



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดง กองการศึกษา โทร. ๐๕๕-๐๐๙๙๑๑๙

ที่ พล ๗๔๑๐๔/

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๒

เรื่อง รายงานผลการอบรม “การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ กรุงเทพมหานคร ”

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง

ตามคำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง ที่ ๑๒๔/๒๕๖๒ ลงวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ได้มอบหมายให้ ข้าพเจ้า นางฉวีวรรณ พวงนาค ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดง เข้ารับการฝึกอบรม “โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ กรุงเทพมหานคร ” นั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้าฯ ได้เข้ารับการฝึกอบรม “โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) ” เสร็จสิ้นตามกำหนดเวลาแล้ว ข้าพเจ้าจึงขอรายงานการอบรมฯ ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นางฉวีวรรณ พวงนาค)

ครู วิทยฐานะชำนาญการ

- ความคิดเห็นของนักวิชาการศึกษา

- เห็นตรงกันว่ายังได้ทดสอบที่ทราบต่อไป

(ลงชื่อ)

(นางภคนันท์ รัฐอินทร์)

นักวิชาการศึกษานำนาญการ

- ความคิดเห็นของปลัด

- เพื่อไว้บันทึก

(ลงชื่อ)



(นางสาวนาลศรี ยอยยี่)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง

- ความคิดเห็นของรองนายก

- นาย

(ลงชื่อ)



(นายสุนนท์ ทองช่วง)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง

- ความคิดเห็นของนายก

- นาย

(ลงชื่อ)



(นายรู้ จันทะคุณ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง

รายงานผลการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับ
อาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ(Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึก
และคัดกรองการเจริญเติบโตและการพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน(Kid Diary School)
ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
วันที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ – ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒
ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

จากการที่ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมได้รับความรู้และสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานรายละเอียดดังนี้
แนวทางการบริหารจัดการอาหารกลางวันให้ได้คุณค่าสารอาหารตามมาตรฐาน
อาหารตามวัยของนักเรียนและเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ประเด็นที่ ๑ ความจำเป็นที่ต้องมี Thai School Lunch (TSL)

* ในการสุ่มสำรวจคุณค่าอาหารกลางวันที่ตั้งอยู่ในโรงเรียนสังกัดต่างๆ โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ
ม.มหิดล พ.ศ. ๒๕๓๘-๙ พบว่าโดยเฉลี่ยมีพลังงานร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมาย และมีสารอาหารสำคัญ ได้แก่
วิตามินเอ บี ๑ บี ๒ แคลเซียม และ เหล็ก ยังไม่ได้ตามหลักโภชนาการ

* การประเมินครั้งถัดมา พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัยยังคงพบว่าสารอาหารสำคัญ
ยังมีปัญหาเช่นเดิม

ปัญหาของการดูแลโภชนาการเด็กวัยเรียน

๑. ปัจจุบันมีทั้งเด็กที่ยังขาดอาหารและเด็กอ้วนได้รับสารอาหารไม่สมดุลซึ่งการเฝ้าระวังเพียงการ
ชั่ง-วัดน้ำหนักส่วนสูงของเด็ก ไม่สามารถสะท้อนความเสี่ยงต่อการขาดจุลโภชนาการสำคัญเหล่านี้

๒. โครงการอาหารกลางวันโรงเรียน และโครงการอาหารเสริม(นม) โรงเรียนควรมีพัฒนาการไปสู่
เป้าหมาย มีคุณภาพ และ เพียงพอ

๓. การประเมินคุณค่าสารอาหารซึ่งเป็นการประเมินปัจจัยเข้าที่จะช่วยประกันการลดความเสี่ยง
ดังกล่าว มีผู้ดูแลการจัดบริการอาหารกลางวันโรงเรียนน้อยคนที่มีการตรวจสอบคุณภาพอาหาร การมีกิน
ครบมือเท่านั้น จึงยังไม่ใช่คำตอบการติดตามดูแลความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารในวันนี้ต้องดูที่คุณค่า
ปริมาณสารอาหารจากอาหารที่บริโภคซึ่งต้องการนักโภชนาการ

