

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

1 Dr. 1 ตำบล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

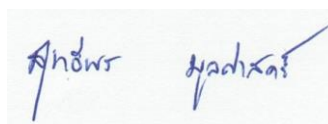
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

คำนำ

การให้บริการวิชาการแก่สังคมเป็นพันธกิจสำคัญอีกด้านหนึ่งของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ เป็นที่พึ่งและแหล่งอ้างอิงทางวิชาการ รวมทั้งเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชน สังคม และประเทศชาติ โดยมหาวิทยาลัยได้ดำเนินงานและพัฒนากิจการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามสาขาวิชาที่มหาวิทยาลัยเปิดให้มีการเรียนการสอน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ได้มีส่วนร่วมในการให้บริการในรูปแบบต่าง ๆ ในลักษณะให้เปล่า และมหาวิทยาลัยสนับสนุนงบประมาณให้ทั้งหมดโดยผู้รับบริการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

การดำเนินงานให้บริการวิชาการแก่สังคม นอกจากคณาจารย์และบุคลากรจะเกิดการเพิ่มพูนทักษะการทำงานและสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยแล้ว ยังเป็นการสร้างความตระหนักและจิตสำนึกที่ดีต่อการสร้างสรรค์ผลงานที่เพิ่มความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติ รวมทั้งก่อให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีของบุคลากรในมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจึงมีความพร้อมที่จะให้บริการทางวิชาการที่หลากหลาย ทุกกลุ่มเป้าหมายและทุกระดับการศึกษาที่สามารถจะแสวงหาความรู้ได้จากมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมทางวิชาการ “การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการจัดการสุขภาพของนักเรียนและครอบครัวตามมาตรฐานสากลในโรงเรียนธรรมมอิสลาม มูลนิธิ จังหวัดนนทบุรี” ของสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี อันเนื่องมาจากการจัดสรรงบประมาณ การประสานการดำเนินงาน ตลอดจนการอำนวยความสะดวกจากสำนักวิชาการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนให้กิจกรรมบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ทุกประการ โดยเฉพาะผลการประเมินถือว่าเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการจัดกิจกรรมทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพได้เป็นอย่างดี แสดงว่า การจัดกิจกรรมทางวิชาการ 1 Dr. 1 ตำบล เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เป็นศูนย์รวมผู้สนใจใฝ่รู้ในศาสตร์สาขาวิชาต่างๆ ประการสำคัญเป็นการเปิดโอกาสทางการศึกษาแก่สังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต



(รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
กำหนดการดำเนินกิจกรรม	3
สรุปผลการประเมินกิจกรรม	6
สรุปผลการดำเนินกิจกรรม และข้อเสนอแนะ	8
ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินกิจกรรม	9
ปัญหาและอุปสรรค	9
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ	10
ภาคผนวก ข ประมวลภาพกิจกรรม	12
ภาคผนวก ค เอกสารเผยแพร่ความรู้	17

โครงการบริการวิชาการ 1 Dr. 1 ตำบล

**“การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการจัดการสุขภาพของนักเรียนและ
ครอบครัวตามมาตรฐานสากลในโรงเรียนธรรมมอิสลาม มูลนิธิ จังหวัดนนทบุรี”**

หลักการและเหตุผล

การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพของชุมชน เป็นกระบวนการทำงานที่เป็นระบบในการคิดและการตัดสินใจร่วมกันที่จะพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งการสร้างการมีส่วนร่วมจะทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของด้านสุขภาพ มีความกระตือรือร้นในการที่จะพัฒนาให้เกิดระบบการดูแลสุขภาพของชุมชน ส่งผลให้ประชาชนสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชนได้ การดูแลสุขภาพในโรงเรียนก็เช่นเดียวกันที่ต้องใช้อาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย โดยเฉพาะผู้บริหาร ครู นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรในหน่วยงานสุขภาพ และแกนนำชุมชน ที่จะช่วยกันขับเคลื่อนกลไกการมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพของบุคลากรและนักเรียนในโรงเรียน โดยกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพในโรงเรียนมี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วยการสร้างทีมงาน การสร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของโรงเรียน การวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพ การดำเนินการแก้ไขปัญหาสุขภาพ และการประเมินผลและการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เมื่อโรงเรียนดำเนินการตามกระบวนการทั้ง 5 ขั้นตอนได้ครบถ้วนอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายในโรงเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงอย่างยั่งยืนตลอดไป

กระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพของนักเรียนที่มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายในโรงเรียนดังกล่าวแล้ว ภาวะสุขภาพของนักเรียนที่เป็นอยู่นั้นยังได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลรอบข้างทั้งที่บ้านและในชุมชน ในทำนองเดียวกันความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่นักเรียนได้เรียนรู้จากโรงเรียน สามารถส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวได้เช่นกัน ดังนั้น การดูแลกันและกันในครอบครัวของนักเรียนจึงนับได้ว่าเป็นการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพระดับครอบครัว ซึ่งในปัจจุบันครอบครัวส่วนมากมักมีความสัมพันธ์กันน้อยลง บิดามารดาที่ทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับบุตร บุตรจึงอาจไม่ได้รับความอบอุ่นเท่าที่ควร โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบคบเพื่อนมากกว่าอยู่กับบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงไม่แน่นแฟ้นเท่าที่ควร การเชื่อมความสัมพันธ์ในการดูแลซึ่งกันและกันระหว่างบุตรที่เป็นนักเรียนและบิดามารดาจึงมีความสำคัญ ยิ่งในภาวะที่บิดามารดามีการเจ็บป่วย เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักเป็นโรคประจำตัวของผู้ที่มีอายุมากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บุตรจึงควรมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของบิดามารดา/ผู้ปกครองด้วย

โรงเรียนธรรมมอิสลาม มูลนิธิ เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอท่าอิฐ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งผู้อำนวยการประสงค์ที่จะพัฒนาการมีส่วนร่วม/ความร่วมมือของภาคีเครือข่ายในการจัดการปัญหาสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาภาวะสุขภาพของบุคลากรและนักเรียนในโรงเรียน โดยเฉพาะต้องการพัฒนาแกนนำสุขภาพ หรือที่เรียกว่า อสม.น้อย ทั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนสามารถพัฒนาความรู้ พฤติกรรมสุขภาพของ

ตนเอง รวมทั้งของเพื่อนนักเรียน และของบิดามารดาหรือผู้ปกครองในครอบครัว เนื่องจากโรงเรียนสังเกตว่าการดูแลซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา ๆ มา โรงเรียนจึงมีความประสงค์จะให้อาจารย์ของสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มสธ. ช่วยพัฒนาการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายหรือภาคีเครือข่าย และพัฒนาแกนนำสุขภาพ (อสม. น้อย) เป็นต้นแบบนำร่องโรงเรียนอื่น ซึ่งคาดว่าโครงการนี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของนักเรียน บิดามารดา/ผู้ปกครอง และสุขภาพของบุคคลรอบข้างในสังคมหรือชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมประชุม

1. เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการจัดการสุขภาพในโรงเรียน
2. เพื่อพัฒนาแกนนำสุขภาพ (อสม. น้อย) ในการดูแลสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย :

การพัฒนาแกนนำสุขภาพ (อสม. น้อย) เพื่อพัฒนาสุขภาพของนักเรียนและครอบครัว กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนจำนวน 40 คน และครอบครัว (ตัวแทนสมาชิกในครอบครัว จำนวน 1 คน) จำนวน 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย :

โรงเรียนธรรมมิศลาม มูลนิธิ จังหวัดนนทบุรี

กำหนดการดำเนินงานกิจกรรม

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการในโครงการ 1 Dr. 1 ตำบล
การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายเพื่อพัฒนาสุขภาพของนักเรียนและ
ครอบครัวตามมาตรฐานสากลในโรงเรียนธรรมมิศลาม มูลนิธิ จังหวัดนนทบุรี

วันเดือนปี	กิจกรรม
วันศุกร์ที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567 (สัปดาห์ที่ 1)	
เวลา 8.30-8.45 น.	ลงทะเบียน
เวลา 8.45-9.00 น.	พิธีเปิด กล่าวรายงาน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มสธ. กล่าวเปิดงาน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล อดีตประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มสธ. กล่าวต้อนรับ โดย นายรังสรรค์ ยะห์ยา ทองทา ผู้อำนวยการโรงเรียนธรรมมิศลาม มูลนิธิ
เวลา 9.00-09.30 น.	บรรยายเรื่อง “ความสำคัญและบทบาทของแกนนำสุขภาพ (อสค.น้อย)” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์
เวลา 09.30-11.00 น.	ฝึกทักษะเรื่อง “ภาวะโภชนาการและสุขภาพช่องปากและฟัน” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 11.00-12.00 น.	ฝึกทักษะเรื่อง “สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 12.00-14.00 น.	พิธีละหมาดและรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 14.00-15.00 น.	ฝึกทักษะเรื่อง “การดูแลสุขภาพจิต อารมณ์ และสังคม” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด และวิทยากรกลุ่ม
วันพฤหัสบดีที่ 29 มีนาคม 2567 (สัปดาห์ที่ 2)	
เวลา 8.30-9.00 น.	ลงทะเบียน
เวลา 9.00-9.30 น.	ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ สุขภาพช่องปากและฟัน สมรรถภาพทางกาย และการดูแลสุขภาพจิต อารมณ์ และสังคม

