

หมวด	1. ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)																				
แผนที่	1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)																				
โครงการที่	1. โครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย																				
ระดับการแสดงผล	จังหวัด																				
ชื่อตัวชี้วัด	4. ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน																				
คำนิยาม	<p>เด็ก หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปี จนถึง 14 ปี (โดยเริ่มนับตั้งแต่อายุ 6 ปีเต็ม - 14 ปี 11 เดือน 29 วัน)</p> <p>โรงเรียนระดับประถมศึกษาทุกสังกัด หมายถึง โรงเรียนระดับประถมศึกษาหรือโรงเรียนระดับประถมศึกษาขยายโอกาส และมัธยมศึกษา (มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3)</p> <p>สูงดีสมส่วน หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน (ในคนเดียว)</p> <p>สูงดี หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป เมื่อเทียบกับกราฟการเจริญเติบโต กรมอนามัย ชุดใหม่ ปีพ.ศ. 2563 โดยมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ -1.5 S.D. ของส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ</p> <p>สมส่วน หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน เมื่อเทียบกับกราฟการเจริญเติบโต กรมอนามัย ชุดใหม่ ปีพ.ศ. 2563 โดยมีค่าระหว่าง +1.5 S.D. ถึง -1.5 S.D. ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)</p> <p>ภาวะผอม หมายถึง น้ำหนักของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงเดียวกัน โดยมีค่าต่ำกว่า -2 S.D. แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเดียวกัน</p> <p>ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง > + 2 S.D. ขึ้นไป</p> <p>ภาวะเตี้ย หมายถึง ส่วนสูงของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์อายุเดียวกัน โดยมีค่าต่ำกว่า - 2 S.D.</p> <p>ส่วนสูงเฉลี่ย หมายถึง ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงในเด็กชายและเด็กหญิง อายุ 12 ปี (เด็กอายุ 12 ปีเต็ม ถึง 12 ปี 11 เดือน 29 วัน)</p>																				
เกณฑ์เป้าหมาย :																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ชื่อตัวชี้วัด</th> <th>ปี 2563</th> <th>ปีงบประมาณ 64</th> <th>ปีงบประมาณ 65</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน</td> <td>66</td> <td>66</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>2. ส่วนสูงเฉลี่ยที่อายุ 12 ปี</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>-เด็กชาย (เซนติเมตร)</td> <td></td> <td></td> <td>154</td> </tr> <tr> <td>-เด็กหญิง (เซนติเมตร)</td> <td></td> <td></td> <td>155</td> </tr> </tbody> </table>		ชื่อตัวชี้วัด	ปี 2563	ปีงบประมาณ 64	ปีงบประมาณ 65	1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	66	66	68	2. ส่วนสูงเฉลี่ยที่อายุ 12 ปี	-	-	-	-เด็กชาย (เซนติเมตร)			154	-เด็กหญิง (เซนติเมตร)			155
ชื่อตัวชี้วัด	ปี 2563	ปีงบประมาณ 64	ปีงบประมาณ 65																		
1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	66	66	68																		
2. ส่วนสูงเฉลี่ยที่อายุ 12 ปี	-	-	-																		
-เด็กชาย (เซนติเมตร)			154																		
-เด็กหญิง (เซนติเมตร)			155																		
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมและเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-14 ปี 2. เพื่อเสริมสร้างภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่ ในการส่งเสริมและจัดการปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียน 																				
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	เด็กอายุ 6-14 ปี ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3 ทุกสังกัด																				
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	<p>ระบบฐานข้อมูล 43 แห่ง กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>หมายเหตุ : พื้นที่บันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงด้วยทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น น้ำหนัก 40.8 กิโลกรัม ส่วนสูง 150.3 เซนติเมตร</p>																				