ประเด็นที่ ๒ มี Thai School Lunch แล้วได้ประโยชน์อะไรต่อเด็ก

* เด็กจะได้รับอาหารกลางวันที่มีสารอาหารสำคัญอย่างเพียงพอตามความต้องการที่กรมอนามัย
กำหนดเด็กจะลดความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารสำคัญที่มีผลกระทบต่อการประสิทธิภาพในการเรียนรู้และ
ภูมิคุ้มกันโรคเด็กจะเติบโตสมวัย หากผู้ปกครอง ได้เห็นและเข้าใจในการดูแลอาหารมื้ออื่นๆ ที่บ้าน
ในแบบแผนเดียวกัน

อาหารกลางวันมีความหลากหลาย หมายถึง อาหารกลางวันที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ข้าว
เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ น้ำมัน และผลไม้ทุกวัน เลือดสัตว์/ดัดสัตว์ และไข่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
(สำรวจเมื่อปี ๒๕๔๗ ๒๕๔๙ และ ๒๕๕๐)

ประเด็นที่ ๓ มี Thai School Lunch แล้วได้ประโยชน์อะไรต่อการจัดการ

* TSL ช่วยให้ผู้ที่ไม่ใช่ นักโภชนาการสามารถตรวจสอบสำหรับอาหารในแผนที่วางไว้ล่วงหน้าว่า
ผ่านเกณฑ์คุณภาพหรือไม่

* TSL ช่วยคำนวณปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ต้องใช้ในแต่ละวัน รายการอาหาร ตามจำนวนเด็กในแต่ละโรงเรียน

* TSL ช่วยให้ข้อมูลประมาณการค่าวัตถุดิบอาหารของแต่ละสัปดาห์เพื่อประกอบการบริหารงบประมาณ

แนวทางการนำ TSL มาสนับสนุนการจัดทำแผนจัดซื้อจัดจ้าง

๑. การทำแผนฯ อิง TSL เน้นที่คุณภาพผ่านเกณฑ์
๒. นำ “รายงานคุณภาพอาหาร” แบบแสดง “การผ่านเกณฑ์คุณภาพอาหาร”
๓. นำ “รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร” แบบแสดง “ปริมาณการจัดซื้อจัดจ้าง”

สามารถใช้ TSL ในการจัดทำแผนการบริการอาหารโรงเรียนใน ๓ รูปแบบ

๑. โรงเรียนใช้ TSL ในการทำแผนรายการอาหารล่วงหน้าอย่างน้อยหนึ่งภาคเรียน แล้วดูแลการประกอบอาหารเอง

๒. โรงเรียนใช้ TSL ในการทำแผนรายการอาหารล่วงหน้าอย่างน้อยหนึ่งภาคเรียน ใช้เป็นสเปก รายการอาหารและปริมาณวัตถุดิบขั้นต่ำในการประมาณการจัดบริการอาหาร

๓. ผู้ประสงค์จะประมูลฯ เป็นผู้ใช้ TSL ทำแผนฯ มาให้เลือก

ปริมาณอาหารแบบธงโภชนาการ

- หน่วยครัวเรือน : ทัฟฟี่ ข้าวกินข้าว ข้าวขา – กาแฟ
- หน่วยธรรมชาติ : ไข่ ๑ ฟอง ส้ม ๑ ผล แตงโม ๑/๒ เลี้ยว
- หน่วยบรรจุภัณฑ์/ภาชนะ : นม ๑ กล่อง

มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย

แบบแผนสำหรับอาหารกลางวันต่อสัปดาห์

- * อาหารจานเดียว ไม่เกิน ๑ ครั้ง
- * ผลไม้ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง
- * ขนมไม่เกิน ๒ ครั้ง
- * น้ำตาลไม่เกิน ๖๐ กรัม
- * ปลา ๑ ครั้ง
- * ไข่ ๑ – ๒ ฟอง
- * ตับ ๑ ครั้ง (๕ กรัม)
- * ถั่วเมล็ดแห้ง ๑ ครั้ง
- * ผัก ไขมัน ๑ ทัฟฟี่
- * ปลาทั้งก้าง ๐ – ๑ ครั้ง

