



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ
คณะทรัพยากรธรรมชาติ
คณะแพทยศาสตร์

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัย (สกว.)



เปิดผลสำรวจอาหาร 3 มิติ มั่นคง-ปลอดภัย-โภชนาการ

• โดย.. อมาลี อัมพันศิริรัตน์ มารีสา สุวรรณราช
พนัสยา วรรณวิไล และคณะ •



ผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานเพื่อประเมินตนเองเบื้องต้นด้านความมั่นคงทางอาหาร โภชนาการสมวัยและความปลอดภัยด้านอาหารกรณีตำบลควนรู อำเภอรัษฎา และตำบลชะแล อำเภอสิงหนคร โดยอาจารย์ อมาลี อัมพันศิริรัตน์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา และคณะ พบข้อมูลด้านอาหารที่นับว่ามีนัยยะน่าสนใจต่องานบูรณาการอาหารอย่างยิ่ง

(1) ตำบลควนรู

เป็นตำบลที่มีความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมของกลุ่มด้านระบบความมั่นคงของอาหารและสัมมาชีพ จากปัญหาด้านความไม่ปลอดภัยของชุมชนแต่เดิม จึงมีแนวคิดหลักในการสร้างการมีส่วนร่วม การเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพ การจัดการสู่การพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยทำเกษตรกรรมแบบผสมผสาน สืบทอดภูมิปัญญาด้านความรู้และการผลิตอาหารจากบรรพบุรุษ

แกนนำชุมชนได้จัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับประชาชนในชุมชนวางแผนและลงมือปฏิบัติ พัฒนาต่อยอด เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านรายได้ สิ่งแวดล้อม ชุมชนมีอาหารที่ปลอดภัยบริโภคและลดความเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน เกิดเครือข่ายในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างการมีส่วนร่วม เสริมสร้างศักยภาพ

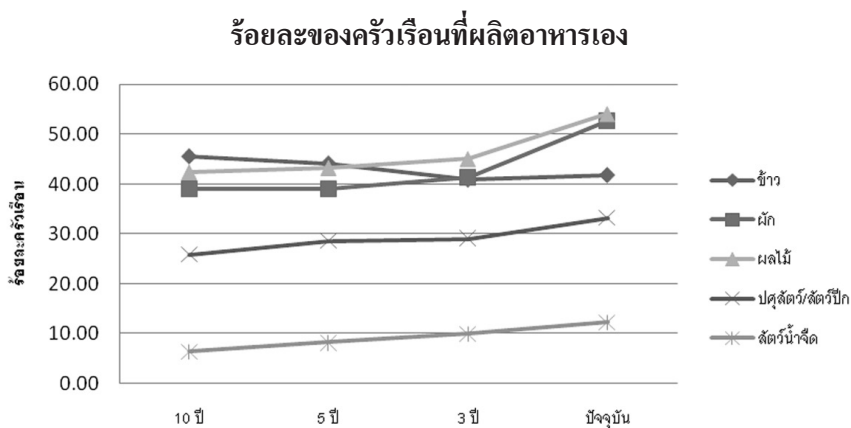
มีคำพูดที่ว่า “ให้หน่อไม้ชาวบ้านก็จะกินหมดแล้วไม่มีหน่อไม้ให้กิน แต่หากให้ต้นไผ่ และความรู้ในการปลูกไผ่ จะทำให้พี่น้องมีหน่อไม้กินตลอดปี”

จากการประเมินด้วยแบบสอบถามความมั่นคงด้านอาหาร โภชนาการสมวัย และความปลอดภัยด้านอาหาร จำนวน 235 ครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 61.80 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.50 อายุ 14-59 ปี ร้อยละ 75.00 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 99.10

ส่วนใหญ่จำนวนสมาชิกครัวเรือน 4 คน ร้อยละ 23.60 ประกอบอาชีพหลัก ทำสวนยาง ร้อยละ 33.70 รับจ้าง ร้อยละ 26.40 ทำนา ร้อยละ 14.10 ค้าขาย ร้อยละ 11.80 อาชีพที่ทำรายได้มากที่สุด ได้แก่ ทำสวนยาง ร้อยละ 41.40 รับจ้าง ร้อยละ 27.70 ค้าขาย ร้อยละ 12.30 รายได้มากกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 6.31 และต่ำกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 93.69

มิติความมั่นคงทางอาหาร

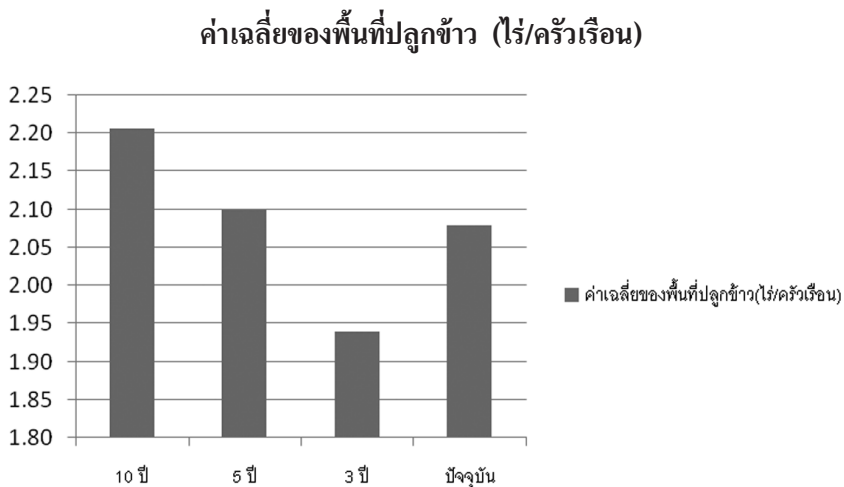
แผนภูมิที่ 1 แสดงร้อยละของครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเองในตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 1 จากผลการสำรวจครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเองในตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา ในรอบ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี จนถึงปัจจุบัน พบว่าเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา แต่ละครัวเรือนมีการผลิตข้าวเป็นส่วนใหญ่ รองลงมา คือ ผลไม้ และผัก (ร้อยละ 45.50, 42.30 และ 39.10 ตาม

ลำดับ) ส่วนปศุสัตว์มีจำนวนน้อย และการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำมีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 25.90 และ 6.40 ตามลำดับ) เช่นเดียวกับในรอบ 5 ปี พบว่าในแต่ละครัวเรือนมีการผลิตข้าวเป็นส่วนใหญ่ แต่ปริมาณลดลงจาก 10 ปีที่แล้วเล็กน้อย รองลงมาเป็นผลิตผลไม้เพิ่มขึ้น และปลูกผักในจำนวนเท่าเดิม (ร้อยละ 44.10, 43.20 และ 39.10 ตามลำดับ) ในช่วง 3 ปี สถานการณ์ในการผลิตอาหารเองในตำบลควนรูมีสภาพเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นพบว่า การผลิตผลไม้เพิ่มขึ้นเป็นลำดับแรก รองลงมาคือการผลิตผัก และข้าว (ร้อยละ 45.00, 41.40, 40.90 ตามลำดับ) ในปัจจุบัน การผลิตอาหารเองของตำบลนี้ ส่วนใหญ่ครัวเรือนมีการผลิตผลไม้เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ผักและข้าวตามลำดับ ส่วนน้อยจะมีปศุสัตว์ สัตว์ปีก และการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืด (ร้อยละ 54.10, 52.70, 41.80, 33.20, 13.20 ตามลำดับ)

แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของพื้นที่ในการปลูกข้าว (ไร่/ครัวเรือน) จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



จากแผนภูมิที่ 2 ผลการสำรวจพื้นที่ปลูกข้าวในตำบลควนรูปพบว่าพื้นที่ปลูกในช่วง 10 ปี, 5 ปี, 3 ปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มน้อยลงอย่างต่อเนื่องและเพิ่มสูงขึ้นในปีปัจจุบัน

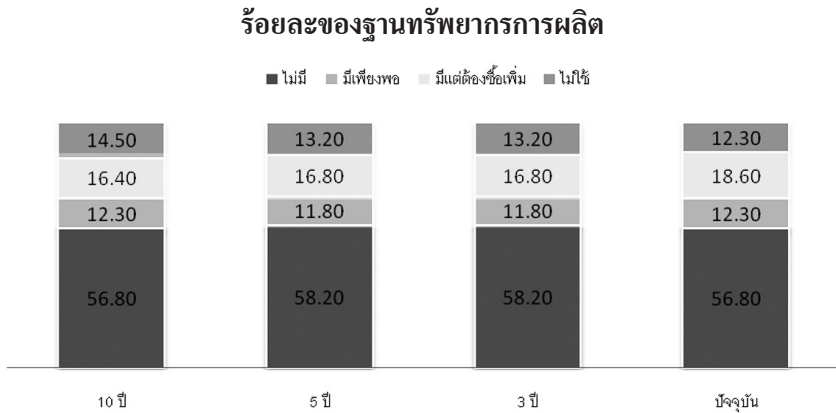
ตารางที่ 1 แสดงต้นทุนเฉลี่ยในการผลิตอาหาร จำแนกเป็นข้าว ผัก ผลไม้ ปศุสัตว์ / สัตว์ปีก จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน

ต้นทุนเฉลี่ยในการผลิตอาหาร	10 ปี	5 ปี	3 ปี	ปัจจุบัน
1. ต้นทุนการทำนา	1,988.65	2,155.97	2,391.32	2,664.19
1.1 เมล็ดพันธุ์ (บาท/ปี)	191.62	259.02	277.42	346.52
1.2 สารเคมีกำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	48.13	50.28	53.03	73.15
1.3 ปุ๋ยเคมี	816.16	852.74	852.21	945.45
1.4 ค่าแรงงาน	147.26	154.79	213.70	230.91
1.5 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	639.36	691.42	827.60	898.61
1.6 อื่นๆ	146.12	147.72	167.36	169.55
2. ต้นทุนการปลูกผัก	52.25	51.3	49.38	54.47
2.1 เมล็ดพันธุ์ (บาท/ปี)	18.05	17.55	17.26	18.96
2.2 สารเคมีกำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	.14	.14	.77	1.14
2.3 ปุ๋ยเคมี	25.20	24.52	23.58	26.41
2.4 ค่าแรงงาน	4.55	4.55	4.56	4.55
2.5 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	3.86	3.86	2.75	3.18
2.6 อื่นๆ	.45	.68	.46	.23

3. ต้นทุนการทำสวน	303.09	252.98	200.62	189.31
3.1 ต้นพันธุ์ (บาท/ปี)	5.57	7.07	4.79	20.82
3.2 สารเคมีกำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	0	.68	0	3.65
3.3 ปุ๋ยเคมี	153.24	155.06	74.93	66.48
3.4 ปุ๋ยชีวภาพ	13.92	13.69	77.99	73.24
3.5 ค่าแรงงาน	45.66	22.83	13.69	4.57
3.6 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	84.70	53.65	29.22	20.55
3.7 อื่นๆ	0	0	0	0
4. ต้นทุนการทำปาล์ม	9.09	9.09	9.09	189.07
4.1 ต้นพันธุ์ (บาท/ปี)	0	0	0	129.09
4.2 สารเคมีกำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	9.09	9.09	9.09	22.72
4.3 ปุ๋ยเคมี	0	0	0	20.45
4.4 ปุ๋ยชีวภาพ	0	0	0	0
4.5 ค่าแรงงาน	0	0	0	0
4.6 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	0	0	0	16.81
4.7 อื่นๆ	0	0	0	0
5. ต้นทุนในการจับสัตว์น้ำ	9.25	8.40	14.06	7.81



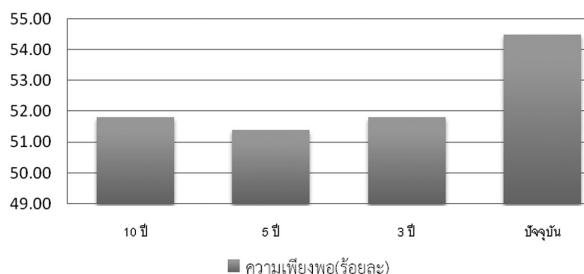
แผนภูมิที่ 3 แสดงสถิติในฐานทรัพยากรการผลิตของตำบลควนรู จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 3 การสำรวจสถิติทรัพยากรการผลิตในตำบลควนรู ในด้านทรัพยากรพันธุ์กรรม ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน ครอบครัวส่วนใหญ่ไม่มีพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์สำหรับขยายพันธุ์ คิดเป็นร้อยละ 56.80, 58.20, 58.20, 56.80 ตามลำดับ ของจำนวน 220 ครัวเรือน ส่วนครอบครัวที่มีเพียงพอและมีต้องซื้อเพิ่มคิดเป็นร้อยละ 28.70, 28.60, 28.60 และ 30.90 ตามลำดับ นอกนั้นเป็นครอบครัวที่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้พันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์มีจำนวนน้อยกว่าร้อยละ 15

แผนภูมิที่ 4 แสดงสถิติในฐานทรัพยากรการผลิตด้านแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรของตำบลควนรู จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน

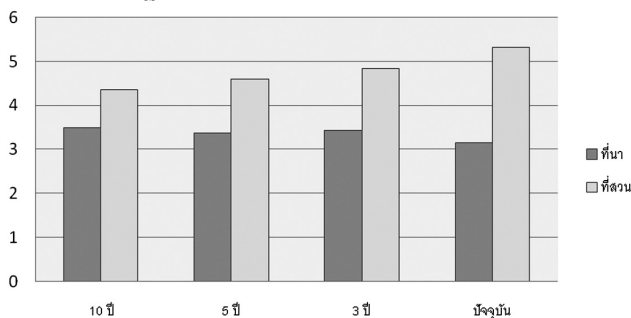
ร้อยละของจำนวนความเพียงพอของแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร



แผนภูมิที่ 4 การสำรวจสถิติทรัพยากรการผลิตในตำบลควนรู ในด้านแหล่งน้ำ ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน ครอบคลุมส่วนใหญ่มีแหล่งน้ำเพื่อการทำเกษตรที่เพียงพอ และเพิ่มขึ้นในรอบ 3 ปีจนถึงปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 51.8, 51.4, 51.80, 54.50 ตามลำดับ ของจำนวน 220 ครัวเรือน

