

รายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภค
ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน-15 ปี
ตำบลชะแล้
เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ปีที่ 2
ใน

โครงการยุทธศาสตร์การบูรณาการระบบอาหารจังหวัดสงขลา
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำนำ

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ พัฒนาการด้านสติปัญญา ศักยภาพในการเรียนรู้ และคุณภาพประชากรในอนาคต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำแผนอาหารเพื่อสุขภาพะ ใช้กลไกบูรณาการประเด็นคุณภาพอาหารและโภชนาการ ความปลอดภัยอาหาร และความมั่นคงอาหาร โดยเลือกจังหวัดสงขลาเป็นหนึ่งในสองพื้นที่นำร่องระดับประเทศ และมอบหมายให้สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นผู้จัดการ “โครงการยุทธศาสตร์การบูรณาการระบบอาหารจังหวัดสงขลา” เพื่อพัฒนาต้นแบบการดำเนินงานบูรณาการด้านอาหารและโภชนาการอย่างครบวงจร ทางโครงการฯได้เลือก ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร เป็นพื้นที่นำร่อง ในกรณีนี้ โครงการฯได้กำหนดให้มีโครงการวิจัยติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารีโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) เพื่อประเมินผลการดำเนินงานในสองพื้นที่ดังกล่าวโดยเปรียบเทียบกับพื้นที่ที่ไม่มีโครงการบูรณาการฯ คือ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระและ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง โดยได้สำรวจครั้งแรกเมื่อเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2556

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมมารีโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 15 ปีฉบับนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจเด็กในตำบลชะแล้ ระหว่างเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558 เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจครั้งแรก เด็กกลุ่มตัวอย่างในตำบลชะแล้มีพฤติกรรมมารีโภคส่วนใหญ่ดีขึ้น แต่ยังไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด พฤติกรรมมารีโภคส่วนหนึ่งต่ำลง ได้แก่ การกินผักและผลไม้ ในด้านโภชนาการภาวะโลหิตจางลดลง และในพื้นที่ไม่มีปัญหาขาดสารไอโอดีน ภาวะโภชนาการของเด็กดีขึ้นกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 แต่มีแนวโน้มเด็กปฐมวัยอ้วนมากขึ้น ในภาพรวมเด็กตำบลชะแล้ยังมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ ซึ่งกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก

ดิฉันขอขอบคุณสำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา ที่ได้ทำการสุ่มเด็กกลุ่มตัวอย่าง คุณสุวัฒน์ชัย ดวงพัตราที่จัดทีมเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ทางสถิติ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลชะแล้ ผู้บริหารและครูของโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อำนวยความสะดวกในการสำรวจ คุณสุวิมล จิมจวน ที่ทำหน้าที่เจาะเลือดและเก็บปัสสาวะเด็ก กลุ่มตัวอย่าง คุณนฤมล อิชูโส๊ะ ที่ช่วยประสานงานในการเก็บข้อมูล คุณรุสวีรา เส็งและคุณชัชชญา สุวรรณมาลา ที่ช่วยจัดการตัวอย่างเลือดและปัสสาวะและเข้าข้อมูล เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการหน่วยโลหิตวิทยา ภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และคุณนันทยา จงใจเทศ จากศูนย์ห้องปฏิบัติการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจวิเคราะห์เลือดและปัสสาวะ และขอขอบคุณคุณจินทิมา ทองฤกษ์ที่ช่วยเข้าข้อมูลและร่วมจัดทำรายงาน

สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุดคือ ขอขอบคุณครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการสำรวจครั้งนี้เป็นอย่างดี ดิฉันหวังว่ารายงานนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเด็กของตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ให้มีสุขภาพะอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ

หัวหน้าโครงการ

ตุลาคม 2558

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1
1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	4
1.1 การศึกษาเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน	5
1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี	5
2. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว	6
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวของเด็กกลุ่มใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน	6
2.2 ข้อมูลเศรษฐกิจฐานะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	8
2.3 ลักษณะของครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	9
3. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	10
4. ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปีอยู่อาศัย	11
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	12
5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน	12
5.2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน	13
5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน	14
5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	14
5.5 การงดอาหารมือเช้าของเด็กวัยเรียน	15
5.6 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	16
5.7 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	16
5.8 ความถี่และปริมาณการบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	19
6. ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	21
7. ภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปีสภาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	23
8. กิจกรรมทางกาย	24
8.1 กิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี	24
8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี	24
9. การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	26
9.1 การดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี	26
9.2 การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี	26
ภาคผนวก	29
โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว	30

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ได้สุ่มสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 15 ปี ในตำบลชะแล้ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558 จำนวน 227 คน และสุ่มจำนวน 119 คน เพื่อเจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ ได้ผลการสำรวจดังนี้

สุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 83.3 อยู่ที่บ้าน เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 70.6 เข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่คือ แม่ รองลงมาคือ ปู่ย่า ผู้เลี้ยงดูหลักส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ผากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้านเพิ่มขึ้น ผู้เลี้ยงดูเด็กจบการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษาลดลง ไม่ได้เรียนและอ่านหนังสือไม่ออกเพิ่มขึ้น

ครอบครัวร้อยละ 79.7 มีเงินพอใช้จ่าย ร้อยละ 58.1 มีหนี้สิน และร้อยละ 56.8 มีเงินออม เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครอบครัวเด็กปฐมวัยมีหนี้สินเพิ่มขึ้น และมีเงินออมลดลง

เด็กมากกว่าครึ่งหนึ่งอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา และสนามเด็กเล่นหรือสนามกีฬา ร้อยละ 75.3 อยู่ใกล้หอกระจายข่าว หรือศาลาชุมชน เด็กร้อยละ 30 มีห้องสมุดหรือศาลาอ่านหนังสืออยู่ในละแวกบ้าน เด็กเกือบทั้งหมดมีร้านขายสุราและบุหรี่ปริมาณในละแวกบ้าน เกือบครึ่งหนึ่งอยู่ใกล้บ่อนการพนัน เด็กร้อยละ 45 มีร้านเกมส์หรือร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้บ้าน

ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 57 ได้ไตรเฟอรัติน หนึ่งในสี่ได้วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนได้ไตรเฟอรัติน ร้อยละ 61.5 และแม่ครึ่งหนึ่งได้วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด ประมาณร้อยละ 57-75 ของเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ร้อยละ 6-14 ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กได้รับไตรเฟอรัติน ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิดมากขึ้น

เด็กกินผักโดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 1.3 ส่วน และกินผลไม้โดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 1.9 ส่วน เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กกินผักและผลไม้ลดลง

เด็กอายุ 2-5 ปี ร้อยละ 3.9 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 37.3 ดื่มทุกสัปดาห์ ร้อยละ 19.6 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 3.9 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 52.9 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 15.7 ที่ไม่กินเลย เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กปฐมวัยดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และกินขนมกรุบกรอบลดลง

สำหรับภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6 เดือนถึง 5 ปี ร้อยละ 12.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 6.8 เตี้ย ร้อยละ 8.1 เริ่มอ้วน และร้อยละ 1.4 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจเด็กไทยระดับประเทศ เด็กปฐมวัยของตำบลชะแล้มีภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกินสูงกว่าค่ากลางของประเทศ เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ยลดลง แต่มีภาวะน้ำหนักน้อย เริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้น เด็กร้อยละ 11.6 มีภาวะโลหิตจาง ซึ่งลดลงจากการสำรวจครั้งแรก ค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะชี้ว่าไม่พบภาวะขาดสารไอโอดีนในกลุ่มวัยนี้

เด็กอายุ 6-11 เดือนร้อยละ 18.8 ดูโทรทัศน์วันละ 2 ชั่วโมงหรือมากกว่า มีเพียงร้อยละ 18.8 ที่ไม่ดูเลย ทั้งที่มีข้อเสนอแนะไม่ให้ทารกดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 31.3 ดูโทรทัศน์ในวันหยุดวันละ 2 ชั่วโมงหรือ

มากกว่า เด็กร้อยละ 75 ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นกลางแจ้งมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 7.8 ที่ไม่มีโอกาสเลย เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้เด็กปฐมวัยดูโทรทัศน์มากขึ้น และออกกำลังกายวิ่งเล่นกลางแจ้งมากขึ้นด้วย