หลักการกำหนดเกณฑ์คุณภาพ

* มีสารอาหารต่างๆ ร้อยละ ๔๐ ของความต้องการสารอาหารประจำวันในแต่ละช่วงอายุ คือ ๓ - ๕ ปี (อนุบาล) ๖ - ๑๒ ปี (ประถมศึกษา) และ ๑๓ - ๑๘ ปี (มัธยม) เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมาย

* วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารต้องมีไม่น้อยกว่า ๒ ใน ๓ หรือร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมายดังกล่าว

* กำหนดความต้องการพลังงานด้วยค่าความต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยของกลุ่มอายุนั้นๆ เป็นพลังงานเป้าหมาย

* มีการกระจายของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันเป็นสัดส่วนร้อยละ ๕๕ - ๖๕ :

๑๐ - ๑๕ : ๒๕ - ๓๐ ตามลำดับ

* มีการใช้น้ำตาลที่เติมหรือปรุงในอาหารและขนมให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ควรใช้น้ำตาลและ/หรือไขมัน-อาหารว่างที่มีน้ำตาลรวมแล้วเกิน ๓ ช้อนชาต่อคนต่อวัน

* มีคอเลสเตอรอล ไม่เกิน ๑๒๐ มก.ต่อคนต่อวัน

* มีการใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร

* มีน้ำดื่มที่สะอาดเป็นส่วนหนึ่งในการรับประทานอาหารกลางวัน

หมายเหตุ

ผัก-ผลไม้หากไม่ครบทุกวันควรได้ไม่น้อยกว่าความถี่ขั้นต่ำเพราะเมื่อรวมกับกลุ่มอาหารอื่นๆ แล้วปริมาณใยอาหารจะยังผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมาย

กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูงซึ่งเสริมให้สารอาหารพวกแร่ธาตุ เหล็ก แคลเซียม และวิตามินเอ เข้าใกล้ปริมาณสารอาหารเป้าหมาย ในกรณีที่ไม่มีการใช้กลุ่มอาหารนี้เลยสารอาหารต่างๆ นี้ ก็ยังผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำคือไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ของเป้าหมายและลดความหลากหลายไปบ้าง

ถ้าจัดผัก-ผลไม้ไม่ครบทุกวันและไม่มีการจัดกลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารสูงควรมี เลือด สปีดาคะ ๒ ครั้ง ถ้าน้อยกว่านี้มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง และหากไม่ใช้เลยควรได้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มก. อย่างน้อยสปีดาคะครั้งทั้งหญิงและชาย

ถ้าเลือกจัดที่ความถี่ต่ำสุดทุกกลุ่มอาหารต้องมีการทดแทนพลังงานส่วนที่ขาดไป เช่น การเสริมด้วยนมถั่วเหลือง สปีดาคะ ๒ แก้ว

มาตรฐานแนะนำ

ซึ่งกลุ่มข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ น้ำมัน กลุ่มผัก-ผลไม้(และนม) ต้องมีทุกวัน และกำหนดกลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูงซึ่งมาช่วยเสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น เช่น ดับเบิ้ลแอนด์ ๑-๒ ครั้งต่อสปีดาคะ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ ๑ ส่วน เท่ากับ
นมและผลิตภัณฑ์นม	นม ๑ แก้ว หรือ ๑ กล่อง (๒๔๐ ซี.ซี.) หรือ โยเกิร์ต ๑ ถ้วยตวง (๒๔๐ ซี.ซี.) หรือ นมผง ๑/๓ ถ้วยตวง หรือ ซีส ๑ แผ่น (๔๕ - ๖๐ กรัม)
เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ	เนื้อสัตว์สุกไม่ติดหนังและไม่ติดมัน ๑๕ กรัม หรือ ๑ ช้อนโต๊ะ(ขนาด ๑/๒ ถ้วยตวง) หรือ ถั่วสุก ๑/๔ ถ้วยตวง หรือ เต้าหู้แข็ง ๑/๔ ถ้วย หรือ เต้าหู้ขาวหลอด ๑๒๐ กรัม(๑/๒ หลอด)

