



unicef 
for every child



ปี 2562

แนวทางการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดี ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ พ.ศ. 2562

สารบัญ

บทที่ 1	ความสำคัญของการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	3
บทที่ 2	การจัดการสภาพแวดล้อม อาหาร สุขากิจบาล ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	7
2.1	การจัดการสภาพแวดล้อมทั่วไป	7
2.2	หลักการการสุขากิจบาลอาหาร	11
2.3	การจัดการคุณภาพน้ำอุปโภคและบริโภค	20
2.4	การจัดการส้วมและสิ่งปฏิกูล	25
2.5	การจัดการขยะมูลฝอย	31
บทที่ 3	การส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้เด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	35
3.1	การส่งเสริมสุขภาพฟัน	36
3.2	การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กวัย 2-5 ปี	43
3.3	การตรวจผม-เล็บ	58
3.4	แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะเด็กปฐมวัย	59
3.5	การจัดของเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย	62
3.6	การเสริมสร้างพฤติกรรมอนามัย จากกิจวัตรและกิจกรรมที่ทำกับเด็ก	63
บทที่ 4	หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี	65
4.1	ธงโภชนาการ คืออะไร	65
4.2	ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี)	69
4.3	ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี	69
4.4	หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	70
4.5	การจัดอาหารเช้า	70
4.6	การจัดอาหารกลางวัน	71
4.7	การจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	71
บทที่ 5	บทบาทหน้าที่ของครูและผู้ดูแลเด็กในการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	75
5.1	ความพร้อมของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว	75
5.2	การบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ	76
บทที่ 6	แนวทางการให้คำปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อสร้างอนามัยที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย	81
บทที่ 7	บทสรุป	83



บทที่ 1

ความสำคัญของการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดี ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2559-2560) มีเป้าหมายสำคัญร่วมกัน คือ การพัฒนา และสร้างเสริมศักยภาพคนไทยให้เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาประเทศสู่เป้าหมายที่วางไว้ โดยเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การพัฒนาคนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพต้องเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงปฐมวัย เพราะเป็นช่วงเวลาสร้างรากฐานแห่งการพัฒนาในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ภาษา จริยธรรม และความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งสมองยังมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วง 3 ขวบปีแรก

จากสถานการณ์ปัจจุบัน ประเทศไทยมีเด็กปฐมวัยประมาณ 4 ล้านคน โดยเด็กแรกเกิดจนถึงวัยประมาณ 2 ปี มีพ่อแม่และครอบครัวเป็นผู้ดูแล และเมื่ออายุช่วง 2-5 ปี จะมีเด็กบางส่วนเข้ารับระบบสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยของรัฐและเอกชน จากสถิติมีเด็กจำนวน 940,152 คน เข้าสู่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยจำนวน 19,820 แห่ง ทั่วประเทศจากทั้งหมด 8,800 ตำบล จากข้อมูลผลการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม พบว่า มีโรงเรียนอนุบาลประมาณร้อยละ 3.19 ไม่ผ่านการรับรอง และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นจำนวนมากอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง และต้องปรับปรุงเร่งด่วน

ในการนี้กรมกิจการเด็กและเยาวชน โดยกองส่งเสริมการพัฒนาและสวัสดิการเด็ก เยาวชน และครอบครัวได้ดำเนินการปรับปรุงมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการพัฒนาเด็กปฐมวัยอาเซียนอย่างสมบูรณ์ การทำงานปรับปรุงมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาตินี้ยังอยู่ภายใต้การกำกับและพิจารณาของคณะกรรมการพัฒนาเด็กปฐมวัยอีกด้วย

“แนวทางการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย” โดย สถาบันพัฒนานามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทยจัดทำขึ้นตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ เพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กได้มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดี ทราบถึงผลกระทบที่เป็นผลเสียต่อพัฒนาการเด็ก ตลอดจนแนะนำแนวทางการจัดสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ได้ตามที่มาตรฐานแห่งชาติระบุไว้

การจัดอาหาร บริบาลน้ำ และการสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นหัวใจสำคัญของการบริหารจัดการปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็ก ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของเด็กเป็นหลัก

การเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นการสร้างพื้นฐานการดำรงชีวิตเพื่ออยู่ในสังคมอย่างมีความสุขในอนาคต

วัตถุประสงค์ของแนวทางการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย


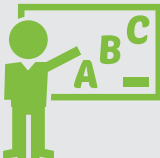
1. เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษา ทั้งครู ผู้ดูแลเด็ก เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงอนามัยที่แวดล้อมสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในระดับมาตรฐานของชาติ และยกระดับการจัดอนามัยภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สามารถอยู่ในระดับขั้นพัฒนาของมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ
2. เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษา และผู้บริหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนอนุบาล ช่วยกันยกระดับ และพัฒนาคุณภาพการจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้น อันจะขยายผลสู่ครอบครัวและชุมชน เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

การจัดสภาพแวดล้อม การให้อาหาร และของว่างในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ถูกสุขลักษณะจะนำสู่ผลลัพธ์ ดังนี้

- ผลสัมฤทธิ์ทางสุขภาพของเด็กดีขึ้น การเจริญเติบโตตามวัยจะช่วยให้เด็กสูงดี สมส่วน การเจ็บป่วยจะลดน้อยลง
- การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีร่วมกับการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ตามกิจวัตรให้เด็ก จะมีอิทธิพลต่อการเกิดสุขนิสัยที่ดีของเด็กนำไปใช้ที่บ้าน และในอนาคต
- เด็กจะได้เรียนรู้ถึงผลเสียต่อสุขภาพของตนหากอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อันตราย

การนำเอกสารฉบับนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

แนวแนะต่าง ๆ ที่อยู่ในเอกสารเล่มนี้ เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติ และให้ความรู้แก่ผู้บริหารสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ครู ผู้ดูแลเด็ก และชุมชนที่อยู่รอบล้อมเด็กด้านการจัดอาหาร จัดน้ำ และสร้างสุขภาวะของเด็กปฐมวัยตามแนวมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ อีกทั้งเป็นเอกสารประกอบ ยกตัวอย่างการจัดอาหาร น้ำ และสร้างสุขภาวะในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะแก่บริบท เพื่อยกระดับการพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยหลังจากได้มีการประเมินตนเองตามแนวมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ ทั้งนี้การนำเอกสารนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ควรให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียแค่คนใดคนหนึ่งเป็นผู้ดำเนินการพัฒนา หากต้องเป็นการพัฒนาที่ทำได้ด้วยกันตั้งแต่ผู้บริหารสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ครู ผู้ดูแลเด็ก โดยมีชุมชน (พ่อ แม่ ผู้ปกครอง) เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยกันพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สามารถจัดบริการที่ดีมีคุณภาพแก่เด็กไทยทุกคนได้อย่างมีมาตรฐาน นอกจากนี้เอกสารนี้ยังระบุแนวทางบทบาท ความรับผิดชอบการเตรียมความพร้อมสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สามารถพัฒนาตนเองได้ตามแนวมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในเอกสารฉบับนี้จะมีการใช้ภาพสัญลักษณ์ตามตารางด้านล่าง เพื่อระบุถึงบทบาทความรับผิดชอบในแต่ละหัวข้ออย่างชัดเจน

 <p>ผู้บริหาร สถานพัฒนา เด็กปฐมวัย</p>	<ul style="list-style-type: none">• ออกกฎ ระเบียบ การดูแลโครงสร้าง แหล่งน้ำ ห้องเรียน ห้องน้ำ ห้องครัว พื้นที่กิจกรรมกลางแจ้ง การใช้อุปกรณ์ติดตั้งถาวร และเครื่องเล่นต่าง ๆ อีกทั้งมีการติดตามและประเมินผลการใช้ร่วมกับชุมชน• ริเริ่มการปรับปรุง ซ่อมแซม สภาพแวดล้อมและภูมิทัศน์ให้เป็นมิตรต่อเด็ก รวมถึงหาเงินทุนและดำเนินการหาผู้รับเหมาตามกฎระเบียบของหน่วยงานต้นสังกัด• พัฒนา และติดตามการประกอบอาหารภายในครัว (หรือในกรณีที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยไม่มีครัวสามารถติดตามการทำอาหารของผู้ประกอบการ) เพื่อให้มั่นใจได้ว่าอาหารที่จัดให้แก่เด็กปฐมวัยนั้นทำถูกต้องตามแนวสุขลักษณะทั้งปวง
 <p>ครู</p>	<ul style="list-style-type: none">• ปรับปรุงแนวทางการจัดอาหาร และให้คำแนะนำแก่แม่ครัวเรื่องความสะอาด และการประกอบอาหารที่ถูกหลักสุขอนามัยภายในครัว (หรือในกรณีที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยไม่มีครัวสามารถติดตามการทำอาหารของผู้ประกอบการ) เพื่อให้มั่นใจได้ว่า เด็กปฐมวัยได้รับอาหารที่เพียงพอ เหมาะต่อวัย และมีคุณค่าทางอาหารที่สนับสนุนให้เด็กเจริญเติบโตได้ตามวัย• จัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์แก่เด็กเพื่อเพิ่มสุขนิสัยและวินัยการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การดื่มน้ำ และการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของเด็กปฐมวัย• ติดตามพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง และมีการบันทึกรายงานด้านต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ• สามารถประสานการทำงานร่วมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อให้เด็กทุกคนมีสุขภาพและอนามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง



ผู้ดูแลเด็ก

- เป็นหูเป็นตา คอยสอดส่องการปฏิบัติเรื่องการกินอาหารของเด็กให้ถูกสุขลักษณะ
- ติดตามพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง และมีการบันทึกรายงานด้านต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ
- สามารถประสานการทำงานร่วมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง



หน่วยงานอื่น ๆ

- มีการให้ความช่วยเหลือแก่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของต้นสังกัด และสนับสนุนสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่กำกับดูแลให้สามารถจัดแนวทางอาหาร น้ำ และสุขภาวะได้ตามมาตรฐานชาติ



ผู้สัมผัสอาหาร

- หาข้อมูล และสร้างทักษะในการจัดอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ถูกหลักอนามัย
- เป็นหูเป็นตา และแจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบหากเครื่องใช้ในครัวเสีย หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็ก เพื่อหาของใหม่มาทดแทน
- รักษาความสะอาด อาหาร และบริเวณครัว ห้องอาหารอย่างเคร่งครัด



บทที่ 2

การจัดการสภาพแวดล้อม อาหาร สุขากิจบาล ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

2.1 การจัดการสภาพแวดล้อมทั่วไป


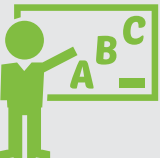
มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติได้ระบุตัวบ่งชี้ เรื่อง การจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย โดยรวมถึงรายการพิจารณา อาทิ ที่ตั้งสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และไม่เสี่ยงต่ออันตราย มีบริเวณรอบที่ตั้งสะอาด และมีการรักษาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมอยู่เสมอ โดยเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม การพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ได้รับการประเมินในระดับดีมาก สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรคำนึงถึงการจัดสนามและในบริเวณรอบสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีความเหมาะสมปลอดภัยสำหรับเด็ก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

โครงสร้าง	โครงสร้างต้องมีรากฐานที่มั่นคง แข็งแรง ทนทานต่อการเกิดอุทกภัย และไม่ควรรอยอยู่ในพื้นที่ลุ่ม ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาเมื่อเกิดน้ำท่วม บริเวณโดยรอบต้องอยู่ในแหล่งที่ปลอดภัย ปราศจากมลพิษสิ่งแวดล้อมที่อาจมีอันตรายต่อสุขภาพของเด็กปฐมวัย มีรั้วที่มั่นคงแข็งแรงที่ป้องกันอันตรายจากคนและสัตว์ได้
แหล่งน้ำปลอดภัย	สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรอยู่ในจุดที่สามารถเข้าถึงแหล่งน้ำที่ปลอดภัยสำหรับการอุปโภค (น้ำใช้) และบริโภค (น้ำดื่ม) ในกรณีที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยตั้งอยู่ในที่ที่น้ำประปาสาธารณะเข้าไม่ถึง จำเป็นต้องมีแหล่งน้ำกินน้ำใช้ เช่น น้ำบาดาล หรือมีแหล่งเก็บกักน้ำเพื่อใช้ และดื่มได้สำหรับเด็กทุกคน
รอบสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	ควรสะอาด จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่ควรปลูกต้นไม้ที่ขึ้นรก หรือมียาง หนามแหลมคม เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก มีการแบ่งขอบเขตที่ชัดเจน เช่น รั้ว แนวต้นไม้ โดยรั้วและประตูรั้วมีความมั่นคง แข็งแรง ปลอดภัย ไม่ควรใช้รั้วลวดหนาม หรือต้นไม้ที่มีหนามแหลมคม
ห้องเรียน	ควรมีเพดานสูงมากกว่า 2 เมตร จะช่วยให้การระบายอากาศที่ดี และมีแสงสว่างเพียงพอ ในกรณีที่ห้องไม่สามารถจัดการระบายอากาศที่ดี จะทำให้เด็กปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ง่วงนอน เพราะรับออกซิเจนไม่เพียงพอ และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ห้องต่าง ๆ ควรมีช่องลม ประตู และหน้าต่างกว้างกว่า 1 เมตร เพียงพอให้อากาศภายนอกถ่ายเทเข้ามาได้สะดวก หากมีการติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ในห้องควรมีระดับการถ่ายเทอากาศอย่างน้อย 4 ลูกบาศก์เมตร ต่อชั่วโมง

<p>แสงสว่าง</p>	<p>ในห้องเรียนควรมีแสงสว่างอย่างพอเหมาะทำให้เด็กสามารถอ่านนิทานและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสบายตา โดยแสงสว่างในห้องเรียนควรมีทั้งแสงสว่างจากธรรมชาติ โดยมีหน้าต่างขนาดเหมาะสมโดยรอบ หากแดดจ้าเกินไป ควรพิจารณาการปลูกต้นไม้เพื่อหาร่มเงาที่เหมาะสม นอกจากนั้นควรใช้แสงสว่างจากไฟฟ้าในระดับที่เหมาะสมด้วย</p>
<p>พื้นที่กิจกรรมกลางแจ้ง</p>	<p>ควรเป็นพื้นที่โล่งและเรียบ ไม่มีเศษวัสดุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการสะดุดล้มได้ ไม่ควรมีสิ่งกีดขวางต่าง ๆ สะดวกต่อการเข้าไปช่วยเหลือกรณีเกิดอุบัติเหตุ พื้นผิวต้องเหมาะสม เช่น ไม่ลื่นจนเกินไป ไม่เป็นดินโคลน ทราฟที่ใช้ต้องสามารถร้อนได้ด้วยตะแกรง เบอร์ 8 และพื้นควรมีความหนาอย่างน้อย 20 เซนติเมตร และไม่มีแอ่ง ในพื้นที่กิจกรรมกลางแจ้งไม่ควรมีการเลี้ยงสัตว์เดินไปมาในบริเวณ (เช่น สุนัข แมว ไก่ และอื่น ๆ)</p>
<p>สนามเด็กเล่น และ เครื่องเล่นสนาม</p>	<p>ควรมีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก มีความแข็งแรง ทนทาน และสามารถรับน้ำหนักของเด็กได้ดี โดยการจัดซื้อควรดูว่า เครื่องเล่นมีมาตรฐานด้านความปลอดภัย และได้รับการติดตั้งที่ถูกต้อง มีการตรวจสอบความแข็งแรง ปลอดภัยเสมอ พื้นสนามควรทำด้วยวัสดุที่ดูดซับพลังงานได้ คือพื้นทรายความหนา 20 เซนติเมตร สำหรับเครื่องเล่นที่สูงไม่เกิน 1.20 เมตร หากเครื่องเล่นสูงเกินกว่าที่กำหนดพื้นทราย ต้องมีความหนาไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร หรือพื้นยางที่ได้มาตรฐาน</p>
<p>สถานที่แปรงฟัน/ อ่างล้างมือ</p>	<p>ควรมีการจัดสถานที่แปรงฟันและอ่างล้างมือแยกออกมาจากแหล่งน้ำดื่ม เนื่องจากเด็กเล็กไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างน้ำดื่มและน้ำใช้ ดังนั้นสถานที่แปรงฟันและอ่างล้างมืออยู่ในระดับที่พอเหมาะกับตัวเด็ก มีจำนวนก๊อกน้ำสำหรับล้างมือ 1 ก๊อก ต่อเด็กจำนวน 10 คน และมีสบู่ล้างมือสำหรับเด็ก</p>
<p>ห้องน้ำ</p>	<p>ห้องน้ำ ห้องส้วมสะอาด ไม่ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก มีการแยกห้องน้ำออกจากห้องส้วม ห้องส้วมแยกชาย-หญิง และแยกห้องน้ำเด็กจากห้องน้ำผู้ใหญ่ โถส้วมของเด็กมีขนาดพอเหมาะกับตัว หรือสามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับการใช้งานของเด็กอย่างสะดวก ปลอดภัย และมีจำนวนโถส้วม โดยเฉลี่ยอย่างน้อย 1 โถ ต่อเด็ก 10 คน</p>
<p>การดูแลสุขภาพเบื้องต้นของเด็ก</p>	<p>ในกรณีที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยไม่มีห้องพยาบาล ควรมีการจัดชุดปฐมพยาบาล (first aid kit) พร้อมสำหรับการปฐมพยาบาลในเบื้องต้น สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรรู้ระยะทางที่ห่างจากโรงพยาบาลชุมชน หรือศูนย์พยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงพร้อมเบอร์ติดต่อ</p>
<p>ห้องครัว</p>	<p>การจัดครัวควรอยู่ในพื้นที่โปร่ง และมีอากาศถ่ายเทได้ดี ควรมีพื้นที่เตรียมอาหาร มีอุปกรณ์จำเป็น และมีตู้เก็บของ รวมถึงจานชามและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ปิดมิดชิดจากสัตว์ต่าง ๆ ควรมีตู้เย็นสำหรับเก็บอาหารสด ที่ควรทำความสะอาดอยู่เสมอ ทั้งนี้สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยบางแห่งอาจไม่มีครัวเพื่อประกอบอาหารเอง แต่ควรมีพื้นที่เตรียมอาหารเมื่อมีร้านค้านำอาหารมาส่ง เพื่อเตรียมเสิร์ฟให้เด็กรับประทานต่อไป</p>

<p>พื้นที่ปลูกผัก</p>	<p>สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยบางแห่งมีแปลงสาธิตเพื่อปลูกผักไว้สำหรับการสอนเด็ก และนำผลผลิตมาใช้สำหรับการบริโภค ซึ่งพื้นที่ควรเป็นพื้นที่แยกเป็นสัดส่วน และควรมีการดูแลไม่ให้มีหญ้าขึ้นสูง หรือเดินเข้าไปยากลำบากซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายกับเด็กได้</p>
<p>ขยะมูลฝอย</p>	<p>ควรมีถังขยะที่มีเครื่องหมายให้เด็กเห็นชัดเจนประจำแต่ละห้องเรียน และควรมีการนำขยะมูลฝอยไปทิ้งทุกวันในจุดที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยจัดไว้ โดยควรมีฝาปิดอย่างมิดชิด และควรแยกขยะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีสิ่งปฏิกูลที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็ก</p>

สภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะมีผลต่อสุขภาพของเด็กโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมความปลอดภัยและการฝึกสุขนิสัยที่ดีให้เด็กมีพฤติกรรมพึงประสงค์ จะช่วยให้เด็กลดความเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรมีการกำหนดมาตรการเพื่อความปลอดภัยของเด็ก ดังนี้

 <p>ผู้บริหาร สถานพัฒนา เด็กปฐมวัย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • มีการจัดมาตรการเพื่อความปลอดภัยของเด็กในส่วนที่เกี่ยวกับอุปกรณ์ เครื่องใช้สำหรับเด็ก (เช่น ประตู หน้าต่าง โต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์เครื่องเขียน) • มีการจัดความปลอดภัยโดยรวมของเด็ก โดยไม่ควรให้คนแปลกหน้าเข้ามาในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยโดยไม่ได้รับอนุญาต ควรมีรั้วหรือประตูที่มีรั้วรอบขอบชิด มั่นคง แข็งแรง ควรมีการดูแลความแข็งแรงของประตูไม่ให้เลื่อนหลุดออกจากราง หรือหากพบชำรุดควรรีบมีการซ่อมแซมให้ใช้งานได้อย่างปลอดภัย • มีการจัดการระบบไฟฟ้าที่ความปลอดภัย เช่น การเดินสายไฟ ติดตั้งระบบตัดไฟอัตโนมัติ เป็นต้น และไม่ควรเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลายชนิดในเต้าเสียบเดียวกัน หรือใช้กับสายไฟพ่วง • กรณีมีบ่อน้ำ สระน้ำ น้ำพุ น้ำตก บ่อเลี้ยงปลา ต้องมีรั้วหรือวัสดุอื่นใดที่กั้นอาณาเขตที่ชัดเจน เพื่อป้องกันมิให้เด็กพลัดตกน้ำ และควรแยกพื้นที่เล่นของเด็กให้ห่างจากแหล่งน้ำดังกล่าว และหากมีบ่อน้ำตื้น บ่อน้ำบาดาล ต้องมีฝาปิดมิดชิด นอกจากนี้ควรมีป้ายคำเตือนอันตราย คำแนะนำหรืออุปกรณ์ช่วยชีวิตอยู่ในบริเวณใกล้เคียง • กรณีมีสระว่ายน้ำควรจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิต เช่น โฟมช่วยชีวิต ห่วงชูชีพ ไม้ช่วยชีวิต ติดตั้งไว้ประจำสระว่ายน้ำในบริเวณที่มองเห็นได้ชัดเจน และสะดวกต่อการหยิบใช้งาน ในกรณีฉุกเฉิน ควรมีการตรวจสอบระบบความปลอดภัยของสระว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอ เช่น ระบบไฟฟ้า กระเบื้องแตกชำรุด เป็นต้น และควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยให้กับเด็กตลอดเวลา โดยเจ้าหน้าที่ดังกล่าวต้องได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการช่วยชีวิต และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 <p>ครู</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ต้องมีการกำหนดกฎ ระเบียบ หรือกติกาในการเล่นร่วมกัน และดูแลให้เด็กเล่นตามกติกา อยู่เสมอ โดยส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการเล่นอย่างปลอดภัย และปฏิบัติโดยเป็นกิจวัตร เช่น ไม่แกว่งชิงช้าแรงจนเกินไป ไม่เล่นแบบโลดโผน เล่นโดยไม่ทำให้ตนเองหรือเพื่อนบาดเจ็บ หรือ ไม่เล่นผิดวิธี เป็นต้น • ควรมีการจัดเวรเดินตรวจสิ่งแวดลอมในโรงเรียน เมื่อพบเห็นถึงสิ่งผิดปกติหรือชำรุดของอาคาร สถานที่ เครื่องเล่น ควรแจ้งผู้บริหารทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก



รูปที่ 1 ภาพห้องเรียนตัวอย่างจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



รูปที่ 2 ภาพการจัดสภาพแวดล้อมทั่วไป



2.2 หลักการ การสุขาภิบาลอาหาร

“การจัดการอาหาร” หมายถึง การเพิ่มประสิทธิภาพการเตรียมอาหารสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัย และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพทางกาย และการเจริญเติบโตของเด็ก โดยการจัดการรวมถึงกระบวนการวางแผน การปฏิบัติ และการควบคุมคุณภาพตามเป้าหมายที่วางไว้

“หลักการด้านสุขาภิบาลอาหาร” หมายถึง การจัดการ และการควบคุมอาหารให้สะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษ ซึ่งเป็นอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของมนุษย์

“การสุขาภิบาลอาหาร” หมายถึง การทำอาหารให้สะอาด และปลอดภัย รับประทานแล้วไม่เกิดโรค

“ผู้สัมผัสอาหาร” หมายถึง ผู้ปรุง ผู้ประกอบ และผู้เสิร์ฟอาหารถึงเด็ก ถือเป็นตัวแปรสำคัญของการสร้างสุขภาวะที่ดีของเด็กปฐมวัย เพราะเป็นผู้ทำหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับอาหารทั้งหมด ให้สด สะอาด ครบถ้วนตามหลักอนามัย ปราศจากโรค สิ่งปนเปื้อน โดยผู้ประกอบอาหาร หรือผู้จัดเตรียมอาหาร ต้องปฏิบัติตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย ไม่มีโรคติดต่อที่สามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้บริโภค นอกจากนี้ผู้ประกอบอาหารหรือผู้จัดเตรียมอาหารควรมีความรู้เรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเหมาะสมกับเด็กในแต่ละวัย รวมไปถึงการระวังและควบคุมโรคติดต่อทางเดินอาหารที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด

ผู้สัมผัสอาหารนับว่าเป็นบุคคลสำคัญในการจัดหาอาหาร ปรุง ประกอบ ให้บริการอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง หลักการสุขาภิบาลอาหาร รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้นำความรู้ไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง และสามารถปรุง ประกอบ อาหารที่สะอาดปลอดภัยสู่ผู้บริโภค รวมถึงการบริการที่ดีในร้านอาหารอีกด้วย ดังนั้นผู้สัมผัสอาหารจึงจำเป็นต้องรู้ว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้อาหารไม่สะอาด ปลอดภัยต่อผู้บริโภค และสามารถจัดการปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งการจัดการและควบคุมอาหารให้สะอาด ปลอดภัย ทำได้โดยการควบคุมปัจจัยที่สำคัญ 5 ปัจจัย ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารสกปรก ได้แก่

- ปัจจัยที่ 1** บุคคล ได้แก่ ผู้สัมผัสอาหาร ได้แก่ ผู้เตรียมอาหาร ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้เก็บ และทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ เป็นต้น
- ปัจจัยที่ 2** อาหาร ได้แก่ อาหารที่นำมาปรุง ได้แก่ อาหารสด เนื้อสัตว์ผักสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง รวมถึงน้ำแข็ง น้ำดื่ม และสารปรุงแต่งอาหาร
- ปัจจัยที่ 3** ภาชนะอุปกรณ์ ได้แก่ จาน ชาม ช้อน ส้อม ตะเกียบ หม้อ กระทะ เป็นต้น
- ปัจจัยที่ 4** สถานที่ ได้แก่ บริเวณเตรียม ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร สถานที่ที่รับประทานอาหาร รวมถึงแผงลอยจำหน่ายอาหาร
- ปัจจัยที่ 5** สัตว์แมลงนำโรค ได้แก่ หนูแมลงวัน แมลงสาบ มด รวมถึงสัตว์เลื้อย เช่น สุนัข แมว นก เป็นต้น

ทุกปี ผู้เกี่ยวข้องควร

- เข้ารับการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ
- ตรวจสอบสุขภาพ



- แต่งกายสะอาด
- ใส่หมวกคลุมผม
- สวมหน้ากากอนามัย
- สวมรองเท้าที่ปิดเท้ามิดชิด
- เล็บสั้น สะอาด
- รองเท้าหุ้มส้น

รูปที่ 3 การแต่งกายของผู้สัมผัสอาหาร

การแต่งกายของผู้สัมผัสอาหาร

- 1) แต่งกายสะอาด และสวมเสื้อมีแขนที่สะอาด
- 2) ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาวหรือสีอ่อน อาจมีเครื่องแบบ และสวมหมวกคลุมผม
- 3) มีสุขภาพที่ดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพประจำปีในปีนั้น ๆ เพื่อการตรวจสอบตามมาตรฐาน
- 4) มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง ไม่ใช้ทิชชู์ทำความสะอาดปาก โดยตรง ไม่สวมเครื่องประดับทุกชนิดขณะปฏิบัติงาน เป็นต้น

การจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแบบมีครัว

ในกรณีที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยมีครัว การจัดสถานที่เตรียม ปรุงอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร และบริเวณทั่วไปเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องคำนึงถึงปัจจัยประกอบ ดังนี้

