



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กก่อนวัยเรียน

กุลภรณ์ สุขแจ่ม นักโภชนาการ
กลุ่มงาน ศูนย์สุขภาพครอบครัวเขตเมือง

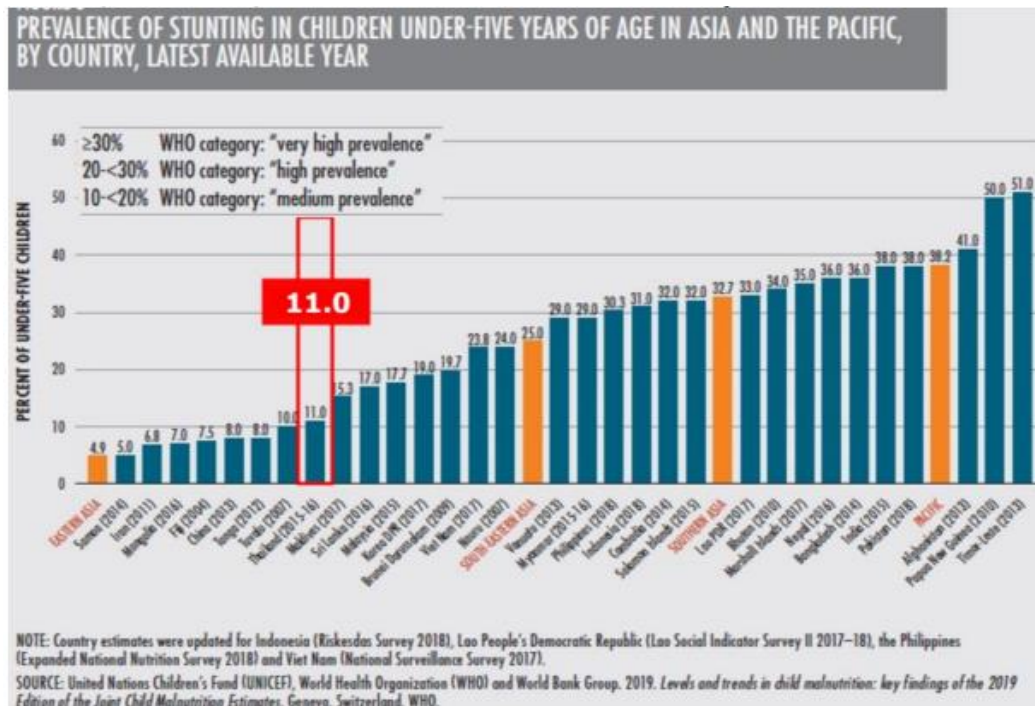
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยกับสถานการณ์โลก

ข้อมูลสถานการณ์และแนวโน้มภาวะทุพโภชนาการของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีในประเทศแถบภูมิภาคเอเชีย และแปซิฟิก พบว่าความชุกของภาวะเตี้ยค่อนข้างสูง ประเทศที่มีความชุกสูงสุด 3 อันดับ ได้แก่ อัฟกานิสถาน ปาปัวนิวกินี และติมอร์เลสเต ทั้งนี้ประเทศไทยจัดอยู่ในประเทศที่มีความชุก **ภาวะเตี้ยระดับปานกลาง ร้อยละ 11.0**



แผนภูมิที่ 1 ความชุกของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะเตี้ย ในประเทศแถบภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

UNICEF, WHO and World Bank Group. 2019. Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2019 Edition of the joint Child Malnutrition, Geneva, Switzerland, WHO.

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยกับสถานการณ์โลก

ความชุกเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะผอม ในแถบภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก พบว่าประเทศไทยจัดอยู่ในประเทศที่มีความชุก ของ **ภาวะผอมระดับปานกลาง ร้อยละ 5.4**

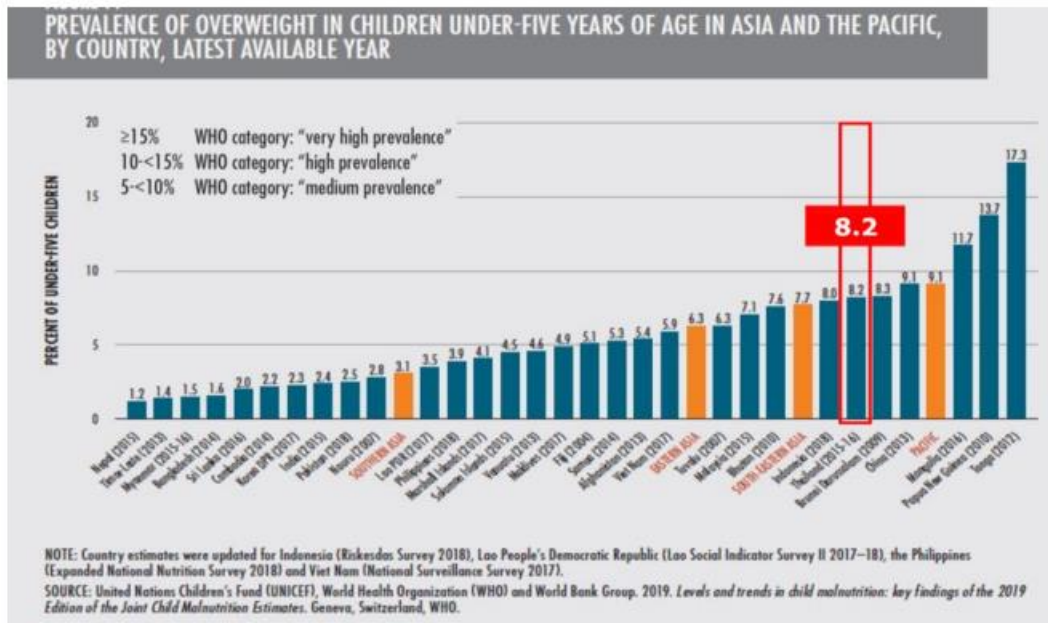


แผนภูมิที่ 2 ความชุกของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะผอมในประเทศแถบภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

UNICEF, WHO and World Bank Group. 2019. Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2019 Edition of the joint Child Malnutrition, Geneva, Switzerland, WHO.

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยกับสถานการณ์โลก

ความชุกเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะน้ำหนักเกิน ในแถบภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก พบว่าประเทศไทยจัดอยู่ในประเทศที่มีความชุก ของ **ภาวะน้ำหนักเกินระดับปานกลาง ร้อยละ 8.2**

