

รายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภค  
ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน-14 ปี  
ตำบลชะแล้  
เดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2556

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค  
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)  
ใน

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา  
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## คำนำ

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ พัฒนาการด้านสติปัญญา ศักยภาพในการเรียนรู้ และคุณภาพประชากรในอนาคต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำแผนอาหารเพื่อสุขภาพ ใช้กลไกบูรณาการประเด็นคุณภาพอาหารและโภชนาการ ความปลอดภัยอาหาร และความมั่นคงอาหาร โดยเลือกจังหวัดสงขลาเป็นหนึ่งในสองพื้นที่นำร่องระดับประเทศ และมอบหมายให้สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นผู้จัดการ “โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา” เพื่อพัฒนาต้นแบบการดำเนินงานบูรณาการด้านอาหารและโภชนาการอย่างครบวงจร ทางโครงการฯ ได้เลือก ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร เป็นพื้นที่นำร่อง ในครั้งนี้ โครงการฯ ได้กำหนดให้มีโครงการวิจัยติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) เพื่อประเมินผลการดำเนินงานในสองพื้นที่ดังกล่าวโดยเปรียบเทียบกับพื้นที่ที่ไม่มีโครงการบูรณาการฯ คือ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระและ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปีฉบับนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจของเด็กในตำบลชะแล้ ระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2556 เนื้อหาครอบคลุมการนำเสนอปัจจัยสำคัญด้านครอบครัวและสภาพแวดล้อมในชุมชน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ กิจกรรมทางกาย การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ข้อมูลทั้งหลายนี้ จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้กำหนดนโยบาย นักวิชาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และประชาชนในพื้นที่ตำบลชะแล้

ดิฉันขอขอบคุณสำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา ที่ได้ทำการสุ่มเด็กกลุ่มตัวอย่างและจัดทีมสำรวจเก็บข้อมูลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเทศบาลตำบลชะแล้ ผู้บริหารและครูของโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อำนวยความสะดวกในการสำรวจ คุณสุวิมล จิมจวน ที่ทำหน้าที่เจาะเลือดและเก็บปัสสาวะเด็กกลุ่มตัวอย่าง คุณนฤมล อียุโส ที่ช่วยประสานงานในการเก็บข้อมูล เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการหน่วยโลหิตวิทยา ภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และคุณนันทยา จงใจเทศ จากศูนย์ห้องปฏิบัติการสำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจวิเคราะห์เลือดและปัสสาวะ

สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุดคือ ขอขอบคุณครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการสำรวจครั้งนี้เป็นอย่างดี ดิฉันหวังว่ารายงานนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเด็กของตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ให้มีสุขภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ  
หัวหน้าโครงการ  
การติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค  
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1
1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กกลุ่มตัวอย่าง	3
1.1 การศึกษาเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน	4
1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี	4
2. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว	4
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	4
2.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	6
2.3 ข้อมูลเศรษฐกิจของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	7
2.4 ลักษณะของครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	8
3. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	9
4. ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปีอยู่อาศัย	10
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	11
5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน	11
5.2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน	12
5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน	13
5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี	13
5.5 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี	14
5.6 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี	15
6. ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	17
7. ภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี	19
8. กิจกรรมทางกาย	20
8.1 กิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี	20
8.2 การนอนหลับและกิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี	20
9. การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	22
9.1 การดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี	22
9.2 การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี	22
ภาคผนวก	25
โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว	26

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ได้สุ่มสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ในตำบลชะแล้ระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 จำนวน 221 คน และสุ่มจำนวน 110 คน เพื่อเจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ ได้ผลดังนี้

### สุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ทั้งหมดอยู่ที่บ้าน เด็กอายุ 1 – 2 ปี ร้อยละ 14 ผากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน เด็กอายุ 2 - 5 ปี ร้อยละ 73 อยู่ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ คือ แม่ รองลงมา คือ ตายาย และปู่ย่า ในช่วงขวบปีแรก เด็กครึ่งหนึ่งเลี้ยงดูโดยตายาย ผู้เลี้ยงดูหลักส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า ครึ่งหนึ่งของผู้ดูแลหลักของเด็กทารกอ่านหนังสือไม่คล่อง

ครอบครัวร้อยละ 64 มีเงินพอใช้จ่าย ร้อยละ 53 มีหนี้สิน และร้อยละ 62 มีเงินออม

เด็กเกือบทั้งหมดมีสถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา สนามเด็กเล่น และหอกระจายข่าว หรือศาลาชุมชน อยู่ในละแวกบ้าน มีเพียงร้อยละ 43 ที่มีห้องสมุดหรือศาลาอ่านหนังสืออยู่ในละแวกบ้าน ในขณะที่เด็กกว่าร้อยละ 90 มีร้านขายสุราและร้านขายบุหรี่ในละแวกบ้าน เด็กครึ่งหนึ่งมีร้านเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ตและบ่อนการพนันในละแวกบ้าน

ขณะตั้งครรภ์ แม่เพียงครึ่งหนึ่งได้ยาบำรุงที่มีไอโอดีน เหล็กและกรดโฟลิก ร้อยละ 20 ได้ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ร้อยละ 22 ได้นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ทุกคนได้รับอาหารตามวัยที่หลากหลาย ประมาณร้อยละ 64 ถึง 75 ของเด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา เด็กอายุ 1-2 ปี ร้อยละ 7 ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

เด็กอายุ 2-5 ปี กินผักผลไม้โดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 2 ส่วน ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะที่ให้คือ เด็กควรได้ผักทุกวัน วันละ 2-3 ส่วน (ทัพพี) และผลไม้ทุกวัน วันละ 2 ส่วน จึงเห็นได้ว่าเด็กได้รับผักและผลไม้ไม่เพียงพอ เสี่ยงต่อการขาดวิตามินที่จำเป็น และได้รับใยอาหารที่ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังน้อยเกินไป เด็กร้อยละ 7 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 43 ดื่มน้ำทุกสัปดาห์ มีเพียงหนึ่งในห้าไม่ดื่มน้ำอัดลมเลย เด็กร้อยละ 14 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 54 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงหนึ่งในสิบที่ไม่กินเลย

สำหรับภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6 เดือนถึง 5 ปี ร้อยละ 8.8 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 11.8 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.9 เริ่มอ้วน และร้อยละ 3.9 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศ เด็กปฐมวัยของตำบลชะแล้มีปัญหาขาดสารอาหารสูงกว่าระดับประเทศมากและมีปัญหาโภชนาการเกินต่ำกว่าระดับประเทศ เด็กถึงหนึ่งในสามมีภาวะซีด เด็กร้อยละ 17 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ ภาวะซีดทำให้เด็กพัฒนาได้ไม่เต็มศักยภาพ หากเป็นจากการขาดธาตุเหล็กจะมีผลเสียต่อการทำงานของสมองกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก

มีเพียงหนึ่งในสี่ของเด็กอายุ 6-11 เดือนที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ซีดี ดีวีดี) ซึ่งตามข้อเสนอแนะเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์เลย เด็กอายุ 1-5 ปี หนึ่งในสี่ดูโทรทัศน์วันละ 2 ชั่วโมงหรือมากกว่า ตามข้อเสนอแนะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีแนะนำให้ดูไม่เกิน 2 ชั่วโมง เด็กร้อยละ 12 ดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์วันละ 2 ชั่วโมงหรือมากกว่า ในขณะที่ประมาณร้อยละ 40 ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่น กลางแจ้งมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์