แหล่งข้อมูล	ระบบรายงาน HDC กองยุทธศาสตร์และแผนงาน และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ข้อมูลจากแฟ้ม Nutrition (ไม่รวมเด็กป่วยที่มารับบริการ)
รายการข้อมูล 1	A1 = จำนวนเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน
รายการข้อมูล 2	A2 = จำนวนเด็กอายุ 6-14 ปี ที่มีภาวะผอม
รายการข้อมูล 3	A3 = จำนวนเด็กอายุ 6-14 ปี ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
รายการข้อมูล 4	A4 = จำนวนเด็กอายุ 6-14 ปี ที่มีภาวะเตี้ย
รายการข้อมูล 5	A5 = ผลรวมของส่วนสูงของเด็กชายอายุ 12 ปี ที่ได้รับการวัดส่วนสูง
รายการข้อมูล 6	A6 = ผลรวมของส่วนสูงของเด็กหญิงอายุ 12 ปี ที่ได้รับการวัดส่วนสูง
รายการข้อมูล 9	B1 = จำนวนเด็กอายุ 6-14 ปี ที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทั้งหมด
รายการข้อมูล 10	B2 = จำนวนเด็กอายุ 6-14 ปี ทุกคนในเขตรับผิดชอบ
รายการข้อมูล 11	B3 = จำนวนเด็กชายอายุ 12 ปี ที่ได้รับการวัดส่วนสูงทั้งหมด
รายการข้อมูล 12	B4 = จำนวนเด็กหญิงอายุ 12 ปี ที่ได้รับการวัดส่วนสูงทั้งหมด
สูตรคำนวณตัวชี้วัด สำรวจเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน (Baseline data) ที่แสดงให้เห็นแนวโน้มภาวะ ทุพโภชนาการโดยภาพรวม	$1. \text{ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน} = (A1/B1) \times 100$ $2. \text{ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะผอม} = (A2/B1) \times 100$ $3. \text{ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน} = (A3/B1) \times 100$ $4. \text{ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย} = (A4/B1) \times 100$ $5. \text{ความครอบคลุม} = (B1/B2) \times 100$ $6. \text{ส่วนสูงเฉลี่ยชายที่อายุ 12 ปี} = (A5 / B3)$ $7. \text{ส่วนสูงเฉลี่ยหญิงที่อายุ 12 ปี} = (A6 / B4)$
ระยะเวลารายงาน	วิเคราะห์และสรุปผล ปีละ 2 ครั้ง โดยจัดเก็บข้อมูล 2 ภาคเรียน คือ : ภาคเรียนที่ 2 (ปีการศึกษา 2563) พื้นที่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน ธ.ค., ม.ค., ก.พ. ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 มี.ค. ภาคเรียนที่ 1 (ปีการศึกษา 2564) พื้นที่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 ส.ค.

เกณฑ์การประเมิน : (ระบุ small success : ผลลัพธ์ในแต่ละรอบ)

ปี 2563:

รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	66	-	66

ปี 2564:

รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	66	-	66

ปี 2565:

รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน
-	68	-	68

การกระจายค่าเป้าหมายรายเขตสุขภาพ ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน

เขตสุขภาพ	ค่าเป้าหมายปี 2564
เขต 1 เชียงใหม่	63
เขต 2 พิษณุโลก	65
เขต 3 นครสวรรค์	62
เขต 4 สระบุรี	66
เขต 5 ราชบุรี	64
เขต 6 ชลบุรี	67
เขต 7 ขอนแก่น	72
เขต 8 อุดรธานี	66
เขต 9 นครราชสีมา	68
เขต 10 อุบลราชธานี	69
เขต 11 นครศรีธรรมราช	67
เขต 12 ยะลา	64

ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ไม่เกิน ร้อยละ 10

ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะผอม ไม่เกิน ร้อยละ 5

ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย ไม่เกิน ร้อยละ 5

วิธีการประเมินผล :

1. จังหวัดมีการดำเนินงานดังนี้
 - 1.1 จัดตั้งคณะทำงานระดับจังหวัด โดยมี PM ระดับจังหวัดและระดับอำเภอ ขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนในพื้นที่
 - 1.2 จัดทำแผนปฏิบัติการ/โครงการ/กิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมและจัดการปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียน เน้นการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) โดยติดตามควบคุม กำกับและประเมินผลเป็นรายเดือน รวมทั้งส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในภาพรวม
 - เน้นเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงและจัดการแก้ไขปัญหาทุกคน

