

รายงานการสำรวจปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการ

ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนจังหวัดสงขลา

ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอลี้สงขลา ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ

และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

เดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค
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.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นผู้จัดการ “โครงการยุทธศาสตร์การบูรณาการระบบอาหารจังหวัดสงขลา” เพื่อพัฒนาต้นแบบการดำเนินงานบูรณาการด้านอาหารและโภชนาการอย่างครบวงจร ทางโครงการฯ ได้เลือกตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ และตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร เป็นพื้นที่นำร่อง ในการนี้ โครงการฯ ได้กำหนดให้มี “โครงการวิจัยติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)” เพื่อประเมินผลการดำเนินงานในสองพื้นที่ดังกล่าวโดยเปรียบเทียบกับพื้นที่ที่ไม่มีโครงการบูรณาการฯ คือ ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

โครงการได้ทำการสำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 ตำบลปีที่ 1 เมื่อ เดือน กรกฎาคม – สิงหาคม พ.ศ.2556 รายงานนี้เป็นการสำรวจข้อมูลครั้งที่ 2 ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558 เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจในปีที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนจัดอาหารกลางวันได้ตรงตามข้อเสนอแนะมากขึ้น เกือบทุกแห่งมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน หากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนมุ่งมั่นดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้โภชนาการของเด็กดีขึ้นอย่างแน่นอน อันเป็นผลดีต่อพัฒนาการของสมองและเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้กำหนดนโยบาย นักวิชาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และประชาชนในพื้นที่ตำบลควนรู ตำบลชะแล้ ตำบลท่าหิน และตำบลรัตภูมิ

ดิฉันขอขอบคุณองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูและเด็กนักเรียนในพื้นที่ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียงที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการสำรวจครั้งนี้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณคุณจันทิมา ทองฤกษ์ที่ช่วยทำการสำรวจภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลและร่วมจัดทำรายงาน ดิฉันหวังว่ารายงานนี้จะ เป็นข้อมูลสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเด็กของพื้นที่ดังกล่าวให้มีสุขภาพะอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ
หัวหน้าโครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study)
ตุลาคม พ.ศ.2558

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1
ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน	4
ภาคผนวก ก โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพ ระยะยาว (Cohort study)	25
ภาคผนวก ข ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	28
ตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ	29
ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร	34
ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ	37
ตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง	40
ภาคผนวก ค ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน	45
ตำบลควนรู อำเภอรัตนภูมิ	46
ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร	53
ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ	56
ตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง	63

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพพระยะยาว (Cohort study) ได้สำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ดำเนินการ ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ และตำบลชะแล อำเภอสิงหนคร เปรียบเทียบกับพื้นที่ควบคุมตำบลท่าหิน อำเภอ สทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง จังหวัดสงขลา การสำรวจข้อมูลทำ 2 ครั้ง เมื่อเริ่มโครงการปีแรก ช่วงเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 และสำรวจครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558 เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงของปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนที่อยู่ใน พื้นที่โครงการจำนวน 20 แห่ง ประกอบด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 8 แห่ง และโรงเรียน 12 แห่ง สรุปผลการสำรวจได้ดังนี้

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ครูผู้ดูแลเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท มี 1 แห่งที่ครูผู้ดูแลเด็กบางคนมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีเพียง 4 ศูนย์ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศพด.) มีจำนวนเด็กต่อครูผู้ดูแลตรงกับเกณฑ์ มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่กำหนดให้เด็กอายุ 2-3 ปี มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 7-10 คน และเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป มีผู้ดูแลเด็ก 1 คน ต่อจำนวนเด็ก 10-15 คน

ภาวะโภชนาการของเด็กในศพด. ในการสำรวจครั้งนี้ซึ่งได้จากรายงานของศูนย์ฯเองพบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่เป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ไม่พบเด็กภาวะโภชนาการขาดเลย และไม่พบเด็กเตี้ยจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง แต่มีเด็กโภชนาการเกินอยู่ถึงร้อยละ 7.5 มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 2 แห่งเท่านั้นที่พบเด็กผอม น้อยกว่าการสำรวจระดับประเทศ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เหลื่อมมีเด็กผอมสูงกว่าการสำรวจระดับประเทศ 2.5-5 เท่า มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 2 แห่ง ที่มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนสูงกว่าระดับประเทศ และมีอยู่ 5 แห่ง ที่มีเด็ก น้ำหนักน้อยใกล้เคียงหรือสูงกว่าการสำรวจระดับประเทศเกือบสามเท่า ทั้งนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่พบเด็กน้ำหนักน้อยจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง

จากการสำรวจรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่ปรับปรุงการจัดอาหารได้ตามข้อเสนอแนะมากขึ้น มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 3 ศูนย์ที่จัดอาหารประเภทผักและผลไม้ได้ตรงตาม ข้อเสนอแนะ คือมีผักทุกวัน มีผลไม้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ มีเพียง 1 ศูนย์ฯ ที่จัดขนมหวานให้เด็กรับประทานทุกวัน ซึ่งอาจทำให้เด็กติดรสหวาน เสี่ยงต่อฟันผุและโรคอ้วน

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมาก ควรจัดให้เด็กได้รับประทาน จากการสำรวจรายการอาหารครั้งนี้พบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกศูนย์จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก จากรายการอาหารพบว่า มีเพียง 2 ศูนย์ที่จัดอาหารที่มีเลือดให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย

ตับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามิน บี2 สูง จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อเทียบกับการสำรวจครั้งที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกศูนย์จัดอาหารที่มีตับให้กับเด็กมากขึ้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกศูนย์มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน จัดน้ำให้เด็กดื่มฟรี และไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่จะอนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์

ใหม่ๆ ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงไม่อนุญาตให้เด็กนำขบวนมาที่ศูนย์เลย ซึ่งเป็นนโยบายที่ดีมาก

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

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่มีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็กและผู้ปกครอง โดยการติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพความรู้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของศูนย์ในเรื่องต่างๆ ได้แก่ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ พีรามิดอาหาร ประโยชน์ของการดื่มนม และเรื่องผักผลไม้

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่มีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กมากขึ้น โดยคุณครูทำร่วมกับเด็กๆ ได้แก่ การปลูกผักในท่อซีเมนต์ ปลูกในกระถาง ปลูกในขวดน้ำหรือแก้วไอติม เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีมาก

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลมี 11 โรง ในจำนวนนี้ 1 โรง มีจำนวนเด็กต่อครูผู้สอนจำนวนสูงกว่าเกณฑ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อครูดูแลเด็กได้ไม่ทั่วถึง สำหรับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับชั้นอนุบาลพบว่าโรงเรียน 2 โรง คือ โรงเรียนวัดคงคาหวัด และโรงเรียนบ้านยางงาม มีภาวะโภชนาการปกติทั้งหมด ส่วนโรงเรียนที่เหลือมี 2 โรง ที่มีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศมาก และหนึ่งในนั้นมีปัญหาเด็กน้ำหนักน้อย เตี้ยและผอมเป็น 6-12 เท่าของระดับประเทศ และจากการสำรวจพบว่า เด็กระดับอนุบาลโรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กน้ำหนักน้อย ผอม เริ่มอ้วนและอ้วนจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับประถมศึกษา มี 11 โรง ในด้านภาวะโภชนาการ จากโรงเรียน 10 โรงที่มีข้อมูล พบว่าโรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่มีปัญหาโภชนาการขาดเลย มีแต่โภชนาการเกินร้อยละ 15 โรงเรียน 4 โรงมีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศ ที่สูงสุดนั้นสูงเป็น 3 เท่า มี 7 โรงที่มีปัญหาเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนสูงกว่าผลสำรวจระดับประเทศ และจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้งพบว่า เด็กระดับประถมโรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กภาวะโภชนาการขาดเลย

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษา มี 3 โรง จากโรงเรียน 1 โรงที่มีข้อมูลพบเด็กมีปัญหาภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศมาก

จากการสำรวจรายการอาหารที่โรงเรียนจัดเสิร์ฟที่ผ่านมาระหว่างโรงเรียนส่วนใหญ่จัดอาหารกลางวันได้ตามข้อเสนอแนะมากขึ้น ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาโรงเรียนส่วนใหญ่จัดอาหารประเภทผักและผลไม้ในรายการอาหารกลางวันได้ดีมากขึ้น คือมีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน มี 2 โรงที่จัดผัก 4 วัน/สัปดาห์ โรงเรียนส่วนใหญ่จัดผลไม้ให้เด็กเพียงพอ คืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีเพียง 2 โรง ได้แก่ โรงเรียนบ้านไสท่อน และโรงเรียนวัดท่าหินที่เด็กได้รับผลไม้เพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โรงเรียน 4 โรงใน 11 โรงไม่มีขนมหวานให้เด็กรับประทาน ที่เหลือจัดขนมหวานให้ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมาก ควรจัดให้เด็กได้รับประทาน จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่า มี 2 โรงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย และโรงเรียนวัดคงคาหวัดที่จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 2 ครั้ง มี 7 โรงจัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือโรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านหนองปลิง และมี 2 โรงไม่ได้จัดให้เลย

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก จากรายการอาหารพบว่าโรงเรียนทุกแห่งในการสำรวจครั้งนี้ไม่ได้จัดอาหารที่มีเลือดสัตว์ให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เนื่องจากโรงเรียนมีเด็กที่นับถือศาสนาอิสลามอยู่ด้วย และบางแห่งยังกังวลเรื่องความสะอาด

ดับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามิน บี2 สูง จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า มีโรงเรียน 7 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดไพรใหญ่ โรงเรียนวัดท่า หิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนวัดคงคาวิติ โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านควน เนียงในจัดอาหารที่มีดับให้กับเด็ก

โรงเรียนที่สอนระดับอนุบาลและระดับประถมศึกษาทั้งหมดมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และทุก แห่งมีการจัดน้ำดื่มให้เด็กดื่มฟรี

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนทุกแห่งไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มหรือขนมในการทำกิจกรรม ต่างๆ ของโรงเรียน

โรงเรียน 7 โรงเรียนจากทั้งหมด 12 โรงเรียนที่มีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็กนักเรียน โดยติดโปสเตอร์หรือ แผ่นภาพความรู้ไว้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของโรงเรียนในเรื่องต่างๆ ได้แก่ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ธง โภชนาการ เรื่องผักผลไม้ กลุ่มอาหารโซนสีต่างๆ และเรื่องอาหารอันตรายที่ทำให้สุขภาพ

โรงเรียนทุกแห่งมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ได้แก่ การทำแปลงปลูก ผัก การปลูกผลไม้ เช่น กัลย มะละกอ การเพาะเห็ด การเลี้ยงหมู การเลี้ยงไก่ไข่ และการเพาะเลี้ยงปลา โรงเรียนที่มีกิจกรรมมากที่สุดคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

สรุป จากการสำรวจครั้งนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนจัดอาหารกลางวันได้ตรงตามข้อเสนอแนะมาก ขึ้น เกือบทุกแห่งมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน แต่ยังไม่ส่งผลต่อภาวะ โภชนาการของเด็กอย่างชัดเจน เนื่องจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับเพื่อปรับปรุงการ จัดการด้านอาหารและการเรียนรู้ด้านโภชนาการ และดำเนินการได้เพียง 6 เดือน หากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและ โรงเรียนมุ่งมั่นดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้โภชนาการของเด็กดีขึ้น อย่างแน่นอน อันเป็นผลดีต่อพัฒนาการของสมองและเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก

อนึ่ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนหลายแห่งมีกิจกรรมและการจัดการปัจจัยแวดล้อมทาง โภชนาการที่สามารถเป็นตัวอย่างได้

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน

(เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558)

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดและมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการยุทธศาสตร์การบูรณาการระบบอาหารจังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการ โดยให้มี “โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการระยะยาว (Cohort study)” ในพื้นที่ดำเนินการตำบลชะแล อำเภอสทิงพระ และตำบลควนรู อำเภอรัตนบุรี เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง

โครงการได้ทำการสำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 ตำบล ครั้งที่ 1 เมื่อเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 โดยสำรวจศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจำนวน 8 ศูนย์ และโรงเรียนจำนวน 12 แห่ง ข้อมูลที่เก็บประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อาหารกลางวัน นมและน้ำดื่ม กิจกรรมทางกาย การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มและขนม การให้ความรู้เรื่องอาหาร และกิจกรรมด้านการเกษตรภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน การสำรวจครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลง

จากการสำรวจปัจจัยภาวะแวดล้อมด้านโภชนาการภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 8 แห่ง และโรงเรียน 12 แห่งในครั้งนี้พบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนหลายแห่งได้มีการจัดระบบอาหารภายในโรงเรียนให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เช่น มีการจัดอาหารเข้าให้เด็กรับประทานที่โรงเรียนในตอนเช้าทุกวัน เพิ่มผักผลไม้ในรายการอาหารกลางวันมากขึ้น และนำตักมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารมากขึ้น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนหลายแห่งมีกิจกรรมด้านการเกษตรภายในโรงเรียน เช่น มีการปลูกผักและผลไม้ การเพาะเห็ด การเลี้ยงไก่ไข่ และการเลี้ยงปลา เป็นต้น เพื่อนำผลผลิตมาใช้ประกอบอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียนมากขึ้น รายละเอียดของผลการสำรวจมีดังนี้

1. ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

1.1 ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ครูผู้ดูแลเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ซึ่งเป็นไปตามมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2556 ที่กำหนดให้ครูผู้ดูแลเด็ก มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรีทางการศึกษา มีเพียง 1 แห่ง คือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล ที่ครูผู้ดูแลเด็กบางคนมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินมีจำนวนเด็กต่อครูผู้ดูแลน้อยที่สุดคือ จำนวน 11-13 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 ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสำรวจครั้งที่ 2 เดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558

	ต.ควนรู			ศพด. 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	107	40	40	45	53	55	70	58
จำนวนบุคลากร	5	3	3	4	5	3	4	3
ระดับการศึกษา								
ปริญญาโท	-	1	3	-	-	-	2	-
ปริญญาตรี	5	2	-	3	5	3	2	3
มัธยมศึกษา	-	-	-	1	-	-	-	-
จำนวนเด็ก : ครู ผู้ดูแล	21	13	13	11	11	18	18	19

1.2 ภาวะโภชนาการ

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กไทย อายุ 1-5 ปี ร้อยละ 6.3 เตี้ย ร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 2.7 ผอม ร้อยละ 8.5 เริ่มอ้วนและอ้วน

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการศึกษาคั้งนี้ (ตารางที่ 1.2) พบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่เป็นศูนย์ที่เด็กมีภาวะโภชนาการปกติมากที่สุด ไม่มีเด็กน้ำหนักน้อย ผอมหรือ เตี้ยเลย แต่พบเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 7.5

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีเด็กเตี้ยมากที่สุด (ร้อยละ 13.5) ในขณะที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่มีเด็กเตี้ยเลย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงในมีเด็กน้ำหนักน้อยมากที่สุด (ร้อยละ 13.4) รองลงมาเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง (ร้อยละ 11.5) ซึ่งมีเด็กผอมมากที่สุดด้วย (ร้อยละ 13.5) ในขณะที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่มีเด็กน้ำหนักน้อยเลย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักมีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนมากที่สุด (ร้อยละ 12.1) รองลงมาเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ (ร้อยละ 11.6) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่ายมีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนน้อยที่สุด แต่มีเด็กผอมสูงถึงร้อยละ 12.5