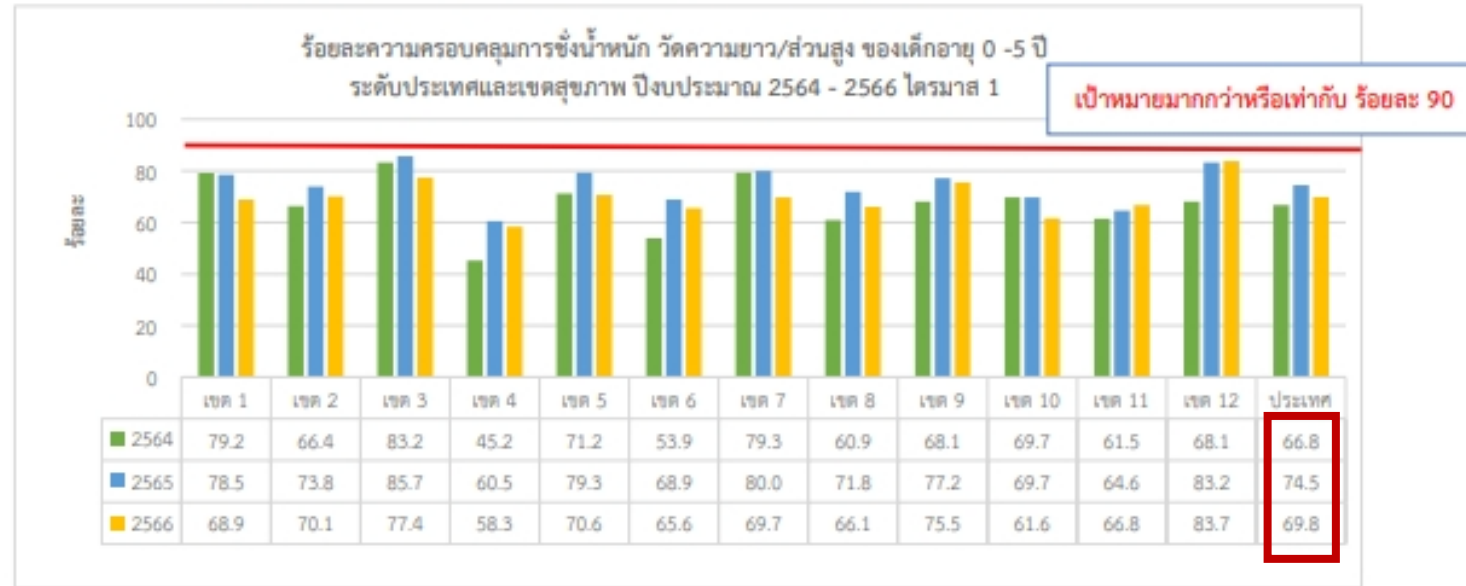


UNICEF, WHO and World Bank Group. 2019. Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2019 Edition of the joint Child Malnutrition, Geneva, Switzerland, WHO.

แผนภูมิที่ 3 ความชุกของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินในประเทศแถบภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

สถานการณ์ ภาวะโภชนาการในเด็กไทย

ข้อมูลภาวะการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 - 5 ปี จากระบบคลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center (HDC) ของสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2564 - 2566 ความ **ครอบคลุมการชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง พบว่าการดำเนินงานยังต่ำกว่าค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 90)**

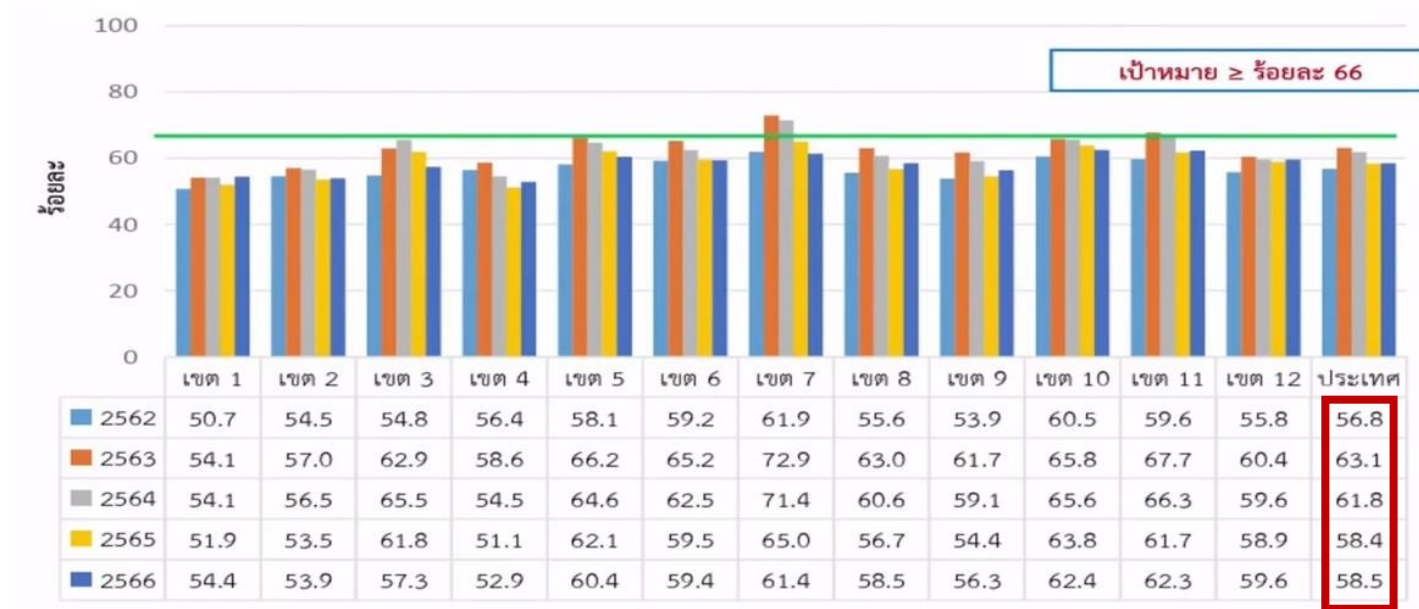


ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 12 ม.ค. 66

แผนภูมิที่ 4 ร้อยละความครอบคลุมการชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี ระดับประเทศและเขตสุขภาพ ปีงบประมาณ 2564 - 2566

สถานการณ์ ภาวะโภชนาการในเด็กไทย

สถานการณ์เด็กอายุ 0 - 5 ปี สูงดีสมส่วน ระดับประเทศมีแนวโน้มดีขึ้นใน ปี 2562 - 2563 คือ ร้อยละ 56.8 และ 63.1 ตามลำดับ มีแนวโน้มลดลงในปี 2564 – 2565 คือ ร้อยละ 61.8 และ 58.4 ตามลำดับ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นร้อยละ 58.5 ในปี 2566 สถานการณ์สูงดีสมส่วนระดับประเทศ ปี 2566 ยังไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย (ร้อยละ 66)