## สุขภาพของเด็กอายุ 6 - 14 ปี

เด็กทุกคนกำลังเรียนอยู่ ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ คือ แม่ รองลงมา คือ ปู่ย่า ผู้เลี้ยงดูหลักจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า

ครอบครัวร้อยละ 53 มีเงินพอใช้จ่าย ร้อยละ 41 มีหนี้สิน และร้อยละ 61 มีเงินออม

เด็กเกือบทั้งหมดในละแวกบ้านมีสถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา สนามเด็กเล่น และหอกระจายข่าว หรือศาลาชุมชน มีเพียงครึ่งเดียวที่มีห้องสมุดหรือศาลาอ่านหนังสือ เด็กกว่าร้อยละ 80 อยู่ใกล้ร้านขายสุราและร้านขายบุหรี เด็กครึ่งหนึ่งมีร้านเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ต และบ่อนการพนันอยู่ในละแวกบ้าน

เด็กร้อยละ 17 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มื้อที่ตรงมากที่สุดคือ มื้อเช้า รองลงมาคือ มื้อกลางวันและมื้อเย็น

อาหารที่ทำเองที่บ้านเกือบทั้งหมดปรุงรสเค็มด้วยเกลือเสริมไอโอดีนหรือน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เสริมไอโอดีนในวันเสาร์หรืออาทิตย์ เด็กหนึ่งในห้ากินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารตามสั่ง

เด็กกินผักโดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 1.7 ส่วน และกินผลไม้โดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 2.5 ส่วน ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะที่ให้คือเด็กควรได้ผักทุกวัน วันละ 2-3 ส่วน (ทัพพี) และผลไม้ทุกวัน วันละ 2 ส่วน

เด็กร้อยละ 15 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 52 ดื่มน้ำทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 14 ที่ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 25 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 52 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 5 ที่ไม่กินเลย

สำหรับภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6 - 14 ปี ร้อยละ 6.5 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7.6 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6.5 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.3 อ้วน ร้อยละ 2.2 ผอม เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศ เด็กวัยเรียนของตำบลชะแล้มีปัญหาขาดสารอาหารสูงกว่าระดับประเทศ มีเด็กเตี้ยกว่าเกณฑ์สูงเกือบสองเท่าของระดับประเทศ และมีปัญหาโภชนาการเกินใกล้เคียงกับระดับประเทศ เด็กประมาณร้อยละ 19 มีภาวะซีด และร้อยละ 16 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ

เด็กทุกคนได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน เล่นกีฬากลางแจ้ง โดยเฉลี่ยวันละ 1 ชั่วโมง

เด็กครึ่งหนึ่งดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ 2 ชั่วโมง เด็กร้อยละ 18.7 เข้าร้านเกมส์ เด็กร้อยละ 16 เล่นวีดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ทั้งที่บ้านและนอกบ้านในวันหยุดมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน

จะเห็นได้ว่าเด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมและมีพฤติกรรมเสี่ยงที่กระทบต่อการเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาการของสมองและศักยภาพการเรียนรู้ และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว ซึ่งควรได้รับการแก้ไขโดยการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ การให้อาหารทารก การดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และการปรับพฤติกรรมการกินอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียน รวมทั้งการปรับสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน โรงเรียน และชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้สมบูรณ์ทั้งกาย สมองและจิตใจ

## พฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ตำบลชะแล้

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาด และมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการ โดยให้มีโครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการระยะยาว (Cohort study) ของเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ในพื้นที่ดำเนินการ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร และต.ควนรู อ.รัตภูมิ เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียงและ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ

จากเด็กอายุ 6 เดือน-14 ปี จำนวน 558 คน ในพื้นที่ตำบลชะแล้ได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวน 221 คน เพื่อเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และสุ่มจำนวน 110 คน เจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ ดำเนินการเก็บข้อมูลเมื่อเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556

จากการสำรวจข้อมูลของเด็กกลุ่มตัวอย่างใน ต.ชะแล้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ คือเด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี และอายุ 6-14 ปี มีผลการสำรวจดังนี้

### 1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 98) มีเพียงเด็กเล็กร้อยละ 2 ที่นับถือศาสนาอิสลาม จำนวนพี่น้องที่มีชีวิตอยู่พ่อแม่เดียวกันส่วนใหญ่มีจำนวน 2 คน ผู้อุปการะดูแลเด็กส่วนใหญ่เป็นพ่อกับแม่ (ในเด็กเล็กร้อยละ 74.5 เด็กโตร้อยละ 71.7) รองลงมาเป็นแม่คนเดียว (ในเด็กเล็กร้อยละ 8.8 เด็กโตร้อยละ 10.9) จะเห็นได้ว่าบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ยังคงเป็นพ่อแม่ (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี	เด็กอายุ 6-14 ปี
ศาสนาของเด็ก (ร้อยละ)		
พุทธ	98.0	100.0
คริสต์	-	-
อิสลาม	2.0	-
จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่เฉพาะพ่อแม่เดียวกัน (ร้อยละ)		
1 คน	31.4	14.1
2 คน	33.3	34.8
3 คน	25.5	30.4

ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
4 คนขึ้นไป	9.8	20.7
ผู้ปกครองดูแลเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)		
พ่อกับแม่	74.5	71.7
แม่คนเดียว	8.8	10.9
พ่อคนเดียว	1.0	6.5
ญาติ	8.8	7.6
อื่นๆ	6.9	3.3

### 1.1 การศึกษาเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปีทั้งหมดอยู่ที่บ้าน เด็กอายุ 1-1 ปี 11 เดือน ร้อยละ 14.3 ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือนร้อยละ 72.6 เข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว แต่ยังมีร้อยละ 26.2 ที่ยังอยู่บ้าน และร้อยละ 1.2 ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน (ตารางที่ 1.1)

ตารางที่ 1.1 การดูแลเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือนในช่วงกลางวันจำแนกตามกลุ่มอายุ

การดูแลเด็กปฐมวัยในช่วงกลางวัน (ร้อยละ)	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ	รวม
	6-11 เดือน	1 ปี- 1 ปี 11 เดือน	2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	
เลี้ยงเองที่บ้าน	100.0	85.7	26.2	37.3
ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน	-	14.3	1.2	2.9
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล	-	-	72.6	59.8

### 1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

เด็กอายุ 6-14 ปี ทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ และไม่ได้ทำงาน

**สรุป** เนื่องจากเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-2 ปี ของตำบลชะแล้จำนวนหนึ่งถูกฝากไว้บ้านญาติหรือเพื่อนบ้านในช่วงกลางวัน การให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็กเล็ก จึงต้องครอบคลุมกลุ่มบุคคลเหล่านี้ด้วย เมื่อเด็กอายุเกิน 2 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดคุณภาพของเด็ก

## 2. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

พ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างกว่าร้อยละ 90 (ในเด็กเล็กร้อยละ 92.2 เด็กโตร้อยละ 91.3) ยังมีชีวิตอยู่ อายุพ่อของเด็กเล็กเฉลี่ย 33 ปี ต่ำสุดอายุ 19 ปี สูงสุด 55 ปี พ่อของเด็กโตอายุเฉลี่ย 39 ปี ต่ำสุดอายุ 24 ปี สูงสุด 61 ปี การศึกษาสูงสุดของพ่อส่วนใหญ่เป็นระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า (ในเด็กเล็กร้อยละ 33 เด็กโตร้อยละ 52.4)

รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า ตามลำดับ

พ่อของกลุ่มเด็กเล็กส่วนใหญ่มีอาชีพช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย (ร้อยละ 40.5) รองลงมาประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน เช่น รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร (ร้อยละ 21.3) ส่วนพ่อของกลุ่มเด็กโตประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงานสูงสุด (ร้อยละ 35.6) รองลงมามีอาชีพช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย (ร้อยละ 27.4) จะเห็นได้ว่าทั้งกลุ่มเด็กเล็กและเด็กโตส่วนใหญ่พ่อมีอาชีพอยู่ในกลุ่มช่างฝีมือและผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน (ตารางที่ 2.1)

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี	11 เดือน- 14 ปี
พ่อยังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ)	92.2	91.3
อายุพ่อเด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	33.3 (19-55)	39.7 (24-61)
ระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อ (ร้อยละ)		
ไม่เคยเรียน	1.0	-
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	33.0	52.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	25.5	23.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	24.5	17.9
ปวส. /อนุปริญญา	9.6	3.6
ปริญญาตรีและสูงกว่า	5.3	2.4
อื่นๆ	1.1	-
อาชีพของพ่อเด็ก (ร้อยละ)		
ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน (รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร)	21.3	35.6
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และ ประมง	3.2	15.5
ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงานและเครื่องจักร ชักรถ ชักรถ	19.1	13.1
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย	40.5	27.4
เสมียน เลขานุการ พนักงานพิมพ์ดีด พนักงานในสำนักงาน	3.2	1.2
พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย	5.3	2.4
ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ นักวิชาการทุกสาขา	1.1	1.2
ผู้จัดการ ข้าราชการอาวุโส นิติบัญญัติ ตุลาการ และผู้บริหารระดับสูง	-	-



ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
ทหาร ตำรวจ	2.1	-
ไม่มีอาชีพ	2.1	2.4
อาชีพอื่นๆ	2.1	1.2

## 2.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

แม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดยังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ 99 ในกลุ่มเด็กเล็ก และร้อยละ 93.5 ในกลุ่มเด็กโต) อายุแม่ของเด็กเล็กเฉลี่ย 30 ปี ต่ำสุด 17 ปี สูงสุด 46 ปี แม่ของเด็กโตอายุเฉลี่ย 36 ปี ต่ำสุด 24 ปี สูงสุด 52 ปี การศึกษาสูงสุดของแม่เด็กเล็กส่วนใหญ่เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 29.7) รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. (ร้อยละ 27.7) แม่ของเด็กโตส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดเป็นประถมศึกษาหรือน้อยกว่า (ร้อยละ 45.4) รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 30.2)

แม่ของกลุ่มเด็กเล็กส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพหรือเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก (ร้อยละ 31.7) รองลงมาประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน เช่น รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร (ร้อยละ 27.7) ส่วนแม่ของกลุ่มเด็กโตประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงานสูงสุด (ร้อยละ 52.2) รองลงมามีอาชีพช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย (ร้อยละ 14) จะเห็นได้ว่ากลุ่มเด็กโตพ่อและแม่ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงานสูงสุด และรองลงมามีอาชีพช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย (ตารางที่ 2.2)

ตารางที่ 2.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ข้อมูลพื้นฐานของแม่เด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
แม่เด็กยังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ)	99.0	93.5
อายุแม่เด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	30.3 (17-46)	36.6 (24-52)
ระดับการศึกษาสูงสุดของแม่เด็ก (ร้อยละ)		
ไม่เคยเรียน	1.0	-
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	22.8	45.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	29.7	30.2
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	27.7	14.0
ปวส. /อนุปริญญา	8.9	8.1
ปริญญาตรีและสูงกว่า	9.9	2.3

ข้อมูลพื้นฐานของแม่เด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
อาชีพของแม่เด็ก (ร้อยละ)		
ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน (รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร)	27.7	52.2
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และ ประมง	3.0	10.5
ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงานและเครื่องจักร ขับรถ ขับเรือ	1.0	1.2
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย	13.8	14.0
เสมียน เลขานุการ พนักงานพิมพ์ดีด พนักงานในสำนักงาน	7.9	7.0
พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย	8.9	2.3
ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ นักวิชาการทุกสาขา	2.0	-
ผู้จัดการ ข้าราชการอาวุโส นิติบัญญัติ ตุลาการ และผู้บริหารระดับสูง	-	-
ทหาร ตำรวจ	1.0	-
ไม่มีอาชีพ	31.7	11.6
อาชีพอื่นๆ	3.0	1.2

### 2.3 ข้อมูลเศรษฐกิจของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เด็กอาศัยอยู่ด้วย ในกลุ่มเด็กเล็กส่วนใหญ่เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน (ร้อยละ 96.1) รองลงมาคือ อยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า (ร้อยละ 2.9) และเป็นเจ้าของบ้านแต่เช่าที่ดิน (ร้อยละ 1) ส่วนในกลุ่มเด็กโตพ่อแม่เป็นเจ้าของบ้านและที่ดินทั้งหมด จำนวนคนในบ้านที่อาศัยอยู่ประจำเฉลี่ยประมาณ 5 คน ต่ำสุด 2-3 คน สูงสุด 9-10 คน

รายได้ประจำของครอบครัวที่ดูแลเด็ก ครอบครัวของกลุ่มเด็กเล็กร้อยละ 63.7 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 52.9 มีหนี้สิน ร้อยละ 61.8 มีเงินออม ส่วนในกลุ่มเด็กโตครอบครัวร้อยละ 53.3 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 40.7 มีหนี้สิน และร้อยละ 60.8 มีเงินออม จะเห็นว่าเมื่อเด็กโตขึ้นร้อยละของครอบครัวที่มีรายได้พอใช้จ่ายลดลงหนี้สินก็ลดลงด้วย (ตารางที่ 2.3)

ตารางที่ 2.3 เศรษฐฐานะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

เศรษฐกิจฐานะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
-------------------------	---------------------------------------	---------------------

สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง (ร้อยละ)

เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน 96.1 100.0

เศรษฐฐานะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
เป็นเจ้าของบ้านแต่เช่าที่ดิน	1.0	-
บ้านเช่า	-	-
อยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า	2.9	-
เจ้าของห้องชุด	-	-
จำนวนคนในบ้านที่อยู่ประจำ (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	5.1 (3-10)	5.1 (2-9)
รายได้ประจำของครอบครัวที่ดูแลเด็กอยู่ในขณะนี้ (ร้อยละ)		
รายได้พอใช้จ่าย	63.7	53.3
มีหนี้สิน	52.9	40.7
มีเงินออม	61.8	60.8

#### 2.4 ลักษณะของครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอายุ พ่อแม่สมรสและอาศัยอยู่ด้วยกันมากที่สุดร้อยละ 64.2 ในกลุ่มเด็กเล็ก และร้อยละ 68.6 ในกลุ่มเด็กโต ร้อยละ 11.9 ของเด็กเล็ก และร้อยละ 16.3 ของเด็กโตพ่อแม่หย่าเลิกกัน จะเห็นได้ว่าพ่อแม่หย่าเลิกกันเพิ่มขึ้นตามกลุ่มอายุ (ตารางที่ 2.4)