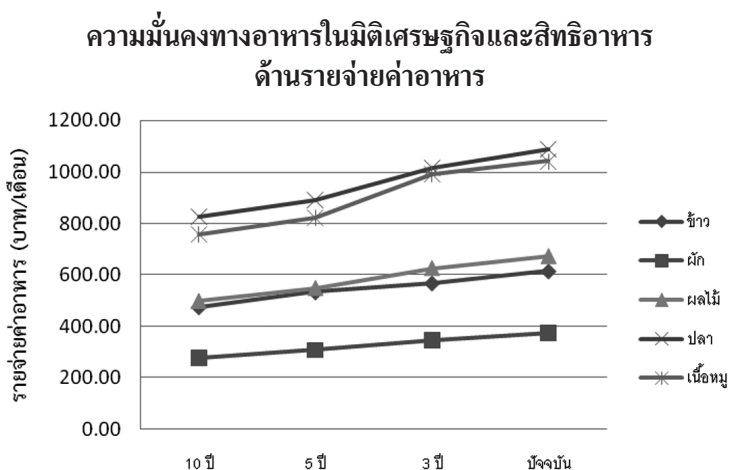
แผนภูมิที่ 5 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจ และสถิติในระบบอาหาร ด้านรายได้ของครัวเรือน (บาท/เดือน) ของตำบลควนรู จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน

สถิติในฐานทรัพยากรการผลิต ด้านปัจจัยที่ดิน



แผนภูมิที่ 5 การสำรวจสถิติทรัพยากรการผลิตในตำบลควนรู ในด้านปัจจัยที่ดิน ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน ครอบครัส่วนใหญ่มีที่ดินถือครองพื้นที่นาลดลงคิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49, 3.38, 3.44, 3.15 ตามลำดับ ตรงกันข้ามกับพื้นที่ทำสวนมีจำนวนเพิ่มขึ้นในรอบ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปีจนถึงปัจจุบัน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36, 4.59, 4.83, 5.32 ไร่ตามลำดับ ของจำนวน 220 ครัวเรือน

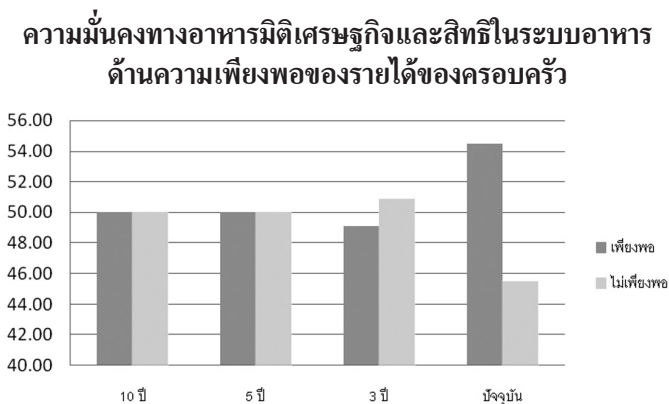
แผนภูมิที่ 6 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร ด้านรายจ่ายค่าอาหารของครัวเรือน (บาท/เดือน) ของตำบลควนรู จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 6 การสำรวจความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร สํารวจจากรายจ่ายค่าอาหาร ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี จนถึงในปัจจุบัน ครอบครัส่วนใหญ่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่เป็นรายจ่ายซื้อปลาเฉลี่ยเท่ากับ 823.92, 889.34, 1,014.88, 1,088.48

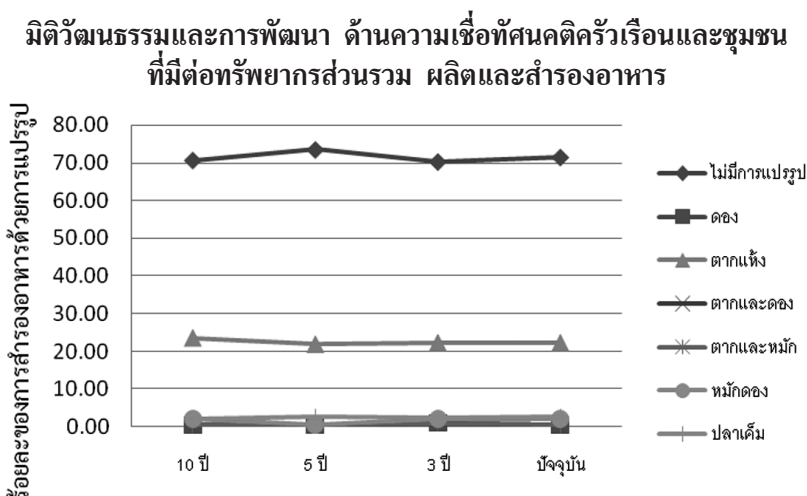
บาท/เดือนตามลำดับ และรองลงมาคือ เนื้อหมู ไก่ วัว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ร้อยละ 756.79, 821.66, 991.54, 1,042.13 บาท/เดือนตามลำดับ ของจำนวน 220 ครั้วเรือน ส่วนรายจ่ายที่น้อยที่สุดคือ ค่าผัก และรองลงมาค่าข้าวและผลไม้

แผนภูมิที่ 7 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร ด้านความเพียงพอของรายได้ของครอบครัว (บาท/เดือน) ของตำบลควนรู จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 7 การสำรวจความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร ด้านรายได้ของครัวเรือนค่าอาหาร ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี จนถึงในปัจจุบัน พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้ทุกปีเพิ่มขึ้น โดยแต่ละครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 16,522.84, 17,741.02, 18,786.42, 19,418.05 ตามลำดับ ส่งผลต่อร้อยละของความพอเพียงของรายได้ครัวเรือนที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยเพิ่มขึ้นจากเดิมในช่วง 10 ปี และ 5 ปี จากร้อยละ 50 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 54.50 ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้

แผนภูมิที่ 8 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางวัฒนธรรมและการพัฒนา ด้านการแปรรูปอาหาร การเป็นสมาชิกองค์กรต่างๆ ของตำบลควนรู้ จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 8 การสำรวจความมั่นคงทางอาหารในมิติทางวัฒนธรรมและการพัฒนา ด้านการสำรองอาหารด้วยการแปรรูปอาหาร ของตำบลควนรู้ จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบันพบว่าในรอบ 10 ปี ประชากรไม่นิยมการถนอมอาหารด้วยการแปรรูป ร้อยละ 70.70, 73.50, 73.50, 71.50 ตามลำดับ กรณีต้องมีการแปรรูป สมาชิกในครอบครัวของควนรู้ใช้วิธีการตากแห้งเป็นวิธีการถนอมอาหารที่นิยมกันเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 23.60, 21.90, 22.30, 22.30 ตามลำดับ และการแปรรูปด้วยปลาเค็มและของหมักดอง มีจำนวนเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ .50 - 1.00

มิติโภชนาการสมวัย

1. ข้อมูลทั่วไป

จากการประเมินภาวะโภชนาการของตำบลควนรู จำนวน 209 ครอบครัว มีจำนวนสมาชิก 710 คน ดังนี้

- เป็นเพศหญิง 361 คน คิดเป็นร้อยละ 50.80 และเพศชาย 349 คน คิดเป็นร้อยละ 49.20
- ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 14-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 69.30 รองลงมา คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.30 น้อยที่สุด คือ แรกเกิด-1 ปี คิดเป็นร้อยละ 0.70

2. ภาวะโภชนาการ

ผู้ที่มีอายุ 0-18 ปี มีภาวะโภชนาการดังนี้

- น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ : ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 74.80 รองลงมามากกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.10 และน้อยกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 6.70
- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ : ส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 63.60 รองลงมาน้อยกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 21.40 และมากกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 14.80
- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง : ส่วนใหญ่สมส่วน คิดเป็นร้อยละ 67.30 รองลงมาคือท้วม-เริ่มอ้วน-อ้วน คิดเป็นร้อยละ 23.00 และค่อนข้างผอม-ผอม คิดเป็นร้อยละ 10.00