ใช้มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน

แนะนำในการวางแผนรายการอาหารในแต่ละสัปดาห์

- นำปริมาณอาหารและความถี่ของกลุ่มอาหารต่างๆ ตาม “มาตรฐานอาหารกลางวัน” ไปกำหนดเป็นรายการอาหาร

- เลือกรายการอาหารเองตาม ความถนัด หรือ ความนิยม ของแต่ละท้องถิ่น

- วางแผนเมนูประจำสัปดาห์ อย่างน้อย ๑ เดือน ที่จะใช้หมุนเวียนกัน

- ตรวจสอบ ความสมดุล-หลากหลายของกลุ่มอาหาร

๑. ควรมีข้าวสวย หรือข้าวเหนียวหนึ่งเป็นหลักอย่างน้อย ๔ วันต่อสัปดาห์จะเป็นการจัดร่วมกับข้าว ๑-๒ อย่างทุกวันหรือบางวันจะเป็นอาหารจานเดียวบ้างแต่ไม่ควรจัดเกิน ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

อาหารจานเดียวมักมีอยู่สองลักษณะใหญ่ๆ คือ พวกมีพลังงานสูง เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ๊ว พวกพลังงานต่ำ เช่น ข้าวต้ม ขนมน้ำเงิน ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

๒. ควรมีผักเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวันโดยพยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผักต่างชนิดกันในแต่ละวันให้มีความหลากหลายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ บางเมนูอาจประกอบด้วยผักได้น้อย เช่น ข้าวต้ม ก็ควรมีให้น้อยครั้ง มีมืออื่นในสัปดาห์ที่เป็นเมนูที่สามารถใส่ผักได้มาก เช่น แกงส้มผักรวม

๓. ควรมีผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่รายการอาหารไม่มีผักหรือมีผักปริมาณน้อย ซึ่งอาจเป็นผลไม้สดหรือนำมาทำเป็นขนม เช่น กล้วยบวดชี ให้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อร่วมกับนมโรงเรียน ถ้าอยากมีขนมสลับบ้างไม่ควรเกิน ๒ วันต่อสัปดาห์ ควรใช้น้ำตาลในการทำขนมหรือเครื่องดื่มไม่เกิน ๑/๒ ชิตต่อคนต่อสัปดาห์

๔. ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง/ไข่/ถั่วเมล็ดแห้ง-เต้าหู้ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยสามารถหมุนเวียนรายการอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ปลา ไก่ หมู เนื้อวัว ๓ วันต่อสัปดาห์ ควรมีไข่อย่างน้อย ๒ วันต่อสัปดาห์จะใช้สลับหรือร่วมกับเนื้อสัตว์ต่างๆ เต้าหู้ต่างๆ ใช้สลับกับเนื้อสัตว์หรือไข่ได้เช่นกัน

๕. ปลาเป็นอาหารโปรตีนสูงเช่นเดียวกับสัตว์อื่นๆ แต่ย่อยง่ายกว่าและมีไขมันน้อยกว่า ควรมีปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง หรือไม่อยากให้เด็กกินปลาเพราะกลัวก้างก็สามารถจัดเมนูเนื้อสัตว์แทนกันได้

๖. ไข่คนละ ๑-๒-๓ ฟองต่อสัปดาห์อาจเป็นเมนูไข่ เช่น ไข่ดาว เป็นเครื่องเคียง เช่น ไข่ต้มหรือประกอบร่วมกับอาหารอื่น เช่น บวบผัดไข่