สุขภาพของเด็กอายุ 6 – 15 ปี

เด็กทั้งหมดกำลังเรียนอยู่ ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่คือ แม่ รองลงมาคือ ตายาย ผู้เลี้ยงดูหลักส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้ผู้เลี้ยงดูเด็กจบการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษาลดลง ไม่ได้เรียนและอ่านหนังสือไม่ออกเพิ่มขึ้น

ครอบครัวร้อยละ 62.8 มีเงินพอใช้จ่าย ร้อยละ 63.5 มีหนี้สิน และร้อยละ 52.1 มีเงินออม เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้ครอบครัวของเด็กวัยเรียนมีหนี้สินเพิ่มขึ้น และมีเงินออมลดลง

เด็กกว่าร้อยละ 60-78 ในละแวกบ้านมีสถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา และหอกระจายข่าว หรือศาลาชุมชน ร้อยละ 32.6 มีห้องสมุดหรือศาลาอ่านหนังสือในละแวกบ้าน เด็กเกือบทั้งหมดอยู่ใกล้ร้านขายสุราและร้านขายบุหรี่ เด็กร้อยละ 55.8 มีร้านเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้บ้าน และเกือบครึ่งหนึ่งมีบ่อนการพนันอยู่ใกล้บ้าน

เด็กร้อยละ 9.4 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มื้อที่มากที่สุดคือ มื้อเช้า เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก เด็กงดอาหารมื้อเช้าลดลง

ในวันทำงานเด็กเกือบทั้งหมดกินอาหารมื้อเย็นที่ทำกินเองที่บ้าน อาหารที่ทำเองที่บ้านเกือบทั้งหมดปรุงรสเค็มด้วยเกลือเสริมไอโอดีน หรือน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เสริมไอโอดีน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์เด็กร้อยละ 16.7 กินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารตามสั่ง

เด็กกินผักโดยเฉลี่ย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 1.7 ส่วน และกินผลไม้โดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 2.5 ส่วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้เด็กวัยเรียนกินผักและผลไม้ปริมาณเท่าเดิม

เด็กร้อยละ 9.5 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 32.6 ดื่มทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 11.6 ที่ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 4.2 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 37.9 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 13.7 ที่ไม่กินเลย เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้เด็กวัยเรียนดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และกินขนมกรุบกรอบลดลง

สำหรับภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 4.2 เตี้ย ร้อยละ 5.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.1 ผอม ร้อยละ 4.2 เริ่มอ้วน และร้อยละ 3.1 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจเด็กไทยระดับประเทศ เด็กวัยเรียนของตำบลชะแล้มีปัญหาโภชนาการขาดสูงกว่าเด็กไทยโดยรวม เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการดีขึ้น เด็กร้อยละ 12 มีภาวะโลหิตจาง เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้เด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจางลดลง จากค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะชี้ว่าไม่พบภาวะขาดสารไอโอดีนในกลุ่มวัยนี้

เด็กเกือบทั้งหมดได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน หรือเล่นกีฬากลางแจ้งในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เด็กร้อยละ 35.8 ดูโทรทัศน์ในวันธรรมดาวันละ 2 ชั่วโมง และในวันหยุดร้อยละ 30.5 ดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง เด็กร้อยละ 29.6 เข้าร้านเกมส์ ร้อยละ 45.8 เล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ในวันธรรมดาทั้งที่บ้านและนอกบ้านมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงต่อวัน และในวันหยุดเพิ่มเป็นร้อยละ 55.6 เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครึ่งนี้เด็กวัยเรียนออกกำลังกายลดลง ดูโทรทัศน์ลดลง และเข้าร้านเกมส์มากขึ้น

ในช่วงเวลา 2 ปี เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้มีพฤติกรรมการบริโภคส่วนใหญ่ดีขึ้น แต่ยังไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด พฤติกรรมบริโภคส่วนหนึ่งต่ำลง ได้แก่ การกินผักและผลไม้ ในด้านโภชนาการจุดเด่นคือ ภาวะโลหิตจางลดลง และในพื้นที่ไม่มีปัญหาขาดสารไอโอดีน ภาวะโภชนาการของเด็กดีขึ้นกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 แต่มีแนวโน้มเด็กปฐมวัยอ้วนมากขึ้น ในภาพรวมเด็กตำบลชะแล้ยังมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ ซึ่งกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก อีกทั้งพฤติกรรมกิจกรรมทางกายลดลงในเด็กวัยเรียน จึงยังต้องเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในครอบครัว กิจกรรมดูแลสุขภาพของหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่ การจัดการอาหารและการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน และชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้สมบูรณ์ทั้งกาย สมองและจิตใจ

พฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน – 15 ปี ตำบลชะแล้ (เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558)

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ รุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาด และมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา ของ สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงดำเนินงานบูรณาการอาหารและ โภชนาการ 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

โครงการได้ทำการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ในตำบลชะแล้ ครั้งที่ 1 เมื่อเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 ทำการสุ่มตัวอย่างเด็กจำนวน 221 คน สามารถเก็บข้อมูลได้จำนวน 194 คน การสำรวจครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงของเด็กกลุ่มเดิม ซึ่งติดตามได้ 194 คน และสุ่มเพิ่มเด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี 4 เดือนจำนวน 33 คน เพื่อทดแทนเด็กในโครงการที่โต ขึ้น รวมเป็นเด็กอายุ 6 เดือน - 15 ปี ที่เก็บข้อมูลครั้งนี้จำนวน 227 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ในจำนวนนี้สุ่มเด็ก 119 คน เพื่อเจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม 2558 ผลการสำรวจเป็นดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 94.6 ในเด็กเล็ก ร้อยละ 98.9 ในเด็กโต) จำนวน พี่น้องที่มีชีวิตอยู่พ่อแม่เดียวกันในเด็กเล็กส่วนใหญ่มีจำนวน 1 หรือ 3 คน ในเด็กโตส่วนใหญ่มีจำนวน 2 คน ผู้ อุปการะดูแลเด็กส่วนใหญ่เป็นพ่อกับแม่ (ในเด็กเล็กร้อยละ 67.6 เด็กโตร้อยละ 76) จะเห็นได้ว่าบทบาทในการ เลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ยังคงเป็นพ่อแม่ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ศาสนาของเด็ก (ร้อยละ)		
พุทธ	94.6	98.9
คริสต์	-	-
อิสลาม	5.4	1.1
จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่เฉพาะพ่อแม่เดียวกัน (ร้อยละ)		
1 คน	31.5	10.5

ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-15 ปี
2 คน	26.1	41.0
3 คน	31.5	30.5
4 คนขึ้นไป	10.9	18.0
ผู้อุปการะดูแลเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)		
พ่อกับแม่	67.6	76.0
แม่คนเดียว	8.1	10.5
พ่อคนเดียว	8.1	5.2
ญาติ	10.8	8.3
อื่นๆ	5.4	-

1.1 การศึกษาเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 83.3 อยู่ที่บ้าน ร้อยละ 16.7 ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 70.6 เข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว แต่ยังมีร้อยละ 23.5 ที่ยังอยู่บ้าน และร้อยละ 5.9 ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน (ตารางที่ 1.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน เพิ่มขึ้น จากที่เลี้ยงเองที่บ้านทั้งหมดในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้านร้อยละ 16.7 ในการสำรวจครั้งนี้ และเมื่ออายุ 1 ปี - 1 ปี 11 เดือน เลี้ยงเองที่บ้านเพิ่มขึ้น

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	83.3	94.1	23.5	44.6
ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน	16.7	5.9	5.9	6.8
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล	-	-	70.6	48.6

1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

เด็กอายุ 6-15 ปี ทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ และไม่ได้ทำงาน

สรุป เนื่องจากเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 2 ปี ของตำบลชะแล้จำนวนหนึ่งโดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปีถูกฝากไว้บ้านญาติหรือเพื่อนบ้านในช่วงกลางวัน การให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็กเล็ก จึงต้องครอบคลุมกลุ่มบุคคลเหล่านี้ด้วย เมื่อเด็กอายุเกิน 2 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดคุณภาพของเด็ก

2. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวของเด็กกลุ่มใหม่ อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

พ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่ทั้งหมดยังมีชีวิตอยู่ อายุของพ่อเด็กเฉลี่ย 33 ปี ต่ำสุดอายุ 21 ปี สูงสุด 59 ปี การศึกษาสูงสุดของพ่อส่วนใหญ่เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 28) รองลงมาเป็นประถมศึกษาหรือน้อยกว่า (ร้อยละ 24)

พ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน เช่น รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร (ร้อยละ 44) รองลงมาประกอบอาชีพช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย และพนักงานบริการ ผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย (ร้อยละ 16) (ตารางที่ 2.1.1)

ตารางที่ 2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
พ่อยังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ)	100.0
อายุพ่อเด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	33.4 (21-59)
ระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อ (ร้อยละ)	
ไม่เคยเรียน	-
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	24.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	28.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	20.0
ปวส. /อนุปริญญา	12.0
ปริญญาตรีและสูงกว่า	12.0
อื่นๆ	4.0
อาชีพของพ่อเด็ก (ร้อยละ)	
ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน (รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร)	44.0
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และ ประมง	8.0
ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงานและเครื่องจักร ขับรถ ขับเรือ	12.0
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย	16.0
เสมียน เลขาณุกการ พนักงานพิมพ์ดีด พนักงานในสำนักงาน	-
พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย	16.0
ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ นักวิชาการทุกสาขา	-
ผู้จัดการ ข้าราชการอาวุโส นิติบัญญัติ ตุลาการ และผู้บริหารระดับสูง	-
ทหาร ตำรวจ	-

ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
ไม่มีอาชีพ	-
อาชีพอื่นๆ	12.0

2.1.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

แม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่ทั้งหมดยังมีชีวิตอยู่ อายุของแม่เด็กเฉลี่ย 29 ปี ต่ำสุด 20 ปี สูงสุด 41 ปี การศึกษาสูงสุดของแม่เด็กส่วนใหญ่เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 40) รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. (ร้อยละ 28)

แม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพหรือเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก (ร้อยละ 40) รองลงมาประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน เช่น รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร (ร้อยละ 28) (ตารางที่ 2.1.2)

ตารางที่ 2.1.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

ข้อมูลพื้นฐานของแม่เด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
แม่วังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ)	100.0
อายุแม่เด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	29.4 (20-41)
ระดับการศึกษาสูงสุดของแม่ (ร้อยละ)	
ไม่เคยเรียน	-
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	12.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	40.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	28.0
ปวส. /อนุปริญญา	12.0
ปริญญาตรีและสูงกว่า	8.0
อาชีพของแม่เด็ก (ร้อยละ)	
ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน (รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร)	28.0
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และ ประมง	-
ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงานและเครื่องจักร ขับรถ ขับเรือ	-
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย	4.0
เสมียน เลขานุการ พนักงานพิมพ์ดีด พนักงานในสำนักงาน	12.0
พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย	8.0
ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ นักวิชาการทุกสาขา	-

ข้อมูลพื้นฐานของแม่เด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
ผู้จัดการ ข้าราชการอาวุโส นิติบัญญัติ ตุลาการ และผู้บริหารระดับสูง	-
ทหาร ตำรวจ	-
ไม่มีอาชีพ	40.0
อาชีพอื่นๆ	8.0

2.2 ข้อมูลเศรษฐกิจฐานะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เด็กอาศัยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน (เด็กเล็กร้อยละ 90.5 เด็กโตร้อยละ 93.8) รองลงมาคือ อยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า (เด็กเล็กร้อยละ 8.1 เด็กโตร้อยละ 5.2) จำนวนคนในบ้านที่อาศัยอยู่ประจำเฉลี่ยประมาณ 5 คน ต่ำสุด 2 คน สูงสุด 9-10 คน

รายได้ประจำของครอบครัวที่ดูแลเด็ก ครอบครัวของกลุ่มเด็กเล็กร้อยละ 79.7 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 58.1 มีหนี้สิน ร้อยละ 56.8 มีเงินออม ส่วนในกลุ่มเด็กโตครอบครัวร้อยละ 62.8 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 63.5 มีหนี้สิน และร้อยละ 52.1 มีเงินออม จะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กโตขึ้นร้อยละของครอบครัวที่มีรายได้พอใช้จ่ายลดลง หนี้สินเพิ่มขึ้น เงินออมก็ลดลงด้วย (ตารางที่ 2.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เด็กอาศัยอยู่ด้วยเป็นเจ้าของบ้านและที่ดินลดลง โดยไปอาศัยอยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่าเพิ่มขึ้น และครอบครัวของเด็กที่มีหนี้สินเพิ่มขึ้น เงินออมก็ลดลงด้วย โดยเฉพาะครอบครัวของเด็กโต

ตารางที่ 2.2 เศรษฐฐานะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

เศรษฐกิจฐานะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง (ร้อยละ)		
เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน	90.5	93.8
เป็นเจ้าของบ้านแต่เช่าที่ดิน	-	-
บ้านเช่า	-	1.0
อยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า	8.1	5.2
เจ้าของห้องชุด	1.4	-
จำนวนคนในบ้านที่อยู่ประจำ	5.3	5.2
(ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	(2-10)	(2-9)
รายได้ประจำของครอบครัวที่ดูแลเด็กอยู่ในขณะนี้ (ร้อยละ)		
รายได้พอใช้จ่าย	79.7	62.8
มีหนี้สิน	58.1	63.5

เศรษฐกิจฐานะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
มีเงินออม	56.8	52.1

2.3 ลักษณะของครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอายุ พ่อแม่สมรสและอาศัยอยู่ด้วยกันมากที่สุดร้อยละ 79.7 ในกลุ่มเด็กเล็ก และร้อยละ 70.7 ในกลุ่มเด็กโต ร้อยละ 12.2 ของเด็กเล็ก และร้อยละ 14.6 ของเด็กโตพ่อแม่หย่าเลิกกัน จะเห็นได้ว่าพ่อแม่หย่าเลิกกันเพิ่มขึ้นตามกลุ่มอายุ (ตารางที่ 2.3)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พ่อแม่หย่า/เลิกกันลดลงในกลุ่มเด็กโต และพ่อแม่ที่สมรสและยังอาศัยอยู่ด้วยกันมากขึ้น

ตารางที่ 2.3 ลักษณะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ลักษณะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยใครบ้าง (ร้อยละ)		
แม่เด็ก	81.1	84.2
พ่อเด็ก	81.1	81.1
ปู่-ย่า/ตา-ยาย	66.2	55.7
ลุง-ป้า-น้า-อา	26.5	17.8
พี่น้อง/ลูกพี่ลูกน้อง	66.2	90.3
ลูกจ้าง พี่เลี้ยงเด็ก คนทำงานบ้าน	-	-
สถานภาพสมรสของพ่อ-แม่ในปัจจุบัน (ร้อยละ)		
ไม่ได้สมรส/เลี้ยงลูกอยู่คนเดียว	-	-
ไม่ได้สมรส/เลี้ยงลูกด้วยกัน	2.7	4.2
สมรส/ยังอาศัยอยู่ด้วยกัน	79.7	70.7
สมรส แต่แยกอยู่	2.7	4.2
เป็นหม้าย คู่เสียชีวิต	2.7	6.3
หย่า/เลิกกัน	12.2	14.6

สรุป ครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างต่ำลงและล้มมากกว่าครึ่งหนึ่งมีหนี้สิน ซึ่งมากกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 และครอบครัวเป็นเจ้าของบ้านและที่ดินลดลง ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเลี้ยงดูเด็ก

3. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ทุกกลุ่มอายุยังคงเป็นแม่ โดยที่แม่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กเมื่อเด็กโตขึ้นเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในเด็กเล็กรองลงมาคือ ปู่/ย่า ในเด็กโตคือ ตา/ยาย อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ยประมาณ 56-58 ปี ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า ส่วนใหญ่อ่านหนังสือได้คล่อง พบร้อยละ 11 ของผู้เลี้ยงดูเด็กเล็ก และร้อยละ 26 ของผู้เลี้ยงดูเด็กโตอ่านหนังสือไม่ออก (ตารางที่ 3)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) ในเด็กโต ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่เป็นแม่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ยมากขึ้น จบการศึกษาระดับประถมศึกษาลดลง ไม่ได้เรียนและอ่านหนังสือไม่ออกเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ผู้ดูแลเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-15 ปี
ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)		
พ่อ	4.1	6.3
แม่	59.5	69.7
ปู่/ย่า	18.9	6.3
ตา/ยาย	14.9	12.5
ลุง/ป้า/น้า/อา	2.7	2.1
พี่เลี้ยงเด็กในบ้าน	-	-
คนรับจ้างเลี้ยงเด็ก	-	1.0
อื่นๆ	-	2.1
อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	56.3 (27-73)	60.3 (20-88)
การศึกษาของผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)		
ไม่เคยเรียน	11.1	21.8
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	70.4	47.9
มัธยมศึกษาตอนต้น	7.4	17.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	7.4	4.3
ปวส. /อนุปริญญา	-	-
ปริญญาตรีและสูงกว่า	-	4.3
อื่นๆ	3.7	4.3
สภาพการรู้หนังสือของผู้ดูแลเด็ก (ร้อยละ)		
อ่านไม่ออก	11.1	26.1
อ่านไม่คล่อง	7.4	4.3

ผู้ดูแลเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
อ่านได้คล่อง	81.5	69.6

สรุป หนึ่งในสิบของผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กเล็กและประมาณหนึ่งในสี่ของผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กโตไม่ได้เรียนและอ่านหนังสือไม่ออก การส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กเล็กต้องพัฒนากระบวนการให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงนี้ด้วย

4. ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปีอยู่อาศัย

เด็กทั้งหมดอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีเพื่อนบ้านใกล้เคียงที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อมีความเดือดร้อน เด็กร้อยละ 50-70 อยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา สนามเด็กเล่นและสนามกีฬา เด็กสามในสี่อยู่ใกล้หอกระจายข่าวและศาลาชุมชน เด็กหนึ่งในสามมีศาลาอ่านหนังสือหรือห้องสมุดอยู่ใกล้บ้าน

สำหรับสถานที่เสี่ยงอันตรายใกล้บ้าน เด็กส่วนใหญ่อยู่ใกล้ร้านขายสุราและร้านขายบุหรี สองในห้าอยู่ใกล้บ่อนการพนัน เด็กร้อยละ 45-55 มีร้านเกมส์หรือร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้บ้าน (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ลักษณะของทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปีอยู่อาศัย จำแนกตามกลุ่มอายุ

ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่อาศัย	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
เพื่อนบ้านใกล้เคียงที่ขอความช่วยเหลือได้ เมื่อได้รับความเดือดร้อน (ร้อยละ)		
ไม่มี	-	-
มี	100.0	100.0
บริการชุมชนใกล้บ้าน (ร้อยละ)		
ร้านค้า / ตลาด / มินิมาร์ท / ห้างสรรพสินค้า	100.0	96.9
สถานีอนามัย / ศูนย์สาธารณสุขชุมชน / โรงพยาบาล / คลินิกหมอ	52.1	63.5
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก / สถานรับเลี้ยงเด็ก	54.8	68.8
โรงเรียน หรือ สถานศึกษา หรือ มหาวิทยาลัย	61.6	70.8
สวนหย่อม / สวนสาธารณะ	26.0	20.8
สนามเด็กเล่น / ลานกีฬา / สนามกีฬา	50.7	50.0
วัด / โบสถ์ / มัสยิด	76.7	78.1
ศาลาอ่านหนังสือ / ห้องสมุด	30.1	32.6
หอกระจายข่าว / ศาลาชุมชน	75.3	78.1
สถานที่เสี่ยงอันตรายใกล้บ้าน (ร้อยละ)		
บ่อนการพนัน	41.7	41.7

ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่อาศัย	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ร้านขายสุรา	86.1	87.5
สถานเริงรมย์ / บาร์ / ไนต์คลับ	1.4	1.0
ชุมชนแออัด	6.8	7.3
โรงงานอุตสาหกรรม	8.2	6.3
คูน้ำ / หนองน้ำ/ แม่น้ำ/ ลำคลอง	82.2	79.2
เสาไฟฟ้าแรงสูง	50.7	45.8
ร้านเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ต	45.2	55.8
ร้านขายบุหรี่	94.5	93.8

สรุป เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้เกือบทั้งหมดมีร้านขายสุราและขายบุหรี่อยู่ใกล้บ้าน ประมาณครึ่งหนึ่งอยู่ใกล้บ่อนการพนัน ทำให้เด็กได้เห็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสม และอาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในอนาคต

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 57 ได้ไตรเฟอรัดิน (ยาบำรุงที่มีเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก) หนึ่งในสี่ได้ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนได้รับไตรเฟอรัดิน (ยาบำรุงที่มีเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก) ร้อยละ 61.5 และแม่ครึ่งหนึ่งได้ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด (ตารางที่ 5.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กได้รับไตรเฟอรัดิน วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิดเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดของมารดาของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน
ขณะตั้งครรภ์เด็กคนนี มารดาได้กินยาบำรุงเลือดต่อไปนี้ (ร้อยละ)		
เหล็ก	66.7	83.3
ไอโอดีน	50.0	33.3
ไตรเฟอรัดิน (เหล็ก+ไอโอดีน+โฟลิก)	57.1	61.5
วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด (โอปีมิน)	25.0	50.0

5.2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน ร้อยละ 87.5 ได้ดื่มนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังเกิด ร้อยละ 92.3 ได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิด เด็กอายุ 6-11 เดือน เลิกกินนมแม่ที่อายุเฉลี่ยประมาณ 3-4 เดือน และเริ่มกินนมขวด/นมผงเมื่ออายุเฉลี่ย 3 เดือน เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีเริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่ออายุเฉลี่ย 5-6 เดือน

ประมาณร้อยละ 93 ของเด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน ได้อาหารพวกข้าว ธัญพืช พืชหัวหรือราก และไข่ ร้อยละ 75-81 ได้เนื้อสัตว์ นมและผลิตภัณฑ์ ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง ผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ มีถั่วฝักและถั่วเปลือกแข็งที่เด็กได้รับเพียงร้อยละ 33

เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 57.1 ได้รับขนมหวานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 42.9 ไม่ได้รับขนมหวานเลย ประมาณร้อยละ 57-75 ของเด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน ได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ร้อยละ 6-14 ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ตารางที่ 5.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิดน้อยลง ดัชนีความหลากหลายของอาหารที่เด็กได้รับลดลง เด็กอายุ 1 ปี - 1 ปี 11 เดือน กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง/อาหารที่เสริมด้วยธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น

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)	57.1	87.5
เด็กได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิด (ร้อยละ)	71.4	92.3
อายุเฉลี่ยที่เด็กเลิกกินนมแม่ (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.75 (1-7)	5.9 (1-18)
เด็กกินนมขวด/นมผง (ร้อยละ)	85.7	93.8
เด็กเริ่มกินนมขวด/นมผงเมื่ออายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.2 (1-7)	5.9 (1-19)
เด็กเริ่มกินอาหารอื่นเมื่ออายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	5.1 (1-6)	6.2 (4-8)
เด็กได้กินอาหารต่อไปนี้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)		
ข้าว ธัญพืช และพืชหัวหรือราก	71.4	93.3
ถั่วฝักและถั่วเปลือกแข็ง	14.3	33.3
นมและผลิตภัณฑ์ไม่รวมนมแม่	28.6	75.0
เนื้อสัตว์	71.4	81.3
ไข่	85.7	93.8
ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง	71.4	81.3
ผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ	71.4	75.0
ดัชนีความหลากหลายของอาหาร (Diversity index)	71.4	87.5
ทารกได้รับขนมหวาน (ร้อยละ)		
ไม่ได้	42.9	
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	57.1	
3-6 ครั้ง/สัปดาห์	-	

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน
ทุกวัน	-	
ทารกได้รับเครื่องดื่มชนิดอื่น นอกเหนือจากนมและน้ำสะอาด (ร้อยละ)		
ไม่ได้	71.4	25.0
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	-	56.3
3-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	12.5
ทุกวัน	14.3	6.3
เด็กกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง/อาหารที่เสริมด้วยธาตุเหล็ก		
ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)	57.1	75.0
เด็กกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)	14.3	6.3