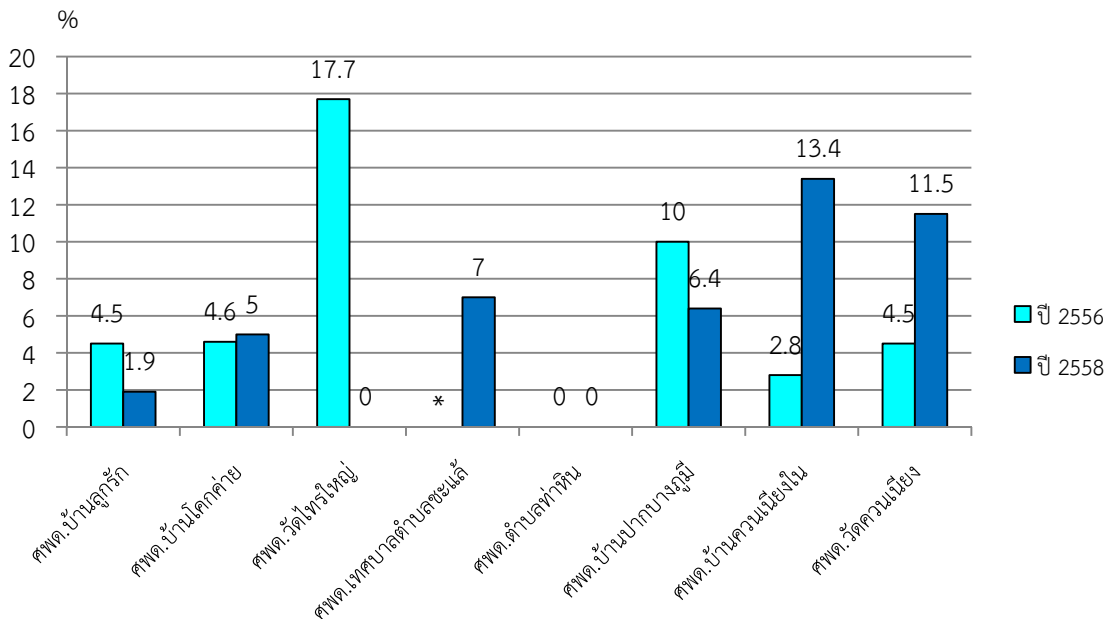
ตารางที่ 1.2 ภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสำรวจครั้งที่ 2 เดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558

	ต.ควนรู			ต.ชะแล้	ต.ท่าหิน	ต.รัษฎามิ			การสำรวจระดับประเทศเด็กอายุ 1-5 ปี พ.ศ. 2551-2*
	ศพด.บ้านลูกรัก	ศพด.บ้านโคกค่าย	ศพด.วัดไทรใหญ่	ศพด.เทศบาลตำบลชะแล้	ศพด.ตำบลท่าหิน	ศพด.บ้านปากบางภูมิ	ศพด.บ้านควนเนียงใน	ศพด.วัดควนเนียง	
น้ำหนักน้อย	1.9	5.0	0.0	7.0	0.0	6.4	13.4	11.5	4.8
เตี้ย	1.9	5.0	0.0	0.0	3.8	8.5	10.4	13.5	6.3
ผอม	9.3	12.5	0.0	9.3	1.9	6.4	9.0	13.5	2.7
เริ่มอ้วนและอ้วน	12.1	2.5	7.5	11.6	7.6	6.4	4.5	5.8	8.5

* รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่พบเด็กน้ำหนักน้อยจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ความชุกของภาวะน้ำหนักน้อยลดลงคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่มีความชุกลดลงเป็นศูนย์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีภาวะน้ำหนักน้อยสูงขึ้นคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เพิ่มมากที่สุดคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 1.2.1)

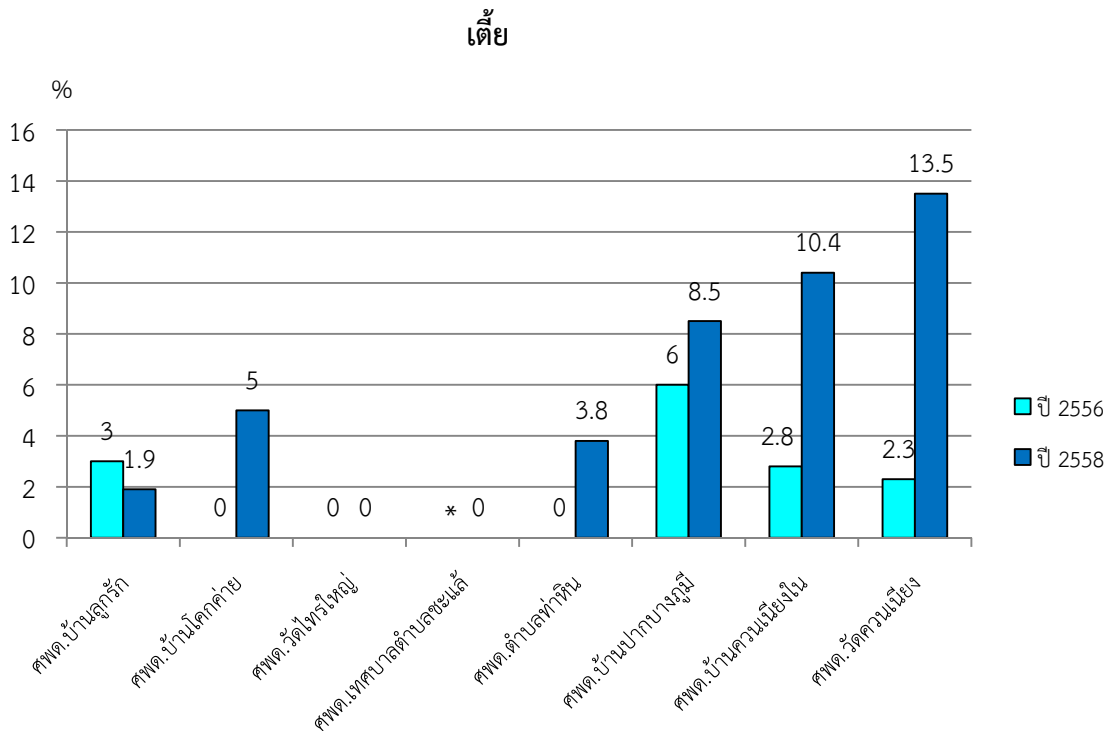
น้ำหนักน้อย



รูปที่ 1.2.1 เปรียบเทียบภาวะน้ำหนักน้อยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

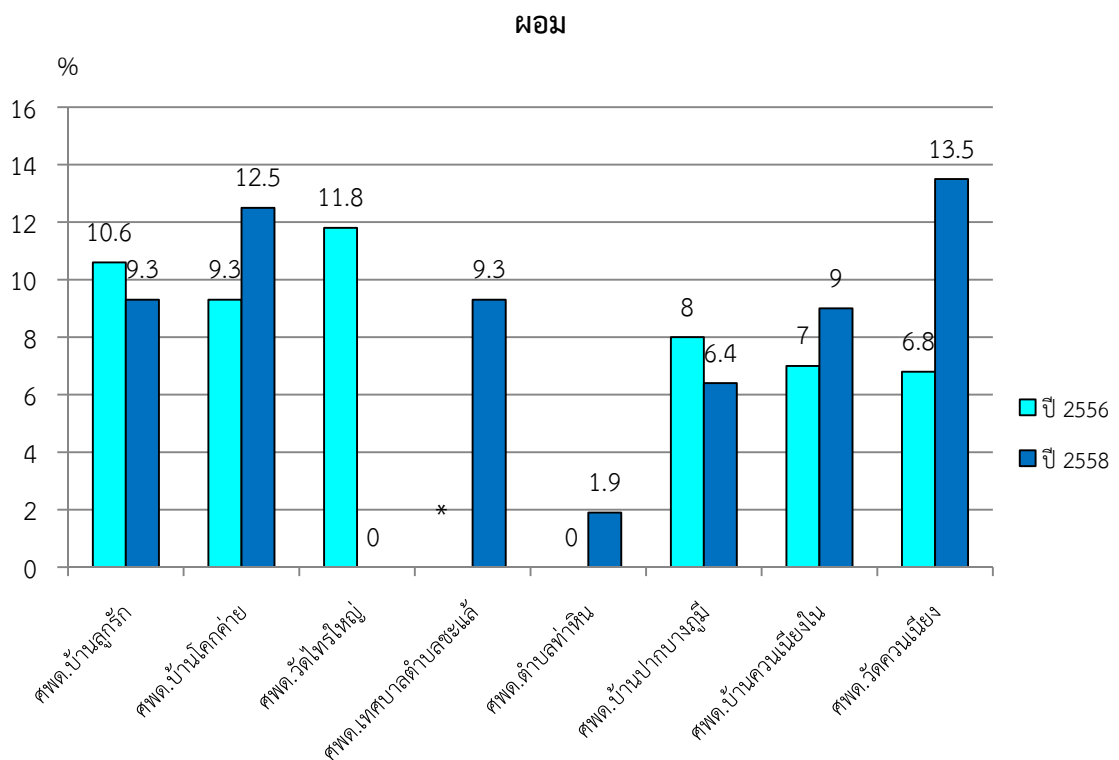
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ไม่พบเด็กเตี้ยจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีความชุกของภาวะเตี้ยลดลงคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีภาวะเตี้ยสูงขึ้นคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ภาวะเตี้ยเพิ่มมากที่สุดคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 1.2.2)



รูปที่ 1.2.2 เปรียบเทียบภาวะเตี้ยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ. 2558

* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

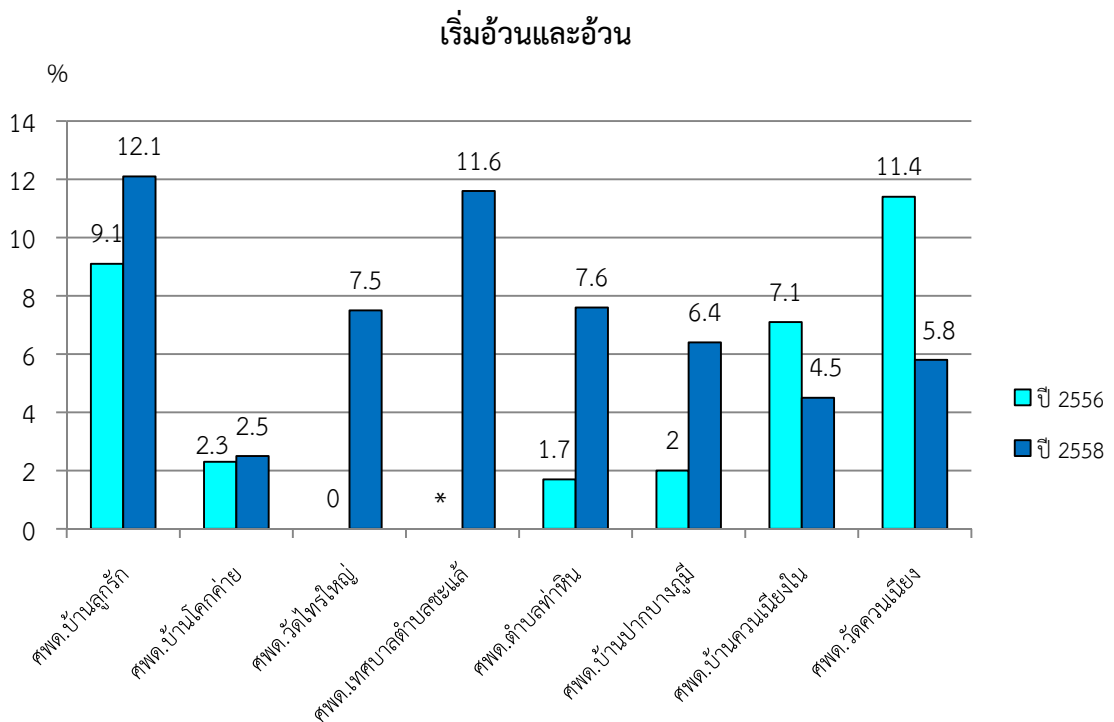
เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจครั้งที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีความสุขของภาวะผอมลดลงคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่มีความสุขลดลงมากที่สุด ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีความสุขของภาวะผอมสูงขึ้นคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีความสุขเด็กผอมเพิ่มมากที่สุด สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 1.2.3)



รูปที่ 1.2.3 เปรียบเทียบภาวะผอมของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลงคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีความชุกลดลงมากที่สุด ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนสูงขึ้นคือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ โดยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นสูงสุด สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 1.2.4)



รูปที่ 1.2.4 เปรียบเทียบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

1.3 อาหารกลางวัน

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรจัดอาหารกลางวันให้มีผักทุกวัน มีผลไม้อย่างน้อย 3 วัน/ สัปดาห์ ไม่ควรมีขนมหวาน และควรมีตับและเลือดตั้งข้อแนะนำในตารางที่ 1.3

จากการสำรวจรายการอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กครั้งนี้ ในสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิปฏิบัติได้ตามข้อแนะนำคือ มีผักและผลไม้ทุกวัน และไม่มีขนมหวานให้เด็กรับประทาน ในขณะที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินมีผักและผลไม้ทุกวัน แต่มีขนมหวานไทยให้เด็กรับประทานตอนเช้าทุกวัน ซึ่งทำให้เด็กอาจติดรสหวาน เสี่ยงต่อฟันผุ และโรคอ้วน จึงควรลดหรือตัดขนมหวานออกจากรายการอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้มีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน มีผลไม้เกือบทุกวัน แต่มีขนมหวาน 1 วัน หากสามารถลดหรือตัดขนมหวานออกจากรายการอาหารจะตรงตามเกณฑ์ ทำให้เด็กมีโภชนาการที่ดีและได้รับอาหารครบทุกหมู่

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้าย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน มีผลไม้และผัก 4 วันใน 5 วัน มีขนมหวาน 1-2 วัน ซึ่งหากลดขนมหวานและเพิ่มผักเป็นทุกวันก็จะได้ตามเกณฑ์

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมากที่ควรจัดให้เด็กได้รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ฟอง จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกศูนย์จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก ซึ่งเด็กควรได้รับประทาน ½ ช้อนโต๊ะต่อสัปดาห์ จากรายการอาหารพบว่า มีเพียง 2 ศูนย์คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค้ายจัดอาหารที่มีเลือดให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เหตุผลที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่ไม่ได้นำเลือดสัตว์มาประกอบอาหารให้เด็ก เนื่องจากมีเด็กที่นับถือศาสนาอิสลามอยู่ด้วย และบางแห่งยังกังวลเรื่องความสะดวก

ตับเป็นแหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารหลายชนิด มีวิตามินเอ และบี12 สูงมาก มีธาตุเหล็กและวิตามินบี2 สูง ควรได้รับ ¼ - ½ ช้อนโต๊ะทุก 2 สัปดาห์ จากรายการอาหารในสัปดาห์ที่ผ่านมา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกศูนย์จัดอาหารที่มีตับให้กับเด็กสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง (ตารางที่ 1.3)

ตารางที่ 1.3 เปรียบเทียบการจัดรายการอาหารในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

	ต.ควนรู						ต.ชะแล้		ต.ท่าหิน		ต.รัษฎามิ						ข้อเสนอแนะ
	ศพด.บ้านลูกรัก		ศพด.บ้านโคกค้าย		ศพด.วัดไทรใหญ่		ศพด.เทศบาลตำบลชะแล้		ศพด.ตำบลท่าหิน		ศพด.บ้านปากบางภูมิ		ศพด.บ้านควนเนียงใน		ศพด.วัดควนเนียง		
ผัก (วัน/สัปดาห์)	*	4	4	4	*	3	2	5	5	5	3	5	4	4	3	3	5
ผลไม้ (วัน/สัปดาห์)	*	4	4	4	*	3	1	4	5	5	3	5	5	4	3	3	อย่างน้อย 3
ขนมหวาน (วัน/สัปดาห์)	*	1	1	2	*	2	4	1	4	5	2	0	0	1	2	2	0
ไข่ (วัน/สัปดาห์)	*	2	1	2	*	1	0	2	1	1	1	1	0	2	0	1	สัปดาห์ละ 1-2 ฟอง
เลือด (วัน/สัปดาห์)	*	1	0	1	*	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	½ ช้อนโต๊ะต่อสัปดาห์
ตับ (วัน/สัปดาห์)	*	2	1	1	*	2	1	1	1	1	0	2	1	1	2	1	¼-½ ช้อนโต๊ะทุก 2 สัปดาห์

หมายเหตุ : ส่วนที่แรเงาคือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่จัดรายการอาหารได้ตรงตามข้อเสนอแนะ ตัวเลขช่องแรกคือการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 ตัวเลขช่องที่ 2 คือการสำรวจครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ไม่มีข้อมูลรายการอาหารในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556 เนื่องจากในการสำรวจปีแรก อบต.เป็นผู้กำหนดรายการอาหารให้เป็นรายเดือน รายการอาหารอยู่ที่ อบต.