สถานที่เตรียม และปรุงอาหาร สะอาด ถูกหลักอนามัย



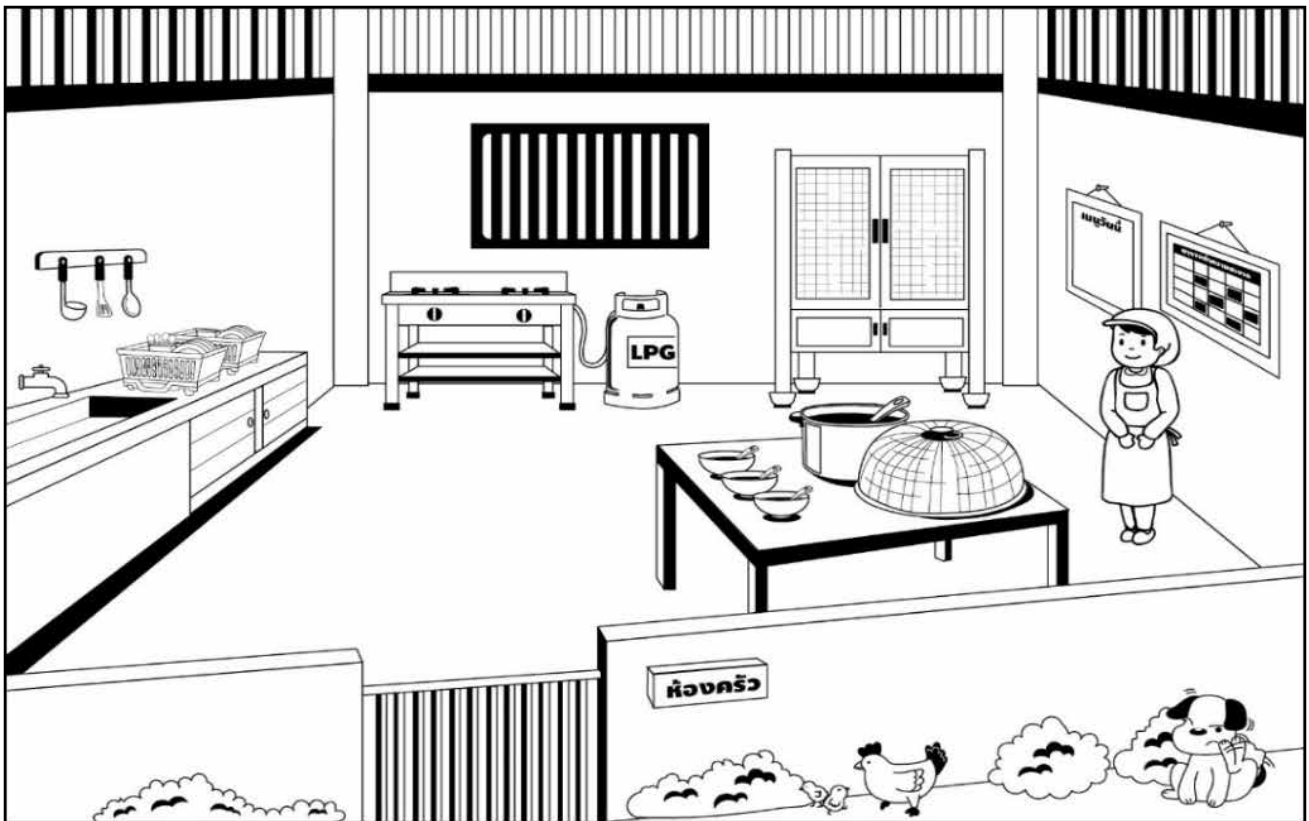
ผู้บริหาร สถานพัฒนา เด็กปฐมวัย

- สถานที่เตรียมและปรุงอาหารแยกเป็นสัดส่วน ถ้าเป็นครัวนอกอาคาร ต้องมีการทำที่กันสูงพอที่จะไม่ให้มีสัตว์หรือเด็กเข้ามาได้ มีหลังคาเพื่อกันฝนและแดด
- ถ้าสถานที่เตรียมและปรุงอาหารอยู่ติดกับถนน ควรมีผนัง ผ้าใบ หรือการปลูกต้นไม้เพื่อป้องกันฝุ่นละออง
- มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเตรียม ปรุงอาหารอย่างเพียงพอ เช่น อ่างสำหรับล้างอาหาร อ่างล้างภาชนะ โต๊ะประกอบอาหาร โต๊ะเตรียมอาหาร อุปกรณ์เพื่อประกอบอาหาร และตู้เย็น และควรแยกบริเวณที่เตรียมปรุงอาหารประเภทต่าง ๆ ไม่ให้ปะปนกัน เช่น บริเวณเตรียมเนื้อสัตว์แยกจากบริเวณเตรียมผัก-ผลไม้ เป็นต้น
- มีการระบายอากาศดี ไม่มีกลิ่นคาวรบกวนเด็ก การระบายน้ำ และความร้อนได้ดี อาจใช้พัดลมดูดอากาศ และปล่องระบายควัน โดยไม่มีเสียงรบกวนบริเวณข้างเคียง และทำความสะอาดปล่องระบายควันเป็นประจำ เพื่อไม่ให้มีคราบไขมันสะสมซึ่งอาจเป็นเชื้อเพลิงได้
- พื้น ผนัง เพดาน เตาไฟ ทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง คงทน ทำความสะอาดง่าย และมีสีขาวหรือสีอ่อน ซึ่งจะช่วยให้เห็นสิ่งสกปรกได้ง่าย
- โต๊ะที่ใช้ประกอบอาหารแข็งแรงสภาพดี พื้นผิวเรียบ ทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



ผู้สัมผัสอาหาร

- ต้องสะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็งเรียบ สามารถทำความสะอาดได้ง่าย และทั่วถึง
- มีการปกปิดอาหารที่ปรุงเสร็จเพื่อป้องกันแมลง และฝุ่นละอองโดยใช้ผ้าหม้อหรือผ้าสี
- ทำความสะอาดบริเวณปรุงอาหาร (โต๊ะเตรียมอาหารและพื้นที่ในบริเวณ) โดยการล้างด้วยผงซักฟอกหรือยาฆ่าเชื้ออย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



รูปที่ 4 สถานที่เตรียมและปรุงอาหาร สะอาด ถูกหลักอนามัย

อุปกรณ์ และภาชนะใส่อาหารสะอาด ปลอดภัย

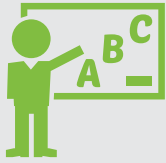
- ภาชนะที่ใส่อาหารทำด้วยวัสดุที่ปลอดภัย เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม เมลามีนสีขาวหรือสีอ่อน ไม่แตกง่าย หรือมีความคมทนต์
- ที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์ ควรใช้อ่างที่มีก๊อกน้ำและต่อท่อระบายน้ำ เพื่อให้ น้ำระบายลงสู่ท่อระบายน้ำได้โดยสะดวก ไม่ล้างภาชนะต่าง ๆ บนพื้น ที่ล้างภาชนะสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร และบริเวณที่ล้างมีการระบายน้ำที่ไม่เออะแอะ
- การล้างภาชนะอุปกรณ์ตามหลักสุขาภิบาลอาหารจะต้องล้างด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน คือ
 - ขั้นตอนที่ 1** การกำจัดเศษอาหารและคราบไขมัน โดยใช้น้ำยาล้างภาชนะ (หมายถึง สารเคมีที่ผลิตขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการล้างภาชนะโดยเฉพาะ)
 - ขั้นตอนที่ 2** การล้างน้ำยาล้างภาชนะหรือสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดให้หมดไป โดยใช้น้ำสะอาดซึ่งอาจใช้น้ำจากก๊อกไหลผ่านภาชนะทุกชิ้น หรือล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง ทั้งนี้ต้องพิจารณาน้ำที่ใช้ล้างด้วยว่าต้องสะอาดทั้ง 2 ครั้ง
- เชียงที่ใช้หั่นอาหารต้องไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง ไม่ขึ้นรา ไม่มีคราบไขมัน หรือคราบสกปรกที่ฝังแน่น มีการแยกใช้เชียงคือ 1. เชียงสำหรับหั่นเนื้อสัตว์สุก 2. เชียงสำหรับหั่นเนื้อสัตว์ดิบ และ 3. เชียงสำหรับหั่นผักสดและผลไม้ ไม่ใช่เชียงปะปนกัน และต้องมีฝาปิดครอบเป็นประจำ (ไม่ให้ใช้ผ้าหรือผ้าห่มอปกปิด) ยกเว้นครัวที่มีการป้องกันแมลงวัน
- มีดมีสภาพดี สะอาด แยกใช้ตามประเภทของอาหาร ได้แก่ ผักผลไม้ เนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ

การจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว และอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร



ผู้สัมผัสอาหาร

- เมื่อล้างอุปกรณ์และภาชนะเสร็จแล้ว ต้องเก็บในลักษณะคว่ำในภาชนะโปร่งสะอาด เพื่อให้ภาชนะแห้งเอง และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หรือถ้าไม่ได้เก็บในลักษณะคว่ำ ก่อนเก็บต้องคว่ำให้แห้งเสียก่อน แล้วนำไปเรียงกันเป็นระเบียบในภาชนะรองรับหรือตู้ ในสถานที่ที่สะอาด และมีการปิดมิดชิดที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



ครู



ผู้ดูแลเด็ก

- เจ้าหน้าที่ควรเก็บภาชนะ อุปกรณ์ที่แห้งสะอาดแล้วเข้าตู้ให้เรียบร้อย แยกเป็นหมวดหมู่ โดย ช้อน ส้อม ต้องวางในลักษณะตั้งตรงโดยเอาส่วนด้ามจับไว้ด้านบน หรือวางเรียงกันเป็นระเบียบในทิศทางเดียวกัน แล้วเก็บไว้ในที่สะอาด มิดชิด หรือมีฝาหรือกล่องปกปิด โดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- เมื่อเจ้าหน้าที่พบว่า ภาชนะ อุปกรณ์แตกชำรุด ควรเปลี่ยนใหม่เพื่อความสะดวกและปลอดภัย



รูปที่ 5 การจัดเก็บช้อนส้อมที่สะอาด



รูปที่ 6 การจัดเก็บภาชนะที่เป็นหมวดหมู่

©UNICEF Thailand/ 2019/Theparak

อาหาร

- อาหารสด รวมถึงเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้สดต้องมีคุณภาพดี และไม่หมดอายุ ไม่มีสีคล้ำ หรือกลิ่นเน่าเสีย หรือมีสีผิดปกติ ควรมีการแยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- ผักและผลไม้ต้องสด ไม่มีคราบสารพิษที่ใช้ในการเกษตร ไม่มีสีขาวผิดปกติ เจ้าหน้าที่ควรล้างผักและผลไม้สดก่อนนำไปรับประทานหรือปรุงอาหาร เนื่องจากผักและผลไม้สดที่วางจำหน่ายตามท้องตลาดส่วนใหญ่อาจมีสารพิษจากยาป้องกัน และกำจัดศัตรูพืชตกค้างอยู่ ซึ่งสารเหล่านี้จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งการล้างผักผลไม้ที่ถูกสุขลักษณะควรทำ ดังนี้ (รูปที่ 7)

3 วิธีง่ายๆ ลดสารพิษตกค้างในผักสด ผลไม้
โดยล้างคราบดิน หรือสิ่งสกปรกออกก่อน

วิธีที่ 1. ล้างด้วยน้ำไหล
โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นผึ่งน้ำไหลแรงพอประมาณ คลี่ใบผัก ผลไม้ ทุบไปมา ประมาณ 2 นาที
ลดสารพิษตกค้าง 25-63%

วิธีที่ 2. น้ำส้มสายชู
โดยใช้น้ำส้มสายชู 5% 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารพิษตกค้าง 60-84%

วิธีที่ 3. พงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา
1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารพิษตกค้าง 90-95%

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



วิดีโอ เรื่อง การล้างผักที่ถูกต้อง

รูปที่ 7 วิธีล้างผัก ผลไม้ที่ถูกสุขลักษณะ

- อาหารแห้งต้องไม่มีเชื้อรา ไม่มีสีผิดปกติ เก็บเป็นระเบียบในที่โปร่ง สะอาด ไม่ชื้น ไม่มีสัตว์นำโรครบกวน
- อาหารสดต้องล้างให้สะอาดอย่างทั่วถึง ใส่ภาชนะ และจัดวางแยกกันให้เป็นสัดส่วนเพื่อป้องกันการปนเปื้อนระหว่างเนื้อสัตว์และผักสด ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม โดยผักผลไม้ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิประมาณ 7-10 องศาเซลเซียส และเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นเล็ก ไม่ใหญ่เกินคำ และควรเก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส
- อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด (หากภาชนะที่ทำความสะอาดแล้วทิ้งไว้เกิน 1 วัน ควรนำมาล้างใหม่ก่อนบรรจุเตรียมเสิร์ฟ) มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- การปกปิดอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ต้องมีฝาภาชนะ และไม่ควรเปิดทิ้งไว้ ควรตักเสิร์ฟโดยเร็ว แล้วต้องรีบปิดฝาทันที ไม่ควรใช้ผ้าคลุมอาหาร เพราะผ้ามักจะไม่สะอาด และสัมผัสกับอาหาร ทำให้อาหารปนเปื้อนได้ ทั้งนี้ต้องไม่วางอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วใกล้กับอาหารดิบหรือสิ่งสกปรกต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อน
- การเสิร์ฟอาหาร ควรเสิร์ฟโดยเร็วขณะยังร้อน แต่ถ้าต้องตักอาหารใส่ถาดตั้งรอไว้นาน ควรใช้ผ้าซีโรบป้องกันแมลงวันและฝุ่นละออง
- เมื่อตักอาหารใส่จานให้กับเด็กแล้ว ไม่ควรวางภาชนะซ้อนกัน เพราะจะทำให้กันภาชนะสัมผัสกับอาหาร

ผู้สัมผัสอาหาร

- ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง
- ใช้อุปกรณ์ช่วยในการหยิบจับ เช่น กั้วพี ที่คีบ
- การจับแก้ว จานหรือถาดบรรจุอาหารไม่ควรจับด้านใน
- มือต้องสะอาดอยู่เสมอ

การแต่งกายผู้สัมผัสอาหาร

- ใส่เสื้อผ้าสะอาด
- ใส่หมวกคลุมผม
- ใส่เสื้อมีแขน พักกันเปื้อนสีขาวหรือสีอ่อน
- สวมรองเท้าที่ปิดเท้ามิดชิด
- เล็บตัดสั้น



โต๊ะแข็งแรง วางอยู่ห่างจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

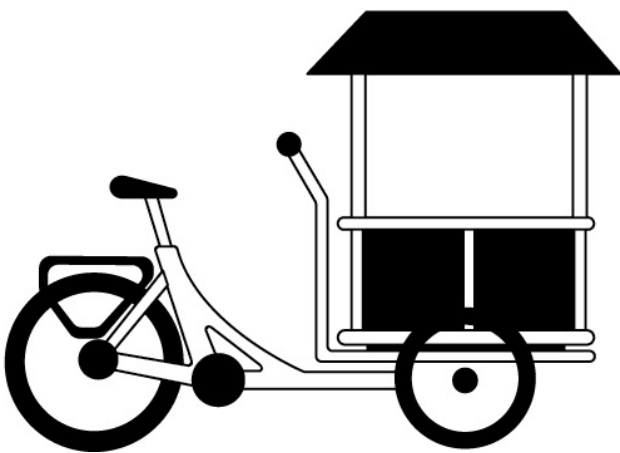
รูปที่ 8 การเสิร์ฟอาหารเด็กที่ถูกสุขอนามัย

การจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแบบไม่มีครัว

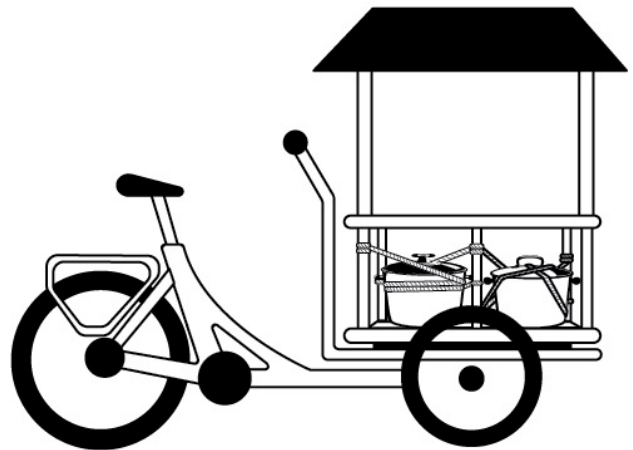
การจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแบบไม่มีครัวนั้น ให้ยึดหลักเดียวกับการจัดสถานที่เตรียม และปรุงอาหาร สะอาด ถูกหลักอนามัยแบบมีครัวทุกข้อ สิ่งต่างที่ต่างกัน คือ สถานที่ และกระบวนการเตรียม และปรุงอาหาร สะอาด ถูกหลักอนามัย ผู้ที่รับผิดชอบดูแลอาหารกลางวันของเด็กควรไปตรวจดูความสะอาด และความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้อุ่นอาหารกลางวันสำหรับเด็กโดยยึดหลักการข้างต้นด้วยเช่นกัน

การขนส่งและอุ่นอาหารกลางวันสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่ไม่มีครัว

- มีฝาปิดหรือกล่องปิดปกคลุมอาหาร เพื่อไม่ให้ฝุ่นละอองและเชื้อโรคเข้าไปในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
- อาหารกลางวันที่นำมาส่งให้กับเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรนำมาส่งภายใน 2 ชั่วโมง หลังจากที่ปรุงเสร็จ หากอาหารกลางวันนำมาส่งให้กับเด็กเย็นแล้ว ผู้เตรียมอาหารต้องอุ่นอาหารจนเดือด ก่อนแจกจ่ายอาหารให้กับเด็ก และไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ให้จนเย็นก่อนเสิร์ฟให้เด็กรับประทาน การให้อาหารเด็กนั้นมีความสำคัญที่ต้องยึดถือเสมอ คือ อาหารต้องสะอาด และถูกสุขอนามัย การปฏิบัติด้านการเตรียมอาหาร การทำความสะอาด และการจัดเก็บอาหารกลางวันก่อนเสิร์ฟต้องมีการจัดการอย่างดี ไม่ว่าจะสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยจะมีครัวหรือไม่ แนวทางการปฏิบัติจำเป็นต้องยึดถืออย่างเคร่งครัด
- เนื่องจากเด็กไม่สามารถรับประทานอาหารที่ร้อนเหมือนกับผู้ใหญ่ได้ ผู้เตรียมอาหารจึงควรอุ่นอาหารก่อนเวลาอาหารกลางวันเด็กประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง
- รถที่ใช้ขนส่งอาหารสามารถใช้รถตู้ที่มีหลังคาที่สามารถปิดอย่างมิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่นละออง แดดและฝน



รูปที่ 9 ภายนอกรถฟ่งข้างที่มีร่ม และที่ปิดด้านข้างและด้านล่าง



รูปที่ 10 ภายในรถฟ่งข้างที่มีเข็กรัดภาชนะที่ใส่อาหาร

- ในหลายกรณี ร้านค้าอาจไม่มีอุปกรณ์เคลื่อนย้ายอาหารที่มีสายคล้องและฝาปิดที่มิดชิด โดยอาจมีการใช้รถฟ่งข้างที่มีระดับความสูงจากพื้นในระดับต่ำ ซึ่งอาจมีความเป็นไปได้ที่จะมีน้ำจากพื้นกระเด็นขึ้นมาปนเปื้อนอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากไม่มีการใช้ฝาครอบอย่างมิดชิด จะทำให้อาหารที่ให้แก่เด็กรับประทานนั้นมีเชื้อโรค หรือมีสารเคมีที่อาจเป็นพิษ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพเด็กได้ ดังนั้นอาจดัดแปลงจากรถฟ่งข้างได้โดยนำแผ่นไม้มาปิดด้านล่างหรือด้านข้าง พร้อมทั้งติดร่มเพื่อกันแดดและฝน

แนวทางการจัดอาหารที่ปลอดภัยกับเด็กปฐมวัย ควรประกอบไปด้วย



สรุปข้อแตกต่างระหว่างการจัดอาหารโดยสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย แบบมีครัวและแบบไม่มีครัวได้ ดังนี้

	มีครัว	ไม่มีครัว
ผู้สัมผัสอาหารปราศจากโรค และมีความรู้เรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเหมาะสมกับเด็กในแต่ละวัย (ดูบทที่ 4 เพิ่มเติม)	✓	ต้องมั่นใจว่า ผู้ประกอบการมีแม่ครัวที่ตรงตามหลักเกณฑ์
สถานที่เตรียม และปรุงอาหาร สะอาด ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร	✓	ก่อนจ้างงานต้องประเมินว่าตรงตามเกณฑ์
อุปกรณ์ และภาชนะใส่อาหารสะอาด ปลอดภัย	✓	✓
การจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว และอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร สะอาดและปลอดภัย	✓	✓
การขนส่งอาหาร และอุ่นอาหารกลางวันสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่ไม่มีครัว		✓
อาหารที่เสิร์ฟให้เด็กสะอาดและปลอดภัย	✓	✓

การจัดเก็บและเตรียมนม

- ตรวจสอบฉลากบนกล่องนม โดยดูข้อมูลเลขสารบบอาหารและวันหมดอายุ
- ตรวจสอบลักษณะภายนอกของกล่องนม ดูสภาพกล่องว่า มีรอยรั่วซึม หักย่นหรือบวมหรือไม่
- ตรวจสอบลักษณะทางกายภาพของนม โดยเทนมใส่แก้ว เพื่อสังเกตลักษณะของนมว่า มียางเหนียว มีตะกอน หรือแยกชั้น มีกลิ่นรสผิดปกติ เช่น เหม็นหืน กลิ่นไหม้ กลิ่นเปรี้ยว รสขม รสเปรี้ยว
- เก็บนมไว้ในที่ร่ม ไม่โดนแสงแดด ไม่อยู่ใกล้แหล่งความร้อน
- ไม่ควรวางกล่องนมไว้บนพื้น ควรจัดหาชั้นวาง หรือยกพื้นสูงอย่างน้อย 10 เซนติเมตร เพื่อป้องกันความชื้น หนูและแมลงมากัดแทะ
- การขนย้าย ห้ามโยน ยืน นั่งบนกล่องหรือลังนม เพราะจะมีแรงกดทับ หรือถูกระแทกทำให้กล่องเสียหายมีรูรั่วขาด
- ไม่ควรวางกล่องนมซ้อนกันหลาย ๆ ชั้น หากเป็นนมที่บรรจุลังกระดาษ ห้ามวางลังกระดาษซ้อนกันเกิน 7 ชั้น แต่หากเป็นการหุ้มด้วยพลาสติก ห้ามวางกล่องนมที่หุ้มด้วยพลาสติกนั้นเกินกว่า 5 ชั้น
- ห้ามวางสิ่งของทับกล่องนมที่จัดเรียงเรียบร้อยแล้ว เพราะอาจทำให้กล่องรั่วได้
- หากพบกล่องนมที่บวม มีรอยปริ หรือเป็ยกขึ้น ให้แยกนมกล่องนั้นออกทันทีบรรจุใส่ถุง เพื่อคืนหรือเปลี่ยนกับสายส่งหรือผู้ผลิต
- ไม่วางนมยูเอชทีในตู้แช่แข็ง หรือแช่ในถังน้ำแข็งหรือน้ำเย็น เพราะน้ำอาจทำให้กล่องเปื่อย
- ไม่ควรใช้ของมีคม เช่น มีด คัตเตอร์ แกะเอากล่องนมออกจากลังกระดาษ เพราะอาจไปถูกกล่องนม ซึ่งอาจทำให้เกิดรอยรั่วได้

การต้มนมที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรปฏิบัติ ดังนี้

- **น้ำนมแม่** น้ำนมแม่ที่จะนำมาให้เด็กกิน ขอให้เก็บน้ำนมแม่ในตู้เย็นช่องธรรมดา (อุณหภูมิ 0-4 องศาเซลเซียส) หรือในกระติกน้ำแข็งที่สามารถรักษาอุณหภูมิได้ไม่เกิน 15 องศาเซลเซียส ตั้งแต่เวลาที่เด็กมาถึงสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เมื่อถึงเวลากินนม ควรเทน้ำนมแม่ใส่แก้วที่สะอาดให้เด็กดื่ม หรือใช้หลอดดูดจากภาชนะที่บรรจุ น้ำนมแม่ (เช่น ถูเก็บน้ำนมแม่) ทั้งนี้สำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 เดือน แนะนำให้กินนมแม่อย่างเดียว หลัง 6 เดือน ให้กินอาหารตามวัย ควบคู่กับกินนมแม่ต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ปี
- **นมผง** ครูผู้ดูแลเด็กจะต้องเตรียมนมผงให้เด็ก โดยทำตามวิธีที่ระบุบนบรรจุภัณฑ์เท่านั้น และต้องระวังเรื่องความสะอาดเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ครูผู้ดูแลเด็กควรแนะนำให้ผู้ปกครองเปลี่ยนให้เด็กดื่มนมยูเอชที หรือนมพาสเจอร์ไรซ์แทนนมผงเมื่ออายุ 1 ปีขึ้นไป

*ทั้งนี้หากมีเด็กที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยยังใช้ขวดนม ควรแนะนำให้ผู้ปกครองหัดให้เด็กเลิกขวดนม และกินนมจากแก้วหรือดูดจากหลอดแทน

2.3 การจัดการคุณภาพน้ำอุปโภค และบริโภค

“น้ำบริโภค” หมายถึง น้ำสะอาดที่สามารถใช้ดื่มได้อย่างปลอดภัย มีปริมาณเพียงพอสำหรับใช้ดื่ม ประกอบอาหาร

“น้ำอุปโภค” หมายถึง น้ำใช้สำหรับการชำระล้าง ล้างหน้า แปรงฟัน

การจัดการคุณภาพน้ำอุปโภคและบริโภคเป็นตัวแปรสำคัญของสุขภาพเด็ก เนื่องจากในแต่ละปี มีรายงานทางสาธารณสุขมากมายที่พบว่า มีเด็กป่วยจากโรคที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และน้ำที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันซึ่งมีอัตราที่สูง สาเหตุหลักเกิดจากน้ำบริโภคที่ไม่สะอาด และมีการปนเปื้อนของแบคทีเรีย การใช้ภาชนะสำหรับใส่น้ำที่ไม่สะอาด ขาดการดูแลทำความสะอาดภาชนะกักเก็บน้ำ ไม่มีเครื่องกรองน้ำ การใช้ภาชนะดื่มน้ำร่วมกันนั้นไม่ถูกสุขอนามัย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก

แหล่งน้ำบริโภคในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะใช้น้ำประปา น้ำบ่อบาดาล น้ำบ่อน้ำบาดาล น้ำฝน ซึ่งแหล่งน้ำเหล่านี้ไม่สามารถนำมาให้เด็กดื่มได้โดยตรง เนื่องจากยังไม่ได้ผ่านกระบวนการกรอง การฆ่าเชื้อโรค จึงควรมีการนำไปผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน หรือผ่านการต้มเพื่อฆ่าเชื้อเสียก่อน

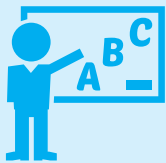
ในกรณีที่มีการใช้เครื่องกรองน้ำ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยต้องล้างและเปลี่ยนไส้กรองตามระยะเวลา หรือตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ หรือเมื่อสังเกตเห็นน้ำที่ผ่านการกรองมีสีหรือกลิ่นที่เปลี่ยนไป เนื่องจากมีสารอินทรีย์สะสมที่มากเกินไปเกินมาตรฐาน และมีปริมาณน้ำมากพอในการบริโภคต่อวัน

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยหลายแห่งมีการรองน้ำฝนไว้ใช้แทนน้ำประปา เพื่อลดต้นทุนไม้หรือล้างห้องน้ำ แต่หากจะนำมาใช้อาบหรือดื่ม ต้องมีการบำบัดให้ถูกสุขลักษณะเสียก่อน เพราะน้ำฝนอาจปนเปื้อนด้วยสิ่งสกปรกในชั้นบรรยากาศ โดยเฉพาะในเขตเมือง

การป้องกันอันตรายจากแหล่งน้ำ



ผู้สัมผัสอาหาร



ครู



ผู้ดูแลเด็ก

- ครูผู้ดูแลเด็กต้องบันทึก การสำรวจ และค้นหาจุดที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายทั้งภายในและภายนอกอาคารเป็นระยะเช่น บริเวณโดยรอบหากมีแม่น้ำ สระน้ำ บ่อน้ำ คลอง ต้องทำรั้วกั้นล้อมรอบ กรณีภายในอาคารมีอ่างน้ำ โอ่งเก็บน้ำ แล้วจัดการให้มีฝาปิดที่สามารถป้องกันการพลัดตกลงไปของเด็กได้
- ในกรณีที่มีน้ำหกอยู่บนพื้น (โดยการที่มีก๊อกน้ำรั่วซึม น้ำฝน หรือมีคนทำน้ำหก) ควรต้องมีการจัดการทำความสะอาดให้แห้งโดยทันที เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สลื่นล้ม