ตารางที่ 2.4 ลักษณะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ลักษณะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยใครบ้าง (ร้อยละ)		
แม่เด็ก	86.9	79.3
พ่อเด็ก	78.6	77.2
ปู่-ย่า/ตา-ยาย	59.5	53.3
ลุง-ป้า-น้า-อา	17.9	10.9
พี่น้อง/ลูกพี่ลูกน้อง	60.7	56.5
ลูกจ้าง พี่เลี้ยงเด็ก คนทำงานบ้าน	1.2	2.2
สถานภาพสมรสของพ่อ-แม่ในปัจจุบัน (ร้อยละ)		
ไม่ได้สมรส/เลี้ยงลูกอยู่คนเดียว	-	-
ไม่ได้สมรส/เลี้ยงลูกด้วยกัน	17.9	5.4
สมรส/ยังอาศัยอยู่ด้วยกัน	64.2	68.6
สมรส แต่แยกอยู่	3.6	5.4

ลักษณะของครอบครัว	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
เป็นหม้าย คู่เสียชีวิต	2.4	4.3
หย่า/เลิกกัน	11.9	16.3

**สรุป** ครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างตำบลชะแล้ประมาณครึ่งหนึ่งมีรายได้ไม่พอใช้จ่าย และมีหนี้สิน ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเลี้ยงดูเด็ก ประมาณครึ่งหนึ่งเป็นครอบครัวขยายและหนึ่งในห้าถึงหนึ่งในสี่ไม่มีพ่อแม่อยู่ด้วยในบ้าน

### 3. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ทุกกลุ่มอายุยังคงเป็นแม่ โดยที่แม่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กเพิ่มขึ้นเมื่อเด็กโตขึ้น ในทารกแรกเกิดคือ ตา/ยาย ในเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปปู่/ย่ามีบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กมากขึ้น อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ยประมาณ 40-45 ปี ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และส่วนใหญ่สามารถอ่านหนังสือได้คล่อง (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ผู้ดูแลเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6-11 เดือน	1 ปี- 1 ปี 11 เดือน	2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)				
พ่อ	-	7.1	2.4	7.7
แม่	50.0	50.0	57.1	63.7
ปู่/ย่า	-	14.3	13.1	14.3
ตา/ยาย	50.0	28.6	25.0	8.8
ลุง/ป้า/น้า/อา	-	-	1.2	4.4
พี่เลี้ยงเด็กในบ้าน	-	-	-	-
คนรับจ้างเลี้ยงเด็ก	-	-	1.2	-
อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	44.5 (28-55)	40.6 (17-82)	40.9 (21-70)	43.9 (25-78)
การศึกษาของผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)				
ไม่เคยเรียน	-	-	3.6	2.2
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	75.0	57.2	52.3	54.9
มัธยมศึกษาตอนต้น	25.0	14.3	15.5	22.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	-	14.3	17.9	13.2

ผู้ดูแลเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6-11 เดือน	1 ปี- 1 ปี 11 เดือน	2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
ปวส. /อนุปริญญา	-	7.1	8.3	6.6
ปริญญาตรีและสูงกว่า	-	7.1	2.4	1.1
สภาพการรู้หนังสือของผู้ดูแลเด็ก (ร้อยละ)				
อ่านไม่ออก	-	7.1	6.0	7.7
อ่านไม่คล่อง	50.0	14.3	8.3	13.2
อ่านได้คล่อง	50.0	78.6	85.7	79.1

**สรุป** สองในสามของผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กทารกมีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ครึ่งหนึ่งอ่านหนังสือไม่คล่อง การส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กทารกต้องพัฒนากระบวนการให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงนี้ด้วย

#### 4. ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปีอยู่อาศัย

เด็กส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีเพื่อนบ้านใกล้เคียงที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อมีความเดือดร้อนเกือบทั้งหมดอยู่ใกล้ร้านค้า ตลาด มินิมาร์ท หรือห้างสรรพสินค้า เด็กอายุ 2-14 ปีมากกว่าร้อยละ 80 อยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา หอกระจายข่าวและศาลาชุมชน มากกว่าร้อยละ 70 มีสนามเด็กเล่น และสนามกีฬาอยู่ใกล้บ้าน เด็กอายุ 6-14 ปีครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 52.2) อยู่ใกล้ศาลาอ่านหนังสือและห้องสมุด

สำหรับสถานที่เสี่ยงอันตรายใกล้บ้าน เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-11 เดือนทั้งหมดอยู่ใกล้ร้านขายสุราและร้านขายบุหรี่ เด็กอายุ 2-14 ปีครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 52) อยู่ใกล้ร้านเกมส์หรือร้านอินเทอร์เน็ต และประมาณร้อยละ 45 อยู่ใกล้บ่อนการพนัน (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** ลักษณะของทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปีอยู่อาศัย จำแนกตามกลุ่มอายุ

ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่อาศัย	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็ก
	6-11 เดือน	1 ปี- 1 ปี 11 เดือน	2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	อายุ 6-14 ปี
เพื่อนบ้านใกล้เคียงที่ขอความช่วยเหลือได้ เมื่อได้รับความเดือดร้อน (ร้อยละ)				
ไม่มี	25.0	7.1	2.4	-
มี	75.0	92.9	97.6	100.0
บริการชุมชนใกล้บ้าน (ร้อยละ)				
ร้านค้า / ตลาด / มินิมาร์ท / ห้างสรรพสินค้า	100.0	92.9	100.0	95.7
สถานีอนามัย / ศูนย์สาธารณสุขชุมชน / โรงพยาบาล / คลินิกหมอ	50.0	78.6	84.5	87.0
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก / สถานรับเลี้ยงเด็ก	50.0	78.6	84.5	83.7
โรงเรียน หรือ สถานศึกษา หรือ มหาวิทยาลัย	75.0	78.6	85.7	81.5

ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่อาศัย	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็ก
	6-11 เดือน	1 ปี- 1 ปี 11 เดือน	2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	อายุ 6-14 ปี
สวนหย่อม / สวนสาธารณะ	50.0	28.6	40.5	26.1
สนามเด็กเล่น / ลานกีฬา / สนามกีฬา	50.0	42.9	76.2	70.7
วัด / โบสถ์ / มัสยิด	75.0	85.7	92.9	95.7
ศาลาอ่านหนังสือ / ห้องสมุด	25.0	57.1	41.7	52.2
หอกระจายข่าว / ศาลาชุมชน	25.0	92.9	84.5	79.3
สถานที่เสี่ยงอันตรายใกล้บ้าน (ร้อยละ)				
บ่อนการพนัน	75.0	64.3	45.2	45.7
ร้านขายสุรา	100.0	92.9	89.3	81.5
สถานเริงรมย์ / บาร์ / ไนท์คลับ	-	7.1	4.8	4.3
ชุมชนแออัด	25.0	14.3	20.2	7.6
โรงงานอุตสาหกรรม	25.0	21.4	14.3	10.9
คูน้ำ / หนองน้ำ/ แม่น้ำ/ ลำคลอง	100.0	78.6	76.2	65.2
เสาไฟฟ้าแรงสูง	100.0	50.0	60.7	56.5
ร้านเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ต	75.0	42.9	52.4	52.2
ร้านขายบุหรี่	100.0	85.7	94.0	87.0

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้มีร้านขายสุราและบ่อนการพนันใกล้บ้าน โดยเฉพาะเด็กต่ำกว่า 2 ปี ทำให้เด็กได้เห็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสม และอาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในอนาคต

## 5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

### 5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

ขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่าง แม่ครึ่งหนึ่งได้ไทรเฟอรัดิน (ยาบำรุงที่มีเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก) ร้อยละ 27.8 ได้ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด (ตารางที่ 5.1)