1.4 นม ขนมน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกศูนย์มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน มีการจัดน้ำดื่มให้เด็กดื่มฟรีทุกศูนย์ แต่ ละศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่จะอนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาที่ศูนย์ได้ เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ มีเพียง 3 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควน เนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงไม่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาที่ศูนย์เลย ซึ่งเป็นนโยบายที่ดีมาก

1.5 การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่ไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำ กิจกรรมของศูนย์ ซึ่งเป็นนโยบายที่ดี ตรงตามข้อแนะนำที่ไม่ควรให้บริษัทขนมและเครื่องดื่มทำการตลาด โดยตรงกับเด็ก ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเนสท์เล่ในการทำ กิจกรรมของศูนย์

1.6 การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่มีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็ก โดยการติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพ ความรู้ไว้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของศูนย์ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

อาหารหลัก 5 หมู่ มีทุกศูนย์

ปิรามิดอาหาร มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน

การส่งเสริมการกินผักผลไม้ มี 3 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก บ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

การส่งเสริมการดื่มนม มี 2 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปาก บางภูมิ

1.7 กิจกรรมด้านการเกษตร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเกือบทุกศูนย์มีกิจกรรมด้านการเกษตร ซึ่งคุณครูและเด็กร่วมกันปลูกผักบริเวณ รอบๆ ศูนย์ เพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็ก หรือนำมาประกอบอาหารกลางวันภายในศูนย์ โดยจะมีทั้งการปลูกผัก ในแปลงผัก ปลูกผักในกระถางหรือท่อซีเมนต์ ปลูกผักในขวดน้ำหรือแก้วไอติม หรือปลูกผักไว้บริเวณริมรั้วของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีมาก

2. ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน

2.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

จากการสำรวจโรงเรียน 12 โรง เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนระดับอนุบาลและประถมศึกษา 9 โรง โรงเรียน ที่สอนระดับอนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา 2 โรง และโรงเรียนที่สอนระดับมัธยมศึกษาอย่างเดียว 1 โรง สำหรับโรงเรียนที่สอนระดับอนุบาล โรงเรียนวัดโพธิ์กลางมีจำนวนเด็กระดับชั้นอนุบาลต่อครูผู้สอนมากกว่า เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนฯ ของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2549 ที่กำหนดให้ชั้นเตรียมอนุบาลและระดับก่อน ประถมศึกษามีครูห้องเรียนละ 1 คน ต่อนักเรียน 30 คน ถ้านักเรียนเกิน 30 คน ต้องมีที่เลี้ยง 1 คน เพื่อให้ การดูแลเด็กได้อย่างทั่วถึง (ตารางที่ 2.1)

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนในการสำรวจครั้งที่ 2 เดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558

	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. วัดคงคาวดี	ร.ร. บ้านยางงาม	ร.ร. บ้านควนเนียงใน	ร.ร. บ้านหนองปลิง
อนุบาล												
จำนวนเด็ก	34	25	10	52	**	37	32	22	57	9	21	38
จำนวนครู	2	2	1	2	**	2	1	2	2	1	1	2
จำนวนเด็ก : ครูผู้สอน	17	13	10	26	**	19	32	11	29	9	21	19
ประถมศึกษา												
จำนวนเด็ก	101	91	33	195	**	118	71	76	206	47	60	101
จำนวนครู	13*	7	4	8	**	14*	6	6	10	4	5	7
มัธยมศึกษา												
จำนวนเด็ก	49	-	-	-	140	25	-	-	-	-	-	-
จำนวนครู	13*	-	-	-	22	14*	-	-	-	-	-	-

* โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่ายและโรงเรียนวัดท่าหินใช้ครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษา
ร่วมกัน

** เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

2.2 ภาวะโภชนาการ

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กไทย อายุ 1-5 ปี ร้อยละ 6.3 เตี้ย ร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 2.7 ผอม ร้อยละ 8.5 เริ่มอ้วนและอ้วน อายุ 6-11 ปี ร้อยละ 3.7 เตี้ย ร้อยละ 4.1 มีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 4 ผอม ร้อยละ 8.7 เริ่มอ้วนและอ้วน อายุ 12-14 ปี ร้อยละ 3 เตี้ย ร้อยละ 3 มีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.9 ผอม ร้อยละ 11.9 เริ่มอ้วนและอ้วน

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในการศึกษารั้งนี้พบว่า เด็กระดับชั้นอนุบาลของโรงเรียนวัดคงคาวดี และโรงเรียนบ้านยางงามมีภาวะโภชนาการปกติทั้งหมด โรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนวัดท่าหินมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกิน โดยเฉพาะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศมาก

ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่มีปัญหาโภชนาการขาดเลย มีแต่โภชนาการเกินร้อยละ 15 โรงเรียนวัดคงคาวดีมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินสูงสุด (ร้อยละ 20.4) รองลงมาเป็นโรงเรียนบ้านไสท่อน (ร้อยละ 15.7) ซึ่งสูงกว่าระดับประเทศ

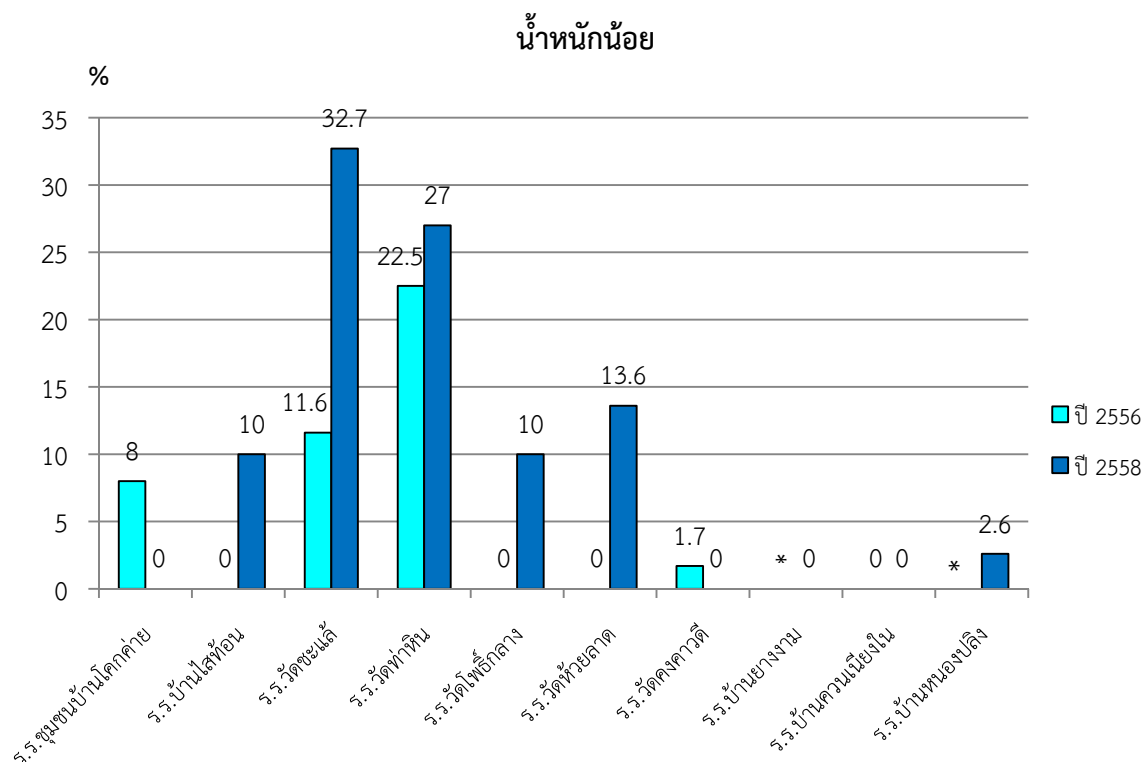
ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดท่าหินมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกิน โดยเฉพาะภาวะโภชนาการขาดสูงกว่าระดับประเทศมาก ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในการสำรวจครั้งที่ 2 เดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558

	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 คาวดี	ร.ร. บ้าน ยาง งาม	ร.ร. บ้าน ควน เนียง ใน	ร.ร. บ้าน หนอง ปลิง	
อนุบาล													อายุ 1-5 ปี
น้ำหนัก น้อย	0.0	*	10.0	32.7	-	27.0	10.0	13.6	0.0	0.0	0.0	2.6	4.8
เตี้ย	0.0	*	10.0	32.7	-	21.6	10.0	0.0	0.0	0.0	4.8	5.3	6.3
พอม	11.8	*	10.0	32.7	-	24.3	0.0	36.4	0.0	0.0	0.0	2.6	2.7
เริ่มอ้วน และอ้วน	2.9	*	10.0	1.9	-	2.7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	10.5	8.5
ประถม ศึกษา													อายุ 6-11 ปี
น้ำหนัก น้อย	3.2	*	9.4	14.4	-	10.2	4.2	6.8	2.4	0.0	0.0	5.0	4.1
เตี้ย	3.2	*	6.3	14.4	-	11.0	2.8	9.6	0.0	4.3	0.0	3.0	3.7
พอม	3.2	*	9.4	14.4	-	18.6	0.0	6.8	1.9	14.9	0.0	5.0	4.0
เริ่มอ้วน และอ้วน	8.5	*	15.7	10.3	-	10.2	9.8	8.2	20.4	0.0	15.0	8.9	8.7
มัธยม ศึกษา													อายุ 12-14 ปี
น้ำหนัก น้อย	-	-	-	-	*	12.0	-	-	-	-	-	-	3.0
เตี้ย	-	-	-	-	*	8.0	-	-	-	-	-	-	3.0
พอม	-	-	-	-	*	16.0	-	-	-	-	-	-	3.9
เริ่มอ้วน และอ้วน	-	-	-	-	*	4.0	-	-	-	-	-	-	11.9

*โรงเรียนไม่ได้วิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักเรียน

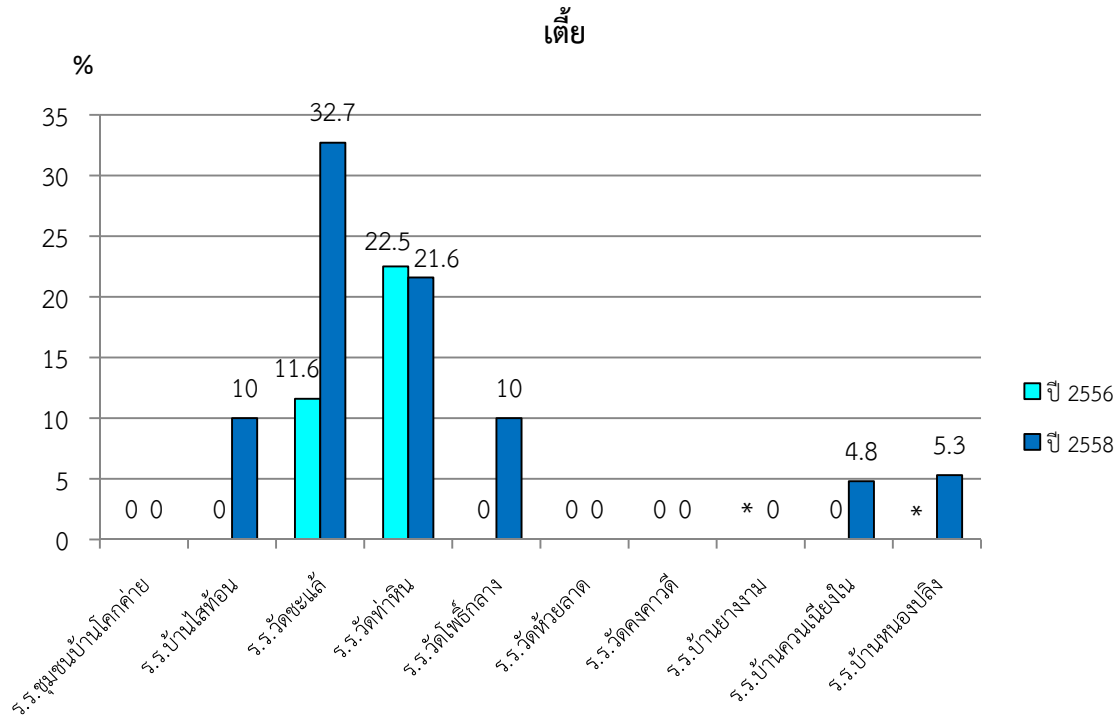
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กน้ำหนักน้อยจากการสำรวจ ทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับอนุบาลที่มีความชุกของภาวะน้ำหนักน้อยลดลงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย และ โรงเรียนวัดคงคาวิ โดยโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่ายมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุกภาวะ น้ำหนักน้อยสูงขึ้นคือ โรงเรียนบ้านไส้ท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และ โรงเรียนวัดห้วยลาด โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนวัดชะแล้ สำหรับโรงเรียนบ้านยางงามและ โรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กใน การสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.1)



รูปที่ 2.2.1 เปรียบเทียบภาวะน้ำหนักน้อยของโรงเรียนระดับอนุบาล จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และ ครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