วันเดือนปี	กิจกรรม
	โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์ และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 9.30-11.00 น.	ฝึกทักษะเรื่อง “การดูแลสุขภาพของนักเรียนและสมาชิกในครอบครัว”
เวลา 11.00-12.00 น.	โดย อาจารย์สุพัตรา ช่างสุพรรณ และวิทยากรกลุ่ม ฝึกทักษะเรื่อง “ทักษะในการสื่อสารและการโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 12.00-14.00 น.	พัชระหามาดและรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 14.00-15.00 น.	พิธีผูกพันระสัจญาในการดูแลสุขภาพของครอบครัว โดย นายรังสรรค์ ยะห์ยา ทองทา และวิทยากรกลุ่ม
วันจันทร์ที่ 20 พฤษภาคม 2567 (สัปดาห์ที่ 12)	
เวลา 8.30-9.00 น.	ลงทะเบียน
เวลา 9.00-9.30 น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “ประสบการณ์ในการดูแลตนเองและบุคคลอื่น” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 9.30-10.30 น.	การวิเคราะห์สถานการณ์และการนำเสนอกรณีศึกษา โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์ และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 10.30-11.00 น.	กิจกรรม “สัญญาใจในการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น” โดย นายรังสรรค์ ยะห์ยา ทองทา และวิทยากรกลุ่ม
เวลา 11.00-12.00 น.	ประเมินภาวะสุขภาพ ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของแกนนำสุขภาพ (อสค.น้อย) และสมาชิกในครอบครัว (1 คน)
เวลา 12.00-14.00 น.	พัชระหามาดและรับประทานอาหารกลางวัน

หมายเหตุ: เยี่ยมบ้านทางวิดีโอคอลนักเรียนเดือนละ 1 ครั้งในสัปดาห์ที่ 3 (ระหว่างวันที่ 17-23 มีนาคม 2567)
และสัปดาห์ที่ 6 (ระหว่างวันที่ 7-13 เมษายน 2567)

สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินกิจกรรม

งบประมาณที่ได้รับจัดสรร	32,800 บาท
งบประมาณที่ใช้จริง	33,240 บาท
เงินเหลือ (ถ้ามี)	0 บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณที่ได้รับ	งบประมาณที่ใช้จริง
1. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน		
1.1 ค่าตอบแทน		
1.1.1 ค่าตอบแทนวิทยากรอภิปราย (ภายใน) (300 บาท x 2 คน x 3 ชั่วโมง x 2 ครั้ง)	3,600	3,600
1.1.2 ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (ภายใน) (300 บาท x 4 คน x 3 ชั่วโมง x 3 ครั้ง)	10,800	10,800
1.2 ค่าใช้สอย		
1.2.1 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มในการ อบรมเชิงปฏิบัติการ (40 บาท x 2 มื้อ x 2 ครั้ง x 45 คน)	7,200	6,300
1.2.5 ค่าอาหารกลางวันในการอบรมเชิง ปฏิบัติการ (80 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง x 45 คน)	7,200	6,300
1.2.7 ค่าสถานที่ในการจัดกิจกรรม (1,000 บาท x 2 ครั้ง)	2,000	2,000
1.3 ค่าวัสดุ		
ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ การ	2,000	4,240
รวมทั้งสิ้น (สามหมื่นสองพันแปดร้อยบาทถ้วน)	32,800	33,240

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

งบประมาณที่ใช้จ่ายเกินงบประมาณที่ได้รับ จำนวน 440 บาท (สี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) ข้าพเจ้าไม่ขอรับเงินในส่วนที่จ่ายเกินไปนี้

สรุปผลการประเมินกิจกรรม

ผลการประเมินกิจกรรมในโครงการ “การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการจัดการสุขภาพของนักเรียนและครอบครัวตามมาตรฐานสากลในโรงเรียนธรรมมอิสลาม มูลนิธิ จังหวัดนนทบุรี” มีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงวัยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมโรคไม่ได้จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	37.84
หญิง	23	62.16
อายุ M = 68.57, SD = 4.79, Min = 60, Max = 78		
16 ปี	17	45.95
17 ปี	11	29.73
18 ปี	9	24.32
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	18	48.65
มัธยมศึกษาปีที่ 5	19	51.35
ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับ		
เพียงพอ	34	91.89
ไม่เพียงพอ	3	8.11

นักเรียนที่เข้าโครงการส่วนมากเป็นเพศหญิงถึงร้อยละ 62.16 ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ร้อยละ 45.95 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 เท่า ๆ กัน และนักเรียนส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายที่ได้รับเพียงพอถึงร้อยละ 91.89

2. ผลลัพธ์ของโครงการ

2.1 การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ

ก่อนเข้าร่วมโครงการนักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 71.87) แต่หลังจากเข้าร่วมโครงการนักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นเป็นระดับดี (ร้อยละ 82.90) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ก่อนเข้าร่วมโครงการนักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับมาก แต่หลังจากเข้าร่วมโครงการนักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้นแต่ยังอยู่ในระดับมากเช่นเดิม ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มีมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือพฤติกรรมสุขภาพด้านออกกำลังกาย ส่วนภาพรวมและด้านการรับประทานอาหารมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงด้านการรับประทานอาหารอาจจำเป็นต้องใช้เวลา รวมทั้งแบบแผนการรับประทานอาหารของนักเรียนมักจะขึ้นอยู่กับครอบครัวและร้านค้าที่ขายอาหารในโรงเรียน ซึ่งมีชนิดของอาหารให้เลือกได้ไม่มากนัก และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวมุสลิมมักเน้นแบ่งและเนยกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจต้องเพิ่มเติมการให้ข้อมูลหรือความรู้แก่โรงเรียนและครอบครัวของนักเรียนมากขึ้น

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด เพราะมีค่าเฉลี่ยลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงเก็บข้อมูล เป็นช่วงเปิดภาคเรียน นักเรียนมีกิจกรรมที่ต้องทำมาก ทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และกิจกรรมชมรมต่าง ๆ นักเรียนจึงมีความกังวลกับภาระงานที่ได้รับมอบหมาย

2.3 ความพึงพอใจต่อโครงการ

หลังเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.11 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70 พิสัย 2.58-5.00)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลลัพธ์	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม			t	p
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ		
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	21.56	2.92	พอใช้	24.87	3.99	ดี	-4.137	<.001
พฤติกรรมสุขภาพ	3.28	0.36	มาก	3.42	0.48	มาก	-1.440	.16
โดยรวม								
1. ด้านการรับประทานอาหาร	3.04	0.31	มาก	3.17	0.36	มาก	-1.575	.12
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.67	0.78	มาก	3.15	0.95	มาก	-2.673	.01
3. ด้านการจัดการความเครียด	4.15	0.47	มาก	3.97	0.58	มาก	1.479	.15

* $p\text{-value} < .05$

สรุปผลการดำเนินกิจกรรม และข้อเสนอแนะ

นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นตามข้อคำถามต่อไปนี้

1. การพัฒนาให้นักเรียนเป็นอาสาสมัครครอบครัว (อสค.) เพื่อดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่ควรทำต่อไปหรือไม่

ควรขยายผลสู่นักเรียนคนอื่นต่อไป เพราะจะได้มีส่วนร่วมดูแลรักษาคนในครอบครัว นักเรียนคนอื่นจะได้รับความรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ดูแลคนในครอบครัวและครอบครัวดูแลตัวเองได้ ได้รู้สิ่งไหนควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ทำให้ครอบครัวมีความน่าอยู่มากขึ้น ได้รู้สิ่งไหนควรรับประทานมากหรือในปริมาณที่เหมาะสม ได้แบ่งปันความรู้ และได้รู้และปฏิบัติตาม สามารถเป็นตัวอย่างต่อ ๆ ไปได้

2. ในช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา นักเรียนได้นำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของท่านหรือคนในบ้านอย่างไรบ้าง

จัดยาให้ยาย ทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ยาย และเล่นกีฬา เตะฟุตบอล รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ตามเหมาะสม เลือกซื้ออาหารสดใหม่

3. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อกิจกรรมในโปรแกรม เช่น การที่นักเรียนได้รับการคัดเลือกเป็นอสค. การโทรศัพท์ไปติดตามการดูแลสุขภาพของนักเรียน เป็นต้น

ดีเพราะได้ดูแลสุขภาพร่างกาย รู้สึกภูมิใจ ชอบคุณที่ให้ความรู้ เป็นโปรแกรมที่ดี

ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินกิจกรรม

ผลลัพธ์	ผลกระทบ
1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น	1. สุขภาพของนักเรียนดีขึ้น
2. พฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น	2. สุขภาพของครอบครัวดีขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค

1. นักเรียนเป็นชั้นมัธยมศึกษา 4 และ 5 ซึ่งเป็นชั้นที่มีกิจกรรมการเรียนรู้ค่อนข้างมาก ประกอบทั้งในช่วงจัดกิจกรรมเป็นช่วงใกล้สอบ จึงทำให้บางคนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ประกอบทั้งการดำเนินกิจกรรมในช่วงที่ 1 ห่างจากช่วงที่ 2 ค่อนข้างนาน 3 เดือน (นักเรียนปิดเทอม) ทำให้นักเรียนอาจลืมความรู้ที่ได้รับ และมีนักเรียน 2 คน ย้ายโรงเรียน
2. ในการดำเนินงาน งบประมาณบางรายการไม่สามารถเบิกงบประมาณได้ เช่น ค่าถ่ายเอกสาร เป็นต้น และขั้นตอนการเบิกจ่ายเงินงบประมาณมีความล่าช้า จึงทำให้เบิกเงินก่อนดำเนินโครงการไม่ได้ ต้องสำรองเงินไปก่อนค่อนข้างมาก และใช้เวลานานกว่าจะเบิกได้คืน

ภาคผนวก ก
รายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล			ชื่อเล่น
1	นางสาว	ราเนีย	วิวัชพงศ์	ราเนีย
2	นางสาว	นุรีน	แสงสว่าง	นุรีน
3	นาย	อนันดา	ดาราวิ	ติรมินซี
4	นางสาว	ลิยาน่า	สายฟ้า	ลิยาน่า
5	นางสาว	กัญญารัตน์	ปานพุ่ม	ซาเนีย
6	นางสาว	ปานตะวัน	วันสະมะแອ	ฟิลเชษฐ์
7	นางสาว	นัจมีย	พรายเพชร	นัจมีย
8	นางสาว	สรัญญา	สง่าดำ	มูนิเราะห์
9	นางสาว	ลภัสสร	และชั้น	ซานิย์
10	นางสาว	เอเลีย	อาดัม	นัจญมี
11	นาย	อลิฟ	เอซัน	ซาฮัล
12	นางสาว	รอยมี	เณรมณี	รอยมี
13	นางสาว	สุพิชฌาย์	เจะหมาด	ดามีญา
14	นาย	ธนภัทร	ทองอุ่น	อับดุลวาฮาป
15	นาย	ชาร์ฟ	บินอาฮาหมัด	ชาร์ฟ
16	นาย	ซัซภัท	มะลิแย้ม	ฟาดีล
17	นาย	อัฟดอล	กาซอ	อัฟดอล
18	นางสาว	ณฤดี	พุ่มพวง	ณฤดี
19	นาย	ณภัทร	แจ๊ะอ้าหลิ	จีฮาน
20	นาย	รัชชานนท์	ลามอ	ยามัล
21	นางสาว	ไอลดา	แดงโกเมน	ยัสมิน
22	นาย	สิริภัทร	อับดุลเลาะ	ซอบรี
23	นาย	อาศิรา	ซันธศักดิ์	เซวาล

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล			ชื่อเล่น
24	นาย	ชนะศึก	สง่าดำ	อะหมัดซิกติก
25	นาย	รัฐภูมิ	วิธวัชวาทีน	อาฟีฟ
26	นาย	นฤเบศ	นิมา	ซีนิน
27	นาย	อาณัฐชัย	ศรลอย	อานัส
28	นางสาว	ไปรยา	-	ซาฮาดา
29	นางสาว	ลัสนา	ไกรสินธ์	ฮัยฟา
30	นางสาว	นัทชา	พรหมเต็ม	นัสรีน
31	นางสาว	พิชามญฺ์	นัตกระจำง	ฟาติน
32	นางสาว	ณิชากัทร	รุ่งโรจน์วงศ์ศิริ	ฮานิน
33	นางสาว	สรีรัตน์	อิสมาแอล	ตักวา
34	นาย	นาวี	ศรือการ	นาวี
35	นางสาว	กอมารียะห์	ลิวัน	กอมารียะห์
36	นางสาว	รลิกา	ชมเฝ้า	รอยมี
37	นางสาว	เมธาวิ	นวลฉวี	ไมมูนะ
38	นางสาว	ตวันนุรุลฮูดา	มือชะ	นุรุลฮูดา
39	นางสาว	นัชชา	ม่วงข้า	ฟาริดา
40	นางสาว	วาญดา	เตะเลาะ	อัยนา

ภาคผนวก ข ประมวลภาพกิจกรรม

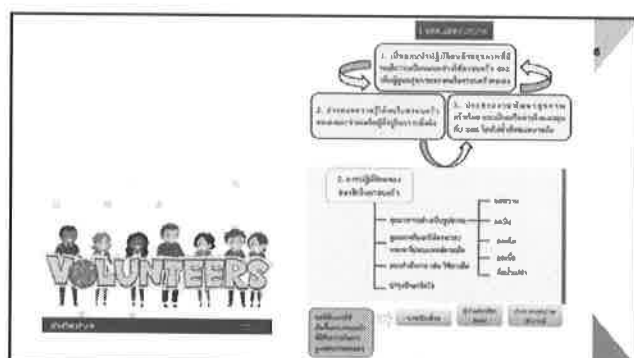
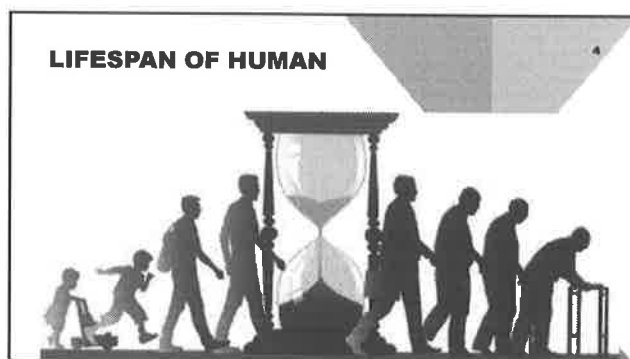
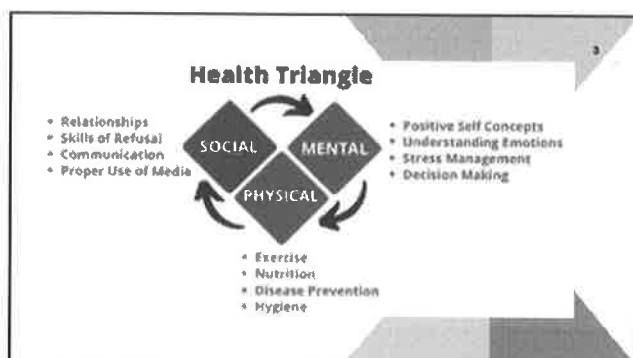












แบบประเมินการดูแลสุขภาพของนักเรียน

ชื่อโรงเรียน: ชื่อผู้ประเมิน:

ลำดับ	รายการ	ก่อนการดูแลสุขภาพ	ระหว่างการดูแลสุขภาพ	หลังการดูแลสุขภาพ
1	ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ			
2	ทักษะการดูแลสุขภาพ			
3	ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพ			
4	การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ			
5	การดูแลสุขภาพของตนเอง			
6	การดูแลสุขภาพของผู้อื่น			
7	การดูแลสุขภาพของชุมชน			

สรุปผลการดูแลสุขภาพของนักเรียน: ข้อคิดเห็น:

ข้อเสนอแนะ:

การประเมินพลังงานพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR)

Basal Metabolic Rate (BMR) หรือ อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย "ระดับต่ำสุด" คืออัตราการเผาผลาญที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เป็นองค์ประกอบของพลังงานซึ่ง เป็นค่าคงที่อยู่ที่ 10-15% ของพลังงานทั้งหมด ที่ให้โดยอาหารที่บริโภค โดยพลังงานที่เหลือใช้สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ

สูตรการคำนวณ BMR มี 3 สูตร ดังนี้

เพศชาย : $BMR = 66.5 + 13.75 \times \text{น้ำหนักตัว (kg)} + 5.00 \times \text{ความสูง (cm)} - 6.75 \times \text{อายุ (ปี)}$
 เพศหญิง : $BMR = 655.1 + 9.56 \times \text{น้ำหนักตัว (kg)} + 1.88 \times \text{ความสูง (cm)} - 4.68 \times \text{อายุ (ปี)}$

ตัวอย่างการคำนวณ BMR สำหรับชาย อายุ 30 ปี สูง 170 ซม. น้ำหนัก 70 กก.