	<ul style="list-style-type: none"> - ผลักดันและพัฒนาให้มีโรงเรียนต้นแบบด้านโภชนาการ กิจกรรมทางกาย และทันตสุขภาพ ฯลฯ ภายใต้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ - พัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่เพื่อส่งเสริมและจัดการปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียน เน้นการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) ตาม AAIM เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน (รายละเอียดแนบท้าย) - จัดกิจกรรมรณรงค์ ส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพของเด็กวัยเรียน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านโภชนาการ กิจกรรมทางกาย ทันตสุขภาพ และสุขอนามัย เช่น ส่งเสริมการบริโภคไข่ ต้มนมจืด ในวันไขโลก วันเด็กแห่งชาติ และวันต้มนมโลก กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก สายตา สุขภาพช่องปาก ฯลฯ <p>1.3 ติดตาม ควบคุม กำกับให้หน่วยงานในพื้นที่รับผิดชอบรายงานข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการในระบบรายงาน HDC ให้เป็นไปตามระยะเวลาที่กำหนดใน Template ปีละ 2 ครั้ง พร้อมทั้งตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลและให้มีความครอบคลุมเพิ่มขึ้น ดังนี้</p> <p>ภาคเรียนที่ 2 (ปีการศึกษา 2563) พื้นที่ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน ธ.ค., ม.ค., ก.พ. ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 มี.ค.</p> <p>ภาคเรียนที่ 1 (ปีการศึกษา 2564) พื้นที่ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 ส.ค.</p> <p>1.4 รวบรวม สรุปและรายงานผลการดำเนินงานของจังหวัดส่งศูนย์อนามัยเขตตามระยะเวลาที่กำหนด</p> <p>2. ศูนย์อนามัยมีการดำเนินงานดังนี้</p> <p>2.1 ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล ความครอบคลุมภาวะโภชนาการและเทียบเคียงกับค่าเป้าหมายในระบบรายงาน HDC</p> <p>2.2 รายงานผลการดำเนินงานส่งส่วนกลาง รายไตรมาส</p>
<p>เอกสารสนับสนุน :</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชุดความรู้เพื่อการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบองค์รวม (NuPETHS) E-book : http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/NuPETHS/index.html PDF :http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/NuPETHS3.pdf 2. สื่อ NuPETHS Animation 3. คู่มือการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active learning 4. แผ่นพับโภชนาการดี สูงดีสมส่วน 5. แผ่นพับส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย 6. แนวทางการคัดกรอง ส่งต่อ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC 7. คู่มือผู้จัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) 8. แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน 9. หนังสืออยากผอม...มาลองทำดู “ดูแลหุ่นสวยด้วยตัวเอง” สำหรับเด็กวัยเรียนและวัยใส 10. หนังสือผักผลไม้สีรุ้ง 11. หนังสือเมนูไข่สำหรับอาหารกลางวันนักเรียน 12. หนังสือสารพัดเมนูไข่สำหรับเด็กวัยเรียน

	<p>13. แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น</p> <p>14. คู่มือ สมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี</p> <p>15. สื่อโปสเตอร์ แผ่นพับ วิดีโอ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : www.chopachipa.org http://dopah.anamai.moph.go.th/?page_id=78</p>																																					
<p>รายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน</p>	<table border="1" data-bbox="507 353 1465 987"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Baseline data</th> <th rowspan="2">หน่วยวัด</th> <th colspan="3">ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.</th> </tr> <tr> <th>2561</th> <th>2562</th> <th>2563</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน</td> <td>ร้อยละ</td> <td>65.5</td> <td>61.5</td> <td>65.7</td> </tr> <tr> <td>เด็กอายุ 6-14 ปี ผอม</td> <td>ร้อยละ</td> <td>4.7</td> <td>5.1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>เด็กอายุ 6-14 ปี เริ่มอ้วนและอ้วน</td> <td>ร้อยละ</td> <td>11.8</td> <td>13.6</td> <td>12.5</td> </tr> <tr> <td>เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย</td> <td>ร้อยละ</td> <td>5.7</td> <td>8.9</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี* วัดผลที่ปี 2565</td> <td>เซนติเมตร</td> <td>-</td> <td>ชาย = 147.7 หญิง = 148.9</td> <td>ชาย = 148.7 หญิง = 149.8</td> </tr> </tbody> </table> <p>หมายเหตุ : ข้อมูลระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข</p>					Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.			2561	2562	2563	เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	ร้อยละ	65.5	61.5	65.7	เด็กอายุ 6-14 ปี ผอม	ร้อยละ	4.7	5.1	4	เด็กอายุ 6-14 ปี เริ่มอ้วนและอ้วน	ร้อยละ	11.8	13.6	12.5	เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย	ร้อยละ	5.7	8.9	6	ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี* วัดผลที่ปี 2565	เซนติเมตร	-	ชาย = 147.7 หญิง = 148.9	ชาย = 148.7 หญิง = 149.8
Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.																																				
		2561	2562	2563																																		
เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	ร้อยละ	65.5	61.5	65.7																																		
เด็กอายุ 6-14 ปี ผอม	ร้อยละ	4.7	5.1	4																																		
เด็กอายุ 6-14 ปี เริ่มอ้วนและอ้วน	ร้อยละ	11.8	13.6	12.5																																		
เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย	ร้อยละ	5.7	8.9	6																																		
ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี* วัดผลที่ปี 2565	เซนติเมตร	-	ชาย = 147.7 หญิง = 148.9	ชาย = 148.7 หญิง = 149.8																																		
<p>ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ / ผู้ประสานงานตัวชี้วัด</p>	<p>1. นางสาวทิพรัตน์ คงสุวรรณ ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904334 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : thiparadee@gmail.com</p> <p>2. นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์ ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904334 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : jairakloysongkroa@gmail.com</p> <p>สถานที่ทำงาน กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย</p> <p>3. ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์ ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904590 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904584 E-mail : suppich_2@hotmail.com</p> <p>4. นางสาวศิริินญา วัลภา ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904590 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904584 E-mail : Sirinya.w@anamai.mail.go.th</p> <p>สถานที่ทำงาน กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย</p>																																					
<p>หน่วยงานประมวลผลและ จัดทำข้อมูล (ระดับส่วนกลาง)</p>	<p>ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข</p>																																					
<p>ผู้รับผิดชอบการรายงานผล การดำเนินงาน</p>	<p>1. นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์ ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904334 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : jairakloysongkroa@gmail.com</p>																																					