**ตารางที่ 5.1** ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดของมารดาของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน
ขณะตั้งครรภ์เด็กคนนี้ มารดาได้กินยาบำรุงเลือดต่อไปนี้ (ร้อยละ)	
เหล็ก	33.3
ไอโอดีน	22.2
ไทรเฟอรัดิน (เหล็ก+ไอโอดีน+โฟลิก)	50.0
วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด (โอปีมิน)	27.8

## 5.2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

เด็กอายุ 6-11 เดือนทั้งหมดได้ดื่มนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังเกิด ประมาณสองในสามของเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิด เด็กเล็กกินนมแม่ที่อายุเฉลี่ยประมาณ 4 เดือน และยังพบว่าเด็กเริ่มกินนมขวด/นมผงเมื่ออายุเฉลี่ย 4 เดือนกว่า เด็กร้อยละ 22.2 ได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ร้อยละ 22.2 ได้รับนมแม่ร่วมกับนมผสมอื่นนาน 6 เดือน การกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่ออายุเฉลี่ยเท่ากับ 5-6.5 เดือน

ประมาณสามในสี่ถึงเกือบทั้งหมดของเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ได้อาหารพวกข้าว ธัญพืช พืชหัวหรือราก นม และผลิตภัณฑ์ เนื้อสัตว์ ไข่ ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง ผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ มีถั่วฝักและถั่วเปลือกแข็งที่เด็กได้รับน้อยที่สุด เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีได้ดัชนีความหลากหลายของอาหารร้อยละ 100 อายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนได้ร้อยละ 78.6

ครึ่งหนึ่งของเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีได้รับนมหวาน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ และร้อยละ 25 ได้รับทุกวัน ประมาณร้อยละ 64-75 ของเด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน ได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา มีเพียงร้อยละ 7 ของเด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ตารางที่ 5.2)

ตารางที่ 5.2 การให้อาหารเด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน
เด็กได้ดื่มนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังเกิด (ร้อยละ)	100.0	71.4
เด็กได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิด (ร้อยละ)	75.0	78.6
อายุเฉลี่ยที่เด็กเลิกกินนมแม่ (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	4.3 (3-6)	4.00 (2-11)
เด็กกินนมขวด/นมผง (ร้อยละ)	75.0	82.4
เด็กเริ่มกินนมขวด/นมผงเมื่ออายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	4.3 (3-6)	4.8 (0-12)
เด็กเริ่มกินอาหารอื่นเมื่ออายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	6.5 (5-8)	5.4 (3-10)
เด็กได้กินอาหารต่อไปนี้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)		
ข้าว ธัญพืช และพืชหัวหรือราก	100.0	85.7
ถั่วฝักและถั่วเปลือกแข็ง	25.0	42.9
นมและผลิตภัณฑ์ไม่รวมนมแม่	75.0	85.7
เนื้อสัตว์	75.0	78.6
ไข่	100.0	85.7
ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง	75.0	78.6
ผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ	100.0	78.6
ดัชนีความหลากหลายของอาหาร (Diversity index)	100.0	78.6
ทารกได้รับนมหวาน (ร้อยละ)		
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	50.0	
3-6 ครั้ง/สัปดาห์	25.0	
ทุกวัน	25.0	

พฤติกรรมโภชนาการ	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน
ทารกได้รับเครื่องดื่มชนิดอื่น นอกเหนือจากนมและน้ำสะอาด (ร้อยละ)		
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	25.0	28.6
3-6 ครั้ง/สัปดาห์	-	21.4
ทุกวัน	-	14.3
เด็กกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง/อาหารที่เสริมด้วยธาตุเหล็ก		
ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)	75.0	64.3
เด็กกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)	-	7.1

### 5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน

การปรุงอาหารที่เตรียมให้เด็ก ร้อยละ 75-85.7 มีการปรุงรสอาหารด้วยเกลือ รองลงมาเป็นซีอิ้ว/ซอสถั่วเหลือง (ร้อยละ 50-76.2) ไม่มีการปรุงรสด้วยน้ำตาลในอาหารที่ให้เด็กอายุ 6-11 เดือน มีการใช้ผงปรุงรสในอาหารเด็กอายุ 6-11 เดือนร้อยละ 25 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 56 ในเด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน (ตารางที่ 5.3)

ตารางที่ 5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน
ท่านปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กด้วย (ร้อยละ)			
เกลือ	75.0	85.7	82.1
น้ำตาล	-	50.0	65.5
น้ำปลา	25.0	35.7	76.2
ผงปรุงรส	25.0	28.6	56.0
ซีอิ้ว/ซอสถั่วเหลือง	50.0	57.1	76.2

### 5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี

ในวันทำงานเด็กเกือบทั้งหมดกินอาหารมื้อเย็นที่ทำกินเองที่บ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 16.7 และเด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 13 กินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารตามสั่ง (ตารางที่ 5.4)

ตารางที่ 5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมโภชนาการ	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
ในวันทำงานของผู้ดูแล/ผู้ปกครอง โดยทั่วไปอาหารมื้อเย็นที่เด็กกินบ่อยที่สุดเป็นอาหาร (ร้อยละ)		
อาหารที่ทำกินเองที่บ้าน	91.7	98.9



พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	2 ปี-5 ปี 11 เดือน	6-14 ปี
อาหารปรุงสุกสำเร็จ	6.0	1.1
อาหารตามสั่ง	2.4	-
ในวันทำงานของผู้ดูแล/ผู้ปกครอง แหล่งของอาหารมื้อเย็นที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
รถเร่/เรือเร่ขายอาหาร/อาหารริมบาทวิถี/อาหารริมทาง	14.3	-
ตลาด/ตลาดนัด (ร้านไม่เคลื่อนย้าย)	85.7	100.0
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ เด็กกินอาหารมื้อหลัก (เช้า กลางวัน เย็น) นอกบ้าน จำนวน (ร้อยละ)		
0 มื้อ	79.8	83.7
1 มื้อ	16.7	13.0
2 มื้อ	2.4	3.3
3 มื้อ	1.2	-
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ ลักษณะอาหารนอกบ้านที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
อาหารปรุงสุกสำเร็จ	5.9	6.7
อาหารตามสั่ง	94.1	93.3
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ แหล่งที่มาของอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
ตลาด/ตลาดนัด (ร้านไม่เคลื่อนย้าย)	23.5	-
ร้านอาหารตามสั่ง/ภัตตาคาร/ร้านอาหารทั่วไป	76.5	86.7
ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด	-	6.7
ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า	-	6.7

### 5.5 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างกินผักผลไม้โดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน กินผักวันละประมาณ 1.7 ส่วน กินผลไม้วันละ 2.2 ส่วน เด็กอายุ 6-14 ปี กินผักวันละประมาณ 1.7 ส่วน กินผลไม้วันละ 2.5 ส่วน (ตารางที่ 5.5)

ตารางที่ 5.5 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
<b>ผลไม้สด</b>		
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	4.4 (1-7)	4.1 (1-7)

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-14 ปี
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.8 (1-5)	1.6 (1-4)
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.2 (0.5-2.5)	1.5 (0.5-3)
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	2.2 (0.5-10)	2.5 (0.5-9)
<b>ผัก</b>		
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.6 (0-7)	3.6 (0-7)
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.6 (0-5)	1.5 (0-3)
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	0.9 (0-3)	1.0 (0-3)
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.7 (0-10)	1.7 (0-9)