$BMR = 66.5 + 13.75 \times 70 + 5.00 \times 170 - 6.75 \times 30 = 1720.5$ กิโลแคลอรีต่อวัน

หมายเหตุ : ค่า BMR ที่คำนวณได้เป็นค่าขั้นต่ำ ที่ร่างกายต้องการเพื่อคงชีพเท่านั้น

ระดับกิจกรรม	ค่าคูณ
ไม่มีการเคลื่อนไหวเลย (นอนหลับ)	1.2
เคลื่อนไหวเล็กน้อย (ยืน เดิน นั่ง)	1.375
เคลื่อนไหวปานกลาง (เดินเร็ว ขี่จักรยาน)	1.55
เคลื่อนไหวอย่างหนัก (วิ่ง เล่นกีฬา)	1.725
เคลื่อนไหวอย่างหนักมาก (ออกกำลังกายหนัก)	1.9

ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

กินอาหารตามสัดส่วนนี้ โภชนาการ ดีแน่นอน

ข้าว - แป้ง 5 ส่วน
 ไข่ 2 ฟอง
 เนื้อสัตว์ 2 ส่วน
 ผัก 2 ส่วน
 ผลไม้ 2 ส่วน

2:1:1

ในแต่ละวัน เด็กอายุ 6-14 ปี ควรรับประทานอาหารประเภท ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ในสัดส่วน 2 : 1 : 1

กินถูก ดาวันวัย เด็กไทย แข็งแรง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

พิถีพิถัน 5 ด้ 5 อย่าง

เลือกกินเนื้อสัตว์ เลือกกินผัก เลือกกินผลไม้ เลือกกินไข่ เลือกกินธัญพืช

ในแต่ละวันควรรับประทาน ผักหลากหลายสีประมาณ 12 ชนิดให้ได้

กินอาหาร ให้ปลอดภัย

ผลไม้
 อาหารปรุงสุกสะอาด

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

กิน นมสดหวาน

ลดหวานในอาหาร นม

นมสดหวาน 1 แก้ว (200 มล.) มีน้ำตาลประมาณ 10 กรัม

เด็ก 4:4:1

ในวัยเด็ก การรับประทานอาหารที่ลดหวานช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้มากกว่า 4 เท่าในเด็กชาย และ 3 เท่าในเด็กหญิง

กินมันแต่ไหนให้พอดี

ไขมันดี (ไขมันไม่อิ่มตัว) ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

กินเค็มมากไประวังโทษภัย

อาหารแปรรูปและอาหารสำเร็จรูป ไขมัน, อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเยลลี่ อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น มีเกลือเป็นส่วนผสมในปริมาณมาก

การรับประทานอาหารที่ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส เป็นประจำ ทำให้อายุขัยสั้นลงและเสี่ยงต่อโรคไต

กินอย่างฉลาด ต้องอ่านฉลากก่อน

ค่าพลังงาน 7 กิโลแคลอรี

5 ขั้นตอนการอ่านฉลากอาหาร

1. ตรวจสอบวันที่และสถานที่ผลิต
 2. ตรวจสอบส่วนผสม
 3. ตรวจสอบปริมาณ
 4. ตรวจสอบค่าพลังงาน
 5. ตรวจสอบค่าไขมัน

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

ก่อนเข้าป่า... อ่านฉลากหรือยัง..?

ส่วนที่ 1 ตรวจสอบวันหมดอายุ และวันผลิต

ส่วนที่ 2 ตรวจสอบเลข 10 หลัก

ส่วนที่ 3 ตรวจสอบชื่อสินค้า และชื่อผู้ผลิต

ส่วนที่ 4 ตรวจสอบส่วนผสม และสารกันบูด

หากพบสิ่งผิดปกติ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

กินอย่างฉลาด... ต้องอ่านฉลากก่อน

ส่วนที่ 1 ตรวจสอบวันหมดอายุ และวันผลิต

ส่วนที่ 2 ตรวจสอบเลข 10 หลัก

ส่วนที่ 3 ตรวจสอบชื่อสินค้า และชื่อผู้ผลิต

ส่วนที่ 4 ตรวจสอบส่วนผสม และสารกันบูด

หากพบสิ่งผิดปกติ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

ล้างมือ...ล้างมือ

ล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ฝ่ามือถูหลังมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
4. ฝ่ามือถูหลังมือ
5. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
6. ฝ่ามือถูหลังมือ
7. ฝ่ามือถูฝ่ามือ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

2-2-2 รหัสลับ ฟันดี

2 นาที แปรงฟันทุกครั้ง

2 นาที ใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง

2 นาที งดกินอาหารหวานเหนียว

แล้ว...วันต้องแปรงฟันกี่หน?

น้ำหมัก (กรดกลูทามิก) 2.2 ส่วนต่อ 30 พาร์
ด้วย 2 น้ำหมัก (กรดกลูทามิก) 2.2 ส่วนต่อ 30 พาร์ด้วย 2

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

ออกกำลังกาย

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

คนเราควรออกกำลังกายตามหลัก FITT คือความถี่ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ความหนัก 50-70 ความนาน 30-60 นาที และประเภทของการออกกำลังกายแบบไม่ออกซิเจน

ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายนาน 10 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แอโรบิก โยคะ เป็นต้น

ความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยในขั้นที่สามารถพูดคุยกับเพื่อนได้ไม่สามารถนับประโยค

หลังออกกำลังกาย ควรทำการผ่อนคลายร่างกาย เป็นเวลา 5-10 นาที

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เล่นกีฬา เป็นต้น ควรไม่เล่นกีฬาหนักๆ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

75 ปี สุขภาพจิตใจเข้มแข็ง
สร้างวัฒนธรรมที่ดี มีความสุข

ความโกรธ ความอิจฉา ความกลัว ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol hormone) ออกมาทุกวินาที ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือดหัวใจ ความโกรธ ความอิจฉา ความกลัว ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol hormone) ออกมาทุกวินาที ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือดหัวใจ

ทำใจให้เย็น
อย่าโกรธใคร
อย่าอิจฉาใคร
อย่ากลัวใคร
อย่าวิตกกังวล
อย่าเครียด
อย่าหงุดหงิด
อย่าใจร้อน
อย่าใจเย็น
อย่าใจดี
อย่าใจร้าย
อย่าใจกว้าง
อย่าใจแคบ
อย่าใจสูง
อย่าใจต่ำ
อย่าใจดี
อย่าใจร้าย
อย่าใจกว้าง
อย่าใจแคบ
อย่าใจสูง
อย่าใจต่ำ

Mental Health Priority

วิธีคำนวณดัชนีมวลกาย
สูตรการคำนวณ ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วย: 키 (เมตร) กำลังสอง

การแปลผลการคำนวณดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า 18.5	หมายถึง น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	
18.5 - 22.9	หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ	
23.0 - 24.9		
25.0 - 29.9	หมายถึง อ้วนระดับ 1	1
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	หมายถึง อ้วนระดับ 2	2

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ช่อ
ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
480 กิโลแคลอรี	0 กรัม	24 กรัม	330 มิลลิกรัม
*24%	*0%	*37%	*14%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

เพลง รู้แล้วอย่าทำ นะจ๊ะ
ขับร้อง : ไชยภรณ์ กิตติ / เขียนคำร้อง : พงศกร สุวรรณรัตน์ / ทำนอง : พงศกร สุวรรณรัตน์

รู้แล้วอย่าทำ นะจ๊ะ อะไรที่รู้ว่ามันไม่ดี ก็อย่าทำนะ เดือนใจเอาไว้ทุกเวลา
คนที่อยู่ไหนไม่ส่องหวั่นอะไร คนดีคนน่าไม่เป็นไร ต่อไฟตกไฟไม่ไหมไฟ
รู้แล้วอย่าทำ นะจ๊ะ อะไรที่รู้ว่ามันไม่ดี ก็อย่าทำนะ
ทำดีอยู่แล้วก็ทำไป ไม่มีใครเห็นก็ช่างประไร แล้วเราที่เห็น เห็นว่าใคร ทำดีต่อไปต่อได้
เรามาร่วมใจเป็นพี่น้องคนเท่าดี มีวินัยเพราะเราเชื่อตรง
มันใจพุ่งนี้ก้าวเดินไปอย่างมั่นคง จงภูมิใจและทำให้ดียิ่งกว่า

รู้แล้วอย่าทำ นะจ๊ะ อะไรที่รู้ว่ามันไม่ดี ก็อย่าทำนะ เดือนใจเอาไว้ทุกเวลา
คนที่อยู่ไหนไม่ส่องหวั่นอะไร คนดีคนน่าไม่เป็นไร ต่อไฟตกไฟไม่ไหมไฟ

เรามาร่วมใจเป็นพี่น้องคนเท่าดี มีวินัยเพราะเราเชื่อตรง
มันใจพุ่งนี้ก้าวเดินไปอย่างมั่นคง จงภูมิใจและทำให้ดียิ่งกว่า

รู้แล้วอย่าทำ นะจ๊ะ อะไรที่รู้ว่ามันไม่ดี ก็อย่าทำนะ
ทำดีอยู่แล้วก็ทำไป ไม่มีใครเห็นก็ช่างประไร แล้วเราที่เห็น เห็นว่าใคร ทำดีต่อไปต่อได้
ทำดีต่อไปต่อได้ คนดีทำดีต่อได้



ภาวะโภชนาการและสุขภาพช่องปากและฟัน

รศ. ดร.วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล



สุขภาพดี

ร่างกาย จิตใจสมบูรณ์ ปราศจากโรค หรือความพิการ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี
น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย
ร่างกายแข็งแรง มองโลกในแง่ดี รู้จักกับความเครียดและความกดดันได้ถูกวิธี รู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้
ถูกต้องเหมาะสม มีสุขนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ
ดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้ดี



สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องทำเอง

ทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี
มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
การบริโภคอาหารที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

เพราะ
คุณเป็นสิ่งที่คุณกิน
(You are what you eat)



ภาวะโภชนาการที่ดี

น้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
เด็กไทย

ดัชนีมวลกายปกติ 18.5-22.90 กก./ตร.ม.

รอบเอวผู้ใหญ่ชาย 90 ซม.

รอบเอวผู้ใหญ่หญิง 80 ซม.

