

การบูรณาการด้านอาหาร และ โภชนาการสมวัยระดับตำบลควนจรู





?? ทำไม ??
พื้นที่ ต.ควนรู ถึงให้
ความสำคัญกับ
ความมั่นคงทาง

อาหาร

อาหารปลอดภัยและ
โภชนาการสมวัย

พ.ศ.2556-2558 อบต.ควนรูเข้าร่วมโครงการบูรณาการระบบอาหารเพื่อให้มี
โภชนาการสมวัย ซึ่งได้รับทุนจากสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ การดำเนิน
โครงการมี รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ สำนวจภาวะโภชนาการเด็กในพื้นที่ ต.
ควนรู และคืนข้อมูลกับชุมชนว่าเด็กมีภาวะขาดสารอาหาร เตี้ย ผอม อ้วนบางส่วน
และมีภาวะซีด





คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



เวทีคืนข้อมูล สถานการณ์สุขภาพของเด็ก

ตำบลควนรู ตำบลชะแล้ ตำบลท่าหิน และตำบลรัตนภูมิ
มิถุนายน – กรกฎาคม 2558

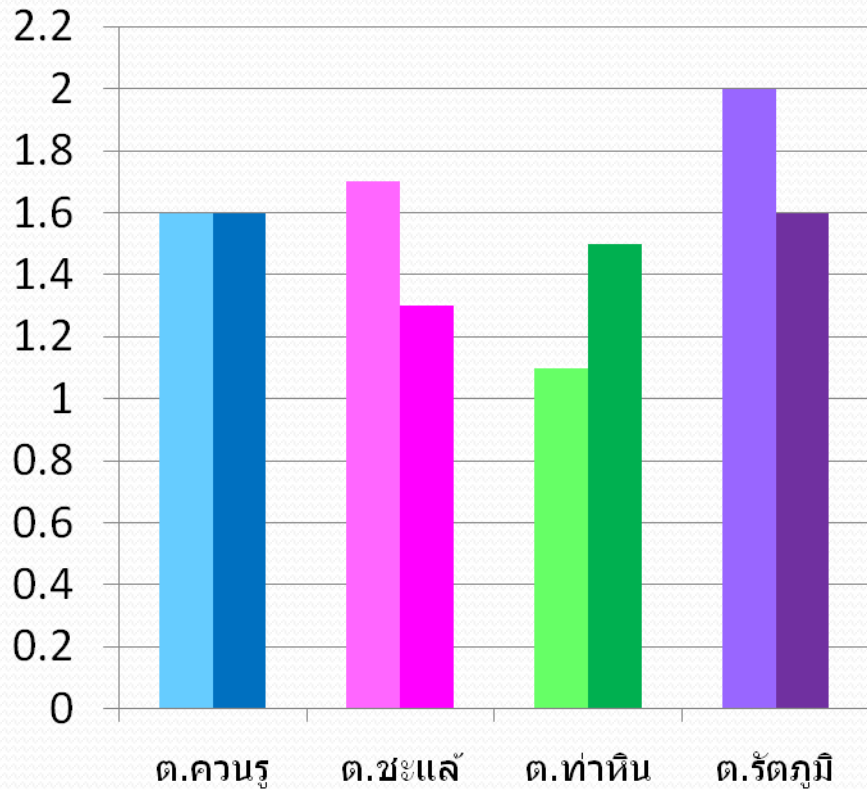
รศ.พญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ปริมาณการกินผักต่อวัน