ลักษณะของน้ำดื่ม

- น้ำที่ดื่มควรมีลักษณะที่ใส ไม่มีสี ไม่มีรส และกลิ่นเจือปน
- ใช้น้ำดื่มสุก มีการพอกน้ำดื่มสุกให้เย็นในภาชนะที่ทำด้วยสแตนเลสหรือลูมิเนียม ห้ามใช้ภาชนะพลาสติกบรรจุน้ำร้อน
- ควรใช้น้ำดื่มที่ผ่านระบบการปรับปรุงคุณภาพแล้ว เช่น น้ำกรองจากเครื่องกรองน้ำที่มีการบำรุงรักษาตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ พร้อมทั้งมีการบำรุงรักษาเครื่องกรองน้ำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ เช่น ปีละ 1 ครั้ง
- เครื่องกรองน้ำควรติดตั้งไว้ในครัวหรือห้องเรียนเพื่อความสะดวกของเด็กและครูในการใช้



©UNICEF Thailand/ 2019/Theparak

รูปที่ 11 เครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน

- การใช้น้ำดื่มแบบบรรจุขวด ควรใช้น้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้รับเครื่องหมายรับรองจาก ออย. และตั้งไว้ในตำแหน่งที่ไม่โดนแสงแดด หรือมีผ้าคลุม



รูปที่ 12 น้ำบรรจุขวดที่ได้มาตรฐาน

- ในกรณีที่ใช้น้ำชนิดถัง ต้องมีเลขสารบบอาหารของ อย. และตรวจดูสภาพถังต้องสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีตะไคร่น้ำ ฝาปิดผนึกสนิท ภาชนะที่ใส่ต้องสะอาด มีฝาปิด และมีก๊อกเปิดน้ำ เช่น कुलเลอร์ ตู้เย็น เป็นต้น โดยวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และล้างทำความสะอาดภาชนะบรรจุน้ำดื่มทุกวัน
- สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยห้ามส่งเสริมการเติมน้ำหวานหรือน้ำอัดลมใด ๆ เพราะเป็นของที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นอันตรายและอันตรายต่อการสร้างนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็ก

ภาชนะที่ใส่น้ำดื่ม

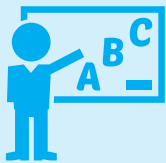


©UNICEF Thailand/ 2019/Theparak

รูปที่ 13 ภาชนะใส่น้ำดื่มที่ปลอดภัย



ผู้สัมผัสอาหาร

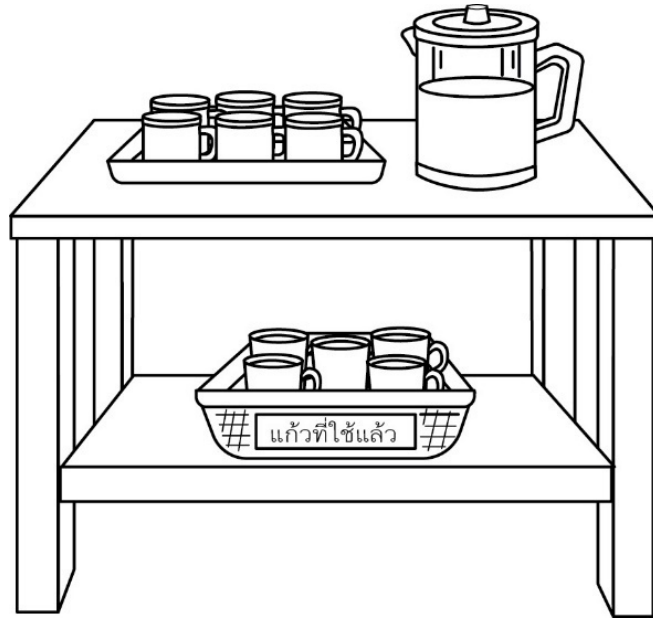


ครู



ผู้ดูแลเด็ก

- จัดเตรียมภาชนะบรรจุน้ำที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด พร้อมจัดเก็บในที่ที่ไม่โดนแสงแดด หากมีฝาปิดและมีก๊อกน้ำเปิดปิดได้ จะต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร มีการทำความสะอาดโดยการล้างตัวถังให้สะอาด ตรวจสอบว่า จุกเปิดปิดน้ำนั้นไม่เป็นคราบ และคว่ำให้แห้งทุกครั้งก่อนมีการเติมน้ำทุกวัน
- ครูผู้ดูแลเด็กต้องจัดเตรียมน้ำดื่มเพียงพอที่จะให้เด็กดื่มได้ตลอดเวลา ยูนิเซฟแนะนำว่า น้ำดื่มสำหรับเด็กควรมีการเตรียมไว้สำหรับเด็กอย่างน้อยคนละ 3 ลิตร ต่อวัน
- แก้วน้ำควรวางอยู่ใกล้ถังน้ำ โดยแยกใช้รายบุคคล ควรปลุกฝังเด็กให้ไม่ใช้แก้วน้ำร่วมกัน แก้วน้ำที่เด็กใช้ต้องล้างทำความสะอาดทุกวัน ถ้ามีการใช้แก้วร่วมกัน ต้องล้างทุกครั้งที่ใช้ (โต๊ะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร)
- ด้วยอายุเด็กที่ยังเล็กมาก ควรหลีกเลี่ยงการวางแก้วน้ำไว้ใกล้ก๊อกน้ำล้างมือ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กนำน้ำจากก๊อกล้างมือมาบริโภค



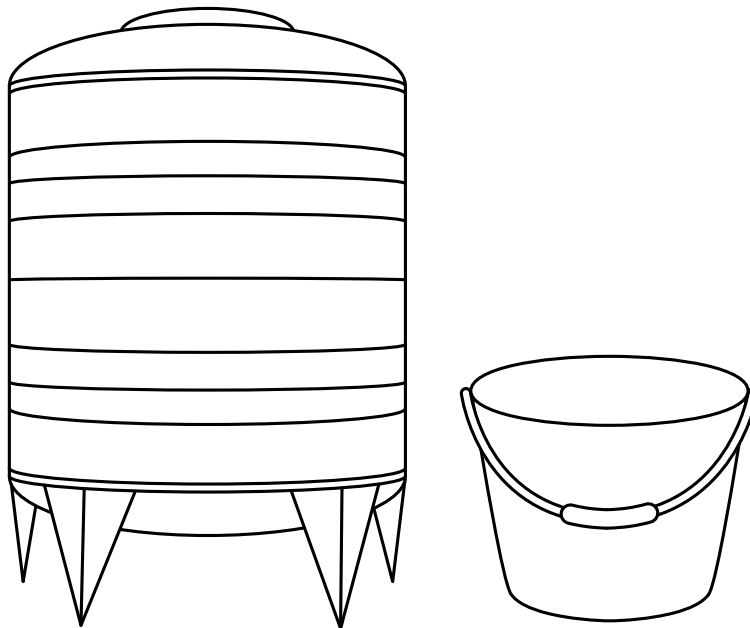
รูปที่ 14 การใช้แก้วน้ำร่วมกันแบบถูกสุขอนามัย

ลักษณะของน้ำใช้

- น้ำที่ใช้ควรมีลักษณะใส ไม่มีสี และกลิ่นที่เจือปน
- น้ำใช้ควรเป็นน้ำประปา น้ำบาดาล หรือน้ำที่ใส สะอาด ปลอดภัย


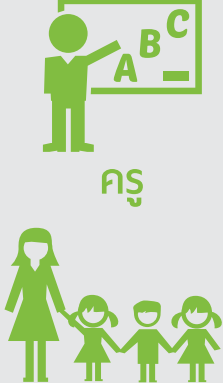

ภาชนะที่ใส่น้ำใช้

ควรใช้ภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดเพื่อใส่น้ำใช้ที่สะอาด



รูปที่ 15 ภาชนะที่ใส่น้ำใช้ต่าง ๆ

บทบาทการดำเนินงานของผู้เกี่ยวข้องในการจัดการน้ำอุปโภคบริโภค

 <p>ผู้บริหาร สถานพัฒนา เด็กปฐมวัย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สำรวจโครงสร้างระบบน้ำอุปโภค บริโภค • ควบคุมคุณภาพน้ำบริโภคให้ได้มาตรฐาน และเพียงพอสำหรับเด็กทุกคน • ติดตาม เฝ้าระวังคุณภาพน้ำให้ดีเสมอ และให้เพียงพอต่อความต้องการใช้ • สนับสนุนงบประมาณ และทรัพยากรในการพัฒนา ปรับปรุงระบบน้ำบริโภคในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน
 <p>ครู ผู้ดูแลเด็ก</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำ และสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดื้ออันเกิดจากการดื่ม น้ำ และใช้น้ำ • ดูแลการจัดบริการน้ำบริโภคให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ • จัดกิจกรรมกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายทุกเดือน ตรวจสอบ และสัตว์ที่เป็นพาหะ • ดูแลความปลอดภัยของเด็ก โดยกันประตูไม่ให้เด็กเข้าใกล้แหล่งน้ำ เทน้ำออกจากถังทิ้ง เมื่อไม่จำเป็นต้องใช้ ปิดฝาลังน้ำหรือภาชนะรองน้ำเสมอ
 <p>กระบวน ต่าง ๆ ที่ดูแล เด็กปฐมวัย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ประสานความร่วมมือระดับนโยบาย ในกรม กอง ต่าง ๆ เรื่อง การจัดน้ำ และการใช้น้ำตามหลักสุขภาวะ • จัดสรรงบประมาณที่เพียงพอในการจัดหาแหล่งน้ำที่ได้คุณภาพ รวมทั้งเครื่องกรองน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภคอย่างทั่วถึง • สร้างกระแสผ่านสื่อมวลชนเพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของน้ำ และผลเสียของการอุปโภค บริโภคน้ำที่ไม่มีคุณภาพ • ศึกษาวิจัย พัฒนาองค์ความรู้ และเทคโนโลยีการจัดการน้ำที่มีคุณภาพในราคาไม่แพง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

2.4 การจัดการส้วมและสิ่งปฏิกูล

“**ส้วม**” หมายถึง สถานที่ที่ใช้ในการรวบรวม บำบัด และกำจัดอุจจาระ ปัสสาวะที่มนุษย์ขับถ่ายออกมาโดยทำให้เกิดการย่อยสลาย ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ไม่ก่อให้เกิดความรำคาญ ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์และแมลงนำโรค

“**สิ่งปฏิกูล**” หมายถึง อุจจาระ ปัสสาวะ และหมายความรวมถึงสิ่งอื่นใดซึ่งเป็นสิ่งโสโครก และที่มีกลิ่นเหม็น จึงครอบคลุมถึงน้ำโสโครก น้ำเสียจากอาคารประเภทต่าง ๆ รวมทั้งของเสียอื่น ๆ ด้วย

“**การจัดการสิ่งปฏิกูล**” หมายถึง กระบวนการดำเนินงานตั้งแต่การรองรับ การขน และการกำจัด หรือบำบัดอุจจาระ ปัสสาวะ และสิ่งโสโครกต่าง ๆ

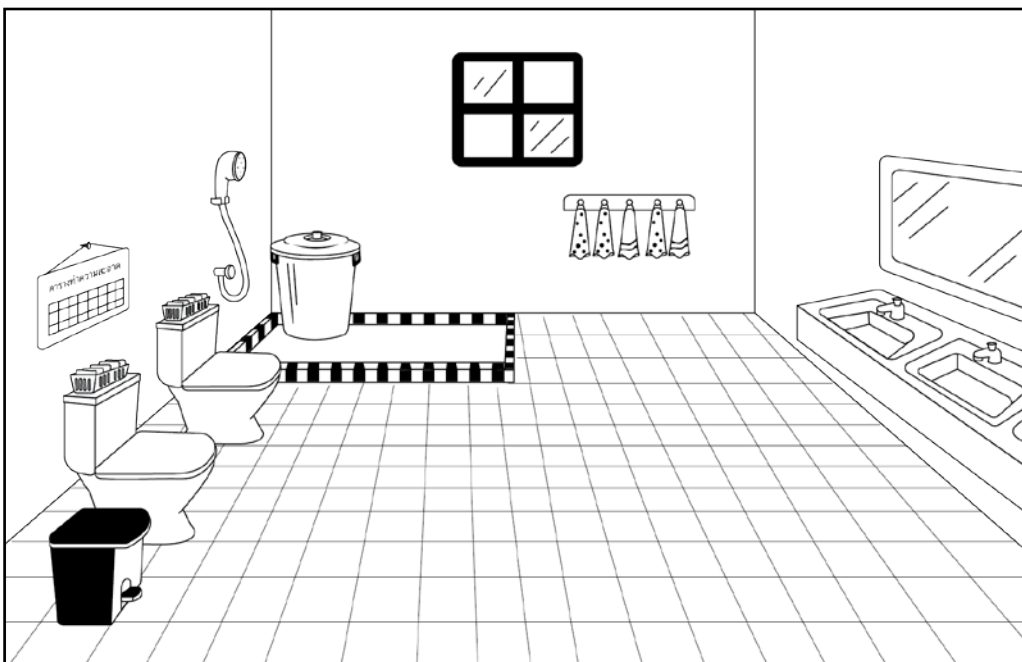
สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรให้ความสำคัญกับการวางแผนห้องน้ำ การบริหาร และจัดการการทำความสะอาดห้องน้ำ เนื่องจาก

- ห้องน้ำเป็นแหล่งรวมของเชื้อโรค
- เป็นสถานที่ที่เด็กใช้มากที่สุดในการมาโรงเรียนรองจากห้องเรียน
- เป็นสถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุง่าย เนื่องจากการใช้น้ำทำให้น้ำขังหรือกระเด็นลงพื้น ทำให้เด็กลื่นได้ง่าย
- เวลาที่เด็กนั้นเข้าห้องน้ำอาจจะไม่ได้อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ตลอดเวลา ห้องน้ำยังเป็นสถานที่ที่ลื่น มีโอกาสสูงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหากเกิดอุบัติเหตุได้

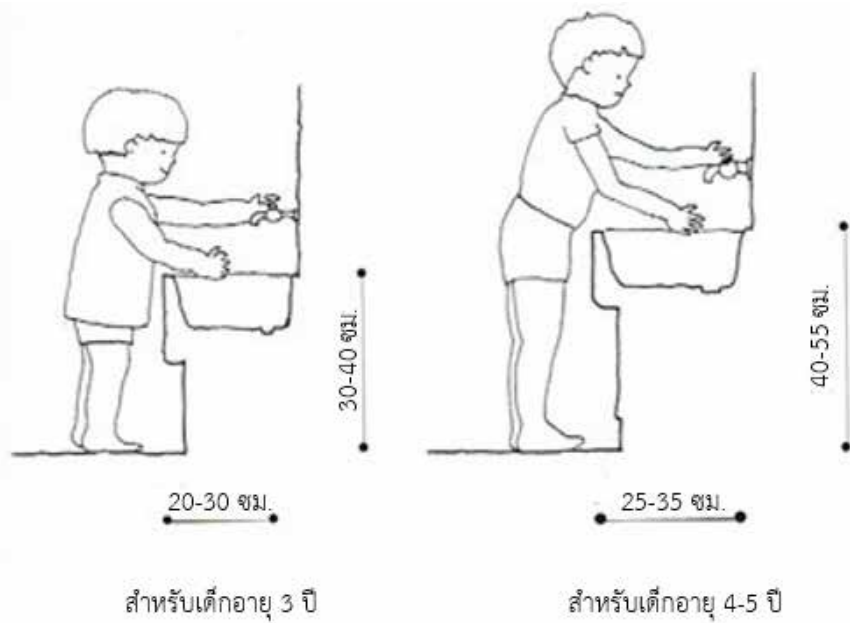
การป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นนั้นสามารถป้องกันได้หลายวิธี เช่น ใช้ชักโครกแทนส้วมแบบราดน้ำ ใช้อ่างล้างมือที่ขนาดพอเหมาะกับอายุของเด็ก มีการแยกพื้นที่แห้ง และเปียกเป็นสัดส่วน มีการเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาดให้พื้นมือเด็ก ห้องน้ำที่ถูกลักษณะนั้น ยังต้องไม่ลื่นง่าย อากาศถ่ายเทสะดวก และมีการทำความสะอาดห้องส้วม และห้องน้ำอยู่เป็นประจำ

ลักษณะของห้องส้วมที่ได้มาตรฐาน และถูกลักษณะ

- มีสัญลักษณ์ห้องน้ำ และห้องส้วม ชาย-หญิง
- ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด ไม่ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก
- ห้องน้ำแยกส่วนออกจากห้องส้วม ห้องส้วมแยกชาย-หญิง และแยกห้องน้ำเด็กจากห้องน้ำผู้ใหญ่
- มีสถานที่แปรงฟัน/อ่างล้างมืออยู่ในระดับที่พอเหมาะกับตัวเด็ก มีจำนวนก๊อกน้ำสำหรับล้างมือ 1 ก๊อก ต่อเด็ก จำนวน 10 คน และมีสบู่ล้างมือสำหรับเด็ก
- มีกระจกบนอ่างล้างมือ และบริเวณแปรงฟันเพื่อให้เด็กสามารถสำรวจฟันได้ด้วยตนเอง



รูปที่ 16 ห้องน้ำที่ถูกลักษณะและปลอดภัย



รูปที่ 17 ความสูง และความกว้างของอ่างล้างมือที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก¹

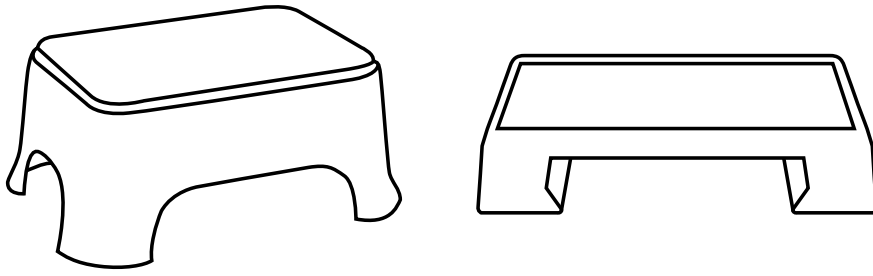
- หากสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยไม่สามารถสร้างส้วมหรืออ่างล้างมือให้ขนาดพอดีกับเด็กได้ อาจใช้เก้าอี้สำหรับนั่งชักผ้าหรือเสต็ปออกกำลังกาย เพื่อให้เด็กสามารถปีนขึ้นไปล้างมือหรือเข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเอง เก้าอี้สำหรับนั่งชักผ้าที่ปลอดภัยสำหรับเด็กใช้นั้นต้องมีพื้นเรียบ มียางรองกันลื่นทั้งด้านบนและใต้เก้าอี้



© UNICEF Thailand/ 2019/ Udommana

รูปที่ 18 การใช้เก้าอี้สำหรับชักผ้าเพื่อให้เด็กปีนได้

¹ Mariko Sadayuki (2014).//Hoikukankyo no design.//p.71



รูปที่ 19 เก้าอี้ชักผ้าและเสต็ปที่ใช้รองขาเด็ก

- ห้องน้ำสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปี ควรเป็นห้องน้ำที่ไม่มีกำแพงกั้น หรือมีกำแพงกั้นที่ค่อนข้างเตี้ย ระหว่างในห้องส้วม และนอกห้องส้วม เพื่อความปลอดภัยที่จะให้ครูเห็นตลอดเวลา



©UNICEF Thailand/ 2019/ Udommaana

รูปที่ 20 ห้องส้วมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี



©UNICEF Thailand/ 2019/ Theparak

รูปที่ 21 ห้องส้วมสำหรับเด็กอายุมากกว่า 3 ปี

- ห้องน้ำสำหรับเด็กที่อายุมากกว่า 3 ปี ควรมีห้องส้วมที่มีกำแพงกั้นที่เตี้ย เพื่อให้เด็กมีความเป็นส่วนตัว
- โถส้วมของเด็กนั้นควรมีขนาดพอเหมาะกับตัวหรือสามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับการใช้งานของเด็กอย่างสะดวก ปลอดภัย และมีจำนวนโถส้วม โดยเฉลี่ยอย่างน้อย 1 โถ ต่อเด็ก 10 คน
- ในห้องส้วมควรมีราวจับหรืออุปกรณ์ความปลอดภัยอื่นในการใช้ส้วมของเด็ก เช่น ฐานรองนั่งสำหรับชักโครก ราวจับ เป็นต้น (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ไม่ใช่ส้วมชักโครก)
- ประตูกันระหว่างห้องส้วมจะต้องไม่มีกอลอน หรือตัวล็อคภายใน และไม่ใส่กุญแจ มีส่วนสูงที่สามารถมองเห็นเด็กได้จากภายนอก ไขว้สุดกันสิ้นในบริเวณห้องน้ำ-ห้องส้วม



รูปที่ 22 ขนาดของโถส้วมที่เหมาะสมกับเด็ก



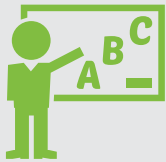
รูปที่ 23 ใช้เก้าอี้รองขาเด็กเพื่อความปลอดภัย

การทำความสะอาดห้องส้วมและห้องน้ำ

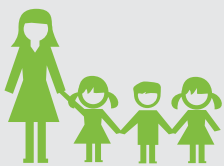


ผู้บริหาร
สถานพัฒนา
เด็กปฐมวัย

- ควรมีระบบดูแลความสะอาด รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง
- จัดงบประมาณซื้อสบู่สำหรับเด็กอย่างพอเพียง
- สำรองวัสดุ อุปกรณ์หรือสุขภัณฑ์ในห้องส้วม เช่น ระบบท่อ วาล์วปิด-เปิดน้ำ กลอนประตู ถ้าหากเกิดการชำรุด ต้องมีการซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่



ครู



ผู้ดูแลเด็ก

- ควรทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ภายในอาคาร การทำความสะอาดพื้น ผนัง ฉากกั้น ประตู และลูกบิดประตู โดยเฉพาะพื้นควรดูแลไม่ให้เปียก เพราะอาจเป็นสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุได้
- ทำความสะอาดอ่างล้างหน้า ก๊อกน้ำ ขอบอ่างให้สะอาดทุกวัน
- ไม่วางอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ไม้ม็อบ น้ำยาทำความสะอาด ผ้าเช็ดทำความสะอาด ไว้ในห้องน้ำ หรือที่เด็กหยิบได้ง่าย
- เก็บสารจำพวกเคมีหรือน้ำยาทำความสะอาดไว้ในที่ปลอดภัย ปั่นมือเด็ก
- กรณีมีถังขยะ ควรเก็บขยะแล้วผูกปากถุงให้แน่นหลังจากนั้นนำไปกำจัดให้ถูกต้องทุกวัน โดยจะต้องมีการล้างและทำความสะอาดถังขยะอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การล้างมือ และการเข้าห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีโอกาสในการสัมผัสสิ่งของรอบตัว เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ รวบบันได เป็นต้น ซึ่งเมื่อมือสกปรกสัมผัสสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งต่อให้กับคนอื่น ๆ ที่สัมผัสสิ่งของได้รับสิ่งสกปรกตามไปด้วย และทำให้ได้รับเชื้อปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านทาง เยื่อจมูก ตา และปาก ฉะนั้นครูและผู้ดูแลเด็กควรปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ และไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อเข้าสู่ร่างกาย โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งในช่วงเวลา ดังนี้

- ก่อนรับประทานอาหาร
- หลังเข้าห้องส้วม
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังไอ จาม สัมผัสน้ำมูก สัมผัสมูลฝอย เป็นต้น
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงในบ้าน

ครูผู้ดูแลเด็ก ควรฝึกให้เด็กล้างมือ ฟอกสบู่ ภายหลังการขับถ่าย และรดน้ำทุกครั้งที่ใช้ส้วม นอกจากนั้นครูและผู้ดูแลเด็กควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการล้างมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังที่ช่วยเหลือเด็กเข้าห้องน้ำ และหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็ก



รูปที่ 24 การล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ



วิดีโอ เรื่อง การล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน (เปิดมือถือ เปิดกล้องถ่ายภาพ และยิงไปที่ QR code ด้านบน)

เด็กต้องมีผ้าเช็ดมือเป็นของตนเองแขวนไว้ใกล้กับบริเวณล้างมือ และนำกลับไปซักทุกวัน



©UNICEF Thailand/ 2019/ Udommana

รูปที่ 25 ผ้าเช็ดมือที่แขวนอยู่บนราวที่สามารถเคลื่อนย้ายได้



©UNICEF Thailand/ 2019/ Perapate

รูปที่ 26 ผ้าเช็ดมือที่แขวนอยู่บนราวที่ติดกับกำแพง

การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ห้องน้ำ

- เนื่องจากเด็กเล็กไม่สามารถดึงกระดาษชำระได้ด้วยตนเอง ครู/ผู้ดูแลเด็กสามารถให้เด็กช่วยเหลือตนเองได้โดยพับกระดาษชำระเป็นแผ่น ๆ เตรียมไว้บนโถส้วม
- อุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวของเด็ก เช่น หวี แปรงสีฟัน ผ้าอ้อม สามารถจัดวางไว้ในห้องน้ำหรือใกล้ห้องน้ำ โดยนำไปใส่ในตะกร้าส่วนตัว เพื่อให้ครูและเด็กสะดวกในการใช้
- เพื่อให้เด็กหยิบของได้ด้วยตนเอง ครู/ผู้ดูแลเด็กสามารถนำรูปเด็กมาติด หรือชื่อเด็กมาติดก็ได้



รูปที่ 27 การพับกระดาษชำระ



©UNICEF Thailand/ 2019/ Udommana

รูปที่ 28 การจัดอุปกรณ์เครื่องใช้ของเด็กส่วนตัว

2.5 การจัดการขยะมูลฝอย

“**มูลฝอย**” หมายถึง เศษกระดาษ เศษผ้า เศษอาหาร เศษสินค้า ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหาร แก้วพลาสติก ชากสัตว์ หรือสิ่งอื่นที่เก็บกวาดจากถนน ตลาด ที่เลี้ยงสัตว์ หรือที่อื่น และหมายถึง มูลฝอยติดเชื้อมูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน (พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 และแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2550)

แนวทางการจัดการมูลฝอยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

การจัดการมูลฝอยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรเน้นการลดปริมาณมูลฝอย และนำมูลฝอยที่อาจนำมาใช้ประโยชน์ได้บางส่วนกลับมาใช้ประโยชน์ในลักษณะใช้ซ้ำและแปรรูป โดยมีแนวทาง ดังนี้

1. **การลดปริมาณมูลฝอย** เป็นสิ่งแรกที่ต้องดำเนินการ เพื่อลดปริมาณมูลฝอย ณ แหล่งกำเนิด แต่เนื่องจากมูลฝอยส่วนมากเป็นการที่ครู/ผู้ดูแลเด็กเป็นผู้จัดการเสียเป็นส่วนมากกว่าในระบบโรงเรียน เพราะเด็กเล็กมักไม่นำอาหารของใช้มาที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย
2. **การคัดแยกขยะ** เป็นการคัดแยกขยะมูลฝอยตามประเภท เพื่อลดปริมาณมูลฝอยที่ต้องส่งไปกำจัดให้น้อยลงก่อนใส่ลงภาชนะที่เหมาะสมตามประเภท และขยะมูลฝอย ซึ่งการคัดแยกสามารถแยกเป็น 4 ประเภท ดังนี้
 - **มูลฝอยอินทรีย์ หรือมูลฝอยย่อยสลายได้** เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหาร ใบไม้ เศษเนื้อสัตว์ เป็นต้น โดยการจัดการมูลฝอยอินทรีย์สามารถทำได้โดยนำมูลฝอยย่อยสลายแต่ละประเภทไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ต่อไป รวมถึงการหมักทำปุ๋ย การหมักน้ำชีวภาพ เป็นต้น ทั้งนี้เศษเนื้อสัตว์ไม่ควรนำมาพร้อมกับเศษมูลฝอยชนิดอื่น ๆ เนื่องจากเศษเนื้อสัตว์เป็นที่มาของการเกิดแมลงวัน และอาจมีสัตว์ชนิดอื่น ๆ ที่ชอบรับประทานซากสัตว์ อีกทั้งยังทำให้กระบวนการย่อยสลายอินทรีย์ชนิดอื่น ๆ สลายตัวได้ช้าลง



