

รายงานการสำรวจปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการ

ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนจังหวัดสงขลา

ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอลี้สิงหนคร ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ

และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

เดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2556

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค

และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)

ใน

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา

ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำนำ

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ พัฒนาการด้านสติปัญญา ศักยภาพในการเรียนรู้ และคุณภาพประชากรในอนาคต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำแผนอาหารเพื่อสุขภาพะ ใช้กลไกบูรณาการประเด็นคุณภาพอาหารและโภชนาการ ความปลอดภัยอาหาร และความมั่นคงอาหาร โดยเลือกจังหวัดสงขลาเป็นหนึ่งในสองพื้นที่นำร่องระดับประเทศ และมอบหมายให้สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นผู้จัดการ “โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพะด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา” เพื่อพัฒนาต้นแบบการดำเนินงานบูรณาการด้านอาหารและโภชนาการอย่างครบวงจร ทางโครงการฯ ได้เลือกตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ และตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร เป็นพื้นที่นำร่องในการนี้ โครงการฯ ได้กำหนดให้มี “โครงการวิจัยติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)” เพื่อประเมินผลการดำเนินงานในสองพื้นที่ดังกล่าวโดยเปรียบเทียบกับพื้นที่ที่ไม่มีโครงการบูรณาการฯ คือ ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

ในปีที่ 1 ของการดำเนินงาน (พ.ศ.2556-2557) โครงการได้ทำการสำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 ตำบล รายงานฉบับนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง ระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2556 เนื้อหาประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อาหารกลางวัน นมและน้ำดื่ม กิจกรรมทางกาย การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มและขนม และการให้ความรู้เรื่องอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้กำหนดนโยบาย นักวิชาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และประชาชนในพื้นที่ตำบลควนรู ตำบลชะแล้ ตำบลท่าหิน และตำบลรัตภูมิ

ดิฉันขอขอบคุณองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูและเด็กนักเรียนในพื้นที่ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียงที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการสำรวจครั้งนี้เป็นอย่างดี ดิฉันหวังว่ารายงานนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเด็กของพื้นที่ดังกล่าวให้มีสุขภาพะอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมะสุวรรณ
หัวหน้าโครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)
กรกฎาคม พ.ศ.2557

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1
ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน	4
ภาคผนวก ก โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพ ระยะยาว (Cohort study)	15
ภาคผนวก ข ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	18
ตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ	19
ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร	23
ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ	26
ตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง	29
ภาคผนวก ค ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน	34
ตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ	35
ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร	42
ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ	46
ตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง	53

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพพระยะยาว (Cohort study) ได้สำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง จังหวัดสงขลา ระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 จำนวน 20 แห่ง ซึ่งประกอบด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 8 แห่ง โรงเรียน 12 แห่ง สรุปได้ดังนี้

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ครูผู้ดูแลเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มี 2 แห่งที่ครูผู้ดูแลเด็กบางคนมีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือมัธยมศึกษา มีเพียงสามศูนย์ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศพด.) มีจำนวนเด็กต่อครูผู้ดูแลตรงกับเกณฑ์มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่กำหนดให้เด็กอายุ 2-3 ปี มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 7-10 คน และเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 10-15 คน

ส่วนภาวะโภชนาการของเด็กในศพด. ในการศึกษาครั้งนี้ซึ่งได้จากรายงานของศูนย์ฯเองพบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินเป็นศูนย์ที่เด็กมีภาวะโภชนาการปกติมากที่สุด ไม่มีเด็กน้ำหนักน้อย ผอมหรือเตี้ยเลย และมีเด็กน้ำหนักเกินอยู่เพียงร้อยละ 1.7 เท่านั้น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เหลือมีเด็กผอมสูงกว่าการสำรวจระดับประเทศ 2-4 เท่า ศพด. 2 แห่งมีเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์สูงเป็น 2-3.5 เท่า และมีอยู่ 3 แห่งมีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนใกล้เคียงหรือสูงกว่าระดับประเทศเกือบเท่าครึ่ง

จากการสำรวจรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า ไม่มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กใดจัดอาหารประเภทผักและผลไม้ได้ตรงตามข้อเสนอแนะ คือมีผักทุกวัน มีผลไม้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ และไม่ควรมีขนมหวาน มี 2 ศูนย์ฯ ที่สามารถจัดได้ใกล้เคียงคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย มีหนึ่งศูนย์ที่สามารถจัดผักและผลไม้ทุกวัน แต่มีขนมหวานเกือบทุกวัน ซึ่งทำให้เด็กอาจติดรสหวาน เสี่ยงต่อฟันผุและโรคอ้วน มีอยู่หนึ่งศูนย์ฯ ที่จัดอาหารมีผักเพียง 2 วัน ผลไม้เพียง 1 วัน แต่มีขนมหวานให้เด็กรับประทานเกือบทุกวัน

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมาก ควรจัดให้เด็กได้รับประทาน จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่ามีเพียงสามศูนย์คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิที่จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก จากรายการอาหารพบว่า ไม่มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแห่งใดเลยที่จัดอาหารที่มีเลือดให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ตับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามินบี2 สูง จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมา เกือบทุกศูนย์จัดอาหารที่มีตับให้กับเด็ก ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ

ในการจัดทำอาหารกลางวัน มี 4 ศูนย์ที่อบต.เป็นผู้จ้างเหมาให้บุคคลภายนอกจัดทำ ที่เหลือทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นผู้จัดทำเองทั้งหมด

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเกือบทุกศูนย์มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน จัดน้ำให้เด็กดื่มฟรี และไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่จะอนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงในไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์เลย ซึ่งเป็นนโยบายที่ดีมาก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสำรวจครั้งนี้มีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งโดยเฉลี่ย 176.3 ตารางเมตร ตามมาตรฐานพื้นที่สนามต้องราบเรียบ ทำด้วยวัสดุที่มีความยืดหยุ่นช่วยป้องกันการกระแทกและอันตรายจากการตก หกล้ม โดยเฉพาะบริเวณศีรษะของเด็กได้ดี เช่น พื้นยางสังเคราะห์ เป็นต้น จากการสำรวจครั้งนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีพื้นสนามเป็นพื้นยางสังเคราะห์มี 1 ศูนย์ แต่พื้นยังไม่ราบเรียบ พื้นเป็นสนามหญ้ามี 1 ศูนย์ เป็นพื้นดิน 2 ศูนย์ และเป็นพื้นคอนกรีตจำนวน 4 ศูนย์

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเกือบทุกศูนย์ไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของศูนย์ เช่น กิจกรรมวันปีใหม่ หรือวันเด็ก เป็นต้น มี 1 ศูนย์อนุญาตให้บริษัทมาแจกผลิตภัณฑ์นมให้กับเด็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่มีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็กและผู้ปกครอง โดยการติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพความรู้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของศูนย์ในเรื่องต่างๆ ได้แก่ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ การส่งเสริมการกินผลไม้ ประโยชน์ของการดื่มนม และเรื่องผักและผลไม้

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้ายเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กศูนย์เดียว จากทั้งหมด 8 ศูนย์ที่มีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็ก โดยคุณครูร่วมกันกับเด็กๆ ปลูกผักไว้รอบๆ ศูนย์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีมาก

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลมี 11 โรง ในจำนวนนี้ 3 โรง มีจำนวนเด็กต่อครูผู้สอนจำนวนสูงกว่าเกณฑ์มาก ซึ่งอาจส่งผลต่อการดูแลเด็กได้ไม่ทั่วถึง สำหรับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับชั้นอนุบาล พบว่าโรงเรียน 3 โรง คือ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนบ้านควนเนียงใน มีภาวะโภชนาการปกติทั้งหมด ส่วนโรงเรียนที่เหลือมี 2 โรงที่มีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศมาก และหนึ่งในนั้นมีปัญหาเด็กน้ำหนักน้อย เตี้ยและผอมเป็น 4-10 เท่าของระดับประเทศ มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนสูงเป็น 2 เท่าของระดับประเทศ ทั้งที่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่นั้นมีภาวะโภชนาการดีที่สุด

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับประถมศึกษา มี 11 โรง ในด้านภาวะโภชนาการ จากโรงเรียน 9 โรงที่มีข้อมูลพบว่าโรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่มีปัญหาโภชนาการขาดเลย มีแต่โภชนาการเกินร้อยละ 4.2 โรงเรียน 5 โรงมีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศ ที่สูงสุดนั้นสูงเป็น 3 เท่า มี 3 โรงที่มีปัญหาเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนเท่ากันหรือสูงกว่าผลสำรวจระดับประเทศ

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษา มี 2 โรง พบเด็กมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกินสูงกว่าระดับประเทศมาก

ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา โรงเรียนส่วนใหญ่จัดอาหารประเภทผักและผลไม้ในรายการอาหารกลางวันได้ดี คือมีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน มี 3 โรงที่จัดผักเพียง 2-3 วัน/สัปดาห์ โรงเรียนส่วนใหญ่ยังจัดผลไม้ให้เด็กน้อยเกินไปหรือไม่จัดเลย มีเพียง 3 โรง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดคงคาดีและโรงเรียนบ้านควนเนียงในที่ได้รับผลไม้ตามเกณฑ์ คืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ โรงเรียน 4 โรงใน 9 โรงไม่มีขนมหวานให้เด็กรับประทาน ที่เหลือจัดขนมหวานให้ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมาก ควรจัดให้เด็กได้รับประทาน จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่า มี 6 โรงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนวัดคงคาดี และโรงเรียนบ้านควนเนียงในจัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 2 ครั้ง มี 3 โรงจัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือโรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนบ้านไสท่อน และโรงเรียนบ้านหนองปลิง และมี 2 โรงไม่ได้จัดให้เลย

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก จากรายการอาหารพบว่า มีเพียงหนึ่งโรงที่จัดอาหารที่มีเลือดให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาคือ โรงเรียนวัดชะแล้

ดับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามิน บี2 สูง จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า มีโรงเรียน 7 โรงเรียน คือ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนวัดคงคาวดี โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านควนเนียงในจัดอาหารที่มีดับให้กับเด็ก