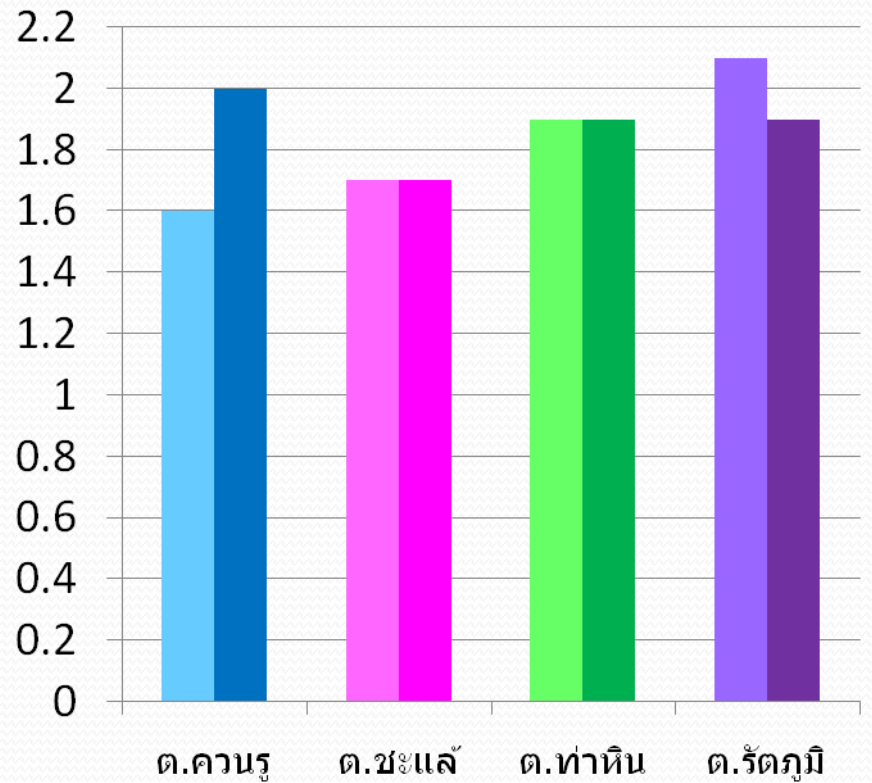
เด็กปฐมวัย

ส่วน/วัน



เด็กวัยเรียน

ส่วน/วัน



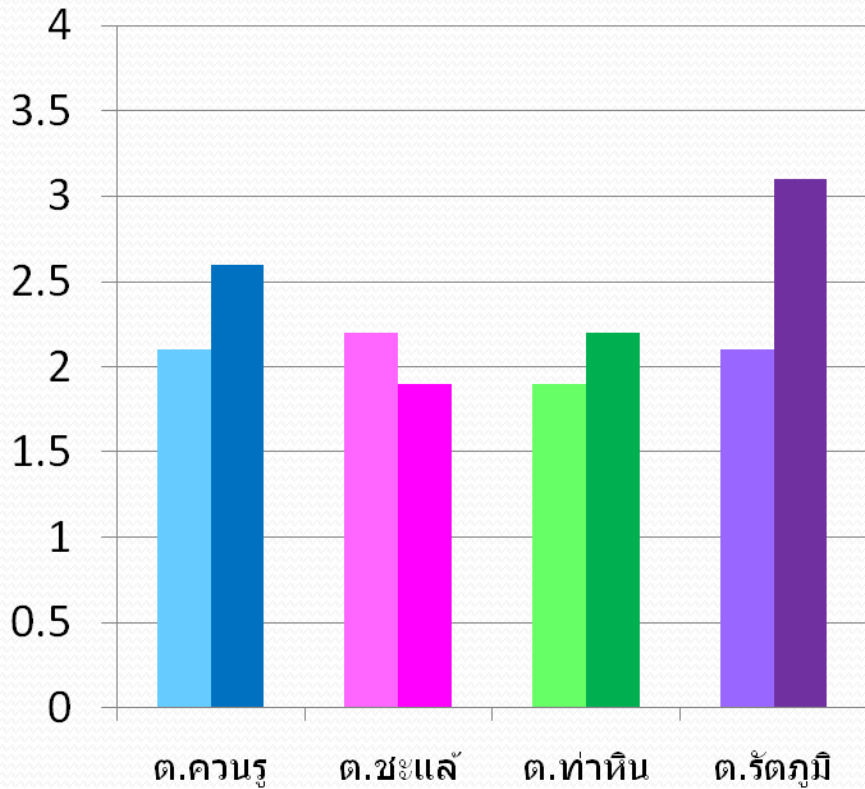
แห่งแรก - 2556

แห่งที่ 2 - 2558