รูปที่ 29 การแยกขยะมูลฝอยเพื่อนำไปกำจัด



<https://tinyurl.com/yjyjkzp6o>

รูปที่ 30 ขยะมูลฝอย 4 ชนิด

- **มูลฝอยที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ หรือมูลฝอยรีไซเคิล (Recycle)** เช่น เศษแก้ว กระจก กระเบื้องเครื่องปั้น เซสพลาสติก เศษโลหะ อะลูมิเนียม ยางรถยนต์ กล่องเครื่องปั้นแบบยูเอชที สามารถจัดการได้ ดังนี้
 - แก้ว รวมทั้งเศษแก้ว เช่น ขวดน้ำอัดลม ขวดน้ำปลา เศษแก้ว เป็นต้น สามารถนำไปขายเพื่อนำไปหลอมขึ้นรูปเป็นผลิตภัณฑ์ แก้วใหม่ หรือขวดสามารถไปเข้ากระบวนการล้าง และบรรจุใหม่
 - กระจก ควรแยกเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น กระจกสมุด หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือเป็นเล่ม กระจกหลัง กระจกขาวดำ เป็นต้น ควรรวบรวมไว้รอจำหน่าย ยกเว้นกระจกทึบ และกระจกเคลือบพลาสติก
 - โลหะ เช่น กระจกเครื่องปั้น กล่องอะลูมิเนียม กระจกเหล็กบรรจุอาหาร สำเร็จรูป เป็นต้น หลังจากใช้เสร็จ ควรเทของเหลวออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด บีบให้แน่น เพื่อประหยัดพื้นที่จัดเก็บ
 - พลาสติก ควรแยกฝาขวด ฉลาก แยกขวดใส และขวดสีออกจากกัน นำไปขาย/บริจาคเข้าธนาคารชุมชน เพื่อเข้าสู่จรของการนำกลับไปรีไซเคิล
 - **ขยะมูลฝอยทั่วไป** เช่น ห่อพลาสติกใส่ขนม พลาสติกห่อลูกอม ถุงพลาสติก เป็นต้น ให้ทิ้งขยะทั่วไปลงในภาชนะรองรับ และเก็บรวบรวมไปกำจัดต่อไป
 - **ขยะมูลฝอยที่เป็นอันตราย และมูลฝอยติดเชื้อ** เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดฟลูออเรสเซนต์ แบตเตอรี่ กระจกสเปรย์ ยาหมดอายุ สำลีเปื้อนเลือด ผ้าก๊อช เหล่านี้ ควรมีการแยกทิ้ง และไม่นำไปทิ้งร่วมกับขยะมูลฝอยชนิดอื่น ๆ
3. **ในกรณีที่มีเด็กที่ใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป สามารถจัดการมูลฝอยได้โดย**
- มูลควรนำไปทิ้งในถังชำระให้เรียบร้อย
 - ผ้าอ้อมที่ใช้แล้วควรมีการห่อให้มิดชิดเท่าที่จะทำได้ และสามารถใส่เทปกาวปิดห่อให้แน่น
 - ผ้าอ้อมที่ห่อมิดชิดแล้วควรนำไปทิ้งในถังขยะที่มีถุงดำรองรับ และมีฝาปิดมิดชิด

รู้หรือไม่? สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยบางแห่งกระตุ้นให้เด็ก ๆ นำขวดโลหะ ขวดแก้วที่ใช้แล้ว มาแลกไข่ไก่ โดย 10 ขวด สามารถแลกไข่ไก่ได้ 1 ใบ เพื่อเป็นการปลูกฝังให้เด็ก รักสิ่งแวดล้อม

การเก็บรวบรวมขยะ

เพื่อความสะดวกในการรวบรวมเพื่อนำขยะไปกำจัด สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรมีจุดรวบรวมมูลฝอยที่เพียงพอ และเป็นสัดส่วน โดยหากงบประมาณเอื้ออำนวย ควรมีการแยกตามชนิดของมูลฝอย เพื่อสะดวกในการนำไปจัดการให้ถูกต้องต่อไป โดยภาชนะรองรับต้องมีความทนทาน ไม้รั่วซึม มีฝาปิดมิดชิด สามารถป้องกันการเข้าไปอยู่ของสัตว์ต่าง ๆ หรือสัตว์พาหะนำโรคได้ ควรมีขนาดที่เหมาะสม และเคลื่อนย้ายได้สะดวก การบรรจุขยะมูลฝอยเพื่อง่ายต่อการรวบรวม ควรใช้ถุงพลาสติกหรือถุงที่ทำจากวัสดุที่มีความเหนียว ทนทาน ไม่ฉีกขาดง่าย ไม้รั่วซึม ขนาดเหมาะสม



รูปที่ 31 ถังขยะแยกชนิดขยะมูลฝอยเพื่อความสะอาดในการเคลื่อนย้าย

การกำจัดขยะ

การกำจัดขยะมูลฝอยมีหลายวิธี แต่การกำจัดมูลฝอยที่ถูกต้อง ต้องทำตามหลักการสุขาภิบาล โดยการกำจัดควรทำในแนวทางประหยัด และเลือกวิธีกำจัดที่เหมาะสม ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องรวมถึงชนิดและปริมาณ โดยควรมีการประสานงานกับเทศบาล อบต. และเขตพื้นที่เรื่องตารางการมารับขยะ เพื่อไม่ให้ตกค้าง และมีการกำจัดอย่างถูกวิธี



สื่อการสอน

สื่อการสอน

แบบ

บทที่ 3

การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ให้เด็กในสถานพัฒนา เด็กปฐมวัย

การสร้างสุขภาพของเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยนั้นรวมถึง การตรวจสุขภาพฟันและช่องปาก ตรวจผม เล็บ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย และการจัดของเล่นสำหรับเด็ก ครูผู้ดูแลเด็กควรตรวจฟันเด็กเป็นประจำ และหาทางแก้ไขในทันทีเมื่อพบเจอกับปัญหา ทั้งนี้ครูผู้ดูแลเด็กนั้นยังต้องใส่ใจในการแปรงฟันของเด็กอยู่เป็นประจำ เพื่อสุขอนามัยช่องปากที่ดีของเด็ก การตรวจผมและเล็บนั้นก็เป็นที่ครูผู้ดูแลเด็กนั้นควรทำเป็นประจำด้วยเช่นกัน เนื่องจากทั้งผมและเล็บนั้นที่กักเก็บเชื้อโรค ครูผู้ดูแลเด็กควรให้เด็กได้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ ทั้งนี้ครูผู้ดูแลเด็กนั้นควรให้เด็กรวมทั้งให้เด็กเล่นได้อย่างปลอดภัย

การตรวจร่างกาย ณ จุดคัดกรอง ควรทำเป็นประจำทุกวันโดยมีขั้นตอนการทำงานง่าย ๆ ดังนี้

1. คว่ำมือ
2. หงายมือ
3. เปิดดูเปลือกตา
4. เปิดดู ตามลำตัว
5. เหยงหน้า กลืนน้ำลาย
6. อ้าปาก ส่องดูในช่องปากและคอ
7. ตรวจผม ด้านซ้าย ขวา

ตัวอย่างตารางการตรวจสุขภาพฟัน ผม เล็บ รายสัปดาห์

บันทึกการตรวจความสะอาดร่างกาย ประจำวัน					
ชื่อ - สกุล..... ห้อง.....					
รายการ	จันทร์ที่.....	อังคารที่.....	พุธที่.....	พฤหัสบดี.....	ศุกร์ที่.....
ผม/ศีรษะ	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> หมยาวาวลึบ	<input type="checkbox"/> หมยาวาวลึบ	<input type="checkbox"/> หมยาวาวลึบ	<input type="checkbox"/> หมยาวาวลึบ	<input type="checkbox"/> หมยาวาวลึบ
	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด
ตา	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> มีขี้ตา	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> มีขี้ตา	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> มีขี้ตา	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> มีขี้ตา	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> มีขี้ตา
	<input type="checkbox"/> ลมแดง	<input type="checkbox"/> ลมแดง	<input type="checkbox"/> ลมแดง	<input type="checkbox"/> ลมแดง	<input type="checkbox"/> ลมแดง
	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....
ปาก	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> มีกลิ่นในปาก	<input type="checkbox"/> มีกลิ่นในปาก	<input type="checkbox"/> มีกลิ่นในปาก	<input type="checkbox"/> มีกลิ่นในปาก	<input type="checkbox"/> มีกลิ่นในปาก
	<input type="checkbox"/> มีแผลในปาก	<input type="checkbox"/> มีแผลในปาก	<input type="checkbox"/> มีแผลในปาก	<input type="checkbox"/> มีแผลในปาก	<input type="checkbox"/> มีแผลในปาก
ฟัน	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> มีคราบหม	<input type="checkbox"/> มีคราบหม	<input type="checkbox"/> มีคราบหม	<input type="checkbox"/> มีคราบหม	<input type="checkbox"/> มีคราบหม
	<input type="checkbox"/> ฟันผุ	<input type="checkbox"/> ฟันผุ	<input type="checkbox"/> ฟันผุ	<input type="checkbox"/> ฟันผุ	<input type="checkbox"/> ฟันผุ
หู	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> มีขี้หู	<input type="checkbox"/> มีขี้หู	<input type="checkbox"/> มีขี้หู	<input type="checkbox"/> มีขี้หู	<input type="checkbox"/> มีขี้หู
	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด.....	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด.....	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด.....	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด.....	<input type="checkbox"/> ไม่สะอาด.....
งูม	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> มีน้ำมูก	<input type="checkbox"/> มีน้ำมูก	<input type="checkbox"/> มีน้ำมูก	<input type="checkbox"/> มีน้ำมูก	<input type="checkbox"/> มีน้ำมูก
	<input type="checkbox"/> มีกรดอักเสบ	<input type="checkbox"/> มีกรดอักเสบ	<input type="checkbox"/> มีกรดอักเสบ	<input type="checkbox"/> มีกรดอักเสบ	<input type="checkbox"/> มีกรดอักเสบ
มือ - เล็บ	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> เล็บยาว	<input type="checkbox"/> เล็บยาว	<input type="checkbox"/> เล็บยาว	<input type="checkbox"/> เล็บยาว	<input type="checkbox"/> เล็บยาว
	<input type="checkbox"/> เล็บสกปรก	<input type="checkbox"/> เล็บสกปรก	<input type="checkbox"/> เล็บสกปรก	<input type="checkbox"/> เล็บสกปรก	<input type="checkbox"/> เล็บสกปรก
ผิวหนัง	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด	<input type="checkbox"/> สะอาด
	<input type="checkbox"/> มีผด	<input type="checkbox"/> มีผด	<input type="checkbox"/> มีผด	<input type="checkbox"/> มีผด	<input type="checkbox"/> มีผด
	<input type="checkbox"/> มีขี้ไคล	<input type="checkbox"/> มีขี้ไคล	<input type="checkbox"/> มีขี้ไคล	<input type="checkbox"/> มีขี้ไคล	<input type="checkbox"/> มีขี้ไคล
ฝ่ามือ - ฝ่าเท้า	<input type="checkbox"/> ปกติ	<input type="checkbox"/> ปกติ	<input type="checkbox"/> ปกติ	<input type="checkbox"/> ปกติ	<input type="checkbox"/> ปกติ
	<input type="checkbox"/> รุขหรือมีผื่นแดง	<input type="checkbox"/> รุขหรือมีผื่นแดง	<input type="checkbox"/> รุขหรือมีผื่นแดง	<input type="checkbox"/> รุขหรือมีผื่นแดง	<input type="checkbox"/> รุขหรือมีผื่นแดง
	<input type="checkbox"/> คัน/ใส	<input type="checkbox"/> คัน/ใส	<input type="checkbox"/> คัน/ใส	<input type="checkbox"/> คัน/ใส	<input type="checkbox"/> คัน/ใส
	<input type="checkbox"/> คู่หมอง	<input type="checkbox"/> คู่หมอง	<input type="checkbox"/> คู่หมอง	<input type="checkbox"/> คู่หมอง	<input type="checkbox"/> คู่หมอง
อื่นๆ	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี.....	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี.....	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี.....	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี.....	<input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี.....
ชื่อ.....					ครูผู้ตรวจ

บันทึกตรวจความสะอาดของร่างกาย และการติดโรค ประจำสัปดาห์ ห้าง

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ เมื่อไม่พบปัญหา และใส่เครื่องหมาย ✗

ชื่อ-สกุล	ผม/ ศีรษะ	ตา	ปาก	ฟัน	หู	จมูก	เล็บมือ/ เท้า	ฝ่ามือ/ เท้า

ชื่อ..... คุณครูผู้ตรวจ

3.1 การส่งเสริมสุขภาพฟัน

การมีฟันที่สะอาดและแข็งแรงทำให้เด็กบดเคี้ยวอาหารได้ดี เป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ความเจ็บปวดฟัน และการติดเชื้อของฟันทำให้เด็กได้รับประทานอาหารได้น้อยลง และรบกวนการนอนหลับทำให้มีการหลั่งของฮอร์โมนที่ส่งเสริมการเจริญเติบโต (growth hormone) ลดลง นอกจากนี้ฟันน้ำนมที่แข็งแรงช่วยให้เด็กพัฒนาการออกเสียง และช่วยกันทำให้ฟันถาวรขึ้นอย่างปกติ ไม่ซ้อนเก ดังนั้นทั้งผู้ปกครองและครูผู้ดูแลเด็กจึงควรช่วยกันปลูกฝังให้เด็กมีวินัยในการแปรงฟัน และช่วยตรวจเช็คสุขภาพฟันของเด็กอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้นเพื่อให้เด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยได้รับการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีคุณภาพ ควรพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอย่างเป็นระบบ ได้แก่ 1) พัฒนาศักยภาพครูผู้ดูแลเด็กให้สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ฝึกทักษะการตรวจสุขภาพช่องปาก สอน และควบคุมการแปรงฟันของเด็กให้สะอาด 2) พัฒนาศักยภาพพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็กให้สามารถดูแลสุขภาพช่องปาก และแปรงฟันให้เด็กที่บ้านให้สะอาด 3) พัฒนาระบบบริการส่งเสริมสุขภาพช่องปากให้เด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยได้รับการดูแลสุขภาพช่องปากตามความจำเป็น และ 4) พัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงาน และผู้เกี่ยวข้องภาคส่วนต่าง ๆ ในพื้นที่ เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาฟันผุ และสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพ

การแปรงฟัน

การรักษาสุขภาพฟันที่ดีควรเริ่มตั้งแต่ช่วงทารก โดยพ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถดูแลการทำความสะอาดเหงือกของทารก ด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ หรืออาจใช้แปรงขนอ่อนที่ไม่ใส่ยาสีฟันทุกครั้งหลังการให้นม และก่อนนอน เมื่อเด็กอายุได้ 1 ขวบ พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถทำความสะอาดฟันเด็กด้วยแปรงสีฟันชุ่มน้ำ และใช้ยาสีฟันเพียงนิดเดียว (ขนาดเท่ากับเมล็ดข้าว) และเมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ จึงเพิ่มปริมาณยาสีฟันเป็นขนาดเท่ากับถั่ว การแปรงฟันต้องทำด้วยความนุ่มนวลจากด้านหน้าไปถึงด้านหลัง



รูปที่ 32 แสดงการใช้นิ้วแหกริมฝีปากขณะแปรงฟัน



รูปที่ 33 แสดงท่าที่เหมาะสมในการแปรงฟัน

จากภาพด้านบน เด็กอายุ 0-2 ปี ได้รับการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยครู/ผู้ดูแลเด็กหลังจากอาบน้ำทุกวัน (รูปที่ 32,33) และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดฟองออก โดยปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสม คือ ตะยาสีฟันที่ปลายขนแปรงให้พอชั้น 1 จุด (รูปที่ 34) จนถึงขนาดเท่าเมล็ดข้าวเมื่อมีฟันกรามน้ำนมขึ้น



รูปที่ 34 แสดงปริมาณยาสีฟันขนาดพอชั้นสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป มีการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน เพื่อการสร้างสุขนิสัย การแปรงฟันให้แก่เด็ก โดยมีครูผู้ดูแลเด็ก ควบคุมดูแลการแปรงฟันของเด็ก และฝึกทักษะการแปรงฟันให้เด็ก เมื่อเด็กเริ่มเรียนรู้ถือแปรง ผู้ใหญ่ควรปลุกฝังให้เด็กรู้จัก การแปรงฟันด้วยตัวเอง โดยผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือ และให้คำแนะนำในการบ้วน และล้างปากด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือ (ประมาณอายุ 6 ปี)

วิธีการแปรงฟัน

เด็กปฐมวัยการแปรงฟันเพื่อการสร้างสุขนิสัย และสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง โดยวิธีแปรงแบบถูไปมา สั้น ๆ ตามแนวอนซัวที่เดิมประมาณ 5 วินาที (ประมาณจากการนับ 1-10) แปรงถูไปมาให้ทั่วทั้งปากให้สะอาด จากรายงาน การศึกษา เมื่อเด็กอายุ 4 ปีขึ้นไป สามารถฝึกแปรงฟันอย่างเป็นระบบได้ การฝึกเด็กแปรงฟันอย่างเป็นระบบมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แปรงฟันด้านนอก โดยแบ่งบริเวณแปรงฟันในขากรรไกรบน ออกเป็น 3 ส่วน ขากรรไกรล่าง 3 ส่วน ใช้เวลาแปรงฟันแต่ละส่วนด้วยการนับ 1-10 แล้วจึงให้เด็กขยับมือแปรงส่วนต่อไป เริ่มจากฟันบนด้านที่เด็กถนัด แล้วค่อย ๆ ขยับ แปรงวนเป็นวงกลม เช่น จากบนขวา ➔ บนกลาง ➔ บนซ้าย ➔ ล่างซ้าย ➔ ล่างกลาง ➔ ล่างขวา หรือจากบนซ้าย วนเป็นวงกลมไปสิ้นสุดที่ล่างซ้าย

ขั้นตอนที่ 2 แปรงฟันด้านใน โดยแบ่งบริเวณแปรงฟันเป็น 6 ส่วน และแปรงแบบเดียวกับขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 3 แปรงด้านบดเคี้ยว จากฟันบน ➔ ฟันล่าง จาก ด้านขวา ➔ ด้านซ้าย (หรือกลับกันก็ได้)



รูปที่ 35 แสดงวิธีการแปรงฟัน

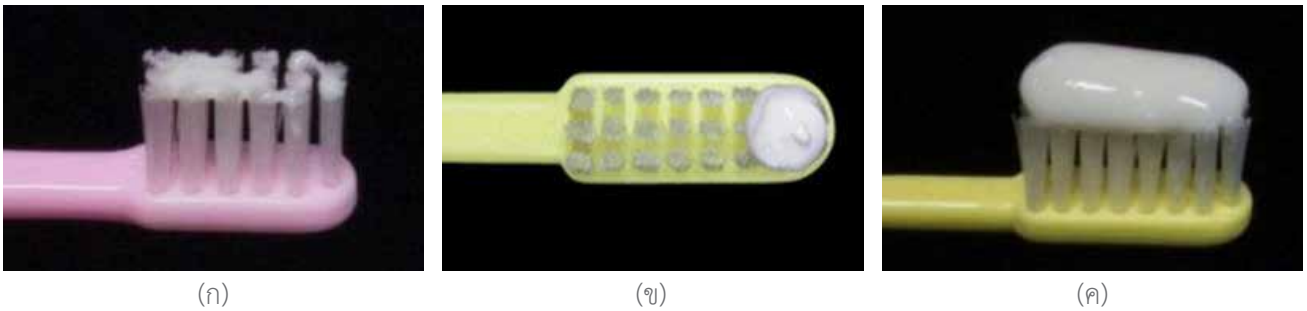
การแปรงฟันหลังอาหารกลางวันในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

- ครูผู้ดูแลเด็กควรดูแลให้เด็กทุกคนมีแปรงสีฟันสภาพดีขนาดพอเหมาะ แก้วน้ำ และผ้าเช็ดหน้าเป็นของตนเอง แปรงสีฟันที่ดีควรมีขนแปรงนุ่ม หน้าที่ตรง ขนแปรงไม่บาน และไม่มีคราบสกปรก และควรเปลี่ยนแปรงสีฟันอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง หรือเมื่อแปรงสีฟันเสื่อมคุณภาพ คือ ขนแปรงบานออก



รูปที่ 36 กิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

- ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ โดยครูผู้ดูแลเด็กเป็นผู้บีบยาสีฟันให้เด็กตามขนาดที่เหมาะสม ในปริมาณดังนี้ เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และยาสีฟันที่ปลายขนแปรงพอขึ้น จนถึง ใช้ขนาดเท่าเมล็ดข้าวเมื่อมีฟันกรามน้ำนมขึ้น เด็กอายุ 3-6 ปี ใช้ขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด และ อายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้ขนาดเต็มหน้าแปรง (รูปที่ 37)



รูปที่ 37 แสดงปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมสำหรับ (ก) เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี (ข) เด็กอายุ 3-6 ปี (ค) เด็ก 6 ปีขึ้นไป

- คอยดูแล กำกับให้เด็กบ้วนน้ำเพียง 1 คำ เพื่อให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันคงค้างอยู่ในช่องปาก แล้วใช้แปรงจุ่มลงในถ้วยเพื่อล้างทำความสะอาด
- จัดสถานที่แปรงฟันให้เหมาะสมโดยคำนึงถึง มีช่องทางที่ระบายน้ำได้สะดวกไม่เฉอะแฉะ ไม่มีน้ำขัง มีก๊อกน้ำให้เด็กเปิดใส่แก้ว กรณีจัดทำสถานที่แปรงฟันที่เป็นโครงสร้างถาวร ควรมีจำนวนก๊อกน้ำที่เหมาะสมกับจำนวนเด็ก และหากเป็นไปได้ ควรมีกระจกหลังอ่างน้ำซึ่งจะมีประโยชน์ในการช่วยสอนเด็กแปรงฟัน การที่เห็นตัวเองจากกระจกจะกระตุ้นให้เด็กแปรงฟัน และทำให้เด็กแปรงฟันนานขึ้น (รูปที่ 38)
- เก็บแปรงสีฟัน แก้วน้ำ และผ้าเช็ดหน้า ของเด็กแต่ละคนแยกจากกันไม่ให้สัมผัสกัน ไว้ในที่โปร่ง ไม่อับชื้น ปลอดภัย เป็นพาหะของเชื้อโรค การจัดเก็บแปรงสีฟัน ควรวางแปรงสีฟันตั้งขึ้น เพื่อไม่ให้น้ำจากด้ามแปรงหยดใส่หัวแปรงสีฟัน (รูปที่ 40)



รูปที่ 38 สถานที่แปรงฟัน และการเก็บอุปกรณ์แปรงฟันที่ถูกสุขอนามัย

การตรวจ และเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพช่องปาก

- ครูผู้ดูแลเด็กควรตรวจความสะอาดช่องปากทุกวัน โดยสังเกตจากการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันของเด็ก พร้อมทั้งตรวจฟันผุเดือนละ 1 ครั้ง
- ครูผู้ดูแลเด็กควรแจ้งผลการตรวจฟัน และช่องปากให้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการเฝ้าระวังปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก
- ประสานงานให้ทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาตรวจสุขภาพช่องปากภาคเรียนละ 1 ครั้ง และเมื่อพบเด็กฟันผุ ควรประสานกับทันตบุคลากรในการรับบริการทันตกรรม
- มีบันทึกรายงานการตรวจสุขภาพช่องปากโดยครูผู้ดูแลเด็กและทันตบุคลากร สำหรับเด็กแต่ละคน

การตรวจความสะอาด ครูผู้ดูแลเด็กควรตรวจความสะอาดช่องปากเด็กทุกวัน โดยตรวจไปพร้อมกับการตรวจสุขภาพทั่วไปของเด็ก และตรวจภายหลังการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน โดยตรวจดูคราบจุลินทรีย์ว่ามีหรือไม่ โดยใช้หลอดพลาสติกเล็ก ๆ ตัดปลายมน เช็ดดูคราบจุลินทรีย์ หากมีคราบติดออกมาที่ปลายหลอดแสดงว่า เด็กแปรงฟันไม่สะอาด หรือไม่ค่อยได้แปรงฟัน ครูผู้ดูแลเด็กควรฝึกทักษะการแปรงฟันให้เด็กเพิ่มขึ้น และแนะนำให้ผู้ปกครองแปรงฟันให้เด็กที่บ้าน รวมทั้งแนะนำวิธีใช้หลอดดูดคราบเชื้อโรคคว่ายังมีอยู่หรือไม่ เพื่อผู้ปกครองจะได้ทราบว่า แปรงฟันให้เด็กสะอาดหรือยัง (รูปที่ 39,40)

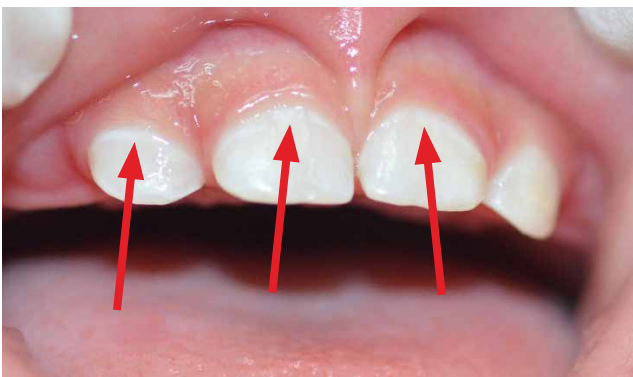


รูปที่ 39 ฟันสะอาด ผิวเรียบเป็นมัน



รูปที่ 40 หากฟันไม่สะอาดจะมีคราบจุลินทรีย์
เมื่อใช้หลอดปลายมนชูด จะมีคราบติดออกมาที่ปลายหลอด

การตรวจฟันผุ ครูผู้ดูแลเด็กควรตรวจหาฟันผุอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เนื่องจากฟันน้ำนมมีเนื้อฟันบาง หากมีฟันผุจะลุกลามเร็ว โดยฟันผุในระยะเริ่มแรกจะเห็นเป็นรอยขาวขุ่น (รูปที่ 41) ในระยะนี้ ถ้าดูแลความสะอาดในช่องปากได้ดี ให้เด็กแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สม่ำเสมอ หรือทันตบุคลากรทาฟลูออไรด์วาร์นิช การผุจะหยุด ไม่ลุกลามต่อไป แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ฟันจะผุลุกลามเกิดเป็นรูผุ (รูปที่ 42)



รูปที่ 41 รอยผุระยะแรก (รอยโรคขาวขุ่น)



รูปที่ 42 ฟันผุเป็นรู

วิธีตรวจฟันเด็ก ก่อนตรวจ ครูต้องล้างมือให้สะอาด และเพื่อให้เห็นสภาพในช่องปากได้ชัดเจน ควรให้เด็กยืนหันหน้าเข้าหาทิศที่มีแสงสว่าง โดยครูยืนหันหน้าเข้าหาเด็ก และตรวจช่องปาก (รูปที่ 43)



รูปที่ 43 การตรวจฟันโดยครู/ผู้ดูแลเด็ก

1. ตรวจฟันด้านนอก บน-ล่าง

ให้เด็กยิ้มยื่นฟัน ผู้ตรวจใช้นิ้วมือข้างหนึ่งกำเด็กเพื่อให้มองเห็นถึงบริเวณคอฟัน ต้องระวังไม่ให้นิ้วมือผู้ตรวจถูกริมฝีปากเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคจากน้ำลายของเด็กแต่ละคนเข้าสู่ช่องปากเด็ก หากยังไม่เห็น ให้ใช้ด้ามแปรงของเด็ก รังริมฝีปากเด็กขึ้น-ลง หรือให้เด็กล้างมือให้สะอาด และใช้นิ้วมือตนเองรังริมฝีปากขึ้นลง (รูปที่ 44)



รูปที่ 44 การตรวจฟันด้านนอก บน-ล่าง

2. ตรวจฟันด้านบดเคี้ยว และด้านใน บน-ล่าง

ให้เด็กอ้าปากกว้าง ๆ ก้มหน้าเพื่อตรวจฟันล่าง และเงยหน้าเพื่อตรวจฟันบน ถ้าเห็นไม่ชัด ให้เด็กช่วยใช้นิ้วมือรังริมฝีปาก หรือใช้ด้ามแปรงช่วยรังริมฝีปาก (รูปที่ 45)



รูปที่ 44 การตรวจฟันด้านบดเคี้ยว และด้านใน บน-ล่าง

การให้คำแนะนำเมื่อพบเด็กมีฟันผุ

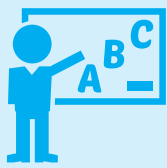
• เมื่อพบคราบเชื้อโรคหรือรอยโรคขุนขาว ควรเน้นให้ผู้ปกครองแปรงฟันบริเวณนั้น ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอเมื่อพบฟันผุ ครูผู้ดูแลเด็กควรแจ้งผลการตรวจฟันและช่องปากให้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการเฝ้าระวังปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก และแนะนำให้พาเด็กไปพบทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจสุขภาพช่องปากภาคเรียนละ 1 ครั้ง หรือระยะตามกำหนดที่ระบุในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และบันทึกผลการตรวจสุขภาพช่องปากเด็กโดยทันตบุคลากร

ตัวอย่างแบบบันทึกการตรวจสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย


แบบบันทึกผลสุขภาพฟันเด็ก สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย วันที่