5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน

การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กอายุ 6-11 เดือน ทั้งหมดมีการปรุงรสอาหารด้วยน้ำตาลและผงปรุงรส และใช้ลดลงในเด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน (ตารางที่ 5.3)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) การปรุงรสอาหารให้เด็กทารกใส่ผงปรุงรส ซอสถั่วเหลือง น้ำปลา และน้ำตาลมากขึ้น

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	71.1	93.8	98.0
น้ำตาล	100.0	50.0	81.6
น้ำปลา	83.3	43.8	82.0
ผงปรุงรส	100.0	37.5	64.0
ซีอิ๊ว/ซอสถั่วเหลือง	66.7	31.3	70.6

5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

ในวันทำงานเด็กเกือบทั้งหมดกินอาหารมื้อเย็นที่ทำกินเองที่บ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 20.4 และเด็กอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 16.7 กินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารตามสั่ง (ตารางที่ 5.4)

ตารางที่ 5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ในวันทำงานของผู้ดูแล/ผู้ปกครอง โดยทั่วไปอาหารมื้อเย็นที่เด็กกินบ่อยที่สุด เป็นอาหาร (ร้อยละ)		
อาหารที่ทำกินเองที่บ้าน	98.0	99.0
อาหารตามสั่ง	2.0	1.0
ในวันทำงานของผู้ดูแล/ผู้ปกครอง แหล่งของอาหารมื้อเย็นที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
ตลาด/ตลาดนัด (ร้านไม่เคลื่อนย้าย)	75.0	-
ร้านอาหารตามสั่ง/ภัตตาคาร/ร้านอาหารทั่วไป	25.0	100.0
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ เด็กกินอาหารมื้อหลัก (เช้า กลางวัน เย็น) นอกบ้าน จำนวน (ร้อยละ)		
0 มื้อ	77.6	77.0
1 มื้อ	20.4	16.7
2 มื้อ	2.0	6.3
3 มื้อ	-	-
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ ลักษณะอาหารนอกบ้านที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
อาหารปรุงสุกสำเร็จ	27.3	27.3
อาหารตามสั่ง	72.7	63.6
อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง	-	9.1
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ แหล่งที่มาของอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
รถเร่/เรือเร่ขายอาหาร/อาหารริมบาทวิถี/อาหารริมทาง	-	4.5
ตลาด/ตลาดนัด (ร้านไม่เคลื่อนย้าย)	54.5	36.5
ร้านอาหารตามสั่ง/ภัตตาคาร/ร้านอาหารทั่วไป	45.5	50.0
ร้านสะดวกซื้อ	-	4.5
ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด	-	4.5

5.5 การงดอาหารมื้อเช้าของเด็กวัยเรียน

เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า ในการสำรวจครั้งนี้เด็กตำบลชะแล้งงดอาหารเช้าลดลงจากร้อยละ 17 ในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นร้อยละ 9.4 ในการสำรวจครั้งนี้

5.6 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างกินผักโดยเฉลี่ย 4-5 วันต่อสัปดาห์ กินผลไม้ประมาณ 4 วันต่อสัปดาห์ เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือนกินผักวันละประมาณ 1.3 ส่วน กินผลไม้วันละ 1.9 ส่วน เด็กอายุ 6-15 ปี กินผักวันละประมาณ 1.7 ส่วน กินผลไม้วันละ 2.5 ส่วน (ตารางที่ 5.6)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กปฐมวัยของตำบลชะแล้มีการกินผักผลไม้ลดลง โดยครั้งที่ 1 เด็กปฐมวัยกินผลไม้วันละ 2.2 ส่วน กินผักวันละ 1.7 ส่วน ส่วนเด็กวัยเรียนกินผักผลไม้ปริมาณเท่าเดิม

ตารางที่ 5.6 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ผลไม้สด		
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.8 (1-7)	3.6 (1-7)
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.5 (1-5)	1.4 (1-3)
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.2 (0.5-6)	1.7 (0.1-6)
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.9 (0.5-12)	2.5 (0.1-18)
ผัก		
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.9 (0-8)	4.6 (1-7)
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.6 (0-3)	1.7 (1-3)
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	0.8 (0-2)	0.9 (0.1-3)
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.3 (0-4.5)	1.7 (0.1-6)

5.7 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 58.8 ดื่มนมรสจืดทุกวัน ร้อยละ 58.8 ดื่มนมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/รสสตอเบอรี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่งทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 47.1 ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่มทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 43.1 กินขนมที่สำเร็จรูปทุกเดือน ร้อยละ 25.5 ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 37.3 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 19.6 ไม่ดื่มเลย ร้อยละ 7.8 ดื่มน้ำกาแฟ ชา โกโก้ทุกสัปดาห์ ร้อยละ 72.6 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 52.9 กินขนมกรุบกรอบทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 15.7 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 35.3 กินลูกอมทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 13.7 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 47.1 กินช็อกโกแลตทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 7.8 ที่ไม่กินเลย

เด็กอายุ 6-15 ปี เพียงร้อยละ 26.3 ที่ดื่มนมรสจืดทุกวัน ร้อยละ 18.9 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 38.3 ดื่มนมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/รสสตรอเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่งทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 50 ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่มทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 50.5 กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 12.6 ที่ไม่กินเลย ร้อยละ 32.6 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 11.6 ที่ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 26.3 ดื่มน้ำกาแฟ ชา โกโก้ทุกสัปดาห์ ร้อยละ 51.6 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 37.9 กินขนมกรุบกรอบทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 13.7 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 36.2 กินลูกอมทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 8.5 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 40.4 กินช็อกโกแลตทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 18.1 ที่ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.7)

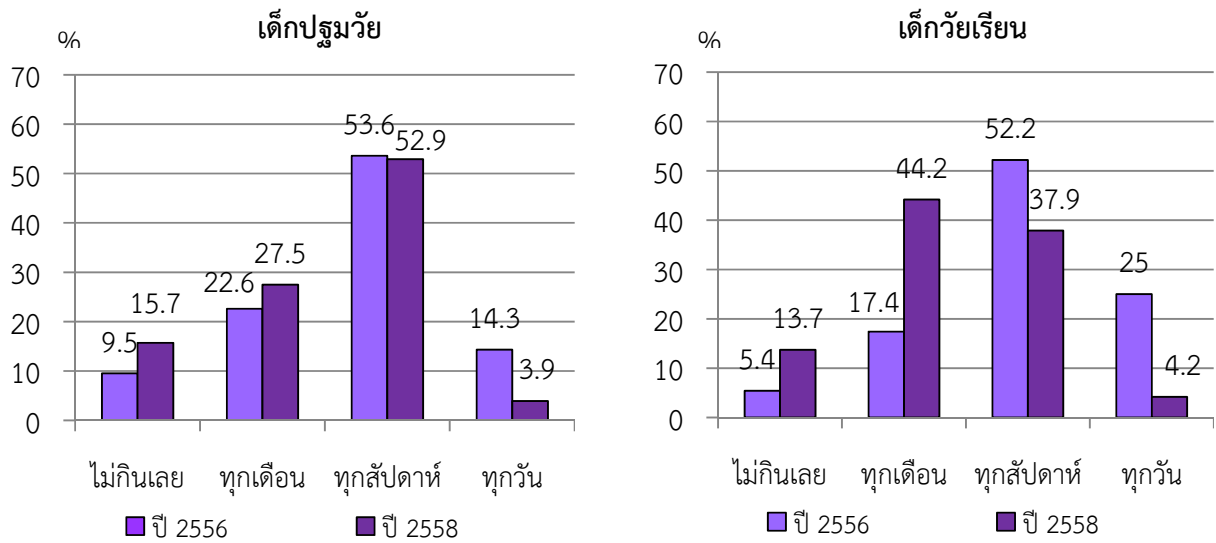
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนบริโภคขนมกรุบกรอบทุกวันหรือทุกสัปดาห์ลดลง และไม่กินเลยเพิ่มขึ้น (รูปที่ 5.7.1) สำหรับการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนดื่มทุกสัปดาห์และทุกวันลดลง แต่ดื่มทุกเดือนเพิ่มขึ้น (รูปที่ 5.7.2)