๗. ตับ เลือด ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง และเผือก-มัน ซึ่งวัตถุดิบอาหารซึ่งมีสารอาหารเข้มข้นแนะนำให้มีสัปดาห์ละครั้ง สามารถจะอยู่ร่วมกับส่วนประกอบอาหารอื่นในเมนูต่างๆ ทั้งอาหารคาว หวานและเครื่องดื่ม

๘. ควรใช้น้ำมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะคือน้ำมันประมาณ ๑/๒ ช้อนกินข้าวต่อคนหรือน้ำกะทิประมาณ ๑/๒ ช้อนกินข้าว เพื่อช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน : วิตามินเอ ควรมีรายการอาหารที่ใช้ไขมันหรือกะทิ ๑ อย่างในสัปดาห์จะเป็นของคาวหรือหวานก็ได้

๙. ควรมีนมเป็นอาหารเสริมทุกวันอย่างน้อยวันละ ๑ แก้ว(๒๐๐ มล.) เนื่องจากนมเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารบางตัวที่มักมีปริมาณต่ำในสำหรับอาหารทั่วไปคือ แร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ บี ๒

๑๐. ควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกรายการอาหาร

หลักการจัดสำหรับอาหารกลางวันต่อสัปดาห์

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| * จานเดียวไม่เกิน ๑ ครั้ง | * ไข่ ๑ - ๒ ฟอง |
| * ผลไม้ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง | * ดับ ๕ กรัม |
| * ขนมไม่เกิน ๒ ครั้ง | * ถั่วเมล็ดแห้ง ๑ ครั้ง |
| * น้ำตาลไม่เกิน ๖๐ กรัม | * เนื้อสัตว์ ๑ ทัพพี |
| * ปลา ๑ ครั้ง | * ปลาทั้งก้าง ๐ - ๑ ครั้ง |

น้ำมันไม่เกิน ๕ ชช.ต่อสัปดาห์ ไม่ควรจัดกับข้าวที่ปรุงด้วยการทอด/แกงกะทิ ซึ่งค่อนข้างมัน เกิน ๓ ครั้งและในวันนั้นๆ ควรจัดคู่กับผลไม้หรือขนมไม่ใส่น้ำมัน ส่วนวันที่กับข้าวไขมันต่ำให้กินคู่กับขนมกะทิได้ กลุ่มอาหารที่สามารถเพิ่มจากมาตรฐานแนะนำได้ คือ ผัก-ผลไม้ รสไม่หวาน เนื้อสัตว์-ปลา ไข่ เทาที่เป็นอาหารที่มีสารอาหารเข้มข้น กลุ่มอาหารที่ไม่ควรเพิ่มจากมาตรฐานแนะนำได้ คือ ไขมัน น้ำตาล จัดรายการอาหารให้หลากหลายไม่ซ้ำซาก ช่วยให้เด็กไม่เบื่อ ทำให้ได้รับอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุเด่นๆ ต่างชนิดกันหมุนเวียนเข้ามาในรายการอาหาร เป็นการลดการสะสมสารปนเปื้อนต่างๆ ที่อาจมีมาในอาหาร การประเมินคุณภาพอาหารด้วยระบบคะแนน

เนื่องจากสารอาหารต่างๆ มีหน่วยและปริมาณเป้าหมายแตกต่างกันเพื่อให้ง่ายต่อการประเมินคุณภาพอาหาร จึงได้พัฒนาวิธีการแปลงหน่วยต่างๆ เป็นระบบคะแนนซึ่งกำหนดให้เป้าหมายของสารอาหารต่างๆ เป็นเกณฑ์คะแนนเดียวกันโดยแยกเกณฑ์ระดับคุณภาพสารอาหารเป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มสารอาหารหลักซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน (จะมีเกณฑ์กำหนดคะแนนที่ไม่ควรจัดเกิน)
๒. กลุ่มสารอาหารวิตามิน-แร่ธาตุ และใยอาหาร