ผู้ที่มิอายุ 18 ปีขึ้นไป มีภาวะโภชนาการดังนี้

- ดัชนีมวลกาย : ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกิน คิดเป็นร้อยละ 52.30 รองลงมา มีน้ำหนักตัวปกติ คิดเป็นร้อยละ 38.70 และน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 9.00

3. การเลี้ยงดูเด็กและการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

3.1 การเลี้ยงดูเด็ก

3.1.1 การเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 1 ปี : ส่วนใหญ่มีการเลี้ยงดูเด็กในระดับที่ต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 71.43 รองลงมาระดับดี คิดเป็นร้อยละ 28.57 โดยการเลี้ยงดูที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ได้แก่ การให้ลูกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ร้อยละ 85.71 และไม่ฝึกให้ลูกดื่มน้ำจากแก้วและใช้ช้อนตักอาหาร ร้อยละ 71.43 ส่วนการเลี้ยงดูที่ดีแล้ว ได้แก่ การให้ลูกวัยแรกเกิด - 6 เดือนกินนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 100.00 การพาลูกไปซั้่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงทุกครั้งตามที่ อสม. / เจ้าหน้าที่นัด ร้อยละ 85.70

3.1.2 การเลี้ยงดูเด็ก 1 - 6 ปี : ส่วนใหญ่มีการเลี้ยงดูเด็กในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมาระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 33.40 และควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 7.10 โดยการเลี้ยงดูที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ได้แก่ การให้อาหารครบ 3 มื้อ ซึ่งพบว่าเด็กทุกคนได้อาหารไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 100.00 การให้เด็กรับประทานขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 52.40 การให้ลูกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ร้อยละ 42.90

3.2 การบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

3.2.1 หญิงตั้งครรภ์ : ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยการบริโภคอาหารที่ต้องปรับปรุงเร่งด่วน ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 9 ทักพี ทุกวัน ร้อยละ 60.00

ไม่รับประทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 6 ทักพี ทุกวัน
ร้อยละ 60.00 และไม่รับประทานอาหารกลุ่มผลไม้
วันละ 6 ส่วน ทุกวัน ร้อยละ 40.00

3.2.2 วัยรุ่น/วัยผู้ใหญ่ : ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารอยู่ใน
ระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 56.40 รองลงมา
ระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 30.90 ส่วนการบริโภค
อาหารที่อยู่ในระดับดี มีเพียงร้อยละ 12.70 เท่านั้น
โดยการบริโภคอาหารที่ต้องปรับปรุงเร่งด่วน ได้แก่
การบริโภคน้ำมันพืชมากกว่า 7 ช้อนโต๊ะต่อวัน ร้อยละ
60.80 กินอาหารที่มีรสเค็ม ร้อยละ 56.40 กินผลไม้
ที่มีรสหวานจัด ร้อยละ 55.80 กินอาหารประเภท
ผัด ทอด กะทิ ร้อยละ 55.20 รับประทานอาหาร
ประเภทฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 54.70 และกินขนมกรุบกรอบ
ร้อยละ 52.50

3.2.3 สูงอายุ : ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้อง
ปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 57.80 รองลงมาระดับพอใช้
คิดเป็นร้อยละ 29.70 ส่วนการบริโภคอาหารที่อยู่ใน
ระดับดี มีเพียงร้อยละ 12.50 เท่านั้น โดยการบริโภค
อาหารที่ต้องปรับปรุงเร่งด่วน ได้แก่ การบริโภคน้ำมันพืช
มากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน ร้อยละ 64.60 กินอาหาร
ประเภทผัด ทอด กะทิ ร้อยละ 58.20 ไม่ดื่มนมพร่อง
มันเนยวันละ 1 แก้ว ร้อยละ 55.40 กินอาหารกลุ่ม
เนื้อสัตว์วันละ 6 ช้อน กินข้าวไม่ครบทุกวัน ร้อยละ
55.2 กินเนื้อสัตว์ติดมันทุกวัน ร้อยละ 53.00
กินอาหารที่มีรสเค็ม ร้อยละ 52.20 กินผลไม้ที่มี
รสหวานจัด และกินขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 50.70

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป โดยส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวของตำบลควนรู รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อทุกวัน ในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 69 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่และมีความหลากหลายทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.90 บริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นหลัก ทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 67.00 และบริโภคอาหารที่หลากหลายชนิดใน 1 วัน ทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 51.80

4.2 การรับประทานหวาน สมาชิกในครอบครัวของตำบลควนรู โดยส่วนใหญ่รับประทานอาหารหวานอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 49.70 ดื่มน้ำอัดลมอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 58.90 ดื่มชา กาแฟทุกวันร้อยละ 17.30 ดื่มน้ำชาอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.40

4.3 การรับประทานมัน ส่วนใหญ่ของสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารที่มีไขมันมากอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 61.40 มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภททอดอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 96.50 บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 46.70 และบริโภคอาหารทะเลจำพวกกุ้ง ปลาหมึก หอย อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 95.90

4.4 การรับประทานเค็ม สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 31.40 มีพฤติกรรมการบริโภคขนมสำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 64.40 บริโภคของขบเคี้ยวกรอบกรอบเป็นอาหารว่าง อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.50 บริโภคผลไม้ดองอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 47.70

4.5 สุขบัญญัติในการรับประทานอาหารเรื่องการใช้อ่อนกลางและการล้างมือ ครอบครัวส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกวันในสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 71.60 โดยปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.80 เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นมีการใช้อ่อนกลางเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 84.30 ใช้อ่อนกลางเป็นบางครั้งร้อยละ 7.60 และไม่ใช้อ่อนกลางเลยร้อยละ 8.10

4.6 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร พบว่า ครอบครัวส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการซื้ออาหารที่วางขายริมทางอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 84.80 เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อยเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.10 และไม่พิจารณาถึงความสะอาดของร้านและผู้ขายเลยคิดเป็นร้อยละ 8.60 นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการเลือกอาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณาข้อมูลโภชนาการและวันหมดอายุเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 22.30 และไม่พิจารณาเลยคิดเป็นร้อยละ 6.60