## 5.6 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 64.3 ต้มนมรสจืดทุกวัน ร้อยละ 76.2 ต้มนมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/รสสตอเบอรี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่งทุกวันถึงทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 85.7 ต้มนมเปรี้ยวชนิดดื่มทุกวันถึงทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 44 กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทุกสัปดาห์ ร้อยละ 25 ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 7.2 ต้มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 42.8 ต้มทุกสัปดาห์ ร้อยละ 21.4 ไม่ต้มเลย เด็กร้อยละ 42.9 ต้มกาแฟ ชา โกโก้ทุกวันถึงทุกสัปดาห์ ร้อยละ 47.6 ไม่ต้มเลย เด็กร้อยละ 14.3 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 53.6 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 9.5 เท่านั้นที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 58.3 กินลูกอมทุกวันถึงทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 8.3 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 66.7 กินช็อกโกแลตทุกวันถึงทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 9.5 ที่ไม่กินเลย และยังพบว่าเด็กกินขนมหวานไทยน้อยกว่า (ขนมฝรั่ง) เบเกอรี่ เพราะว่ามีเด็กหนึ่งในห้าถึงหนึ่งในสามที่ไม่กินเลย

เด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 67.4 ต้มนมรสจืดทุกวัน เด็กร้อยละ 70.7 ต้มนมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/รสสตอเบอรี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่งทุกวันถึงทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 76.1 ต้มนมเปรี้ยวชนิดดื่มทุกวันถึงทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 66.3 กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 1.1 ที่ไม่กินเลย จะเห็นได้ว่าเด็กโตเกือบทุกคนกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เด็กร้อยละ 15.2 ต้มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน เด็กร้อยละ 52.2 ต้มทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 14.1 ที่ไม่ต้มเลย เด็กร้อยละ 62 ต้มกาแฟ ชา โกโก้ทุกวันถึงทุกสัปดาห์ ร้อยละ 21.7 ไม่ต้มเลย เด็กร้อยละ 25 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 52.2 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 5.4 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 61.9 กินลูกอมทุกวันถึงทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 17.4 เท่านั้นที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 55.4 กินช็อกโกแลตทุกวันถึงทุกสัปดาห์ ร้อยละ

18.5 ไม่กินเลย จะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กโตขึ้นก็ยิ่งบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบเพิ่มขึ้น พฤติกรรมบริโภคเช่นนี้ทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคอ้วน (ตารางที่ 5.6)

ตารางที่ 5.6 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-14 ปี			
	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน
1. เนื้อสัตว์ทอดเช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด	4.8	4.8	73.9	16.7	1.1	4.4	81.6	13.1
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด	4.8	7.1	75.0	13.1	2.2	7.6	85.9	4.4
3. เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง เช่น หมูตุ๋น หมูต้ม หมูปิ้ง	6.0	9.5	67.8	16.7	2.2	7.6	85.9	4.4
4. เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง	2.4	9.5	77.4	10.7	2.2	14.2	73.9	9.8
5. ปลาทอด	2.4	2.4	79.7	15.5	2.2	14.2	73.9	9.8
6. ไข่เจียว ไข่ดาว	2.4	6.0	66.6	25.0	1.1	1.1	68.5	29.3
7. ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น	6.0	21.4	54.8	17.9	3.3	27.2	50.0	19.6
8. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ	11.9	15.4	66.6	6.0	10.9	19.6	58.7	10.9
9. ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ	21.4	15.5	56.0	7.2	20.7	22.8	48.9	7.6
10. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	1.2	19.1	69.0	10.7	6.6	20.9	64.9	7.7
11. นมรสจืด	10.7	6.0	19.0	64.3	4.3	4.4	23.9	67.4
12. นมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/สตอเบอรี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง	9.5	14.2	53.6	22.6	8.7	20.6	57.6	13.1
13. นมเปรี้ยวชนิดดื่ม	7.1	7.2	60.7	25.0	9.8	14.1	58.7	17.4
14. นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	21.4	19.0	42.9	16.7	17.4	17.4	47.8	17.4
15. นมผง	56.0	1.2	6.0	36.9	98.9	-	-	1.1
16. ขนมปัง	9.5	22.6	61.9	6.0	10.9	18.4	61.9	8.7
17. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	25.0	30.9	44.0	-	1.1	23.9	66.3	8.7
18. มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟราย)	39.3	39.3	19.1	2.4	27.2	48.9	21.8	2.2
19. ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก	-	9.6	60.7	29.7	4.4	17.6	69.2	8.8
20. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	11.9	22.6	58.3	7.2	5.4	26.1	65.2	3.3
21. ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าเป็ด ข้าวขาหมู ข้าวผัด	15.5	29.7	53.6	1.2	2.2	42.3	52.2	3.3
22. ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง	27.4	27.4	44.1	1.2	10.9	47.8	40.2	1.1
23. พิซซ่า ลาซานญา สปาเก็ตตี้ แฮมเบอร์เกอร์	56.0	34.5	9.5	-	54.3	34.8	9.8	1.1
24. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป	21.4	28.5	42.8	7.2	14.1	18.5	52.2	15.2
25. น้ำผลไม้/น้ำผัก	28.6	26.2	38.1	7.2	14.1	30.5	47.8	7.6
26. กาแฟ ชา โกโก้	47.6	9.6	35.7	7.2	21.7	16.3	52.2	9.8
27. เครื่องดื่มเสริมสารอาหาร เช่น บีอิ่ง ไอเฟอริม	75.0	16.7	7.2	1.2	63.0	19.5	16.3	1.1

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-14 ปี			
	ไม่กิน เลย	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน	ไม่กิน เลย	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน
28. คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย	15.5	23.8	53.6	7.1	18.7	29.7	47.3	4.4
29. ไอศกรีม	2.4	23.8	58.3	15.5	5.4	18.4	60.8	15.3
30. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น	19.0	35.7	39.3	6.0	19.8	45.1	30.8	4.4
31. ถัวยอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว	27.4	33.3	32.2	7.2	22.8	44.6	32.6	-
32. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง	9.5	22.6	53.6	14.3	5.4	17.4	52.2	25.0
33. ลูกอม	8.3	33.3	46.4	11.9	17.4	20.6	53.3	8.6
34. ช็อกโกแลต	9.5	23.8	52.4	14.3	18.5	26.1	53.2	2.2
35. ขนมหวานไม่ใส่กะทิ เช่น ลอดช่อง	32.1	34.5	30.9	2.4	22.0	39.6	37.4	1.1
36. ขนมหวานใส่กะทิ	28.6	33.3	35.7	2.4	21.7	40.2	37.0	1.1
37. ผลไม้กระป๋อง	57.1	32.1	10.7	-	59.8	29.4	9.8	1.1
38. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง	70.2	19.0	10.7	-	51.1	32.6	16.3	-
39. หน่อไม้ทุกประเภท	66.7	17.8	15.5	-	40.2	29.4	28.3	2.2

**สรุป** การได้รับสารอาหารธาตุเหล็กยังไม่เพียงพอทั้งในแม่ขณะตั้งครรภ์ (รวมทั้งวิตามินรวมและไอโอดีน) และในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุน้อยกว่า 6 ปี ของต่ำบชะแล้มีความชุกของภาวะซีดสูงกว่าพื้นที่อื่น นอกจากนี้เด็กยังได้รับผักและผลไม้ไม่เพียงพอ แต่ได้รับน้ำอัดลม น้ำหวานและขนมกรุบกรอบมาก ทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคอื่นๆที่ตามมา เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น หากยังมีพฤติกรรมแบบนี้เป็นนิสัยจนเป็นผู้ใหญ่