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี/เดือน)	สภาพช่องปาก		ตรวจฟันผุ			ดูตม		นมหวาน/นมเปรี้ยว		ขนมหวานระหว่างมื้อ 2 ครั้งขึ้นไป ต่อวัน		ผู้ปกครองแปรงฟันให้ที่บ้าน				
			สะอาด	ไม่สะอาด	ไม่มี	รอยขาวขุ่น	ฟันเป็นรู	ไม่ดูดี	ดูดี	ไม่กิน	กิน	ไม่กิน	กิน	เช้า		ก่อนนอน		
														แปรง	ไม่แปรง	แปรง	ไม่แปรง	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

การจัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาสุขภาพช่องปาก



ครู



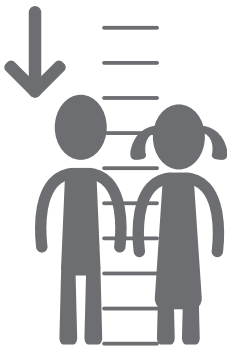
ผู้ดูแลเด็ก

- ครูผู้ดูแลเด็กจัดกิจกรรมส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพโดยการทาฟลูออไรด์วาร์นิชโดยทันตบุคลากร
- ครูผู้ดูแลเด็กให้คำแนะนำพ่อแม่ผู้ปกครองในตรวจความสะอาด ตรวจฟันผุระยะแรก (รอยขาวขุ่น) และฟันผุที่เป็นรู การแปรงฟันให้เด็กที่บ้าน และพาเด็กไปตรวจสุขภาพช่องปากกับทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง หรือเมื่อพบปัญหา ครูและผู้ดูแลเด็กควรให้คำแนะนำถึงผลกระทบของภาวะฟันผุซึ่งจะส่งผลให้เด็กปวดฟัน และทำให้เกิดการกินมีปัญหา แนวทางในการป้องกันการเกิดฟันผุ คือ การไม่ให้เด็กรับประทานขนมกรุบกรอบ และน้ำหวาน น้ำอัดลมมากเกินไป และให้แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอในตอนเช้าและก่อนนอน
- ในกรณีเกิดปัญหาฟันผุ ครูผู้ดูแลเด็กควรรายงานการแก้ไขปัญหาสุขภาพเด็กกลุ่มเสี่ยงให้กับผู้บริหารภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- ครูผู้ดูแลเด็กประเมินความเสี่ยงต่อโรคฟันผุของเด็ก และรายงานผู้ปกครองให้จัดการกับความเสียดังกล่าว

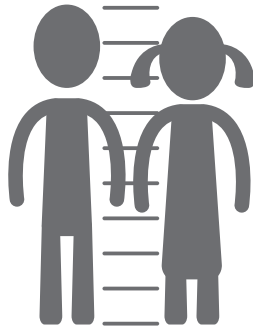
3.2 การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กวัย 2-5 ปี

จากการสำรวจสถานการณ์เด็ก และสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559 พบว่า เด็กในประเทศไทยมีภาวะเตี้ยร้อยละ 10.5 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของหัวหน้าครอบครัวที่ไม่ได้พูดภาษาไทย เด็กจะมีภาวะเตี้ยสูงถึงร้อยละ 16.3 ภาวะผอมพบในสัดส่วนร้อยละ 5.4 และภาวะอ้วนร้อยละ 8.2

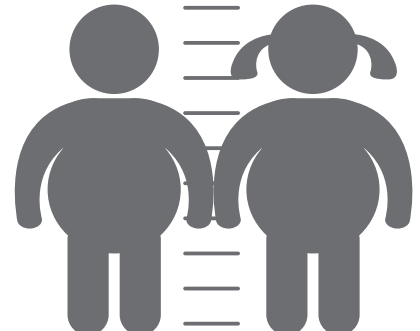
ภาวะโภชนาการขาดเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลให้เด็กเจ็บป่วย พิกการ และเสียชีวิต การขาดสารอาหารเรื้อรังก่อให้เกิดภาวะเตี้ย แคระแกร็น (ภาวะโภชนาการขาดอย่างรุนแรง ส่งผลให้เด็กมีความสูงตามวัยต่ำกว่าเกณฑ์ และเป็นผลจากการได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอทั้งด้านปริมาณ และสารอาหาร ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นระยะเวลาหลายเดือน จนถึงหลายปี) ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย เป็นความเสี่ยงที่จะทำให้เด็กเสียชีวิต และส่งผลต่อสติปัญญา หากระดับสติปัญญาต่ำจะไม่สามารถแก้ไขได้ อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เมื่อเป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ในทางตรงกันข้าม ภาวะโภชนาการเกินมีโอกาเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร และความพิการในวัยผู้ใหญ่ เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วนมีแนวโน้มที่จะอ้วนต่อไปในวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งเป็นโรคกลุ่มที่ไม่ติดต่อต่าง ๆ ตั้งแต่อายุยังน้อย เช่น โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังอาจส่งผลเสียต่อเด็กทางจิตใจและสังคม โดยเด็กอาจมีความมั่นใจในตัวเองลดลง



ภาวะเตี้ย
(กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)



ภาวะผอม
(กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)



ภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน
(กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)

ภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะทุพโภชนาการ (malnutrition) หมายถึง ภาวะที่ทารก และเด็กบริโภคอาหารไม่เหมาะสมทั้งปริมาณ และชนิดอาหาร ซึ่งได้รับมากเกินความต้องการจนมีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน (over nutrition) หรือได้รับอาหารน้อยเกินไปจนเกิดภาวะขาดอาหาร (under nutrition)

ภาวะเตี้ย (stunting) เป็นผลมาจากการขาดอาหารแบบเรื้อรังทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ มีการเจ็บป่วยบ่อยๆ ประเมินได้จากกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ภาวะผอม (wasting) เป็นผลมาจากการขาดอาหารฉับพลัน โดยอาจเกิดจากการขาดแคลนอาหาร หรือความชุกของโรค ประเมินได้จากกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ภาวะเริ่มอ้วน และภาวะอ้วน (overweight and obesity) เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากเกินไป ทำให้มีน้ำหนักมาก ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก ขาโก่ง หยุดหายใจขณะนอนหลับ มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ประเมินได้จากกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



การสำรวจสถานการณ์
เด็กและสตรีใน
ประเทศไทย
พ.ศ. 2558-2559

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรจัดตารางการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก อบรมครูและผู้ดูแลเด็กให้มีความรู้ด้านโภชนาการ และให้คำแนะนำเรื่องการเจริญเติบโตของเด็กต่อพ่อแม่ผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ แนะนำผลเสียต่อเด็กจากการรับประทานขนมกรุบกรอบ การดื่มน้ำหวาน และน้ำอัดลม เพื่อให้เด็กได้รับบริการด้านโภชนาการที่ครบถ้วนอย่างมีคุณภาพ เกิดนิสัยการบริโภคที่ดี รับประทานอาหารที่สมดุล ส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก เป็นกระบวนการเฝ้าติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงของเด็ก เพื่อให้ทราบภาวะการเจริญเติบโต นำข้อมูลไปใช้ในการตัดสินใจดำเนินการส่งเสริมการเจริญเติบโตให้เต็มตามศักยภาพ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

1. ประเมินการเจริญเติบโตของเด็กทุก 3 เดือน จะทำให้ครูและผู้ดูแลเด็กได้ทราบว่าเด็กได้รับอาหารเพียงพอ และทำกิจกรรมส่งเสริมการเจริญเติบโตหรือไม่ ทั้งนี้การเจริญเติบโตของเด็กในช่วงอายุ 2-5 ปี เปลี่ยนแปลงได้ง่าย จึงประเมินการเจริญเติบโตทุก 3 เดือน ประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง และการแปลผล แต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการเจริญเติบโต

1) เครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดความยาว/ส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน และการติดตั้ง

- 1.1) เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดตัวเลขที่มีความละเอียด 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) และเครื่องวัดส่วนสูงไม่หมุนไป ตัวเลขชัดเจน มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และมีไม้ฉากสำหรับวัดความยาว/ส่วนสูง



เครื่องชั่งแบบยีนชนิดตัวเลข เลือกที่มีความละเอียด 100 กรัม



เครื่องชั่งแบบยีนชนิดเข็ม แบบนี้มีความละเอียด 0.5 กิโลกรัม ซึ่งไม่เหมาะกับเด็กเล็ก



เครื่องวัดส่วนสูง เลือกที่มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร



ตัวเลขชัดเจน

ความละเอียดถูกต้อง

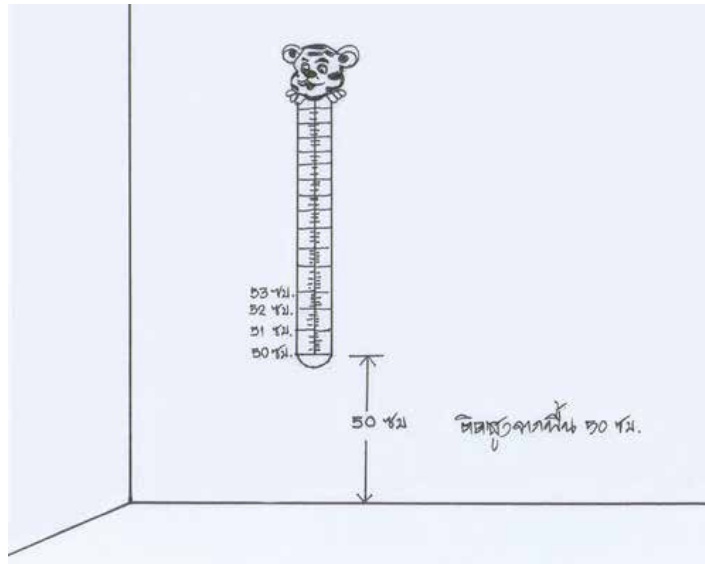


ตัวเลขไม่ชัดเจน

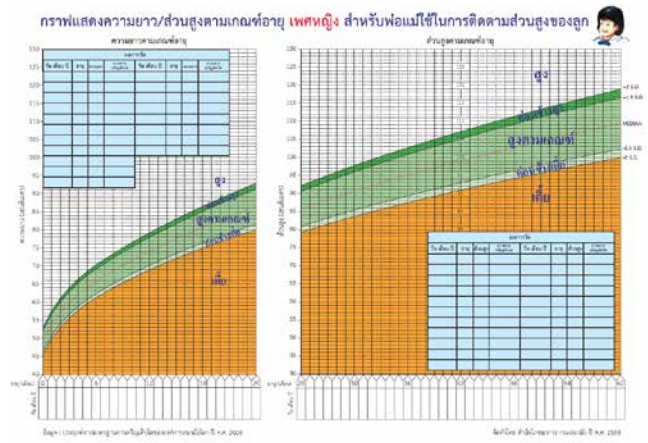
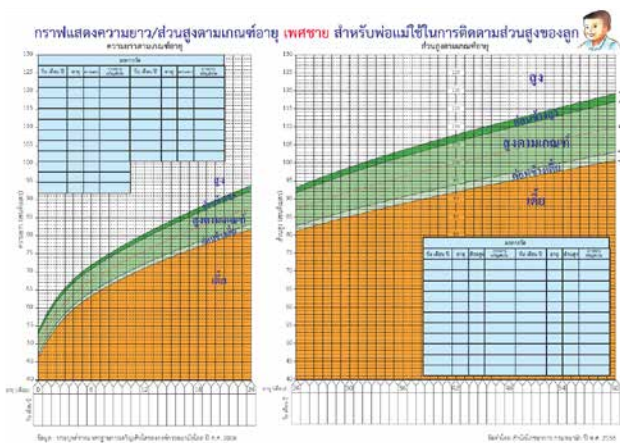


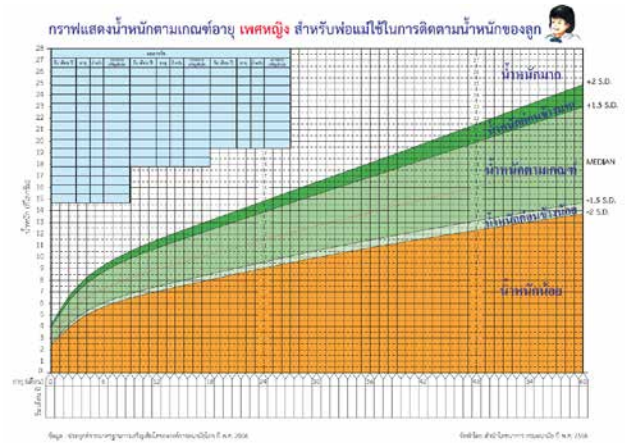
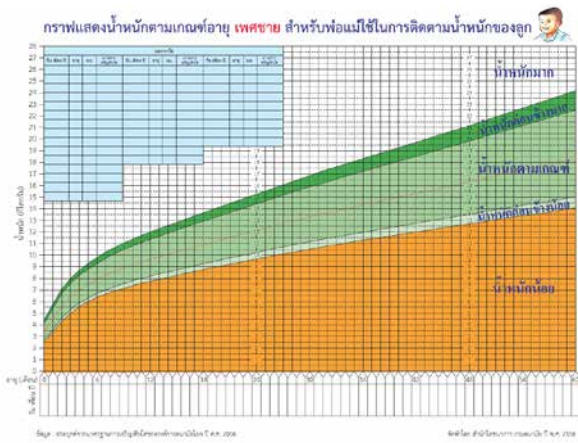
สเกลไม่ถูกต้อง

- 1.2) วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นเรียบ และมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการอ่านตัวเลข
- 1.3) ติดตั้งเครื่องวัดส่วนสูงให้ถูกต้องโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง และบริเวณที่เด็กยืน พื้นต้องเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน และมีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง
- 1.4) ในกรณีที่เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นกระดาษ ต้องระมัดระวังในการติดตั้ง เนื่องจากตัวเลขเริ่มต้นของแผ่นวัดความสูงไม่เท่ากัน บางแผ่นเริ่มต้นที่ 50 เซนติเมตร บางแผ่นเริ่มต้นที่ 60 เซนติเมตร จึงต้องวัดระยะที่ติดตั้งสูงจากพื้นตามตัวเลขที่กำหนดบนแผ่นวัดส่วนสูง เช่น เริ่มต้นที่ 50 เซนติเมตร การติดตั้งต้องสูงจากพื้นที่เด็กยืน 50 เซนติเมตร เป็นต้น

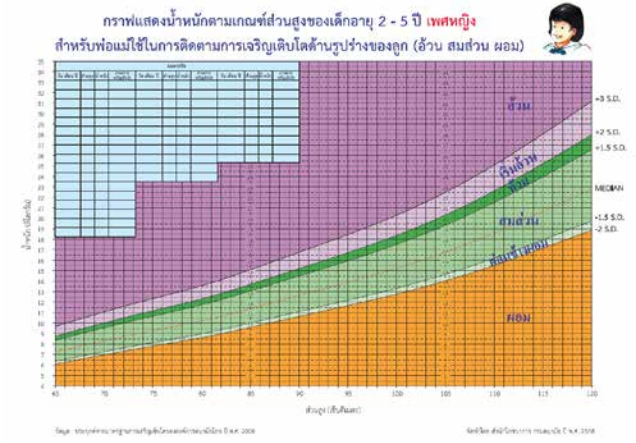
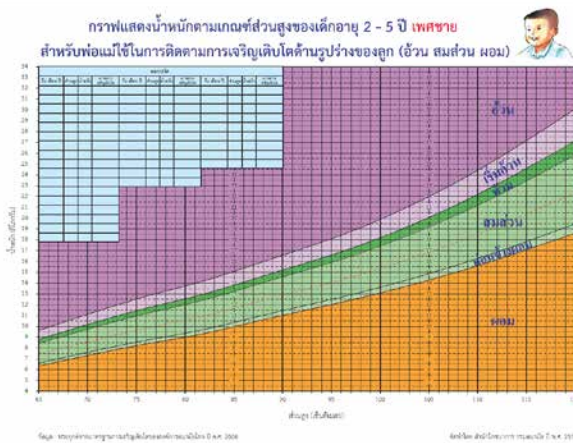


2. กราฟการเจริญโตของเด็กมี 3 เกณฑ์ ได้แก่ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แยกเพศชาย-หญิง ซึ่งต้องจัดทำกราฟเป็นรายบุคคล





วิธีการประเมินการเจริญเติบโต



กิจกรรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโต

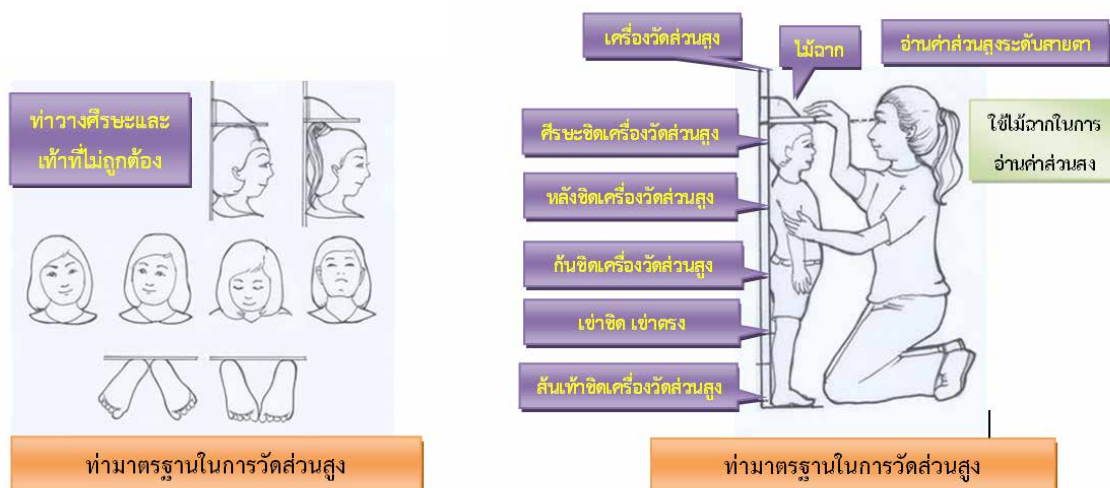
1. **ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง** การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะน้ำหนักและส่วนสูงเป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโตของร่างกายว่าเป็นไปได้ตามมาตรฐานหรือไม่ ทั้งนี้ครูและผู้ดูแลเด็กควรชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กเป็นรายบุคคลทุก 3 เดือน ได้แก่ เดือนตุลาคม เดือนมกราคม เดือนเมษายน และเดือนกรกฎาคม อย่างไรก็ตามการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมักจะผิดพลาดได้ง่าย ทำให้การแปลผลการเจริญเติบโตคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ส่งผลต่อการให้คำแนะนำที่ไม่ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้นต้องให้ความสำคัญกับวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงให้ถูกต้อง

วิธีการชั่งน้ำหนัก

- 1) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐานซึ่งบอกขนาดน้ำหนัก เช่น 5 กิโลกรัม หรือ 10 กิโลกรัม เป็นต้น หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนัก เช่น ดัมเบล วางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อดูว่าได้น้ำหนักตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่
- 2) ถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยเฉพาะเสื้อผ้าหนา ๆ รวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า และนาฬิกาข้อมือ ของใช้ออกจากตัวเด็ก
- 3) ให้เด็กยืนอยู่ตรงกลางเครื่อง และยืนแยกขาออกเล็กน้อย
- 4) ถ้าเป็นเครื่องชั่งแบบยืนที่มีเข็ม ผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวา เพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้
- 5) อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 10.6 กิโลกรัม

วิธีวัดส่วนสูง

- 1) เด็กถอดรองเท้า ถุงเท้า
- 2) ผู้หญิงที่มีก๊ีบ ที่คาดผม หรือมัดผม นำออกก่อนวัด
- 3) ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม่งอเข้า ศีรษะ หลัง ก้น สันเท้า สัมผัสกับไม้วัด ตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะไม่เอียงซ้าย-เอียงขวา ไม้แขนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง
- 4) ใช้ไม้ฉากในการอ่านค่าส่วนสูง โดยอ่านค่าส่วนสูงในระดับสายตาผู้วัด ให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 118.4 เซนติเมตร



ข้อควรระวัง

ในการวัดส่วนสูงต้องมีไม้ฉากสำหรับวางทาบที่ศีรษะเพื่ออ่านค่าส่วนสูง หากใช้ไม้บรรทัดหรือสมุดหรือกระดาษแข็งมาทาบที่ศีรษะเด็ก จะทำให้การอ่านค่าไม่ถูกต้องคลาดเคลื่อนได้ ทั้งนี้ไม้ฉากตรงส่วนที่สัมผัสกับศีรษะต้องมีขนาดกว้างพอสมควร ประมาณ 5 เซนติเมตร เพื่อให้ทาบบนศีรษะส่วนที่นูนที่สุด แต่ถ้าเล็กไปอาจไม่ตรงส่วนที่นูนที่สุดของศีรษะ

2. การแปลผล เมื่อครูทราบน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กแล้ว ข้อมูลอื่นที่ต้องใช้ในการแปลผลคือ อายุ เพศ และมาตรฐานน้ำหนักส่วนสูง ซึ่งมี 3 เกณฑ์ ได้แก่ 1) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ 2) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และ 3) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แยกเพศชาย-หญิง

2.1) การคำนวณอายุเด็ก

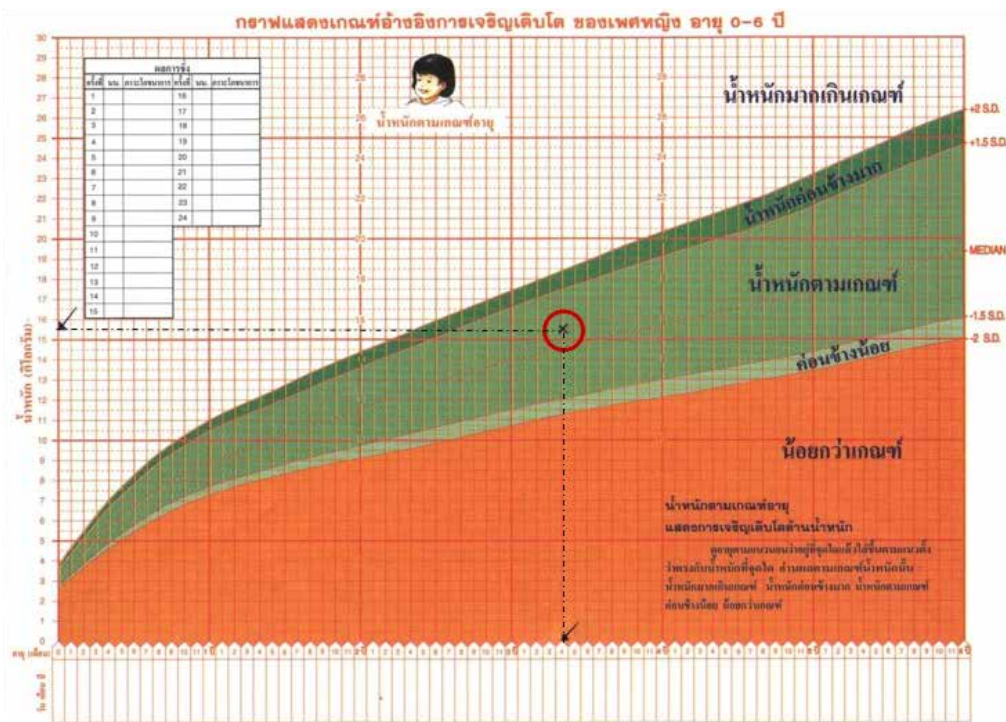
อายุของเด็ก สามารถคำนวณได้จากวัน เดือน ปีเกิด และวัน เดือน ปีที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง นำมาลบกันโดยตั้งปี เดือน วันที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ลบด้วยปี เดือน วันเกิดของเด็ก การหักลบจะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิม และลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่ จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ จะได้อายุเป็นปี เดือน วัน เศษของวันให้ตัดทิ้ง

ตัวอย่างการคำนวณอายุเด็ก

	ปี	เดือน	วัน
ปี เดือน วัน ที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	2558	5	20
ปี เดือน วัน เกิด	2555	9	29
อายุของเด็ก	2	7	21

ดังนั้นจะได้อายุของเด็ก เท่ากับ 2 ปี 8 เดือน

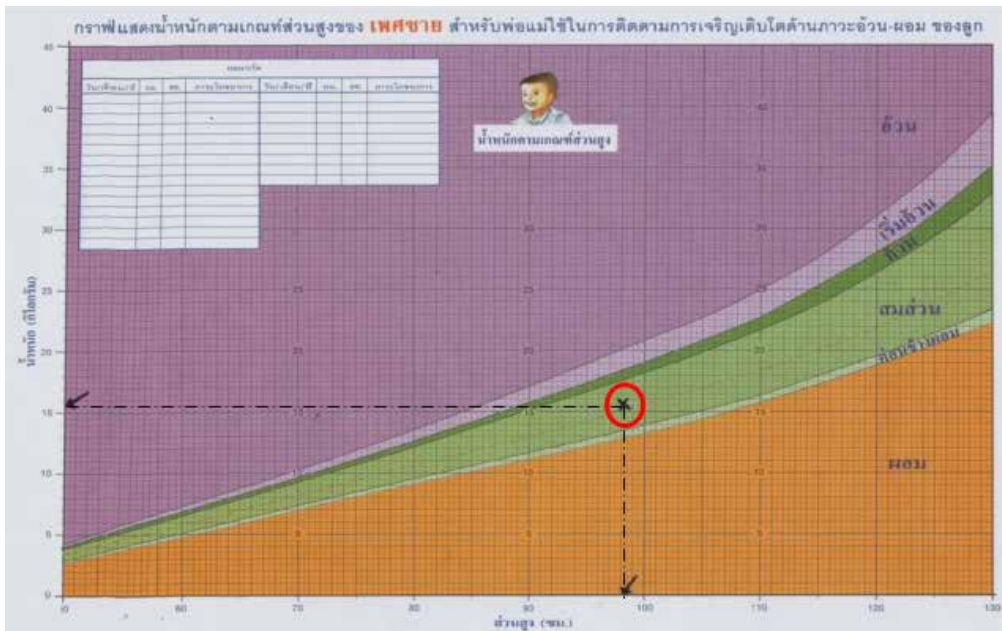
ตัวอย่างการจุดน้ำหนักรับบนกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
 เด็กหญิงอายุ 3 ปี 4 เดือน มีน้ำหนัก 15.5 กิโลกรัม



เด็กคนนี้มีภาวะเจริญเติบโตดี อยู่ในระดับ “น้ำหนักตามเกณฑ์”

ไม่นำกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมาใช้ในการประเมินภาวะอ้วนของเด็ก

ตัวอย่างการจุดน้ำหนักรับบนกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 เด็กชายอายุ 3 ปี 4 เดือน มีน้ำหนัก 15.5 กิโลกรัม ส่วนสูง 98 เซนติเมตร



เด็กคนนี้มีภาวะเจริญเติบโตดี อยู่ในระดับ “สมส่วน”

นอกจากการแปลผลด้วยมือแล้ว ยังสามารถใช้โปรแกรมฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก (BNutri-GSP) ในการแปลผลได้โดยบันทึกส่วนสูงและน้ำหนัก โปรแกรมฝ้าระวังฯ จะจุดน้ำหนักส่วนสูงบนกราฟการเจริญเติบโตทั้ง 3 เกณฑ์ พร้อมทั้งลากเส้นเชื่อมจุด และมีคำอธิบายภาวะการเจริญเติบโต แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักส่วนสูง



โปรแกรมฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก (BNutri-GSP) เป็นโปรแกรมออนไลน์ สามารถเข้าใช้โปรแกรมได้ที่ เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

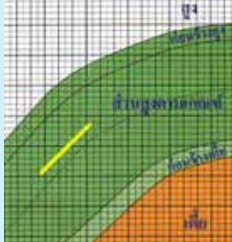
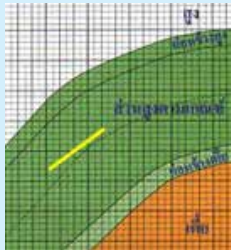
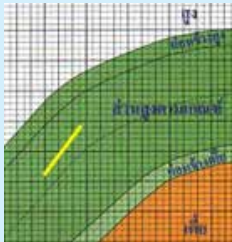
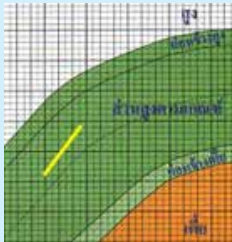
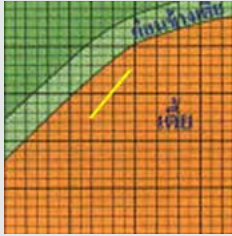
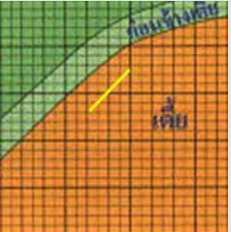
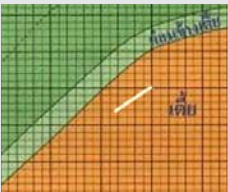
2) ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายบุคคลทุก 3 เดือน ช่วงเดียวกับการประเมินการเจริญเติบโต โดยสอบถามกับพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็กในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่บ้าน ส่วนครูที่เลี้ยงประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ศูนย์เด็กเล็กตามแบบฟอร์มของกรมอนามัย นำข้อมูล 2 ส่วน มารวมกัน เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของเด็ก เพื่อที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองในการพัฒนาแนวทางปฏิบัติในการให้อาหารแก่เด็ก

