

หมวด	ยุทธศาสตร์ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)
แผนที่	1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)
โครงการที่	1. โครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย
ระดับการแสดงผล	จังหวัด
ชื่อตัวชี้วัด	5. 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 (ในคนเดียวกัน)</p> <p>สูงดี หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป เมื่อเทียบกับกราฟการเจริญเติบโต กรมอนามัย ปี 2542 มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ -1.5 S.D. ของส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>สมส่วน หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน เมื่อเทียบกราฟการเจริญเติบโต กรมอนามัย ปี 2542 มีค่าระหว่าง $+1.5$ S.D. ถึง -1.5 S.D. ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)</p> <p>ภาวะผอม หมายถึง น้ำหนักของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า -2 S.D. แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเดียวกัน</p> <p>ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง $> +2$ S.D. ขึ้นไปโดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ปี 2542</p> <p>ภาวะเตี้ย หมายถึง ส่วนสูงของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์อายุเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า -2 S.D.</p> <p>ส่วนสูงเฉลี่ย หมายถึง ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงในเด็กชายและเด็กหญิง อายุ 12 ปี (เด็กอายุ 12 ปีเต็ม ถึง 12 ปี 11 เดือน 29 วัน)</p>

เกณฑ์เป้าหมาย :																								
ชื่อตัวชี้วัด	ปีงบประมาณ 63	ปีงบประมาณ 64	ปีงบประมาณ 65																					
1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	66	67	68																					
2. ส่วนสูงเฉลี่ยที่อายุ 12 ปี	-	-																						
- เด็กชาย (เซนติเมตร)			154																					
- เด็กหญิง (เซนติเมตร)			155																					
วัตถุประสงค์	เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนแข็งแรงและฉลาด																							
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	เด็กอายุ 6-14 ปี ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3 ทุกสังกัด																							
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	ระบบฐานข้อมูล 43 แฟ้ม กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข																							
แหล่งข้อมูล	ระบบรายงาน HDC กองยุทธศาสตร์และแผนงาน และสำนักงานสาธารณสุข จังหวัด 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) ที่แสดงให้เห็นแนวโน้มภาวะทุพโภชนาการโดยภาพรวม	<table border="0"> <tr> <td>1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน</td> <td>=</td> <td>$(A1/B1) \times 100$</td> </tr> <tr> <td>2. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะผอม</td> <td>=</td> <td>$(A2/B1) \times 100$</td> </tr> <tr> <td>3. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน</td> <td>=</td> <td>$(A3/B1) \times 100$</td> </tr> <tr> <td>4. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย</td> <td>=</td> <td>$(A4/B1) \times 100$</td> </tr> <tr> <td>5. ความครอบคลุม</td> <td>=</td> <td>$(B1/B2) \times 100$</td> </tr> <tr> <td>6. ส่วนสูงเฉลี่ยชายที่อายุ 12 ปี</td> <td>=</td> <td>$(A5 / B3)$</td> </tr> <tr> <td>7. ส่วนสูงเฉลี่ยหญิงที่อายุ 12 ปี</td> <td>=</td> <td>$(A6 / B4)$</td> </tr> </table>			1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	=	$(A1/B1) \times 100$	2. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะผอม	=	$(A2/B1) \times 100$	3. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน	=	$(A3/B1) \times 100$	4. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย	=	$(A4/B1) \times 100$	5. ความครอบคลุม	=	$(B1/B2) \times 100$	6. ส่วนสูงเฉลี่ยชายที่อายุ 12 ปี	=	$(A5 / B3)$	7. ส่วนสูงเฉลี่ยหญิงที่อายุ 12 ปี	=	$(A6 / B4)$
1. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	=	$(A1/B1) \times 100$																						
2. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะผอม	=	$(A2/B1) \times 100$																						
3. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน	=	$(A3/B1) \times 100$																						
4. ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย	=	$(A4/B1) \times 100$																						
5. ความครอบคลุม	=	$(B1/B2) \times 100$																						
6. ส่วนสูงเฉลี่ยชายที่อายุ 12 ปี	=	$(A5 / B3)$																						
7. ส่วนสูงเฉลี่ยหญิงที่อายุ 12 ปี	=	$(A6 / B4)$																						