โรงเรียนที่สอนระดับอนุบาลและระดับประถมศึกษาทั้งหมดมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และโรงเรียนทุกแห่งมีการจัดน้ำให้เด็กดื่มฟรี

โรงเรียนมีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งโดยเฉลี่ย 4,761 ตารางเมตร โรงเรียนทุกแห่งมีสนามฟุตบอลเป็นสถานที่ให้เด็กออกกำลังกายกลางแจ้ง แต่มีโรงเรียนบางแห่งที่อาจมีพื้นที่สนามน้อยเกินไป และโรงเรียนส่วนใหญ่มีสนามตะกร้อและสนามวอลเลย์บอลให้เด็กเล่นกีฬา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนทุกแห่งไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มหรือขนมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

โรงเรียนเพียง 4 โรงเรียนจากทั้งหมด 12 โรงเรียนที่มีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็กนักเรียน โดยติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพความรู้ไว้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของโรงเรียนในเรื่องต่างๆ ได้แก่ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และธงโภชนาการ

โรงเรียน 7 โรงเรียน จากทั้งหมด 12 โรงเรียนมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ได้แก่ การทำแปลงปลูกผัก การเพาะเห็ด การเลี้ยงหมู การเลี้ยงไก่ไข่ และการเพาะเลี้ยงปลา ดูโรงเรียนที่มีกิจกรรมมากที่สุดคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

สรุป เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ 4 แห่งในการสำรวจครั้งนี้ ยังมีปัญหาภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกิน ส่วนใหญ่มีปัญหาสูงกว่าผลการสำรวจเด็กไทยระดับประเทศ อีกทั้งปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการหลายปัจจัยยังไม่ได้ตามมาตรฐาน ควรได้รับการพัฒนาแก้ไข เพื่อให้เด็กในพื้นที่ทั้ง 4 นี้ได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมตามวัย และได้รับการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง สานต่อจากการดูแลของครอบครัวในวัยต้น เพื่อให้เด็กในพื้นที่นี้เติบโตใหญ่มีโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรง และพัฒนาสติปัญญาได้เต็มศักยภาพ

อนึ่ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนบางแห่งมีกิจกรรมและการจัดการปัจจัยแวดล้อมทางโภชนาการที่สามารถเป็นตัวอย่างได้

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดและมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการ โดยให้มี “โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคและภาวะโภชนาการระยะยาว (Cohort study)” ในพื้นที่ดำเนินการตำบลชะแล อำเภอสทิงพระ และตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

โครงการได้ทำการสำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 ตำบลจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจำนวน 8 ศูนย์ และโรงเรียนจำนวน 12 แห่ง โดยการสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อาหารกลางวัน นมและน้ำดื่ม กิจกรรมทางกาย และการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มและขนม และสำรวจการให้ความรู้เรื่องอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน พื้นที่สนามเด็กเล่นและสนามกีฬา และกิจกรรมด้านการเกษตรภายในโรงเรียน ดำเนินการเก็บข้อมูลเมื่อเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556

จากการสำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน 20 แห่งมีผลการสำรวจดังนี้

1. ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

1.1 ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ครูผู้ดูแลเด็กแต่ละศูนย์ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด เป็นไปตามมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2556 ที่กำหนดให้ครูผู้ดูแลเด็กมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรีทางการศึกษา ยกเว้น 2 แห่ง คือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ (เทศบาลตำบลชะแล) และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินที่ครูผู้ดูแลเด็กบางคนมีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือมัธยมศึกษา

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินมีจำนวนเด็กต่อครูผู้ดูแลน้อยที่สุดคือจำนวน 12-13 คน ต่อครูผู้ดูแลเด็ก 1 คน (ตารางที่ 1.1) ซึ่งตรงกับเกณฑ์มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติ พ.ศ. 2556 ที่กำหนดให้เด็กอายุ 2-3 ปี มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 7-10 คน และเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 10-15 คน

ตารางที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ศพด. บ้าน สว่าง อารมณ์ (เทศบาล ตำบล ชะแล้)	ศพด. ตำบล ท่าหิน	ต.รัตภูมิ		
	ศพด. บ้าน ลูกรัก	ศพด. บ้าน โคกค่าย	ศพด. วัดไทร ใหญ่			ศพด. บ้าน ปาก บางภูมิ	ศพด. บ้าน ควน เนียงใน	ศพด. วัดควน เนียง
จำนวนเด็ก	67	43	50	71	59	60	73	40
จำนวนบุคลากร	5	3	3	4	5	3	4	2
ระดับการศึกษา								
ปริญญาตรี	5	3	3	2	3	3	4	2
อนุปริญญา	0	0	0	0	2	0	0	0
มัธยมศึกษา	0	0	0	2	0	0	0	0
จำนวนเด็ก : ครู ผู้ดูแล	13	14	17	18	12	20	18	20

1.2 ภาวะโภชนาการ

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 6.3 เตี้ย ร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.7 ผอม ร้อยละ 8.5 มีน้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน) และอ้วน

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการศึกษาค้นคว้า พบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินเป็นศูนย์ที่เด็กมีภาวะโภชนาการปกติมากที่สุด ไม่มีเด็กน้ำหนักน้อย ผอมหรือเตี้ยเลย และมีเด็กน้ำหนักเกินอยู่เพียงร้อยละ 1.7 เท่านั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่มีเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 17.7) และผอม (ร้อยละ 11.8) มากที่สุด แต่ไม่มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนเลย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินมากที่สุด (ร้อยละ 11.4) รองลงมาเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก (ร้อยละ 9.1)

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิมีเด็กเตี้ยมากที่สุด (ร้อยละ 6) รองลงมาเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก (ร้อยละ 3) ในขณะที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่มีเด็กเตี้ยเลย

ตารางที่ 1.2 ภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ศพด. บ้าน สว่าง อารมณ (เทศบาล ตำบล ชะแล้)	ศพด. ตำบล ท่าหิน	ต.รัษฎามิ			การ สำรวจ ระดับ ประเทศ เด็กอายุ 1-5 ปี พ.ศ. 2551-2 [#]
	ศพด. บ้าน ลูกรัก	ศพด. บ้าน โคก ค่าย	ศพด. วัดไทร ใหญ่			ศพด. บ้าน ปาก บางภูมิ	ศพด. บ้าน ควน เนียงใน	ศพด. วัดควน เนียง	
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	4.5	4.6	17.7	*	0.0	10.0	2.8	4.5	4.8
เตี้ย	3.0	0.0	0.0	*	0.0	6.0	2.8	2.3	6.3
ผอม	10.6	9.3	11.8	*	0.0	8.0	7.0	6.8	2.7
เริ่มอ้วน และอ้วน	9.1	2.3	0.0	*	1.7	2.0	7.1	11.4	8.5

หมายเหตุ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่วิเคราะห์ภาวะโภชนาการเฉพาะห้องอนุบาล 1/1 จำนวนเด็ก 17 คน

* มีข้อมูลการวิเคราะห์ที่ไม่สมบูรณ์

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

1.3 อาหารกลางวัน

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรจัดอาหารกลางวันให้มีผักทุกวัน มีผลไม้อย่างน้อย 3 วัน/ สัปดาห์ ไม่ควรมีขนมหวาน และควรมีตับและเลือด จากการสำรวจรายการอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กครั้งนี้ ในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า รายการอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินมีผักและผลไม้ทุกวัน ตรงตามข้อเสนอแนะ แต่มีขนมหวานทุกวันซึ่งทำให้เด็กอาจติดรสหวาน เสี่ยงต่อฟันผุ และโรคอ้วน จึงควรลดหรือตัดขนมหวานออกจากรายการอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงในมีผลไม้ให้เด็กรับประทานทุกวัน มีผักเป็นส่วนประกอบเกือบทุกวัน และไม่มีขนมหวานเลยซึ่งเป็นสิ่งที่ดี หากสามารถจัดให้มีผักทุกวันจะตรงตามเกณฑ์ ทำให้เด็กมีโภชนาการที่ดีและได้รับอาหารครบทุกหมู่

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่ายมีผลไม้และผัก 4 วันใน 5 วัน มีขนมหวาน 1 วัน ซึ่งหากลดขนมหวานและเพิ่มผักเป็นทุกวันก็จะได้ตามเกณฑ์

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีผลไม้ 3 วันในรายการอาหาร สัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งตรงตามข้อเสนอแนะ แต่ควรลดขนมหวานและเพิ่มผักให้ได้ทุกวัน

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ (เทศบาลตำบลชะแล้) เด็กได้รับผักและผลไม้ไม่บ่อยมาก และมีขนมหวานให้เด็กรับประทานเกือบทุกวัน ซึ่งควรปรับเปลี่ยนตามข้อเสนอแนะข้างต้น (ตารางที่ 1.3)

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมากที่สุดควรจัดให้เด็กได้รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ฟอง จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่ามีเพียงสามศูนย์คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิที่จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก ซึ่งเด็กควรได้รับประทาน ½ ช้อนโต๊ะต่อสัปดาห์ จากรายการอาหารพบว่า ไม่มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแห่งใดเลยที่จัดอาหารที่มีเลือดให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ตับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามิน บี2 สูง ควรได้รับ ¼ - ½ ช้อนโต๊ะทุก 2 สัปดาห์ จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมา เกือบทุกศูนย์จัดอาหาร ที่มีตับให้กับเด็ก ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ (ตารางที่ 1.3)