ส่วนสูง/2



การรับประทานอาหารที่ถูกหลัก

1. ครบ 5 หมู่ เพียงพอ หลากหลายทุกวัน
2. ครบทุกมื้อทุกวัน
3. สด สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารอันตราย
4. งด/เลี่ยงอาหารหวานมันเค็ม
5. เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน
6. ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ



การรับประทานอาหารที่ถูกหลัก

1. ครบ 5 หมู่ เพียงพอ หลากหลายทุกวัน

คาร์โบไฮเดรต: ข้าว แป้ง 55-60% ไขมันโคเลสเตอรอล
ตัวอย่างอาหาร ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน

ขนมปัง มันเทศ เผือก

ปริมาณ วันละ 8-10 ทัพพี ขึ้นกับอายุและกิจกรรมที่ทำ
น้ำตาล ไม่เกิน 4-6 ช้อนชา (30 กรัม)

พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม



โปรตีน: เนื้อสัตว์ 10-15 % กล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกัน สาร
ช่วยย่อย ฮอร์โมน
ตัวอย่างอาหาร ไข่ ปลา หมู ไก่ กุ้ง หอย ถั่วเมล็ดแห้ง
นม โยเกิร์ต เต้าหู้ ปลากระป๋อง
ปริมาณ วันละ 6-9 ช้อนกินข้าว ขึ้นกับอายุ
นมจืด 1-2 แก้ว/กล่อง (อ้วนนมพร่องมันเนย)
ไข่ 1-2 ฟอง ทุกวัน
พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม



ไขมัน: น้ำมัน กะทิ 20-30% จำเป็นต่อระบบประสาท
วิตามินที่ละลายในไขมันทำงานได้ดี
ตัวอย่างอาหาร น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ กะทิ หนักรัตว์
ปริมาณ วันละ ไม่เกิน 6 ช้อนชา
อาหารผัด ทอด กะทิ 1-3 อย่าง
(อ้วน 1-2 อย่าง ขาดอาหาร > 3 อย่าง)
พลังงาน 9 แคลอรีต่อกรัม



วิตามินและแร่ธาตุ: ผัก ผลไม้ วิตามินปฏิกิริยาสลาย
อาหารให้ได้พลังงาน แร่ธาตุเซลล์และกล้ามเนื้อ
ตัวอย่างอาหาร ผักคะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง
แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง ผักใบเขียวมีเหล็กสูง
กล้วย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะละกอ มะม่วง ชมพู
ปริมาณ วันละ ผัก 4-5 ทัพพี ผลไม้ 3-4 ส่วน
พลังงาน ตามปริมาณน้ำตาลในผักและผลไม้



ผลไม้ 1 ส่วน
ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะม่วง ฝรั่ง ครึ่งผล
ผลไม้ขนาดกลาง เช่น ส้ม ชมพู กล้วย 1-2 ผล
ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น ลำไย องุ่น ลองกอง เท่ากับ 5-8 ผล
ผลไม้หั่นเป็นชิ้น ผลไม้ 1 ส่วน = 6-8 ชิ้นคำ
ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงานต่างกันตามความหวานของ
ผลไม้แต่ละชนิด มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ให้พลังงาน
60 กิโลแคลอรี



ทุเรียน 1 พู มีน้ำตาลประมาณ 3.2 ช้อนชา
กล้วยหอม 1 ผล มีน้ำตาลประมาณ 5.56 ช้อนชา
แอปเปิ้ลแดง 1 ผล มีน้ำตาลประมาณ 3.4 ช้อนชา
มังคุด 4 ผล มีน้ำตาลประมาณ 0.73 ช้อนชา
แตงโม 10 ชิ้นคำ มีน้ำตาลประมาณ 3.44 ช้อนชา
ฝรั่งครึ่งผล มีน้ำตาลประมาณ 2.82 ช้อนชา
ลองกอง 1 จืด มีน้ำตาล 4 ช้อนชา



วิตามินเอ ผักสีเหลือง
วิตามิน บีสอง ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง นม
วิตามินซี
เหล็ก ตับ เลือด เนื้อสัตว์สีแดง
แคลเซียม 6-8 ปี 800 มก. 9-14 ปี 1,000 มก. ถั่วเหลือง
ผักสีเขียวเข้ม มะเขือ นมสด โยเกิร์ต ปลาตัวเล็ก ปลา
กระป๋อง กุ้งฝอย กะปิ
ฟอสฟอรัส ไข่ ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ นม เนยแข็ง
อัตราส่วน **Ca : P = 1.5-2 : 1** ไอโอดีน



เกลือโซเดียม ไม่เกิน 1 ช้อนชา (2,400 มิลลิกรัม)

ตัวอย่างอาหาร เกลือ สารปรุงแต่ง: สารกันบูด ฟอสฟอ

เครื่องปรุงรส: ซีอิ๊ว น้ำปลา เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้

น้ำมันหอย ผงชูรส คนอร์ รสดี น้ำบูดู ซอสน้ำปลาร้า

น้ำพริกเผา น้ำพริกตาแดง เนย มาการีน มายองเนส

ของหมักดอง: ผลไม้/ผักดอง ปลาร้า ปลาสาม

ปูเค็ม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม



อาหารสำเร็จรูป: บะหมี่/โจ๊กสำเร็จรูป พืชฯ

ปลากระป๋อง ปลาทูน่า เบคอน หมูแผ่น หมูหยอง

ขนมกรุบกรอบ: อานามิ เลย์ ปลาเส้นปรุงรส

อาหารทะเล: ปลาเค็ม ปูดอง ปลาหมึกแห้ง



น้ำ: น้ำเปล่า น้ำผลไม้ นมสด เซลล์ น้่าย่อย สมดุล

ตัวอย่างอาหาร น้ำประปา น้ำกรอง น้ำดื่ม น้ำผลไม้สด

นมสดรสจืด

ปริมาณ วันละ 6-8 แก้ว หรือ 2 ลิตร

สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เชื้อโรค แร่ธาตุ

และสารพิษ

พลังงาน ไม่มี ยกเว้นใส่น้ำตาลหรือสารปรุงแต่งรส

12-15 ปี ชาย 2,000-2,500 หญิง 1,800-2,500 มล.

15-18 ปี ชาย 2,250-3,300 หญิง 1,850-2,700 มล.



อาหารตามโภชนา



1. อาหารโภชนาให้พลังงาน/ไขมัน/น้ำตาลต่ำ รับประทานได้

ทุกวันไม่จำกัดปริมาณ

ข้าว-แป้ง เช่น ข้าวกล้อง ขนมหงอกโฮลวีต มันต้ม เผือกต้ม ถั่วต้ม

ข้าวโพดต้ม

เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อปลาต้มหรือึ่ง ไข่ขาว ถั่วแดงต้ม ถั่วเหลืองต้ม

นม เช่น นมจืด นมปราศจากไขมันทุกชนิด

ผัก เช่น ผักบุง ผักสดใบเขียว ผักนึ่ง ผักลวก น้ำสลัดใสไม่มีน้ำมัน

ผลไม้ ไม่หวานจัด เช่น แอปเปิ้ล ชมพู ส้ม ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ

ดิบ แตงโม สาลี่ องุ่นเขียว

เครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่า ชาเขียว ชาจีน น้ำสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล

อาหารตามโภชนา



2. อาหารโภชนาให้พลังงาน/ไขมัน/น้ำตาลปานกลาง

รับประทาน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

ข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเหนียว บะหมี่ ขนมหงอก ขนมหงอก

เนื้อสัตว์ เช่น หมูเนื้อแดง น่องไก่ ไข่ต้ม ปลากระป๋องในน้ำมัน ปู กุ้ง ถั่ว

ลิสงต้มและคั่ว เนยถั่ว

นม เช่น นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย

ผัก เช่น ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท

ผลไม้ ที่มีรสหวาน เช่น เงาะ ทุเรียน องุ่นแดง ลำไย มะม่วงสุก น้อยหน่า

กล้วยหอม กล้วยไข่ มะขามหวาน เชอร์รี่ ขนุน ถั่วลิสง ถั่วเขียว

เครื่องดื่ม เช่น กาแฟร้อนใส่น้ำตาลและครีมเล็กน้อย

อาหารตามโภชนา



3. อาหารโภชนาให้พลังงาน/ไขมัน/น้ำตาลสูง รับประทาน 1-

ได้ในปริมาณที่จำกัดให้น้อย ไม่รับประทานบ่อย

ข้าว-แป้ง เช่น หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ มันทอด เผือกทอด กล้วยทอด