3) นำผลการประเมินผลการเจริญเติบโต และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แจ้ง และอธิบายแก่พ่อแม่/ ผู้เลี้ยงดูเด็ก

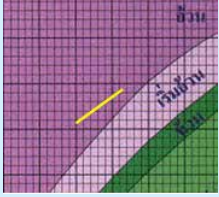
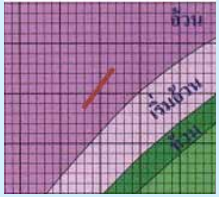
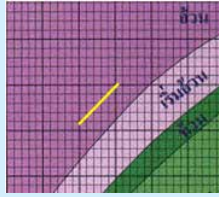
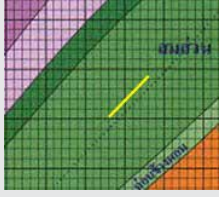
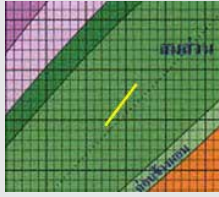
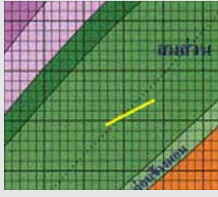
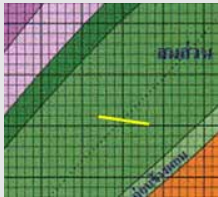
การแจ้งภาวะการเจริญเติบโต และอธิบายภาวะการเจริญเติบโต

กราฟ	การแจ้งภาวะการเจริญเติบโต	การอธิบายภาวะการเจริญเติบโต
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เสี่ยงต่อภาวะเตี้ยแคระแกร็น)	สูง	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ๆ
	ค่อนข้างสูง	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
	สูงตามเกณฑ์	ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเตี้ยแคระแกร็นได้
	เตี้ยแคระแกร็น	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารเรื้อรัง และมีความเสี่ยงต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ในอนาคต
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (เสี่ยงต่อภาวะพอมแห้งภาวะอ้วน)	อ้วน	ภาวะอ้วนชัดเจน
	เริ่มอ้วน	น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน
	ท้วม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะเริ่มอ้วน
	สมส่วน	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมกับส่วนสูง
	ค่อนข้างพอม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะพอม
	พอมแห้ง	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารฉับพลัน

ลักษณะแนวโน้มการเพิ่มส่วนสูง

กราฟ ส่วนสูงตาม เกณฑ์อายุ	แนวโน้มส่วนสูงเพิ่มขึ้นดี	แนวโน้มส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยไป	แนวโน้มส่วนสูง เพิ่มขึ้นมากไป
สูง	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับการเจริญเติบโตดี และขนานกับเส้นประ</p> 	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับการเจริญเติบโตดีเบนเข้าหาหรือเบนลงออกจากเส้นประ</p> 	
ค่อนข้างสูง	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับการเจริญเติบโตดี และเบนขึ้นเข้าหาเส้นทึบ</p> 		ไม่มี
สูงตามเกณฑ์			
ค่อนข้างเตี้ย	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะค่อนข้างเตี้ยหรือเตี้ย และเบนขึ้นเข้าหาเส้นทึบ</p> 	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะค่อนข้างเตี้ยหรือเตี้ย และขนานกับเส้นทึบ</p> 	
เตี้ย		<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะค่อนข้างเตี้ยหรือเตี้ย และเบนลงออกจากเส้นทึบ</p> 	ไม่มี

ลักษณะแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก

กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	แนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้นดี/เพิ่มขึ้นเหมาะสม	แนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้น	แนวโน้มส่วนสูงเพิ่มขึ้นมากไป
<p>อ้วน</p>	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับภาวะอ้วน เริ่มอ้วน หรือท้วม และเบนลงเข้าหาเส้นที่บ</p> 	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับภาวะอ้วน เริ่มอ้วน หรือท้วม และเบนขึ้นออกจากเส้นที่บ</p> 	<p>ไม่มี</p>
<p>เริ่มอ้วน</p>		<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะอ้วน เริ่มอ้วน หรือท้วม และขนานกับเส้นที่บ</p> 	
<p>ท้วม</p>			
<p>สมส่วน</p>	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับสมส่วน และขนานกับเส้นประ</p> 	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับสมส่วน และเบนขึ้นออกจากเส้นประ</p> 	<p>เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในระดับสมส่วน และเบนเข้าหาหรือเบนลงออกจากเส้นประ</p>  

กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	แนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้นดี/เพิ่มขึ้นเหมาะสม	แนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้น	แนวโน้มส่วนสูงเพิ่มขึ้นมากไป
ค่อนข้างผอม	เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะค่อนข้างผอมหรือผอม และเบนขึ้นเข้าหาเส้นที่บ	ไม่มี	เส้นการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะค่อนข้างผอมหรือผอม และขนานกับเส้นที่บ
ผอมแห้ง			

การแจ้งผลประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

“พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสม” หมายถึง พฤติกรรมข้อใดที่บันทึกในช่องปฏิบัติ พฤติกรรมข้อนั้นถือว่า เหมาะสม

“พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม” หมายถึง พฤติกรรมข้อใดที่บันทึกในช่องไม่ปฏิบัติ หากปฏิบัติน้อยกว่าหรือมากกว่า พฤติกรรมข้อนั้นถือว่า ไม่เหมาะสม

การอธิบายผลประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	อธิบายผลการประเมิน
1. กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง และเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง และนมทุกวัน	อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมอง และกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงาน และสารอาหารครบถ้วน เพื่อบำรุงสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้ระบบความจำ การเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน	การรับประทานอาหาร 3 มื้อ จะทำให้เด็กได้รับพลังงาน และสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก หากกินอาหารน้อยกว่า 3 มื้อ จะทำให้ได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่เพียงพอ ถ้าขาดอาหารระยะสั้น จะทำให้เด็กผอม แต่ถ้าขาดอาหารเป็นเวลานานต่อเนื่องเป็นเดือนหรือปี จะทำให้เตี้ย นอกจากนั้นการกินอาหารมื้อหลักไม่ครบ 3 มื้อ จะทำให้กินอาหารมากในมื้อที่กิน เกิดการสะสมไขมัน และอ้วนได้ แต่ถ้ากินอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ จะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป เกิดการสะสมไขมันและอ้วนได้
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน	เด็กที่กินอาหารมื้อหลักอย่างเดียว อาจได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่ครบถ้วน เนื่องจากกระเพาะอาหารของเด็กมีขนาดเล็ก จึงจำเป็นต้องกินอาหารว่างเพื่อช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

<p>4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม</p>	
<p>4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 3-5 ทัพพี ทุกวัน</p>	<p>ทำให้ได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ช่วยให้มีความแข็งแรงและทำกิจกรรมต่าง ๆ หากกินข้าว-แป้งน้อยไป เด็กจะน้ำหนักน้อย ผอม เตี้ย เฉื่อยชา หากกินมากไป เด็กจะอ้วน</p>
<p>4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 2-3 ทัพพี ทุกวัน</p>	<p>ทำให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก โดยใยอาหารในผักช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลรวมทั้งไขมัน และน้ำตาล ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอล ไขมัน และน้ำตาลในเลือดเหมาะสม ช่วยการขับถ่าย และลดการเกิดมะเร็งลำไส้ในอนาคต</p>
<p>4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน</p>	
<p>4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 3 ช้อนกินข้าว ทุกวัน</p>	<p>ทำให้ได้รับโปรตีน วิตามินเอ ธาตุเหล็ก แคลเซียม ช่วยในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากได้รับไม่เพียงพอเป็นเวลานาน เด็กจะเตี้ย แต่หากได้รับมากเกินไป ทำให้มีการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในอนาคต นอกจากนั้นไตทำงานหนัก และสูญเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ เพราะร่างกายไม่สะสมโปรตีน</p>
<p>4.5 ไขมัน</p> <ul style="list-style-type: none"> • นมรสจืด วันละ 2-3 แก้ว หรือ กล่องทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน • นมพว่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 2-3 แก้ว หรือ กล่องทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน 	<p>ทำให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอ ช่วยการเจริญเติบโตของเด็ก การสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง หากได้รับไม่เพียงพอ เด็กจะเตี้ย แต่หากกินมากเกินไป จะทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวมากเกินไป เกิดการสะสมไขมันในเนื้อเยื่อ และหลอดเลือด เป็นผลให้อ้วน หรือหลอดเลือดตีบในอนาคตได้ ส่วนเด็กอ้วนต้องดื่มนมพว่องมันเนย/ขาดมันเนย เพราะมีไขมันต่ำ</p>
<p>5. กินปลาสดอย่างน้อย 3 วัน</p>	<p>ปลาเป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพ ย่อยง่าย ไขมันต่ำ และเป็นไขมันจำเป็น มีกรดไขมันดีเอชเอสูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสายตา สมอง ความจำ และการเรียนรู้ของเด็ก</p>
<p>6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน วันละ 1 ฟอง</p>	<p>ไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพ และยังมีวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท ช่วยการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ดีขึ้น เป็นต้น</p>
<p>7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 1-2 วัน</p>	<p>ทำให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง การเรียนรู้ ภูมิคุ้มกันต้านโรครวมรรถภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หากขาดธาตุเหล็ก จะทำให้มีภาวะโลหิตจาง สติปัญญาต่ำ การเรียนรู้ไม่ดี เจ็บป่วยบ่อย</p>

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	อธิบายผลการประเมิน
<p>8. กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)</p> <ul style="list-style-type: none"> • สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ซ้อนชา สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี • ทุกวัน วันละ 1 ซ้อนชา สำหรับเด็กที่ขาดอาหาร และกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน 	<p>ธาตุเหล็กที่ได้จากอาหารอาจไม่เพียงพอ จึงต้องให้ธาตุเหล็กเสริมในรูปของวิตามิน ทำให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง การเรียนรู้ ภูมิคุ้มกันโรค สมรรถภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หากขาดธาตุเหล็ก จะทำให้มีภาวะโลหิตจาง สติปัญญาต่ำ การเรียนรู้ไม่ดี เจ็บป่วยบ่อย</p>
<p>9. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ไม่มากกว่า 4 อย่าง ต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี • ไม่มากกว่า 2-3 อย่าง ต่อวัน สำหรับเด็กอ้วน และกลุ่มเสี่ยง • มากกว่า 4 อย่าง ต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหาร และกลุ่มเสี่ยง 	<p>น้ำมันและกะทิให้พลังงานสูง จึงต้องกินอาหารที่ใช้ไขมันและกะทิ ซึ่งเป็นอาหารประเภทผัด ทอด แกงกะทิหรือขนมหวานอย่างเหมาะสม จะทำให้ได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต มีแรงในการทำกิจกรรม หรือการเล่น หากได้รับมากเกินไป จะมีผลทำให้มีภาวะอ้วน แต่ถ้าได้รับน้อยเกินไป จะมีผลทำให้น้ำหนักน้อย ผอม เตี้ย</p>
<p>10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น</p>	<p>เนื้อสัตว์ติดมันมีพลังงานสูง และเป็นไขมันอิ่มตัว ทำให้สะสมไขมันในร่างกายและหลอดเลือด เป็นผลให้มีภาวะอ้วน และมีไขมันไปเกาะในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบได้ในอนาคต จึงต้องฝึกนิสัยการกินไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน</p>
<p>11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น</p>	<p>ขนม-เครื่องดื่มที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล และ/หรือเกลือสูง ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีแต่พลังงานสูง และโซเดียมสูง เป็นผล ให้เด็กเตี้ย ผอม น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ อ้วน ฟันผุ</p>
<p>12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น</p>	
<p>13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น</p>	
<p>14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแ่ง เป็นต้น</p>	
<p>15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง</p>	<p>ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต โรคความดันโลหิตสูง จึงต้องฝึกนิสัยการกิน ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</p>
<p>16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</p>	<p>พลังงานที่ได้จากน้ำตาล ถือเป็นพลังงานสูญเปล่า ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ขาดอาหาร และอ้วน จึงต้องฝึกนิสัยการกินไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</p>

ให้คำแนะนำโภชนาการที่สอดคล้องกับภาวะการเจริญเติบโต และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก (โดยเฉพาะสำหรับเด็กที่อยู่ในภาวะเตี้ย แคระแกร็น และอยู่ในความเสี่ยงต่อภาวะเตี้ย แคระแกร็น)

1. กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่มอาหาร ตามธงโภชนาการ ทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม และไขมัน (ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้จากบทที่ 4 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี)
2. เด็กควรได้รับอาหารตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการอย่างเพียงพอ และกินให้หลากหลาย
3. เด็กต้องได้ทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ
4. เด็กควรได้ทานอาหารว่าง 2 มื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้า บ่าย ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานเค็มมันก่อนเวลาอาหาร ประมาณ 1½ ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง
5. ครูควรจัดอาหารให้สะดวกแก่การกิน โดยหั่นอาหารให้มีขนาดเล็ก ตัดง่าย เคี้ยวง่าย
6. เด็กควรได้ทานอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น
 - กินปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
 - กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 2-3 วัน
 - กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน
7. เด็กควรได้ทานอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง-ส้ม เป็นแหล่งของวิตามินเอ
8. การปรุงอาหารสำหรับเด็ก ควรใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารทุกครั้ง
9. เด็กควรดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ส่วนแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่น เช่น โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง-อ่อน กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กะปิ
10. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเป็นประจำ ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ
11. เด็กควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหารสำหรับเด็กขาดอาหาร และกลุ่มเสี่ยง

1. การลดหรือเพิ่มอาหาร ต้องค่อย ๆ ลดหรือเพิ่มปริมาณทีละน้อย จนกว่าได้ตามที่แนะนำ และต้องดูแล กินอาหารให้หมด
2. ครู และผู้ปกครองควรเพิ่มปริมาณอาหารที่ให้พลังงาน
 - อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน
 - อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด และกะทิอาจทำเป็นกับข้าวหรือขนมหวานแบบไทย ๆ
3. เมื่อพบเจอเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ เด็กผอมแห้ง หรืออยู่ในความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเตี้ย แคระแกร็น ควรจัดให้เด็กทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ และ/หรือดื่มนมสดรสจืดเพิ่มขึ้น
4. ในบางกรณี ครูและผู้ปกครองอาจสังเกตเห็นว่า เด็กอาจได้รับปริมาณอาหารเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงอย่างเดียว มากจนเกินไป จนอาจส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ จึงควรจัดอาหารที่หลากหลาย และครบ 6 กลุ่มอาหาร ตามธงโภชนาการ จำเป็นต้องลดปริมาณอาหารชนิดที่เด็กได้รับประทานเพียงอย่างเดียวลง เช่น หากเด็กได้รับประทานนมเพียงอย่างเดียว และไม่ทานอาหารอื่นจะทำให้เด็กอยู่ในความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ
5. งดให้เด็กทานขนม-เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด
6. ครูและผู้ปกครองควรให้ความสำคัญในการช่วยเหลือเด็กในกรณีที่พบเด็กขาดอาหาร และอยู่ในกลุ่มเสี่ยง การเริ่มต้นอาจต้องช่วยป้อนให้เด็กทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้น และหากเด็กปฏิเสธการรับประทานอาหาร สามารถเพิ่มจำนวนครั้งของอาหารให้ถี่ขึ้น แต่ควรให้ก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง
7. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหารสำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง

1. สิ่งที่สำคัญเมื่อพบกรณีเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง คือ ควรเริ่มจากการวิเคราะห์ชนิดของอาหาร เครื่องดื่ม และปริมาณที่ให้เด็กทาน เช่น วิเคราะห์ปริมาณน้ำตาล และไขมัน หากพบชนิดอาหารที่เป็นสาเหตุให้เด็กอ้วนแล้ว จำเป็นต้องเปลี่ยน และแทนด้วยอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ รวมถึงเพิ่มกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเป็นประจำ ไม่ควรให้เด็กงดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป จะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตของเด็ก การจัดการน้ำหนักจึงควรทำในลักษณะควบคุม และปรับพฤติกรรมการกินของเด็ก
2. การลดหรือเพิ่มอาหาร ควรต้องค่อย ๆ ลดอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และเพิ่มปริมาณอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนที่ละน้อย จนกว่าได้ตามที่แนะนำ การลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากกินมากกว่าที่แนะนำ ได้แก่
 - กลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น
 - กลุ่มไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมที่ใส่กะทิ ให้เปลี่ยนเป็นอาหารที่ปรุงโดยการต้ม ตุ่น นึ่ง ปิ้ง อบ ย่าง
 - หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หนังไก่ หมูสามชั้น หมูติดมัน ไส้กรอก เป็นต้น
3. เปลี่ยนชนิดของนมจากนมสดรสจืดหรือนมช็อกโกแลตเป็นนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย (>3 ปี) หรือน้ำเปล่าแทน
4. กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น
5. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ลูกอม ช็อกโกแลต เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม
6. งดกินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก โดนัท พาย
7. งดกินจุบจิบ เช่น ขนมกรุบกรอบ และขนมหวานอื่น ๆ
8. แนะนำไม่ให้พ่อแม่ซื้ออาหาร / ขนม / เครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงไว้ที่บ้านมากเกินไป
9. ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ

จัดทำข้อมูลภาวะการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคล สรุปจำนวน และร้อยละภาวะการเจริญเติบโตของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแยก 3 เกณฑ์ คือ 1) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ 2) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และ 3) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ รวมทั้งจำนวน และร้อยละเด็กสูงตีสมาส่วน หากใช้โปรแกรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก (BNutri-GSP) จะได้ข้อมูลเหล่านี้

ข้อเสนอแนะกระบวนการเมื่อพบเด็กที่มีปัญหาทุพโภชนาการ



บทบาทของผู้บริหารสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย/หัวหน้าระดับปฐมวัย/เจ้าของกิจการในการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก

- จัดให้มีเครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดความยาว/ส่วนสูงที่เหมาะสม และได้มาตรฐาน ติดตั้งถูกต้อง
- จัดให้มีคู่มือวิธีการติดตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง และการแปลผลการเจริญเติบโต
- จัดให้มีกราฟการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคลทั้ง 3 เกณฑ์
- จัดให้มีการบันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงเป็นรายบุคคล
- จัดให้มีการอบรมการติดตั้งเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง วิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และการแปลผลการเจริญเติบโตที่ถูกต้อง

บทบาทของครู/ผู้ดูแลเด็กในการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก

- ครูต้องเรียนรู้การแปลผลน้ำหนัก และส่วนสูงให้เหมาะกับอายุ และเพศของเด็ก
- การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเด็ก ควรทำทุก ๆ 3 เดือน ในสัปดาห์แรกของเดือนตุลาคม เดือนมกราคม เดือนเมษายน และเดือนกรกฎาคม
- ควรประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารทุก 3 เดือน เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับให้คำแนะนำทางโภชนาการ
- นำข้อมูลบันทึกลงในแบบบันทึกการเจริญเติบโตตามแบบที่ต้นสังกัดกำหนด
- ครู/ผู้ดูแลเด็ก ร่วมกับ อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นำข้อมูลจากการเฝ้าระวังการเจริญเติบโต แจ้งต่อพ่อแม่ทุกครั้ง พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อปรับปรุงหรือเสริมแรงการจัดการอาหารของเด็กในครอบครัว และเมื่อครบ 1 ปี ของการติดตาม ต้องแจ้งผลการประเมินพร้อมอธิบายผลรายปี
- แนะนำอาหารที่มีประโยชน์ให้เด็กรู้จัก ผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ในกรณีพบเด็กมีร่างกายผอม เตี้ย น้ำหนักน้อย ค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างผอม ท้วม และน้ำหนักค่อนข้างน้อย ให้ครู/ผู้ดูแลเด็กประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อติดตามผลการเจริญเติบโตอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ การเพิ่มอาหารในส่วนที่ขาด เช่น นม ไข่ จะช่วยทำให้เด็กสามารถกลับมามีน้ำหนัก และส่วนสูงได้ตามวัย
- ครู/ผู้ดูแลเด็กส่งต่อข้อมูลการเจริญเติบโตของเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อปท. และ อสม. เพื่อดำเนินการตาม “ชุดกิจกรรมพื้นฐานด้านโภชนาการ”

3.3 การตรวจพบ-เล็บ

การดูแลผมและเล็บของผู้ใหญ่ให้กับเด็กให้สะอาดเป็นกิจวัตรเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเล็บที่ยาวจะทำให้ฉีกง่าย หนึ่งถลอกง่าย และเป็นแหล่งรวมตัวของเชื้อโรค และฝุ่นละออง เล็บที่ยาวนั้นยังเป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุได้อีกเพราะเล็บที่ยาวจะข่วนเด็กคนอื่นเมื่อเข้าใกล้ ดังนั้นครูจึงควรตรวจเล็บเด็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และประสานกับผู้ปกครองเมื่อพบว่า เล็บเด็กนั้นยาว หัก หรือไม่สะอาด การดูแลผมของเด็กนั้น ควรดูแลให้สะอาด และถูกสุขอนามัย โดยมีการตรวจสอบไปกับทางผู้ปกครองว่าเด็กนั้นได้สระผม 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เด็กผู้หญิงที่ผมยาวก็ควรที่จะรัดผมให้เรียบร้อย ส่วนเด็กผู้ชายนั้นก็ควรตัดสั้นให้เป็นระเบียบ และง่ายต่อการดูแล

รู้หรือไม่ว่า โรคเหาเป็นโรคติดต่อที่เกิดขึ้นได้ง่ายสำหรับเด็กเล็ก เนื่องจากเด็กเล่นคลุกคลีใกล้กันมาก ครูและผู้ดูแลเด็กจึงควรมีแนวทางการป้องกันเหา ดังนี้

1. ตรวจเช็คความสะอาดของเด็กสระผม 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
2. ไม่คลุกคลีหรือใช้หัวร่วมกันกับผู้ที่เป็นเหา
3. ครูหรือผู้ปกครองควรตรวจดูความสะอาดของผมและหนังศีรษะเพื่อหาเหาให้เด็กและสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
4. หากครูหรือผู้ปกครองตรวจพบว่า เด็กเป็นเหา ต้องรีบแจ้งผู้ปกครองเพื่อทำการรักษาทันที และแนะนำให้สำรวจสมาชิกในครอบครัวด้วย

3.4 แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะเด็กปฐมวัย

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้กิจกรรมทางกายนั้นรวมถึง การเล่นกีฬา การเล่นในสนามเด็กเล่น การเรียนในวิชาพลศึกษา และการเคลื่อนไหวออกแรงในการเดินทางจากบ้านไปยังสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เช่น การเดิน ขึ้นรถประจำทาง เด็กอายุ 1-5 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายประมาณ 2.30-3 ชั่วโมง ต่อวัน ทั้งนี้นอกจากการใช้เวลากับกิจกรรมทางกายนั้นจะทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายจะทำให้เด็กมีน้ำหนักรวมที่สมส่วน และไม่เป็นโรคอ้วนอีกด้วย ครูและผู้ดูแลเด็กมีหน้าที่จัดกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับอายุ บริบทของสถานพัฒนาเด็กเล็ก และวางแผนให้นักเรียนได้ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนในการทำกิจกรรมนั้น ๆ

1. ควรจัดตารางกิจกรรมประจำวันจัดกิจกรรมกระตุ้นการเคลื่อนไหวให้กับเด็ก มีแผนการจัดกิจกรรมและฝึกประสบการณ์
2. ควรจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และการทรงตัว เช่น ลำตัว แขน ขา อย่างหลากหลาย ปลอดภัย และเหมาะสมตามวัย ทั้งในร่มและกลางแจ้ง เช่น นั่ง คลาน ยืน เดิน วิ่ง ลอด มุด กระโดด ปีนป่าย เป็นต้น
3. ควรจัดกิจกรรมให้เด็กใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่น การใช้นิ้วมือหยิบ-จับของเล่น การวาดภาพ ชีด เขียนกระดาษ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเขียนหนังสือ เป็นต้น
4. ควรจัดกิจกรรมให้เด็กใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ นำการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลาย ปลอดภัย และเหมาะสมกับวัย เช่น การมองหาของเล่นตามเสียง เดินวิ่งหลบสิ่งกีดขวาง ลอดมุดอุโมงค์ เป็นต้น
5. ครูผู้ดูแลเด็กจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเก็บขยะ การรดน้ำต้นไม้ การปลูกผัก เป็นต้น
6. ควรจัดทำบันทึกหลังจัดกิจกรรมให้แก่เด็กทั้งเป็นรายคน และกลุ่ม
7. ควรจัดทำแบบบันทึกพัฒนาการของเด็กแต่ละคนตามสภาพจริง โดยใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM)



รูปที่ 48 กิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหว

ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก

- การใช้กรรไกรเพื่อตัดกระดาษ
- การพับกระดาษให้เป็นรูปร่างต่าง ๆ เช่น สัตว์ ดอกไม้
- การเล่นเกมเก็บ
- การขีดเขียน
- การเล่นเกมต่อภาพจิ๊กซอว์
- การเล่นเกมแข่งโดว์ / ปั้นดินน้ำมัน
- การร้อยลูกปัด
- การใช้แหนบคีบไหมพรม

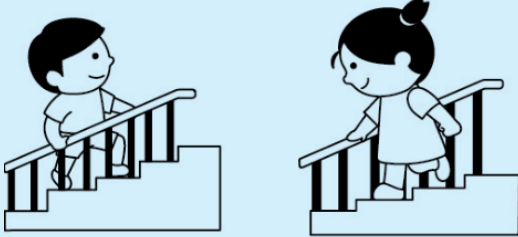

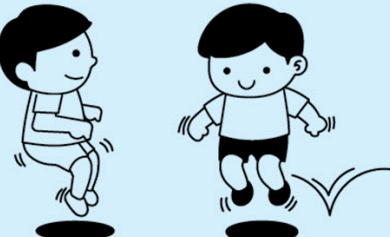
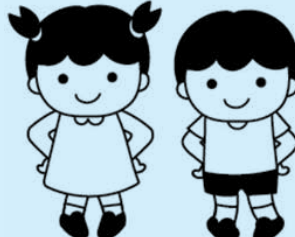
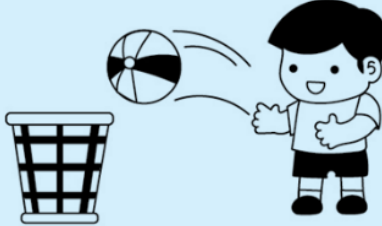
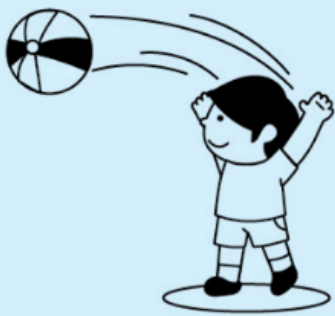

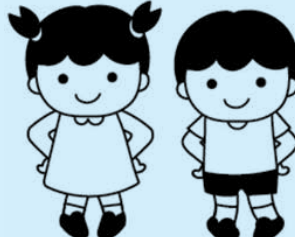
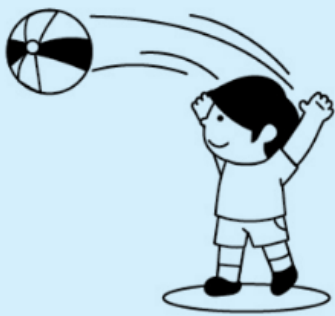


รูปที่ 49 กิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก



รูปที่ 50 ภาพกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อมัดมัดใหญ่ และการทรงตัวประสานการเคลื่อนไหว

ตารางเกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM และกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 3-5 ปี²

อายุ 3-4 ปี	อายุ 4-5 ปี
<p>เกณฑ์พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> • ขึ้นลงบันไดสลับเท้าโดยใช้มือจับราวบันได • วิ่งและหยุดโดยไม่ล้ม • กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ • รับลูกบอลด้วยมือและลำตัว <p>ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ขึ้นลงบันได</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>วิ่งซิกแซก</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>กระโดดสองขาแบบจิงโจ้</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>จำลองท่าสัตว์</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>โยนลูกบอลลงตระกร้า</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ปาบอลไกล</p> </div> </div>	<p>เกณฑ์พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> • ขึ้นลงบันไดสลับเท้าโดยไม่ต้องใช้มือจับราวบันได • วิ่งอ้อมหลักโดยไม่ชน • กระโดดขาเดียวอยู่กับที่อย่างต่อเนื่อง • รับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง <p>ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>วิ่งซิกแซก</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>จำลองท่าสัตว์</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>ปาบอลไกล</p> </div>

2 ธีรพงษ์ คำพูน/และคนอื่น ๆ //(2560)//ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)// หน้า 22.