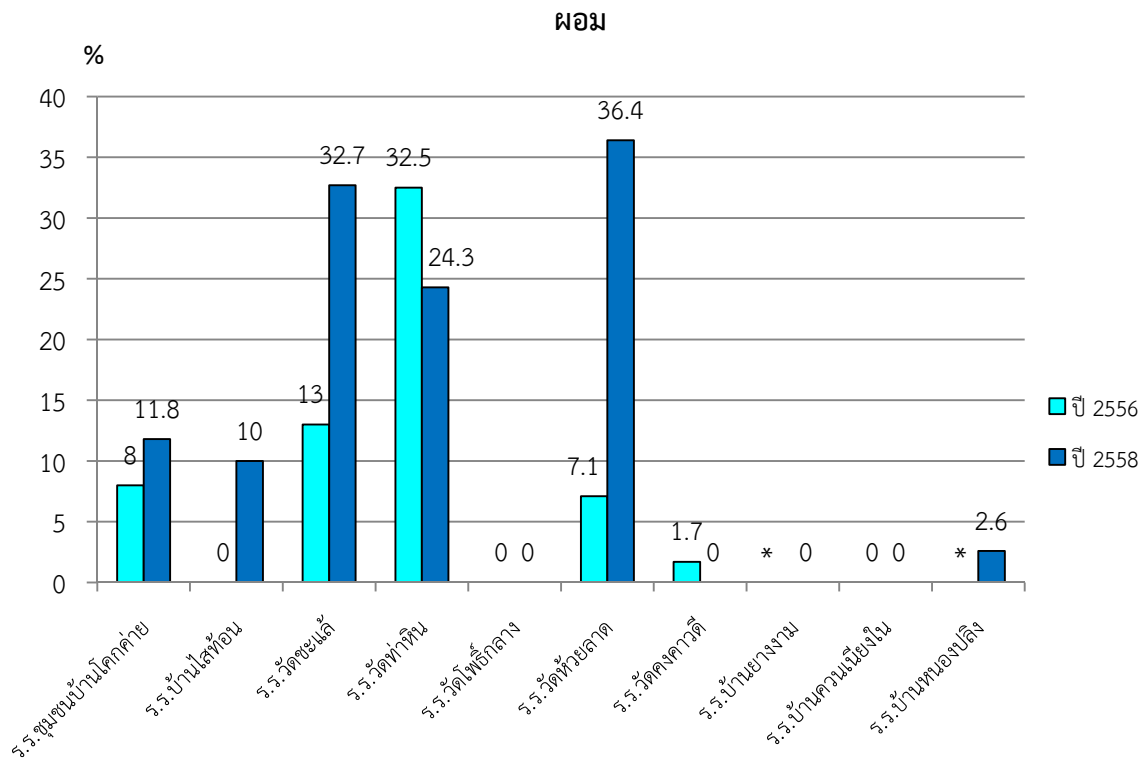
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดห้วยลาด และโรงเรียนวัดคงคามดีไม่พบเด็กเตี้ยจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับอนุบาลที่มีความชุกของภาวะเตี้ยลดลงคือ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนที่มีความชุกภาวะเตี้ยสูงขึ้นคือ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนบ้านควนเนียงใน โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนวัดชะแล้ สำหรับโรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.2)



รูปที่ 2.2.2 เปรียบเทียบภาวะเตี้ยของโรงเรียนระดับอนุบาล จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

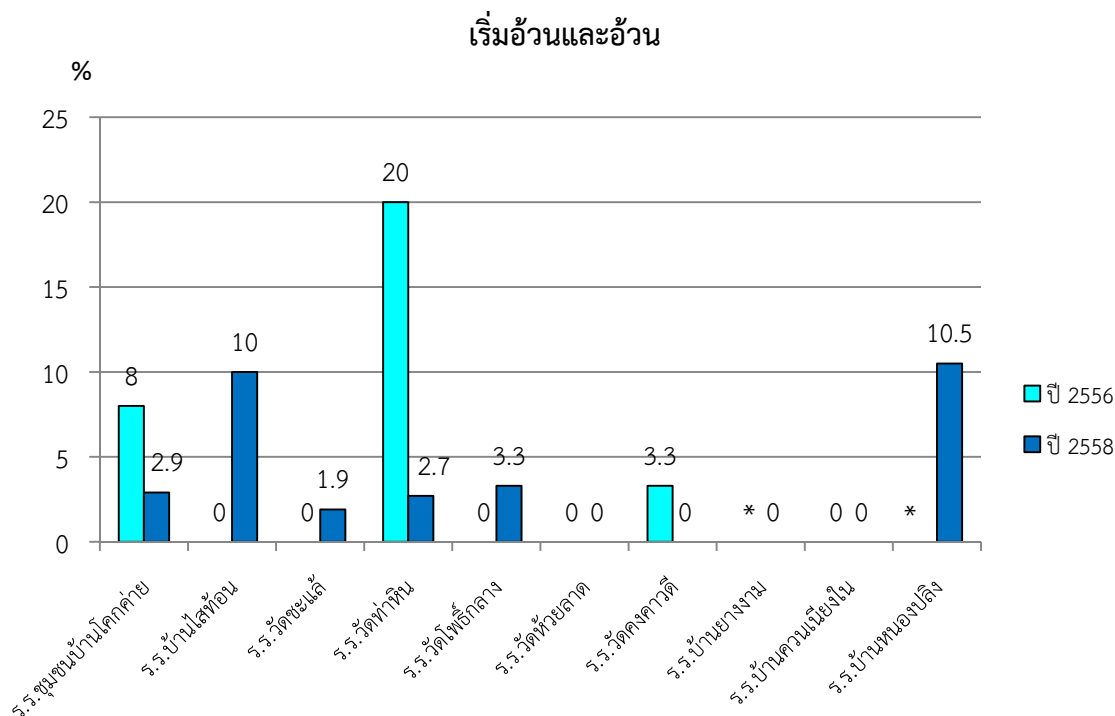
เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านควนเนียงไม่พบเด็กผอมจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับอนุบาลที่ความชุกของภาวะผอมลดลงคือ โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนวัดคงคาดี โดยโรงเรียนวัดท่าหินมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุกของภาวะผอมสูงขึ้นคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนวัดห้วยลาด โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนวัดห้วยลาด สำหรับโรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.3)



รูปที่ 2.2.3 เปรียบเทียบภาวะผอมของโรงเรียนระดับอนุบาล จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

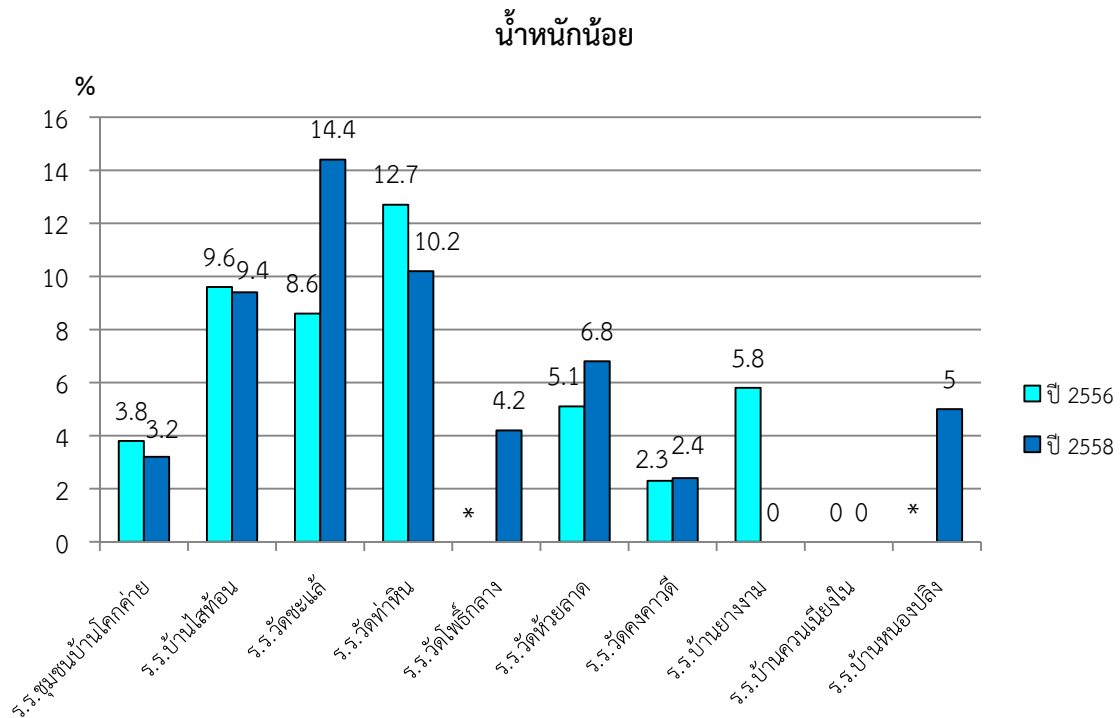
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนวัดห้วยลาดและโรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับอนุบาลที่มีความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนวัดคงคาหวดี โดยโรงเรียนวัดท่าหินมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนสูงขึ้นคือ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนบ้านไสท่อน สำหรับโรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.4)



รูปที่ 2.2.4 เปรียบเทียบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของโรงเรียนระดับอนุบาล จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนบ้านยางงามและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

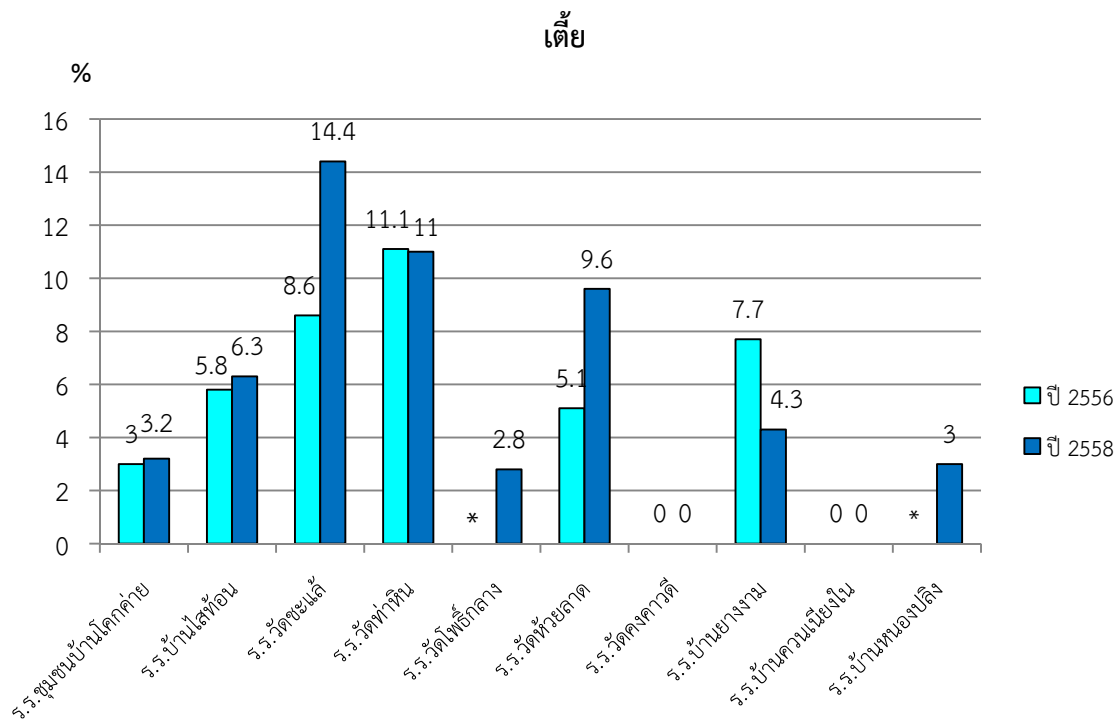
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กน้ำหนักน้อยจากการสำรวจ ทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่มีความชุกของภาวะน้ำหนักน้อยลดลงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนบ้านไสทอน โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนบ้านยางงาม โดยโรงเรียนบ้านยางงามมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุกของภาวะน้ำหนักน้อยสูงขึ้นคือ โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดห้วยลาด และโรงเรียนวัดคงคาหวดี โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนวัดชะแล้ สำหรับโรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.5)



รูปที่ 2.2.5 เปรียบเทียบภาวะน้ำหนักน้อยของโรงเรียนระดับประถมศึกษา จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ. 2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษาในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

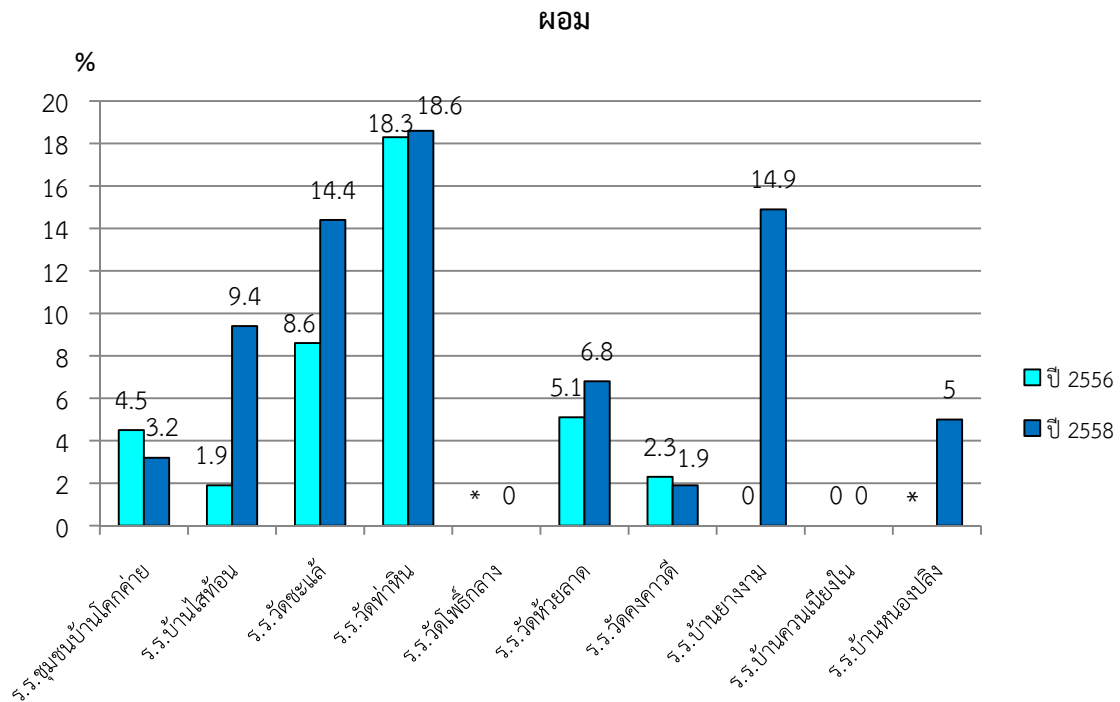
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนวัดคงคาควติและโรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กเตี้ยจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ความชุกของภาวะเตี้ยลดลงคือ โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนบ้านยางงาม โดยโรงเรียนบ้านยางงามมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุกของภาวะเตี้ยสูงขึ้นคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนวัดห้วยลาด โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนวัดชะแล้ สำหรับโรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.6)



รูปที่ 2.2.6 เปรียบเทียบภาวะเตี้ยของโรงเรียนระดับประถมศึกษา จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษาในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