ทองหยิบ ทองหยอด ลูกก๊ี้ เค้ก พาย ขนมหวานต่าง ๆ

เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ปลาทอด ไข่เค็ม ไข่

เจียว ไส้กรอก แฮม

นม เช่น นมเปรี้ยว นมข้นหวาน ไอศกรีม

ผัก เช่น ผักคั่ว ผักกระป๋องชนิดเค็ม

ผลไม้ เช่น ทุเรียน ลำไย/ผลไม้แห้ง ถั่วแปบรส สลัด พับทิม กี้

เครื่องดื่ม เช่น เครื่องดื่มรสหวาน

2. ครบทุกมื้อทุกวัน

อาหารหลัก 3 มื้อ

อาหารเช้า ปริมาณมากกว่ามื้ออื่น

เพราะอดอาหารนานกว่าช่วงระหว่างมื้ออื่น คือ

10-12 ชม. ภาษาอังกฤษจึงเรียกอาหารเช้าว่า

Break fast ซึ่งหมายถึง การหยุด/เลิกอดอาหาร

รับประทานอาหารเช้าอย่างราชา รับประทานอาหาร

กลางวันอย่างคนธรรมดา รับประทานอาหารเย็นอย่าง

ยาก



ผลของการอดอาหารเช้า

สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี

การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย

เสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมในอนาคต



3. สด สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารอันตราย

อาหารสด สุกใหม่ ๆ ไร้ภาชนะสะอาด ไม่มีพิษเหมาะกับ

อาหาร ไม่ทาสี มีฝาปิด ไม่มีแมลงวันตอม

ผักผลไม้ ไม่มีคราบสารพิษ สีไม่ขาวผิดปกติ

เนื้อสัตว์ ไม่เขียวคล้ำ ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย

อาหารแห้ง ไม่มีเชื้อรา สีไม่ผิดปกติ

อาหารสำเร็จรูป ได้รับการรับรอง ไม่หมดอายุ เก็บเป็น

สัดส่วนในที่ที่สะอาด แห้ง มิดชิด ผู้ขายสุภาพดี แต่งกาย

สะอาด ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร สีไม่ฉูดฉาด

โรงอาหารสะอาด การระบายอากาศดี ไม่มีสัตว์นำโรค



4 งด/เลี่ยง

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว/คอเลสเตอรอลสูง เนื้อสัตว์ติด

มัน

อาหาร ขนมน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน/น้ำตาลสูง

เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อกโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม

เยลลี่ เป็นต้น

ขนมเบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว/กรุบกรอบ

รสจัด ไม่เติมน้ำตาล เครื่องปรุงรสเค็ม ในอาหารที่

ปรุงรสแล้ว สิ้นสุด



งด/เลี่ยงอาหารไขมันอิ่มตัวสูง (saturated fat)

ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมัน

มะพร้าว หนังสัตว์ เช่น หนังไก่/เป็ด สมองสัตว์

เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หนังไก่ หนังเป็ด

เป็นต้น

เนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อแดง เนย กะทิ น้ำมันปาล์ม



งด/เลี่ยงอาหารคอเลสเตอรอลสูง (cholesterol)

เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่แดง (ไข่ 1 ฟอง ไขมัน 1 ช้อนชา)

อาหารทะเลที่มีเปลือก กุ้ง หอย (นางรม) ปลาหมึก

เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ

อาหารแปรรูป เช่น แฮม ไส้กรอก กุนเชียง เป็นต้น



งด/เลียงอาหารผัดทอด/มีไขมันทรานส์

อาหารผัด อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ เช่น ไข่ทอด
ปาต่องโก๋ มันฝรั่งทอด อาหารชุบแป้งทอด เป็นต้น
อาหารที่ทำจากเนยเทียม (มาการีน) เนยขาว เช่น
คุกกี้ เวอร์เฟอร์ ขนมปังแท่ง เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น



กินอาหารไขมันต่ำ

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อขาว เช่น ปลา
ไก่ (อก/สันใน) มีคอเลสเตอรอลน้อยกว่าเนื้อแดง
ปลาทะเลน้ำลึกมีกรดไขมันโอเมก้า 3
อาหารต้ม นึ่ง ไม่มีกะทิ



งด/เลียงอาหารที่มีน้ำตาลสูง

น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำตาลกรวด
น้ำตาลไม่กระป๋อง น้ำเต้าหู้ นมเปรี้ยว เครื่องดื่มชูกำลัง
อาหารหวาน ทองหยิบ ทองหยอด (1 ชิ้น 1 ช้อนชา)
ฝอยทอง (1 แพ 3 ช้อนชา) สังขยา บัวลอย
กล้วยเชื่อม เผือกเชื่อม แกงบัวด เนื้อหวาน
ปลาหวาน ผลไม้หวานจัด ทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย
ละมุด ลิ้นจี่ เงาะ สัปรด อ้อย ผลไม้เชื่อม/กวน



ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

น้ำอัดลมประเภทโคล่า

มีคาเฟอีน 2 ใน 3 ของปริมาณที่มีในกาแฟ 1 แก้ว
มีน้ำตาล 8-10 ช้อน = 40-50 กรัม

พลังงาน = 160-200 กิโลแคลอรี



ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

น้ำมะม่วง

มีน้ำตาล 13.6 กรัม พลังงาน = 54.4 กิโลแคลอรี

มีโปรตีน 0.27 กรัม พลังงาน = 1.08 กิโลแคลอรี

วิซอຍ หวานน้อย 240 มล.

มีน้ำตาล 3.65% = 8.76 กรัม (30 กรัม)

พลังงาน = 35.04 กิโลแคลอรี



ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ข้าว 1 ทัพพี ผลไม้สดหรือผลไม้กระป๋อง 1/2 ถ้วย มี
เกลือ 0-5 มก.

เนื้อสด 3 ออนซ์ มีเกลือ 30-90 มก.

น้ำมะเขือเทศ 3/4 ถ้วย มีเกลือ 860 มก.

ธัญพืช 1 ถ้วย มีเกลือ 100-200 มก.

แฮม 3 ออนซ์ มีเกลือ 1,020 มก.



5. เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน

ความต้องการพลังงานในวัย เพศ การใช้แรงงาน และ น้ำหนัก

เพศ/วัย/ระดับแรงงาน	พลังงาน
6-13 ปี หญิงวัยทำงาน ผู้สูงอายุ	1,600 กิโลแคลอรี
วัยรุ่นหญิงชาย 14-25 ปี	
วัยทำงาน 25-60 ปี	2,000 กิโลแคลอรี
หญิงชาย ใช้พลังงานมาก	2,400 กิโลแคลอรี



การคำนวณพลังงานที่ต้องการต่อวัน

BMR = ค่าพลังงานที่ร่างกายต้องการน้อยที่สุดต่อวัน

ผู้ชาย = $66 + (13.7 \times \text{น.น.ก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูงซม.}) - (6.8 \times \text{อายุปัจจุบัน})$

ผู้หญิง = $665 + (9.6 \times \text{น.น.ก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงซม.}) - (4.7 \times \text{อายุปัจจุบัน})$

นํ้ากับที่ไม่ออกกำลังกาย BMRx1.2

ออกกำลังกายเบาๆ 1-3 วัน/สัปดาห์ BMRx1.375

ออกกำลังกายปานกลาง 3-5 วัน/สัปดาห์ BMRx1.55

ออกกำลังกายหนัก 6-7 วัน/สัปดาห์ BMRx1.7

ออกกำลังกายหนักประจำซ้อมแข่งขัน BMRx1.9

การคำนวณพลังงานที่ต้องการต่อวัน

REE (Resting energy expenditure)

ชาย = $(10 \times \text{น.น.ก.}) + (6.25 \times \text{ส่วนสูงซม.}) - (5 \times \text{อายุ}) - 5$

หญิง = $(10 \times \text{น.น.ก.}) + (6.25 \times \text{ส่วนสูงซม.}) - (5 \times \text{อายุ}) - 161$

นํ้ากับที่ไม่ออกกำลังกาย REEx1.2

ออกกำลังกายเบาๆ 1-3 วัน/สัปดาห์ REEx1.375

ออกกำลังกายปานกลาง 3-5 วัน/สัปดาห์ REEx1.55

ออกกำลังกายหนัก 6-7 วัน/สัปดาห์ REEx1.725

ออกกำลังกายหนักประจำซ้อมแข่งขัน BMRx1.9

การคำนวณพลังงานที่ต้องการต่อวัน

น้ำหนักที่ควรจะเป็น

ผู้ชาย = ส่วนสูง-100 ผู้หญิง = ส่วนสูง-110

พลังงานที่ต้องการตามลักษณะงาน

1. งานหนักใช้แรงมาก เกษตรกร ชาวไร่ ชาวสวน พนักงานป่าไม้ ทหารประจำการ กรรมกร นักกีฬา ต้องการพลังงาน 40 กิโลแคลอรี/กิโลกรัม/วัน
2. งานใช้แรงปานกลาง เช่น ทำงานโรงงานอุตสาหกรรมเบา นักศึกษา พนักงานก่อสร้างที่ไม่ได้ใช้แรงงานหนัก ชาวประมง พนักงานห้างสรรพสินค้าแม่บ้านที่ทำงานโดยไม่มีเครื่องผ่อนแรง ต้องการพลังงาน 35 กิโลแคลอรี/กิโลกรัม/วัน
3. งานเบาใช้แรงน้อย เช่น ผู้ที่ทำงานในสำนักงาน เช่น แพทย์ ครู นักบัญชี ตาปลาแม่บ้านที่ทำงานโดยมีเครื่องผ่อนแรง ต้องการพลังงาน 30 กิโลแคลอรี/กิโลกรัม/วัน

การคำนวณพลังงานที่ต้องการต่อวัน

พลังงานที่ต้องการต่อวัน = นน.ที่ควรจะเป็น x พลังงานที่ต้องการตามลักษณะงาน

นน.ที่ควรจะเป็น 50 กก. ใช้แรงมาก 40 กิโลแคลอรี/กก/วัน

พลังงานที่ต้องการต่อวัน = $50 \times 40 = 2,000$ กิโลแคลอรี

นน.ที่ควรจะเป็น 50 กก. ใช้แรงปานกลาง 35 กิโลแคลอรี/กก/วัน

พลังงานที่ต้องการต่อวัน = $50 \times 35 = 1,750$ กิโลแคลอรี

6. ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ

โรคติดต่อทางปากมีหลายชนิด ต้องใช้ช้อนกลางตักอาหาร และล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องสุขา และเมื่อสัมผัสสิ่งสกปรก

ล้างมือให้สะอาด 7 ขั้นตอน



สรุปการบริโภคอาหาร

กินครบ 5 หมู่ ทุกวัน มีหลายชนิดในแต่ละหมู่

ครบทุกมื้อ งดหวานมันเค็ม

สด สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารอันตราย

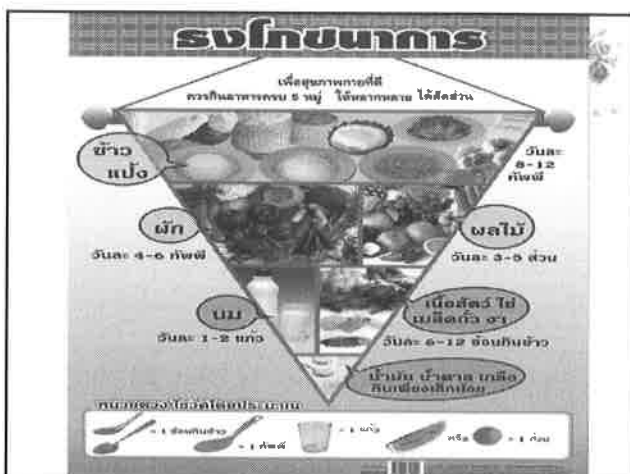
สีไม่ฉูดฉาด ภาชนะสะอาด โรงอาหารสะอาด

เพียงพอต่อความต้องการทุกวัน (พลังงานที่ต้องการต่อวัน)

ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ 7 ขั้นตอน

ถ้าไม่ครบถ้วน ไม่เพียงพอ เกิดโรคขาดสารอาหาร

ถ้ามากเกินไป เกิดโรคอ้วน เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



ฉลากโภชนาการ

1. ฉลากแบบเต็ม แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญ

15 รายการ

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญ ควรทราบตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

3. ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA) หรือฉลากหวานมันเค็ม แสดงปริมาณ พลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (ถุง ของ กล่อง) ในอาหาร 5 กลุ่ม ขนมอบคั่ว ช็อกโกแลต ขนมอบ อาหารถึงสำเร็จรูป อาหารมือหลักแช่เย็น/แข็ง

การอ่านฉลากโภชนาการ

ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณพลังงานและร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ดังนี้

1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นปริมาณอาหารที่รับประทานได้ใน 1 ครั้ง เมื่อรับประทานในปริมาณที่ระบุ จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้ในฉลาก เช่น น้ำอัดลมกระป๋อง 1 หน่วยบริโภคเท่ากับ 1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร) หมายถึง เครื่องดื่มนี้สามารถรับประทานให้หมดได้ใน 1 ครั้ง น้ำผลไม้หนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ ½ ขวด (250 มิลลิลิตร) หมายถึง น้ำผลไม้ขวดนี้รับประทานได้ครั้งละ ½ ขวด

การอ่านฉลากโภชนาการ

2. จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ บอกว่าถ้ารับประทานครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งทานได้กี่ครั้ง เช่น ขนมขบเคี้ยว 60 กรัม จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง: 2 ใน 1 ซองแบ่งรับประทานได้ 2 ครั้ง

3. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค เมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว จะได้รับพลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใดและปริมาณนี้คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

การอ่านฉลากโภชนาการ

4. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน คือ ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภค เมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวันแล้วคิดเทียบเป็นร้อยละแคลเซียมจากนม 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) เท่ากับ 400 มก. ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำต่อวัน 800 มก. ปริมาณแคลเซียมที่มีจะคิดเป็นร้อยละ 50 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายความว่า ถ้าดื่มนม 1 กล่อง จะได้รับแคลเซียม ร้อยละ 50 ของปริมาณที่แนะนำให้ได้รับต่อวัน ต้องรับประทานแคลเซียมจากอาหารอื่นอีกร้อยละ 50



หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (200 มล.)

จำนวนหน่วยบริโภค: 1

พลังงานทั้งหมด: 80 กิโลแคลอรี

นม 1 กล่อง มีปริมาณ 200 มิลลิลิตร ควรดื่มให้หมดใน 1 ครั้ง ให้พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี จะได้รับสารอาหารไขมัน 7 กรัม คอเลสเตอรอล 20 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 9 กรัม โซเดียม 85 มิลลิกรัม น้ำตาล 8 กรัม (น้ำตาล 4 กรัม เท่ากับ 1 ช้อนชา)

การเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสม

อาหารที่ต้องจำกัด ได้แก่ พลังงานโดยรวมจากอาหารทั้งวันไม่ควรเกิน 100 % ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน น้ำตาล ไขมันทั้งหมด คอเลสเตอรอล โซเดียม คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ควรได้รับจากอาหาร 100% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน มากโดยเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์ลักษณะเดียวกันที่มีอาหารที่ต้องจำกัดต่ำกว่า มีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุสูงกว่า

สุขภาพช่องปากและฟัน

ฟัน เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย และมีหน้าที่สำคัญ
เคี้ยว ออกเสียง สวยงาม

ฟันผุ สูญเสียเคลือบฟันและเนื้อฟัน เกิดหลุมหรือโพรง จากแผ่นคราบ
จุลินทรีย์ ลักษณะคล้ายแป้งนิ่ม ๆ สีเหลืองเกาะติดผิวฟัน เกิดทุกวัน (บ้วน
น้ำไม่หลุด ต้องแปรงฟันและอุปกรณ์เสริม) ไปย่อยสลายแป้งและน้ำตาล
เกิดการกรด ทำปฏิกิริยากับแร่ธาตุในฟัน นำลายน้อยผุง่าย

โรคเหงือกอักเสบ ขอบเหงือกบวมแดง เลือดออกเวลาแปรงฟัน

ปริทันต์อักเสบ ทำลายกระดูกเข้าฟัน เอ็นยึดปริทันต์ เคลือบรากฟัน

จุลินทรีย์สร้างสารพิษซึมเข้าเหงือกและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้เกิดการ
อักเสบ

แปรงสีฟันและยาสีฟัน

แปรง ขนอ่อนนุ่ม หน้าที่ตัดตรง พอดีปาก ด้ามตรง
จับถนัดมือ เปลี่ยนทุก 3 เดือน

ยาสีฟัน ผงขัดปริมาณน้อย ฟลูออไรด์ สารก่อ
ฟองน้อย

อุปกรณ์เสริม ไหมขัดฟัน

หลักการแปรงฟันของกรมอนามัย

2 : 2 : 2

แปรง วันละ 2 ครั้ง เข้า-ก่อนนอน ลดเชื้อจุลินทรีย์ และ
plaque

แปรงด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ นานอย่างน้อย 2 นาที
ไม่รับประทานอาหารหวาน/ขนมหลังแปรงฟัน 2
ชั่วโมง

ตรวจช่องปากด้วยตนเองทุกวัน โดยทันตแพทย์ทุกปี

หลักการแปรงฟันของกรมอนามัย

2 : 2 : 2

แปรง วันละ 2 ครั้ง เข้า-ก่อนนอน ลดเชื้อจุลินทรีย์ และ
plaque

แปรงด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ นานอย่างน้อย 2 นาที
ไม่รับประทานอาหารหวาน/ขนมหลังแปรงฟัน 2
ชั่วโมง

ตรวจช่องปากด้วยตนเองทุกวัน โดยทันตแพทย์ทุกปี

หลักการแปรงฟัน

วางแปรงในตำแหน่งที่เหมาะสม ทำมุม 45 องศา
ตรงรอยต่อระหว่างขอบเหงือกและฟัน

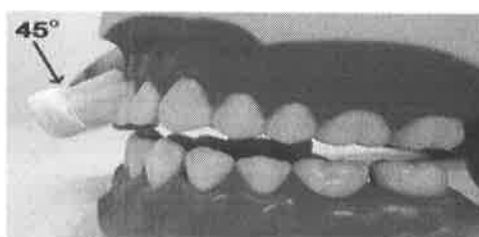
แปรงให้สะอาดทั่วถึง ครบทุกด้าน

แปรงค่อย ๆ ไม่ต้องออกแรงมาก ด้วยการขยับ บัด
(Modified bass technique)

ตรวจจุดที่ต้องดูแลพิเศษ

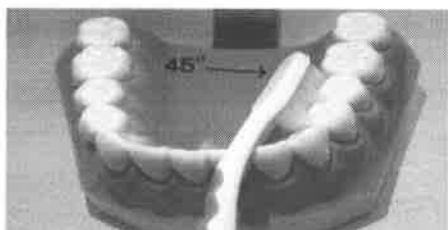
วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง

แปรงฟันด้านนอก วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขน
แปรงอยู่บริเวณขอบเหงือกเอียงทำมุม 45 องศา กับตัว
ฟันและขนานกับแนวฟัน



แปรงฟันด้านใน

วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บริเวณขอบเหงือกเอียงทำมุม 45 องศา กับตัวฟันและขนานกับแนวฟัน