ตารางที่ 1.3 การจัดรายการอาหารในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ศพด. บ้าน สว่าง อารมณ (เทศบาล ตำบล ชะแล้)	ศพด. ตำบล ท่าหิน	ต.รัตภูมิ			ข้อเสนอแนะ
	ศพด. บ้าน ลูกรัก	ศพด. บ้าน โคก ค่าย	ศพด. วัดไทร ใหญ่			ศพด. บ้าน ปาก บางภูมิ	ศพด. บ้าน ควน เนียง ใน	ศพด. วัด ควน เนียง	
ผัก (วัน/สัปดาห์)	*	4	*	2	5	3	4	3	5
ผลไม้ (วัน/สัปดาห์)	*	4	*	1	5	3	5	3	อย่างน้อย 3
ขนมหวาน (วัน/สัปดาห์)	*	1	*	4	4	2	0	2	0
ไข่ (วัน/สัปดาห์)	*	1	*	0	1	1	0	0	สัปดาห์ละ 1-2 ฟอง
เลือด (วัน/สัปดาห์)	*	0	*	0	0	0	0	0	½ ช้อนโต๊ะ ต่อสัปดาห์
ตับ (วัน/สัปดาห์)	*	1	*	1	1	0	1	2	¼-½ ช้อนโต๊ะทุก 2 สัปดาห์

* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ อบต.เป็นผู้กำหนดรายการอาหารให้เป็นรายเดือน รายการอาหารอยู่ที่ อบต. ทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงไม่มีข้อมูลในแบบสอบถาม

1.4 นม ขนมน้ำดื่ม

นม ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเกือบทุกศูนย์มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณให้นมจืดสลับกับนมถั่วเหลืองไม่ใส่น้ำตาล

น้ำดื่ม ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่มีการจัดน้ำให้เด็กดื่มฟรี ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณให้เด็กนำน้ำดื่มมาเอง

ขนม ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิอนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ได้ แต่จะอนุญาตเฉพาะขนมที่มีประโยชน์ เช่น ขนมปัง นม เป็นต้น

ขวดนม ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่จะอนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาที่ศูนย์ได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงในไม่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาที่ศูนย์เลย ซึ่งเป็นนโยบายที่ดีมาก

1.5 กิจกรรมทางกาย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งโดยเฉลี่ย 176.3 ตารางเมตร ต่ำสุด 81.2 ตารางเมตร สูงสุด 412.1 ตารางเมตร ซึ่งตรงตามมาตรฐานของสนามเด็กเล่น ที่กำหนดให้สนามเด็กเล่นสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 2-5 ปี) ควรมีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 6 เมตร มีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 60 ตารางเมตร และพื้นที่สนามต้องราบเรียบ ทำด้วยวัสดุที่มีความยืดหยุ่นช่วยป้องกันการกระแทกและอันตรายจากการตก และหกล้ม โดยเฉพาะบริเวณศีรษะของเด็กได้ดี เช่น พื้นทราย พื้นหญ้า พื้นยางสังเคราะห์ เป็นต้น ตามมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติฯ พ.ศ.2556

จากการสำรวจครั้งนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีพื้นที่สนามเป็นพื้นยางสังเคราะห์มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ แต่พื้นยังไม่ราบเรียบ พื้นเป็นสนามหญ้ามียุ่ 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน เป็นพื้นดิน 2 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และเป็นพื้นคอนกรีตจำนวน 4 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ (เทศบาลตำบลชะแล้) และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

1.6 การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่ไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมของศูนย์ ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเนสท์เล่ในการทำกิจกรรมของศูนย์

1.7 การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่มีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็ก โดยการติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพความรู้ไว้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของศูนย์ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

อาหารหลัก 5 หมู่ มีจำนวน 4 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

การส่งเสริมการกินผลไม้ มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์

ประโยชน์ของการดื่มนม มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก

ผักและผลไม้ มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

1.8 กิจกรรมด้านการเกษตร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้ายมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็ก คือครูและเด็ก ร่วมกันปลูกผักไว้บริเวณรอบๆ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

2. ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน

2.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

จากการสำรวจโรงเรียน 12 โรง เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนระดับอนุบาลและประถมศึกษา 9 โรง โรงเรียนที่สอนระดับอนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา 2 โรง และโรงเรียนที่สอนระดับมัธยมศึกษาอย่างเดียว 1 โรง สำหรับโรงเรียนที่สอนระดับอนุบาล โรงเรียนวัดคงคาหวดี โรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนวัดโพธิ์กลางมีจำนวนเด็กระดับชั้นอนุบาลต่อครูผู้สอนมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติฯ (กำหนดให้เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ควรมีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 10-15 คน) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาได้ไม่ทั่วถึง (ตารางที่ 2.1)

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนในการสำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน			ต.รัตภูมิ			
	ร.ร. ชุมชนบ้านโคกค่าย	ร.ร. วัดไทรใหญ่	ร.ร. บ้านไสท่อน	ร.ร. วัดชะแล้	ร.ร. ชะแล้ นิमितวิทยา	ร.ร. วัดท่าหิน	ร.ร. วัดโพธิ์กลาง	ร.ร. วัดห้วยลาด	ร.ร. วัดคงคาหวดี	ร.ร. บ้านยางงาม	ร.ร. บ้านควนเนียงใน	ร.ร. บ้านหนองปลิง
อนุบาล												
จำนวนเด็ก	27	29	11	55	**	40	27	28	60	9	17	35
จำนวนครู	2	2	1	2	**	2	1	2	2	1	1	2
จำนวนเด็ก : ครูผู้สอน	14	15	11	28	**	20	27	14	30	9	17	18
ประถมศึกษา												
จำนวนเด็ก	136	93	52	204	**	126	77	78	213	52	71	108
จำนวนครู	21*	7	4	8	**	7*	6	7	12	5	6	7
มัธยมศึกษา												
จำนวนเด็ก	52	0	0	0	251	40	0	0	0	0	0	0
จำนวนครู	21*	0	0	0	18	7*	0	0	0	0	0	0

* โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่ายและโรงเรียนวัดท่าหินใช้ครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษา ร่วมกัน

** เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

2.2 ภาวะโภชนาการ

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในการศึกษาค้นคว้าพบว่า เด็กระดับชั้นอนุบาลของโรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนบ้านควนเนียงในมีภาวะโภชนาการปกติทั้งหมด โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่ายมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกิน โดยเฉพาะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศมาก แต่ไม่มีเด็กเตี้ย โรงเรียนวัดชะแล้มีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศ แต่ไม่มี

ภาวะโภชนาการเกิน ส่วนโรงเรียนวัดท่าหินมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกินสูงสุดและสูงกว่าระดับประเทศมาก ทั้งที่เมื่ออยู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เด็กมีภาวะโภชนาการดีที่สุด

ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่มีปัญหาโภชนาการขาดเลย มีแต่โภชนาการเกินร้อยละ 4.2 โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินสูงสุด (ร้อยละ 11.3) รองลงมาเป็นโรงเรียนวัดห้วยลาด (ร้อยละ 10.3) ซึ่งสูงกว่าระดับประเทศ โรงเรียนวัดชะแล้มีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศ และมีเด็กเตี้ยสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนบ้านยางงามมีปัญหาโภชนาการขาด แต่ไม่มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนเลย โรงเรียนวัดท่าหินมีเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ผอม และเตี้ยสูงสุด เมื่อเทียบกับโรงเรียนอื่นๆ ในระดับชั้นเดียวกัน และสูงกว่าระดับประเทศ ในขณะที่เดียวกันก็มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนจำนวนมากเช่นกัน

ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายและโรงเรียนวัดท่าหินมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกินสูงกว่าระดับประเทศ ระดับมัธยมศึกษาของทั้ง 2 โรงเรียนมีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนสูงกว่าระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดท่าหินมีเด็กผอมสูงเป็น 8 เท่าของระดับประเทศ ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในการสำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน			ต.รัตภูมิ				การสำรวจระดับประเทศ พ.ศ. 2551-2 ⁺
	ร.ร. ชุมชนบ้านโคกค้าย	ร.ร. วัดไทรใหญ่	ร.ร. บ้านไสท่อน	ร.ร. วัดชะแล้	ร.ร. ชะแล้ นิमितวิทยา	ร.ร. วัดท่าหิน	ร.ร. วัดโพธิ์กลาง	ร.ร. วัดห้วยลาด	ร.ร. วัดคงคาหวัด	ร.ร. บ้านยางงาม	ร.ร. บ้านควนเนียงใน	ร.ร. บ้านหนองปลิง	
อนุบาล													อายุ 1-5 ปี
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	8.0	*	0.0	11.6	**	22.5	0.0	0.0	1.7	#	0.0	*	4.8
เตี้ย	0.0	*	0.0	11.6	**	22.5	0.0	0.0	0.0	#	0.0	*	6.3
ผอม	8.0	*	0.0	13.0	**	32.5	0.0	7.1	1.7	#	0.0	*	2.7
เริ่มอ้วนและอ้วน	8.0	*	0.0	0.0	**	20.0	0.0	0.0	3.3	#	0.0	*	8.5
ประถมศึกษา													อายุ 6-11 ปี
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	3.8	*	9.6	8.6	**	12.7	*	5.1	2.3	5.8	0.0	*	4.1
เตี้ย	3.0	*	5.8	8.6	**	11.1	*	5.1	0.0	7.7	0.0	*	3.7
ผอม	4.5	*	1.9	8.6	**	18.3	*	5.1	2.3	0.0	0.0	*	4.0
เริ่มอ้วนและอ้วน	11.3	*	0.0	0.0	**	8.7	*	10.3	7.5	0.0	4.2	*	8.7

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน			ต.รัตภูมิ				การ สำรวจ ระดับ ประเทศ พ.ศ. 2551-2 ⁺
	ร.ร. ชุมชน บ้าน โคก ค่าย	ร.ร. วัด ไทร ใหญ่	ร.ร. บ้าน ไส ท่อน	ร.ร. วัด ชะ แล้	ร.ร. ชะ แล้ นิมิต วิทยา	ร.ร. วัด ท่า หิน	ร.ร. วัด โพธิ์ กลาง	ร.ร. วัด ห้วย ลาด	ร.ร. วัด คง ควาดี	ร.ร. บ้าน ยาง งาม	ร.ร. บ้าน ควน เนียง ใน	ร.ร. บ้าน หนอง ปลิง	
มัธยม ศึกษา													อายุ 12-14 ปี
น้ำหนัก น้อยกว่า เกณฑ์	4.5	**	**	**	*	15.0	**	**	**	**	**	**	3.0
เตี้ย	0.0	**	**	**	*	5.0	**	**	**	**	**	**	3.0
ผอม	6.8	**	**	**	*	30.0	**	**	**	**	**	**	3.9
เริ่มอ้วน และอ้วน	15.9	**	**	**	*	17.5	**	**	**	**	**	**	11.9