3.5 การจัดของเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย

การเล่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติสำหรับมนุษย์ทุกคน ในขณะที่เด็กเล่นนั้น เด็กจะมีความสุขเพราะได้ใช้จินตนาการ และสามารถกำหนดกฎเกณฑ์ในการเล่นของตนเองได้ ในระยะช่วงแรกเกิดถึง 2-3 ปี เด็กจะเล่นกับสิ่งของ ของเล่น หรือพูดคนเดียว เมื่อเด็กมีพัฒนาการมากขึ้นเด็กจะเริ่มเล่นเป็นกลุ่ม มีการใช้บทบาทสมมุติ และตั้งกฎกติการ่วมกันกับเพื่อน และทำตามกติกา นั้น ๆ การเรียนรู้ผ่านการเล่นนั้นถือได้ว่าเป็นวิธีที่ครูเข้าถึงเด็กได้ดีที่สุดเพราะเด็กนั้นกำลังสนุก และใจจดใจจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ครูนั้นสามารถใช้เครื่องเล่น อุปกรณ์ และของเล่นเพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การใช้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ การใช้จินตนาการ การเรียนรู้ตัวหนังสือและคณิตศาสตร์ เป็นต้น การจัดของเล่นเด็กสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นแบ่งออกเป็นการจัดสนามเด็กเล่นที่ปลอดภัย และการจัดของเล่นเด็กที่ปลอดภัย

ครู และผู้ดูแลเด็กสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางความคิดของเด็กผ่านการเล่น ดังนี้

- ใช้ดินเหนียวดินน้ำมันเพื่อเสริมสร้างจินตนาการ และกล้ามเนื้อมัดเล็ก
- พุดถึงรูปร่าง สี ของของเล่นในขณะที่เด็กเล่น
- จัดมุมบทบาทสมมุติตามหัวข้อเรื่องต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล ตลาด ร้านอาหาร
- เพิ่มกระดาษ ดินสอ สีต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้วาดเขียน

ที่มา <http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/774/learning-through-play.pdf>

สนามเด็กเล่นที่ปลอดภัย

- เครื่องเล่นที่ได้มาตรฐานตามข้อกำหนดความปลอดภัย ความสูงของเครื่องเล่นสนามต้องไม่สูงเกิน 120 เซนติเมตร แต่ละชั้นต้องวางห่างกัน 180 เซนติเมตร และมีการยึดติดฐาน ไม่ลั่นทับ
- พื้นสนามเด็กเล่นที่ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของสมองจากการตกของเครื่องเล่น คือ พื้นทรายที่มีความหนาตั้งแต่ 20 เซนติเมตร ขึ้นไป หรือพื้นยางสังเคราะห์ชนิดความหนาเหมาะสมกับความสูงของเครื่องเล่น
- ครูผู้ดูแลเด็กควรตรวจสอบความแข็งแรงของของเล่น และทำความสะอาดของเล่นทุกวัน
- ควรตรวจสอบความแข็งแรง ความชำรุดของเครื่องเล่นสนาม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ
- ควรดูแลความปลอดภัยเมื่อเด็กเล่นในสนามหรือพื้นที่เล่นกลางแจ้ง

ของเล่นที่ปลอดภัย

- ของเล่นนั้นต้องเป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัย เช่น เลือกของเล่นที่มีเครื่องหมายผ่านการตรวจสอบมาตรฐานอุตสาหกรรม³

<p>ของเล่น หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่มีการออกแบบให้เด็กเล่น เด็ก หมายถึง ผู้มีอายุไม่เกิน 14 ปี</p>	<p>ของเล่นเป็นมาตรฐานบังคับ มอก.685-2540</p>		<p>เลือกสินค้าปลอดภัย เลือกใช้ มอก.</p>
	<p>มาตรฐานของเล่น</p>		
<p>วัสดุที่ใช้ทำของเล่น ต้องเป็นวัสดุใหม่ที่ไม่เคยใช้งานมาก่อน ต้องปราศจากสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ</p>	<p>พื้นผิวต้องสะอาด และไม่มียอดตำหนิหรือข้อบกพร่องใดๆ ที่อาจทำให้เกิดบาดแผล หรือเป็นอันตรายต่อเด็ก</p>		<p>ระบุอายุจำกัดของผู้เล่นวิธีเล่นและคำเตือนอย่างชัดเจน</p>
	<p>ต้องมีเลข อักษร เครื่องหมายแจ้งรายละเอียดชัดเจน ระบุชื่อผู้ทำหรือโรงงาน เครื่องหมายการค้า ผู้จัดทำ</p>	<p>สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม www.facebook.com/tisiofficial</p>	

รูปที่ 51 มาตรฐานของเล่นที่ปลอดภัย

3 กองส่งเสริม และพัฒนาด้านการมาตรฐาน สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.)/(2560)//มาตรฐานของเล่นเด็ก/(ออนไลน์)

- ครูผู้ดูแลเด็กไม่ควรให้เด็กที่อายุน้อยกว่า 3 ปี เล่นของเล่นที่มีขนาดเล็กกว่า 3.17 x 5.71 เซนติเมตร เพราะของเล่นขนาดนี้อาจทำให้สำลักอุดทางเดินหายใจ
- ครูผู้ดูแลเด็กไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นอันตราย เช่น ของเล่นที่มีความแหลมคมมีความแข็งแรงเช่น ปืนอัดลม หรือวัตถุระเบิด เช่น พลุ ดอกไม้ไฟ
- ควรตรวจสอบความชำรุดของของเล่น ดูแลความสะอาด และแยกแยะของเล่นที่เสียหายออกทุกวัน

3.6 การเสริมสร้างพฤติกรรมอนามัย จากกิจวัตร และกิจกรรมที่กำกับเด็ก

ครูผู้ดูแลเด็กควรปลูกฝังพฤติกรรมที่เสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับเด็ก โดยจัดให้เด็กได้ทำกิจวัตร และกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้

- สอนให้เด็กล้างมืออย่างถูกวิธี ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และหลังจากเล่นกลางแจ้ง
- ให้เด็กแปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ให้เด็กปิดปาก ปิดจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชู เวลาไอ จาม แล้วทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง รวมถึงการสวมหน้ากากอนามัยเวลาเจ็บป่วยด้วยโรค ทางเดินหายใจ จะช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่น
- ให้เด็กขับถ่ายในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- ให้เด็กทิ้งขยะในถังที่มีฝาปิด
- ให้เด็กหลีกเลี่ยงการอยู่ และหลับนอนในที่แออัด
- ไม่ให้เด็กไปแหล่งที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เช่น ชุมชนแออัด จะช่วยลดการติดเชื้อทางเดินหายใจได้
- อ่านหนังสือที่ส่งเสริมการเสริมสร้างพฤติกรรมอนามัยกับเด็กเป็นประจำ



บทที่ 4

หลักการจัดอาหาร สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

การที่เด็กจะเจริญเติบโตเต็มศักยภาพทั้งร่างกายและสมอง จำเป็นต้องได้รับอาหารที่เพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้ได้พลังงาน และสารอาหารครบถ้วนเพียงพอสำหรับการสร้างเซลล์สมอง กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ ส่งผลต่อระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันโรค ระบบทางเดินอาหาร ระบบเผาผลาญอาหาร สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เด็กมีภาวะการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูงดีสมส่วน ระดับสติปัญญาดี เด็กมีสุขภาพแข็งแรง เจ็บป่วยน้อย และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือดเมื่อเป็นผู้ใหญ่ หากเด็กกินอาหารไม่เพียงพอ ทำให้การเจริญเติบโตชะงักงัน ถ้าขาดอาหารเป็นเวลานานแบบเรื้อรัง เด็กจะมีภาวะเตี้ย ส่งผลให้ระดับสติปัญญาต่ำ และการสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อได้ง่าย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีรายได้น้อย ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อีกทั้งถ่ายทอดการขาดอาหารจากรุ่นลูกสู่รุ่นหลาน ในทางตรงกันข้าม หากเด็กกินอาหารมากเกินไป จะมีน้ำหนักมาก เป็นโรคอ้วน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่นเดียวกับผู้ใหญ่

เด็กอายุ 2-5 ปี ต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ง่าย เนื่องจากเป็นวัยที่ซุกซน อยากรู้อยากเห็น มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายหรือเล่นมากกว่าช่วงเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี การจัดอาหารจึงต้องให้ครบ 6 กลุ่มอาหาร ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลายตามธงโภชนาการ

4.1 ธงโภชนาการ คืออะไร

เป็นเครื่องมือแสดงสัดส่วนของอาหาร ความหลากหลายของชนิดอาหาร และปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวันเพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การกินอาหารแต่ละกลุ่มให้หลากหลาย คือ กินอาหารไม่ซ้ำซากจำเจ ให้มีการหมุนเวียนชนิดของอาหารภายในกลุ่มเดียวกันในแต่ละวัน เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วน ปริมาณเพียงพอ ได้สมดุล เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน และหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษที่ปนมากับอาหาร

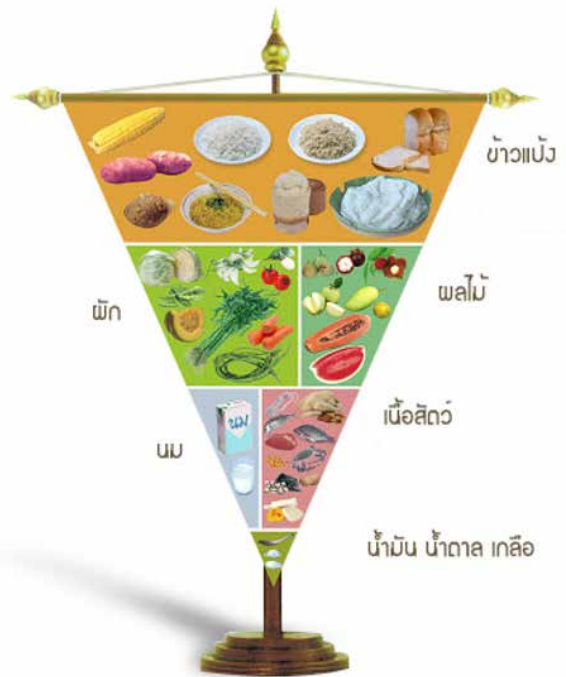
อาหารแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มข้าวแป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มนม และ 6) กลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ ทั้งนี้การจัดกลุ่มอาหารแตกต่างจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ การแยกกลุ่มนมออกจากกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และจัดรวมกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ เป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินน้อย ส่วนปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจกรรมการใช้แรงงาน

กลุ่มอาหาร 6 กลุ่ม ได้แก่

1. **กลุ่มข้าวแป้ง** ให้พลังงาน ช่วยให้มีเรี่ยวแรง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรกินข้าวเป็นประจำโดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะเป็นอาหารขัดสีน้อย จะมีโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหารในปริมาณมากกว่า และสลับกับอาหารประเภท ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน
2. **กลุ่มผัก** ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการขับถ่าย ควรกินให้หลากหลายสี เช่น สีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม สีแดง สีม่วง สีขาว เป็นต้น โดยเฉพาะสีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม สีแดง เพื่อให้ผิวพรรณดี มีเลือดฝาด
3. **กลุ่มผลไม้** ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการขับถ่าย ควรกินผลไม้สดดีกว่าผลไม้ตากแห้ง หรือน้ำผลไม้ เพราะจะทำให้ได้รับวิตามินซีมากกว่า และน้ำผลไม้มีน้ำตาลมากจึงควรกินผลไม้หลังมื้ออาหารกลางวัน ทานที หรือเป็นอาหารว่าง และควรกินให้หลากหลายสีเช่นกัน

4. **กลุ่มเนื้อสัตว์** ให้โปรตีน กรดไขมันจำเป็น แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง เนื้อเยื่อต่าง ๆ กล้ามเนื้อ กระดูก เด็กจึงมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น ควรกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ดังนี้

- ปลา เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ และมีกรดไขมันดีเอชเอ (Docosahexaenoic Acid: DHA) สูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมอง เป็นผลต่อความจำ และการเรียนรู้ของเด็ก
- ตับ เลือด เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดง เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของธาตุเหล็กซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงพัฒนาสมอง และการเรียนรู้ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค และควรกินอาหารที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- ไข่ มีโปรตีนคุณภาพดี และยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีความจำและความสามารถในการเรียนรู้
- เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ เช่น หมู ไก่ กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น โดยกินสลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน



5. **กลุ่มนม** ควรบริโภคเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก การสะสมมวลกระดูกทำให้กระดูกแข็งแรง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้นมยังเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินเอ และวิตามินบี 2 การดื่มนมควรดื่มในมื้ออาหารว่าง ไม่ควรดื่มนมหลังอาหารทันที เพราะแคลเซียมในนมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

6. **กลุ่มไขมัน** เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับให้พอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไป จึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไขมันช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย เป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง ช่วยดูดซึมวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค เข้าสู่ร่างกาย หากได้รับในปริมาณมากเกินไปจะเกิดการสะสมไขมันในเนื้อเยื่อ เกิดภาวะอ้วนซึ่งมีอันตรายมาก เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโต การได้พลังงานมากเกินไปจะทำให้เซลล์ไขมันเพิ่มจำนวนขึ้น การลดน้ำหนักทำได้ยาก เพราะไม่สามารถลดจำนวนของเซลล์ไขมันได้ แต่ถ้าได้รับน้อยไปจะทำให้ขาดวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี วิตามินเค และมีภาวะผอม จึงต้องกระจายอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิหรือน้ำมันในการประกอบอาหารโดยวิธีผัด ทอด ต้มที่ใช้กะทิ (ทั้งคาวและหวาน) มีอยู่ 1 อย่าง

น้ำตาลทราย ใช้ในการปรุงแต่งรส ควรใช้ในปริมาณแต่น้อยปรุงอาหารให้เด็กเพราะจะทำให้เด็กติดรสหวาน เกิดฟันผุได้ง่าย เด็กที่กินอาหารน้อย เมื่อกินอาหาร/เครื่องดื่มรสหวาน ทำให้เด็กไม่หิว ยิ่งกินอาหารได้น้อยลงทำให้เด็กมีภาวะน้ำหนักน้อย ผอม และ/หรือเตี้ย ในทางตรงกันข้าม เด็กที่กินอาหารมาก และกินอาหาร/เครื่องดื่มรสหวานด้วย จะยังได้รับพลังงานมากเกินไป เด็กจะมีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต

เกลือ มักอยู่ในรูปของโซเดียมซึ่งเป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ และสารปรุงรสอาหาร เช่น ผงชูรส (Monosodium glutamate) ซุปก้อน น้ำปลาและซีอิ๊วที่ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติดีขึ้น หากได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไปเป็นประจำ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคไต จึงควรใช้เกลือที่มีไอโอดีนปรุงรสอาหาร ปริมาณน้อยในการปรุงประกอบอาหาร และไม่ควรเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

“ไอโอดีน” คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละช่วงวัยวันร่างกายต้องการไอโอดีนในปริมาณไม่เท่ากัน การได้ไอโอดีนตามความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง สำหรับเด็กแรกเกิด - 5 ปี ต้องการไอโอดีนประมาณ 90 ไมโครกรัม ต่อวัน (เกลือ 1 ช้อนชาเท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) ผลของการขาดไอโอดีนของเด็ก จะทำให้เด็กเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตของร่างกายช้า และร่างกายแคระแกร็น



อยากรู้เรื่องไอโอดีน
ติดตามได้จาก
“สมองดี เริ่มที่ไอโอดีน”

ชนิดอาหารทดแทนในแต่ละกลุ่มอาหาร (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)

กลุ่มอาหาร	ชนิดอาหารทดแทน	สารอาหารหลัก
<p>กลุ่มข้าวแป้ง 1 ทัพพี</p>	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) ข้าวเหนียว ½ ทัพพี ขนมจีน 1 จับใหญ่ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี มักกะโรนี, สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี ข้าวโพดสุก 1 ฝัก เผือก 1 ทัพพี มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี เส้นหมี, วุ้นเส้น 2 ทัพพี 	คาร์โบไฮเดรต
<p>กลุ่มผัก 1 ทัพพี</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แตงกวา บรอกโคลี ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี แตงกวาดิบ 2 ทัพพี 	วิตามินและแร่ธาตุ

กลุ่มอาหาร	ชนิดอาหารทดแทน	สารอาหารหลัก
<p>กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • มังคุด 4 ผล • ชมพู 2 ผลขนาดใหญ่ • ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง • แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก • กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง • กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่ • ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง • มะม่วงสุก 1/2 ผลกลาง • มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ 	<p>วิตามินและแร่ธาตุ</p>
<p>กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง • เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด • ไข่ 1/2 ฟอง • ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดงถั่วเขียว • เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว • เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว • นมถั่วเหลือง 1 ถ้วย 	<p>โปรตีน</p>
<p>นม 1 แก้ว (200 ซีซี)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • นมสด 1 ถ้วย 200 ซีซี • นมผง 5 ช้อนกินข้าว • โยเกิร์ต 1 1/2 ถ้วย • ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว • เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน • เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว 	<p>แคลเซียม</p>

4.2 ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี)

เป็นแนวปฏิบัติสำหรับการดูแลเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และครูที่เลี้ยงสามารถใช้ในการให้คำแนะนำตามกิจกรรมเฝ้าระวังการเจริญเติบโต

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ ต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมสูตรสัจฉิตวันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวาน และน้ำอัดลม
9. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

4.3 ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

เด็กในช่วงอายุนี้อ ควรได้รับอาหารหลักครบ 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ ต่อวัน โดยบริโภคอาหารครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนม ทุกวัน แต่ละกลุ่มอาหารควรมีปริมาณเพียงพอ หลากหลาย ตามปริมาณอาหารที่ควรบริโภคใน 1 วัน ดังนี้

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว-แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว)	3 ทัพพี (9 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	2-3 แก้ว
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

4.4 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

การจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ไม่ใช่เพียงแค่ให้เด็กอิ่มท้องเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณเพียงพอ มีหลักเกณฑ์ ดังนี้

- จัดรายการอาหารล่วงหน้า 1 เดือน หรืออย่างน้อย 1 สัปดาห์ พิจารณาองค์ประกอบ ดังนี้
 - มีอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ทุกวัน
 - อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มผัก และผลไม้ มีความหลากหลาย
 - อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์มีความถี่ ดังนี้
 - ตับ หรือเลือดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - ไข่ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - เนื้อสัตว์อื่น ๆ เช่น ปลา หมู ไก่ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - มีอาหาร (ทั้งกับข้าว และขนมหวาน) ที่ใช้น้ำมัน เนย หรือกะทิ มีอยู่ 1 อย่าง
- จัดซื้ออาหารดิบบริมาณเพียงพอ
 - คำนวณปริมาณอาหารดิบที่ซื้อในกลุ่มผัก และเนื้อสัตว์ให้มีปริมาณเพียงพอ โดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch Program เพื่อคำนวณปริมาณอาหารดิบที่ต้องจัดซื้อในแต่ละวัน คำนวณด้วยมือจากปริมาณอาหารดิบที่ซื้อต่อคนในแต่ละวัน แยกตามกลุ่มอายุ ตามตารางข้างล่าง

กลุ่มอาหาร	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ผัก	30 กรัม (0.03 กิโลกรัม)	50 กรัม (0.05 กิโลกรัม)
เนื้อสัตว์	20 กรัม (0.02 กิโลกรัม)	30 กรัม (0.03 กิโลกรัม)

- คำนวณปริมาณผลไม้ที่ซื้อขึ้นอยู่กับขนาดของผลไม้ เช่น กล้วยไข่ 1 ส่วน เท่ากับ 1 ผล ปริมาณที่ซื้อจึงเท่ากับจำนวนเด็กทั้งหมด หรือฝรั่ง 1 ส่วน เท่ากับ ครึ่งผล ปริมาณที่ซื้อ จึงเท่ากับจำนวนเด็กครึ่งหนึ่ง (หรือจำนวนเด็กทั้งหมดหารด้วย 2) คู่ออาหารที่ใช้ทดแทนกันในแต่ละกลุ่มอาหาร
- เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ควรนำเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น คอหมู มาทำอาหารให้เด็ก
 - หั่นผักและเนื้อสัตว์มีขนาดเล็ก และประกอบอาหารให้อ่อนนุ่ม
 - ปรุงอาหารรสชาติไม่เค็ม เพื่อฝึกเด็กไม่ติดรสเค็ม
 - ควรให้นมเป็นอาหารว่างเช้า (อาหารระหว่างมือเช้าและมือกลางวัน) และให้ก่อนเวลาอาหารกลางวัน 1½ - 2 ชั่วโมง
 - น้ำดื่ม ควรใช้น้ำเปล่าที่สะอาด ปลอดภัย หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำตาล

4.5 การจัดอาหารเช้า

อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงาน และสารอาหารเป็นเวลาหลายชั่วโมง หากอดอาหารเช้าต่อไปอีกจะทำให้สมอง และกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นผลทำให้เหนื่อยง่าย เรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต ต่อมาในช่วงสาย เด็กจะกระสับกระส่าย ขาดความฉับไว ขาดสมาธิ ไม่มีกำลังในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย เด็กทุกคนจึงต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงาน และสารอาหารที่ครบถ้วน เพื่อบำรุงสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้ระบบสมอง การเรียนรู้ และมีอารมณ์ดีขึ้น

4.6 การจัดอาหารกลางวัน

- การจัดอาหารมื้อกลางวันสำหรับเด็ก ควรจัดเป็นชุดเมนูอาหาร เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ถ้าเป็นเมนูอาหารที่ผัดด้วยน้ำมัน จะต้องจัดคู่กับผลไม้หรือของหวานที่ไม่มีกะทิ เพราะเราจะได้ไขมันจากน้ำมันที่ผัดอาหารแล้ว และถ้าเป็นเมนูของแกงจืดหรือก๋วยเตี๋ยวน้ำ ต้องจัดคู่กับขนมหวานที่มีกะทิ เพื่อให้ได้ไขมันจากกะทิ เป็นต้น ดังนั้น กำหนดให้มื้ออาหารกลางวัน (ทั้งกับข้าวและขนมหวาน) ใช้น้ำมัน เนย หรือกะทิ จำนวน 1 อย่าง
- การดื่อกอาหารมีความสำคัญต่อการได้รับอาหารในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากอายุต่างกัน ความต้องการสารอาหารไม่เท่ากัน หากดื่อกอาหารน้อยไปหรือมากไป เด็กจะได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับพลังงานมากเกินไป จึงควรดื่อกอาหารตามปริมาณในตารางข้างล่างนี้

กลุ่มอาหาร	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว แป้ง	1 ทัพพี – 1 ทัพพีครึ่ง	1 ทัพพีครึ่ง – 2 ทัพพี
ผัก	2 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกินข้าว	1 ช้อนกินข้าว

ทั้งนี้ควรดูอาหารทดแทนในแต่ละกลุ่มอาหารด้วย เนื่องจากปริมาณอาหารอาจไม่เท่ากัน เช่น ข้าวแป้ง 1 ทัพพี อาจเป็นข้าวสวย 1 ทัพพี หรือข้าวเหนียวครึ่งทัพพี

4.7 การจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่บริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก วันละไม่เกิน 2 มื้อ

อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายไม่น้อยกว่า 2 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี หรือใยอาหาร โดยแต่ละชนิดมีปริมาณไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน จึงเน้นอาหารตามธรรมชาติในกลุ่มอาหารต่าง ๆ

ประเภทของอาหารว่างที่แนะนำ

- นมสดรสจืดเป็นสิ่งสำคัญ ควรจัดนมให้เด็กได้ดื่มทุกวัน วันละ 1 ถ้วย / กล่องในช่วงเช้า และให้ก่อนเวลาอาหารกลางวัน 1.5-2 ชั่วโมง มิเช่นนั้นเด็กจะทานอาหารกลางวันได้น้อย
- จัดผลไม้ทุกวัน วันละ 1-2 ส่วน โดยให้อยู่ในช่วงอาหารว่างเช้า หรือมื้อกลางวัน หรืออาหารว่างบ่าย ตัวอย่างเช่น

ผลไม้ขนาดเล็กมาก	ผลไม้ขนาดเล็ก	ผลไม้ขนาดกลาง	ผลไม้ขนาดใหญ่
<ul style="list-style-type: none"> • องุ่น 8-10 ผล (ควรระวังเรื่องการคายเมล็ด) 	<ul style="list-style-type: none"> • ส้ม 1-2 ผลกลาง • กล้วยน้ำว้า 1 ผล • กล้วยไข่ 1 ผล • ชมพู 2 ผลกลาง • เงาะ 4 ผล • มังคุด 4 ผล 	<ul style="list-style-type: none"> • ฝรั่ง ½ ผลใหญ่ • มะม่วง ½ ผลใหญ่ • แก้วมังกร ½ ผลใหญ่ • ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ 	<ul style="list-style-type: none"> • มะละกอ 6 ชิ้นคำ • สับปะรด 6 ชิ้นคำ • แตงโม 6 ชิ้นคำ (ควรระวังเรื่องการคายเมล็ด)

- อาหารว่างชนิดอื่น ๆ ที่สามารถจัดเพิ่มได้
 - พิซซ่าหรือที่เป็นผัก เช่น มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม วันละ ½ ท็อปปี (หากจัดอาหารกลุ่มนี้ให้ลดข้าวในปริมาณเดียวกัน)
 - ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสงต้ม วันละ 1 ช้อนกินข้าว (ไม่รวมเปลือก) เป็นต้น
 - ขนมไทยรสไม่หวานจัด โดยมีอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง (พิซซ่า) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง หรือนม เป็นส่วนประกอบวันละ 1 ชิ้นกลาง/ ถ้วยเล็ก เช่น ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 กลีบเล็ก เต้าส่วนถ้วยเล็ก
 - อาหารว่างอื่น ๆ ที่มีกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง หรือนม เป็นส่วนประกอบ เช่น ซาลาเปาไส้หมู 1 ลูกเล็ก

บทบาทของผู้บริหารสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย/หัวหน้าระดับปฐมวัย/เจ้าของกิจการในการจัดอาหารเด็ก

- จัดให้มีอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอตามวัย ทุกวัน
- จัดให้มีการอบรมฝึกทักษะการจัดอาหาร การตักอาหาร

บทบาทของครู และผู้ดูแลเด็กในการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กในการจัดอาหารเด็ก

- ดูแลให้เด็กประทานอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร ทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม
- ดูแลการดื่มนมสูตรสัจดี โดยให้ในช่วงเช้า และให้นมก่อนเวลาอาหารกลางวัน 1½ - 2 ชั่วโมง
- ดูแลการตักอาหารกลางวันให้มีปริมาณที่เหมาะสมตามวัย
- ดูแลการให้ผลไม้ทุกวัน มีอยู่ ½ - 1 ส่วน ในมื้ออาหารกลางวัน และอาหารว่างบ่าย
- ดูแลการกินอาหารกลางวัน และอาหารว่างของเด็กให้หมด
- บันทึกการกินอาหารของเด็กเป็นรายบุคคลในแต่ละวัน
- วางแผนการจัดกิจกรรม และประสบการณ์ให้เด็กรู้คุณค่าทางโภชนาการ
- สอนให้เด็กรู้ถึงอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่มีโทษ อาหารที่ต้องกินในแต่ละวัน
- จัดกิจกรรมให้เด็กรู้คุณค่าอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น ปลูกผัก ทำอาหารง่าย ๆ เช่น ยำ/ส้มตำผลไม้ สลัดผักผลไม้ (ใช้โยเกิร์ตธรรมชาติแทนน้ำสลัด) เป็นต้น วาดภาพระบายสีอาหารที่มีประโยชน์/ที่มีโทษ ร้องเพลง เล่านิทาน ให้เด็กเลือกอาหารที่มีประโยชน์/ที่มีโทษจากอาหารจริงหรือบัตรคำ เป็นต้น

