

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน

ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เรื่อง การพัฒนาการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ของ

ชื่อ นางวริสา คุณากรธำรง

ตำแหน่ง นักโภชนาการ ระดับชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ 1050

กลุ่มงาน/ฝ่าย พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

สำนัก/กอง/ศูนย์ ศูนย์อนามัยที่ 6

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักโภชนาการ ระดับชำนาญการพิเศษ

ตำแหน่งเลขที่ 1050

กลุ่มงาน/ฝ่าย พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

สำนัก/กอง/ศูนย์ ศูนย์อนามัยที่ 6

กรมอนามัย

ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนาการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ 1 ปี ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2562 – 30 กันยายน 2563
3. สรุปเค้าโครงเรื่อง

3.1 หลักการและเหตุผล

3.1.1 ที่มาความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตที่ดี เป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีตลอดชีวิต โดยเฉพาะในช่วงการเจริญเติบโตตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 5 ปี เนื่องจากเด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย สมอง สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคม หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม โดยได้รับอาหาร สารอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงวัยซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ แต่หากเด็กขาดอาหารและสารอาหารจะมีผลเสียต่อเนื่องตั้งแต่ปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งการขาดอาหารมีผลโดยตรงต่อโครงสร้างของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมวัยโดยแสดงออกทางด้านร่างกายคือ เด็กผอม และ/หรือเตี้ย เด็กที่มีภาวะเตี้ยเกิดจากการขาดอาหารอย่างต่อเนื่อง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีรูปร่างเล็ก อาจทำให้มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานต่ำในวัยผู้ใหญ่ เด็กผู้หญิงที่เตี้ย เมื่อเป็นผู้ใหญ่และตั้งครรถ์มีความเสี่ยงที่ลูกจะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย นอกจากนี้พบว่า เด็กที่มีภาวะขาดอาหารเรื้อรังมีผลเสียโดยตรงต่อโครงสร้างทางสมอง โดยพบว่า เด็กที่มีภาวะเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย มีค่าเฉลี่ยของระดับพัฒนาการ/เขาวนปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ และยังพบว่า การขาดสารอาหารส่งผลให้การสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคลดลงทำให้ป่วยบ่อยหรือป่วยนาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง และยังมีผลเสียในรุ่นลูกหลานเป็นวงจรต่อไป นอกจากการขาดอาหารจะมีผลต่อการเจริญเติบโตเด็ก ภาวะที่เด็กได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จนมีภาวะอ้วนส่งผลต่อการเจริญเติบโตเช่นกัน คือ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ซึ่งปัจจุบันเริ่มพบในกลุ่มเด็กอายุน้อยลงเรื่อยๆ โดยเด็กอ้วนบางรายอาจมีผิวหนังบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับดำคล้ำ (Acanthosis Nigricans) ซึ่งเกิดจากภาวะฮอร์โมนอินซูลินในเลือดสูงซึ่งมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ในอนาคต โรคข้อเสื่อมโดยเฉพาะข้อเข่า การนอนกรนหรือหยุดหายใจตอนกลางคืนจากภาวะทางเดินหายใจถูกอุดกั้น ซึ่งหากเป็นเรื้อรังโดยไม่ได้รับการแก้ไขอาจเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจตามมาได้ ส่วนผลกระทบโดยอ้อม ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง ประชากรวัยแรงงานมีศักยภาพลดลง และยังส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น ขาดความมั่นใจในตนเอง เครียด และซึมเศร้า เป็นต้น อีกปัญหาด้านโภชนาการที่สำคัญที่พบในเด็กคือ ขาดสารอาหาร/แร่ธาตุที่จำเป็น เช่น พบเด็กที่มีภาวะซีดเนื่องจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งจะส่งผลต่อเสียต่อการเจริญเติบโต ทำให้เด็กเติบโตช้า พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ สมอง และการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกายลดลง เด็กจะป่วยบ่อย และถึงแม้ได้รับการรักษาแต่ก็ไม่สามารถช่วยให้ความสามารถทางสติปัญญากลับมาดีได้ดังเดิม