ปริมาณการกินผลไม้ต่อวัน

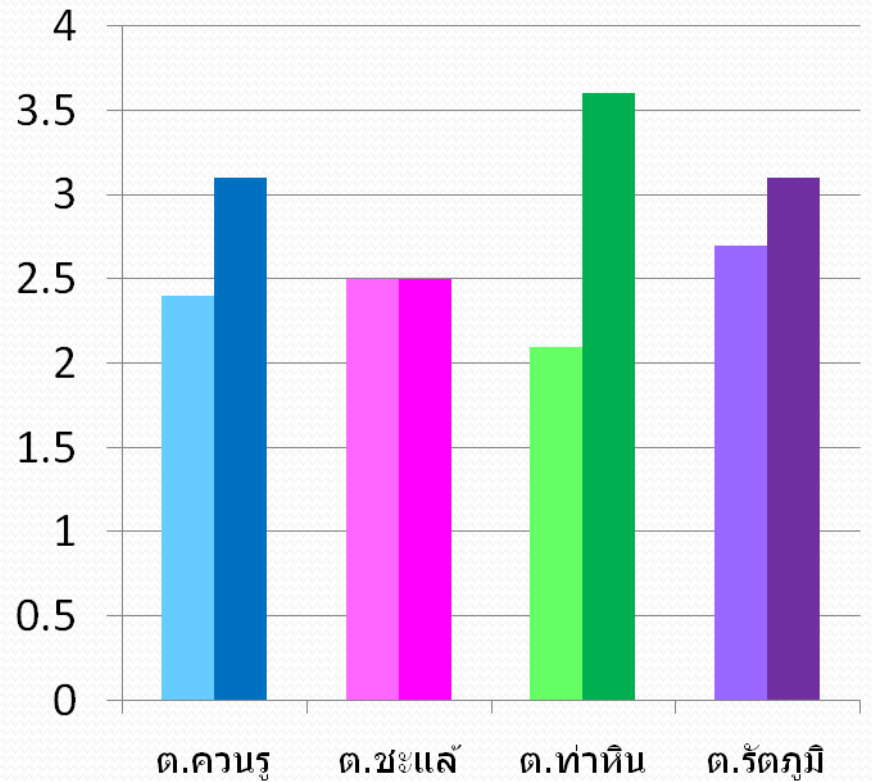
เด็กปฐมวัย

ส่วน/วัน



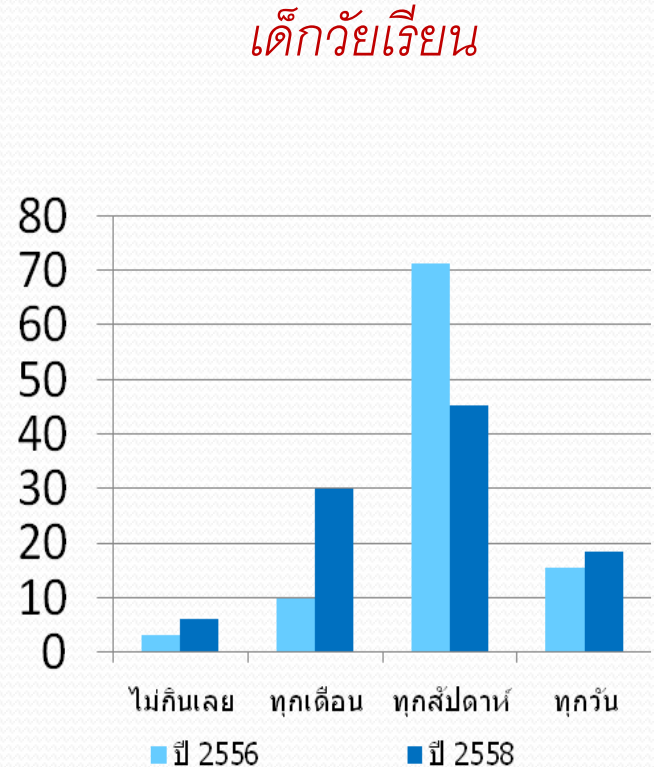
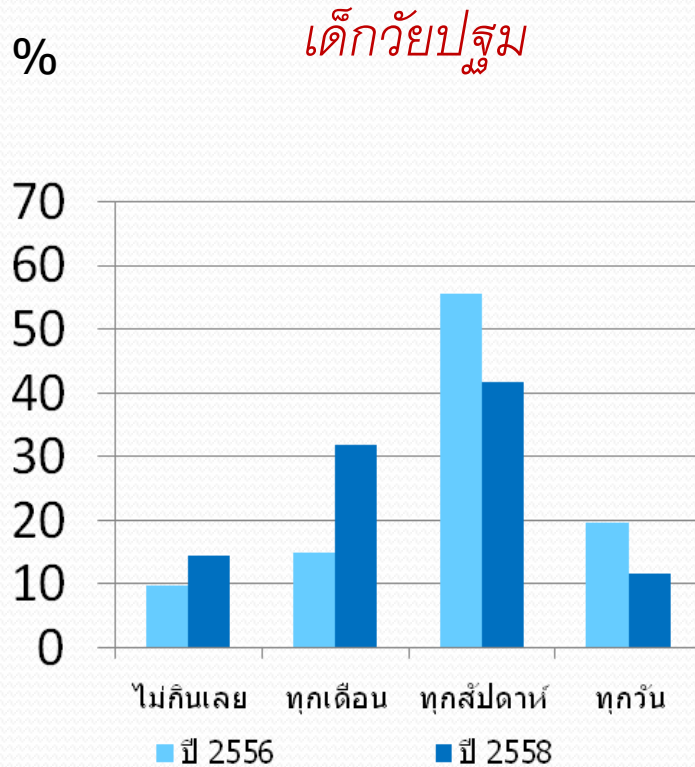
เด็กวัยเรียน