ตารางตัวอย่างรายการอาหารเด็กปฐมวัยใน 1 เดือน

สัปดาห์	วัน	อาหารว่างเช้า	อาหารกลางวัน	ขนมหวาน – ผลไม้
1	จ. อ. พ. พฤ. ศ.	นมรสจืด	กล้วยเดี่ยวเส้นหมี่น้ำหมูสับ + เลือดหมู ข้าวสวย – ผัดเปรี้ยวหวาน – ไข่เจียวทรงเครื่อง ข้าวสวย – หมูกระเทียม – ผัดบวบไข่ ข้าวสวย – ผัดกะหล่ำปลี – แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ข้าวสวย – ไข่ทอด – แกงจืดฟัก	ฟักทองแกงบวด มะม่วง แคนตาลูป ฝรั่ง แอปเปิล
2	จ. อ. พ. พฤ. ศ.	นมรสจืด	ข้าวสวย – ต้มจับฉ่าย – ไข่เจียว ข้าวสวย – ปีกไก่ย่าง – ผัดถั้วฟักยาว ข้าวสวย – ผัดกะเพราตับหมู – ซุปเห็ด ข้าวสวย – แกงจืดตำลึง – หมูปั้นก้อนทอด ผัดมันกะโรนี – ซุปฟักทอง	ส้ม กล้วยไข่ มะละกอ แอปเปิล มะม่วง
3	จ. อ. พ. พฤ. ศ.	นมรสจืด	ข้าวผัดเบญจรงค์ – ซุปฟัก ข้าวสวย – แกงจืดผักกวางตุ้ง – ไข่ต้ม ข้าวสวย – ต้มข้าวไก่ – ผัดกะหล่ำปลี บะหมี่หมูแดง ข้าวสวย – แกงจืดหัวไชเท้า – ตับหมูรวนซีอิ๊ว	สับปะรด ชมพู่ มะละกอ กล้วยบวชชี สับปะรด
4	จ. อ. พ. พฤ. ศ.	นมรสจืด	ข้าวสวย – แกงจืดสามสหาย – ไข่เจียวทรงเครื่อง ข้าวสวย – ตับหมูกระเทียม – แกงจืดผักกาดเขียว ข้าวสวย – ผัดผักรวมมิตร – ไข่ไก่แดง เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว – ซุปแครอท ข้าวสวย – ผัดบรอกโคลีหมู – ไข่ตุ๋น	ฝรั่ง แคนตาลูป กล้วยน้ำว้า มะละกอ ฝรั่ง



บทที่ 5

บทบาทหน้าที่ของครู และผู้ดูแลเด็กในการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะ ที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ในการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ครูผู้ดูแลเด็ก แม่ครัว และเจ้าหน้าที่ทุกคนจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างสุขภาวะให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็ก และผู้ปกครองได้เรียนรู้แนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งรวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น นอกจากนี้ครูผู้ดูแลเด็กยังควรจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและผู้ปกครอง และมีการวางระบบบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อสุขภาวะและสุขอนามัยที่ดีด้วย

5.1 ความพร้อมของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว

การตรวจสุขภาพ

ครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัวควรได้รับการตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง ในหัวข้อเหล่านี้

หัวข้อที่ตรวจ	ครู ผู้ดูแลเด็ก	แม่ครัว
ด้านสุขภาพ		
ตรวจเลือดหาไวรัสตับอักเสบบี	○	○
เอกซเรย์ปอด	○	○○
โรคติดต่อ	○	○
ตรวจอุจจาระ	○	○
ด้านจิตใจ		
ประเมินความเครียด	○	○

หมายเหตุ ○ ปีละ 1 ครั้ง / ○ ○ ปีละ 2 ครั้ง

การพัฒนาความรู้ และทักษะของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรเสนอให้ ครูผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว ได้รับการอบรม ปีละ ไม่ต่ำกว่า 1 ครั้ง โดยมีหัวข้อการอบรม ดังนี้

- การป้องกันโรคติดต่อ เช่น หวัด อุจจาระร่วง มือเท้าปาก พิษสุนัขบ้า ไข้เลือดออก ตาแดง
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- การปฏิบัติภารกิจพื้นฐาน
- การป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก
- ความรู้ เรื่อง ภัยใกล้ตัวที่กำลังจะเกิดขึ้น
- การสุขาภิบาลอาหารสำหรับครัว

5.2 การบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ

ครูและผู้ดูแลเด็กสามารถใช้ตารางต่อไปนี้เป็นระบบ เพื่อบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างเป็นระบบ

กิจกรรม	จ	อ	พ	พฤ	ศ	เมื่อจำเป็น
กิจกรรมสำหรับเด็ก						
<ul style="list-style-type: none"> ให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาความสะอาด เช่น การล้างมือ ทำความสะอาดหลังการเข้าห้องน้ำ แปร่งฟัน 	○	○	○	○	○	
<ul style="list-style-type: none"> ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมโรคติดต่อ เช่น การไอ จาม การใช้ช้อนกลาง 					○	○
การบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย						
<ul style="list-style-type: none"> มีการใช้ตารางทำความสะอาดต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการตรวจติดตาม 	○	○	○	○	○	
<ul style="list-style-type: none"> ตรวจเด็ก และคัดกรอง/บันทึกอาการป่วยของเด็ก 	○	○	○	○	○	○
<ul style="list-style-type: none"> แจ้งกรมอนามัยเมื่อพบเจอการระบาดของโรคในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 						
กิจกรรมระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง						
<ul style="list-style-type: none"> ให้ความรู้กับผู้ปกครองเมื่อมีโรคระบาดภายในโรงเรียน 						○
<ul style="list-style-type: none"> ให้ความรู้กับผู้ปกครองเรื่องการรักษาความสะอาด 						○

สิ่งของเครื่องใช้ ของเล่น และอาคารสถานที่ ควรได้รับการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอตามตารางนี้

ตารางทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ และของเล่นสำหรับเด็ก / อาคารสถานที่

เครื่องใช้และของเล่นเด็ก	การทำความสะอาด	ความถี่
แก้วน้ำดื่ม ผ้าเช็ดมือ (ควรมีส่วนตัวสำหรับเด็กแต่ละคน)	<ul style="list-style-type: none"> ทำความสะอาดแก้วน้ำส่วนตัวด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยาล้างจาน 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกวัน
	<ul style="list-style-type: none"> ทำความสะอาดแก้วน้ำส่วนรวมที่ศูนย์จัดให้ ใช้เฉพาะคนเฉพาะครั้งด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยาล้างจาน 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกครั้งหลังใช้
	<ul style="list-style-type: none"> ผ้าเช็ดมือส่วนตัว ควรซักทำความสะอาด ด้วยผงซักฟอก และตากแดดให้แห้ง 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกวัน
ที่นอน ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม (ควรมีใช้ส่วนตัวสำหรับเด็กแต่ละคน)	<ul style="list-style-type: none"> ซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก และนำไปตากแดดให้แห้ง 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกสัปดาห์

เครื่องใช้และของเล่นเด็ก	การทำความสะอาด	ความถี่
ของเล่นเด็ก	<ul style="list-style-type: none"> ไม้ พลาสติก ควรล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน สบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง 	<ul style="list-style-type: none"> อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง (กรณีของเล่นที่เด็กเอื้อมนำเข้าปาก แนะนำให้ทำความสะอาดทุกวัน)
	<ul style="list-style-type: none"> กระดาษ ควรปิดฝุ่น และนำไปตากแดด ผ้า ตุ๊กตา ควรซักและนำไปตากแดดให้แห้ง 	
อาคารสถานที่*	<ul style="list-style-type: none"> ภายในอาคาร / พื้น และผนังห้องนอน ห้องเล่น ห้องเรียน ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค 	<ul style="list-style-type: none"> อย่างน้อย วันละ 1-2 ครั้ง (แนะนำให้ทำความสะอาดเพดาน อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง)
	<ul style="list-style-type: none"> ภายนอกอาคาร / บริเวณรอบอาคาร สถานที่ ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว โรงอาหาร บริเวณที่เด็กเล่นในอาคาร ทำความสะอาด ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ 	<ul style="list-style-type: none"> อย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง

* หมายเหตุ กรณีเกิดโรคระบาด ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทันที และบ่อยครั้งมากขึ้น รวมทั้งแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบทันที

บทบาทของครูผู้ดูแลเด็กที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก

- ทำการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กอย่างสม่ำเสมอ (แนะนำให้ทำทุก ๆ 3-6 เดือน) หากในกรณีพบเด็กมีปัญหาทางสุขภาพ เช่น มีภาวะเตี้ย แคระแกร็น หรืออ้วน ควรมีการติดตามเด็กที่มีปัญหาด้านโภชนาการทุกเดือน
- หมั่นสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ส่งเสริมให้เด็กทุกคนต้องได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนด
- ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารเช้าครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และปริมาณเพียงพอเหมาะสมตามวัย
- สนับสนุนให้เด็กได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และเหมาะสมตามวัย (กรมอนามัยแนะนำให้เด็กมีกิจกรรมเคลื่อนไหวรวมการเดิน วิ่ง ทำกิจกรรมกลางแจ้งอย่างน้อยวันละประมาณ 3 ชั่วโมง)
- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายของเด็ก รวมทั้งสอนเรื่องการล้างมือที่ถูกต้อง
- ช่วยให้เด็กนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ส่งเสริมพฤติกรรมของเด็กเพื่อป้องกันควบคุมโรค
- หากพบเด็กที่มีปัญหาด้านการเจริญเติบโต ต้องประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่ใกล้สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อทำการดูแลและช่วยเหลือ

บทบาทของครูผู้ดูแลเด็กที่ส่งเสริมพฤติกรรมของเด็กเพื่อป้องกันควบคุมโรค

- ตรวจคัดกรองเด็กก่อนเข้าเรียน
- ไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน
- ใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้งเวลาไอ จาม
- ล้างมือทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และการเล่น
- รับประทานอาหารสุกใหม่

บทบาทของครูผู้ดูแลเด็กที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม สุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม

- จัดกิจกรรมการล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย
- จัดกิจกรรมการแยกสิ่งของสกปรกออกจาก สิ่งของเครื่องใช้ที่สะอาด
- จัดกิจกรรมทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ส่วนตัว โต๊ะ เก้าอี้ พื้น และผนังห้องต่าง ๆ
- จัดกิจกรรมเล่านิทาน การแสดง การละเล่น เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น สุขบัญญัติ 10 ประการ เป็นต้น

บทบาทของครูผู้ดูแลเด็กที่จัดสิ่งแวดล้อมถูกสุขลักษณะ

- การบริหารจัดการของผู้บริหาร
- สถานที่ไม่แออัด
- อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- แสงแดดส่องถึง
- ของเล่น ของใช้สะอาด

บทที่ 6

แนวทางการให้คำปรึกษา พ่อแม่ ผู้ปกครองเพื่อสร้าง อนามัยที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยมีบทบาทอย่างมากในการสร้างการมีส่วนร่วมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อร่วมกันดูแล ปกป้อง และส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กอย่างมีคุณภาพ กระบวนการมีส่วนร่วมที่แตกต่างไปตามบริบทของพื้นที่โดยจำเป็นต้องมีการสนับสนุนจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานจากกระทรวงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อมุ่งเน้นให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้รับความรู้ ทักษะคติ และทักษะปฏิบัติในการดูแล เลี้ยงดูเด็กให้เกิดการพัฒนาแบบรอบด้านและตามวัย สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย สามารถเป็นศูนย์การเรียนรู้และเครือข่ายการเรียนรู้สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสร้างการรับรู้ให้ผู้ปกครองและชุมชนทราบถึงความสำคัญและความจำเป็นของการให้อาหาร จัดการบริบาลน้ำ และการสร้างสุขภาวะสำหรับเด็กปฐมวัย

ในกรณีที่ครูมีการติดตามพัฒนาการของเด็กอย่างสม่ำเสมอ การให้บริการคำปรึกษาแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเพื่อเป็นหุ้นส่วน (Partnerships) เพื่อให้ความช่วยเหลือเด็กจะช่วยทำให้พัฒนาการของเด็กที่ไม่สมวัย กลับมามีพัฒนาการสมวัยและรอบด้านได้ เมื่อครูพบว่า เด็กกำลังอยู่ในภาวะขาดอาหาร กลุ่มเด็กอ้วน และเป็นกลุ่มเสี่ยงต้องมีการติดต่อเพื่อให้คำแนะนำแก่พ่อแม่อย่างเร่งด่วน โดยการให้บริการคำปรึกษาแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นการจัดกิจกรรมที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเพียงอย่างเดียว แต่การให้คำแนะนำในขณะที่ครูจัดกิจกรรมเยี่ยมบ้าน การทำเอกสารเผยแพร่ข่าวสารของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จัดทำคู่มือพ่อแม่ หรือแม่แต่เขียนสื่อสารพ่อแม่ผ่านสมุดพกจะให้ประโยชน์แก่ผู้ดูแลเด็กคนอื่น ๆ ด้วย

แนวทางการให้คำแนะนำตามกรณี ครูสามารถให้คำแนะนำได้ตามแนวทางต่อไปนี้

“เด็กขาดอาหาร” หมายถึง เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะเตี้ย ผอม น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ และกลุ่มเสี่ยง คือเด็กที่อยู่ในภาวะค่อนข้างเตี้ยเมื่อเทียบกับเพศและอายุ ค่อนข้างผอม และน้ำหนักค่อนข้างน้อย การให้คำแนะนำเด็กในกลุ่มนี้ควรเน้นประเด็น 8 ด้านนี้

1. แนะนำให้เพิ่มปริมาณอาหาร หากครูสังเกตเห็นเด็กบริโภคน้อยกว่าที่แนะนำ
 - a. เพิ่มอาหารประเภทที่ให้พลังงาน เพื่อให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ได้แก่
 - i. อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น
 - ii. อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน เนย โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอด หรือผัด และกะทิ อาจทำเป็นขนมไทยแบบง่าย ๆ เช่น ก๋วยบวชซี
 - b. ในเด็กเตี้ย เพิ่มอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ปลา หมู ไก่ เพื่อเพิ่มโปรตีน และเพิ่มอาหารที่ให้แคลเซียม ได้แก่ นมจืด โยเกิร์ต เต้าหู้ (ยกเว้นเต้าหู้หลอดและน้ำเต้าหู้ เพราะให้แคลเซียมเพียงเล็กน้อย) โดยเฉพาะนมรสจืด ควรให้ทาน 2 ถ้วย (อายุต่ำกว่า 3 ปี) และ 3 ถ้วย (อายุ 3-5 ปี)
 - c. ให้เด็กกินผักผลไม้เพิ่มขึ้น
2. ลดปริมาณอาหาร หากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ เช่น หากพบเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี บริโภคนมมากกว่า 3 ถ้วย หรือแก้ว (200 ซีซี) ต้องลดปริมาณลง เพราะอาจทำให้เด็กอ้วนเกินไป ทานอาหารกลุ่มอื่น ๆ ที่ร่างกายต้องการไม่ได้
3. เพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้า อาหารว่างบ่าย และคำเพื่อเพิ่มพลังงาน และสารอาหาร
4. การเพิ่มหรือลดปริมาณอาหารต้องค่อย ๆ เพิ่ม/ลด ทีละน้อยจนได้ปริมาณแนะนำ
5. งดกินขนมจุบจิบ งดขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

6. ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ เช่น ดูทีวี เล่นเกม
7. ควรให้เด็กวิ่ง เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น วิ่งเล่น เพื่อกระตุ้นการสร้างกระดูกและความอยากอาหาร
8. ให้เด็กนอนหลับอย่างเพียงพอ วันละ 11 ชั่วโมง

“เด็กอ้วน” หมายถึง เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะอ้วน / เริ่มอ้วน และกลุ่มเสี่ยง คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะท้วม ต้องให้คำแนะนำการบริโภคอาหาร และทำกิจกรรมแก่พ่อแม่ โดยให้คำแนะนำ ดังนี้

1. อย่าให้เด็กอดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโต การลดอาหารมากเกินไป จะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้าลง
2. ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานบริโภคมากกว่าที่แนะนำได้แก่
 - a. กลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น
 - b. กลุ่มไขมัน เช่น น้ำมัน เนย โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอด หรือผัด และกะทิ ให้เปลี่ยนเป็นวิธีต้ม นึ่ง ตุ่น อบ แทน
 - c. หลีกเลี่ยงรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ ไส้กรอก เป็นต้น
3. กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น และหลากหลาย เพื่อให้ได้ใยอาหารในการลดการดูดซึมน้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอลในร่างกาย
4. ไม่ควรเปลี่ยนนมเป็นชนิดพร่องมันเนย แม้เด็กจะอ้วน เพราะเด็กมีความต้องการพลังงานเพื่อการเจริญเติบโต แต่เน้นการทำกิจกรรมทางกายแทน
5. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม ช็อกโกแลต เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลมอย่างเด็ดขาด เพราะมีแต่น้ำตาล
6. งดกินจุบจิบ เช่น ขนมกรุบกรอบ เพราะมีแป้ง น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง
7. งดขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เพราะให้พลังงานสูง
8. ไม่ควรมีอาหาร / ขนม / เครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงไว้ในบ้าน เพราะเด็กจะหยิบกินได้ง่าย และกินมากเกินไป
9. ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ และเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายให้มากขึ้น นานขึ้น ให้เด็กได้ใช้เวลาเล่นกับเพื่อน

บทที่ 7 บทสรุป

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทยร่วมมือกันจัดทำแนวทางการจัดการอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย นี้ขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ดียิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วยเนื้อหาทั้งหมด 5 บท ดังนี้

บทที่ 1 ความสำคัญของการจัดการอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยกล่าวถึง วัตถุประสงค์ของแนวทางการจัดการอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษา ทั้งครู ผู้ดูแลเด็ก เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงอนามัยที่แวดล้อมสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และประโยชน์ของการจัดสภาพแวดล้อมของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่จะช่วยให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้น เสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีของเด็ก และเรียนรู้ถึงผลเสียต่อสุขภาพของตนหากอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อันตราย

บทที่ 2 การจัดการสภาพแวดล้อม อาหาร สุขาภิบาล ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย กล่าวถึง การจัดการสภาพแวดล้อมทั่วไปว่าต้องคำนึงถึง สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และไม่เสี่ยงต่ออันตราย มีบริเวณรอบที่ตั้งสะอาด และมีการรักษาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมอยู่เสมอ บทนี้มีการกล่าวรวมไปถึงการวางโครงสร้างของห้องครัวที่ถูกสุขลักษณะ การจัดการสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งหมายถึง การจัดการควบคุม ดูแลการเตรียมอาหารให้สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักการบริโภคทั้งในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ที่มีครัวหรือไม่มีครัว การจัดการคุณภาพน้ำอุปโภคและบริโภคที่สะอาด การใช้น้ำดื่มอย่างปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ นอกจากการจัดการอาหารและสุขาภิบาลแล้ว บทนี้ยังกล่าวถึงการจัดการส้วม สิ่งปฏิกูล ซึ่งรวมไปถึงการกำหนดห้องส้วมที่ได้มาตรฐาน และวิธีล้างมือที่ถูกต้อง เพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีสำหรับเด็ก สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยยังควรคำนึงถึงการจัดการกับขยะมูลฝอยที่ถูกวิธี โดยมีแนวทางในการลดปริมาณมูลฝอย คัดแยกขยะ เก็บรวบรวม กำจัดขยะ ที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

บทที่ 3 การส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้เด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในบทนี้กล่าวถึง การตรวจสุขภาพฟันและช่องปาก การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก การตรวจผม เล็บ การออกกำลังกาย และการจัดของเล่นสำหรับเด็ก การส่งเสริมสุขภาพฟันที่ดี คือ การแปรงฟัน และการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการแปรงฟันที่ถูกต้อง การตรวจ และเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพช่องปาก การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก รวมถึงการใช้หลักวิธีการใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก และไม่วัดความสูงที่ถูกต้อง และการแปรผลเพื่อให้เหมาะกับอายุ และเพศของเด็ก นอกจากการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กแล้วสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยยังต้องมีการกำหนดตรวจผม-เล็บเป็นประจำอีกด้วย

เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของเด็ก บทนี้กล่าวไว้ว่า สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรจัดกิจกรรมทางกาย และจัดหาของเล่นต่าง ๆ ที่มีมาตรฐานและปลอดภัย พร้อมทั้งเฝ้าระวังพัฒนาการของเด็กโดยใช้คู่มือ DSPM ทั้งนี้การส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้เด็กไม่สามารถกระทำได้หากปราศจากความร่วมมือของผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดังนั้นเมื่อสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยพบปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับช่องปาก น้ำหนักและพัฒนาการด้านอื่น ๆ ควรแจ้งไปยังผู้ปกครอง และประสานงานไปกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเร่งด่วน ครูสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมอนามัยได้จากกิจวัตร และกิจกรรมที่ทำกับเด็กอยู่ทุก ๆ วัน เช่น สอนให้เด็กล้างมืออย่างถูกวิธี แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง และพูดคุยกับเด็กถึงพฤติกรรมอนามัยผ่านสื่อการเรียนการสอนที่เด็กเข้าใจง่าย

บทที่ 4 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี ตามธงโภชนาการ บทนี้อธิบายถึงความหมายและจุดประสงค์ของธงโภชนาการว่า เป็นแนวทางการช่วยผู้บริโภคนในการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี) ของ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมต่อความต้องการของเด็กในแต่ละวัน ในเชิงปฏิบัตินั้น หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย คือ การวางแผน และการจัดปริมาณ และคุณภาพของอาหาร และสารอาหารที่ครบถ้วนในแต่ละวันที่เด็กควรบริโภค การควบคุมดูแลการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

บทที่ 5 บทบาทหน้าที่ของครู และผู้ดูแลเด็กในการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย รวมไปถึง ความพร้อมของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว การบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และบทบาทของครูผู้ดูแลเด็กที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก ความพร้อมของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว ในบทนี้รวมไปถึง 1) การตรวจสุขภาพ ของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัวที่มีขึ้นอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อป้องกันโรคติดต่อภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และ 2) การพัฒนาความรู้ และทักษะของครู ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัวผ่านการเข้ารับการอบรมจากสถาบัน และหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย พร้อมทั้งส่งต่อความรู้ไปยังผู้ปกครอง ในบทนี้กล่าวถึงการบริหารจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยว่า ต้องมีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ มีตารางประจำวัน และวิธีการทำความสะอาดของใช้ส่วนตัว และสถานที่ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยของเด็ก เด็กจะได้รับประโยชน์สูงสุดเมื่อครูเข้าใจถึงบทบาทของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กในบริบทและสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ทราบว่า ต้องแจ้งผู้ปกครอง และประสานงานไปยังบุคลากรอื่น ๆ ในโรงเรียนเมื่อพบว่าเด็กป่วย

บทที่ 6 หลังจากที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถจัดบริการในรูปแบบต่าง ๆ ที่เป็นการสนับสนุนการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะของเด็ก อาจมีการพบเด็กที่ประสบปัญหาการพัฒนาล่าช้า หรือเกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื้อหาในบทนี้จะช่วยเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อสร้างอนามัยที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย

กล่าวโดยสรุป สถานพัฒนาเด็กเล็กสามารถนำเนื้อหาในแนวทางเล่มนี้ ประกอบกับการประเมินตนเองตามตัวชี้วัดของ “มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ” เพื่อทราบขั้นการพัฒนาของตน และสามารถนำความรู้จากแนวทางเล่มนี้เพื่อเป็นขั้นการพัฒนา นอกจากนี้สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถดำเนินการตามแนวทางต่าง ๆ สู่ขั้นการพัฒนาที่ดีขึ้นตามลำดับขั้นระดับ 3 ดาว⁴ ตามแนวทางการจัดระดับแนวทางปฏิบัติการสร้างสุขภาวะด้านกรบริโภค และใช้น้ำจากองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย มาปรับใช้ โดยหากสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถปฏิบัติได้ตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติได้ในระดับดีมาก จะได้ระดับ 3 ดาว และลดหลั่นมาเป็นลำดับ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

 ระดับ 1 ดาว	 ระดับ 2 ดาว	 ระดับ 3 ดาว
<p>มีความตระหนักพฤติกรรมทางสุขอนามัย</p> <ul style="list-style-type: none"> • ปลุกฝังให้เด็กรู้จักการทำกิจวัตรทางสุขอนามัย เช่น การล้างมือ การแปรงฟัน การดื่มน้ำสะอาด การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอน • มีการผลัดเวรกันดูแลเรื่องความสะอาดภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างสม่ำเสมอ 	<p>มีการพัฒนาและปรับปรุงเพิ่มขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • มีการปลุกฝังให้เด็กทราบถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย รวมถึงการดูแลกิจวัตรต่าง ๆ ให้เด็กสามารถดูแลตนเองได้ตามสมควร • มีการลงทุนพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก (อ่างล้างหน้า ท่อน้ำ พื้นที่เล่น และ ฯลฯ) ให้สะอาด และถูกสุขอนามัยอยู่เสมอ 	<p>ปฏิบัติได้ตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติในระดับดีมาก</p> <ul style="list-style-type: none"> • การจัดการภายในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถจัดสิ่งอำนวยความสะดวก และระบบให้ได้ตามคุณภาพ “ดี” และ “ดีมาก” ตามที่มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติกำหนด

4 UNICEF, Field guide, 3 stars approach for WASH in Schools, https://www.unicef.org/wash/schools/files/UNICEF_Field_Guide-3_Star-Guide.pdf

ทำยนี้ผู้จัดได้รวบรวมแนวทางการการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ไว้ทั้งสิ้น 6 บท เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษา ครู ผู้ดูแลเด็ก และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในนำสู่การยกระดับการพัฒนา สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้เป็นไปตามมาตรฐานของชาติ ทั้งนี้ผู้จัดหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการ ทำงานในมิติของการพัฒนาคุณภาพเด็ก และเป็นหลักประกันให้มั่นใจได้ว่า เด็กปฐมวัยจะเติบโตอย่างมีคุณภาพ

คณะผู้ร่วมประชุม และให้ความคิดเห็นเพื่อทบทวน และพิจารณาร่างแนวทางการจัดอาหาร บริบาลน้ำ และสร้างสุขภาวะ ที่ดีในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร. พญ.สายพิน โขติวิเชียร	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
รศ. พญ.นิตยา คชภักดี	ประธาน อฝส.กุมารสาขาพัฒนาการ และพฤติกรรม
ดร.พิสมัย วัฒนสิทธิ์	ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริการวิชาการ และชุมชนสัมพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
นางสาวยุริฉัตร ชื่นม่วง	นักสังคมสงเคราะห์ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์
นางสาวภาสสินี วงศ์ศรีรัตน์	หัวหน้ากลุ่มงานสงเคราะห์ และพิทักษ์เด็ก สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร
นายสมบุรณ์ สุธีระกุล	ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษาปฐมวัย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
นางกิติมา พัวพัฒนกุล	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางภัทราพร ศรีสูงเนิน	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางสาวอรัญญา ทับน้อย	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางสาวธานีภา เจริญรัตน์	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางสาวมานิ เนกขัมม์	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางรัชณี พูลสุข	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางสุธาสินี ชัยสุวรรณ	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางสาวพรชเนตต์ บุญคง	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นางสาวรัศมีแสง นาคอ่อน	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นายพลาว์ตร พุทธรักษ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักสุขาภิบาลอาหาร และน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวณัฐวดี แมนเมธี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางสาววรัญญา ผกาผล	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ทพญ.สุวรรณา เอื้ออรรถการุณ	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวสุภาวดี พรหมมา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวอารียา ภูโน	นักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นายธีรพงษ์ คำพุด	นักวิชาการสาธารณสุข กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
นายธวัชชัย ทองบ่อ	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
นายเศวต เขียงลี	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวปทุมรัตน์ สามารถ	นักวิชาการสาธารณสุข กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
Mr.Juan Santander	Deputy Representative, UNICEF Thailand
Mr.Hugh Delaney	Chief of Education, UNICEF Thailand
Ms.Dorothy Foote	Nutrition Specialist, UNICEF EAPRO
นางสาวธนภร พิระเพทย์	เจ้าหน้าที่พัฒนาเด็กปฐมวัย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
ดร.พรหมจรรย์ อุดมมะนะ	ผู้เขียน

คณะผู้จัดทำ ที่ปรึกษา

พญ.พรรณพิมล วิบุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร. พญ.สายพิน โขติวิเชียร	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอ

นางกิติมา พัวพัฒนกุล	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางณัฐวรรณ เชาว์นลิลิตกุล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ดร.พรหมจรรย์ อุดมมะนะ	ผู้เขียน
นางสาวสุภาวดี พรหมมา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข
นายพลวัฒน์ พุทธิรักษ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักสุขาภิบาลอาหาร และน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวณัฐวดี แมนเมธี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวธนภร พิระเพทย์	เจ้าหน้าที่พัฒนาเด็กปฐมวัย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ และสำนักโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
511 ถนนติวานนท์
ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000



unicef 
for every child