ตารางที่ 5.7 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-15 ปี			
	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน
1. เนื้อสัตว์ทอดเช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด	0.0	31.4	62.7	5.9	2.1	25.3	68.4	4.2
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด	2.0	43.1	51.0	3.9	8.4	37.9	47.4	6.3
3. เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง เช่น หมูตุ๋น หมูต้ม หมูปิ้ง	5.9	37.3	56.9	0.0	5.3	31.6	61.1	2.1
4. เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง	2.0	19.6	72.5	5.9	3.2	29.5	58.9	8.4
5. ปลาทอด	2.0	19.6	68.6	9.8	3.2	22.1	69.5	5.3
6. ไข่เจียว ไข่ดาว	0.0	9.8	72.5	17.6	2.1	9.5	63.2	25.3
7. ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น	7.8	43.1	45.1	3.9	10.6	41.5	44.7	3.2
8. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ	5.9	45.1	45.1	3.9	10.5	40.0	47.4	2.1
9. ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ	19.6	56.9	21.6	2.0	31.9	47.9	19.1	1.1
10. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	7.8	35.3	54.9	2.0	7.4	40.4	50.0	2.1
11. นมรสจืด	7.8	2.0	31.4	58.8	18.9	4.2	50.5	26.3
12. นมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/สตรอเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง	11.8	17.6	58.8	11.8	24.5	24.5	38.3	12.8
13. นมเปรี้ยวชนิดดื่ม	11.8	31.4	47.1	9.8	10.6	29.8	50.0	9.6
14. นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	15.7	25.5	45.1	13.7	16.8	27.4	35.8	20.0
15. นมผง	72.5	2.0	5.9	19.6	95.7	2.1	0.0	2.1
16. ขนมปัง	5.9	54.9	33.3	5.9	11.6	45.3	41.1	2.1
17. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	25.5	43.1	31.4	0.0	12.6	35.8	50.5	1.1
18. มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟราย)	37.3	52.9	9.8	0.0	41.1	41.1	17.9	0.0
19. ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก	5.9	29.4	47.1	17.6	8.4	38.9	48.4	4.2

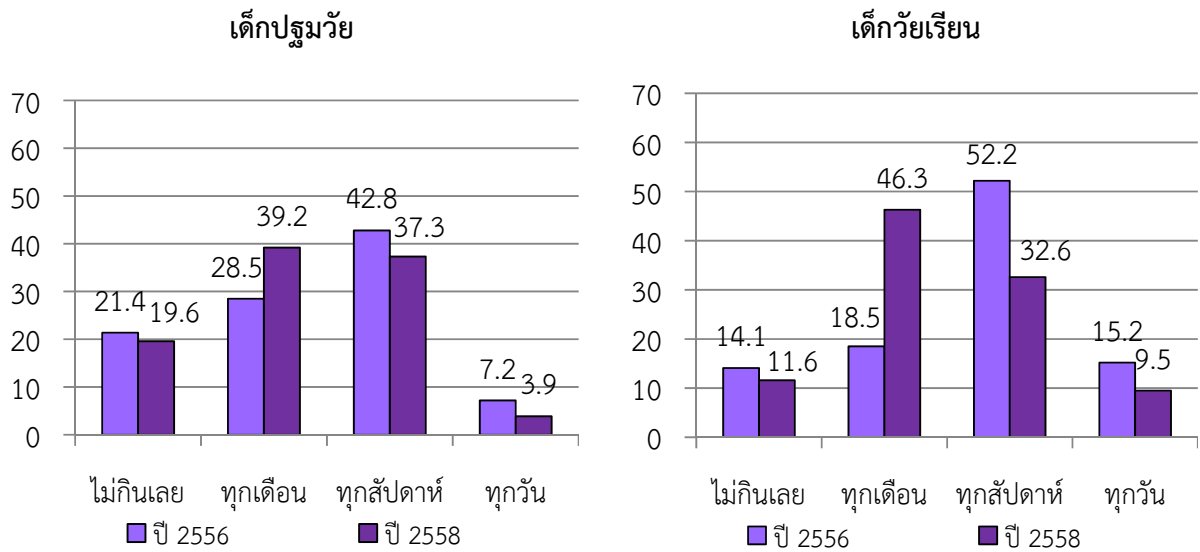
ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-15 ปี			
	ไม่กิน เลย	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน	ไม่กิน เลย	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน
20. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	5.9	54.9	37.3	2.0	4.3	43.6	51.1	1.1
21. ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าเป็ด ข้าวขาหมู ข้าวผัด	29.4	43.1	25.5	2.0	15.8	36.8	42.1	5.3
22. ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง	29.4	49.0	21.6	0.0	31.6	43.2	25.3	0.0
23. พิซซ่า ลาซานญา สปาเก็ตตี้ แฮมเบอร์เกอร์	62.7	37.3	0.0	0.0	65.3	31.6	3.2	0.0
24. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป	19.6	39.2	37.3	3.9	11.6	46.3	32.6	9.5
25. น้ำผลไม้/น้ำผัก	19.6	33.3	39.2	7.8	17.9	29.5	50.5	2.1
26. กาแฟ ชา โกโก้	72.6	19.6	7.8	0.0	51.6	20.0	26.3	2.1
27. เครื่องดื่มเสริมสารอาหาร เช่น บิอิ่ง ไอเฟริม	96.0	2.0	2.0	0.0	92.6	5.3	2.1	0.0
28. คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย	25.5	47.1	27.5	0.0	26.3	47.4	23.2	3.2
29. ไอศกรีม	5.9	19.6	66.7	7.8	5.3	25.3	64.2	5.3
30. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น	29.4	45.1	25.5	0.0	30.9	44.7	22.3	2.1
31. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว	33.3	47.1	19.6	0.0	24.2	43.2	32.6	0.0
32. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง	15.7	27.5	52.9	3.9	13.7	44.2	37.9	4.2
33. ลูกอม	13.7	39.2	35.3	11.8	8.5	45.7	36.2	9.6
34. ช็อกโกแลต	7.8	45.1	47.1	0.0	18.1	40.4	40.4	1.1
35. ขนมหวานไม่ใส่กะทิ เช่น ลอดช่อง	35.3	25.5	37.3	2.0	25.3	43.2	31.6	0.0
36. ขนมหวานใส่กะทิ	27.5	39.2	33.3	0.0	23.2	43.2	33.7	0.0
37. ผลไม้กระป๋อง	56.9	43.1	0.0	0.0	52.7	45.2	2.2	0.0
38. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง	62.7	29.4	7.8	0.0	65.3	29.5	5.3	0.0
39. หน่อไม้ทุกประเภท	72.5	17.6	9.8	0.0	52.6	38.9	7.4	1.1

พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ



รูปที่ 5.7.1 เปรียบเทียบการบริโภคขนมกรุบกรอบ จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

พฤติกรรมการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม



รูปที่ 5.7.2 เปรียบเทียบการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

5.8 ความถี่และปริมาณการบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีนของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างกินสาหร่ายทอดแผ่นโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่นวันละประมาณ 1-2 ซอง (ขนาด 3.5 กรัม) กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีนโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ กินวันละประมาณ 1 ห่อ (ห่อละ 6 บาท) (ตารางที่ 5.8)

ตารางที่ 5.8 ความถี่และปริมาณการบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีนของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
สาหร่ายทอดแผ่น	N=40	N=74
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์	1.67 (1-3)	2.29 (1-7)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวัน	1.05 (1-3)	1.16 (1-10)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อครั้ง	0.97 (0.2-2)	1.52 (0.5-4)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อวัน	1.01 (0.2-3)	1.77 (0.5-15)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อสัปดาห์	1.77 (0.5-6)	4.37 (0.5-30)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน	N=39	N=89
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกิน	1.53 (1-3)	2.37 (1-7)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกิน	1.0 (1-1)	1.01 (1-2)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกิน	0.86 (0.5-1.5)	1.04 (0.2-2)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกิน	0.86 (0.5-1.5)	1.04 (0.2-2)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อสัปดาห์ที่เด็กกิน	1.37 (0.5-3)	2.64 (0.2-10)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		