ส่วน/วัน

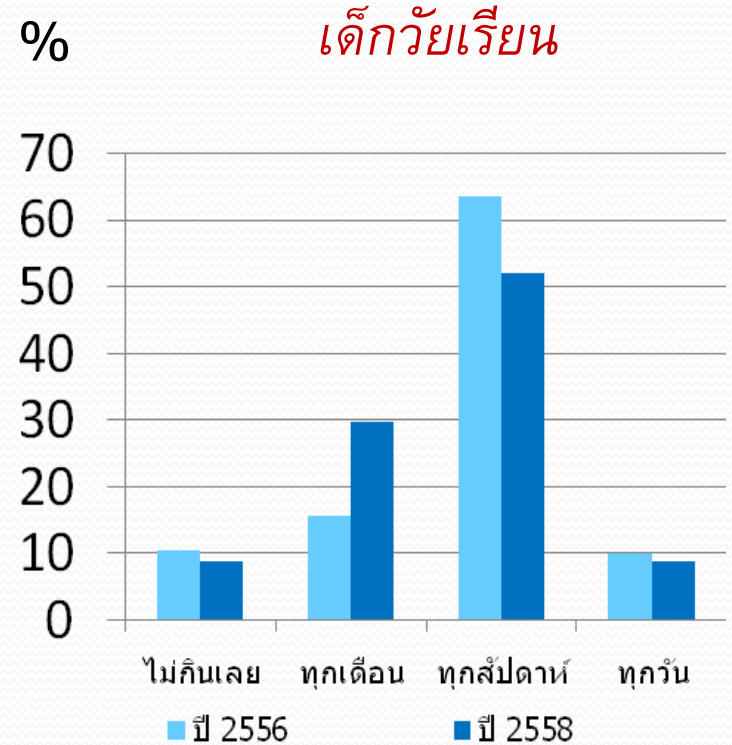
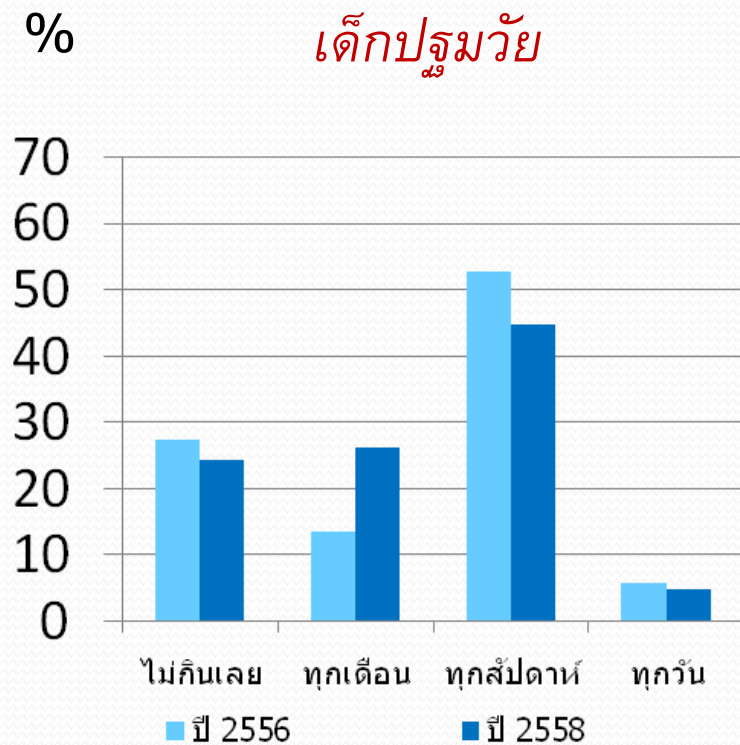