* โรงเรียนมีข้อมูลการวิเคราะห์ที่ไม่สมบูรณ์

** โรงเรียนไม่ได้เปิดสอนในระดับชั้นนั้น

โรงเรียนไม่ได้วิเคราะห์ภาวะโภชนาการของระดับชั้นนั้น

+ รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

2.3 อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนควรมีผักทุกวัน มีผลไม้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ และไม่ควรมีขนมหวาน จากการสำรวจรายการอาหารของโรงเรียนในสัปดาห์ที่ผ่านมาของการสำรวจครั้งนี้พบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีรายการอาหารกลางวันที่ดีอยู่แล้ว คือมีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน ยกเว้นโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนวัดห้วยลาด และโรงเรียนวัดคงควาดีที่มีผักน้อยเกินไป ควรจัดให้ได้ทุกวัน

โรงเรียนส่วนใหญ่เด็กยังได้รับผลไม้ไม่เพียงพอในแต่ละสัปดาห์ มีเพียง 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนวัดคงควาดี และโรงเรียนบ้านควนเนียงในที่ได้รับผลไม้ตามเกณฑ์ แต่โรงเรียนที่เหลือมีน้อยมากหรือไม่มีเลย

โรงเรียนส่วนใหญ่ยังมีขนมหวานให้เด็กรับประทาน ซึ่งตามคำแนะนำไม่ควรมี ยกเว้น 4 แห่งที่ไม่มีขนมหวานให้เด็กรับประทานเลย ได้แก่ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนบ้านหนองปลิง ดังตารางที่ 2.3

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมากที่ควรจัดให้เด็กได้รับประทานสัปดาห์ละ 2 ฟอง จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่ามี 6 โรงเรียนคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนวัดคงควาดี และโรงเรียนบ้านควนเนียงในที่จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 2 ครั้ง มี 3 โรงเรียนจัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือโรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนบ้านไสท่อน และโรงเรียนบ้านหนองปลิง และมี 2 โรงเรียนไม่ได้จัดให้เลยคือ โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนบ้านยางงาม

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก ซึ่งเด็กควรได้รับประทาน 1 ช้อนโต๊ะต่อสัปดาห์ จากรายการอาหารพบว่า มีเพียงหนึ่งโรงเรียนที่จัดอาหารที่มีเลือดให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาก็คือ โรงเรียนวัดชะแล้

ตับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามินบี2 สูง ควรได้รับ ½ ช้อนโต๊ะทุก 2 สัปดาห์ จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า มีโรงเรียน 7 โรงเรียนคือ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนวัดคงคาหวัด โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านควนเนียงในจัดอาหารที่มีตับให้กับเด็ก (ตารางที่ 2.3)

ตารางที่ 2.3 การจัดรายการอาหารในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาของโรงเรียนในการสำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน			ต.รัตภูมิ				ข้อ แนะนำ
	ร.ร. ชุม ชน บ้าน โคก ค่าย	ร.ร. วัด ไทร ใหญ่	ร.ร. บ้าน ไส ท่อน	ร.ร. วัด ชะแล้	ร.ร. ชะแล้ นิมิต วิทยา	ร.ร. วัด ท่า หิน	ร.ร. วัด โพธิ์ กลาง	ร.ร. วัด ห้วย ลาด	ร.ร. วัด คง คาหวัด	ร.ร. บ้าน ยาง งาม	ร.ร. บ้าน ควน เนียง ใน	ร.ร. บ้าน หนอง ปลิง	
ผัก (วัน/ สัปดาห์)	3	4	5	5	*	4	5	2	2	5	5	5	5
ผลไม้ (วัน/ สัปดาห์)	4	#	@	2	*	0	0	2	3	0	3	2	อย่าง น้อย 3
ขนมหวาน (วัน/ สัปดาห์)	1	#	0	3	*	0	0	3	2	#	2	0	0
ไข่ (วัน/ สัปดาห์)	2	1	1	2	*	0	2	2	2	0	2	1	สัปดาห์ละ 2 ฟอง
เลือด (วัน/ สัปดาห์)	0	0	0	2	*	0	0	0	0	0	0	0	1 ช้อนโต๊ะ ต่อสัปดาห์
ตับ (วัน/ สัปดาห์)	0	0	2	2	*	1	1	0	1	1	2	0	½ ช้อน โต๊ะทุก 2 สัปดาห์

* เด็กนักเรียนซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าในโรงเรียน จึงไม่มีรายการอาหารกลางวัน

ไม่มีในเมนู แต่โรงเรียนมีขายให้นักเรียนเลือกซื้อในแต่ละวัน

@ ไม่มีในเมนู แต่โรงเรียนมีแจกนักเรียนในบางวัน

2.4 นมและน้ำดื่ม

นม โรงเรียนระดับประถมศึกษาทั้งหมดมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน

น้ำดื่ม โรงเรียนทุกแห่งมีการจัดน้ำให้เด็กดื่มฟรี

2.5 กิจกรรมทางกาย

โรงเรียนมีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งโดยเฉลี่ย 4,761 ตารางเมตร ต่ำสุด 201.8 ตารางเมตร สูงสุด 7,000 ตารางเมตร โรงเรียนทุกแห่งมีสนามฟุตบอลเป็นสถานที่ให้เด็กออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งค่าเฉลี่ยของสนามตรงตามมาตรฐานสนามฟุตบอลที่ควรมีพื้นที่อยู่ระหว่าง 4,050 - 10,800 ตารางเมตร แต่มีโรงเรียนบางแห่งที่อาจมีพื้นที่สนามน้อยเกินไป และโรงเรียนส่วนใหญ่มีสนามตะกร้อและสนามวอลเลย์บอลให้เด็กเล่นกีฬา (ตารางที่ 2.5)

ตารางที่ 2.5 จำนวนสนามกีฬาแต่ละประเภทในโรงเรียนที่สำรวจครั้งนี้

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน			ต.รัตภูมิ			
	ร.ร. ชุมชนบ้านโคกค่าย	ร.ร. วัดไทรใหญ่	ร.ร. บ้านไสท่อน	ร.ร. วัดชะแล้	ร.ร. ชะแล้ นิมิตวิทยา	ร.ร. วัดท่าหิน	ร.ร. วัดโพธิ์กลาง	ร.ร. วัดห้วยลาด	ร.ร. วัดคงคาหวดี	ร.ร. บ้านยางงาม	ร.ร. บ้านควนเนียงใน	ร.ร. บ้านหนองปลิง
สนามฟุตบอล	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
สนามแบดมินตัน	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
โต๊ะปิงปอง	0	0	1	1	1	2	0	0	1	1	0	0
สนามตะกร้อ	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
สนามบาสเกตบอล	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0
สนามวอลเลย์บอล	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
โรงยิม	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
สนามเปตอง	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

2.6 การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนทุกแห่งไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

2.7 การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนมีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็กนักเรียน โดยการติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพความรู้ไว้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของโรงเรียนในเรื่องต่างๆ น้อยกว่าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ได้แก่

อาหารหลัก 5 หมู่ มีจำนวน 4 โรง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านควนเนียงใน

ธงโภชนาการ มี 1 ธง คือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

2.8 กิจกรรมด้านการเกษตร

โรงเรียนแต่ละพื้นที่มีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ดังนี้
การทำแปลงปลูกผัก มี 6 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไพรใหญ่ โรงเรียนบ้านไส
ท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนวัดคงคาวดี

การเพาะเห็ด มี 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดคงคาวดี

การเลี้ยงหมู มี 1 แห่ง คือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

การเลี้ยงไก่ไข่ มี 1 แห่ง คือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

การเพาะเลี้ยงปลาตก มี 1 แห่ง คือ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง

สรุป เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ 4 แห่ง ในการสำรวจครั้งนี้ยังมีปัญหาภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกิน ส่วนใหญ่มีปัญหาสูงกว่าผลการสำรวจเด็กไทยระดับประเทศ อีกทั้งปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการหลายปัจจัยยังไม่ได้ตามมาตรฐาน ควรได้รับการพัฒนาแก้ไข เพื่อให้เด็กในพื้นที่ทั้ง 4 นี้ได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมตามวัย และได้รับการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง สานต่อจากการดูแลของครอบครัวในวัยต้น เพื่อให้เด็กในพื้นที่นี้เติบโตใหญ่มีโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรง และพัฒนาสติปัญญาได้เต็มศักยภาพ

อนึ่ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนบางแห่งมีกิจกรรมและการจัดการปัจจัยแวดล้อมทางโภชนาการที่สามารถเป็นตัวอย่างได้

ภาคผนวก ก

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว
(Cohort study)

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว
ภายใต้โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพระดับอำเภอและโภชนาการ อนามัยศึกษ จังหวัดสงขลา
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้รับผิดชอบโครงการ	รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ร่วมโครงการ	พญ.ดร.ภาสุรี แสงสุขวานิช ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ นายวิโรจน์ เลื่อนราม หัวหน้าสถิติจังหวัดสงขลา
ที่ปรึกษา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา องค์การบริหารส่วนตำบลควนรู เทศบาลตำบลชะแล้ องค์การบริหารส่วนตำบลรัตภูมิ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหิน ศ.นพ.วิชัย เอกพลากกร ผศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ หากเด็กได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาขาดสารอาหารหรือโรคอ้วนแล้วอาจมีผลเสียในระยะยาว ทำให้มีนิสัยบริโภคไม่เหมาะสมติดตัว นำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่

เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดและมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพระดับอำเภอและโภชนาการ อนามัยศึกษา จังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการในพื้นที่ โดยให้ “โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)” ติดตามเด็กในพื้นที่ดำเนินการ ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และต.ชะแล้ อ.สิงหนคร เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ และต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 6 เดือน -14 ปี ใน ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และต.ชะแล้ อ.สิงหนคร จังหวัดสงขลา ซึ่งดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการเปรียบเทียบกับพื้นที่ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ และต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง จังหวัดสงขลา

วิธีการดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอลี้ นคร ตำบลท่าหิน อำเภอสิงหนคร และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง จังหวัดสงขลา

การเก็บข้อมูล

ดำเนินการสุ่มสัมภาษณ์มารดาหรือผู้เลี้ยงดูเรื่องข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว การให้อาหารทารกและเด็กเล็ก สัมภาษณ์เด็กวัยเรียนเรื่องการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย วัดภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะและเส้นรอบเอว

เด็กประมาณครึ่งหนึ่งได้รับการสุ่มเจาะเลือดเพื่อตรวจภาวะซีด และเก็บปัสสาวะเพื่อตรวจระดับไอโอดีน

นอกจากนี้ มีการสำรวจปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ การเก็บข้อมูลทำ 2 ครั้ง เมื่อเริ่มโครงการปีแรก ช่วงเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 และเมื่อสิ้นสุดโครงการปลายปีที่ 2

ผลการศึกษานำเสนอต่อท้องถิ่น ชุมชน หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก ข
ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการ
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
รายตำบล

**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ**

1. ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลควนรูมี 3 ศูนย์คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไพรใหญ่

1.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก รับผิดชอบตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 5 ปี มีเด็กจำนวน 67 คน เป็นเด็กชาย 36 คน เด็กหญิง 31 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 5 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

1.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย รับผิดชอบตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 43 คน เป็นเด็กชาย 22 คน เด็กหญิง 21 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

1.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไพรใหญ่ รับผิดชอบตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 50 คน เป็นเด็กชาย 28 คน เด็กหญิง 22 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

2. ภาวะโภชนาการ

2.1 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ร้อยละ 4.5 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 18.2 น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 3 เตี้ย ร้อยละ 6.1 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 10.6 ผอม และร้อยละ 9.1 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

2.2 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ร้อยละ 4.6 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14 น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 9.3 ผอม และร้อยละ 2.3 อ้วน (ตารางที่ 1)

2.3 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไพรใหญ่ห้องอนุบาล 1/1 (จำนวน 17 คน) ร้อยละ 17.7 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 29.4 น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 29.4 ค่อนข้างเตี้ย และร้อยละ 11.8 ผอม (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในตำบลควนรู

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านลูกรัก	ศพด.บ้านโคกค่าย	ศพด.วัดไพรใหญ่
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	4.5	4.6	17.7
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	18.2	14.0	29.4
น้ำหนักตามเกณฑ์	57.6	74.4	52.9
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	10.6	7.0	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	9.1	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
เตี้ย	3.0	0.0	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	6.1	7.0	29.4
ส่วนสูงตามเกณฑ์	75.8	90.7	70.6
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	12.1	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	3.0	2.3	0.0

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านลูกรัก	ศพด.บ้านโคกค่าย	ศพด.วัดไทรใหญ่
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)			
ผอม	10.6	9.3	11.8
ค่อนข้างผอม	10.6	9.3	35.3
สมส่วน	66.7	79.1	52.9
ท้วม	3.0	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	9.1	0.0	0.0
อ้วน	0.0	2.3	0.0

หมายเหตุ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่วิเคราะห์ภาวะโภชนาการเฉพาะห้องอนุบาล 1/1 จำนวนเด็ก 17 คน

3. อาหารกลางวัน

องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ความรู้ให้กับบุคคลภายนอกเป็นผู้จัดทำอาหารให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยมีหัวหน้าส่วนการศึกษาเป็นผู้กำหนดรายการอาหารให้ทั้ง 3 ศูนย์เป็นรายเดือน รายการอาหารอยู่ที่ อบต. ทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงไม่มีข้อมูลในแบบสอบถาม สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ครูเป็นผู้ให้ข้อมูล รายการอาหารกลางวัน ซึ่งพบว่าใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับและไข่ 1 วัน ขนมหวานไทย 1 วัน มีผักและผลไม้ 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดวุ้นเส้นหมู มะละกอบด	
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย ไข่พะโล้ ก๋วยเตี๋ยว	
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย ต้มไก่กับผัก แดงโม	
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวผัดรวม สาหร่ายข้าวโพดบด	
ศุกร์	นมจืด	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ชมพูฝรั่ง	

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ครูและเด็กร่วมกันปลูกผักไว้รอบๆ ศูนย์ ดังรูป



แปลงปลูกผักของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย



อาหารกลางวันของเด็ก



การรับประทานอาหารกลางวัน



เด็กๆ ล้างจานหลังจากรับประทานอาหาร

4. นม ขนมน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีน้ำดื่มบริการให้เด็กดื่ม ทางศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ แต่อนุญาตให้เด็กนำขบวนมาได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ



ศพด.บ้านลูกรัก



ศพด.บ้านโคกค้าย

5. กิจกรรมทางกาย

5.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักมีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุดประมาณ 8.1 x 10.4 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นคอนกรีต ดังรูป



5.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย มีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุด ประมาณ 8.7 x 19.1 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นคอนกรีต ดังรูป



5.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ มีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุด ประมาณ 7 x 11.6 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นยางสังเคราะห์ แต่พื้นไม่ราบเรียบ ดังรูป



6. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมของศูนย์ แต่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักได้รับการสนับสนุนนมจากสภาอากาศจังหวัดสงขลา

7. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก มีการให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการดื่มนม โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ในอาคาร ดังรูป



**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ตำบลชะแล้ อำเภอลำลูกกา**

1. ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของเทศบาลตำบลชะแล้มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 71 คน เป็นเด็กชาย 40 คน เด็กหญิง 31 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 4 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 2 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 2 คน

2. อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดทำเองทั้งหมด โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น ไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ แต่มีตับ 1 วัน ใน 1 สัปดาห์ ขนมเป็นขนมหวานไทย 2 วัน ขนมเบเกอรี่ 2 วัน ใน 1 สัปดาห์ มีผัก 2 วัน มีผลไม้ 1 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 1) การประกอบอาหารใช้เครื่องปรุงเสริมไอโอดีน ดังรูป

ตารางที่ 1 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นม	ข้าวสวย ไก่ต้มขมิ้น	ลอดช่องสิงคโปร์
อังคาร	นม	ข้าวผัดกุ้ง	แอปเปิ้ล
พุธ	นม	ข้าวสวย หมูต้มส้มแซก	ขนม
พฤหัสบดี	นม	ก๋วยเตี๋ยวดำหัวผักกวม	ฟักทองนึ่ง
ศุกร์	นม	ข้าวสวย หมูหวาน ผัดผักกวางตุ้ง	ขนม



เครื่องปรุงรสอาหาร



อาหารกลางวันของเด็ก



เด็กๆ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร



การรับประทานอาหารกลางวัน

3. นม ขนมน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ (เทศบาลตำบลชะแล้) มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดสลับกับนมถั่วเหลืองไม่ใส่น้ำตาล แต่ไม่มีบริการน้ำดื่มให้เด็กโดยให้เด็กนำมาเอง ทางศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ แต่ยังมีเด็กที่นำขนมมารับประทานก่อนเข้าเรียน เป็นขนมกรุบกรอบหรือขนมซอง ทางศูนย์อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ และภายในศูนย์มีโสตเตอร์บรรจุเป็นเขตปลอดขนม ดังรูป



4. กิจกรรมทางกาย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ (เทศบาลตำบลชะแล้) มีกิจกรรมให้เด็กออกกำลังกาย บริหารร่างกายในช่วงเช้าของทุกวัน ดังรูป



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุดประมาณ 20.3 x 20.3 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นคอนกรีต ดังรูป



5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี๋ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ (เทศบาลตำบลชะแล้) ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเนสท์เล่มาแจกผลิตภัณฑ์นมให้กับเด็กๆ และยังมีบริษัท ปตท. มาแจกเสื้อและของเล่นให้กับเด็กๆ ในการทำกิจกรรมวันปีใหม่หรือวันเด็ก

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสว่างอารมณ์ (เทศบาลตำบลชะแล้) มีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการส่งเสริมการกินผลไม้ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหารของศูนย์ ดังรูป



การส่งเสริมการกินผลไม้



อาหารหลัก 5 หมู่

**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ตำบลท่าหิน อำเภอสิงหนคร**

1. ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลท่าหินมี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน รับผิดชอบตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 5 ปี มีเด็กจำนวน 59 คน เป็นเด็กชาย 29 คน เด็กหญิง 30 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 5 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 3 คน ระดับอนุปริญญา 2 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่มีเด็กเตี้ย น้ำหนักน้อยและผอมเลย เด็กร้อยละ 11.9 มีน้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.1 ค่อนข้างเตี้ย และร้อยละ 1.7 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน

ภาวะโภชนาการ	ศพด.ตำบลท่าหิน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	11.9
น้ำหนักตามเกณฑ์	84.7
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	1.7
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	1.7
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
เตี้ย	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	5.1
ส่วนสูงตามเกณฑ์	94.9
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)	
ผอม	0.0
ค่อนข้างผอม	0.0
สมส่วน	96.6
ท้วม	1.7
เริ่มอ้วน	0.0
อ้วน	1.7

3. อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดทำเองทั้งหมด โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลัก มีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับและไข่ 1 วัน ขนมหวานไทย 3 วัน ขนมเบเกอรี่ 1 วัน มีผักและผลไม้ทุกวัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดวุ้นเส้น สาคูข้าวโพด กล้วยหอม	
อังคาร	นมจืด	ผัดซีอิ๊ว ขนมดู เงาะ	
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย ไก่ต้มพริก ไข่กรอกนึ่ง ขนมโดนัท กล้วยหอม	
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย ต้มไก่ผักกาด ปูอัดนึ่ง แดงโม	
ศุกร์	นมจืด	ข้าวสวย ผัดหมูไข่กับแตงกวา ขนมมันทอด กล้วยไข่	