หมายเหตุ: สาหร่ายทอดแผ่น 1 ส่วน เท่ากับสาหร่ายทอดแผ่นขนาด 3.5 กรัม (ห่อละ 5 บาท) 1 ห่อ
 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ส่วน เท่ากับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขนาดห่อละ 6 บาท 1 ห่อ

สรุป หญิงตั้งครรภ์ได้รับยาวิตามินรวม ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และกรดโฟลิกเสริมเป็นส่วนใหญ่ และเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ 1 แต่ยังมีเกือบครึ่งหนึ่งที่ไม่ได้รับ มีเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีส่วนใหญ่ได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง แต่ได้รับจากยาน้ำธาตุเหล็กน้อย อาจเพราะวันเก็บข้อมูลไม่ใกล้เคียงกับวันที่ให้น้ำธาตุเหล็กแก่เด็กซึ่งให้สัปดาห์ละครั้ง นอกจากนี้เด็กยังได้รับผักลดลงจากการสำรวจครั้งที่ 1 และปริมาณไม่เพียงพอ ส่วนผลไม้แม้จะบริโภคต่อวันมากแต่ไม่ได้รับทุกวัน เด็กวัยเรียนบริโภคอาหารเข้ามากขึ้น แม้ว่าเด็กได้รับน้ำอัดลม น้ำหวานและขนมกรุบกรอบด้วยความถี่ที่ลดลง แต่เด็กจำนวนไม่น้อยก็ยังบริโภคทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน ทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคอื่นๆที่ตามมา เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น หากยังมีพฤติกรรมแบบนี้เป็นนิสัยจนเป็นผู้ใหญ่

6. ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

เมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 12.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 6.8 เตี้ย ร้อยละ 8.1 เริ่มอ้วน ร้อยละ 1.4 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศปี 2551-2552 เด็กปฐมวัยของตำบลชะแล้มีภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกินสูงกว่าค่ากลางของประเทศ¹

เมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 เด็กอายุ 6 – 15 ปี ร้อยละ 4.2 เตี้ย ร้อยละ 5.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.1 ผอม ร้อยละ 4.2 เริ่มอ้วน และร้อยละ 3.1 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศปี 2551-2552 เด็กวัยเรียนของตำบลชะแล้มีปัญหาโภชนาการขาดสูงกว่าเด็กไทยโดยรวม² (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ*

ภาวะโภชนาการ	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	12.2	5.2
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	13.5	7.3
น้ำหนักตามเกณฑ์	67.5	72.9
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	1.4	5.2
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	5.4	9.4

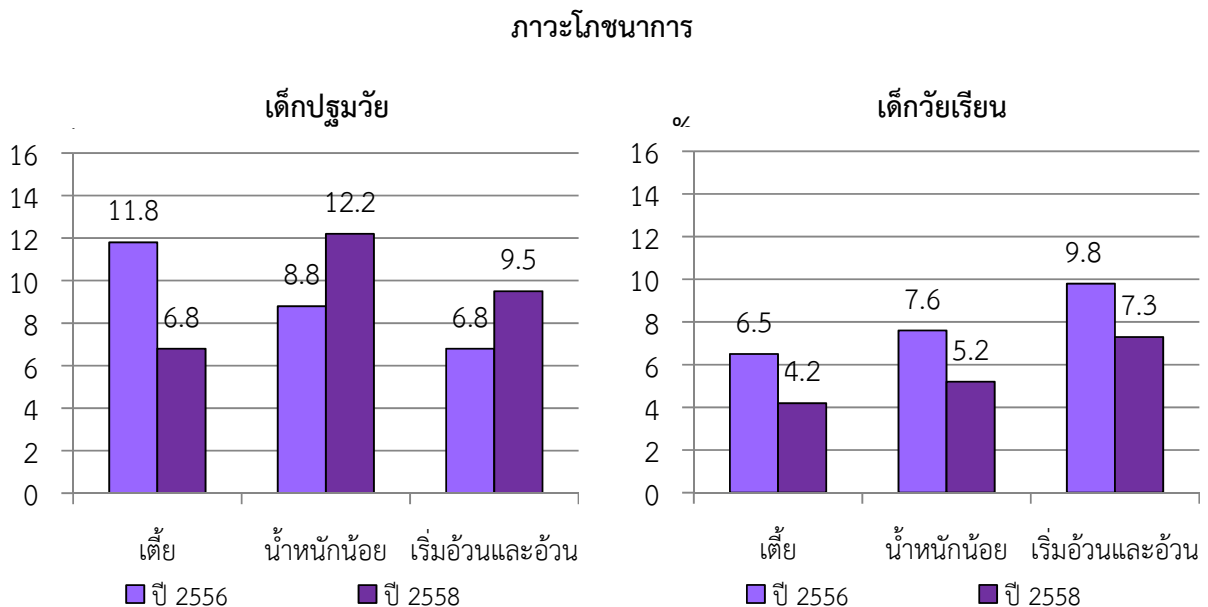
¹ รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 6.3 เตี้ย ร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 8.5 เริ่มอ้วนและอ้วน

² รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย ร้อยละ 3.5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.7 ผอม ร้อยละ 5.5 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 9.7

ภาวะโภชนาการ	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
ต่ำกว่าเกณฑ์	6.8	4.2
ค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์	10.8	5.2
ส่วนสูงตามเกณฑ์	79.6	82.2
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	1.4	4.2
สูง	1.4	4.2
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	5.4	3.1
ค่อนข้างผอม	8.1	6.3
สมส่วน	77.0	81.2
ท้วม	-	2.1
เริ่มอ้วน	8.1	4.2
อ้วน	1.4	3.1

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

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า เด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ยลดลง แต่มีภาวะน้ำหนักน้อย เริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการดีขึ้น (รูปที่ 6.1)



รูปที่ 6.1 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการจากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

สรุป เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้มีภาวะขาดสารอาหารโดยเฉพาะเด็กปฐมวัยมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์เป็นจำนวนมากกว่าระดับประเทศ ซึ่งอาจกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสติปัญญา แม้ว่าเด็กวัยเรียนจะมีภาวะโภชนาการดีขึ้นกว่าเดิม แต่ยังมีภาวะน้ำหนักน้อยและเตี้ยสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ

7. ภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

จากการตรวจเลือดและปัสสาวะ เด็กอายุ 6 เดือนถึง 5 ปี ร้อยละ 11.6 มีภาวะโลหิตจาง เด็กร้อยละ 35.7 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ เด็กอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 12 มีภาวะโลหิตจาง เด็กร้อยละ 48 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตจะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กโตขึ้นภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนต่ำในปัสสาวะเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามค่าไอโอดีนในปัสสาวะเป็นการสะท้อนการบริโภคไอโอดีนในช่วงเวลาใกล้ๆ ค่ามีการแปรผันวันต่อวันตามปริมาณการบริโภค จึงอาจไม่สะท้อนภาวะโภชนาการของไอโอดีนของบุคคล จากค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กในตารางที่ 7 บ่งชี้ว่าเด็กพื้นที่ตำบลชะแล้ได้รับไอโอดีนเพียงพอ (ตารางที่ 7)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนตำบลชะแล้มีภาวะโลหิตจางลดลงจากการสำรวจครั้งที่ 1 (เด็กปฐมวัยร้อยละ 31 เด็กวัยเรียนร้อยละ 18.8)

ตารางที่ 7 ความชุกของภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความชุก	เด็กอายุ	
	6 เดือน-5 ปี	6-15 ปี
ภาวะโลหิตจาง		
ภาวะโลหิตจางโดยใช้เกณฑ์ฮีโมโกลบิน	11.6	12.0
ระดับไอโอดีนในปัสสาวะ (ไมโครกรัม/ลิตร)		
< 100	35.7	48.0
100 – 199	31.0	44.0
200 – 299	26.2	4.0
≥ 300	7.1	4.0
ค่ามัธยฐาน	142.7	107.6

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 15 ปี ค่า Hb ต่ำกว่า 12.0 ก/ดล
- (2) ค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะในเด็ก : ต่ำ ไม่เพียงพอ = น้อยกว่า 100 ไมโครกรัม/ลิตร, ปกติ = 100 – 199 ไมโครกรัม/ลิตร, สูงเกินความต้องการ = 200 – 299 ไมโครกรัม/ลิตร, สูงเกินไป = มากกว่าหรือเท่ากับ 300 ไมโครกรัม/ลิตร