การเฝ้าระวังการประเมินและการใช้ผลภาวะโภชนาการในการดูแลเด็กนักเรียน

ความสำคัญ

๑. ปัจจุบันมีทั้งเด็กที่ยังขาดอาหารขณะที่เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในเขตเมืองและชนบท
๒. มีการสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันโรงเรียนและโครงการอาหารเสริม(นม)โรงเรียนทั่วประเทศ ซึ่งควรมีระบบติดตามภาวะสุขภาพแต่ต้องได้รับการแนะนำวิธีการปฏิบัติและใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง ที่สำคัญต้องใช้ข้อมูลในระดับรายบุคคลสู่ผู้ปกครอง

ปัญหาขณะนี้

๑. ไม่มีการอบรมบุคลากร
๒. ไม่มีการตรวจสอบ-ปรับปรุงอุปกรณ์
๓. การประมวลอัตราพโภชนาการไม่ถูกต้อง
๔. ที่สำคัญส่วนใหญ่ไม่มีผลรายบุคคลที่จะสื่อสารสู่ผู้ปกครอง

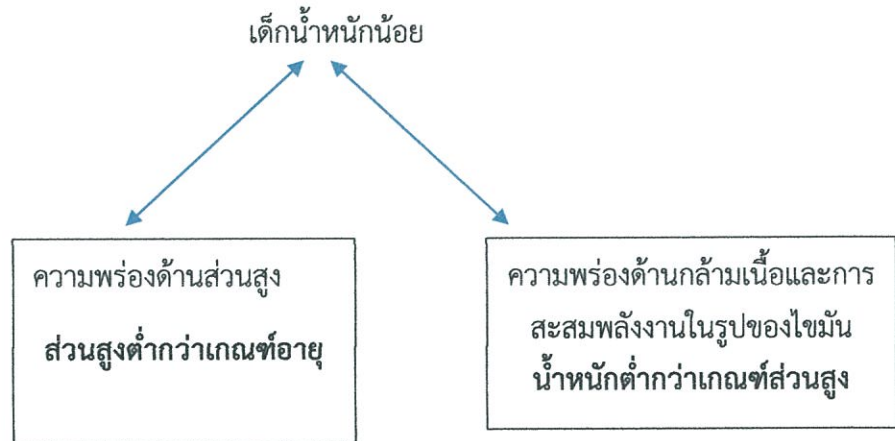
หนูจะโตไปเพื่ออะไร

เพื่อรับประกันศักยภาพ

- * IQ
- * ภูมิคุ้มกันโรค
- * ประสิทธิภาพการเรียนรู้/การทำงาน
- * ความหนาแน่นของเนื้อกระดูก



ความบกพร่องในการเจริญเติบโต
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ



ลักษณะปัญหา

ตัวเล็กและผอม ต้องรีบแก้ไขเร่งด่วนกว่าทุกกรณี

แนวทางการแก้ไข

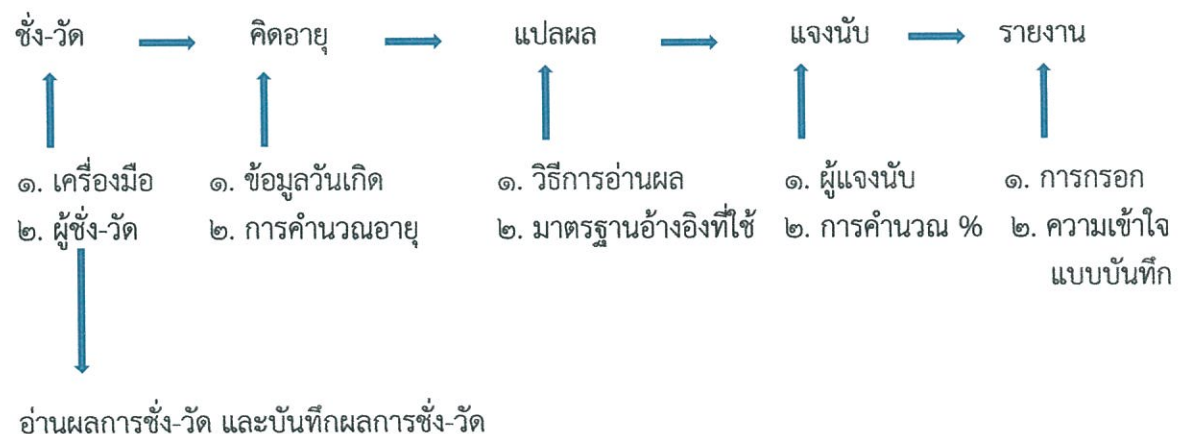
เน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้นอาหารแคลเซียมสูงเพิ่มคุณภาพโปรตีน