## 6. ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

เมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ.2542 เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 8.8 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 11.8 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.9 เริ่มอ้วน และร้อยละ 3.9 อ้วน เมื่อใช้เกณฑ์สากลขององค์การอนามัยโลก ร้อยละ 17.6 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.8 น้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน) และร้อยละ 3.5 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศปี 2551-2552 เด็กปฐมวัยของต่ำบชะแล้มีปัญหาขาดสารอาหารสูงกว่าระดับประเทศมากและมีปัญหาโภชนาการเกินต่ำกว่าระดับประเทศ<sup>1</sup>

เมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 เด็กอายุ 6 – 14 ปี ร้อยละ 6.5 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7.6 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6.5 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.3 อ้วน และร้อยละ 2.2 ผอม เมื่อใช้เกณฑ์มาตรฐานสากล ร้อยละ 10.9 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์

<sup>1</sup> รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 6.3 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.5 มีน้ำหนักเกินและอ้วน

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศปี 2551-2552 เด็กวัยเรียนของตำบลชะแล้มีปัญหาขาดสารอาหารสูงกว่าระดับประเทศ มีเด็กส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์สูงเกือบสองเท่าของระดับประเทศ และมีปัญหาโภชนาการเกินใกล้เคียงกับระดับประเทศ<sup>2</sup> (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ\*

ภาวะโภชนาการ	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี	เด็กอายุ 11 เดือน- 14 ปี
<b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)</b>		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	8.8	7.6
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	8.8	8.7
น้ำหนักตามเกณฑ์	71.6	72.8
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	4.9	4.3
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	5.9	6.5
<b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)</b>		
ต่ำกว่าเกณฑ์	11.8	6.5
ค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์	10.8	7.6
ส่วนสูงตามเกณฑ์	72.5	77.2
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	2.0	4.3
สูงกว่าเกณฑ์	2.9	4.3
<b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)</b>		
ผอม	1.0	2.2
ค่อนข้างผอม	4.9	8.7
สมส่วน	83.4	77.2
ท้วม	3.9	2.2
เริ่มอ้วน	2.9	6.5
อ้วน	3.9	3.3

\* ใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้มีภาวะขาดสารอาหารโดยเฉพาะส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์เป็นจำนวนมากกว่าระดับประเทศ ซึ่งอาจกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสติปัญญา

<sup>2</sup> รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 6-14 ปี ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 3.5 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 3.7 ผอม ร้อยละ 5.5 น้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 9.7

## 7. ภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี

จากการตรวจเลือดและปัสสาวะ เด็กอายุ 6 เดือนถึง 5 ปีประมาณร้อยละ 31 มีภาวะซีด เด็กร้อยละ 16.7 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ เด็กอายุ 6-14 ปีประมาณร้อยละ 18.8 มีภาวะซีด เด็กร้อยละ 15.6 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตจะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กโตขึ้นภาวะซีดและระดับไอโอดีนต่ำในปัสสาวะลดลง (ตารางที่ 7)

**ตารางที่ 7** ความชุกของภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความชุก	เด็กอายุ	
	6 เดือน-5 ปี	6-14 ปี
ภาวะโลหิตจาง		
ภาวะโลหิตจางโดยใช้เกณฑ์ฮีโมโกลบิน	31.0	18.8
ระดับไอโอดีนในปัสสาวะ (ไมโครกรัม/ลิตร)		
< 100	16.7	15.6
100 – 199	10.4	31.1
200 – 299	29.2	24.4
≥ 300	43.7	28.9

หมายเหตุ รวมเฉพาะเด็กที่มีทั้งข้อมูลแบบสอบถามและการเจาะเลือดเก็บปัสสาวะ

- (1) เกณฑ์วินิจฉัยภาวะโลหิตจางโดยใช้ค่าฮีโมโกลบิน (Hb) : เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 4 ปี 11 เดือน ค่า Hb ต่ำกว่า 11.0 ก/ดล, อายุ 5 ปี ถึง 11 ปี 11 เดือน ค่า Hb ต่ำกว่า 11.5 ก/ดล, อายุ 12 ปี ถึง 14 ปี ค่า Hb ต่ำกว่า 12.0 ก/ดล
- (2) ระดับไอโอดีนในปัสสาวะ : ต่ำ ไม่เพียงพอ = น้อยกว่า 100 ไมโครกรัม/ลิตร, ปกติ = 100 – 199 ไมโครกรัม/ลิตร, สูงเกินความต้องการ = 200 – 299 ไมโครกรัม/ลิตร, สูงเกินไป = มากกว่าหรือเท่ากับ 300 ไมโครกรัม/ลิตร

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้มีภาวะซีดมากกว่าตำบลอื่น ภาวะซีดทำให้เด็กพัฒนาได้ไม่เต็มศักยภาพ หากเป็นจากการขาดธาตุเหล็กจะมีผลเสียต่อการทำงานของสมองกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก

## 8. กิจกรรมทางกาย

### 8.1 กิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 40.8 ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นกลางแจ้งมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.1 ได้ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 3.1 เท่านั้นที่ไม่มีโอกาสเลย (ตารางที่ 8.1)

ตารางที่ 8.1 เวลาที่ใช้ในกิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี

เวลาที่ใช้ในกิจกรรมกลางแจ้ง	เด็กอายุ 1-5 ปี
ใน 1 สัปดาห์เด็กได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (เช่น วิ่ง ออกกำลังกาย) โดยเฉลี่ย	
ไม่มีโอกาสเลย	3.1
1-2 วัน/ สัปดาห์	56.1
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/ สัปดาห์	40.8
ในแต่ละวันเด็กได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (เช่น วิ่งเล่น ออกกำลังกาย) โดยเฉลี่ย	
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)	
ไม่มีโอกาสเลย	2.0
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	57.2
มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	40.8
วันหยุด (ร้อยละ)	
ไม่มีโอกาสเลย	2.0
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	46.9
มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	51.0

### 8.2 การนอนหลับและกิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 98.9) ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน เล่นกีฬากลางแจ้งโดยเฉลี่ยวันละ 1.2 ชั่วโมง (ต่ำสุด 0.3 ชั่วโมง, สูงสุด 5 ชั่วโมง) ในรอบ 7 วันที่ผ่านมาเด็กร้อยละ 97.8 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออกหรือหายใจเร็ว ร้อยละ 93.5 เคยออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อ และหายใจปกติ ในแต่ละสัปดาห์เด็กมีชั่วโมงพลະโดยเฉลี่ยประมาณ 1 วัน (ต่ำสุด 0 วัน, สูงสุด 4 วัน) และในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาเด็กร้อยละ 64.1 เคยร่วมเล่นกีฬาเป็นทีมอย่างน้อย 1 ทีม (ตารางที่ 8.2)

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กนอนหลับพักผ่อนใน 1 วันเฉพาะช่วงกลางคืนโดยเฉลี่ยในวันธรรมดาประมาณ 9 ชั่วโมง (ต่ำสุด 6 ชั่วโมง, สูงสุด 11.5 ชั่วโมง) และในวันหยุดประมาณ 10 ชั่วโมง (ต่ำสุด 7.5 ชั่วโมง, สูงสุด 15 ชั่วโมง) ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กมีการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