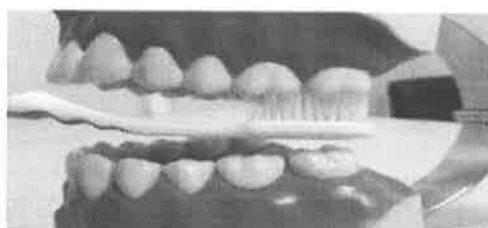


แปรงฟันด้านนอก/ใน

ขยับขนแปรงไปมาในแนวนอน เป็นระยะสั้น ๆ ไม่เกินครึ่งซี่ฟัน แล้วปัดขนแปรงลงในฟันบน และปัดขนแปรงขึ้นในฟันล่าง ควรแปรงแต่ละตำแหน่งประมาณ 10 ครั้ง (คมสัน ลาภาอุตย์)

แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงบนฟันอยู่ด้านบนของฟันด้านบดเคี้ยว ถูไปมาในแนวหน้าหลังทั้งฟันบนและฟันล่าง ควรแปรงแต่ละตำแหน่งประมาณ 10 ครั้ง



แปรงฟันหน้าด้านใน

วางแปรงสีฟันแนวตั้ง ใช้ปลายแปรงสีฟันแปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ โดยขยับและปัดขนแปรงมาทางปลายขอบฟัน ทั้งฟันบนและฟันล่าง ควรแปรงแต่ละตำแหน่งประมาณ 10 ครั้ง (คมสัน ลาภาอุตย์)

แปรงลิ้น

ปัดขนแปรงสีฟันจากโคนลิ้นมาทางปลายลิ้น ประมาณ 10 ครั้ง (คมสัน ลาภาอุตย์)

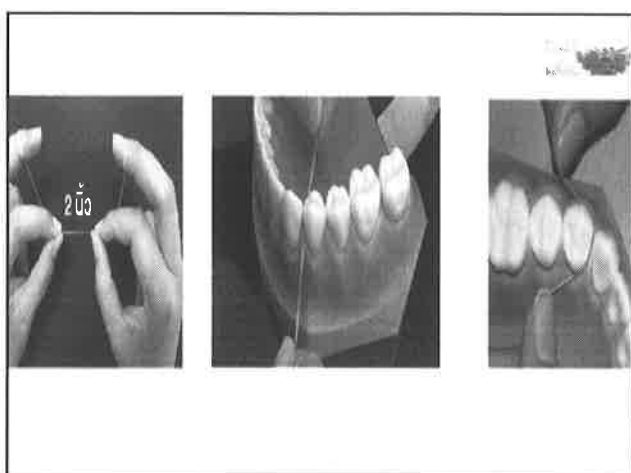


ไหมขัดฟัน

ดึงไหมขัดฟัน ยาว 18 นิ้ว พันที่นิ้วกลางทั้งสองข้าง ดึงให้ไหมขัดฟันตึง

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับไหมขัดฟัน ค่อย ๆ เลื่อนลงระหว่างซอกฟัน

โอบไหมขัดฟันรอบตัวฟันแต่ละซี่ และเลื่อนไหมขัดฟันขึ้นไปทางปลายฟัน ทำซ้ำ 4-5 ครั้ง (คมสัน ลาภาอุตย์)



อาหารอันตรายต่อช่องปาก

แป้ง ขนมอบี เบเกอรี่ ลูกก๊ี้ ขนมอบาน รวมกับน้ำตาลเป็นก้อนและ
ขจัดยาก ฟันผุมากกว่าน้ำตาล

น้ำตาล ชูโคส (น้ำตาลทราย) กลูโคส มอลโตส ฟรุคโตส ทำให้จุลชี
รียส์สร้างกรดมาก ฟันผุมากตามลำดับ ดื่มน้ำหวานรวดเดียวไม่จิบ
อมในปาก

อาหารแข็ง เหนียวติดฟัน อยู่ในปากนานกว่าอาหารเหลว

อาหารที่ดีต่อช่องปาก

เนยแข็ง ผลไม้กระตุ้นน้ำตาลมาก กินน้ำหวานก่อนเนยแข็งนมเป็น
ด่าง คั้นแร่ธาตุให้ฟัน ควรดื่มน้ำหลังอาหาร (เมธีณี คุปติยานันท์ และวรวรวิทย์ ใจ



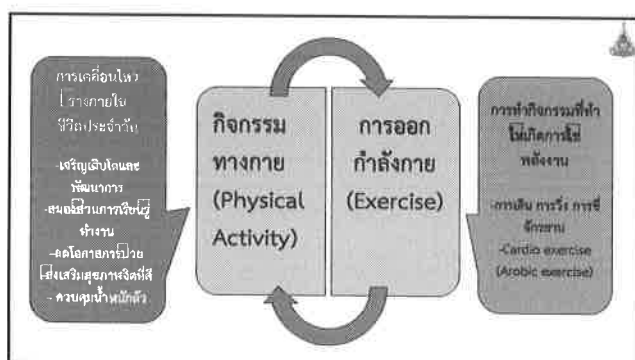
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

รองศาสตราจารย์ ดร.อารี ชีวเกษมสุข
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

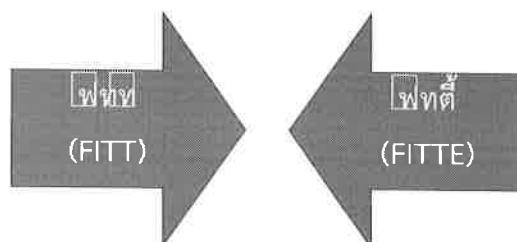
คนเราอายุขึ้นได้ต้องทำอะไร

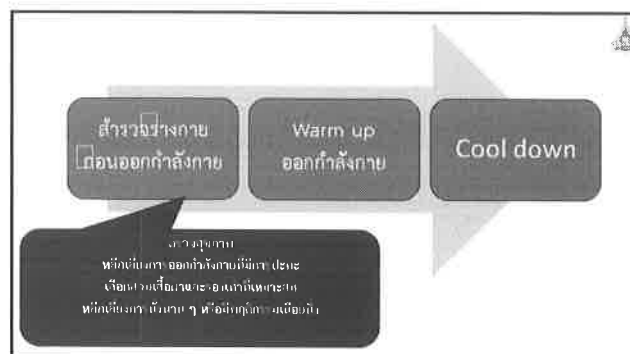
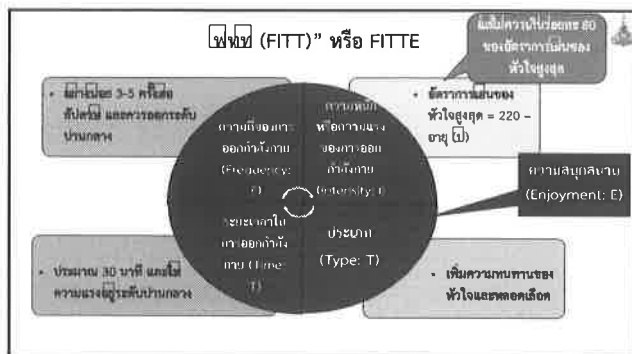
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-related Physical Fitness)

หมายถึง ความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ในร่างกายซึ่งช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากการขาดการออกกำลังกาย



หลักการออกกำลังกาย “ฟิตเนส (FITT)” หรือ FITTE (frequency, intensity, time, type, enjoyment)





ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย (5-10 นาที) ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (สลับสลับแขน หัวไหล่ คอ สัน ขา ส่วนหน้า ส่วนหลัง และลำตัว)
2. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่เลือก (ไม่มีความหนักหรือแรง 50-70 (นาน 30 นาที)
3. การคลายตัวร่างกาย (5-10 นาที) เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (สลับสลับแขน หัวไหล่ คอ สัน ขา ส่วนหน้า ส่วนหลัง และลำตัว)

หมายเหตุ: การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ และอย่าให้ร่างกายเหนื่อยเกินไป

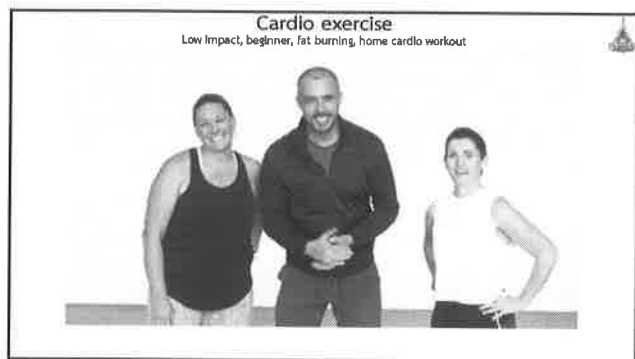


การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio Exercise)

- คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มการหายใจส่งผลให้สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น
- เป็นการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องโดยใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ในช่วงเวลาต่อเนื่อง เช่น ขา แขน และแกนกลาง เป็นต้น
- ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ได้แก่ การวิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้น หรือกระโดดเชือก เป็นต้น

SITTING CARDIO WORKOUT: CHAIR EXERCISES TO LOSE WEIGHT

<https://www.youtube.com/watch?v=8SI88MNJQ-M>



สรุป
สมรรถภาพทางกายที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ได้
ต้องออกกำลังกาย
นอกเหนือจากการทำกิจกรรมประจำวัน (กิจกรรมทางกาย)