มิติความปลอดภัยด้านอาหาร

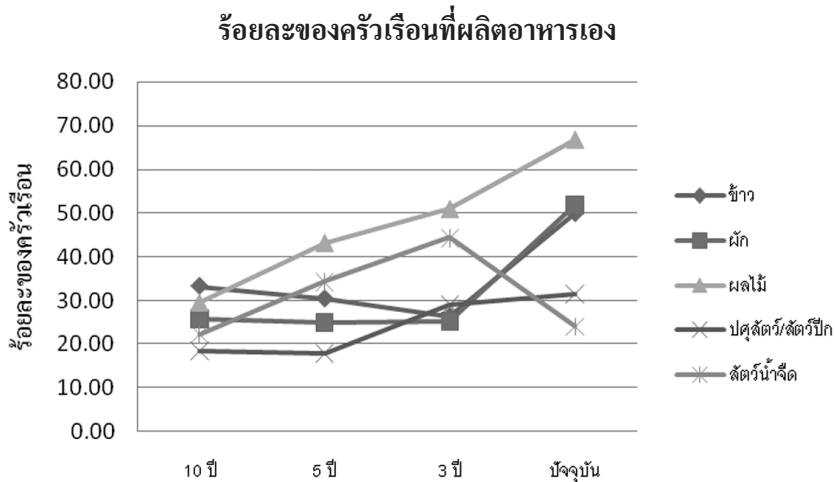
ปัจจุบันครัวเรือนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างผลิตและประกอบอาหารเองร้อยละ 50.90 ซื้ออาหารเป็นบางครั้งร้อยละ 43.20 ไม่ประกอบอาหารร้อยละ 2.30 การปรุงอาหารใช้ผงชูรสหรือสารเคมีบางครั้ง ร้อยละ 45.00 ใช้ผงชูรสหรือสารเคมีร้อยละ 35.90 ไม่ใช้ผงชูรสหรือสารเคมีร้อยละ 16.40 การปรุงอาหารมีสารเคมีเจือปนหรือตกค้างในอาหารร้อยละ 16.80 ไม่มีสารเคมีเจือปนหรือตกค้างในอาหารร้อยละ 78.20 บรรจุภัณฑ์ปลอดภัย ร้อยละ 88.20 อาหารสำเร็จรูปสด สะอาด สุก ร้อยละ 90.90 ครัวเรือนมีการเจ็บป่วยหรือสารเคมีตกค้างจากการใช้สารเคมีทางเกษตร ร้อยละ 4.10 ครัวเรือนไม่มีการเจ็บป่วยหรือสารเคมีตกค้างจากการใช้สารเคมีทางเกษตร ร้อยละ 91.80 มีการบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 77.30 ซื้ออาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปมารับประทานร้อยละ 24.50

ภาพรวมของประชาชนตำบลชะแล้เป็นชุมชนที่มีความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะ และเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งทำให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองในภาวะการณ์ต่างๆ ได้ มีการใช้ภูมิปัญญาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชุมชน นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ทำให้ประชาชนมีความมั่นคง มีอาชีพที่ดี มีรายได้และลดภาวะหนี้สิน ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างเครือข่ายทั้งในและนอกพื้นที่ เกิดกลุ่มองค์กรชุมชนที่เข้มแข็ง มีแหล่งเรียนรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ เศรษฐกิจพอเพียง และทำนาปลอดสารพิษ ปลูกผักปลอดสารพิษ ที่สามารถสืบทอดให้กับเยาวชนรุ่นหลัง เกิดกระบวนการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างหน่วยงานและคนในชุมชน การสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน การพัฒนาศักยภาพกลุ่ม/องค์กร/เครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเครือข่าย

จากการประเมินด้วยแบบสอบถามความมั่นคงด้านอาหาร โภชนาการ สมวัย และความปลอดภัยด้านอาหาร จำนวน 54 ครัวเรือน ส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครัวเรือน ร้อยละ 53.70 เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.80 อายุ 15-59 ปี ร้อยละ 59.30 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 100.00 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน 5 คน ร้อยละ 20.40 ประกอบอาชีพหลักทำนา ร้อยละ 37.00 รับจ้าง ร้อยละ 22.20 และค้าขาย ร้อยละ 16.7 อาชีพที่ทำรายได้มากที่สุดได้แก่ ทำนา ร้อยละ 27.80 รับจ้าง ร้อยละ 24.10 ทำสวน ร้อยละ 9.4 (สวนปาล์ม ร้อยละ 7.40 สวนผลไม้ ร้อยละ 1.90) รายได้มากกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 8.00 และต่ำกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 92.00

มัติตความนั้ดงทางอาหาร

แผนภูมิที่ 9 แสดงร้อยละของครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเองในตำบล
 ชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี,
 3 ปี และในปัจจุบัน

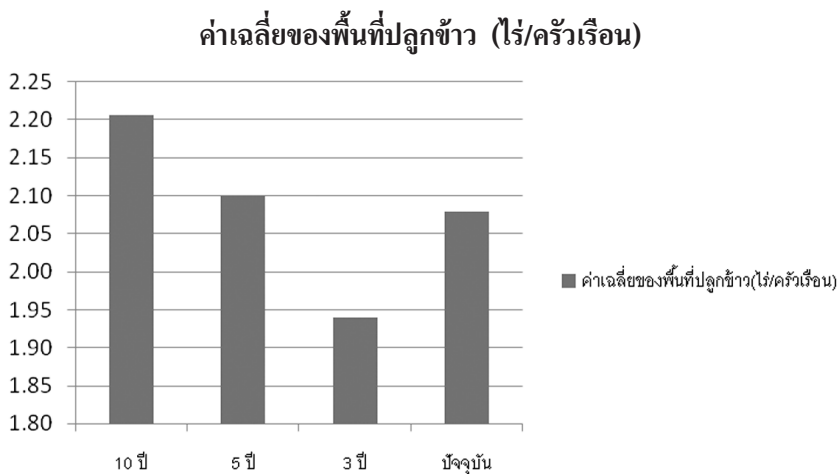


จากแผนภูมิที่ 9 จากผลการสำรวจครัวเรือนที่มีการผลิตอาหารเอง
 ในตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา ในรอบ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี จนถึงปัจจุบัน
 พบว่าเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา แต่ละครัวเรือนมีการผลิตข้าว เป็นส่วนใหญ่
 รองลงมา คือ ผลไม้ และผัก (ร้อยละ 33.30, 25.90 และ 26.60
 ตามลำดับ) ส่วนการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำมีจำนวนน้อย และปศุสัตว์มีจำนวน
 น้อยที่สุด (ร้อยละ 22.30 และ 18.50 ตามลำดับ) เช่นเดียวกับในรอบ
 5 ปี พบว่าในแต่ละครัวเรือนมีการผลิตผลไม้เพิ่มขึ้นมา เป็นอันดับแรก
 เพิ่มขึ้นจาก 10 ปีที่แล้วมาก

รองลงมาเป็นผลิตข้าวเป็นและปลูกผักในจำนวนใกล้เคียงเท่าเดิม
 (ร้อยละ 43.20, 30.40 และ 25.00 ตามลำดับ) ในช่วงระยะ 3 ปี

สถานการณ์ในการผลิตอาหารเองในตำบลชะแล้ มีสภาพเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกับระยะ 5 ปี พบว่า การผลิตผลไม้เพิ่มขึ้นเป็นลำดับแรก รองลงมาคือการจับสัตว์น้ำจืดและปศุสัตว์ (ร้อยละ 50.90, 44.40, 29.1 ตามลำดับ) ในปัจจุบันการผลิตอาหารเองของตำบลนี้ ส่วนใหญ่เกินครึ่งหนึ่งของครัวเรือนผลิตผลไม้เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ผักและข้าวตามลำดับ ส่วนน้อยจะมีปศุสัตว์ สัตว์ปีก และการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืด (ร้อยละ 66.70, 51.90, 50.00, 31.50, 24.10 ตามลำดับ)

แผนภูมิที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของพื้นที่ในการปลูกข้าว (ไร่/ครัวเรือน) ในตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



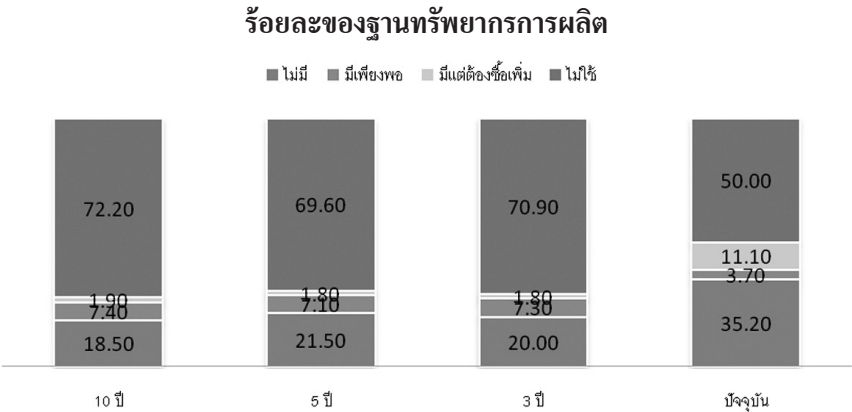
แผนภูมิที่ 10 ผลการสำรวจพื้นที่ปลูกข้าวในตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา พบว่าพื้นที่ปลูกข้าวในช่วง 10 ปี, 5 ปี, และ 3 ปี มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่กลับสูงขึ้นในปีปัจจุบัน

