



สรุปล้มมนาโครงการ
Healthy Yummy for Kids

เสนอ

ผศ.กรรณก ฐปประสม
อาจารย์พัทธนันท์ เกิดคง
อาจารย์โสภิตา โครตโนนกอก
อาจารย์สาวิตรี จันทรโสภา

จัดทำโดย



นางวราพร ภู่ครบุรี
รหัสนักศึกษา 571031321057 ห้อง 1

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา การล้มนนา
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สรุปสัมมนาโครงการ Healthy Yummy for Kids

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต การที่เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน สะอาดปลอดภัย และมีปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยได้อย่างดี การส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่เลี้ยงเด็ก รวมทั้งครูปฐมวัย จะช่วยให้เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้องตามวัย ส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อเด็กปฐมวัย

อาหารหลัก 5 หมู่

1. อาหารหมู่ที่หนึ่ง ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ นมและผลิตภัณฑ์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่างๆ
2. อาหารหมู่ที่สอง ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมและอาหารต่างๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้งอาหารในหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่
3. อาหารหมู่ที่สาม ได้แก่ ผักต่างๆ
4. อาหารหมู่ที่สี่ ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่างๆ
5. อาหารหมู่ที่ห้า ได้แก่ ไขมัน และน้ำมันที่ได้จากพืชและสัตว์ ไขมันหรือน้ำมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงสุด

ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

1. ต้องการพลังงาน เด็กที่มีอายุ1-3 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และอายุ3-4ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,300 กิโลแคลอรีต่อวัน
2. ความต้องการโปรตีน เด็กอายุ 1-3ปี ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 18 กรัม ต่อวัน อายุ4-5ปี ควรได้รับโปรตีนวันละ25 กรัม ต่อวัน
3. ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ เด็กที่มีอายุ1-3ปี ควรได้รับวิตามินเอ400 ไมโครกรัมต่อวัน และเด็กที่มีอายุ4-5ปี ควรได้รับวิตามินเอ 450 ไมโครกรัมต่อวัน
4. ความต้องการน้ำ เด็กที่มีอายุ 1-3ปี มีความต้องการน้ำ 1,000-1,500 มิลลิลิตรต่อวัน เด็กที่มีอายุมากกว่า3-5ปี มีความต้องการน้ำ 1,300-1,950 มิลลิลิตรต่อวัน

ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการที่ระบุชนิดและปริมาณของสารอาหารนั้นไว้ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า **ข้อมูล โภชนาการ** มีสองแบบคือ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม และ ฉลาก โภชนาการแบบย่อ

วิธีการอ่านฉลาก โภชนาการ

1. หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิตแนะนำให้บริโภค หรือหมายถึง กินครั้งละเท่าไร
2. จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึงเมื่อกินครั้งละ หนึ่งหน่วยบริโภค จะสามารถกินได้กี่ครั้ง
3. คุณค่าโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค แสดงให้เห็นว่าหนึ่งหน่วยบริโภคนั้นจะได้พลังงานเท่าใด
4. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึงร้อยละของปริมาณ สารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภคเมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน และคิดเทียบเป็นร้อยละ

สารอาหารที่ควรทราบบนฉลาก โภชนาการ

1. คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล
2. ใยอาหาร
3. ไขมัน
4. โซเดียม

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ คือ การแสดงสัญลักษณ์ทาง โภชนาการเพิ่มเติมจากการแสดงฉลากโภชนาการ โดยแสดงเป็นรูปแบบค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ฉลากหวาน มัน เค็ม

การประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย

- **การชั่งน้ำหนัก** เป็นวิธีการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กที่ง่ายที่สุด แต่มักคลาดเคลื่อนได้ง่าย น้ำหนักตัว (Weight) เป็นค่ารวมของส่วนประกอบของร่างกาย ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงได้ ง่ายมากเมื่อมีการขาดสารอาหาร ในระยะเวลาอันสั้นๆ จึงเป็นประโยชน์ในการประเมินภาวะโภชนาการของร่างกาย การชั่งน้ำหนักเด็กเล็กควรถอดเสื้อผ้า สำหรับเด็กโตควรใส่เสื้อผ้าบางบาง
- **การวัดส่วนสูง (Height)** การวัดส่วนสูงบอกถึงการเจริญเติบโตได้ดี เพราะไม่เปลี่ยนแปลงในภาวะขาดสารอาหารในระยะแรก
- **การวัดเส้นรอบศีรษะ** เป็นการประเมินการเจริญเติบโตของสมองทางอ้อม ขนาดและรูปร่างของศีรษะเด็กมีความแตกต่างกัน เด็กชายจะมีเส้นศีรษะโตกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย

- น้ำหนักตามส่วนสูง เป็นการบอกว่าเด็กมีรูปร่างลักษณะสมส่วน อ้วน หรือ ผอม เมื่อรู้น้ำหนักเด็กให้นำไปจุดลงในกราฟ การอ่านค่าระดับ โภชนาการ แบ่งออกเป็น 6 ระดับ
- 1. สมส่วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตที่ดี
- 2. ท้วม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภาวะโภชนาการเกิน
- 3. ค่อนข้างผอม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
- 4. เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่ส่วนสูงเท่ากัน
- 5. อ้วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในภาวะอ้วน ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก
- 6. ผอม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร เด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน ได้รับอาหารไม่เพียงพอ

อาหาร และโภชนาการ มีความสำคัญต่อช่วงวัยแรกของชีวิต การได้รับอาหารที่เหมาะสมปลอดภัยและมีปริมาณ ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และสังคมให้แก่เด็ก แต่การที่เด็กได้รับอาหาร ในปริมาณที่ไม่สมดุลย่อมทำให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหาร และปัญหา โภชนาการในเด็กได้ส่งผลต่อพัฒนาการตามวัยและการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัยต่อไป ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเฝ้าระวังการเติบโตและการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก และครูต้องให้ความสำคัญ

กิจกรรมในการอบรม

Food กินเป็น เด็กไทยสุขภาพดี

ฟังการบรรยาย

- สถานการณ์ภาวะโภชนาการในเด็กไทย
- การติดตามการเจริญเติบโต และการประเมินภาวะ โภชนาการ
- การฝึกปฏิบัติการ การประเมินภาวะโภชนาการ

กินอยู่อย่างไรให้เด็กไทย Strong

- ฟังการบรรยาย 3 ฉ. ฉลาดกิน ฉลาดอ่าน กับ ฉลากโภชนาการ
- ร่วมกิจกรรมจัดทำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย นำเสนอแนวความคิดจัดกิจกรรม Healthy Yammy for kid

รู้จักการฝึกวิธีการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงในเด็ก

เกมลดหวาน มัน เค็ม

-เพื่อให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ได้ความรู้เรื่องรสชาติอาหาร และอันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม

เกมวิ่งแข่งอาหาร

-ได้รู้จักพลังงานที่มีอยู่ในอาหาร และการออกกำลังกาย ได้ความรู้เรื่องโภชนาการ และ พลังงานที่มีในอาหาร