หมายเหตุ : ติดตามการเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูงอย่างใกล้ชิด

ขั้นตอนการสำรวจภาวะโภชนาการ

๑. เตรียมเครื่องมือ และคน
๒. ควบคุมคุณภาพเครื่องมือ และคน
๓. ชั่ง-วัด และบันทึกข้อมูล
๔. วิเคราะห์ข้อมูล
๕. แปลผล

ขั้นตอนต่างๆ ที่สามารถเกิดความคลาดเคลื่อนของข้อมูลภาวะโภชนาการ



ข้อพึงปฏิบัติในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบสปริง

๑. ตั้งเครื่องชั่งบนพื้นที่เรียบ ปรับเข็มให้อยู่ที่ ๐ ก่อนทำการชั่ง
๒. ให้ผู้ถูกชั่งน้ำหนักยืนกลางเครื่องชั่ง ตัวตรง มองตรง
๓. อ่านน้ำหนักในแนวตั้งตรงกับเข็มอ่าน
๔. อ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง ตัวเลขกลับหัวและขีดสเกลที่ไม่มีตัวเลขอ่านค่าเป็นกิโลกรัม

ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง

๕. ควรจดข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องอ่านข้อมูลตรงกัน
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกชั่งลงจากเครื่องชั่ง
๗. ดูให้แน่ใจว่าเข็มกลับสู่เลข ๐ ก่อนชั่งคนต่อไป

ข้อพึงปฏิบัติในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบดิจิทัล

๑. ตั้งเครื่องชั่งบนพื้นเรียบ เปิดเครื่องชั่งให้อ่าน ๐ ทุกครั้งก่อนทำการชั่ง
๒. ให้ผู้ถูกชั่งน้ำหนักยืนกลางเครื่องชั่ง ตัวตรง มองตรง
๓. ยืนหันหน้าขนานกับผู้ถูกชั่ง อย่าอ่านน้ำหนักกลับหัว
๔. อ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง อ่านค่าเป็นกิโลกรัม ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง
๕. ควรจดข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องอ่านข้อมูลตรงกัน
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกชั่งลงจากเครื่องชั่ง

ข้อพึงปฏิบัติของผู้ทำการวัดส่วนสูง

๑. ติดตั้งสเกลอย่างถูกต้อง
๒. ให้ผู้ถูกวัดส่วนสูงยืนตัวตรง หลังให้สเกลในท่ามาตรฐาน
๓. ใช้หัวระดับศีรษะรูปตัวแอลเข้าวัดจากด้านหน้า “อิสระจากความผิด”
๔. ควรอ่านค่าข้อมูลขณะที่ผู้ถูกวัดยังอยู่ในที่วัด และอ่านค่าอย่างระมัดระวัง ตัวเลขที่เขียนไม่เต็ม

จำนวน อ่านค่าเป็น เซนติเมตร ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง

๕. ควรจดข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องอ่านข้อมูลตรงกัน
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกวัดออกจากเครื่องวัดไป

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน
(นางฉวีวรรณ พวงนาค)
ครู วิทยฐานะชำนาญการ

ภาพการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหาร
กลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ(Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึก
และคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน(Kid Diary School)
ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒
ณ โรงแรมเล็กซานเดอร์ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