ตารางที่ 8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

การนอนหลับ และกิจกรรมทางกาย	เด็กอายุ 6-14 ปี
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เด็กได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน เล่นกีฬากลางแจ้ง	
ไม่ได้ออกกำลังกาย	1.1
ได้ออกกำลังกาย	98.9
ในรอบ 7 วันที่ผ่านมา เด็กได้ออกกำลังกายดังต่อไปนี้	
ออกกำลังอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออก หรือ หายใจเร็ว (ร้อยละ)	
ไม่เคย	2.2
เคย	97.8
1 วัน	7.8
2 วัน	10.0
3 วัน	14.4
4 วัน	14.4
5 วัน	7.8
6 วัน	1.1
7 วัน	44.5
ออกกำลังอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อ และหายใจปกติ (ร้อยละ)	
ไม่เคย	6.5
เคย	93.5
1 วัน	12.8
2 วัน	10.5
3 วัน	14.0
4 วัน	14.0
5 วัน	9.3
6 วัน	2.3
7 วัน	37.1
ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา เด็กเข้าร่วมเล่นกีฬาเป็นทีมทั้งหมด (ร้อยละ)	
ไม่เคย	35.9
1 ทีม	55.4
2 ทีม	6.5
3 ทีม	1.1
5 ทีม	1.1



## 9. การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

### 9.1 การดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-11 เดือน เพียงร้อยละ 25 ที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 27.6 ดูโทรทัศน์ในวันหยุดมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง ซึ่งตามข้อแนะนำการดูโทรทัศน์ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ และยังพบว่าเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 20.4 กินอาหารหรือขนมระหว่างดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นประจำ ร้อยละ 58.2 กินเป็นบางครั้ง มีเพียงร้อยละ 21.4 ที่ไม่กินเลย (ตารางที่ 9.1)

**ตารางที่ 9.1** เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1-5 ปี
เวลาที่เด็กใช้ในการดูโทรทัศน์ (รวมถึงนั่งเล่นอยู่ในห้องที่มีการเปิดโทรทัศน์)		
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)		
ไม่ดู	25.0	9.2
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	75.0	64.3
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	26.5
วันหยุด (ร้อยละ)		
ไม่ดู	25.0	8.1
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	50.0	64.3
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	25.0	27.6
เวลาที่เด็กใช้ในการดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ซีดี ดีวีดี)		
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)		
ไม่ดู	25.0	55.1
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	75.0	32.7
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	12.2
วันหยุด (ร้อยละ)		
ไม่ดู	25.0	55.1
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	75.0	31.6
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	13.3

### 9.2 การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี ดูโทรทัศน์โดยเฉลี่ยในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันร้อยละ 21.7 ในวันหยุดเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 43.5 จะเห็นได้ว่าในวันหยุดเด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เพิ่มขึ้น

เด็กอายุ 6-14 ปี เริ่มใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน โทรศัพท์ที่เล่นเกมได้ที่อายุเฉลี่ย 7-8 ปี (ต่ำสุด 3-4 ปี สูงสุด 12-13 ปี) เริ่มใช้แท็บเล็ตที่อายุเฉลี่ย 8-9 ปี (ต่ำสุด 4 ปี สูงสุด 13 ปี) จะเห็นได้ว่าเด็กเริ่มใช้คอมพิวเตอร์

สมาร์ทโฟน โทรศัพท์ที่เล่นเกมได้ และแท็บเล็ตที่อายุต่ำสุดเพียง 3-4 ปีเท่านั้น พฤติกรรมเช่นนี้อาจส่งผลให้เด็กติดเกมได้ในอนาคตได้

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) เด็กร้อยละ 2.7 เล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมทั้งที่บ้านและนอกบ้านมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่วันหยุดเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.1 จึงเห็นได้ว่าในวันหยุดเด็กเล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมทั้งที่บ้านและนอกบ้านเพิ่มขึ้น (ตารางที่ 9.2)

**ตารางที่ 9.2** เวลาและสถานที่ในการดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี ในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์	ร้อยละ
เวลาที่เด็กใช้ในการดูโทรทัศน์	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	7.6
1 ชม./วัน	22.8
2 ชม./วัน	25.1
3 ชม./วัน	22.8
มากกว่า 3 ชม./วัน	21.7
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	4.3
1 ชม./วัน	10.9
2 ชม./วัน	19.6
3 ชม./วัน	21.7
มากกว่า 3 ชม./วัน	43.5
สถานที่ที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่	
บ้าน	17.5
บ้านเพื่อน	3.8
โรงเรียน	60.0
ร้านเกมส์	18.7
เวลาที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นคว้า ทำการบ้าน	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	32.2
1 ชม./วัน	45.8
2 ชม./วัน	20.3
3 ชม./วัน	1.7
มากกว่า 3 ชม./วัน	-

การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์	ร้อยละ
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	36.8
1 ชม./วัน	47.4
2 ชม./วัน	10.5
3 ชม./วัน	5.3
เวลาที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ (รวมเกมส์ในมือถือและแท็บเล็ต) ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	37.8
1 ชม./วัน	51.4
2 ชม./วัน	5.4
3 ชม./วัน	2.7
มากกว่า 3 ชม./วัน	2.7
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	25.8
1 ชม./วัน	45.2
2 ชม./วัน	12.9
3 ชม./วัน	-
มากกว่า 3 ชม./วัน	16.1

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และประมาณครึ่งหนึ่งได้ทำกิจกรรมทางกายกลางแจ้งค่อนข้างเหมาะสม แต่ใช้เวลาดูโทรทัศน์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆมาก โดยเฉพาะในเด็กเล็กต่ำกว่า 2 ปี ซึ่งไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์ แต่ควรได้เล่นกับพ่อแม่และสมาชิกอื่นในบ้าน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก ฝึกทักษะด้านภาษา และพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคมอย่างรอบด้าน

# ภาคผนวก

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว  
ภายใต้โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา  
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

---

ผู้รับผิดชอบโครงการ	ร.ศ. พ.ญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ร่วมโครงการ	พ.ญ. ดร. ภาสุรี แสงสุขวานิช ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ นายวิโรจน์ เลื่อนราม หัวหน้าสถิติจังหวัดสงขลา
ที่ปรึกษา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา องค์การบริหารส่วนตำบลควนรู เทศบาลตำบลชะแล้ องค์การบริหารส่วนตำบลรัตภูมิ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหิน ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า

#### ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ หากเด็กได้รับสารอาหารที่ไม่ครบส่วน และบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาขาดสารอาหารหรือโรคอ้วนแล้วอาจมีผลเสียในระยะยาว ทำให้มีนิสัยบริโภคไม่เหมาะสมติดตัว นำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่

เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดและมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการในพื้นที่ โดยให้โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ติดตามเด็กในพื้นที่ดำเนินการ ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ และ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 6 เดือน -14 ปี ใน ต.ชะแล้ อ.สิงหนครและ ต.ควนรู อ.รัตภูมิ จังหวัดสงขลา ซึ่งดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการเปรียบเทียบกับพื้นที่ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียงและ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ จังหวัดสงขลา

## วิธีการดำเนินงาน

### กลุ่มเป้าหมาย

เด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

### การเก็บข้อมูล

ดำเนินการสุ่มสัมภาษณ์มารดาหรือผู้เลี้ยงดูเรื่องข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว การให้อาหารทารกและเด็กเล็ก สัมภาษณ์เด็กวัยเรียนเรื่องการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย วัดภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะและเส้นรอบเอว

เด็กประมาณครึ่งหนึ่งจะได้รับการสุ่มเจาะเลือดเพื่อตรวจภาวะซีด และเก็บปัสสาวะเพื่อตรวจระดับไอโอดีน

นอกจากนี้ จะมีการสำรวจปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ การเก็บข้อมูลจะทำ 2 ครั้ง เมื่อเริ่มโครงการปีแรก ช่วงเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 และเมื่อสิ้นสุดโครงการปลายปีที่ 2

ผลการศึกษาจะนำเสนอต่อท้องถิ่น ชุมชน หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง