

รายงานผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 6 รอบที่ 2 : 5 เดือนหลัง ปี 2564

กิจกรรม วิเคราะห์การดำเนินงานการจัดเมนูอาหารกลางวันตามมาตรฐาน Thai School Lunch

1. สารสำคัญ

เด็กวัยเรียนเป็นช่วงที่กำลังมีการเจริญเติบโตทั้งความสูงและขนาดของร่างกาย การส่งเสริมให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ การขาดสารอาหารในวัยนี้มักจะทำให้ขาดโปรตีนที่มีคุณภาพ พลังงาน ธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุให้โตช้า ตัวไม่สูง เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ส่วนอีกกลุ่มคือการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปโดยเฉพาะไขมัน ขณะเดียวกันกลับได้รับสารอาหารที่สำคัญต่อสุขภาพอย่างใยอาหารจากผัก-ผลไม้ น้อย เราจะพบเด็กอ้วนเพิ่มขึ้น และพบการเป็นโรคเบาหวานซึ่งเกิดจากความอ้วนในเด็กที่มีอายุน้อยลง ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้รับสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพื่อการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดี และในระยะยาว ยังเป็นการช่วยป้องกันโรคภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคกระดูกพรุน เป็นต้น มาตรฐานอาหารกลางวันของนักเรียนเป็นตัวตั้งของการจัดบริการให้มีคุณค่าอาหารเพียงพอ

2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อขับเคลื่อนการจ่ายยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กเด็กอายุ 6-12 ปี และการตรวจคัดกรองโลหิตจางเด็กชั้น ป.1 ในเขตสุขภาพที่ 6
- 2) เพื่อให้เด็กอายุ 6-12 ปี ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กเด็กอายุ 6-12 ปี ตามชุดสิทธิประโยชน์
- 3) เพื่อให้เด็กชั้น ป. 1 ได้รับการตรวจคัดกรองโลหิตจาง

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน


- 1) เก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และลงบันทึกในคอมพิวเตอร์
- 3) การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลข้อมูล
- 4) จัดทำรายงานการวิจัย

4. ผลการดำเนินงาน

ภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 6 จากข้อมูลปีงบประมาณ 2561 – 2564 (ภาคเรียนที่ 2) พบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน มีแนวโน้มสูงขึ้น ร้อยละ 12.01, 13.61, 13.07 และ 11.38 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดคือ ไม่เกินร้อยละ 10 ภาวะเตี้ย ร้อยละ 4.97, 8.69, 7.22 และ 7.42 ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดคือ ไม่เกินร้อยละ 5 (ข้อมูล HDC ณ วันที่ 1 ก.ค. 2564) จากข้อมูล พบว่า เด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 6 มีปัญหาทุพโภชนาการ การจัดการหนึ่งคือ การจัดอาหารกลางวันให้มีคุณภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลการจัดอาหาร


กลางวันในโรงเรียน พบว่า โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นเมนูหมุนเวียน ร้อยละ 91.8 รายการอาหารเป็นเมนูอาหารจานเดียวสัปดาห์ละไม่เกิน 1 วัน ร้อยละ 72.3 รายการอาหารใช้ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา ประกอบอาหารอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 38.1 รายการอาหารใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 100 รายการอาหารใช้ไข่ 2-3 ฟอง/สัปดาห์/คน ร้อยละ 96.3 รายการอาหารใช้ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร้อยละ 79.4 รายการอาหารใช้ถั่วเมล็ดแห้ง เผือก มัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร้อยละ 46.7 จากการวิเคราะห์ยังพบการจัดรายการอาหารยังไม่ได้ตามมาตรฐาน Thai School Lunch ครบทุกประเด็น

สรุปคะแนนค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



โรงเรียน
ราชินี

สถานศึกษา/ปีการศึกษา
ปวช. (6-12 ปี)




ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

วันที่ 01/12/2563 ถึง 25/12/2563


วันที่	รายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	โซเดียม mg	โซเดียม g/1	โซเดียม g/2	โซเดียม g/3	ใยอาหาร	ไขมัน	ไขมัน
01/12/63	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.48	1.56	0.80	0.23	0.44	0.00	3.60	0.60	0.00	2.68	17.10	0.26
	ผลไม้ 14 ชนิด 155 กรัม	0.47	0.14	0.07	0.03	0.12	0.00	0.57	0.57	1.54	2.63	1.98	2.32
	นมถั่วเหลือง 1.5 ทัพพี 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	เมล็ดถั่ว 1.5 ทัพพี 15 กรัม	0.08	0.09	0.03	0.04	0.15	0.27	0.37	0.20	2.83	0.41	1.80	0.47
	ผักสด 4 ชนิดรวม 50 กรัม	3.27	4.56	8.87	0.58	1.50	0.71	11.83	2.43	6.87	1.94	408.72	1.82
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	8.66	19.50	19.91	0.81	4.37	0.49	2.74	13.50	0.36	0.24	622.99	4.67
	รวม	17.31	29.79	34.36	8.39	7.06	6.28	21.77	31.30	11.60	7.91	1,141.88	16.94
02/12/63	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.48	1.56	0.80	0.23	0.44	0.00	3.60	0.60	0.00	2.68	17.10	0.26
	ผลไม้ 14 ชนิด 155 กรัม	0.86	0.22	0.08	0.03	1.63	0.05	0.30	0.27	0.35	1.06	1.59	5.90
	นมถั่วเหลือง 1.5 ทัพพี 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	เมล็ดถั่ว 1 ทัพพี 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0.00	0.00	68.67	0.31
	ผักสด 1 ชนิด 5 กรัม (รวม 1 ชนิด 15 กรัม)	0.12	0.61	0.13	0.01	2.72	16.76	0.57	1.70	0.85	0.00	4.16	0.00
	เมล็ดถั่ว 1 ชนิดรวม 50 กรัม 6-12 ปี	2.28	5.33	4.75	0.49	3.81	16.32	1.90	4.22	4.84	1.61	296.22	2.02
	รวม	9.39	16.72	13.10	8.27	10.72	43.22	10.37	26.38	6.04	5.35	477.74	15.90
03/12/63	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.48	1.56	0.80	0.23	0.44	0.00	3.60	0.60	0.00	2.68	17.10	0.26
	ผลไม้ 12 ชนิดรวม 1124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.30	133.92	11.11	8.04	9.63
	นมถั่วเหลือง 1.5 ทัพพี 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	เมล็ดถั่ว 1 ทัพพี 50 กรัม	1.63	5.63	0.89	2.18	4.66	1.18	1.93	4.03	8.68	3.61	1,286.32	4.74
	เมล็ดถั่ว 1 ทัพพี 50 กรัม	0.02	0.01	0.00	0.02	0.04	0.00	0.04	0.03	0.69	0.15	0.56	0.11
	ผักสด 1 ชนิด 5 กรัม (รวม 1 ชนิด 15 กรัม)	0.19	1.05	0.14	0.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70.62	0.00
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.68	4.59	3.64	0.87	1.73	6.57	1.43	5.70	0.50	0.31	58.91	0.46
รวม	9.60	17.31	10.23	10.26	8.19	11.61	11.34	27.66	143.79	17.86	1,661.84	21.62	

สรุปคะแนนค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



โรงเรียน
ราชินี

สถานศึกษา/ปีการศึกษา
ปวช. (6-12 ปี)



ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

วันที่ 01/02/2564 ถึง 25/02/2564

วันที่	รายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	โซเดียม mg	โซเดียม g/1	โซเดียม g/2	โซเดียม g/3	ใยอาหาร	ไขมัน	ไขมัน
01/02/64	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0.00	0.30	0.40	0.00	0.38	30.60	0.04
	ผลไม้ 1 ชนิด 25 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว ขนาด 1.5 นิ้ว	1.38	1.10	0.46	0.16	0.47	0.99	0.50	0.97	0.00	0.43	10.89	8.77
	นมสด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผักสด 4 ชนิดรวม 50 กรัม	5.84	6.29	5.88	1.72	4.50	11.03	1.97	8.33	13.53	3.06	942.59	3.07
	รวม	11.74	12.75	11.32	9.48	6.31	18.15	6.43	25.79	13.53	3.06	1,086.08	20.68
	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0.00	0.30	0.40	0.00	0.38	30.60	0.04
	ผักสด 1 ชนิดรวม 15 ทัพพี	2.74	0.54	1.36	0.20	1.19	0.09	0.60	0.53	0.70	2.37	39.14	12.30
นมสด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	
ผักสด 1 ชนิดรวม 15 ทัพพี	2.58	5.85	4.13	0.93	2.81	0.44	2.43	6.50	7.02	2.91	779.75	1.37	
ไข่ต้ม 1 ฟอง	2.71	3.70	7.56	0.63	1.51	3.51	5.00	3.57	5.60	1.11	245.86	1.17	
รวม	12.94	15.44	18.01	9.30	6.64	7.17	11.88	27.09	13.32	6.78	1,197.36	23.69	
03/02/64	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0.00	0.30	0.40	0.00	0.38	30.60	0.04
	ผลไม้ 1 ชนิดรวม 15 ทัพพี	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.83	2.80	5.88
	นมสด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผักสด 1 ชนิดรวม 15 ทัพพี	3.19	4.32	3.22	0.56	3.38	0.30	1.13	2.53	3.29	3.53	457.50	1.25
	เมล็ดถั่ว 1 ทัพพี 50 กรัม	2.47	5.49	4.48	2.10	2.76	2.70	1.73	7.30	6.39	3.48	638.52	3.88
	รวม	11.16	15.56	17.76	10.52	9.41	6.56	6.97	26.90	19.07	9.42	1,231.42	19.25
	ข้าวสวยร้อน 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0.00	0.30	0.40	0.00	0.38	30.60	0.04
เมล็ดถั่ว 1 ทัพพี 50 กรัม	0.86	0.22	0.08	0.03	1.63	0.05	0.30	0.27	0.35	1.06	1.59	5.90	
นมถั่วเหลือง 1 ทัพพี 10 กรัม	0.64	3.22	0.86	3.09	1.01	0.04	0.03	0.33	0.00	0.00	33.28	0.00	
ผักสด 1 ชนิดรวม 10 กรัม	4.04	5.72	8.72	1.41	6.32	10.71	2.63	6.77	7.44	6.48	441.77	6.44	
รวม	18.05	14.81	14.63	12.13	18.12	13.92	5.93	23.77	7.79	7.83	609.25	21.18	
05/02/64	เมล็ดถั่ว 1 ทัพพี 55 กรัม	0.27	0.20	0.09	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมสด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผักสด 1 ชนิดรวม 15 ทัพพี	6.05	6.76	7.11	2.16	6.96	18.14	17.67	4.57	12.92	3.99	925.81	4.73
	รวม	8.91	11.03	11.97	9.64	7.60	22.10	20.96	21.13	18.23	4.45	1,029.34	15.97
	รวมรวม 5 สาขา	55.20	69.31	73.66	51.13	39.90	64.00	50.23	134.50	68.94	32.43	8,183.44	101.37
	รวมเฉลี่ย (1 คน/1 สาขา)	11.04	13.86	14.73	10.22	7.98	12.80	10.05	26.90	13.79	6.49	1,636.69	20.27