ปัญหาภาวะโภชนาการเด็กไทยยังเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย เนื่องจากสภาพแวดล้อมของเด็กไทย มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งบทบาทของพ่อแม่ การเลี้ยงดู ระบบการศึกษา และอิทธิพลของสื่อโฆษณา สิ่งเหล่านี้ส่งผล กระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านของเด็ก ทำให้อุบัติการณ์ของโรคอ้วนและพิซภัยที่มากับอาหาร เพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันโรคขาดสารอาหารต่างๆ ยังพบได้อยู่อย่างต่อเนื่อง โดยเด็กส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะพบ ปัญหาสำคัญคือ พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดู ไม่มีเวลาดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของเด็กให้ถูกต้องทุกมื้อ เนื่องจากต้อง ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน เด็กบางส่วนได้รับการดูแลโดยเครือญาติ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย และบางส่วนถูกฝาก เลี้ยงในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก(ศพด.) สถานรับเลี้ยงเด็ก หรือโรงเรียนมากขึ้น ดังนั้นเมื่อเด็กต้องมาอยู่ที่ศูนย์พัฒนา เด็กเล็ก การดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการจึงต้องเป็นการดำเนินงานที่ต้องทำอย่างจริงจัง มีหลักการทางวิชาการ และดำเนินการอย่างถูกต้อง เนื่องจากเด็กปฐมวัยเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว และต้องใช้ชีวิตอยู่ในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กอย่างน้อย วันละประมาณ 7 ชั่วโมง ในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องใช้พลังงานจากอาหารใน การทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ จากการสำรวจสถิติการศึกษาของประเทศไทย ปี การศึกษา 2556-2557 พบว่า เด็กอายุ 2-5 ปี อยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 966,253 คน จากการเยี่ยมสำรวจศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กในเขตสุขภาพที่ 6 ทุกสังกัด พบว่า ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับอาหารกลางวันเด็ก แต่ยังพบปัญหาที่ เกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันในด้านงบประมาณไม่เพียงพอในการบริหารจัดการเพื่อจัดอาหารให้ได้ตาม มาตรฐาน โดยเฉพาะกรณีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีจำนวนเด็กน้อย ผู้จัดเมนูอาหารยังขาดความรู้เกี่ยวกับสัดส่วน อาหาร ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับ การจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีปัญหาทุพโภชนาการ อ้วนและผอม การจัดอาหารลดหวานมันเค็ม โดยพบว่าส่วนใหญ่ยังไม่มีการประเมินคุณค่าสารอาหาร การกำหนดเมนูอาหาร หมุนเวียน พบว่า ส่วนใหญ่กำหนดเมนูล่วงหน้า 1 สัปดาห์ และบางแห่งไม่มีการกำหนดเมนูล่วงหน้า ส่วนเครื่องมือ การประเมินภาวะโภชนาการเด็กไม่ได้มาตรฐาน พบว่า เครื่องชั่งน้ำหนักส่วนใหญ่ใช้แบบเข็มและไม่เคยทวนสอบ ก่อนใช้ ที่วัดส่วนสูงเป็นชนิดความละเอียด 1 เซนติเมตร และปัญหาสุขภาพโภชนาการและอาหารปลอดภัย จาก ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญเรื่องการพัฒนาการจัดอาหารกลางวันให้เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อให้ เด็กได้มีโอกาสในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพจากหน่วยงานของรัฐและเป็นแบบอย่างในการนำไปเป็นต้นแบบ ให้กับประชาชนที่เป็นพ่อ แม่ และผู้เลี้ยงดูในการจัดอาหารสำหรับเด็กที่มีคุณภาพต่อไป

3.1.2 สถานการณ์ภาวะโภชนาการ

ข้อมูลภาวะโภชนาการระดับประเทศ จาก Health Data Center (HDC) ย้อนหลัง 5 ปี (ปีงบประมาณ 2558-2562) พบว่า เด็กอายุ 0-5 ปีมีภาวะอ้วนร้อยละ 3.9, 3.59, 3.37, 8.42 และ 11.03 ตามลำดับ มีภาวะผอม ร้อยละ 5.70, 5.75, 5.67, 5.59 และ 6.08 ตามลำดับ มีภาวะเตี้ย ร้อยละ 11.52, 11.27, 9.97, 9.73 และ 15.16 ตามลำดับ จากข้อมูลพบว่าภาวะทุพโภชนาการทั้ง 3 กลุ่มมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และ เกินเกณฑ์ที่กำหนด สอดคล้องกับข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (MICS) พ.ศ. 2558-9 สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบข้อมูลเด็กอายุ 0-5 ปีของไทยมีภาวะเตี้ยร้อยละ 10.5 ผอมร้อยละ 5.4 อ้วน ร้อยละ 8.2 และเมื่อพิจารณาข้อมูลภาวะโภชนาการระดับเขตสุขภาพที่ 6 ซึ่งประกอบด้วยจังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี และสระแก้ว จาก HDC ย้อนหลัง 5 ปี (ปีงบประมาณ 2558-2562) พบว่า เด็กอายุ 0-5 ปีมีภาวะอ้วนร้อยละ 4.04, 4.10, 4.06, 8.44 และ 11.01 ตามลำดับ มีภาวะผอม ร้อย ละ 4.28, 4.68, 4.65, 4.46 และ 5.37 ตามลำดับ มีภาวะเตี้ย ร้อยละ 10.11, 9.97, 8.69, 7.57 และ 13.60