ตารางที่ 2 แสดงต้นทุนเฉลี่ยในการผลิตอาหาร จำแนกเป็นข้าว ผัก ผลไม้ ปศุสัตว์ / สัตว์ปีก ในตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน

ต้นทุนเฉลี่ยในการผลิตอาหาร	10 ปี	5 ปี	3 ปี	ปัจจุบัน
1. ต้นทุนการทำนา	3,733.03	4,542.37	4,953.66	6,763.64
1.1 เมล็ดพันธุ์ (บาท/ปี)	935.14	1,219.74	1,353.33	1,146.82
1.2 สารเคมี กำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	44.74	9.21	13.33	140.24
1.3 ปุ๋ยเคมี	918.42	1,417.37	1,732.00	2,314.39
1.4 ค่าแรงงาน	708.42	739.47	640.00	667.07
1.5 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	1,126.31	1,156.58	1,215.00	2,478.05
1.6 อื่นๆ	0	0	0	17.07
2. ต้นทุนการปลูกผัก	65.69	134.28	381.99	146.10
2.1 เมล็ดพันธุ์ (บาท/ปี)	17.14	30.00	102.00	49.02
2.2 สารเคมี กำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	0	0	0	0
2.3 ปุ๋ยเคมี	12.85	34.28	63.33	24.39
2.4 ค่าแรงงาน	0	0	0	48.78
2.5 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	14.28	35.71	63.33	12.20
2.6 อื่นๆ	21.42	34.29	153.33	11.71
3. ต้นทุนการทำสวน	581.25	739.15	585.95	395.88
3.1 ต้นพันธุ์ (บาท/ปี)	43.75	7.14	22.58	65.22
3.2 สารเคมี กำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	0	0	0	0
3.3 ปุ๋ยเคมี	93.75	178.57	177.42	141.30
3.4 ปุ๋ยชีวภาพ	0	68.96	71.88	60.64
3.5 ค่าแรงงาน	0	0	0	0

3.6 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	443.75	334.48	303.13	100.00
3.7 อื่นๆ	0	150.00	10.94	28.72
4. ต้นทุนการทำปาล์ม	0	1673.33	4412.01	3639.97
4.1 ต้นพันธุ์ (บาท/ปี)	0	510.00	196.88	93.02
4.2 สารเคมี กำจัดศัตรูพืช(บาท/ปี)	0	0	28.13	2.79
4.3 ปุ๋ยเคมี	0	400.00	1,218.25	997.67
4.4 ปุ๋ยชีวภาพ	0	100.00	156.25	69.76
4.5 ค่าแรงงาน	0	133.33	0	465.11
4.6 ค่าไถ ยกร่อง(บาท/ปี)	0	530.00	2,500.00	1860.46
4.7 อื่นๆ	0	0	312.50	151.16
5. ต้นทุนในการจับสัตว์น้ำ	30.00	15.41	17.39	14.29

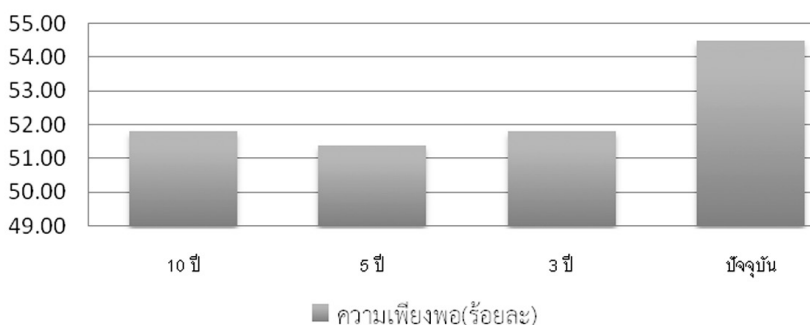
แผนภูมิที่ 11 แสดงสถิติในฐานทรัพยากรการผลิต ของในตำบล
 ชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และใน
 ปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 11 การสำรวจสถิติทรัพยากรการผลิตในในตำบลชะแล จังหวัดสงขลา ในด้านทรัพยากรพันธุกรรม ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน ครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ใช้พันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์สำหรับขยายพันธุ์ คิดเป็นร้อยละ 72.20, 69.60, 70.90, 50.00 ตามลำดับ ของจำนวน 220 ครัวเรือน ส่วนครอบครัวต้องใช้ แต่ไม่มีพันธุ์พืชและสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 18.50, 21.50, 20.00, 35.20 ตามลำดับ ทำให้มีต้องซื้อเพิ่มในจำนวนมากขึ้นจาก 10 ปีจนถึงปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 1.90, 1.80, 1.80 และ 11.10 ตามลำดับ นอกนั้นครอบครัวที่มีจำนวนพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ที่เพียงพอมีจำนวนลดลงในปัจจุบัน ร้อยละ 2.40, 7.10, 7.30, 3.70 ตามลำดับ จาก 10 ปีถึงปัจจุบัน

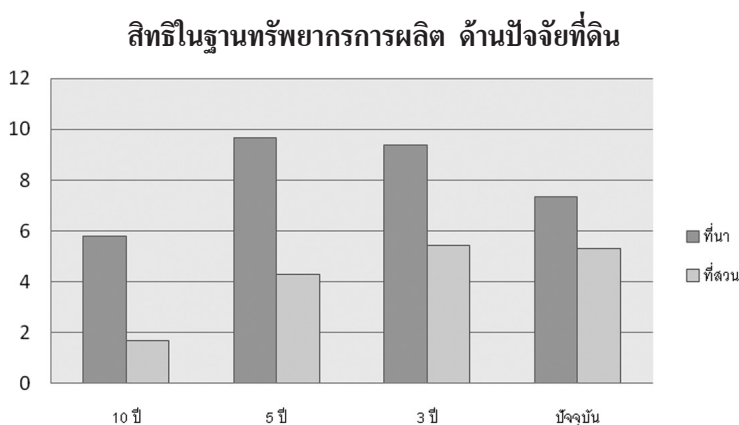
แผนภูมิที่ 12 แสดงสถิติในฐานทรัพยากรการผลิตด้านแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร ของในตำบลชะแล จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน

ร้อยละของจำนวนความเพียงพอ
ของแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร



แผนภูมิที่ 12 การสำรวจสถิติทรัพยากรการผลิตในในตำบลชะแล จังหวัดสงขลา ในด้านแหล่งน้ำ ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน ครอบครัวส่วนใหญ่มีแหล่งน้ำเพื่อการทำเกษตรที่เพียงพอ และเพิ่มขึ้นในรอบ 3 ปีจนถึงปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 25.90, 23.20, 21.80, 35.20 ตามลำดับ ของจำนวน 54 ครัวเรือน

