผล

- แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) การติดตามและประเมินผลโดยชุมชนเอง กับ 2) การติดตามและประเมินผลโดยเจ้าหน้าที่นอกชุมชน (เจ้าหน้าที่ของรัฐ)
- แต่ตามแนวคิดของการสาธารณสุขมูลฐาน และการปฏิรูประบบสุขภาพ **ควรให้ชุมชนเข้ามามีบทบาทร่วมด้วยอย่างเต็มที่** เพื่อให้ชุมชนมองเห็นผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำและผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนในชุมชนอย่างแท้จริง
- นอกจากนี้ ต้องใช้เทคโนโลยีหรือรูปแบบการดำเนินงานให้เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน หรือบูรณาการเข้าไปในแผนงานพัฒนาชุมชนด้านต่างๆ ได้



คำถามท้ายบท

1. การส่งเสริมโภชนาการในครอบครัวมีความสำคัญอย่างไรบ้าง
2. การให้โภชนศึกษาในครอบครัวมีองค์ประกอบที่สำคัญอะไรบ้าง
3. ในฐานะที่ท่านเป็นบุคลากรสาธารณสุข จงบอกวิธีการให้โภชนศึกษาแก่เด็กวัยเรียนที่เหมาะสม
4. การส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนมีความสำคัญอย่างไร
5. องค์ประกอบของการดำเนินงานส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียนที่ครอบคลุมครบถ้วนประกอบด้วยอะไรบ้าง
6. จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในชุมชนแห่งหนึ่งพบว่า ประชาชนร้อยละ 67 ยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ท่านจะมีขั้นตอนดำเนินงานในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในชุมชนอย่างไรบ้าง



เอกสารอ้างอิง

1. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2552. *โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 8-15*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
2. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2561. *โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 11-15*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
3. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. 2560. *คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2558)*. กรุงเทพฯ: สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.



Thank You