ตามลำดับ จากข้อมูลพบว่าภาวะทุพโภชนาการทั้ง 3 กลุ่มมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเกินเกณฑ์ที่กำหนด สอดคล้องกับ ข้อมูลการศึกษาภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัยในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 ปี 2557 พบว่า เด็กอายุ 0-5 ปี มีภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ อ้วนและเริ่มอ้วนร้อยละ 10.6 เตี้ยร้อยละ 8.2 ผอม ร้อยละ 13.8

3.1.3 กรอบแนวทางการดำเนินงาน

นโยบาย มาตรการ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

นโยบายในระดับสากล องค์การอนามัยโลกระบุช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสร้างพฤติกรรมโภชนาการที่ดี คือ ช่วงวัยเด็ก เนื่องจากเป็นวัยเริ่มต้นในการสร้างบริโภคนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งอาหารมื้อกลางวันของโรงเรียนมีส่วนช่วยอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประกอบกับช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาสูง จึงต้องการอาหารที่มีพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการมีความสำคัญสูงเนื่องจากมีผลกระทบต่อความผาสุกของเด็กและความสามารถในการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นและผลการเรียนที่ตามมา ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแต่ละประเทศที่จะต้องกำหนดนโยบายอาหารและโภชนาการของโรงเรียนตามคำแนะนำด้านโภชนาการ โดยข้อมูลในประเทศสหราชอาณาจักร สวีเดนและออสเตรเลีย พบว่า มีความแตกต่างกันในเชิงกระบวนการ คือ ประเทศสวีเดน เด็กทุกคนได้รับการสนับสนุนอาหารฟรีและได้เรียนรู้เรื่องโภชนาการ โดยรัฐบาลออกกฎหมายกำหนดปริมาณสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนประเทศสหราชอาณาจักรมีความหลากหลายและกระจายอำนาจอาหารในโรงเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่ควบคุมโดยมาตรฐานด้านอาหาร ส่วนประเทศออสเตรเลียมีการออกแนวทางปฏิบัติสำหรับอาหารโรงเรียน โดยส่วนใหญ่ใช้วิธี "สัญญาณไฟจรรยาจร" โดยสรุปถึงอาหารที่แนะนำและไม่สนับสนุน

นโยบายระดับประเทศ

โครงการอาหารกลางวัน เป็นโครงการที่เกิดจากความตระหนักของรัฐบาล ที่มุ่งแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็ก ซึ่งพบว่านักเรียนประถมศึกษา จำนวนมากขาดแคลนอาหารกลางวันหรือมีอาหารกลางวันแต่ปริมาณไม่เพียงพอ หรืออาหารมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ทำให้ภาวะการเจริญเติบโต ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข และเพื่อพัฒนาร่างกายของเด็กนักเรียนให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรงและมีน้ำหนัก ส่วนสูง เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข โดยนำระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch : TSL) มาใช้ในสถานศึกษา ซึ่งเป็นโปรแกรมความร่วมมือระหว่างสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ หรือ เนคเทค (NECTEC) จัดทำและพัฒนาขึ้นให้มีความครอบคลุมทั้งในด้านคุณค่าทางโภชนาการตามหลักวิชาการและความสอดคล้องกับสภาพภูมิสังคมหรือบริบทของแต่ละสถานศึกษา โดยปัจจุบัน โปรแกรม Thai School Lunch เปิดให้ใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

3.2 บทวิเคราะห์/แนวความคิดหรือแนวทางดำเนินการ/ข้อเสนอ

3.2.1 บทวิเคราะห์

จากปัญหาและผลกระทบด้านปัญหาโภชนาการเด็ก ได้มีหลายหน่วยงานเห็นความสำคัญและเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา โดยมีวิธีการที่สำคัญคือ เริ่มมีการนำโปรแกรม Thai School Lunch มาใช้ในการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ทั้งในระดับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งจากการลงเยี่ยม นิเทศติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน การร่วมตรวจราชการ พบว่า

1. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเริ่มมีการนำโปรแกรม Thai School Lunch มาใช้ในการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน แต่ยังไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่
2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เริ่มนำโปรแกรมมาใช้ จากการศึกษารายงานของโปรแกรม Thai School Lunch ยังพบการจัดเมนูที่ยังด้อยในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ
3. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เริ่มนำโปรแกรมมาใช้ จากการศึกษารายงานของโปรแกรม Thai School Lunch ยังไม่ได้มีการควบคุมเรื่องปริมาณน้ำมัน น้ำตาล เกลือ ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. พบปัญหาการเปลี่ยนผู้รับผิดชอบงาน ทำให้ขาดความต่อเนื่องของการใช้ประโยชน์จากโปรแกรม Thai School Lunch เนื่องจากผู้รับผิดชอบงานใหม่ไม่เคยรับการอบรมการใช้โปรแกรมจึงเข้าใจไม่ถ่องแท้และเมื่อมีปัญหาในการจัดเมนูอาหาร ไม่สามารถจัดการได้
5. บางแห่งยังพบปัญหาไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตทำให้ไม่สามารถใช้งานโปรแกรม Thai School Lunch ได้
6. บางแห่งไม่สามารถบริหารจัดการการเงินและงบประมาณให้เพียงพอตามการจัดเมนูอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch

การจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ควรมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวเนื่องเพื่อให้มีการจัดบริการอาหารกลางวันนักเรียนที่ได้มาตรฐานทางโภชนาการ สุขภาพอาหารและอาหารปลอดภัย ดังนี้

1. มีผู้รับผิดชอบงานโภชนาการที่ชัดเจน ได้รับการอบรมโภชนาการและการใช้โปรแกรม Thai School Lunch
2. จัดทำเมนูอาหารกลางวันหมุนเวียนรายเดือน โดยกำหนดเมนูล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน
3. จัดทำเมนูอาหารและประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลางวัน โดย โปรแกรม Thai School Lunch
4. มีระบบสุขภาพอาหารที่ดี ได้แก่ การเตรียม การปรุงประกอบอาหารถูกต้องตามหลักสุขภาพอาหารและอาหารปลอดภัย เช่น การล้างผักที่ถูกต้อง เพื่อลดการได้รับสารเคมีจากผัก แม่ครัวสวมใส่ชุดผ้ากันเปื้อนที่ถูกต้องตามหลักสุขภาพในการประกอบอาหาร เพื่อลดการปนเปื้อน และไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค อุปกรณ์ใส่อาหารที่เหมาะสม เช่น ไม่ใช้จานชามพลาสติก เนื่องจากไม่เหมาะกับอาหารร้อน เป็นต้น
5. ตักอาหารให้เด็กได้ตามปริมาณและสัดส่วนตามธงโภชนาการ โดยเหมาะกับวัย ภาวะโภชนาการ และสุขภาพของเด็ก

6. มีการเฝ้าระวังและติดตามการเจริญเติบโตของนักเรียน โดยการประเมินภาวะโภชนาการเด็กอย่างน้อย เทอมละ 1 ครั้ง มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน คือ เครื่องชั่งน้ำหนักที่มีความละเอียด 0.1 กิโลกรัม ที่วัดส่วนสูงที่มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และมีวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้อง

7. มีการเชื่อมโยงข้อมูลการเจริญเติบโต กับการจัดบริการอาหารที่สอดคล้องกับภาวะโภชนาการ/สุขภาพของเด็ก โดยมีกิจกรรมแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการอย่างเป็นรูปธรรม

3.2.2 แนวความคิดหรือแนวทางดำเนินการ

ผู้จัดบริการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย จำเป็นจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องอาหาร และโภชนาการ และเห็นความสำคัญของภาวะโภชนาการกับการเจริญเติบโตของเด็ก สารอาหารที่สำคัญสำหรับเด็ก และหลักการจัดอาหาร โดยมีเป้าหมายเพื่อการจัดบริการอาหารให้เด็กปฐมวัยได้อย่างมีมาตรฐานทางโภชนาการ สุขภาพ และอาหารปลอดภัย

แนวคิดของการจัดอาหารกลางวัน

คณะกรรมการพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติกำหนดมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ ได้กำหนดตัวบ่งชี้ การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและดูแลสุขภาพ ให้เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป รับประทานอาหารที่ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอและส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม โดยจัดอาหารให้กับเด็กครบ 5 กลุ่มอาหาร ในปริมาณที่เพียงพอ เหมาะสมกับวัยของเด็ก จัดอาหารโดยมีรายการอาหารที่หลากหลายมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมไม่ซ้ำกันในรอบ 1 สัปดาห์ ภาชนะที่ใส่อาหารและสถานที่รับประทานอาหารมีความสะอาดและปลอดภัย จัดน้ำดื่มที่สะอาดสำหรับเด็ก ภาชนะบรรจุน้ำต้องสะอาด มีการทำความสะอาดทุกครั้งก่อนการเติมน้ำ มีแก้วน้ำสำหรับเด็กเป็นรายบุคคล สำรวจและบันทึกปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารของเด็ก เช่น เด็กที่แพ้ อาหาร แพ้นมวัว เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ฯลฯ จัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและสุขนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็ก ดูแลและส่งเสริมการปฏิบัติกิจวัตร/กิจกรรมประจำวัน เพื่อให้เด็กมีเจตคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปริมาณที่เหมาะสม มีมารยาทและสุขนิสัยที่ดี จัดกิจกรรมที่หลากหลายในการรับประทานอาหาร การทำอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย

กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาศึกษากำหนด**คู่มือการจัดอาหารกลางวันนักเรียน**ตามมาตรฐานโภชนาการ สุขภาพอาหารและอาหารปลอดภัย ได้กำหนดพลังงานและสารอาหารต่างๆที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี ดังนี้ พลังงาน 1,300 กิโลแคลอรี โปรตีน 25 กรัม วิตามินเอ 450 ไมโครกรัม วิตามินบี1 0.6 มิลลิกรัม วิตามินบี2 0.6 มิลลิกรัม วิตามินซี 40 มิลลิกรัม แคลเซียม 800 มิลลิกรัม เหล็ก 6.3 มิลลิกรัม ไอโอดีน 90 ไมโครกรัม และมีการกำหนดรูปแบบการจัดชุดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วัน ทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์) ดังนี้

- ข้าวและกับข้าว ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์
- อาหารจานเดียว ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง/สัปดาห์
- ผลไม้ ทุกวัน หรือน้อยกว่า 3 ครั้ง
- ขนมหวาน ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
- ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา อย่างน้อย 1 ครั้ง

- เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ อย่างน้อย 2 ครั้ง
- ไข่ 1-2 ฟอง ต่อสัปดาห์ ต่อ 1 คน
- ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง 1 ครั้ง
- ถั่วเมล็ดแห้ง ผีอก มัน อย่างละ 1 ครั้ง
- น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ 1 คน) หรือ ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม (ต่อสัปดาห์ต่อคน)
- น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ 1 คน) ทุกวัน
- เมนูอาหารที่ใช้ไขมันหรือกะทิมาก เช่น ข้าว-ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือแกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือผลไม้ตามฤดูกาล
- เมนูที่ให้คุณค่าสารอาหารน้อย เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือ ต้มจืดต่างๆ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่น พักทองแกงบวด ถั่วดำต้มกะทิ ฯลฯ

ธงโภชนาการกรมอนามัย กำหนดปริมาณอาหารที่ควรได้รับในมือกลางวันสำหรับนักเรียนตามกลุ่มอายุ สัดส่วนตามธงโภชนาการ เด็กอนุบาล อายุ 3-5 ปี ควรได้รับข้าว-แป้ง 1- 1½ ทัพพี เนื้อสัตว์ 1½-2 ช้อนกินข้าว ½-1 ทัพพี ผัก ½-1 ทัพพี ผลไม้ ½-1 ส่วน นม 1 แก้ว ไขมัน 1 ช้อนชา และกำหนดรูปแบบการจัดอาหารที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานโภชนาการ ดังนี้

- ควรจัดอาหารให้เด็กครบ 5 หมู่ และรับสารอาหารครบทุกตัว
- ในการจัดอาหารเป็นชุด/สำหรับ หรือเป็นอาหารจานเดียว ถ้าเมนูที่เป็นผัดด้วยน้ำมันจะต้องจัดคู่กับผลไม้ ของหวานที่เป็นกะทิไม่ควรจัดคู่กับอาหารที่เป็นอาหารมัน ควรมีกลุ่มอาหารข้าว-แป้งเป็นหลัก เช่น มีข้าวสวยเป็นหลักจัดร่วมกับกับข้าวอีก 1 อย่าง หรืออาจจัดเป็นอาหารจานเดียวประเภทเส้นต่างๆ
- เนื้อสัตว์ให้ในปริมาณที่เพียงพอับความต้องการ เป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายสับหั่นเวียนกันไป
- ควรมีผักเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำทุกมื้อ
- เลือกใช้ชนิดของอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารมาปรุงประกอบเป็นอาหารสำหรับเด็ก