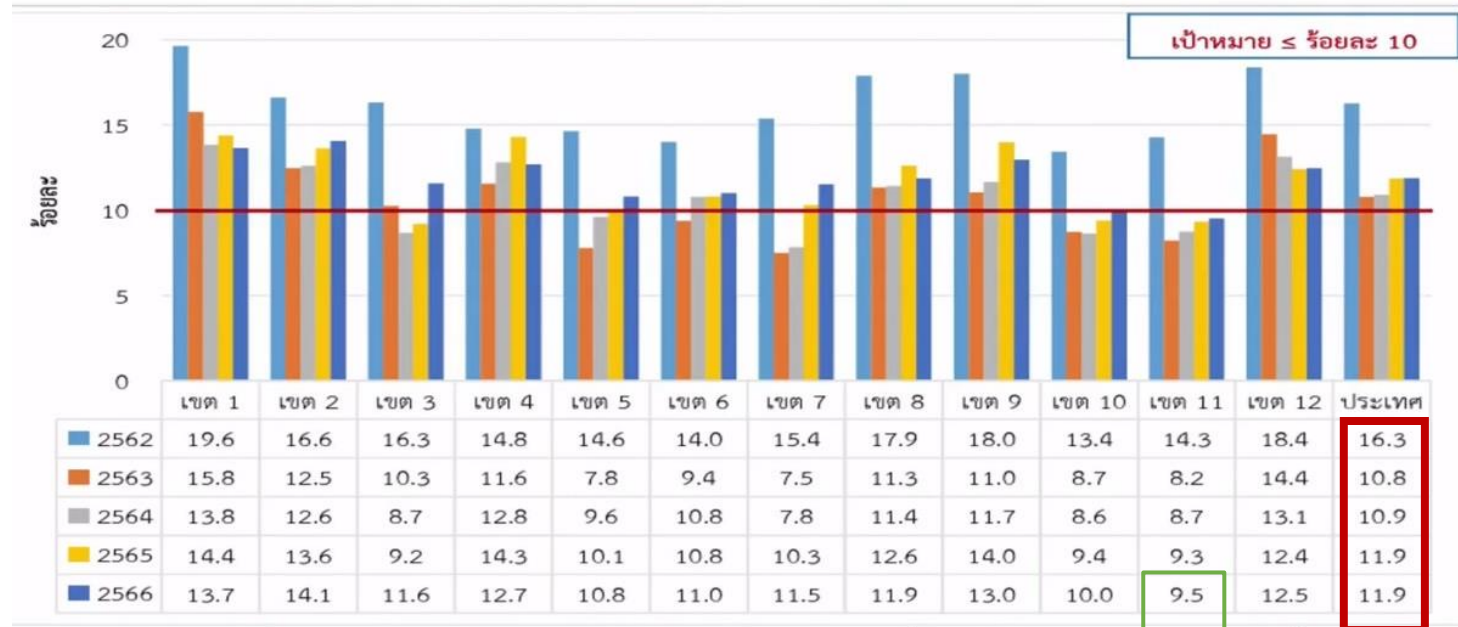


ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 9 ต.ค. 66

แผนภูมิที่ 5 ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน ระดับประเทศและเขตสุขภาพ ปีงบประมาณ 2562-2566

สถานการณ์ ภาวะโภชนาการในเด็กไทย

จากข้อมูลระดับประเทศ ปี 2562 - 2563 พบว่า สถานการณ์เด็กอายุ 0 - 5 ปีมีภาวะเตี้ย มีแนวโน้มลดลง คือ ร้อยละ 16.3 และ 10.8 ตามลำดับ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นใน ปี 2564 - 2566 คือ ร้อยละ 10.9 11.9 และ 11.9 ตามลำดับ สถานการณ์ภาวะเตี้ยระดับประเทศ ปี 2566 ยังไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย (ร้อยละ 10)



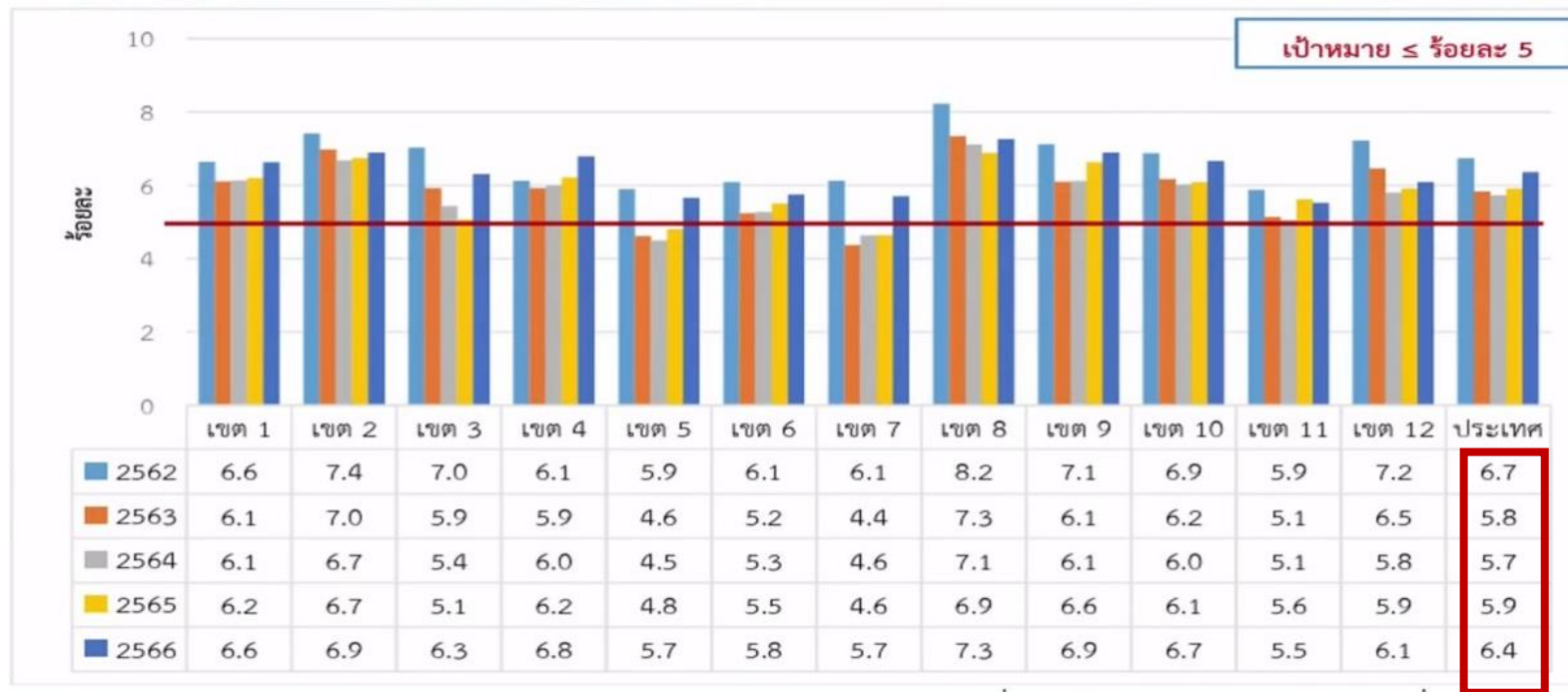
ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 9 ต.ค. 66

แผนภูมิที่ 6 ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ปี มีภาวะเตี้ย ระดับประเทศและเขตสุขภาพ ปีงบประมาณ 2562- 2566

สถานการณ์ ภาวะโภชนาการในเด็กไทย

จากข้อมูลระดับประเทศ ปี 2562 - 2564 พบว่า สถานการณ์เด็กอายุ 0 - 5 ปีมีภาวะผอม มีแนวโน้มลดลง คือ ร้อยละ 6.7 5.8 และ 5.7 ตามลำดับ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นใน ปี 2565 - 2566 คือ ร้อยละ 5.9 และ 6.4 ตามลำดับ

สถานการณ์ภาวะผอมระดับประเทศ ปี 2566 ยังไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย (ร้อยละ 5)



ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 9 ต.ค. 66

แผนภูมิที่ 7 ร้อยละของเด็กอายุ 0 - 5 ปี มีภาวะผอม ระดับประเทศและเขตสุขภาพ ปีงบประมาณ 2562- 2566