แห่งแรก – 2556 แห่งที่ 2 – 2558

พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ

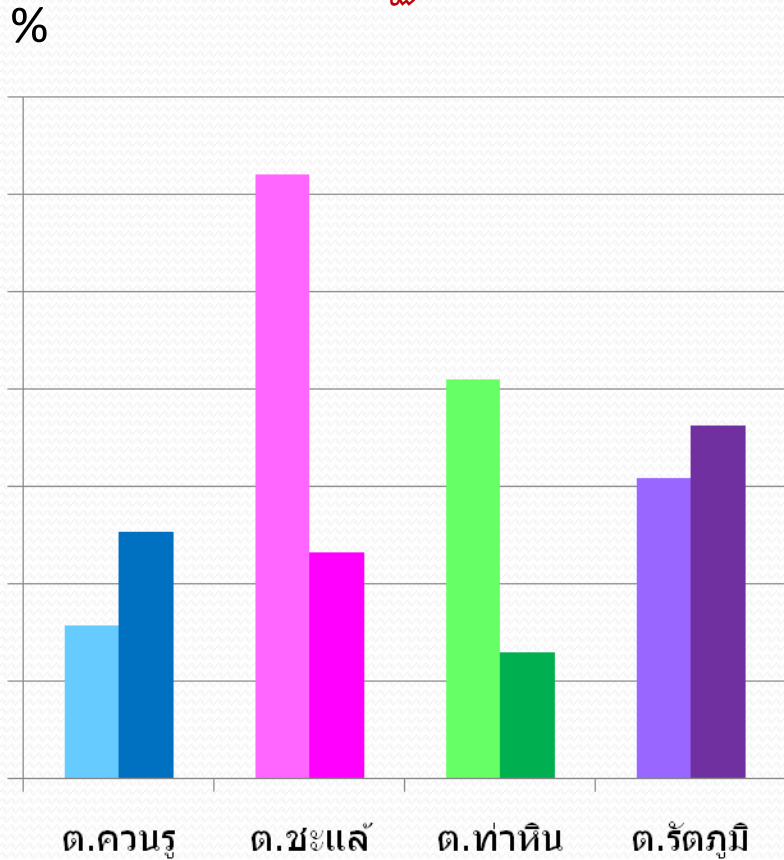


พฤติกรรมการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม

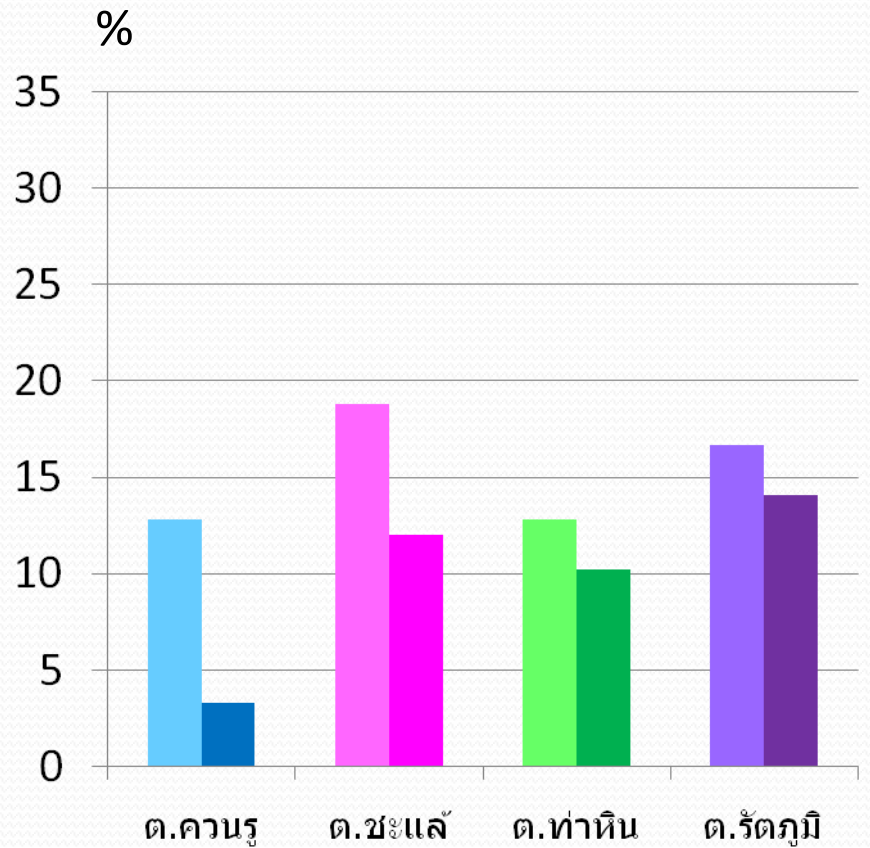


ภาวะโลहितจาง

เด็กปฐมวัย



เด็กวัยเรียน



แห่งแรก - 2556 แห่งที่ 2 - 2558

หน่วยงานที่ขับเคลื่อนโครงการ

หน่วยงานภายใน

- อบต.ควนรู
- รพ.สต.ควนรู , รพ.สต.โหล๊ะยาว
- อสม.
- ศพด.บ้านลูกรัก , ศพด.บ้านโคกค่าย , ศพด.วัดไทรใหญ่
- โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย , โรงเรียนวัดไทรใหญ่ , โรงเรียนบ้านไสท่อน

หน่วยงานภายนอก

- สถาบันจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สจรส. มอ.)
- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสงขลา



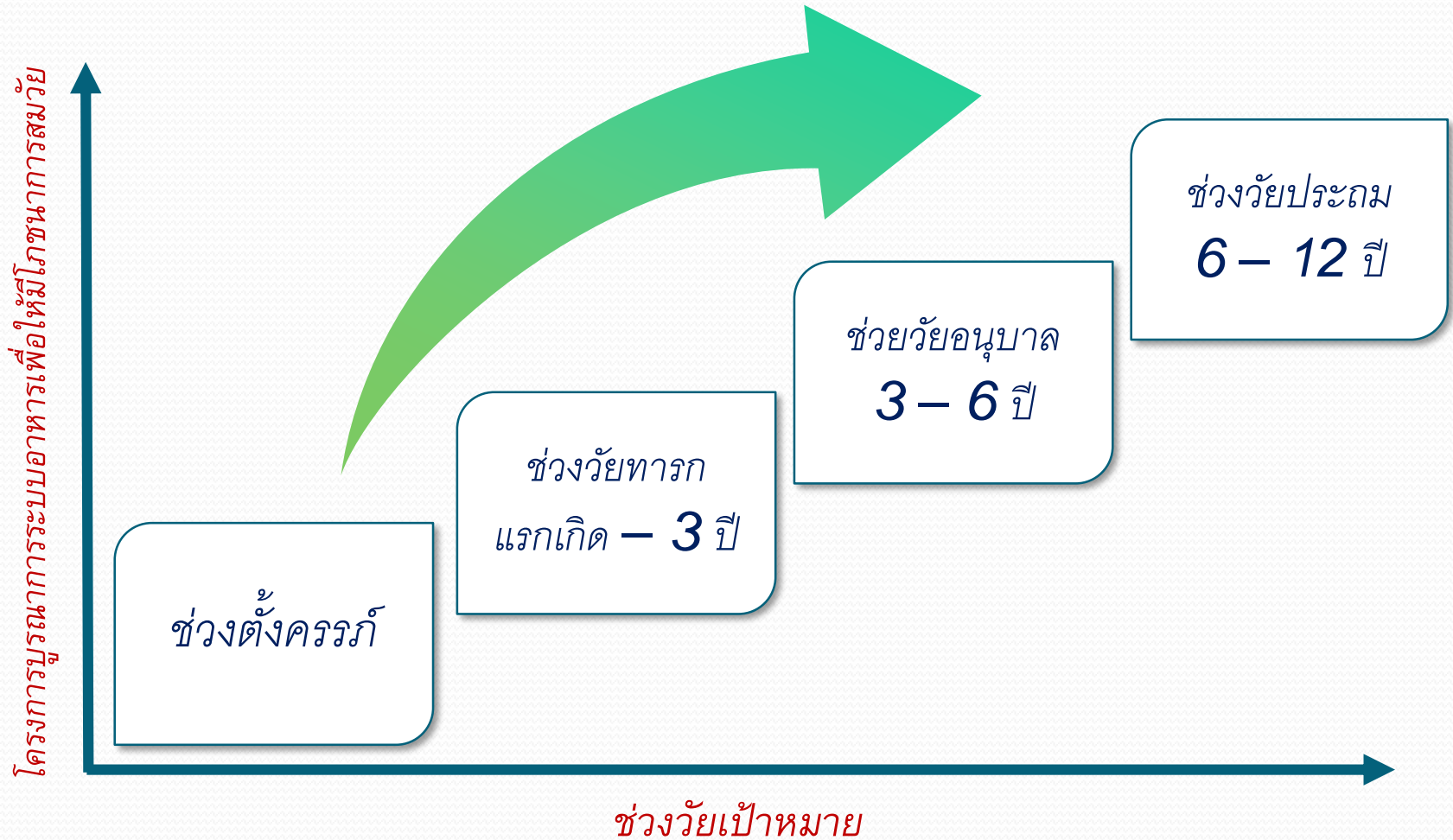
ความมั่นคงด้านอาหาร

ความปลอดภัยด้านอาหาร



โภชนาการสมัย

เด็กเล็กต้นแบบด้านสุขภาพเยาว์วัย



สร้างพ่อแม่คุณภาพ
ช่วงตั้งครรภ์



รณรงค์หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์



อบรมให้ความรู้ระหว่างการตั้งครรภ์



เรื่อง



1. การรับประทานยาบำรุงเลือดและวิตามิน
2. การรับประทานอาหารให้ครบสัดส่วน และ
ดีมีนมสดเป็นประจำ
3. ไม่ควรดื่ม ชา กาแฟ เครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
4. การใช้ยาต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์
5. การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ช่วงเด็กแรกเกิด ถึง 3 ปี

1

- รณรงค์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่แรกเกิด – 6 เดือน

2

- ติดตามการรับวัคซีนตามช่วงอายุวัย

3

- ให้ความรู้ด้านโภชนาการอาหารเสริมที่สำคัญ เช่น การบริโภครดดับ ผัก ผลไม้

กิจกรรมในโครงการช่วงวัยอนุบาล 3-6 ปี จัดทำโครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง ใช้งบ สปสช.

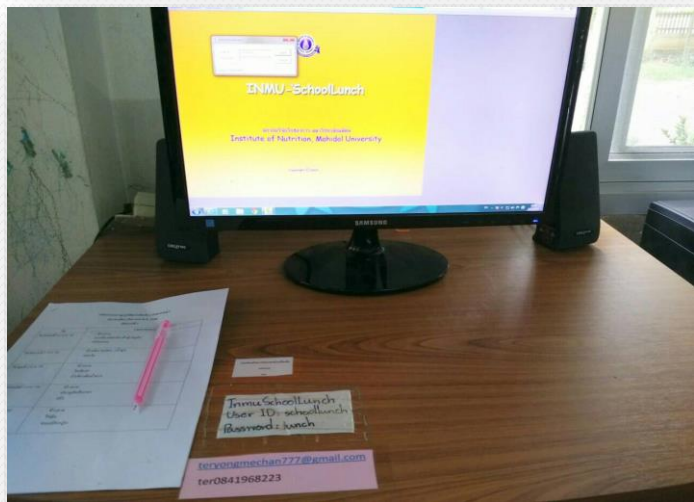
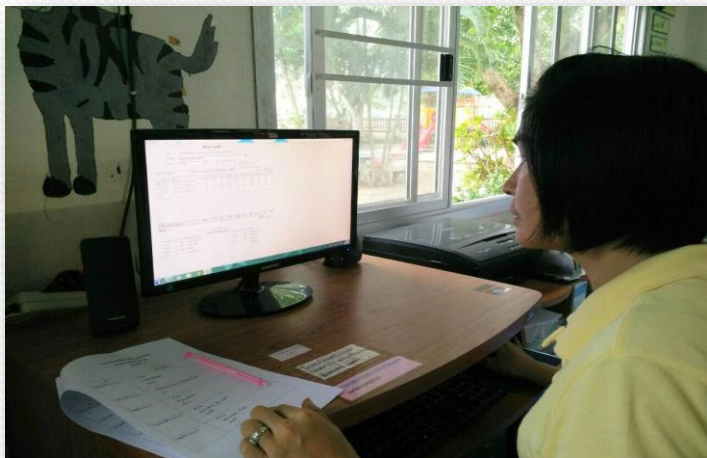


การจัดการระบบอาหารกลางวันใน ศพด. ให้ได้ มาตรฐาน โดยการจัดตั้งครัวรวม



การจัดการอาหารให้ได้ตามหลักโภชนาการ โดยใช้โปรแกรม INMU

School Lunch



เมนูอาหารตามตารางคำนวณสูตรอาหารกลางวัน

การจัดหาวัตถุดิบ (อาหารกลางวัน)

- นำข้าวกล่อง มาผสมข้าวขาวในห้องกิน (ในทุกวัน)
- เพิ่มเมนูถั่ว ในทุกวันพุธ
- เน้น ผัก และผลไม้ทุกมื้อ
- เน้น เพิ่ม ตับและเลือดในการปรุงอาหาร (อาทิตย์ละครั้ง)

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำสัปดาห์ และ ตารางประเมินคุณภาพอาหาร
โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบางพลี
วันที่ 31/8/2558 ถึง 4/9/2558 จำนวน 3-4 ปี

วัน	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	โซเดียม น	โซเดียม มิลลิกรัม	โซเดียม ซี	โซเดียม ซี	ไอโอดีน
จันทร์ 31/8/2558	ข้าวต้ม 12 หน่วยบริโภค 160 กรัม	1.28	0.58	0.04	0.09	0.47	0.10	1.80	1.80	3.00	3.77
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	6.21	7.28	5.93	0.97	4.69	2.00	2.87	5.57	1.00	4.70
	รวม	10.54	12.98	11.53	9.80	6.26	7.85	8.27	27.97	8.06	8.50
อังคาร 1/9/2558	ข้าวต้มถั่ว 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90		5.80	0.90		4.20
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	0.34	0.26		0.09	0.30	1.08	0.83	0.83	2.48	0.72
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สดที่ปรุงสุกด้วย 2 ชนิด	2.17	6.95	3.44	1.58	22.88	7.70	23.10	6.84	4.00	3.51
	รวม	8.76	14.35	9.95	10.71	25.08	13.63	33.33	27.87	6.00	8.47
พุธ 2/9/2558	ข้าวต้มถั่ว 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90		5.80	0.90		4.20
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	2.47	2.80	0.17	0.40	0.55	0.68	1.20			13.88
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สดที่ปรุงสุกด้วย 2 ชนิด	3.54	4.97	8.24	0.47	11.50	6.06	1.36	11.58	2.40	2.35
	รวม	12.26	14.71	15.02	10.00	18.95	4.99	16.76	26.98	2.40	18.46
พฤหัสบดี 3/9/2558	ข้าวต้มถั่ว 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90		5.80	0.90		4.20
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	1.61	0.89	0.09	0.17	1.28	0.11	2.88	4.06	143.98	17.40
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สดที่ปรุงสุกด้วย 2 ชนิด	1.19	4.97	8.80	11.00	4.23	3.21	2.89	12.17	5.23	3.32
	รวม	9.05	13.20	7.46	10.31	7.31	8.23	14.77	30.23	148.22	24.12
ศุกร์ 4/9/2558	ข้าวต้มถั่ว 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90		5.80	0.90		4.20
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.60	6.75	0.27	1.00	15.48	0.24	0.78	0.39	0.13	0.91

Print date : 18/09/2015 11:01:12 Page 1 of 2

วันจันทร์ ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + กล้วย + มะละกอ

วันอังคาร ข้าวคลุกถั่ว + หมูทอด + ไข่ต้ม + น้ำซุบ + เงาะ

วันพุธ ข้าวสวย + ซี่โครงหมูต้มผัก + เต้าส่วน

วันพฤหัสบดี ข้าวสวย + แดงกวาผัดไข่ กุ้ง + แอปเปิ้ล

วันศุกร์ ข้าวสวย + ไข่เจียวหมูสับ + ผัก + ขนมน้ำ

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำสัปดาห์ และ ตารางประเมินคุณภาพอาหาร
โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบางพลี
วันที่ 7/8/2558 ถึง 11/8/2558 จำนวน 3-4 ปี