เช่น ตับ เลือด เต้าหู้ เป็นต้น

- ควรมีไขมันเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
- ควรใช้เกลือหรือน้ำปลาผสมไอโอดีนในการปรุงประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มธาตุไอโอดีน
- ควรจัดนมเป็นอาหารว่าง อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว(200 มิลลิลิตรต่อแก้ว)
- การจัดอาหารว่างประเภทขนมปังที่มีไส้ ควรเลือกไส้ที่มีเนื้อสัตว์ เช่น ขนมปังไส้ไก่หยอง ขนมปังไส้หมูหยอง ขนมปังไส้ทูน่า

- ขนมไทยควรเลือกขนมที่มีส่วนประกอบของถั่วต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น ขนมถั่วแปบ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล หรือหากปรุงเอง ควรลดปริมาณน้ำตาลลงประมาณ 1/3 ของปริมาณเดิมเพื่อให้หวานน้อยลง

หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยควรได้รับอาหารให้ครบทุกกลุ่ม ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ นม โดยหลักในการจัดอาหารคือ ควรจัดให้มีการหมุนเวียนหลายชนิด เนื่องจากควรฝึกให้เด็กกินอาหารให้หลากหลาย ไม่ควรเลือกเฉพาะอย่าง เตรียมอาหารให้มีปริมาณพอเหมาะ รสไม่จัดและเคี้ยวง่าย ถ้าเป็นอาหารที่แข็งหรือเหนียวจนเคี้ยว

ยากควรจะสับหรือต้มให้เปื่อย ควรหลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม น้ำอัดลม อาหารไขมันสูงมากๆ และการประกอบอาหารควรคำนึงถึงความสะดวกถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ดังนั้น การกำหนดรายการอาหารควรกำหนดให้มีลักษณะ ดังนี้

1. อาหารควรมีขนาดพอดีคำ ไม่ควรมีลักษณะเป็นก้อนกลมขนาด 1-2 เซนติเมตร เพราะอาจหลุดเข้าคอทำให้ติดคอหรือสำลักได้ ควรมีลักษณะอ่อนนุ่ม ไม่แข็งหรือเหนียวจนเกินไป และอาหารควรมีรสอ่อน ไม่เค็ม เปรี้ยว หรือหวานจัด เพราะการบริโภครสจัดทำให้เด็กติดรสชาติและเป็นปัญหาเรื่องการบริโภคในอนาคต

2. การจัดเมนูควรกำหนดเป็นอาหารสำหรับ หรืออาหารที่ประกอบด้วยข้าวและกับข้าว 1-2 อย่าง อย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ ส่วนอาหารจานเดียวไม่ควรจัดเกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยอาหารจานเดียวมักมีอยู่ 2 ลักษณะใหญ่ คือ ประเภทพลังงานสูง เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ้ว ประเภทพลังงานต่ำ เช่น ข้าวต้ม ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เป็นต้น

3. ควรมีผักเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผักต่างชนิดกันในแต่ละวันให้มีความหลากหลาย โดยใน 1 สัปดาห์บางวันอาจเป็นเมนูที่มีผักน้อย เช่น ข้าวต้ม ในวันอื่นของสัปดาห์ควรเป็นเมนูที่สามารถใส่ผักได้มาก เช่น แกงส้มผักรวม เป็นต้น

4. ควรมีผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่รายการอาหารไม่มีผัก หรือมีผักปริมาณน้อย ซึ่งอาจเป็นผลไม้สดหรือนำมาทำเป็นขนม เช่น กล้วยบวชชี ให้เป็นอาหารว่าง ร่วมกับนมโรงเรียน กรณีเมนูอาหารว่างเป็นขนม ไม่ควรจัดเกิน 2 วันต่อสัปดาห์ และควรใช้น้ำตาลในการทำขนมหรือเครื่องดื่มไม่เกิน 50 กรัมต่อคนต่อสัปดาห์

5. ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง/ ไข่/ ถั่วเมล็ดแห้ง/ เต้าหู้ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยสามารถหมุนเวียนรายการอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ปลา ไก่ หมู 3 วันต่อสัปดาห์ และควรมีไข่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ จะใช้สลับหรือร่วมกับเนื้อสัตว์ต่างๆ หรือเต้าหู้ ได้เช่นกัน

6. ปลาเป็นอาหารโปรตีนสูงเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์อื่นๆ แต่ย่อยง่ายกว่า และมีไขมันน้อยกว่า ควรมีปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง บางท้องถิ่นหรือบางฤดู หาปลาได้ง่ายและราคาถูกสามารถจัดได้บ่อยขึ้น หรือบางท้องถิ่นราคาแพง ก็สามารถจัดเมนูเนื้อสัตว์อื่นๆ แทนได้เช่นกัน