สถานการณ์ ภาวะโภชนาการในเด็กไทย

จากข้อมูลระดับประเทศ ปี 2562 - 2564 พบว่า สถานการณ์เด็กอายุ 0 - 5 ปี ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน มีแนวโน้มลดลง คือ ร้อยละ 11.5 9.5 และ 9.1 ตามลำดับ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นใน ปี 2565 คือ ร้อยละ 9.6 มีแนวโน้มลดลงในปี 2566 คือ ร้อยละ 8.6

สถานการณ์ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนระดับประเทศ ปี 2566 ยังไม่ผ่านเกณฑ์เป้าหมาย (ร้อยละ 9)



ที่มา : ข้อมูลจาก HDC ณ วันที่ 9 ต.ค. 66

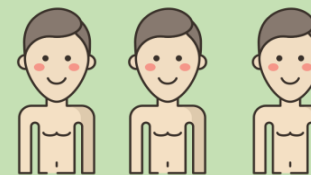
แผนภูมิที่ 8 ร้อยละของเด็กอายุ 0 – 5 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ระดับประเทศและเขตสุขภาพ ปีงบประมาณ 2562– 2566

สถานการณ์และการจัดการภาวะทุพโภชนาการ สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

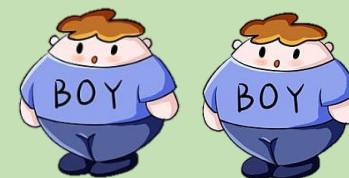
เด็กนักเรียนทั้งหมด 90 คน



ภาวะทุพโภชนาการ

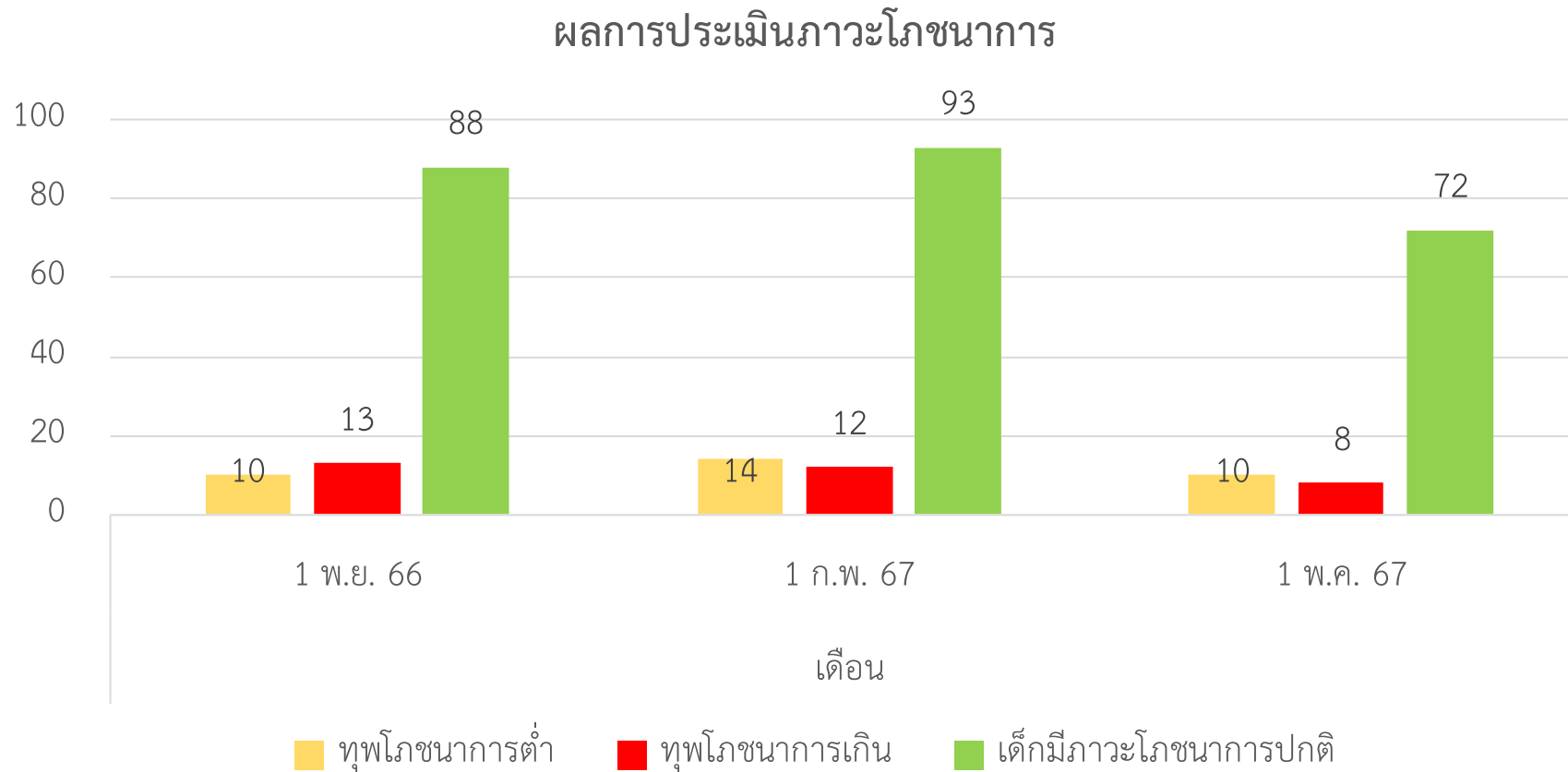


ทุพโภชนาการต่ำ
10 คน



ทุพโภชนาการเกิน
8 คน

สถานการณ์และการจัดการภาวะทุพโภชนาการ สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง



การส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัย

สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง



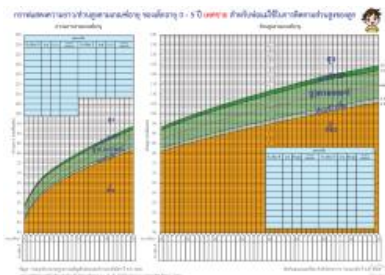
2. แปลผลการเจริญเติบโตของเด็ก
รายบุคคล



4. จัดอาหารตามภาวะโภชนาการเด็ก
รายบุคคล / กำหนดรายการอาหาร
หมุนเวียน



1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
ทุกเดือน



3. ให้คำแนะนำตามภาวะโภชนาการเด็ก
แก่พ่อแม่/ผู้ปกครอง



5. มีการจัดการ
สุขาภิบาลอาหาร

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

จัดทำรายการอาหารหมุนเวียน สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด

กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

อาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน

ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

นมแม่ ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ อายุ เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควรกินกับนมแม่ กลุ่มอาหาร อาหารตามวัย ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม - สะอาด - ปลอดภัย - สร้างภูมิคุ้มกัน - ลูกแข็งแรง - ฉลาด - อารมณ์ดี - สร้างสัมพันธ์แม่ - ลูก	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	6 เดือน 1 2 3 4 5 6 7	7 เดือน 1 2 3 4	8 เดือน 1 2 3 4	9 เดือน 1 2 3 4	10 เดือน 1 2 3 4	11 เดือน 1 2 3 4	
	อาหารตามวัยร่วมกับนมแม่	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารตามวัย หรือเพิ่มจำนวนมื้อ	เริ่มให้อาหารมื้อแรก	กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 2 มื้อ	กินอาหาร 3 มื้อ		
	ลักษณะอาหาร ค่อย ๆ เพิ่มระดับการบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ	บดละเอียด	บดหยาบ	สับละเอียด	ชิ้น	ชิ้นเล็ก		
	ข้าว ข้าวต้ม (เชื่อมกับข้าว)	1 ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 5 เป็น 6	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 8 เป็น 12	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 12 เป็น 18
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา ไข่ หนุ่ยต้มร่วมกับไข่ และ ตับ	1 ไข่แดง และ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง 1/2 ฟอง	2 ไข่แดง และ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง 1/2 ฟอง	3 ไข่แดง และ เนื้อสัตว์ 1 1/2 ช้อนกินข้าว และไข่แดง 1/2 ฟอง	4 ไข่แดง และ เนื้อสัตว์ 1 1/2 ช้อนกินข้าว และไข่แดง 1/2 ฟอง	5 ไข่แดง และ เนื้อสัตว์ 1 1/2 ช้อนกินข้าว และไข่แดง 1/2 ฟอง	6 ไข่แดง และ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่แดง 1/2 ฟอง	
ผัก	ผักสับไม่แรง มีรส 1/2 ช้อนกินข้าว	-	1/2 ช้อนกินข้าว	1 ช้อนกินข้าว	1 1/2 ช้อนกินข้าว	2 1/2 ช้อนกินข้าว	3 1/2 ช้อนกินข้าว	
ผลไม้	ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอสับ	กล้วยสุก 1/4 ลูก	กล้วยสุก 1/2 ลูก	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ช้อน	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ช้อน	3 ช้อน	4 ช้อน	

คำแนะนำ

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เพื่อดูการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
- เพื่อฝึกการเคี้ยวกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารคาวละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั้นอาหารแปลงของจนเด็กครบขวบปี
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย โดยค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารตามมื้อ หรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
- เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรให้อาหารให้ครบถ้วนตั้งแต่กลุ่มมีดอาหารหลายชนิด และหลีกเลี่ยงอาหารที่เกาะกับมือ เช่น เนื้อสัตว์ที่ย่อยนุ่ม ผักกาดปลีไม่แรง
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ช้อน
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4 ช้อน
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5 ช้อน
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 5 เป็น 6 ช้อน
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8 ช้อน
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 8 เป็น 12 ช้อน
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 12 เป็น 18 ช้อน

คำแนะนำ

1. เพื่อการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
2. เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหนาแน่นของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปลดอุณหภูมิของอาหาร
3. เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย ให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารคื้อหรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
4. เพื่อให้เกิดสารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มและกลุ่มย่อยหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะสมกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักสับไม่แรง
5. เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องได้รับน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับ การกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
6. เมื่อเด็กอายุ 10 - 11 เดือน ที่กินวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครั้งเพื่อ ร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงรสจัดอาหาร
8. ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ อาหารที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุง และป้อนอาหาร
9. ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุ ทุก 3 เดือน

ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของการกิน

แรกเกิดจนถึงอายุ 12 เดือน

1. ให้นมแม่อย่างเต็มที่และบ่อยครั้ง 6 เดือน ไม่ป้อนให้อาหารอื่นแต่อย่างใด
2. เริ่มให้อาหารตามวัยและครบถ้วนตั้งแต่อายุ 6 เดือน ควรกินกับนมแม่
3. เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัยจนครบ 3 มื้อ เมื่ออายุ 9 - 11 เดือน
4. ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและเพิ่มความหนาแน่นของอาหารเป็นอาหาร
5. ให้อาหารรสธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงรสเค็ม
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ
8. ฝึกให้เด็กกินอาหารด้วยตัวเอง
9. เล่นกับลูก สร้างความสนุกสนานในการกินอาหาร

* การกินอาหารดิบโดยมีพยาธิ หรือไม่สามารถกินนมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

จัดทำรายการอาหารหมุนเวียน สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 12 - 23 เดือน
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กิน ใน 1 วัน

ข้าว - แป้ง 15
ช้อนกับข้าว

ผัก 5
ช้อนกับข้าว

ผลไม้ 2
ส่วน

นม 2
แก้ว

เนื้อสัตว์ 3
ช้อนกับข้าว

ไข่ 1
ฟอง

ไขมัน 2
ช้อนชา

กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
หากขาดนมแม่ให้กินนมอื่นที่ไม่ใช่เต้านมแทน
ให้กินนมอื่นได้ตั้งแต่ 2 ปี

เล่นสนุก
นอนหลับ 11-14 ชั่วโมง

กินอาหารที่มีประโยชน์และสามารถ
ช่วยเหลือตัวเองได้

เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี
ควรกินอาหารที่มีไขมันสูง
และน้ำตาลสูง 1 ช้อน

ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

ข้าว - แป้ง 4
ทัพพี

ผัก 15
ทัพพี

ผลไม้ 2
ส่วน

นม 2
แก้ว

เนื้อสัตว์ 6
ช้อนกับข้าว

ไข่ 1
ฟอง

ไขมัน 1
ช้อนกับข้าว

ไขมัน 15
ช้อนชา

น้ำตาล 3
ช้อนชา

กินอาหารที่มีไขมันสูงและ
น้ำตาลสูงตามคำแนะนำ

กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
หากขาดนมแม่ให้กินนมอื่นที่ไม่ใช่เต้านมแทน
ให้กินนมอื่นได้ตั้งแต่ 2 ปี

เล่นสนุก
นอนหลับ 11-14 ชั่วโมง

เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี
ควรกินอาหารที่มีไขมันสูง
และน้ำตาลสูง 1 ช้อน

ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก อายุ 1 - 5 ปี

- 1 ให้อาหารเมื่อหิว 3 เดือน และอาหารว่างที่ถูกต้องตาม ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน
- 2 ให้อาหารครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
- 3 ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เติมนมผงหรือ
- 4 ฝึกให้กินผักและผลไม้ รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
- 5 ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
- 6 ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
- 7 ให้น้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน และน้ำอัดลม
- 8 ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม ตามวัยจนเป็นนิสัย
- 9 เล่นกับลูกสร้างความสนุกสนาน สนับสนุนการเรียนรู้จินตนาการ และพัฒนาการ

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

จัดทำรายการอาหารหมุนเวียน สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

รายการอาหารประจำเดือนพฤษภาคม				
สัปดาห์ที่ 1				
จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
		1	2	3
		นมจืด	นมจืด	นมจืด
				
		ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวหมูแดง
		ไก่ตุ๋นมันฝรั่ง	แกงจืดสีรุ้ง	
		หมูผัดบวบ	มะเขือเทศผัดไข่	ซูปฟัก
		ชมพู	แอปเปิ้ล	ฝรั่ง
		กล้วยหอม	มะม่วง	ส้มเขียวหวาน
		426 กิโลแคลอรี	420 กิโลแคลอรี	403 กิโลแคลอรี



รายการอาหารประจำเดือนพฤษภาคม				
สัปดาห์ที่ 2				
จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
6	7	8	9	10
	นมจืด	นมจืด	นมจืด	นมจืด
				