	<p>2. นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ โทรศัพที่ทำงาน : 02-5904329 โทรศัพที่มีือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : plafishy11@gmail.com สถานที่ทำงาน กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย</p> <p>3. นางสาวศิริินญา วัลภา ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพที่ทำงาน : 02-5904590 โทรศัพที่มีือถือ : - โทรสาร : 02-5904584 E-mail : Sirinya.w@anamai.mail.go.th สถานที่ทำงาน กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย</p>
--	--

A²IM เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน

เป้าหมาย ปี 2565 สูงดีสมส่วน ร้อยละ 68 ส่วนสูงเฉลี่ย อายุ 12 ปี เด็กชาย 154 ซม. เด็กหญิง 155 ซม.

Assessment

Intervention			Management
สูงดีสมส่วน : นำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง และมีส่วนสูงตามเกณฑ์	- เด็กวัยเรียนควรกินอาหารใน 1 วัน : •• ข้าว-แป้ง 8 ทัพพี •• ผัก 4 ทัพพี/12 ช้อนกินข้าว • ผลไม้ 3 ส่วน •• เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว • นม 2-3 แก้ว	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีความอดทน หัวใจ ปอด หลอดเลือด อย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน เน้นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่อข้อต่อ : กระโดด แคน เล่นสนุก จนเหนื่อยหอบ+การเล่นกีฬา/ ออกกำลังกายที่ถนัด ▪ มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนเมื่อลำ วันเว้นวัน เน้นกิจกรรมฝึกด้วยแรงต้าน : มอดีเวท ▪ มีความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกวัน เน้นกิจกรรมผ่อนคลาย : กายบริหาร ยืดเหยียด 	<ul style="list-style-type: none"> • ระดับประเทศ/กระทรวง - นโยบายส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน - มาตรการสนับสนุนเพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ - มาตรการส่งเสริม 2 แก้วทุกวัน กินผัก 4 ช้อนกินข้าวทุกมื้อ แปรวันละ 2 ครั้ง ละ 2 นาที - มาตรการลดน้ำหนักในสถานศึกษา สนับสนุนให้เด็กวัยเรียนออกกำลังกาย 60 นาทีทุกวัน และตรวจสายตา - พัฒนารูปแบบทีม นิเทศ ติดตามและประเมินผล แบบบูรณาการร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง - พัฒนาระบบข้อมูลร่วมกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันที่สำคัญ
อ้วน : นำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันมีโอกาสดังโรค NCDแทรกซ้อน	- ลดข้าว-แป้ง-น้ำตาล และไขมัน • ต้มนมรสจืด ไขมันต่ำ 2 แก้ว • กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง • ลดการกินจุบจิบ ประเภททอด และของหวาน • กินผลไม้รสหวานน้อยเป็นอาหารว่างแทนขนมและเครื่องดื่มรสหวาน	- ทำกิจกรรมเหมือนกับเด็กหมอม และเด็ก • เพิ่มระยะเวลาการฝึกแบบเข้มข้น ยาวนานกว่า • เพิ่มระยะเวลาการฝึก PA ที่มีแรงกระแทกสูง • เพิ่มระยะเวลาการฝึก PA ที่มีแรงกระแทกต่ำ	<ul style="list-style-type: none"> • ระดับจังหวัด/อำเภอ - พัฒนาระบบคัดกรองส่งต่อเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง เด็กฟันผุ สายตาดัดปกคลุม ส่งระบบบริการสุขภาพ - เฝ้าระวังภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนทุก 6 เดือน และกลุ่มเสี่ยงทุกเดือน - พัฒนากิจกรรมเคลื่อนไหวและขยายผลงานเครือข่ายโรงเรียน