อาหารกลางวันของเด็ก



การรับประทานอาหารกลางวัน

4. นม ขนมและน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีน้ำดื่มบริการให้เด็กดื่ม ทางศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมและขนมมาที่ศูนย์



น้ำดื่มสำหรับเด็กดื่ม

5. กิจกรรมทางกาย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินมีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุดประมาณ 8.7 x 11.6 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นหญ้า ดังรูป



6. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมวันเด็กหรือวันปีใหม่ของศูนย์

7. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน มีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ภายในอาคาร ดังรูป



**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ตำบลรัษฎา อำเภอกวนเนียง**

1. ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลรัษฎามี 3 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบาง ภูมิ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

1.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 60 คน เป็นเด็กชาย 35 คน เด็กหญิง 25 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมด 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

1.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 5 ปี มีเด็กจำนวน 73 คน เป็นเด็กชาย 43 คน เด็กหญิง 30 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมด 4 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

1.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 40 คน เป็นเด็กชาย 21 คน เด็กหญิง 19 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมด 2 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

2. ภาวะโภชนาการ

2.1 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ร้อยละ 10 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6 เตี้ย ร้อยละ 8 ผอม และร้อยละ 2 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

2.2 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน ร้อยละ 2.8 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.8 เตี้ย ร้อยละ 7 ผอม ร้อยละ 4.3 เริ่มอ้วน และร้อยละ 2.8 อ้วน (ตารางที่ 1)

2.3 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง ร้อยละ 4.5 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.3 เตี้ย ร้อยละ 6.8 ผอม และร้อยละ 11.4 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในตำบลรัษฎา

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านปากบางภูมิ	ศพด.บ้านควนเนียงใน	ศพด.วัดควนเนียง
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	10.0	2.8	4.5
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	2.0	9.9	2.3
น้ำหนักตามเกณฑ์	84.0	70.4	81.8
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	2.0	8.5	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	2.0	8.5	11.4
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
เตี้ย	6.0	2.8	2.3
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	7.0	2.3
ส่วนสูงตามเกณฑ์	94.0	83.1	93.2
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0	5.7	2.3
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	1.4	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)			
ผอม	8.0	7.0	6.8

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านปากบางภูมิ	ศพด.บ้านควนเนียงใน	ศพด.วัดควนเนียง
ค่อนข้างผอม	0.0	9.9	0.0
สมส่วน	90.0	70.4	79.5
ท้วม	0.0	5.6	2.3
เริ่มอ้วน	2.0	4.3	0.0
อ้วน	0.0	2.8	11.4

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดทำเองทั้งหมด โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายเดือน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 1 วัน ขนมหวานไทย 1 วัน ขนมเบเกอรี่ 1 วัน มีผักและผลไม้ 3 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย ไข่ต้มน้ำใส	มะละกอ
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย ใก่น้ำแดง	ถั่วเขียวต้ม
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย ปลาต้มซีอิ้ว	ฝรั่ง
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดวุ้นเส้น	ขนมโดนัท
ศุกร์	นมจืด	ราดหน้าทะเล	ส้มเขียวหวาน



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.2 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน อบต.เป็นผู้จ้างเหมาให้บุคคลภายนอกจัดทำให้ โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายเดือน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ มีตับ 1 วัน มีผัก 4 วัน มีผลไม้ทุกวัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย ผัดถั่วงอก เกาะ	
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดหมูสับ แดงโม	
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย ต้มจืดตำลึงหมูสับ ก๋วยไช้	
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย ไก่ต้มพริก แอปเปิ้ล	
ศุกร์	นมจืด	ขนมจีนน้ำแกงกะทิ ก๋วยหอม	



เด็กๆล้างมือก่อนรับประทานอาหาร



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.3 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดทำเองทั้งหมด โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายเดือน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว รายการอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ มีตับ 2 วัน ขนมหวานไทย 2 วัน มีผักและผลไม้ 3 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย ไก่ต้มขมิ้น ผลไม้	
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย ปลาต้มเต้าเจี้ยว ลอดช่องเขียว	
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดเครื่องในไก่ผักตำลึง ผลไม้	
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย ไก่ต้มพริก หับทิมกรอบ	
ศุกร์	นมจืด	ข้าวหมูแดง ผลไม้	



การรับประทานอาหารกลางวัน



อาหารกลางวันของเด็ก

4. นม ขนมน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีน้ำดื่มบริการให้เด็กดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ อนุญาตให้เด็กนำขวดนมและขนมมาที่ศูนย์ได้ แต่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ และอนุญาตเฉพาะขนมที่มีประโยชน์ เช่น ขนมปัง นม เป็นต้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน ไม่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมและขนมมาที่ศูนย์

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ แต่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาที่ศูนย์ได้

5. กิจกรรมทางกาย

5.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ มีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุด ประมาณ 7 x 19.1 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นดิน ดังรูป



5.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน มีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุด ประมาณ 14.5 x 20.3 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นดิน ดังรูป



5.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง มีสถานที่ให้เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายกลางแจ้งที่กว้างที่สุด ประมาณ 9.2 x 15 เมตร โดยพื้นสนามเป็นพื้นคอนกรีต ดังรูป



6. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี๋ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงโน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี๋ม/ขนมในการทำกิจกรรมของศูนย์

7. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมี และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง มีการให้ความรู้เรื่องผักผลไม้ และอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ที่โรงอาหาร ดังรูป



รูปโปสเตอร์ภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมี



รูปโปสเตอร์ภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

ภาคผนวก ค
ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
รายตำบล

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
ตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลควนรู มีโรงเรียน 3 โรง คือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนวัดไพรใหญ่ และโรงเรียนบ้านไสท่อน

1.1 โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 27 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 14 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 136 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมี 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 52 คน มีครูจำนวน 21 คน

1.2 โรงเรียนวัดไพรใหญ่ เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 29 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 15 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 93 คน มีครูจำนวน 7 คน

1.3 โรงเรียนบ้านไสท่อน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 11 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลเด็กทั้ง 2 ชั้น จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 11 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 52 คน มีครูจำนวน 4 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย ร้อยละ 8 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ไม่มีเด็กเตี้ย ร้อยละ 4 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 8 ผอม และร้อยละ 8 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านไสท่อนทุกคนมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์สมส่วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลควนรูระดับชั้นอนุบาล

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	8.0	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	84.0	100.0
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	4.0	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	4.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	0.0	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	4.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	80.0	100.0
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	4.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	12.0	0.0

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อน
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	8.0	0.0
ค่อนข้างผอม	4.0	0.0
สมส่วน	80.0	100.0
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	8.0	0.0
อ้วน	0.0	0.0

ระดับชั้นประถมศึกษา

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย ร้อยละ 3.8 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 3 เต็ม ร้อยละ 4.5 ผอม ร้อยละ 6.8 เริ่มอ้วน และร้อยละ 4.5 อ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านไสท่อน ร้อยละ 9.6 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.8 เต็ม และร้อยละ 1.9 ผอม (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลควนรูระดับชั้นประถมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	3.8	9.6
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	4.5	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	76.7	78.9
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	6.0	1.9
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	9.0	9.6
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	3.0	5.8
ค่อนข้างเตี้ย	3.7	1.9
ส่วนสูงตามเกณฑ์	81.2	92.3
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	6.8	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	5.3	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	4.5	1.9
ค่อนข้างผอม	3.8	7.7
สมส่วน	78.9	90.4
ท้วม	1.5	0.0
เริ่มอ้วน	6.8	0.0
อ้วน	4.5	0.0

ระดับชั้นมัธยมศึกษา

เด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย ร้อยละ 4.5 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ไม่มีเด็กเตี้ย ร้อยละ 6.8 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 6.8 ผอม ร้อยละ 9.1 เริ่มอ้วน และร้อยละ 6.8 อ้วน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลควนรัฐระดับชั้นมัธยมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	4.5
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	4.5
น้ำหนักตามเกณฑ์	72.8
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	4.5
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	13.7
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
เตี้ย	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	6.8
ส่วนสูงตามเกณฑ์	77.3
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	11.4
สูงกว่าเกณฑ์	4.5
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)	
ผอม	6.8
ค่อนข้างผอม	2.3
สมส่วน	75.0
ท้วม	0.0
เริ่มอ้วน	9.1
อ้วน	6.8

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักเป็นข้าวสวย เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 2 วันใน 1 สัปดาห์ ขนมเป็นขนมหวานไทย 1 วัน มีผัก 3 วัน มีผลไม้ 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย ข้าวไก่กับหน่อไม้ มะม่วง	
อังคาร		ข้าวสวย ผัดเผ็ดหมูกับถั่วฝักยาว มะม่วง	
พุธ		ข้าวสวย ต้มยำไก่ ไข่ดาว มะม่วง	
พฤหัสบดี		ข้าวสวย ยำวันเส้น ฟักทองเชื่อม	
ศุกร์		ข้าวสวย ไข่พะโล้ มะม่วง	

โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายมีโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โดยโรงเรียนมีการฝึกทักษะให้เด็ก ได้ปลูกผักตามฤดูกาล การเลี้ยงหมูและไก่ และการปลูกผลไม้ในท้องถิ่น เช่น มะนาว มะละกอ เป็นต้น และเอาผลผลิตเข้าสู่อาหารกลางวันของเด็กนักเรียน ดังรูป



การเลี้ยงหมู



การเลี้ยงไก่

3.2 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายวัน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 1 วันใน 1 สัปดาห์ มีผัก 4 วัน มีผลไม้และขนมหวานไทยหรือเบเกอรี่ที่ทางโรงเรียนขายให้นักเรียนเลือกซื้อรับประทาน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดไทรใหญ่

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย แกงเทโพ ผัดถั่วงอก	นมจืด
อังคาร		ข้าวสวย ไข่พะโล้	นมจืด
พุธ		ข้าวสวย ผัดกะเพราหมู	นมจืด
พฤหัสบดี		ข้าวมันไก่	นมจืด
ศุกร์		ข้าวหมูแดง	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน

โรงเรียนวัดไทรใหญ่มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผัก ดังรูป



แปลงปลูกผักของเด็กนักเรียน

3.3 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนจ้างเหมาให้บุคคลภายนอกจัดทำ โดย มีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายเดือน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักเป็น ข้าวสวย เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีผัก 2 วัน มีไข่ 1 วัน มีผักทุกวัน มีผลไม้แจกให้นักเรียนใน บางวัน ใน 1 สัปดาห์มีเมนูซ้ำคือ ไก่ต้มผัก (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านไสท่อน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย ผัดเผ็ดไก่ แกงจืดผักรวม	นมจืด
อังคาร		ข้าวสวย แกงปลาตุ๋น ไก่ต้มผัก	นมจืด
พุธ		ข้าวสวย ผัดพริกไก่ ไช้พะไล	นมจืด
พฤหัสบดี		ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ผัดผักรวมมิตร	นมจืด
ศุกร์		ข้าวสวย แกงกะทิหน่อไม้กับกุ้ง ไก่ต้มผัก	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวันของเด็กระดับชั้นอนุบาล

โรงเรียนบ้านไสท่อนมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนปลูกผักไว้รอบๆ อาคาร และบริเวณหน้าโรงเรียน ดังรูป



แปลงปลูกผักของเด็กนักเรียน

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไทรใหญ่ และโรงเรียนบ้านไสท่อนมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม ดังรูป



โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย



โรงเรียนวัดไทรใหญ่

5. กิจกรรมทางกาย

5.1 โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 70 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง สนามแบดมินตัน 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



สนามฟุตบอล

5.2 โรงเรียนวัดไทรใหญ่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียน คือ การเต้นแอโรบิก และให้นักเรียนร่วมกันพัฒนาโรงเรียนในช่วงเช้าของทุกวัน โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 70 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง สนามตะกร้อ 2 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



สนามเด็กเล่นของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลมีพื้นสนามเป็นพื้นดิน

5.3 โรงเรียนบ้านไสท่อน มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียน คือ กิจกรรมที่สอนน้องเล่นวอลเลย์บอลประมาณครึ่งชั่วโมง โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 24.4 x 45.2 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง โต๊ะปิงปอง 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



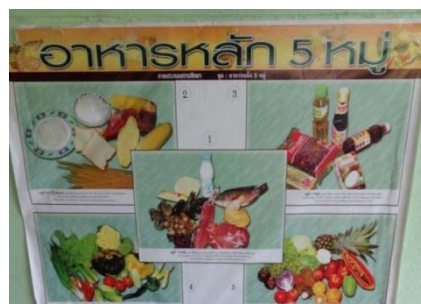
สนามฟุตบอล

6. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไทรใหญ่ และโรงเรียนบ้านไสท่อนไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนม ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

7. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายมีการให้ความรู้เรื่องธงโภชนาการ และอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
ตำบลชะแล อำเภอลำปาง**

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลชะแลมีโรงเรียน 2 โรงเรียน เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดชะแล และโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนชะแลนิมิตวิทยา

1.1 โรงเรียนวัดชะแล เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 55 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 28 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 204 คน มีครูจำนวน 8 คน

1.2 โรงเรียนชะแลนิมิตวิทยา เปิดสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 175 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 76 คน มีครูจำนวน 18 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดชะแล ร้อยละ 11.6 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 11.6 เตี้ย และ ร้อยละ 13 ผอม (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดชะแล ร้อยละ 8.6 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.6 เตี้ย และ ร้อยละ 8.6 ผอม (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดชะแล

ภาวะโภชนาการ	ระดับชั้นอนุบาล	ระดับประถมศึกษา
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	11.6	8.6
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	88.4	88.2
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	0.0	3.2
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	11.6	8.6
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	88.4	91.4
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	13.0	8.6
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0

ภาวะโภชนาการ	ระดับชั้นอนุบาล	ระดับ ประถมศึกษา
สมส่วน	87.0	91.4
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	0.0	0.0
อ้วน	0.0	0.0

3. อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารมีเลือด ตับ และไข่เป็นส่วนประกอบ 2 วันใน 1 สัปดาห์ ขนมเป็นขนมหวานไทย 2 วัน ขนมเบเกอรี่ 1 วัน มีผักทุกวัน มีผลไม้ 2 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 2) ส่วนโรงเรียนชะแล้มีมติวิทยากรนักเรียนจะซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าในโรงเรียน

ตารางที่ 2 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดชะแล้

วัน	อาหารว่าง เช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่าง บ่าย
จันทร์		ข้าวสวย ไข่ลูกเขย แตงกวา สาหร่ายข้าวโพด นมจืด	
อังคาร		ข้าวผัดไข่ใส่คะน้า ผรั่ง นมจืด	
พุธ		ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู ตับ ใส่คะน้า วุ้นกะทิใบเตย นมจืด	
พฤหัสบดี		ข้าวมันไก่ ตับ เลือด แตงกวา ขนมปังกรอบทานเนยโรยน้ำตาล นมจืด	
ศุกร์		ข้าวต้มหมูสับ เลือด ใส่ตำลึง แตงโม นมจืด	



การรับประทานอาหารกลางวันของเด็กระดับชั้นอนุบาล

โรงเรียนวัดชะแล้มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผักเพื่อนำมาใช้ประกอบอาหารกลางวัน ดังรูป



4. ร้านขายอาหารกลางวันในโรงเรียน

โรงเรียนชะแล่นิมิตวิทยามีร้านขายอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แกงจืด ผัดผัก แกงเลียง แกงส้ม ข้าวยา ขนมหจีน น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนร้านทั้งหมด แต่ไม่มีร้านขายอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือข้าวผัด



โรงอาหารโรงเรียนชะแล่นิมิตวิทยา

5. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนวัดชะแล้และโรงเรียนชะแล่นิมิตวิทยามีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม และโรงเรียนวัดชะแล้มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน



6. กิจกรรมทางกาย

6.1 โรงเรียนวัดชะแล้ มีกิจกรรมโนราบิก (โนราผสมกับแอโรบิก) ให้เด็กออกกำลังกายพร้อมกันทั้งโรงเรียนทุกวัน โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 11.6 x 17.4 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง โต๊ะปิงปอง 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



สนามวอลเลย์บอล

6.2 โรงเรียนชะแล่นิมิตวิทยามีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางโรงเรียนจัดให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียนคือ เต้นแอโรบิก และลีลาศ โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย 2 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 70 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 2 แห่ง โต๊ะปิงปอง 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง สนามบาสเกตบอล 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง

7. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนวัดชะแล่ และโรงเรียนชะแล่นิมิตวิทยาไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนม ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ**

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลท่าหินมีโรงเรียน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาด

1.1 โรงเรียนวัดท่าหิน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 40 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 20 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 126 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมี 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 40 คน มีครูจำนวน 7 คน

1.2 โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 27 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลเด็กทั้ง 2 ชั้น จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 27 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 77 คน มีครูจำนวน 6 คน

1.3 โรงเรียนวัดห้วยลาด เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 28 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 14 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 78 คน มีครูจำนวน 7 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดท่าหิน ร้อยละ 22.5 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 22.5 เตี้ย ร้อยละ 32.5 ผอม และร้อยละ 20 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดห้วยลาด ร้อยละ 7.1 ผอม ไม่มีเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ เตี้ยหรืออ้วนเลย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลท่าหินระดับชั้นอนุบาล

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียน วัดห้วยลาด
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	22.5	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	77.5	100.0
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	22.5	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	77.5	100.0
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียน วัดห้วยลาด
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	32.5	7.1
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0
สมส่วน	47.5	92.9
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	20.0	0.0
อ้วน	0.0	0.0

ระดับชั้นประถมศึกษา

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดท่าหิน ร้อยละ 12.7 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 11.1 เตี้ย ร้อยละ 18.3 ผอม และร้อยละ 8.7 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดห้วยลาด ร้อยละ 5.1 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.1 เตี้ย ร้อยละ 5.1 ผอม และร้อยละ 10.3 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลท่าหินระดับชั้นประถมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียน วัดห้วยลาด
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	12.7	5.1
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	87.3	94.9
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	11.1	5.1
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	88.9	94.9
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	18.3	5.1
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0
สมส่วน	73.0	84.6
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	8.7	10.3
อ้วน	0.0	0.0

ระดับชั้นมัธยมศึกษา

เด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดท่าหิน ร้อยละ 15 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5 เตี้ย ร้อยละ 30 ผอม และร้อยละ 17.5 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลท่าหินระดับชั้นมัธยมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนวัดท่าหิน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	15.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	85.0
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
เตี้ย	5.0
ค่อนข้างเตี้ย	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	95.0
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)	
ผอม	30.0
ค่อนข้างผอม	0.0
สมส่วน	52.5
ท้วม	0.0
เริ่มอ้วน	17.5
อ้วน	0.0

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนจ้างเหมาให้บุคคลภายนอกจัดทำให้จากที่บ้าน โดยครูกำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ มีดับ 1 วัน มีผัก 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดท่าหิน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย แกงส้มมะละกอกะตึกหมู แกงจืดรวมมิตร	นมจืด
อังคาร		ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไก่ต้มขมิ้นใส่ฟักเขียว	นมจืด
พุธ		ข้าวต้มไก่	นมจืด
พฤหัสบดี		ก๋วยเตี๋ยวไก่	นมจืด
ศุกร์		ข้าวมันไก่	นมจืด

โรงเรียนวัดท่าหินมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผักบริเวณโรงเรียน ดังรูป



แปลงปลูกผักของเด็กนักเรียน

3.2 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายวัน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักเป็นข้าวสวย เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตบ 1 วัน มีไข่ 2 วันใน 1 สัปดาห์ มีผักทุกวัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย แกงเทโพ ผัดแตงกวา	นมจืด
อังคาร		ข้าวสวย ต้มข่าไก่ ผัดผักรวมมิตร	นมจืด
พุธ		ข้าวสวย แกงส้มผักรวม ไข่ดาว	นมจืด
พฤหัสบดี		ข้าวสวย แกงจืดหมูสับ ไข่พะโล้	นมจืด
ศุกร์		ข้าวสวย แกงคั่วไก่ ผัดถั่วงอก	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวันของเด็กระดับชั้นอนุบาล