	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่	ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า	ต้มจับฉ่าย	แกงจืดหัวไชเท้า
	ผัดถั่วงอก	กะหล่ำปลีผัดไข่	ทอดมัน	ไข่คนบูนอด
	สาหร่าย	แก้มังกร	แคนตาลูป	มะละกอสุก
	ฝรั่ง	แอปเปิ้ล	ชมพู	ส้มเขียวหวาน
	418 กิโลแคลอรี	435 กิโลแคลอรี	450 กิโลแคลอรี	416 กิโลแคลอรี



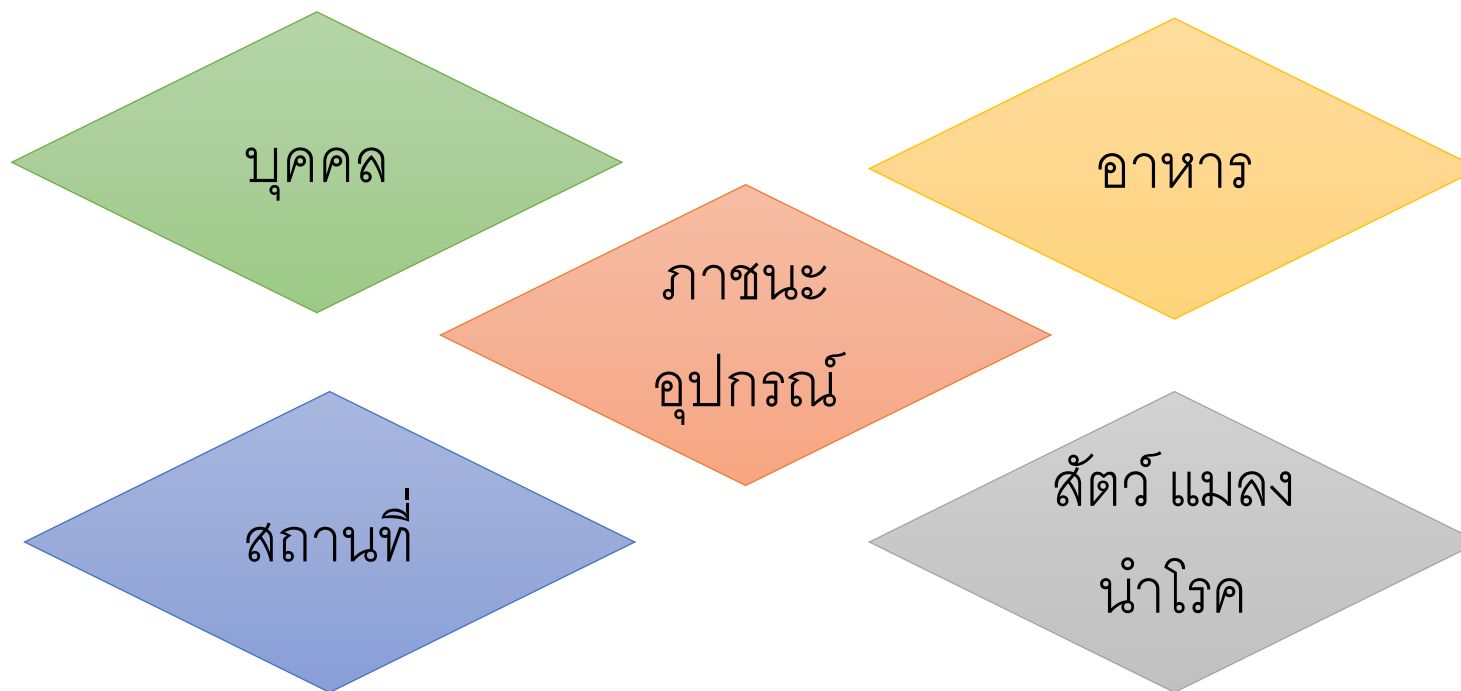


กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้อาหารสกปรก



การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

- เข้ารับการอบรมด้าน
สุขาภิบาลอาหาร
- ตรวจสอบคุณภาพ



- แต่งกายสะอาด
- ใส่หมวกคลุมผม
- สวมรองเท้าที่ปิดมิดชิด
- เล็บสั้น สะอาด



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ข้อมูลการลงทะเบียนและฝึกอบรมผู้ประกอบการและผู้สัมผัสอาหาร


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ชื่อ-สกุล	นางสาว กุลภรณ์ สุขแจ่ม
ประเภทลงทะเบียน	ผู้สัมผัสอาหาร
ผ่านการอบรม	หลักสูตรการอบรมผู้สัมผัสอาหาร
วันออกบัตร	23 พ.ย. 2565
บัตรหมดอายุ	22 พ.ย. 2568
หน่วยฝึกอบรม	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์



การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด

การล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัย

1 ล้างน้ำไหล
แช่นาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหล
แรงพอประมาณ คลี่ผัก ผลไม้
ถูไปมา ประมาณ 2 นาที
ลดสารตกค้างได้ 25-63%

2 ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา
(โซเดียมไบคาร์บอเนต)
1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา
10 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้าง
ด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ 90-95%

3 น้ำส้มสายชู
น้ำส้มสายชู 5% 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร
แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ 60-84%

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
Website : <http://foodsan.anamai.moph.go.th>

การเลือกซื้อ การล้าง ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย

ผักสด ผลไม้
เป็นอาหารที่มีประโยชน์
ต่อสุขภาพ โดยให้สารอาหาร
ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
ช่วยรักษาสสมดุลของร่างกาย
ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบ
ขับถ่ายดีขึ้น

อันตราย
อาจก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้
ถ้าหากมีการปนเปื้อน
1. เชื้อโรคและพยาธิ
2. สารป้องกันและกำจัดศัตรูพืชตกค้าง
3. สารเคมีดินแฉะ (ฟลูออรีน บอเรกซ์
สารฟอกขาว)

การเลือกซื้อ
จากแหล่งเพาะปลูก / แหล่งซื้อที่เชื่อถือได้
1. ซื้อผักสดที่สะอาด ไม่มีคราบดิน
หรือคราบขาวของสารพิษ
กำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อรา
หรือมีกลิ่นฉุนผิดปกติ
2. ซื้อผักสด ที่มีรูพรุนเป็น
รอยกัดแทะ
3. ซื้อผักสดอนามัยหรือ
ผักกางมุ้ง
4. เก็บผักตามฤดูกาล
5. ดึงผักขึ้นเบาๆ
6. ไม่เก็บผักที่โดนฉีดพ่น
เป็นประจํา

การล้าง ผักสด ผลไม้
ที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพจะช่วย
ลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง
และการปนเปื้อนลงได้

การเตรียมผักก่อนล้าง
ผักหัว / ผักมีราก ผักใบ
ปอกเปลือกตัดส่วนที่
ไม่รับประทานออก
กระเทียม / คลื่น
ปลี
ล้างทั้งผล

1 ล้างด้วยน้ำไหล
(ล้างผักสด ผลไม้ ในครัวเรือน)
ลดสารตกค้างได้ 25-63%

2 ล้างด้วยผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา
(โซเดียมไบคาร์บอเนต)
ใส่ 1/2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 10 ลิตร
แช่นาน 15 นาที
ล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ 90-95%

3 ล้างด้วยน้ำส้มสายชู
ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร
แช่นาน 15 นาที
ล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารตกค้างได้ 60-84%