วัน	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	โซเดียม น	โซเดียม มิลลิกรัม	โซเดียม ซี	โซเดียม ซี	ไอโอดีน
จันทร์ 7/8/2558	ข้าวต้ม 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90		5.80	0.90		4.20
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.03
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สดที่ปรุงสุกด้วย 2 ชนิด	2.32	7.33	3.47	0.62	3.20	0.12	27.72	3.02	6.99	2.86
	รวม	8.88	14.59	10.00	9.77	5.42	5.81	37.37	25.67	16.71	8.54
อังคาร 8/8/2015	ข้าวต้ม 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	1.68	0.18	0.08	0.37	2.35	0.54	1.10	1.65	1.83	2.30
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	6.31	8.88	8.62	1.56	11.78	22.62	29.24	3.74	9.20	2.83
	รวม	11.04	13.98	12.26	10.67	15.84	28.01	34.54	28.38	10.85	5.13
พุธ 9/8/2015	ข้าวต้มถั่ว 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90		5.80	0.90		4.20
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	3.61	3.23	2.80	0.93	21.53	0.51	1.43	0.90		0.52
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สดที่ปรุงสุกด้วย 2 ชนิด	1.90	4.08	3.28	0.63	3.23	0.30	1.77	10.37	3.21	2.17
	รวม	11.76	14.44	12.69	10.60	26.64	5.46	12.80	33.17	3.21	11.88
พฤหัสบดี 10/8/2015	ข้าวต้ม 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	2.99	1.66	0.20	0.23	1.37		0.45	0.42		0.40
	ผลไม้สด 1.5 ชนิด	1.26	0.45	0.06	0.04	0.68	0.15	0.60	2.28	2.39	3.03
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ผลไม้สดที่ปรุงสุกด้วย 2 ชนิด	3.34	7.23	6.89	1.42	5.00	8.14	7.78	10.48	2.79	1.79
	รวม	10.64	14.48	12.51	10.66	8.03	13.14	12.78	34.28	6.58	5.42
ศุกร์ 11/8/2015	ข้าวต้ม 10 หน่วยบริโภค 1.5 ชนิด	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.42		0.40
	นมเปรี้ยวรสผลไม้ 200 ml	0.60	0.18	0.06	0.02	0.30	0.87	0.38	1.50	11.28	2.08

Print date : 18/09/2015 11:36:19 Page 1 of 2

คุณภาพอาหารเท่าเทียมกันทั้ง 3 ศพด.



ตัวอย่างอาหารในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



ผลผลิตที่ได้จากร้วโรงเรียน (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก)



ปรับปรุงทัศนียภาพในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยความร่วมมือ กับผู้ปกครอง



ส่งเสริมความรู้ให้กับครูผู้ดูแลเด็กเข้าอบรม สัมมนาส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน



แนวทางการแก้ปัญหาของเด็กในชุมชนเรื่องภาวะโภชนาการ ขาด และเกิน ตามนโยบายในปีที่ 2

กลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษ



ผลิตภัณฑ์ประกอบอาหารได้มาจากพื้นที่



โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย



กิจกรรมในโครงการ ช่วงวัยประถมศึกษา 6-12 ปี

อบรมให้ความรู้เรื่องโภชนาการ
ภาวะเกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์ในวัยเรียน

วิทยาลัยพยาบาลสงขลา เป็นวิทยากรให้ความรู้กับผู้ปกครองและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์



อบรมให้ความรู้เรื่องโภชนาการภาวะเกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์ในวัยเรียน ปีที่ 1

โรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย



ปีที่ 2 ให้ความรู้เลือกเฉพาะนักเรียนกลุ่มเสี่ยง

ร.ชุมชนบ้านโคกค่าย



โรงเรียนวัดไตรใหญ่ ปีที่ 1



โรงเรียนวัดทรใหญ่ ปีที่ 2



โรงเรียนบ้านไสท่อน ปีที่ 1



โรงเรียนบ้านไสท่อน ปีที่ 2



ตรวจมาตรฐานฐานอาหารในโรงเรียน



ครัวเรือนเกษตรกรรมต้นแบบ





สรุปภาพรวมโครงการ

ผู้สนับสนุนงบประมาณ



อบต.ควนรู ทำงานร่วมกับหน่วยงานในและนอก ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพคนคนในชุมชน



กลุ่มเกษตรกร = ผลิตข้าว ผัก ไข่ กระจายลงสู่พื้นที่
- คริวเรือน โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตลาดสด

ศูนย์พิทักษ์สิทธิผู้บริโภค = เผื่อระวังเรื่องความปลอดภัยทางด้านอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก = ใช้โปรแกรม INMU School Lunch -รณรงค์ให้บริโภคอาหารเข้า รับประทานผัก , ผลไม้ ถั่ว , นม

โรงเรียน = จัดอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์ , ความรู้เรื่องอันตรายจากการบริโภคอาหารขยะ

รพ.สต.+ อสม. = ดูแลสุขภาพตั้งแต่หญิงตั้งครรภ์ เด็กแรกเกิด , เด็กก่อนวัยเรียน , เด็กประถม

จบการนำเสนอ