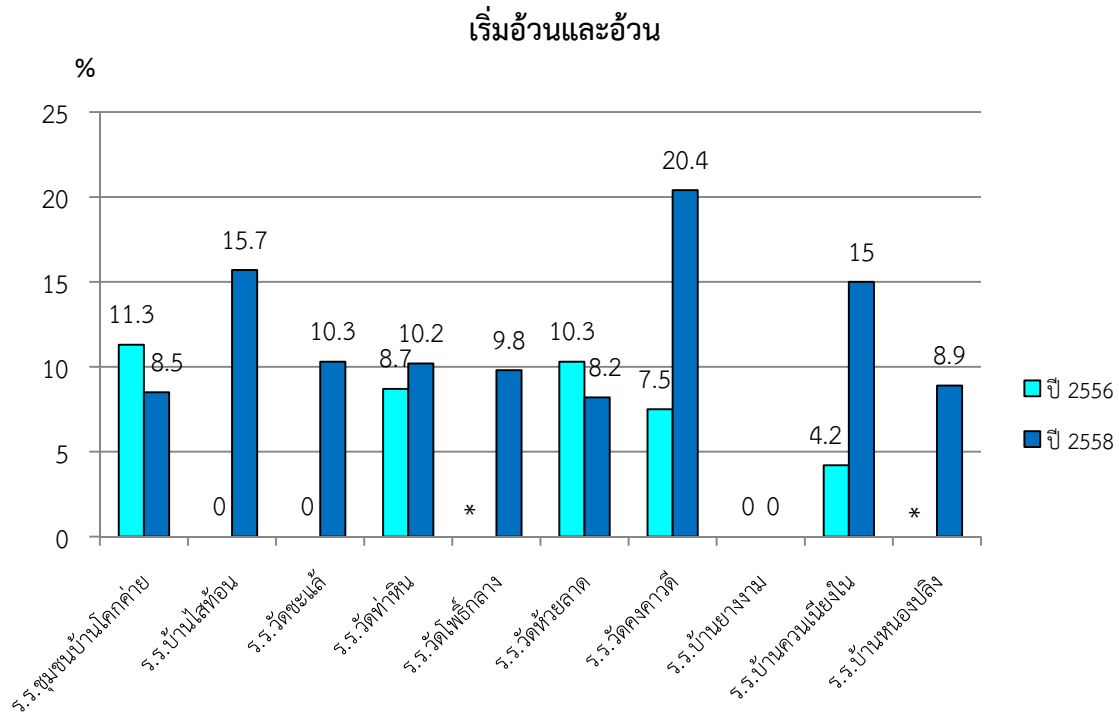
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนบ้านควนเนียงในไม่พบเด็กผอมจากการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ความชุกของภาวะผอมลดลงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย และโรงเรียนวัดคงคาดี โดยโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุกของภาวะผอมสูงขึ้นคือ โรงเรียนบ้านไส้ทอน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดห้วยลาด และโรงเรียนบ้านยางงาม โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนบ้านยางงาม สำหรับโรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.7)



รูปที่ 2.2.7 เปรียบเทียบภาวะผอมของโรงเรียนระดับประถมศึกษา จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนวัดโพธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษาในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 โรงเรียนบ้านยางงามไม่พบเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนจากการสำรวจ ทั้ง 2 ครั้ง โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลงคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคก ค่าย และโรงเรียนวัดห้วยลาด โดยโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่ายมีความชุกลดลงมากที่สุด โรงเรียนที่มีความชุก ของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนสูงขึ้นคือ โรงเรียนบ้านไส้ท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดคง คาวดี และโรงเรียนบ้านควนเนียงใน โดยโรงเรียนที่เพิ่มมากที่สุดคือ โรงเรียนบ้านไส้ท่อน สำหรับโรงเรียนวัด โปธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่สามารถบอกความเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการ ของเด็กในการสำรวจครั้งที่ 1 (รูปที่ 2.2.8)

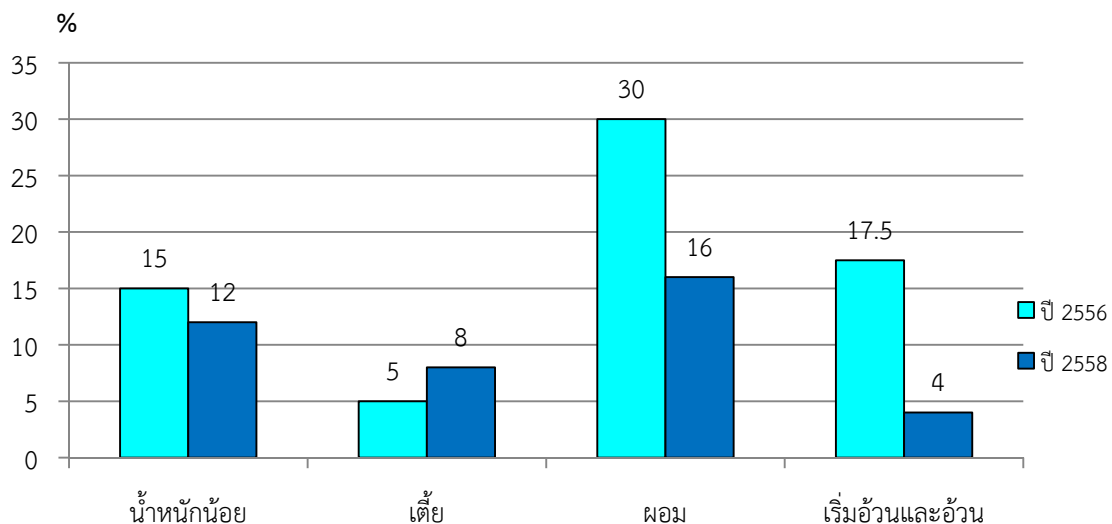


รูปที่ 2.2.8 เปรียบเทียบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของโรงเรียนระดับประถมศึกษา จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ. 2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* โรงเรียนวัดโปธิ์กลางและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษาในการสำรวจครั้งที่ 1 ปี 2556

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาในการสำรวจมี 3 แห่ง มีโรงเรียนที่มีข้อมูลภาวะโภชนาการระดับมัธยมศึกษาทั้ง 2 ปี 1 แห่ง คือโรงเรียนวัดท่าหิน เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 จะเห็นว่าเด็กระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนวัดท่าหินมีเด็กน้ำหนักน้อย ผอม เริ่มอ้วนและอ้วนลดลง แต่มีเด็กเตี้ยมากขึ้น (รูปที่ 2.2.9)

ภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดท่าหิน



รูปที่ 2.2.9 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนวัดท่าหิน จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ. 2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

2.3 อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนควรมีผักทุกวัน มีผลไม้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ และไม่ควรมีขนมหวาน จากการสำรวจรายการอาหารของโรงเรียนในสัปดาห์ที่ผ่านมาของการสำรวจครั้งนี้พบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีรายการอาหารกลางวันที่ดีอยู่แล้ว คือมีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน โรงเรียนบางแห่งมีขาดเพียงสัปดาห์ละ 1 วันเท่านั้น

โรงเรียนส่วนใหญ่เด็กได้รับผลไม้เพียงพอในแต่ละสัปดาห์ คือได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน มีเพียง 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบ้านไสท่อน และโรงเรียนวัดท่าหินที่เด็กได้รับผลไม้ไม่เพียงพอเพียงสัปดาห์ละ 1 วัน

โรงเรียนส่วนใหญ่ยังมีขนมหวานให้เด็กรับประทาน ซึ่งตามคำแนะนำไม่ควรมี ยกเว้น 4 แห่งที่ไม่มีขนมหวานให้เด็กรับประทานเลย ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนวัดท่าหิน และโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง ส่วนโรงเรียนที่เหลือมีสัปดาห์ละ 1-2 วัน

ไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีมากที่ควรจัดให้เด็กได้รับประทานสัปดาห์ละ 2 ฟอง จากการสำรวจรายการอาหาร พบว่ามี 2 โรงเรียนคือ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย และโรงเรียนวัดคงคาหวดี ที่จัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 2 ครั้ง มี 7 โรงเรียนจัดให้เด็กได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือโรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านหนองปลิง และมี 2 โรงเรียนไม่ได้จัดให้เลยคือ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนบ้านควนเนียงใน

เลือดสัตว์ เช่น เลือดไก่ เป็ด หรือหมู เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก ซึ่งเด็กควรได้รับประทาน 1 ช้อนโต๊ะต่อสัปดาห์ จากรายการอาหารพบว่า โรงเรียนทุกแห่งไม่ได้จัดอาหารที่มีเลือดสัตว์ให้เด็กในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เนื่องจากมีเด็กที่นับถือศาสนาอิสลามอยู่ด้วย และบางแห่งยังกังวลเรื่องความสะอาด

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

ตารางที่ 2.3 เปรียบการจัดรายการอาหารในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาของโรงเรียนจากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ. 2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ. 2558

	ต.ควนรู						ต.ชะแล้				ต.ท่าหิน						ต.รัตภูมิ						ข้อ แนะนำ			
	ร.ร. ชุม ชน บ้าน โคก ค่าย	ร.ร. วัด ไพร 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	ร.ร. บ้าน ทอน	ร.ร. บ้าน ปลิง	ร.ร. บ้าน ทอน	ร.ร. บ้าน ปลิง	ร.ร. บ้าน ทอน	ร.ร. บ้าน ปลิง								
ผัก (วัน/ สัปดาห์)	3	5	4	5	5	4	5	5	*	*	4	5	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5
ผลไม้ (วัน/ สัปดาห์)	4	5	0	3	1	1	2	3	*	*	0	1	0	4	2	3	3	3	0	4	3	4	2	3	0	อย่าง น้อย 3
ขนมหวาน (วัน/ สัปดาห์)	1	0	0	0	0	1	3	1	*	*	0	0	0	0	3	1	2	2	0	1	2	1	0	2	0	
ไข่ (วัน/ สัปดาห์)	2	2	1	1	1	1	2	1	*	*	0	1	2	0	2	1	2	2	0	1	2	0	1	1	1	สัปดาห์ละ 2 ฟอง
เลือด (วัน/ สัปดาห์)	0	0	0	0	0	0	2	0	*	*	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 ช้อนโต๊ะ ต่อสัปดาห์
ตับ (วัน/ สัปดาห์)	0	0	0	1	2	0	2	0	*	*	1	2	1	2	0	1	1	1	1	3	2	2	0	0	0	½ ช้อน โต๊ะทุก 2 สัปดาห์

หมายเหตุ : ส่วนที่แรเงาคือโรงเรียนที่จัดรายการอาหารได้ตรงตามข้อแนะนำ ตัวเลขช่องแรกคือการสำรวจครั้งที่ 1

พ.ศ.2556 ตัวเลขช่องที่ 2 คือการสำรวจครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

* นักเรียนซื้ออาหารจากร้านค้าในโรงเรียนจึงไม่มีรายการอาหารกลางวัน

2.4 นมและน้ำดื่ม

นม โรงเรียนระดับประถมศึกษาทั้งหมดมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน

น้ำดื่ม โรงเรียนทุกแห่งมีการจัดน้ำให้เด็กดื่มฟรี

2.5 การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนทุกแห่งไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน ซึ่งเป็นนโยบายที่ดี ตรงตามข้อแนะนำที่ไม่ควรให้บริษัทขนมและเครื่องดื่มทำการตลาดโดยตรงกับเด็ก

2.6 การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนมีการให้ความรู้เรื่องอาหารแก่เด็กนักเรียน โดยการติดโปสเตอร์หรือแผ่นภาพความรู้ไว้บริเวณอาคารหรือโรงอาหารของโรงเรียนในเรื่องต่างๆ ได้แก่

อาหารหลัก 5 หมู่ มีจำนวน 6 โรง ได้แก่ โรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงใน และโรงเรียนบ้านหนองปลิง

ธงโภชนาการ มี 2 โรง คือ โรงเรียนวัดไทรใหญ่ และโรงเรียนบ้านไสท่อน

การส่งเสริมการกินผักผลไม้ มี 2 โรง คือ โรงเรียนบ้านไสท่อน และโรงเรียนบ้านควนเนียงใน

อาหารอันตรายทำลายสุขภาพ มี 1 โรง คือ โรงเรียนวัดไทรใหญ่

อาหารขยะ มี 1 โรง คือ โรงเรียนวัดชะแล้

2.7 กิจกรรมด้านการเกษตร

โรงเรียนแต่ละพื้นที่มีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ดังนี้

การทำแปลงปลูกผัก มี 10 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนชะล้นิมิตวิทยา โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดคงคาวดี โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงใน และโรงเรียนบ้านหนองปลิง

การปลูกผักไร้ดิน มี 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาด

การปลูกผลไม้ มี 5 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนบ้านยางงาม และโรงเรียนบ้านหนองปลิง

การเพาะเห็ด มี 4 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชะล้นิมิตวิทยา โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดคงคาวดี

การเลี้ยงหมู มี 1 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

การเลี้ยงไก่ไข่ มี 1 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย

การเพาะเลี้ยงปลา มี 5 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนวัดคงคาวดี และโรงเรียนบ้านหนองปลิง

สรุป จากการสำรวจครั้งนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนจัดอาหารกลางวันได้ตรงตามข้อแนะนำมากขึ้น เกือบทุกแห่งมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน แต่ยังไม่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กอย่างชัดเจน เนื่องจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับเพื่อปรับปรุงการจัดการด้านอาหารและการเรียนรู้ด้านโภชนาการ และดำเนินการได้เพียง 6 เดือน หากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนมุ่งมั่นดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้โภชนาการของเด็กดีขึ้นอย่างแน่นอน อันเป็นผลดีต่อพัฒนาการของสมองและเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก

อนึ่ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนหลายแห่งมีกิจกรรมและการจัดการปัจจัยแวดล้อมทางโภชนาการที่สามารถเป็นตัวอย่างได้

ภาคผนวก ก

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว
(Cohort study)

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว
ภายใต้โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพระดับอำเภอและโภชนาการ อนามัยศึกษา จังหวัดสงขลา
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้รับผิดชอบโครงการ	รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ร่วมโครงการ	พญ.ดร.ภาสุรี แสงศุภวานิช 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 อำเภอลี้สิงหนคร ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ 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 รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 5 ปี มีเด็กจำนวน 107 คน เป็นเด็กชาย 60 คน เด็กหญิง 47 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 5 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

1.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 40 คน เป็นเด็กชาย 19 คน เด็กหญิง 21 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 2 คน และปริญญาโท 1 คน

1.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไพรใหญ่ รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 5 ปี มีเด็กจำนวน 40 คน เป็นเด็กชาย 23 คน เด็กหญิง 17 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาโททั้งหมด

2. ภาวะโภชนาการ

2.1 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ร้อยละ 1.9 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 12.1 น้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 9.3 ผอม ร้อยละ 1.9 เตี้ย ร้อยละ 2.8 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 5.6 เริ่มอ้วน และร้อยละ 6.5 อ้วน (ตารางที่ 1)

2.2 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ร้อยละ 5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 12.5 ผอม ร้อยละ 5 เตี้ย และร้อยละ 2.5 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

2.3 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไพรใหญ่ ร้อยละ 7.5 น้ำหนักค่อนข้างมาก ร้อยละ 7.5 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 5 เริ่มอ้วน และร้อยละ 2.5 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในตำบลควนรู

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านลูกรัก	ศพด.บ้านโคกค่าย	ศพด.วัดไพรใหญ่
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
น้ำหนักน้อย	1.9	5.0	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	12.1	2.5	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	72.0	90.0	92.5
น้ำหนักค่อนข้างมาก	1.9	2.5	7.5
น้ำหนักมาก	12.1	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
เตี้ย	1.9	5.0	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	2.8	7.5	7.5
ส่วนสูงตามเกณฑ์	92.5	85.0	87.5
ค่อนข้างสูง	1.9	0.0	5.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.9	2.5	0.0

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านลูกรัก	ศพด.บ้านโคกค่าย	ศพด.วัดไทรใหญ่
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)			
ผอม	9.3	12.5	0.0
ค่อนข้างผอม	5.6	0.0	0.0
สมส่วน	70.1	82.5	92.5
ท้วม	2.8	2.5	0.0
เริ่มอ้วน	5.6	2.5	5.0
อ้วน	6.5	0.0	2.5

3. อาหารกลางวัน

องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ควบคุมให้บุคคลภายนอกเป็นผู้จัดทำอาหารให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ทั้ง 3 ศูนย์ของตำบล โดยใช้ครัวกลางที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ซึ่งครูแต่ละศูนย์เป็นผู้กำหนดรายการอาหารส่งให้ทาง อบต.เป็นรายสัปดาห์

3.1 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์มีอาหารที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบอย่างน้อย 1 วัน มีตับและไข่ 1-2 วัน ขนมหวานไทย 1 วัน มีผักและผลไม้ 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย ไข่พะโล้ แดงโม	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย แกงจืดรวมมิตรหมูสับใส่ผักรวมและเลือดหมู ขนมเต้าส่วน	นมจืด
พุธ	-	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า มะละกอ	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย แดงกวาผัดกุ้งใส่ไข่ มะม่วง	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย ต้มไก่กับผัก แอปเปิ้ล	นมจืด



คุณครูตักอาหารให้เด็กๆ



เด็กๆ รับประทานอาหารกลางวัน

3.2 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์มีอาหารที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ 1 วัน มีตับ 1 วัน มีไข่ 2 วัน ขนมหวานไทย 1 วัน มีผักและผลไม้ 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย ต้มข่าไก่ ใส้เลือด ฟัก เห็ดนางฟ้า กล้วยไข่	-
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย ผัดผักรวมใส่หมูสับ กุ้ง ไข่ ขนมรวมมิตรใส่ขนุน	-
พุธ	นมจืด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส้หมูสับ ถั่วงอก ตำลึง ลูกชิ้น กล้วยหอม	-
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาว ถั่วเขียวต้ม	-
ศุกร์	นมจืด	ข้าวสวย ไข่พะโล้ใส่หมูและเต้าหู้ มะละกอ	-



คุณครูตักอาหารให้เด็กๆ



เด็กๆ รับประทานอาหารกลางวัน

3.3 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 2 วัน มีไข่ 1 วัน ขนมหวานไทย 2 วัน มีผักและผลไม้ 3 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้หมูสับใส่ตับและตำลึง กล้วยไข่	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวผัดรวมมิตร มะละกอ	นมจืด
พุธ	-	ข้าวสวย ไก่ต้มฟัก เต้าส่วน	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย ปลาทุตัมส้มแขก กล้วยหอม	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย ไข่ตุ๋น แกงบวดฟักทอง	นมจืด



คุณครูตักอาหารให้เด็กๆ



เด็กๆ รับประทานอาหารกลางวัน

4. นม ขนมน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีน้ำดื่มบริการให้เด็กดื่ม ทางศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ แต่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ



ศพด.บ้านโคกค่าย



ศพด.วัดไทรใหญ่



ศพด.บ้านลูกรัก

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องต้ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องต้ม/ขนมในการทำกิจกรรมของศูนย์

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไทรใหญ่ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ภายในห้องเรียนและโรงอาหาร ดังรูป



ศพด.บ้านโคกค่าย



ศพด.วัดไทรใหญ่



ศพด.บ้านลูกรัก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรักให้ความรู้และส่งเสริมให้เด็กดีมีนม โดยการติดแผ่นพับไว้ที่บอร์ดข่าวสาร นำรู้ภายในอาคาร ดังรูป



7. กิจกรรมด้านการเกษตร

7.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกค่ายมีกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมการเรียนรู้ของเด็ก โดยครูและเด็กร่วมกันปลูกพืชผักสวนครัวใส่กระถางไว้บริเวณหน้าศูนย์เด็กเล็ก ดังรูป



7.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านลูกรัก ครูและเด็กร่วมกันปลูกพืชผักสวนครัวใส่ท่อซีเมนต์ไว้รอบๆ ศูนย์ ดังรูป



**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ตำบลชะแล้ อำเภอลำลูกกา**

1. ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของเทศบาลตำบลชะแล้มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 45 คน เป็นเด็กชาย 23 คน เด็กหญิง 22 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 4 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 3 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 1 คน



2. ภาวะโภชนาการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ ร้อยละ 7 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 9.3 ผอม ร้อยละ 9.3 เริ่มอ้วน และร้อยละ 2.3 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้

ภาวะโภชนาการ	ศพต.เทศบาลตำบลชะแล้
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อย	7.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	9.3
น้ำหนักตามเกณฑ์	62.8
น้ำหนักค่อนข้างมาก	7.0
น้ำหนักมาก	13.9
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
เตี้ย	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	4.7
ส่วนสูงตามเกณฑ์	76.7
ค่อนข้างสูง	11.6
สูงกว่าเกณฑ์	7.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)	
ผอม	9.3
ค่อนข้างผอม	7.0
สมส่วน	67.4

ภาวะโภชนาการ	ศพด.เทศบาลตำบลชะแล้
ทั่วไป	4.7
เริ่มอ้วน	9.3
อ้วน	2.3

3. อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดทำเองทั้งหมด โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ แต่มีตับ 1 วัน ใน 1 สัปดาห์ มีไข่ 2 วัน มีขนมหวานไทย 1 วัน มีผัก 5 วัน ผลไม้ 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	ข้าวต้มหมู	ข้าวสวย ไข่ต้มผัก ก๋วยเตี๋ยว	นมจืด
อังคาร	ข้าวต้มไก่	ข้าวสวย ไข่พะโล้ ผักผักบุ้ง แดงโม	นมจืด
พุธ	ข้าวต้มหมู	ผัดซีอิ้วใส่ไข่ ฟักทองนึ่ง	นมจืด
พฤหัสบดี	ข้าวต้มกุ้ง	ข้าวผัดกุ้งใส่แครอทและคะน้า ก๋วยเตี๋ยว	นมจืด
ศุกร์	ข้าวต้มไก่	ราดหน้าทะเล ก๋วยเตี๋ยว	นมจืด



เด็กๆ รับประทานอาหารกลางวัน

4. นม ขนมและน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดสลับกับนมถั่วเหลืองไม่ใส่น้ำตาล แต่ไม่มีบริการน้ำดื่มให้เด็กโดยให้เด็กนำมาเอง ทางศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ แต่ยังมีเด็กที่นำขนมมารับประทานก่อนเข้าเรียน เป็นขนมกรุบกรอบหรือขนมซอง ทางศูนย์อนุญาตให้เด็กนำขนมมาที่ศูนย์ได้ เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ และภายในศูนย์มีโสตเตอร์นมจืดเป็นเขตปลอดขนม ดังรูป

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเนสท์เล่มา แจกผลิตภัณฑ์นมให้กับเด็กๆ และยังมีบริษัท ปตท. มาแจกเสื้อและของเล่นให้กับเด็กๆ ในการทำกิจกรรมวันปีใหม่หรือวันเด็ก

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลชะแล้ มีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการส่งเสริมการกินผลไม้ โดยการติดรูปโปสเตอร์และแผ่นป้ายให้ความรู้ไว้ภายในห้องเรียนและโรงอาหารของศูนย์ ดังรูป



การส่งเสริมการกินผลไม้



ภายในห้องเรียน



ภายในโรงอาหาร

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ

1. ข้อมูลทั่วไปของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลท่าหินมี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน รับผิดชอบตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 4 ปี 11 เดือน มีเด็กจำนวน 53 คน เป็นเด็กชาย 27 คน เด็กหญิง 26 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมดจำนวน 5 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

2. ภาวะโภชนาการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ร้อยละ 3.8 เตี้ย ร้อยละ 1.9 ผอม ร้อยละ 5.7 เริ่มอ้วน และร้อยละ 1.9 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน

ภาวะโภชนาการ	ศพด.ตำบลท่าหิน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อย	0.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	3.8
น้ำหนักตามเกณฑ์	86.8
น้ำหนักค่อนข้างมาก	3.8
น้ำหนักมาก	5.7
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
เตี้ย	3.8
ค่อนข้างเตี้ย	3.8
ส่วนสูงตามเกณฑ์	86.8
ค่อนข้างสูง	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	5.7
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)	
ผอม	1.9
ค่อนข้างผอม	1.9
สมส่วน	84.9
ท้วม	3.8
เริ่มอ้วน	5.7
อ้วน	1.9

3. อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดทำเองทั้งหมด โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลัก มีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับและไข่ 1 วัน ขนมหวานไทย 4 วัน ขนมปัง 1 วัน มีผักและผลไม้ 5 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	ขนมมันทอด	ข้าวสวย ต้มจับฉ่ายไก่ ไส้กรอกหนึ่ง ลันจี้	นมจืด
อังคาร	ขนมป้า	ข้าวสวย แกงจืดหมูสับ ก๋วยเตี๋ยวหอม	นมจืด
พุธ	ขนมพิมพ์	ข้าวสวย ไก่ต้มผักกาด ไก่จ๋อหนึ่ง เงาะ	นมจืด
พฤหัสบดี	ขนมกวน	ข้าวสวย หมูผัดกะหล่ำปลี ปูอัดหนึ่ง แดงโม	นมจืด
ศุกร์	ขนมปังทานม	ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ ฝรั่ง	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน

4. นม ขนมและน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหิน มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีน้ำดื่มบริการให้เด็กดื่ม ทางศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมและขนมมาที่ศูนย์



น้ำดื่มสำหรับให้เด็กดื่ม

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี๋ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าหินไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี๋ม/ขนมในการทำกิจกรรมวันเด็กหรือวันปีใหม่ของศูนย์

6. 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 55 คน เป็นเด็กชาย 27 คน เด็กหญิง 28 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมด 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

1.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึงอายุ 5 ปี มีเด็กจำนวน 70 คน เป็นเด็กชาย 39 คน เด็กหญิง 31 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมด 4 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 2 คน ปริญญาโท 2 คน

1.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง รับเด็กตั้งแต่อายุ 2 ปี 6 เดือน ถึงอายุ 4 ปี มีเด็กจำนวน 58 คน เป็นเด็กชาย 39 คน เด็กหญิง 19 คน ครูผู้ดูแลเด็กทั้งหมด 3 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด

2. ภาวะโภชนาการ

2.1 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ร้อยละ 6.4 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 6.4 ผอม ร้อยละ 8.5 เตี้ย และร้อยละ 6.4 อ้วน (ตารางที่ 1)

2.2 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน ร้อยละ 13.4 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 9 ผอม ร้อยละ 10.4 เตี้ย และร้อยละ 4.5 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

2.3 เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง ร้อยละ 11.5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 13.5 ผอม ร้อยละ 13.5 เตี้ย และร้อยละ 5.8 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในตำบลรัษฎา

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านปากบางภูมิ	ศพด.บ้านควนเนียงใน	ศพด.วัดควนเนียง
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
น้ำหนักน้อย	6.4	13.4	11.5
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	8.5	13.4	11.5
น้ำหนักตามเกณฑ์	78.7	67.2	71.2
น้ำหนักค่อนข้างมาก	2.1	3.0	0.0
น้ำหนักมาก	4.3	3.0	5.8
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
เตี้ย	8.5	10.4	13.5
ค่อนข้างเตี้ย	4.3	4.5	1.9
ส่วนสูงตามเกณฑ์	85.1	85.1	80.8
ค่อนข้างสูง	2.1	0.0	3.8
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)			

ภาวะโภชนาการ	ศพด.บ้านปากบางภูมิ	ศพด.บ้านควนเนียงใน	ศพด.วัดควนเนียง
ผอม	6.4	9.0	13.5
ค่อนข้างผอม	2.1	13.4	9.6
สมส่วน	78.7	73.1	71.2
ท้วม	6.4	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	0.0	4.5	0.0
อ้วน	6.4	0.0	5.8

3. อาหารกลางวัน

องค์การบริหารส่วนตำบลรัตนภูมิจ้างแม่ครัวเป็นผู้จัดทำอาหารให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้ง 3 ศูนย์ของตำบล โดยครูของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นผู้กำหนดรายการอาหารให้กับแม่ครัว

3.1 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายเดือน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 2 วัน มีไข่ 1 วัน มีผักและผลไม้ 5 วัน ไม่มีขนมหวาน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย แดงกวางผัดไข่ แดงโม	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย ไข่ต้มข้าฟัก มะละกอ	นมจืด
พุธ	-	ข้าวสวย ผัดถั่วงอกเครื่องในไก่ ก๋วยเตี๋ยว	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย แกงจืดลูกชิ้นปลาผักกาด ผรั่ง	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวมันไก่ เงาะ	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.2 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน ครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 1 วัน มีไข่ 2 วัน มีผักและผลไม้ 4 วัน มีขนมหวาน 1 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย ไก่ต้มผัก มะละกอ	-
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดหมูสับ แดงโม	-
พุธ	นมจืด	ข้าวหมูแดง น้ำซุ๊ป ขนมรวมมิตร	-
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย ไข่พะโล้ ก๋วยเตี๋ยว	-
ศุกร์	นมจืด	ข้าวคลุกกะปิ น้ำซุ๊ป ฝรั่ง	-



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.3 รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง ครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น รายการอาหารใน 1 สัปดาห์ไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับและไข่ 1 วัน ขนมหวานไทย 2 วัน มีผักและผลไม้ 3 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ แดงโม	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย ไข่พะโล้ วุ้นดำ	นมจืด
พุธ	-	ข้าวสวย ปลาต้มส้ม ฝรั่ง	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ราดหน้าทะเล สาकुวาน	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย ไก่ต้มข้าพัก ปลาทอด แอปเปิ้ล	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน

4. นม ขนมน้ำดื่ม

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีน้ำดื่มบริการให้เด็กดื่ม

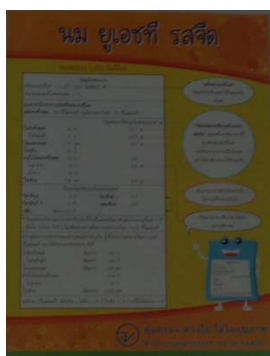
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้ง 3 ศูนย์ไม่อนุญาตให้เด็กนำขนมและขวดนมมาที่ศูนย์ ยกเว้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิที่อนุญาตให้เด็กนำขวดนมมาที่ศูนย์ได้เฉพาะช่วงที่เด็กมาศูนย์ใหม่ๆ

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมของศูนย์

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

6.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ มีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และส่งเสริมการดื่มนม โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ที่โรงอาหาร ดังรูป



รูปโปสเตอร์ภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากบางภูมิ

6.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน มีการให้ความรู้เรื่องผักผลไม้ อาหารหลัก 5 หมู่ และปิรามิดอาหาร โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ที่โรงอาหาร ดังรูป