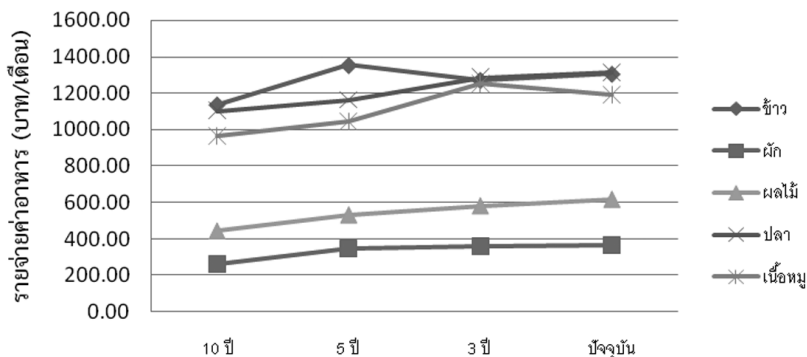
แผนภูมิที่ 13 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจ และสถิติในระบบอาหาร ด้านปัจจัยที่ดินของในตำบลชะแล จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 13 การสำรวจสถิติทรัพยากรการผลิตในตำบลชะแล จังหวัดสงขลา ในด้านปัจจัยที่ดิน ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน ครอบครัวส่วนใหญ่มีที่ดินถือครองพื้นที่นาลดลงคิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.78, 9.68, 9.38, 7.33 ตามลำดับ ตรงกันข้ามกับพื้นที่ทำสวนมีจำนวนเพิ่มขึ้นในรอบ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปีจนถึงปัจจุบัน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.67, 4.27, 5.42, 5.29 ไร่ตามลำดับ ของจำนวน 54 ครัวเรือน

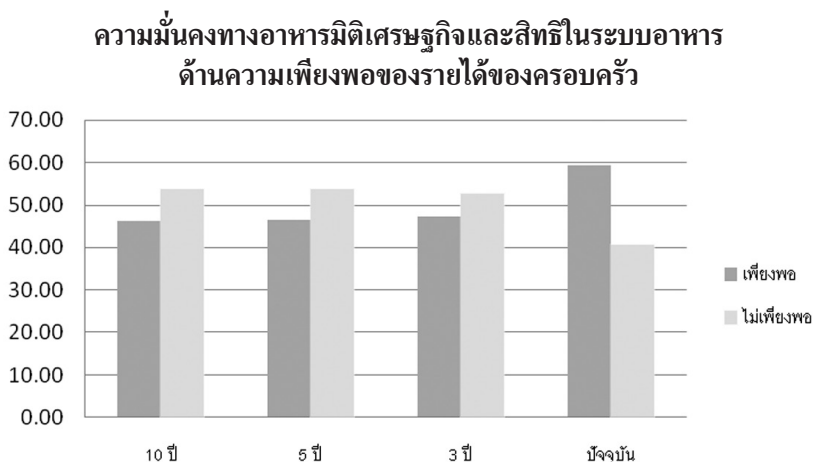
แผนภูมิที่ 14 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจ และสิทธิในระบบอาหาร ด้านรายจ่ายค่าอาหารของครัวเรือน (บาท/เดือน) ของตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน

**ความมั่นคงทางอาหารในมิติเศรษฐกิจและสิทธิอาหาร
ด้านรายจ่ายค่าอาหาร**



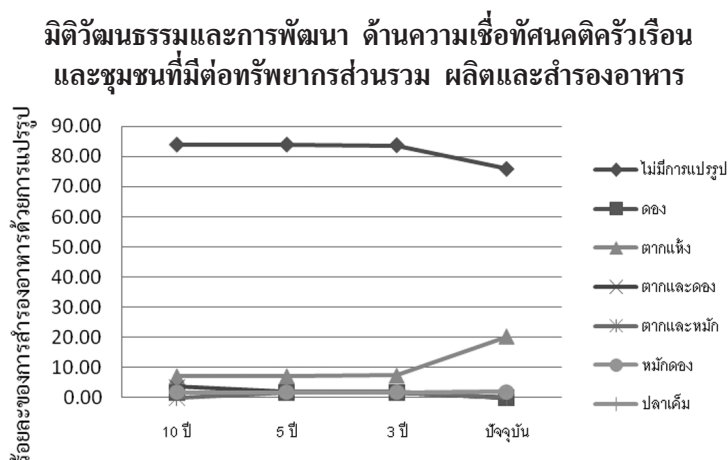
แผนภูมิที่ 14 การสำรวจความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจ และสิทธิในระบบอาหาร สำรวจจากรายจ่ายค่าอาหาร ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี จนถึงในปัจจุบัน ตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา ครัวเรือนส่วนใหญ่ มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่เป็นรายจ่ายซื้อข้าวค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1,138.31, 1,353.89, 1,272.38, 1,306.00 บาท/เดือนตามลำดับ และรองลงมาคือ เนื้อปลา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ร้อยละ 260.95, 348.10, 355.91, 364.58 บาท/เดือนตามลำดับ ของจำนวน 54 ครัวเรือน ส่วนรายจ่ายที่น้อยและ น้อยที่สุด คือค่าผลไม้ และค่าผัก

แผนภูมิที่ 15 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจ และสิทธิในระบบอาหาร ด้านรายได้ของครัวเรือน (บาท/เดือน) ของตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 15 การสำรวจความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจ และสิทธิในระบบอาหาร ด้านรายได้ของครัวเรือนค่าอาหาร ตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา ในระยะ 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี จนถึงในปัจจุบัน พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้ทุกปีเพิ่มขึ้นและลดลงในช่วงปัจจุบัน โดยแต่ละครอบครัวมีรายได้เฉลี่ย เท่ากับ 22,591.67, 24,812.50, 26,458.33, 23,353.13 ตามลำดับ ส่งผลต่อร้อยละของความพอเพียงของรายได้ครัวเรือนที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยเพิ่มขึ้นจากเดิมในช่วง 10 ปี และ 5 ปี จากร้อยละ 46.30 - 47.30 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 59.30 ในช่วงปัจจุบัน

แผนภูมิที่ 16 แสดงความมั่นคงทางอาหารในมิติทางวัฒนธรรมและการพัฒนา ด้านการแปรรูปอาหาร การเป็นสมาชิกองค์กรต่างๆ ของตำบลชะแล้ จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบัน



แผนภูมิที่ 16 การสำรวจความมั่นคงทางอาหารในมิติทางวัฒนธรรมและการพัฒนา ด้านการสำรองอาหารด้วยการแปรรูปอาหาร ของตำบลชะแล้ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระยะเวลา 10 ปี, 5 ปี, 3 ปี และในปัจจุบันพบว่าประชากรมีแนวโน้มการถนอมอาหารด้วยการแปรรูปเพิ่มขึ้นจาก 10 ปีที่ผ่านมา จากจำนวนการลดลงของร้อยละผู้ไม่ถนอมอาหาร เท่ากับ 83.90, 83.90, 83.70, 75.80 ตามลำดับ กรณีต้องมีการแปรรูป สมาชิกในครอบครัวของชะแล้ใช้วิธีการตากแห้งกับอาหารประเภทปลา ซึ่งเป็นวิธีการถนอมอาหารที่นิยมกันเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากปลาแห้ง เป็นวิธีที่ง่ายและมีความสะดวก เก็บไว้ได้นาน รวมถึงเมื่อแปรรูปเป็นปลาแห้ง เป็นสิ่งที่นิยมบริโภคในพื้นที่ คิดเป็นร้อยละ 7.10, 7.10, 7.30, 20.40 ตามลำดับ และการแปรรูปด้วยปลาเค็มและของหมักตอง มีจำนวนเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 1.80 เท่านั้น