7. ไข่ คนละ 2 ฟองต่อสัปดาห์

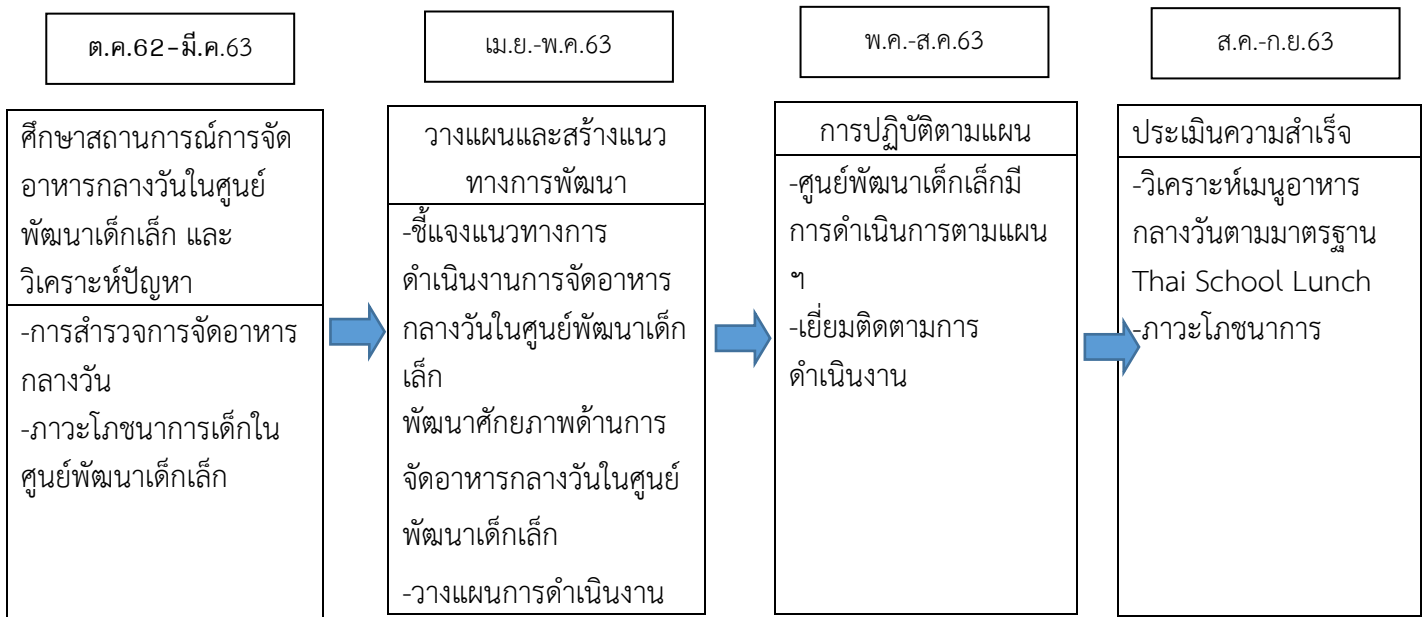
8. ตับ เลือด ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง ผีอก ฝัก ถั่วเน่าให้มีสัปดาห์ละครั้ง สามารถรวมกับอาหารอื่นๆ ในเมนูต่าง ๆ ทั้งอาหารคาว หวาน และเครื่องดื่ม

9. ควรใช้น้ำมัน หรือกะทิ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ คือน้ำมัน ประมาณครึ่งช้อนกินข้าวต่อคน หรือน้ำกะทิประมาณ 1-2 ช้อนกินข้าวต่อคน เพื่อช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในน้ำ ควรมีรายการอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิ 1 อย่างในสัปดาห์ จะเป็นของคาวหรือหวานก็ได้

10. ควรมีนมเป็นอาหารเสริมทุกวัน อย่างน้อย 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) เนื่องจากนมเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารบางตัวที่มีปริมาณต่ำสำหรับอาหารทั่วไป คือ แคลเซียม วิตามินเอ และบี 2 ซึ่งจากการสำรวจอาหารในโรงเรียนพบว่า ปริมาณอาหารสำคัญที่มักจะไม่เพียงพอในอาหารกลางวันจัดอยู่คือ วิตามินเอ บี1 บี2 และแคลเซียม

3.2.3 ข้อเสนอ

กรอบแนวคิด



จากสถานการณ์ภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัยในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 และจากข้อมูลการศึกษาวิจัยยังพบว่า มีเด็กไทยมีภาวะทุพโภชนาการ ทั้งแบบขาดและแบบเกิน แบบขาดคือ ผอม และเตี้ย ส่วนแบบเกิน คือ อ้วน ดังนั้นการป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกเด็กมีภาวะทุพโภชนาการที่สำคัญคือ การดูแลเรื่องการจัดอาหารกลางวัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน ได้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม และพัฒนาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้มีศักยภาพในการจัดอาหารกลางวันที่ดี

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน :

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง :

ส่วนที่ 1 ศึกษาสถานการณ์การจัดอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เขตสุขภาพที่ 6 จำนวน 300 แห่ง

ส่วนที่ 2 จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานการจัดอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และพัฒนาศักยภาพด้านการจัดอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก : ผู้รับผิดชอบงานโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เขตสุขภาพที่ 6 อำเภอละ 1 แห่ง จำนวน 8 จังหวัด รวม 69 แห่ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ข้อมูลการดำเนินการจัดบริการอาหารกลางวัน ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็ก ข้อมูลเครื่องมือการประเมินภาวะโภชนาการเด็ก ข้อมูลการดำเนินการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเด็ก ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการจัดบริการอาหารกลางวัน สุขาภิบาลอาหาร

3. การตรวจสอบเครื่องมือ: การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ (validity) และทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล: 1) ทำหนังสืออนุมัติขออนุญาตลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากศูนย์อนามัยที่ 6 ถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขออนุญาตเก็บข้อมูล 2) ประสานผู้รับผิดชอบหลักในระดับพื้นที่ เพื่อเก็บแบบสอบถาม 3) อธิบาย สร้างความเข้าใจและทดสอบฝึกปฏิบัติการถามแบบสอบถาม ให้กับผู้ร่วมทีมในการลงพื้นที่เก็บแบบสอบถาม

5. ดำเนินการเก็บข้อมูลเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย: สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics)

7. จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานการจัดอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และพัฒนาศักยภาพด้านการจัดอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน 1 ครั้ง ในประเด็น การใช้โปรแกรม Thai School Lunch การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน สุขาภิบาลอาหาร อาหารปลอดภัย การประเมินภาวะโภชนาการ และวางแผนพัฒนาคุณภาพการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยมีการประเมินสำคัญที่ต้องดำเนินการพัฒนา ดังต่อไปนี้

2.1 ส่งเสริม กำกับ ติดตามให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกแห่งใช้โปรแกรม Thai School Lunch ในการจัดอาหารกลางวัน และจัดทำเมนูอาหารกลางวันหมุนเวียนรายเดือน โดยกำหนดเมนูล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลางวัน

2.2 ส่งเสริมให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีเครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการที่ได้มาตรฐาน มีเทคนิคการวัดที่ถูกต้อง และมีการมีการเฝ้าระวังและติดตามการเจริญเติบโตของเด็กอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย เทอมละ 1 ครั้ง

2.3 ส่งเสริมให้มีการตักอาหารให้เด็กได้ตามปริมาณและสัดส่วนตามธงโภชนาการ โดยเหมาะกับวัย ภาวะโภชนาการและสุขภาพของเด็ก ส่งเสริมให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีการเชื่อมโยงข้อมูลการเจริญเติบโต กับการจัดบริการอาหารที่สอดคล้องกับภาวะโภชนาการ/สุขภาพของเด็ก โดยมีกิจกรรมแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการอย่างเป็นรูปธรรม

2.4 ส่งเสริมให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีการพัฒนาระบบสุขาภิบาลอาหารที่ดี โดยการเยี่ยมพัฒนาพร้อม การประเมินศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก แนะนำแหล่งซื้อสุขาภิบาลอาหาร และอาหารปลอดภัย และการตรวจประเมินอาหารปลอดภัยโดยผู้ที่เกี่ยวข้อง

8. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กดำเนินการพัฒนาคุณภาพอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตามแผนพัฒนาคุณภาพอาหารกลางวันที่กำหนดไว้

9. เยี่ยมติดตามการดำเนินงาน

10. ประเมินผลลัพธ์ โดยการวิเคราะห์เมนูอาหารกลางวัน และภาวะโภชนาการ

3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สถานการณ์การจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็ก และภาวะโภชนาการ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มีการจัดอาหารให้เด็กตามมาตรฐาน Thai School Lunch และเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีภาวะโภชนาการดีขึ้น

3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. รายงานข้อมูลสถานการณ์การจัดอาหารกลางวันและภาวะโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อนำมากำหนดแนวทาง/ วิธีการบริหารจัดการในการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็ก อันจะส่งผลต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กให้ดีขึ้น
2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีการดำเนินการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพตามโปรแกรม Thai School Lunch

ลงชื่อ

.....
(นางวริสา คุณากรอำรง)

.....
ผู้เสนอผลงาน

..... / /