รูปโปสเตอร์ภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านควนเนียงใน

6.3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง มีการให้ความรู้เรื่องผักผลไม้ และอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ที่โรงอาหาร ดังรูป



รูปโปสเตอร์ภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียง

7. กิจกรรมด้านการเกษตรภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดควนเนียงมีกิจกรรมด้านการเกษตร เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของเด็ก โดยให้เด็กทดลองปลูกผักในขวดน้ำหรือแก้วโอดิม

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 34 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 17 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 101 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมี 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 49 คน มีครูจำนวน 13 คน

1.2 โรงเรียนวัดไพรใหญ่ เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 25 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 13 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 91 คน มีครูจำนวน 7 คน

1.3 โรงเรียนบ้านไสท่อน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 10 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลเด็กทั้ง 2 ห้อง จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 10 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 33 คน มีครูจำนวน 4 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย ร้อยละ 11.8 น้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 14.7 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 11.8 ผอม และร้อยละ 2.9 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านไสท่อน ร้อยละ 10 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 10 เตี้ย ร้อยละ 10 ผอม และร้อยละ 10 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลควนรูระดับชั้นอนุบาล

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย	0.0	10.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	11.8	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	85.3	80.0
น้ำหนักค่อนข้างมาก	2.9	10.0
น้ำหนักมาก	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	0.0	10.0
ค่อนข้างเตี้ย	14.7	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	76.5	90.0
ค่อนข้างสูง	5.9	0.0

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อน
สูงกว่าเกณฑ์	2.9	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	11.8	10.0
ค่อนข้างผอม	8.8	0.0
สมส่วน	76.5	80.0
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	2.9	0.0
อ้วน	0.0	10.0

ระดับชั้นประถมศึกษา

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย ร้อยละ 3.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.2 เตี้ย ร้อยละ 3.2 ผอม ร้อยละ 3.2 เริ่มอ้วน และร้อยละ 5.3 อ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านไสท่อน ร้อยละ 9.4 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 6.3 เตี้ย ร้อยละ 9.4 ผอม ร้อยละ 6.3 เริ่มอ้วน และร้อยละ 9.4 อ้วน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลควนรูระดับชั้นประถมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย	3.2	9.4
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	5.3	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	77.9	75.0
น้ำหนักค่อนข้างมาก	5.3	3.1
น้ำหนักมาก	8.4	12.5
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	3.2	6.3
ค่อนข้างเตี้ย	3.2	6.3
ส่วนสูงตามเกณฑ์	88.4	87.5
ค่อนข้างสูง	1.1	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	4.2	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	3.2	9.4
ค่อนข้างผอม	4.2	0.0
สมส่วน	83.2	75.0
ท้วม	1.1	0.0
เริ่มอ้วน	3.2	6.3

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย	โรงเรียนบ้านไสท่อนโคกค่าย
อ้วน	5.3	9.4

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 2 วันใน 1 สัปดาห์ ไม่มีขนมหวาน มีผักและผลไม้ 5 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย ผัดเผ็ดหมูถั้วฝักยาว แดงโม	-
อังคาร	นมจืด	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว มะม่วง	-
พุธ	นมจืด	ข้าวหมูแดงใส่ไข่ต้ม แดงโม	-
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย ผัดกะเพราไก่ไข่ดาว แดงโม	-
ศุกร์	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มปลาตุ๋น ผัดผักบุ้ง แดงโม	-



การรับประทานอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

3.2 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดไทรใหญ่ โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 1 วัน มีไข่ 1 วัน มีผัก 5 วัน มีผลไม้ 3 วัน ไม่มีขนมหวาน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดไทรใหญ่

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวมันไก่มีตับและแตงกวา แดงโม	-
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย ผัดกระเพราหมูใส่ถั้วฝักยาว	-
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่กับฟักเขียว ผัดเปรี้ยวหวาน มะม่วง	-

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย แกงจืดผักรวมวุ้นเส้น	-
ศุกร์	นมจืด	ข้าวหมูแดงใส่ไข่และแตงกวา สับปะรด	-



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.3 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านไสท่อน โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด โดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักเป็นมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 1 วัน มีผัก 4 วัน มีผลไม้ 1 วัน มีขนมหวาน 1 วัน และใน 1 สัปดาห์มีเมนูซ้ำคือ แกงจืด (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านไสท่อน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวมันไก่ แกงจืด	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวผัดกะเพราไก่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	นมจืด
พุธ	-	ข้าวผัดรวมมิตร แกงจืด	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย ผัดถั้วฝักยาว ก๋วยเตี๋ยว	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย ไข่พะโล้ฟองเต้าหู้ แกงพะแนงไก่	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวัน

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไทรใหญ่ และโรงเรียนบ้านไสท่อนมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย โรงเรียนวัดไพรใหญ่ และโรงเรียนบ้านไสท่อนไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องตี/ขนม ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

6.1 โรงเรียนวัดไพรใหญ่มีการให้ความรู้เรื่องธงโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ และเรื่องอาหารอันตราย ที่ทำลายสุขภาพ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



6.2 โรงเรียนบ้านไสท่อนมีการให้ความรู้เรื่องธงโภชนาการ และกลุ่มอาหารโซนสีต่างๆ ทำให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารในกลุ่มที่มีประโยชน์ และลดอาหารในกลุ่มเสี่ยงพวกอาหารหวานมันให้น้อยลง โดยติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



7. กิจกรรมด้านการเกษตรของโรงเรียน

7.1 โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้ายมีโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โดยโรงเรียนมีการฝึกทักษะให้เด็ก ได้ปลูกผักตามฤดูกาล การเลี้ยงหมูและไก่ และการปลูกผลไม้ในท้องถิ่น เช่น มะนาว เป็นต้น และเอาผลผลิตเข้าสู่อาหารกลางวันของโรงเรียน ดังรูป



การทำแปลงปลูกผัก



การเลี้ยงสุกร



การเลี้ยงไก่ไข่



การทำบ่อเลี้ยงปลา



การปลูกมะนาว

7.2 โรงเรียนวัดไทรใหญ่มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้นักเรียนทำแปลงปลูกผัก ดังรูป



7.3 โรงเรียนบ้านไสท่อนมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนปลูกผักไว้บริเวณรอบๆ อาคารเรียน ดังรูป



**ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
ตำบลชะแล้ อำเภอลี้หนองคร**

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลชะแล้มีโรงเรียน 2 โรงเรียน เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนชะแล้มีตวิทยา

1.1 โรงเรียนวัดชะแล้ เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 52 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 26 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 195 คน มีครูจำนวน 8 คน

1.2 โรงเรียนชะแล้มีตวิทยา เปิดสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 118 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมี 4 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 22 คน มีครูจำนวน 22 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดชะแล้ ร้อยละ 32.7 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 32.7 เตี้ย ร้อยละ 32.7 ผอม และร้อยละ 1.9 อ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดชะแล้ ร้อยละ 14.4 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 14.4 เตี้ย ร้อยละ 14.4 ผอม และร้อยละ 10.3 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดชะแล้

ภาวะโภชนาการ	ระดับชั้นอนุบาล	ระดับประถมศึกษา
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย	32.7	14.4
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.0	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	65.4	75.4
น้ำหนักค่อนข้างมาก	0.0	0.0
น้ำหนักมาก	1.9	10.3
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)		
เตี้ย	32.7	14.4
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	65.4	75.4
ค่อนข้างสูง	0.0	7.2
สูงกว่าเกณฑ์	1.9	3.1
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)		
ผอม	32.7	14.4
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0

ภาวะโภชนาการ	ระดับชั้นอนุบาล	ระดับ ประถมศึกษา
สมส่วน	65.4	75.4
ท้วม	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	0.0	0.0
อ้วน	1.9	10.3

3. อาหารกลางวัน

รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดชะแล้ โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารไม่มีเลือดและตับเป็นส่วนประกอบ มีไข่ 1 วัน ขนมเบเกอรี่ 1 วัน มีผัก 5 วัน มีผลไม้ 3 วัน และมีน้ำผลไม้ 1 วัน ใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดชะแล้

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวมันไก่ (มีแตงกวา ต้นหอม ผักชี) แดงโม	-
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย แกงพะแนงเนื้อใส่ถั่วฝักยาว ชมพู	-
พุธ	นมจืด	ขนมจีน (มีถั่วงอก หัวปลี แตงกวา) ขนมเค้ก	-
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวคลุกกะปิใส่ไข่เจียวและถั่วฝักยาวหั่นฝอย ส้ม	-
ศุกร์	นมจืด	ข้าวหมูแดง (มีแตงกวา ต้นหอม ผักชี) น้ำล้นจี	-



การรับประทานอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

โรงเรียนชะแล้ไม่มีวิทยานักเรียนจะซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าในโรงเรียน จึงไม่มีรายการอาหารกลางวัน

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนวัดชะแล้และโรงเรียนชะแล้ไม่มีวิทยานักเรียนมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม และโรงเรียนวัดชะแล้มีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนวัดชะแล้ และโรงเรียนชะแล้บัณฑิตวิทยาไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนม ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนวัดชะแล้มีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารขยะ และมีป้ายรณรงค์เป็นเขตปลอดน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบ โดยการติดป้ายโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



7. กิจกรรมด้านการเกษตรของโรงเรียน

7.1 โรงเรียนวัดชะแล้มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผัก ปลูกกล้วย และเลี้ยงปลา เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของเด็ก และนำมาใช้ประกอบอาหารกลางวันภายในโรงเรียน ดังรูป



7.2 โรงเรียนชะแล้บัณฑิตวิทยามีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตรเพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของเด็กโดยการให้เด็กทำแปลงปลูกผัก ดังรูป



ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน
ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลท่าหินมีโรงเรียน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาด

1.1 โรงเรียนวัดท่าหิน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 37 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 19 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 118 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมี 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 25 คน มีครูจำนวน 14 คน

1.2 โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 32 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลเด็กทั้ง 2 ห้อง จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 32 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 71 คน มีครูจำนวน 6 คน

1.3 โรงเรียนวัดห้วยลาด เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 22 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 11 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 76 คน มีครูจำนวน 6 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดท่าหิน ร้อยละ 27 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 21.6 เตี้ย ร้อยละ 24.3 ผอม และร้อยละ 2.7 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง ร้อยละ 10 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 10 เตี้ย ร้อยละ 10 ค่อนข้างผอม และร้อยละ 3.3 อ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดห้วยลาด ร้อยละ 13.6 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 9.1 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 36.4 ผอม ไม่พบเด็กอ้วนหรือเริ่มอ้วนเลย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลท่าหินระดับชั้นอนุบาล

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียนวัด โพธิ์กลาง	โรงเรียน วัดห้วยลาด
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
น้ำหนักน้อย	27.0	10.0	13.6
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.0	0.0	9.1
น้ำหนักตามเกณฑ์	73.0	83.3	77.3
น้ำหนักค่อนข้างมาก	0.0	0.0	0.0
น้ำหนักมาก	0.0	6.7	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
เตี้ย	21.6	10.0	0.0
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0	9.1
ส่วนสูงตามเกณฑ์	78.4	90.0	86.4

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียนวัด โพธิ์กลาง	โรงเรียน วัดห้วยลาด
ค่อนข้างสูง	0.0	0.0	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0	4.5
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)			
ผอม	24.3	0.0	36.4
ค่อนข้างผอม	0.0	10.0	4.5
สมส่วน	73.0	86.7	59.1
ท้วม	0.0	0.0	0.0
เริ่มอ้วน	2.7	0.0	0.0
อ้วน	0.0	3.3	0.0

ระดับชั้นประถมศึกษา

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดท่าหิน ร้อยละ 10.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 11 เตี้ย ร้อยละ 18.6 ผอม และร้อยละ 10.2 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง ร้อยละ 4.2 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 2.8 เตี้ย ร้อยละ 2.8 เริ่มอ้วน และร้อยละ 7 อ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดห้วยลาด ร้อยละ 6.8 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 9.6 เตี้ย ร้อยละ 6.8 ผอม ร้อยละ 5.5 เริ่มอ้วน และร้อยละ 2.7 อ้วน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลท่าหินระดับชั้นประถมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียนวัด โพธิ์กลาง	โรงเรียน วัดห้วยลาด
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
น้ำหนักน้อย	10.2	4.2	6.8
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.0	0.0	12.3
น้ำหนักตามเกณฑ์	89.8	91.5	67.1
น้ำหนักค่อนข้างมาก	0.0	2.8	9.6
น้ำหนักมาก	0.0	1.4	4.1
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)			
เตี้ย	11.0	2.8	9.6
ค่อนข้างเตี้ย	0.0	0.0	5.5
ส่วนสูงตามเกณฑ์	89.0	90.1	79.5
ค่อนข้างสูง	0.0	7.0	4.1
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0	1.4
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)			
ผอม	18.6	0.0	6.8
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0	1.4

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดท่าหิน	โรงเรียนวัด โพธิ์กลาง	โรงเรียน วัดห้วยลาด
สมส่วน	71.2	90.1	76.7
ท้วม	0.0	0.0	6.8
เริ่มอ้วน	10.2	2.8	5.5
อ้วน	0.0	7.0	2.7

ระดับชั้นมัธยมศึกษา

เด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดท่าหิน ร้อยละ 12 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 8 เตี้ย ร้อยละ 16 ผอม และร้อยละ 4 เริ่มอ้วน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลท่าหินระดับชั้นมัธยมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียนวัดท่าหิน
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อย	12.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์	88.0
น้ำหนักค่อนข้างมาก	0.0
น้ำหนักมาก	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)	
เตี้ย	8.0
ค่อนข้างเตี้ย	0.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	92.0
ค่อนข้างสูง	0.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)	
ผอม	16.0
ค่อนข้างผอม	0.0
สมส่วน	80.0
ท้วม	0.0
เริ่มอ้วน	4.0
อ้วน	0.0

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด โดยครูกำหนดรายการอาหารเป็นรายวัน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทเส้น เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 2 วัน มีไข่ 1 วัน มีผัก 5 วัน ผลไม้อาทิตย์ละ 1 วัน ไม่มีขนมหวาน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดท่าหิน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	ข้าวต้ม	ข้าวมันไก่	นมจืด
อังคาร	ข้าวต้ม	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	นมจืด
พุธ	ข้าวต้ม	ข้าวสวย แกงเขียวหวาน ไข่พะโล้	นมจืด
พฤหัสบดี	ข้าวต้ม	ข้าวสวย ผัดเผ็ดหมูถั้วฝักยาว แกงจืดรวมมิตร	นมจืด
ศุกร์	ข้าวต้ม	ข้าวสวย ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ต้มข้าไก่	นมจืด

