

โภชนบัญญัติ

 โภชนบัญญัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติกรจันอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี 9 ข้อ ดังนี้

1. จันอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๒. จันข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมือ เลือกรจันข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

๓. จันพืชผักให้มากและจันผลไม้เป็นประจำ ทุกมือ จะช่วยขับถ่ายสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านมะเร็งได้

๔. จันปลา เนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย และมีกรดไขมันจำเป็น ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืช ที่ใช้จันแทนเนื้อสัตว์ได้

๕. จันนมให้เหมาะสมตามวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงและ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

๖. ฉ้นอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เช่น อาหารประเภททอด ผัด และกะทิ ควรเลือกฉ้นอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ


๗. หลีกเลี้ยงฉ้นอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ฉ้นหวานมากเสี่ยง ต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ฉ้นเค็มมากเสี่ยงต่อ การเกิดความดันโลหิตสูง

๘. ฉ้นอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารไม่สุก และปนเปื้อน เชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะทำให้เสี่ยงต่อ การเกิดความดันโลหิตสูง ดับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย



อาหารว่าง

 **อาหารว่าง หมายถึง** อาหารที่จัดระหว่างอาหารมื้อหลัก สำหรับสามเณร อายุ ๖-๑๓ ปี จะให้พลังงานไม่เกินวันละ ๓๒๐ กิโลแคลอรี สำหรับสามเณรอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป จะให้พลังงานไม่เกินวันละ ๔๐๐ กิโลแคลอรี กรณีอาหารว่าง จัดชั้น ๒ มื้อ แต่ละมื้อจะให้พลังงานลดลงครึ่งหนึ่ง คือ ๑๖๐ กิโลแคลอรี สำหรับสามเณรอายุ ๖-๑๓ ปี และ ๒๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับ สามเณรอายุ ๑๔ปีขึ้นไป



แนวทางการฉันทอาหาร



แนวทางการฉันทอาหาร หัวใจสำคัญของการฉันทอาหาร คือ

๑. ควรได้รับสารอาหารครบถ้วน และปริมาณเพียงพออย่างสมดุล

๒. เลือกฉันทอาหารโดยยึดหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

๓. ยึดทางสายกลางตามหลักพระพุทธศาสนา คือ มัชฌิมาปฏิปทา มีสติ ขณะฉันทอาหารเลือกฉันทอาหารที่มีประโยชน์ สัดส่วนปริมาณพอเหมาะ

๔. หากฉันทมากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็ให้โทษหรือเกิดผลเสียต่อร่างกายได้ ส่วนอาหารที่ไม่มีประโยชน์ **ควรหลีกเลี่ยง**



ปัญหาโภชนาการในเด็ก

เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เด็กขาดอาหารยังคงมีอยู่



โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว

ผลกระทบของ ภาวะอ้วนในเด็ก



มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง



- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดสูง มีไขมันเกาะผนังหลอดเลือด
- ภาวะตับอักเสบและถุงน้ำดีอักเสบ

**โรคกระดูกและข้อ เช่น ขาโก่ง ปวดเข่า/ข้อเท้า
ปวดหลัง**



**เกิดภาวะนอนกรนและหยุดหายใจ
ขณะนอนหลับ**

**เป็นโรคผิวหนัง เช่น เชื้อราที่ผิวหนัง
ผิวหนังอักเสบติดเชื้อได้ง่าย**

**มีผลต่อจิตใจของเด็ก เพื่อนล้อ
ขาดความมั่นใจ แยกตัว ซึมเศร้า**

เป็นผู้ใหญ่อ้วน ร้อยละ 30



เด็กอ้วนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

1. คอดำ/ รังแรดำ
2. นอนกรน
3. หลับใน
ห้องเรียน
4. พ่อแม่มีประวัติ
เบาหวาน



ระบบส่งต่อเด็กอ้วน

ร.ร./ จนท.คัดกรอง → รพ.สต.ตรวจซ้ำ → รพช. → รพศ.

ประเมินภาวะการเจริญเติบโต

● แปลผล

ประเด็นสำคัญของการแปลผล

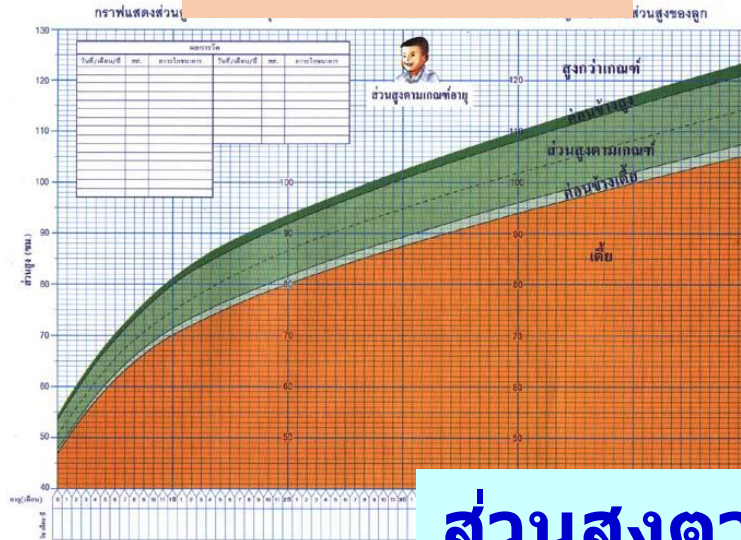
- ❖ ภาวะการเจริญเติบโตเด็ก
- ❖ ตำแหน่งของส่วนสูงและน้ำหนัก
- ❖ แนวโน้มการเจริญเติบโต