โรงเรียนวัดโพธิ์กลางมีการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเกษตรให้กับเด็กนักเรียน โดยมีศูนย์การเรียนรู้การเพาะเห็ดนางฟ้าและการเพาะเลี้ยงปลาตู้ภายในโรงเรียน ดังรูป



3.3 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารประเภทเส้น และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 2 วันใน 1 สัปดาห์ มีผักและผลไม้ 2 วัน มีขนมหวานไทย 3 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดห้วยลาด

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวมันไก่ ฝรั่ง	นมจืด
อังคาร		ขนมจีนน้ำยา ฟักทองเชื่อม	นมจืด
พุธ		ข้าวสวย แกงส้มปลาทุบกับแตงกวา ลูกตาลลอยแก้ว	นมจืด
พฤหัสบดี		ข้าวสวย ไก่ต้มพะโล้ใส่ไข่ กลัวยหอม	นมจืด
ศุกร์		ข้าวสวย ไข่ดาวทรงเครื่อง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาดมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม ดังรูป



5. กิจกรรมทางกาย

5.1 โรงเรียนวัดท่าหินมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 70 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง โต๊ะปิงปอง 2 แห่ง และสนามบาสเกตบอล 1 แห่ง



สนามฟุตบอล

5.2 โรงเรียนวัดโพธิ์กลางมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 50 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง สนามแบดมินตัน 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



สนามฟุตบอล

5.3 โรงเรียนวัดห้วยลาด มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียน คือ ต้น แอโรบิก โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 64 x 85 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง สนามบาสเกตบอล 1 แห่ง สนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง และสนามเปตอง 1 แห่ง



สนามตะกร้อและสนามวอลเลย์บอล

6. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาด ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมของโรงเรียน แต่โรงเรียนวัดโพธิ์กลางได้รับการสนับสนุนจากบริษัท ซี อี ซีฯ และบริษัท ปตท.ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

7. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนวัดห้วยลาดมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
ตำบลรัษฎา อำเภอกวนเนียง**

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลรัษฎามีโรงเรียน 4 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดคงคาหวดี โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านกวนเนียงใน และโรงเรียนบ้านหนองปลิง

1.1 โรงเรียนวัดคงคาหวดี เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 60 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 30 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 213 คน มีครูจำนวน 12 คน

1.2 โรงเรียนบ้านยางงาม เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 9 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลทั้ง 2 ชั้น จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 9 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 52 คน มีครูจำนวน 5 คน

1.3 โรงเรียนบ้านกวนเนียงใน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 17 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลทั้ง 2 ชั้น จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 17 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 71 คน มีครูจำนวน 6 คน

1.4 โรงเรียนบ้านหนองปลิง เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 35 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 18 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 108 คน มีครูจำนวน 7 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดคงคาหวดี ร้อยละ 1.7 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ไม่มีเด็กเตี้ย ร้อยละ 1.7 ผอม และร้อยละ 3.3 อ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านกวนเนียงในทุกคนมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์สมส่วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลรัษฎาระดับชั้นอนุบาล

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาหวดี	โรงเรียนบ้าน กวนเนียงใน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	1.7	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	98.3	100.0
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	0.0	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	100.0	100.0

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาดี	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	1.7	0.0
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0
สมส่วน	95.0	100.0
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	0.0	0.0
อ้วน	3.3	0.0

ระดับชั้นประถมศึกษา

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดคงคาดี ร้อยละ 2.3 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ไม่มีเด็กเตี้ย ร้อยละ 2.3 ผอม และร้อยละ 7.5 อ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านควนเนียงใน ร้อยละ 2.8 เริ่มอ้วน และร้อยละ 1.4 อ้วน ไม่มีเด็กที่มีปัญหาโภชนาการขาด (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลรัตภูมิระดับชั้นประถมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาดี	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	2.3	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	97.7	95.8
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	0.0	2.8
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	0.0	1.4
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	0.0	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	100.0	100.0
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	2.3	0.0
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0
สมส่วน	90.2	95.8
ท้วม	0.0	0.0

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาหวดี	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน
เริ่มอ้วน	0.0	2.8
อ้วน	7.5	1.4

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดคงคาหวดี โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด โดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 1 วัน มีไข่ 2 วัน มีผัก 2 วัน มีผลไม้ 3 วัน มีขนมหวานไทย 2 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดคงคาหวดี

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย ต้มขาไก่ ฝรั่ง	นมจืด
อังคาร		ข้าวสวย แกงส้มปลาทุ กุ้งจืดเต้าหู้ เงาะ	นมจืด
พุธ		ข้าวสวย แกงเผ็ดปลาดุก ไข่พะโล้ ถั่วเขียวต้ม	นมจืด
พฤหัสบดี		ข้าวสวย แกงส้มกุ้งผักรวม ไข่ลูกเขย ฟักทองแกงบวด	นมจืด
ศุกร์		ข้าวผัดสามสี แอปเปิ้ล	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน



อาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

โรงเรียนวัดคงคาหวดีมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผักและเพาะเห็ด ดังรูป



เรือนเพาะเห็ดของโรงเรียน

3.2 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ มีดับ 1 วัน มีผักทุกวัน ใน 1 สัปดาห์มีเมนูซ้ำคือแกงจืดหมูสับกับผัก (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านยางงาม

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย พะแนงหมู แกงจืดหมูสับกับผัก	นมจืด
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย แกงกะทิปลาตุ๋น ไก่ต้มพริกกับแครอท	นมจืด
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย แกงกะทิไก่หน่อไม้ ต้มกระต่ายเห็ดหอม	นมจืด
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวหมูแดง	นมจืด
ศุกร์	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มปลากับผักรวม แกงจืดหมูสับกับผัก	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน



อาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

3.3 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านควนเนียงใน โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีดับ 2 วัน มีไข่ 2 วัน มีผักทุกวัน มีผลไม้ 3 วัน มีขนมหวานไทย 2 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านควนเนียงใน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวสวย ผัดผักรวมมิตรหมูใส่ตับ แกงเขียวหวานไก่ใส่ตับ กลัวยหอม	
อังคาร		ข้าวผัดกระเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาว ไข่ดาว พริกทองเชื่อม	
พุธ		ข้าวสวย แกงส้มปลาทุฝักรวม ต้มข้าไก่ใส่เห็ดนางฟ้ากลัวยไข่	
พฤหัสบดี		ข้าวสวย พะแนงไก่ใส่หน่อไม้ ผัดบวบใส่ไข่ สับปะรด	
ศุกร์		ข้าวสวย แกงส้มหมูหัวผักกาด แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผักกาดขาว พริกทองแกงบวด	



อาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

3.4 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหนองปลิงโรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด โดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 1 วัน มีผักทุกวัน มีผลไม้ 2 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านหนองปลิง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์		ข้าวผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว	นมจืด
อังคาร		ข้าวหมูแดง ผลไม้	นมจืด
พุธ		ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร	นมจืด
พฤหัสบดี		ข้าวสวย แกงส้มผักรวม หมูหวาน	นมจืด
ศุกร์		ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้หมูสับผักกาดขาว ผลไม้	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน



อาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนวัดคงคาหวดี โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงโน และโรงเรียนบ้านหนองปลิงมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม ดังรูป



โรงเรียนวัดคงคาหวดี



โรงเรียนบ้านยางงาม



โรงเรียนบ้านควนเนียงใน



โรงเรียนบ้านหนองปลิง

5. กิจกรรมทางกาย

5.1 โรงเรียนวัดคงคาหวดีมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางโรงเรียนจัดให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียนคือ กายบริหาร โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 60 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง โต๊ะปิงปอง 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง สนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง และสนามเปตอง 1 แห่ง



สนามฟุตบอล

5.2 โรงเรียนบ้านยางงามมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางโรงเรียนจัดให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียนคือ กายบริหารประกอบเพลงสูตรคูณ โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 2 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 50 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง โต๊ะปิงปอง 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



ทำกายบริหารประกอบเพลงสูตรคูณ

5.3 โรงเรียนบ้านควนเนียงใน มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียนคือ กายบริหาร โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตร 1 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 15 x 26 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง สนามแบดมินตัน 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง สนามบาสเกตบอล 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



สนามบาสเกตบอล

5.4 โรงเรียนบ้านหนองปลิง มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้นักเรียนทำพร้อมกันทั้งโรงเรียนคือ เต้นแอโรบิก โรงเรียนมีชั่วโมงพลศึกษาในหลักสูตรชั้นประถมศึกษาตอนต้น 1 คาบต่อสัปดาห์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย 2 คาบต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกายที่กว้างที่สุดประมาณ 60 x 100 เมตร มีสนามฟุตบอล 1 แห่ง สนามตะกร้อ 1 แห่ง และสนามวอลเลย์บอล 1 แห่ง



6. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนวัดคงคาหวดี โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงในและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนม ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน แต่มีโรงเรียนบ้านยางงามที่ได้รับเงินสนับสนุนจากบริษัท ดิปปี้โปรดักส์ (ประเทศไทย) จำกัด และโรงเรียนบ้านควนเนียงในได้รับการสนับสนุนจากวิทยาลัยเกษตรสงขลาในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

7. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านควนเนียงในมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.). มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติ: คู่มือการดำเนินงานตามมาตรฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ หจก.เทพเพ็ญวานิสัย; 2556. หน้า 7-8.
2. กรมพลศึกษา.ความหมายและขอบเขตของสนามแต่ละประเภท. 2554. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : http://www.dpe.go.th/form_download/description.pdf.
3. ครูตอย.คอม มีนา ประวััง. เครื่องเล่นสนาม: สนามเด็กเล่น. 2552. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/posts/203170>.