* มีผลไม้อาทิตย์ละ 1 วัน



คุณครูตักอาหารให้เด็ก



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.2 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โรงเรียนมีอาหารให้เด็กรับประทานในตอนเช้าเป็นข้าวต้มทุกวัน อาหารกลางวันเป็นข้าวสวย เมนูอาหารไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ มีดับ 2 วัน มีผัก 5 วัน มีผลไม้ 4 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	ข้าวต้มหมู	ข้าวสวย แกงเขียวหวาน ผัดถั่วงอก ก๋วยเตี๋ยวม	นมจืด
อังคาร	ข้าวต้มหมู	ข้าวสวย แกงส้มหมกกับผักบุ้ง ผัดพริกขิงดับหมู	นมจืด
พุธ	ข้าวต้มหมู	ข้าวสวย แกงเทโพ ผัดวุ้นเส้น เงาะ	นมจืด
พฤหัสบดี	ข้าวต้มหมู	ข้าวสวย พะแนงไก่ ผัดผักบุ้ง ส้ม	นมจืด
ศุกร์	ข้าวต้มหมู	ข้าวสวย ผัดเผ็ดไก่ ผัดผักรวมมิตร ก๋วยเตี๋ย	นมจืด



การรับประทานอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

3.3 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดห้วยลาด โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมดโดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย อาหารประเภทเส้น และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 1 วัน มีไข่ 1 วัน มีผัก 5 วัน ผลไม้ 3 วัน มีขนมหวาน 1 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดห้วยลาด

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย แกงส้มกุ้งใส่ผักรวม ไข่ดาว กล้วยหอม	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย แกงเผ็ดไก่ถั่วฝักยาว ไก่ต้มขมิ้น มะละกอ	นมจืด
พุธ	-	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า น้ำมะพร้าวสด	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาว ลูกตาลลอยแก้ว	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวผัดกุ้งใส่เต้าหู้ปลา ผักคะน้า แครอท น้ำเต้าหู้	นมจืด

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาดมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โรงเรียนวัดท่าหิน โรงเรียนวัดโพธิ์กลาง และโรงเรียนวัดห้วยลาด ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

โรงเรียนวัดห้วยลาดมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



7. กิจกรรมด้านการเกษตร

7.1 โรงเรียนวัดท่าหินมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของเด็กและนำมาประกอบอาหารกลางวันภายในโรงเรียน โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผักบริเวณโรงเรียน ดังรูป



แปลงปลูกผักของเด็กนักเรียน

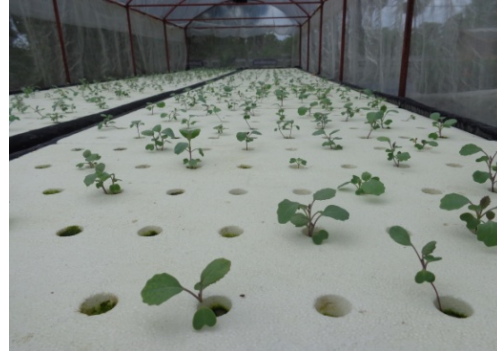
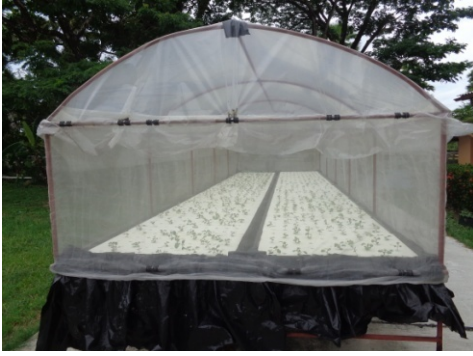
7.2 โรงเรียนวัดโพธิ์กลางมีการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเกษตรให้กับเด็กนักเรียน เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของเด็ก และนำมาประกอบอาหารกลางวันภายในโรงเรียน โดยให้เด็กนักเรียนปลูกต้นไม้และกล้วยบริเวณโรงเรียน มีการเพาะเลี้ยงปลาในโรงเรียน และโรงเรียนได้รับทุนในการสร้างโรงเรียนสำหรับปลูกผักไร้ดิน ดังรูป



การเพาะเลี้ยงปลาดุก



การปลูกต้นไม้และกล้วย



การปลูกผักไร้ดิน

7.3 โรงเรียนวัดห้วยลาดมีการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเกษตรให้กับเด็กนักเรียน เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของเด็ก และนำมาประกอบอาหารกลางวันภายในโรงเรียน โดยให้เด็กปลูกผักไร้ดินภายในโรงเรียน ดังรูป



การปลูกผักไร้ดิน

ปัจจัยแวดล้อมด้านโภชนาการในโรงเรียน ตำบลรัษฎุมิ อำเภอควนเนียง

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

ตำบลรัษฎุมิมีโรงเรียน 4 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดคงคาวดี โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงใน และโรงเรียนบ้านหนองปลิง

1.1 โรงเรียนวัดคงคาวดี เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 57 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 29 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 206 คน มีครูจำนวน 10 คน

1.2 โรงเรียนบ้านยางงาม เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 9 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลนักเรียนทั้ง 2 ห้อง จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 9 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 47 คน มีครูจำนวน 4 คน

1.3 โรงเรียนบ้านควนเนียงใน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 21 คน มีครูจำนวน 1 คน ดูแลทั้ง 2 ห้อง จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 21 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 60 คน มีครูจำนวน 5 คน

1.4 โรงเรียนบ้านหนองปลิง เปิดสอนระดับชั้นอนุบาล และประถมศึกษา ระดับชั้นอนุบาลมี 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 38 คน มีครูจำนวน 2 คน จำนวนเด็กต่อครูผู้สอน 19 : 1 คน ระดับประถมศึกษา มี 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 101 คน มีครูจำนวน 7 คน

2. ภาวะโภชนาการ

ระดับชั้นอนุบาล

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดคงคาวดี ร้อยละ 1.8 ค่อนข้างเตี้ย และร้อยละ 1.8 ท้วม (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านยางงามทุกคนมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์สมส่วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านควนเนียงใน ไม่พบเด็กน้ำหนักน้อย เด็กร้อยละ 4.8 เตี้ย ร้อยละ 9.5 ท้วม ไม่มีเด็กอ้วนและเริ่มอ้วน (ตารางที่ 1)

เด็กระดับชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านหนองปลิง ร้อยละ 2.6 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 5.3 เตี้ย ร้อยละ 2.6 ผอม ร้อยละ 7.9 เริ่มอ้วน และร้อยละ 2.6 อ้วน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลรัษฎุมิระดับชั้นอนุบาล

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาวดี	โรงเรียนบ้าน ยางงาม	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน	โรงเรียนบ้าน หนองปลิง
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)				
น้ำหนักน้อย	0.0	0.0	0.0	2.6
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.0	0.0	14.3	13.2
น้ำหนักตามเกณฑ์	98.2	100.0	85.7	65.8
น้ำหนักค่อนข้างมาก	1.8	0.0	0.0	5.3
น้ำหนักมาก	0.0	0.0	0.0	13.2
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)				

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาหวี	โรงเรียนบ้าน ยางงาม	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน	โรงเรียนบ้าน หนองปลิง
เตี้ย	0.0	0.0	4.8	5.3
ค่อนข้างเตี้ย	1.8	0.0	9.5	5.3
ส่วนสูงตามเกณฑ์	98.2	100.0	81.0	78.9
ค่อนข้างสูง	0.0	0.0	4.8	5.3
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0	0.0	5.3
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)				
ผอม	0.0	0.0	0.0	2.6
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0	14.3	15.8
สมส่วน	98.2	100.0	76.2	68.4
ท้วม	1.8	0.0	9.5	2.6
เริ่มอ้วน	0.0	0.0	0.0	7.9
อ้วน	0.0	0.0	0.0	2.6

ระดับชั้นประถมศึกษา

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดคงคาหวี ร้อยละ 2.4 น้ำหนักน้อย ไม่พบเด็กเตี้ย ร้อยละ 1.9 ผอม และร้อยละ 20.4 อ้วน (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านยางงาม ร้อยละ 4.3 เตี้ย และร้อยละ 14.9 ผอม (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านควนเนียงใน ร้อยละ 3.3 เริ่มอ้วน และร้อยละ 11.7 อ้วน ไม่พบเด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการขาด (ตารางที่ 2)

เด็กระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านหนองปลิง ร้อยละ 5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3 เตี้ย ร้อยละ 5 ผอม ร้อยละ 7.9 เริ่มอ้วน และร้อยละ 1 อ้วน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนตำบลรัตนภูมิระดับชั้นประถมศึกษา

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาหวี	โรงเรียน บ้านยางงาม	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน	โรงเรียนบ้าน หนองปลิง
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)				
น้ำหนักน้อย	2.4	0.0	0.0	5.0
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0.0	0.0	3.3	8.9
น้ำหนักตามเกณฑ์	97.6	100.0	76.7	74.3
น้ำหนักค่อนข้างมาก	0.0	0.0	6.7	3.0
น้ำหนักมาก	0.0	0.0	13.3	8.9
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)				
เตี้ย	0.0	4.3	0.0	3.0
ค่อนข้างเตี้ย	2.9	0.0	3.3	9.9
ส่วนสูงตามเกณฑ์	97.1	95.7	81.7	81.2

ภาวะโภชนาการ	โรงเรียน วัดคงคาดี	โรงเรียน บ้านยางงาม	โรงเรียนบ้าน ควนเนียงใน	โรงเรียนบ้าน หนองปลิง
ค่อนข้างสูง	0.0	0.0	5.0	2.0
สูงกว่าเกณฑ์	0.0	0.0	10.0	4.0
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)				
ผอม	1.9	14.9	0.0	5.0
ค่อนข้างผอม	0.0	0.0	8.3	5.9
สมส่วน	77.7	85.1	73.3	74.3
ท้วม	0.0	0.0	3.3	5.9
เริ่มอ้วน	0.0	0.0	3.3	7.9
อ้วน	20.4	0.0	11.7	1.0

3. อาหารกลางวัน

3.1 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดคงคาดี โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด โดยมีรายการอาหารเป็นรายวัน จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักมีทั้งข้าวสวย และอาหารจานเดียว เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 1 วัน มีไข่ 2 วัน มีผัก 5 วัน มีผลไม้ 3 วัน มีขนมหวาน 2 วัน และใน 1 สัปดาห์ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนวัดคงคาดี

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย มีส้มน้ไก่ ไก่ต้มผัก รุ้นดำ	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย แกงส้มกุ้งผักรวม ไข่พะโล้เต้าหู้ปลา ลูกเต๋อยต้ม	นมจืด
พุธ	-	ข้าวสวย ผัดเผ็ดปลาตุก ปลาตุกทอด แกงจืด ผรั่ง	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวคลุกกะปิ ก๋วยเตี๋ยว	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย ปลาทุทอด ผัดเปรี้ยวหวาน เงาะ	นมจืด



คุณครูตักอาหารให้เด็กๆ



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.2 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด โดยมีรายการอาหารที่วางแผนล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักเป็นข้าวสวย

เมนูอาหารไม่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ มีตับ 3 วัน มีไข่ 1 วัน มีผัก 5 วัน ผลไม้ 4 วัน ใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านยางงาม

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	นมจืด	ข้าวสวย พะแนงหมู ไก่ต้มผักเห็ดหอม สตรอเบอร์รี่	-
อังคาร	นมจืด	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ แกงจืดหมูสับผักรวม มะม่วงสุก	-
พุธ	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มหมูผักรวม ไข่พะโล้ กลัวยหอม	-
พฤหัสบดี	นมจืด	ข้าวสวย ผัดเผ็ดหมูถั้วฝักยาว ต้มกะทิไก่กับผัก ถั้วเขียวต้มน้ำตาล	-
ศุกร์	นมจืด	ข้าวสวย ผัดเผ็ดปลาตุ๋กใส่พริกหยวก ปลาทุตัม เงาะ	-



คุณครูตักอาหารให้เด็กๆ



การรับประทานอาหารกลางวัน

3.3 รายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านควนเนียงใน โรงเรียนให้บุคคลภายนอกจัดทำให้ โดยครูเป็นผู้กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นรายสัปดาห์ จากรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาหารหลักเป็นข้าวสวย เมนูอาหารไม่มีเลือดและไข่เป็นส่วนประกอบ มีตับ 2 วัน มีผักทุกวัน มีผลไม้ 4 วัน มีขนมหวาน 1 วัน และใน 1 สัปดาห์ที่ไม่มีเมนูซ้ำ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนบ้านควนเนียงใน

วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่างบ่าย
จันทร์	-	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ผัดผักรวมกับกุ้ง กลัวยหอม	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย แกงจืดหมูสับ แกงคั่วกุ้งหน่อไม้ พริกทองเชื่อม	นมจืด
พุธ	-	ข้าวสวย ปลาทูน่าต้มกะทิ ผัดเผ็ดไก่ถั้วฝักยาว กลัวยไข่	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย ผัดเผ็ดปลาตุ๋ก ต้มจืดหมูผักเขียว สับปะรด	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย แกงส้มผักรวมหมูทอด ผัดถั้วงอกเครื่องในหมู มะละกอ	นมจืด

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	-	ข้าวสวย แกงส้มปลาทุ พัดถั่วงอก แดงโม	นมจืด
อังคาร	-	ข้าวสวย ปลาตุ๋นคอกุ้งมัน สับปะรด	นมจืด
พุธ	-	ข้าวผัดใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยว เงานะ	นมจืด
พฤหัสบดี	-	ข้าวสวย ผัดกะเพราหมู ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	นมจืด
ศุกร์	-	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้หมูสับ เป็ยกสาकु	นมจืด



คุณครูตักอาหารให้เด็กๆ



การรับประทานอาหารกลางวัน

4. นมและน้ำดื่ม

โรงเรียนวัดคงคาวิติ โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงโน และโรงเรียนบ้านหนองปลิงมีนมให้เด็กดื่มฟรีเป็นนมจืดทุกวัน และมีบริการน้ำดื่มให้เด็กดื่ม

5. การสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาโรงเรียนวัดคงคาวิติ โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านควนเนียงโนและโรงเรียนบ้านหนองปลิงไม่มีการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่ม/ขนม ในการทำกิจกรรมของโรงเรียน

6. การให้ความรู้เรื่องอาหาร

6.1 โรงเรียนบ้านยางงามมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



6.2 โรงเรียนบ้านควนเนียงในมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และเรื่องผักผลไม้ โดยการติดรูปโปสเตอร์ไว้ภายในอาคาร ดังรูป



6.3 โรงเรียนบ้านหนองปลิงมีการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการติดแผ่นป้ายไว้บริเวณโรงอาหาร ดังรูป



7. กิจกรรมด้านการเกษตร

7.1 โรงเรียนวัดคงคาควติมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยมีเรือนเพาะเห็ดและบ่อเลี้ยงปลาภายในโรงเรียน ดังรูป



เรือนเพาะเห็ดของโรงเรียน



บ่อเลี้ยงปลาของโรงเรียน

7.2 โรงเรียนบ้านยางงามมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผัก
ดังรูป



7.3 โรงเรียนบ้านควนเนียงไนมมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของ
เด็ก และให้เด็กได้นำผลผลิตไปประกอบอาหารที่บ้าน โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผักภายในโรงเรียน

7.4 โรงเรียนบ้านหนองปลิงมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตร เพื่อเสริมหลักสูตรการเรียนรู้ของ
เด็ก และนำมาใช้ประกอบอาหารกลางวันภายในโรงเรียน โดยให้เด็กนักเรียนทำแปลงปลูกผักและผลไม้ และทำ
บ่อเลี้ยงปลาภายในโรงเรียน ดังรูป



เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.). มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติ: คู่มือการดำเนินงานตามมาตรฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ หจก.เทพเพ็ญวานิสัย; 2556. หน้า 7-8.