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

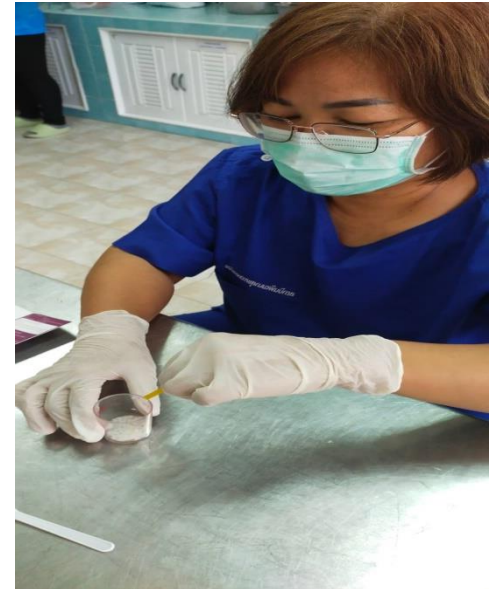


การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง



ตรวจการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มผู้สัมผัสอาหาร/
ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง



ตรวจการปนเปื้อนเชื้อในอาหาร

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง



- การเลือกซื้อเลือกใช้ภาชนะ
อุปกรณ์
- การล้างภาชนะอุปกรณ์
- การเก็บรักษาภาชนะ
อุปกรณ์

การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง





การควบคุมคุณภาพอาหาร สำหรับเด็กแรกเกิดและเด็กวัยก่อนเรียน

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร สถานอนามัยเด็กกลาง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ตารางการตรวจสอบการจัดการสุขาภิบาลอาหาร การจัดการน้ำอุปโภคบริโภค และการดำเนินงานอาหารปลอดภัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง โดยนักโภชนาการ/ผู้ตรวจสอบ

	ดำเนินการ ไม่ครบ	ดำเนินการ ได้ครบตามมาตรฐาน	หมายเหตุ
บริเวณที่เตรียม ปู่ง ประกอบอาหาร			
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย			
2. พื้น สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหารบนพื้น			
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่หรือคราบน้ำมัน			
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น			
5. มีอ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้งานได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา			
6. โต๊ะ ที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดีไม่มีคราบสกปรกสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.			
7. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณน้ำท้อส้วม			
8. ไม่เก็บสัตว์/แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในบริเวณที่เตรียม ประกอบอาหาร			
9. สารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตราย จัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่เตรียม ปู่ง ประกอบอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายชี้ชัดเจน			
10. ไม่นำภาชนะบรรจุสารเคมี มาใช้บรรจุอาหาร			
11. มีฝักรับของมูลสัตว์ที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด			
12. บริเวณรอบรั้วมูลฝอย สะอาด ไม่มีเศษขยะตกค้าง และควรรวสเลาทุก			
13. มีการแยกเศษอาหาร ออกจากมูลฝอยประเภทอื่น			
14. ฝักรับของมูลสัตว์ สามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีเศษอาหารตกค้าง			
15. มีระบบกำจัดน้ำ/การบำบัดน้ำเสียก่อนระบายสู่สาธารณะ			

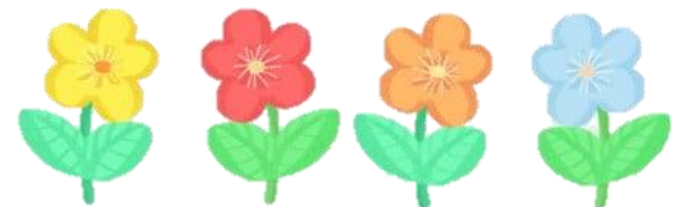
	ดำเนินการ ไม่ครบ	ดำเนินการ ได้ครบตามมาตรฐาน	หมายเหตุ
อาหาร การวิธีถนอมอาหาร หรือปรุง การเก็บรักษาอาหาร			
อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค			
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือลักษณะผิดปกติ			
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร			
3. เนื้อสัตว์สด ผัก และผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ			
4. อาหารแห้ง ไม่ปนเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร			
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย ออ. มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง			
6. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาดเหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร			
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น			
8. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ที่ต้องการจำหน่าย หรือบริการประเภทต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส			
9. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ประเภท สลัด ซูชิ เป็นต้น เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส			
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคเก็บแยกเป็นสัดส่วนมีการปกปิด ไม่วางบนพื้น			

	ดำเนินการ ไม่ครบ	ดำเนินการ ได้ครบตามมาตรฐาน	หมายเหตุ
สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร			
1. มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปัจจุบัน 1 ให้ตรวจลงได้ (ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง โดยตรวจ X-ray ปอด, ตรวจอุจจาระ/ Rectal Swab, ตรวจเลือดเพื่อหาไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ)			
2. มีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย ในขณะปฏิบัติงาน			
3. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนด ทุกคน			
4. แต่กายสะอาด สวมเสื้อแขน หรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวกหรือผ้าคลุมผม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้			
5. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค			
6. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น สดชื่น ไม่ทาลิปสติก ไม่สูบบุหรี่ หรือกระทำใด ๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะปฏิบัติงานด้านอาหาร			

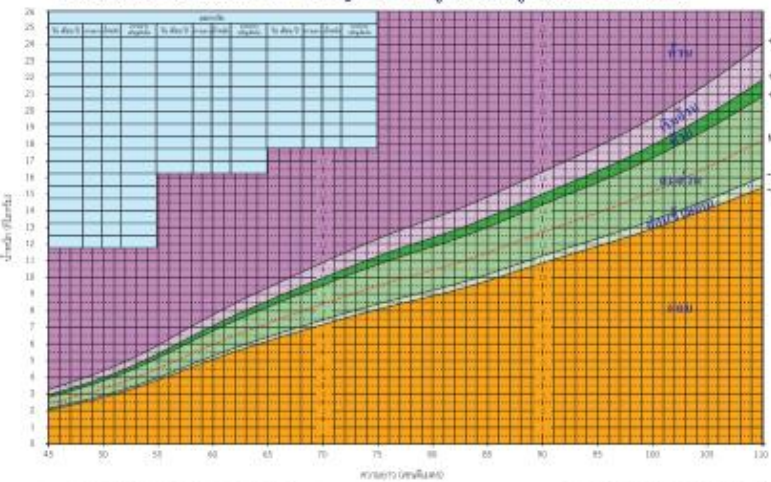


กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

Thank
You



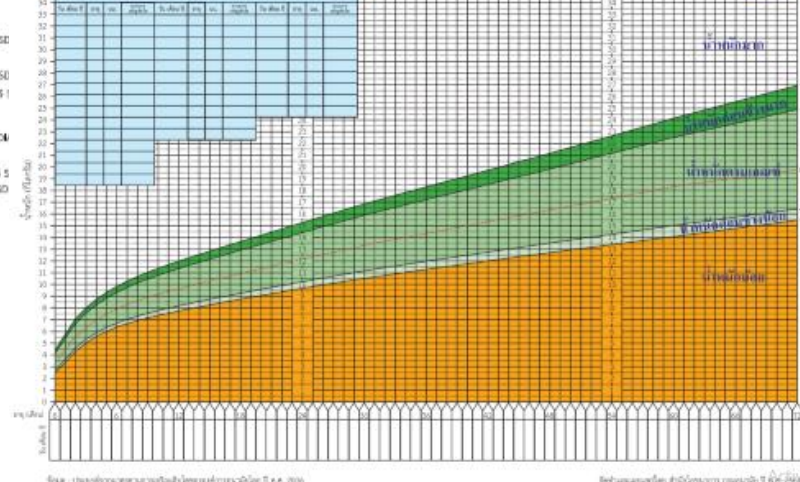
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของเด็กอายุ 0 - 2 ปี เพศชาย
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ่าน สมส่วน ผอม)