มิติโภชนาการสมวัย

1. ข้อมูลทั่วไป

จากการประเมินภาวะโภชนาการของตำบลชะแล้ จำนวน 69 ครอบครัว มีจำนวนสมาชิก 189 คน ดังนี้

- เป็นเพศหญิง 80 คน คิดเป็นร้อยละ 42.30 และเพศชาย 109 คน คิดเป็นร้อยละ 57.70
- ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 14-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.60 รองลงมา คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.50 น้อยที่สุด คือ แรกเกิด-1 ปี คิดเป็นร้อยละ 0.5

2. ภาวะโภชนาการ

ผู้ที่มีอายุ 0-18 ปี มีภาวะโภชนาการดังนี้

- น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ : ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 70.37 รองลงมาน้อยกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 18.52 และมากกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 11.11
- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ : ส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 62.96 รองลงมาน้อยกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 18.52 และมากกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 18.51
- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง : ส่วนใหญ่มีส่วนสูง คิดเป็นร้อยละ 59.26 รองลงมาคือค่อนข้างผอม-ผอม คิดเป็นร้อยละ 11.11 และอ้วน-เริ่มอ้วน คิดเป็นร้อยละ 7.40

ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีภาวะโภชนาการดังนี้

- ดัชนีมวลกาย : ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกิน คิดเป็นร้อยละ 48.10 รองลงมา มีน้ำหนักตัวปกติ คิดเป็นร้อยละ 41.30 และน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติคิดเป็นร้อยละ 10.60

3. การเลี้ยงดูเด็กและการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

3.1 การเลี้ยงดูเด็ก

3.1.1 การเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 1 ปี : ได้รับการเลี้ยงดูเด็กในระดับที่ต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 100 โดยการเลี้ยงดูที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ได้แก่ การให้ลูกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ไม่เพิ่มปริมาณและความหนาของอาหาร และไม่ฝึกให้ลูกดื่มน้ำจากแก้วและใช้ช้อนตักอาหาร ร้อยละ 100 ให้ลูกกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่ใน 6 เดือนแรกและไม่ให้อาหารและนมชนิดอื่นแต่น้ำเมื่อลูกมากกว่า 6 เดือน ร้อยละ 75.00

3.1.2 การเลี้ยงดูเด็ก 1- 6 ปี : ส่วนใหญ่มีการเลี้ยงดูเด็กในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 66.70 รองลงมาในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 22.20 และพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 11.10 โดยการเลี้ยงดูที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ได้แก่ การให้ลูกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ร้อยละ 55.60 ไม่ได้ดื่มนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว ร้อยละ 44.4 การให้เด็กรับประทานนมกรุบกรอบ ร้อยละ 33.30

3.2 การบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

3.2.1 วัยรุ่น/วัยผู้ใหญ่ : ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 42.30 รองลงมาระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 36.50 ส่วนการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดีและดีมาก มีเพียงร้อยละ 13.50 และ 7.70 ตามลำดับ โดยการบริโภคอาหารที่ต้องปรับปรุงเร่งด่วน ได้แก่ กินอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ ร้อยละ 59.60 กินนมกรุบกรอบ กินอาหารที่มีรสเค็ม

และกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด ร้อยละ 57.90 เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง ร้อยละ 57.70 กินขนมกรุบกรอบกินเนื้อสัตว์ติดมัน ร้อยละ 41.30

3.2.2 สูงอายุ : ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 43.60 รองลงมาระดับดี คิดเป็นร้อยละ 23.90 และระดับที่ต้องปรับปรุง ร้อยละ 21.70 โดยการบริโภคอาหารที่ต้องปรับปรุงเร่งด่วน ได้แก่กินอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ (ร้อยละ 50) เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง (ร้อยละ 47.70) กินผลไม้ที่มีรสหวานจัด และกินขนมกรุบกรอบ (ร้อยละ 45.70) ไม่ดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 1 แก้ว (ร้อยละ 43.50)

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวตำบลชะแล้

4.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป โดยส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวของตำบลชะแล้ รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 87.90 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่และมีความหลากหลายทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 81.80 บริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นหลัก ทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 86.40 และบริโภคอาหารที่หลากหลายชนิดใน 1 วัน ทุกวันในสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.60

4.2 การรับประทานหวาน สมาชิกในครอบครัวของตำบลควนรู โดยส่วนใหญ่รับประทานหวานอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 81.90 ดื่มน้ำอัดลมอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 54.50 ดื่มชา กาแฟอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 65.20

4.3 การรับประทานมัน ส่วนใหญ่ของสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารที่มีไขมันมากอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 95.40 มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภททอดอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 89.40 บริโภคอาหารฟาส์ฟูดอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 48.50 และบริโภคอาหารทะเลจำพวกกุ้ง ปลาหมึก หอย อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 95.50

4.4 การรับประทานเค็ม สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 63.60 มีพฤติกรรมการบริโภคขนมสำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 74.20 บริโภคของขบเคี้ยวกรุบกรอบเป็นอาหารว่าง อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60.60 บริโภคผลไม้ดอง อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 63.70

4.5 สุขวิทยาในการรับประทานอาหารเรื่องการใช้อ่อนกลางและการล้างมือ ครอบครัวส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกวันในสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 80.30 โดยปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 18.20 เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นมีการใช้อ่อนกลางเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 81.80 ใช้อ่อนกลางเป็นบางครั้งร้อยละ 15.20 และไม่ใช้อ่อนกลางเลย ร้อยละ 3.00

4.6 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร พบว่า ครอบครัวส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการซื้ออาหารที่วางขายริมทางอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 80.30 เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อยเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 19.70 และไม่พิจารณาถึงความสะอาดของร้านและผู้ขายเลยคิดเป็นร้อยละ 1.50 นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการเลือกอาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณาข้อมูลโภชนาการและวันหมดอายุเป็นประจำทุกครั้งร้อยละ 81.80 และบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 18.20



มัตติความมลอดกัด้ำนอาหาร

ปัจจุบันครัวเรือนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างผลิตและประกอบอาหารเอง ร้อยละ 72.20 ซื้ออาหารเป็นบางครั้งร้อยละ 22.20 ไม่ประกอบอาหาร ร้อยละ 1.90 การปรุงอาหารใช้ผงชูรสหรือสารเคมีบางครั้ง ร้อยละ 42.60 ใช้ผงชูรสหรือสารเคมีร้อยละ 29.60 ไม่ใช้ผงชูรสหรือสารเคมีร้อยละ 25.90 การปรุงอาหารมีสารเคมีเจือปนหรือตกค้างในอาหารร้อยละ 3.70 ไม่มีสารเคมีเจือปนหรือตกค้างในอาหารร้อยละ 94.40 บรรจุภัณฑ์ปลอดภัย ร้อยละ 94.40 อาหารสำเร็จรูปสด สะอาด สุก ร้อยละ 96.30 ครัวเรือนมีการเจ็บป่วยหรือสารเคมีตกค้างจากการใช้สารเคมีทางเกษตร ร้อยละ 3.70 ครัวเรือนไม่มีการเจ็บป่วยหรือสารเคมีตกค้างจากการใช้สารเคมีทางเกษตร ร้อยละ 94.40 มีการบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 88.90 ซื้ออาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปมารับประทานร้อยละ 14.80 ●