หมอม : นำหนักน้อยกว่ามาตรฐานอยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร	- เน้นอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น •• อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง • ต้มนม 2 แก้วทุกวัน •• กินไข่ 1-2 ฟอง • กินอาหารประเภทไขมันเพิ่มขึ้น : ทอด ผัด กะทิ •• เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง •• เพิ่มอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ฝึก PA ที่มีแรงกระแทกสูง : กระโดด ริ่ง ร่วมกับการเล่นกีฬา/ ออกกำลังกายที่ถนัด ▪ ฝึกแบบเข้มข้น (เหนื่อยมาก/หอบ)ผสมฝึกแบบหนักสลับเบา : ริ่งเร็วเต็มที่ในเวลาสั้นๆ สลับพัก 30 วินาที กระโดดจิ้งโจ้ 10-15 รอบ พักระหว่างรอบ 30 วินาที เป็นกิจกรรมด้วยความเร็วสูงสลับกับความเร็วปกติ • ฝึกกระโดดสูง ครั้งละประมาณ 10-30 นาที ตามความถนัด ▪ ฝึก PA ที่มีแรงกระแทกสูงที่มีแรงต้าน : ฐา แชน ท้อง ออก หลังจนแล้ว วันเว้นวัน ด้วยกิจกรรมที่มีแรงต้าน : เก้าอี้ยี่หุบ มอดีเวท • อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังทำ PA แบบเข้มข้นทุกครั้ง • ทำ PA แบบเข้มข้นในคอนเซ็ปต์ ร่วมกันยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในช่วงเย็นก่อนอาหารมื้อเย็น/ก่อนนอน 	<ul style="list-style-type: none"> • ระดับท้องถิ่น/ชุมชน/ครอบครัว - การจัดการสวด.ที่เอื้อต่อการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การแปร่งฟัน และการตรวจสายตา - เฝ้าระวังภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียน ทุก 6 เดือน และกลุ่มเสี่ยง โดยนักจัดการสุขภาพเด็กวัยเรียน/ อสม.วัยเรียน/นปด. - พัฒนา HL โดยบูรณาการเนื้อหาสุขภาพในหลักสูตรและพัฒนากระบวนการการส่งเสริม HL ในเด็กให้มีประสิทธิภาพ
กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายปริมาณและสัดส่วน ตามคำแนะนำใน 1 วัน ลดการบริโภคน้ำตาล และการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร			
แปร่งฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที เน้นก่อนนอน			
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 9-11 ชม.ทุกวัน			
ส่งเสริมให้มีตรวจสายตาเด็กนักเรียน			
ส่งเสริมให้มีความรู้ เพศวิถีศึกษา และทักษะชีวิต เช่น พัฒนาการทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ การดูแลรักษาความสะอาด และพฤติกรรมทางเพศ			

Advocacy

- **Inform** : องค์กรด้านอาหารและโภชนาการเด็กวัยเรียน สื่อสารสาธารณะ Key Message ฐานข้อมูลเด็กวัยเรียนรายเขตสุขภาพ
- **Mobilize community / partnership** : การมีส่วนร่วมภาคีเครือข่าย รัฐ เอกชน ท้องถิ่น นปด. อสม.วัยเรียน แกนนำนักเรียน มาตรการทางสังคมและชุมชน
- **Invest** : เขตสุขภาพ ศูนย์อนามัยเขต กองทุนสุขภาพตำบล ท้องถิ่น และภาคเอกชน