สรุป เด็กกลุ่มตัวอย่างของตำบลชะแล้มีภาวะโลหิตจางลดลง และพื้นที่ตำบลชะแล้ไม่มีภาวะขาดสารไอโอดีน แต่ควรมีการเฝ้าระวังปัญหาโลหิตจางอย่างต่อเนื่อง เพราะภาวะโลหิตจางทำให้เด็กพัฒนาได้ไม่เต็มศักยภาพ หากเป็นจากการขาดธาตุเหล็กจะมีผลเสียต่อการทำงานของสมองกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก

8. กิจกรรมทางกาย

8.1 กิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี

ในวันธรรมดาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 60.9 ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นกลางแจ้งมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 10.9 ไม่มีโอกาสเลย และในวันหยุดร้อยละ 73.4 มีโอกาสได้ออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน มีเพียงร้อยละ 6.3 เท่านั้นที่ไม่มีโอกาสในการออกกำลังกายเลย (ตารางที่ 8.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุ 1-5 ปี ออกกำลังกายกลางแจ้งมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันมากขึ้นทั้งในวันหยุดและวันธรรมดา

ตารางที่ 8.1 เวลาที่ใช้ในกิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี

เวลาที่ใช้ในกิจกรรมกลางแจ้ง	เด็กอายุ 1-5 ปี
ใน 1 สัปดาห์เด็กได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (เช่น วิ่ง ออกกำลังกาย) โดยเฉลี่ย	
ไม่มีโอกาสเลย	7.8
1-2 วัน/ สัปดาห์	17.2
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/ สัปดาห์	75.0
ในแต่ละวันเด็กได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (เช่น วิ่งเล่น ออกกำลังกาย) โดยเฉลี่ย	
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)	
ไม่มีโอกาสเลย	10.9
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	28.2
มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	60.9
วันหยุด (ร้อยละ)	
ไม่มีโอกาสเลย	6.3
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	20.3
มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	73.4

8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 94.8) ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน หรือเล่นกีฬากลางแจ้ง ในรอบ 7 วันที่ผ่านมาเด็กร้อยละ 69.8 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออกหรือหายใจเร็ว ร้อยละ 75.5 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อ และหายใจปกติ และในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาเด็กร้อยละ 74.7 ได้ร่วมเล่นกีฬาเป็นทีมอย่างน้อย 1 ทีม (ตารางที่ 8.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออกหรือหายใจเร็ว หรืออย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อและหายใจปกติร้อยละ

ตารางที่ 8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

กิจกรรมทางกาย	เด็กอายุ 6-15 ปี
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เด็กได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน เล่นกีฬากลางแจ้ง	
ไม่ได้ออกกำลังกาย	5.2
ได้ออกกำลังกาย	94.8
ในรอบ 7 วันที่ผ่านมา เด็กได้ออกกำลังกายดังต่อไปนี้	
ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออก หรือ หายใจเร็ว (ร้อยละ)	
ไม่เคย	30.2
เคย	69.8
1 วัน	10.4
2 วัน	16.4
3 วัน	16.4
4 วัน	9.0
5 วัน	10.4
6 วัน	1.5
7 วัน	35.8
ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อ และหายใจปกติ (ร้อยละ)	
ไม่เคย	24.5
เคย	75.5
1 วัน	5.6
2 วัน	18.3
3 วัน	14.1
4 วัน	5.6
5 วัน	11.3
6 วัน	2.8
7 วัน	42.3
ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา เด็กเข้าร่วมเล่นกีฬาเป็นทีมทั้งหมด (ร้อยละ)	
ไม่เคย	25.4
1 ทีม	67.2
2 ทีม	4.5
3 ทีม	1.5
4 ทีม	-
5 ทีม	1.5

9. การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

9.1 การดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-11 เดือน เพียงร้อยละ 18.8 ที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 31.3 ดูโทรทัศน์ในวันหยุดมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งตามข้อเสนอแนะการดูโทรทัศน์ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 68.8 ไม่ดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ซีดี ดีวีดี) เลย (ตารางที่ 9.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุ 6-11 เดือนดูโทรทัศน์มากขึ้น ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตลดลง

ตารางที่ 9.1 เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1-5 ปี
เวลาที่เด็กใช้ในการดูโทรทัศน์ (รวมถึงนั่งเล่นอยู่ในห้องที่มีการเปิดโทรทัศน์)		
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)		
ไม่ดู	18.8	4.7
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	62.4	73.4
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	18.8	21.9
วันหยุด (ร้อยละ)		
ไม่ดู	18.8	6.3
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	62.4	62.4
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	18.8	31.3
เวลาที่เด็กใช้ในการดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ซีดี ดีวีดี)		
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)		
ไม่ดู	68.8	57.8
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	31.3	42.2
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	-
วันหยุด (ร้อยละ)		
ไม่ดู	68.8	57.8
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	31.3	37.5
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	4.7

9.2 การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 35.8 ดูโทรทัศน์โดยเฉลี่ยในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) 2 ชั่วโมงต่อวัน ในวันหยุดร้อยละ 30.5 ดูโทรทัศน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน จะเห็นได้ว่าในวันหยุดเด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เพิ่มขึ้น

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) เด็กร้อยละ 6.3 เล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์ เกมส์ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน 2 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่วันหยุดเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20.4 จึงเห็นได้ว่าในวันหยุดเด็ก เล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ทั้งที่บ้านและนอกบ้านเพิ่มขึ้น (ตารางที่ 9.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กดูโทรทัศน์มากกว่า 3 ชม./วันลดลง และดูน้อยกว่า 1 ชม./วันมากขึ้น เด็กใช้คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียนลดลง และเข้าร้านเกมส์มากขึ้น ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นความรู้ ทำการบ้านลดลง และใช้เล่นเกมส์ก็ลดลงด้วย

ตารางที่ 9.2 เวลาและสถานที่ในการดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี ในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์	ร้อยละ
เวลาที่เด็กใช้ในการดูโทรทัศน์	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	12.6
1 ชม./วัน	35.8
2 ชม./วัน	35.8
3 ชม./วัน	9.5
มากกว่า 3 ชม./วัน	6.3
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	9.5
1 ชม./วัน	21.1
2 ชม./วัน	16.8
3 ชม./วัน	22.1
มากกว่า 3 ชม./วัน	30.5
สถานที่ที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่	
บ้าน	33.3
บ้านเพื่อน	3.7
โรงเรียน	33.3
ร้านเกมส์	29.6
เวลาที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นความรู้ ทำการบ้าน	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	42.4
1 ชม./วัน	48.5
2 ชม./วัน	9.1
3 ชม./วัน	-
มากกว่า 3 ชม./วัน	-

การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์		ร้อยละ
วันหยุด		
น้อยกว่า 1 ชม./วัน		41.2
1 ชม./วัน		52.9
2 ชม./วัน		-
3 ชม./วัน		5.9
มากกว่า 3 ชม./วัน		-
เวลาที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ (รวมเกมส์ในมือถือและแท็บเล็ต) ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน		
วันจันทร์-ศุกร์		
น้อยกว่า 1 ชม./วัน		54.2
1 ชม./วัน		35.3
2 ชม./วัน		6.3
3 ชม./วัน		2.1
มากกว่า 3 ชม./วัน		2.1
วันหยุด		
น้อยกว่า 1 ชม./วัน		44.4
1 ชม./วัน		25.9
2 ชม./วัน		20.4
3 ชม./วัน		3.7
มากกว่า 3 ชม./วัน		5.6

สรุป เด็กกลุ่มตัวอย่างเด็กเล็กได้ทำกิจกรรมทางกายกลางแจ้งค่อนข้างเหมาะสม แต่ใช้เวลาดูโทรทัศน์มากขึ้น โดยเฉพาะในเด็กเล็กต่ำกว่า 2 ปี ซึ่งไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์ แต่ควรได้เล่นกับพ่อแม่และสมาชิกอื่นในบ้าน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก ฝึกทักษะด้านภาษา และพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคมอย่างรอบด้าน

ภาคผนวก

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว
ภายใต้โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารและโภชนาการ อนามัยศึกษา 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 อนามัยศึกษา 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