ข้อมูล : ปรากฏการณ์สุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ปี ค.ศ. 2006

จัดทำและเผยแพร่ สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564

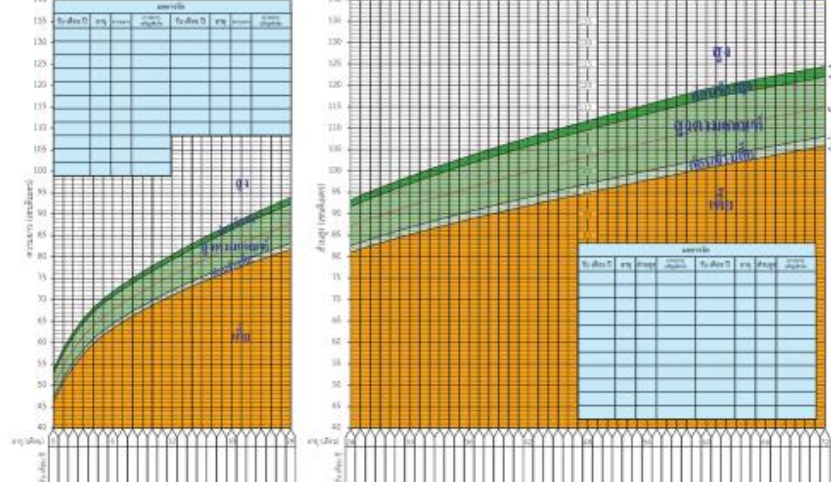
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



ข้อมูล : ปรากฏการณ์สุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ปี ค.ศ. 2006
ผลการติดตามตัวชี้วัดสุขภาพอนามัยของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564

จัดทำและเผยแพร่ สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564
Go to Se

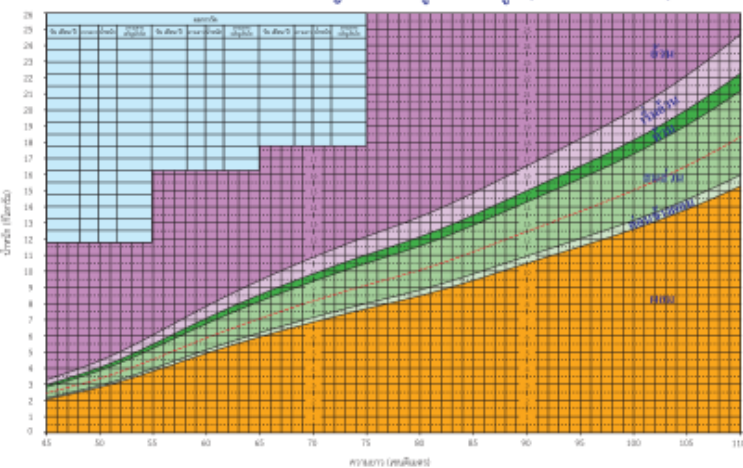
กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ข้อมูล : ปรากฏการณ์สุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ปี ค.ศ. 2006
ผลการติดตามตัวชี้วัดสุขภาพอนามัยของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564

จัดทำและเผยแพร่ สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564
Go to Se

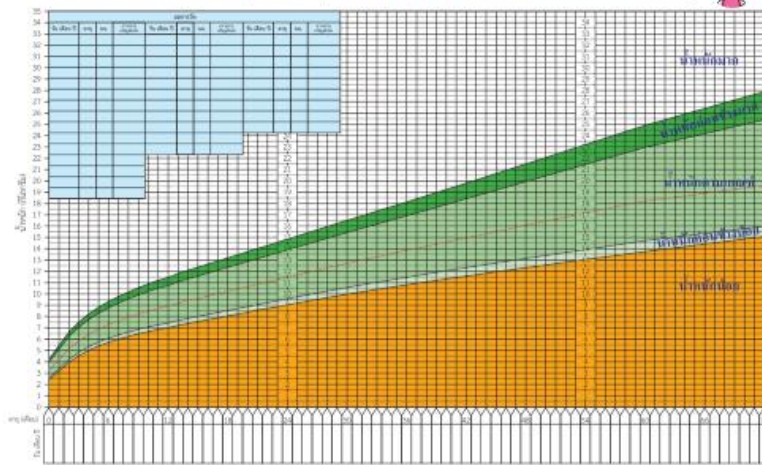
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของเด็กอายุ 0 - 2 ปี เพศหญิง
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ่าน สมส่วน ผอม)



ข้อมูล : ปรากฏการณ์สุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ปี ค.ศ. 2006

จัดทำและเผยแพร่ สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564

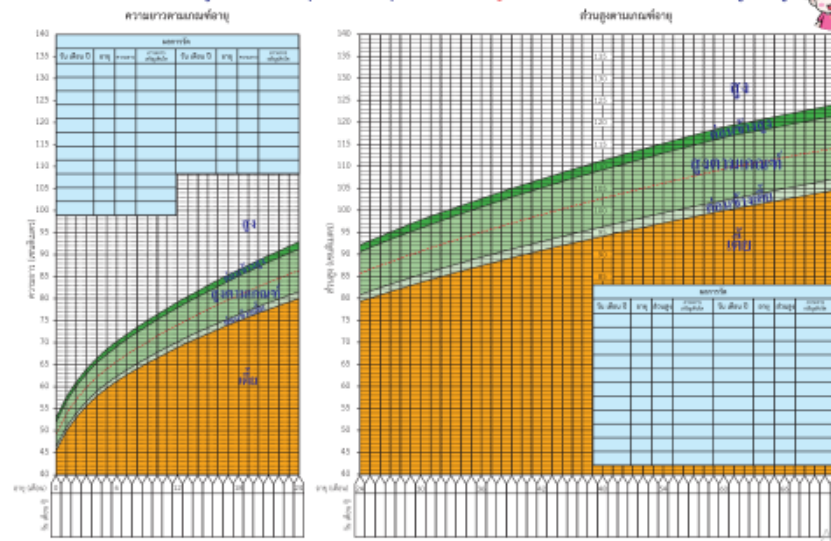
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



ข้อมูล : ปรากฏการณ์สุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ปี ค.ศ. 2006
ผลการติดตามตัวชี้วัดสุขภาพอนามัยของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564

จัดทำและเผยแพร่ สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564
Go to Se

กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ข้อมูล : ปรากฏการณ์สุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ปี ค.ศ. 2006
ผลการติดตามตัวชี้วัดสุขภาพอนามัยของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564

จัดทำและเผยแพร่ สำหรับโครงการ เคมอนิปี ปี ค.ศ. 2564
Settin