วิธีการโดย

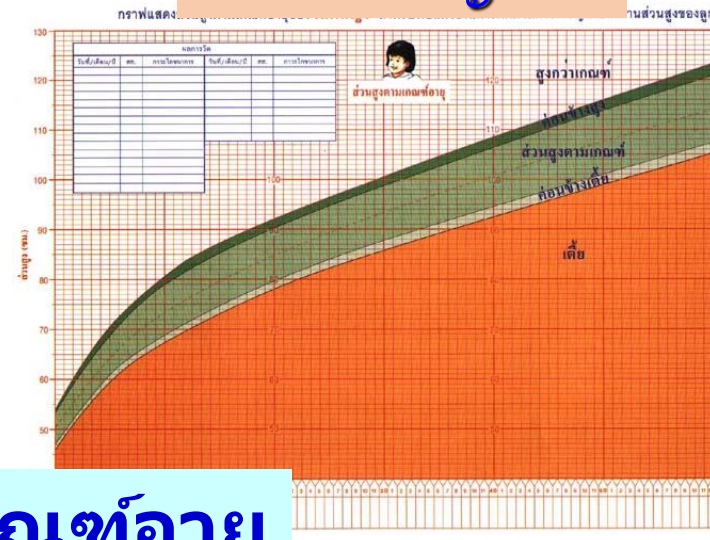
จุดน้ำหนัก-ส่วนสูง และลากเส้นเชื่อมจุดบน
กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก

กราฟเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

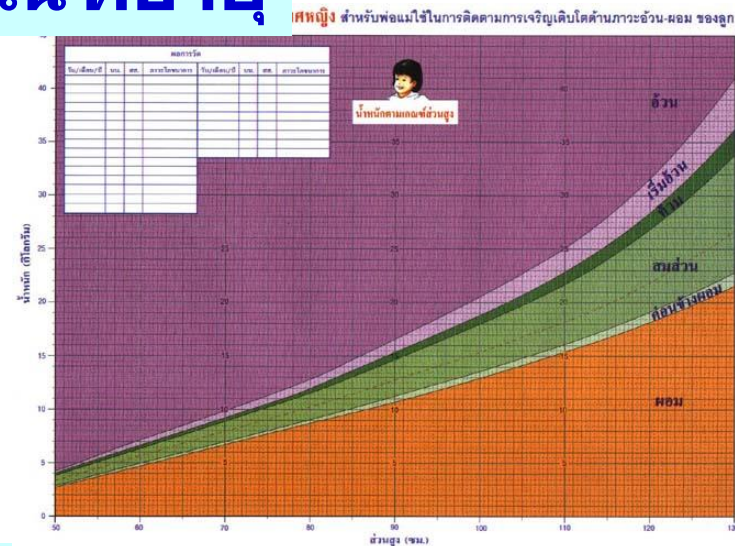
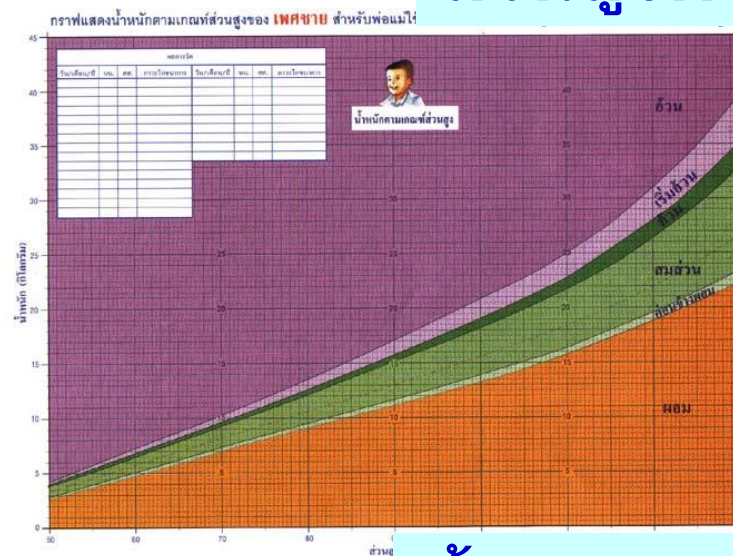
เพศชาย



เพศหญิง



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ทำอย่างไรเด็กไทยสูงดีสมบูรณ์





**ขอบคุณ
และสวัสดี**