ระยะเวลารายงาน	<p>วิเคราะห์และสรุปผล ปีละ 2 ครั้ง โดยจัดเก็บข้อมูล 2 ภาคเรียน คือ :</p> <p>ภาคเรียนที่ 1 (ปีการศึกษา 2563) พื้นที่ซึ่งนำหน้าก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน พ.ค., มิ.ย., ก.ค. ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 ส.ค.</p> <p>ภาคเรียนที่ 2 (ปีการศึกษา 2562) พื้นที่ซึ่งนำหน้าก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน ต.ค., พ.ย., ธ.ค., ม.ค. ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 ก.พ.</p>
-----------------------	---

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
	67		67

ปี 2565:

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

การกระจายค่าเป้าหมายรายเขตสุขภาพ ร้อยละเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน

เขตสุขภาพ	ค่าเป้าหมายปี 2563
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 อุตรธานี	66
เขต 9 นครราชสีมา	68
เขต 10 อุบลราชธานี	69

เขต 11 นครศรีธรรมราช	67
เขต 12 ยะลา	64

<p>วิธีการประเมินผล :</p>	<p>1.จังหวัดมีการดำเนินงานดังนี้</p> <p>1.1 จัดตั้งคณะทำงานระดับจังหวัด โดยมี PM ระดับจังหวัดและระดับอำเภอ ขับเคลื่อนงานส่งเสริมและจัดการปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนในพื้นที่</p> <p>1.2 จัดทำแผนปฏิบัติงาน/โครงการ/กิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมและจัดการปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียน เน้นการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูดดี สมส่วน การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) โดย ติดตาม ควบคุม กำกับและประเมินผลเป็นรายเดือน รวมทั้งส่งเสริมให้มีพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ในภาพรวม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผลักดันและพัฒนาให้มีโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยเน้นด้าน โภชนาการ กิจกรรมทางกาย และทันตสุขภาพ - ผลักดันและพัฒนาให้มีโรงเรียนต้นแบบด้านโภชนาการ กิจกรรมทางกาย และ ทันตสุขภาพ ภายใต้ความรู้ด้านสุขภาพ จังหวัดละ 3-5 โรงเรียน - พัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่เพื่อส่งเสริมและจัดการปัญหา สุขภาพ เด็กวัยเรียน เน้นการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) ตาม AAIM เด็กอายุ 6-14 ปี สูดดีสมส่วน (รายละเอียดแนบท้าย) - จัดกิจกรรมรณรงค์ ส่งเสริมความรู้สุขภาพของเด็กวัยเรียน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านโภชนาการ กิจกรรมทางกาย ทันต สุขภาพ และสุขอนามัย จำนวน 12 เรื่อง/ปี เช่น รณรงค์ตีมนมจืด ปีละ 2 ครั้ง ใน วันเด็กแห่งชาติ และวันตีมนมโลก กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก สายตา สุขภาพช่องปาก <p>1.3 ติดตาม ควบคุม กำกับให้หน่วยงานในพื้นที่รับผิดชอบรายงานข้อมูล สถานการณ์ภาวะโภชนาการในระบบรายงาน HDC ให้เป็นไปตามระยะเวลาที่กำหนดใน Template ปีละ 2 ครั้ง พร้อมทั้งตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลและให้ มีความครอบคลุมเพิ่มขึ้น ดังนี้</p> <p>ภาคเรียนที่ 1 (ปีการศึกษา 2563)</p> <p style="padding-left: 40px;">พื้นที่ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน พ.ค., มิ.ย., ก.ค.</p> <p style="padding-left: 40px;">ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 ส.ค.</p> <p>ภาคเรียนที่ 2 (ปีการศึกษา 2562)</p>
---------------------------	---

	<p>พื้นที่ซึ่งนำหน้า วัดส่วนสูง และลงข้อมูล เดือน ต.ค., พ.ย., ธ.ค., ม.ค.</p> <p>ส่วนกลางจะตัดข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 15 ก.พ.</p> <p>1.4 รวบรวม สรุปและรายงานผลการดำเนินงานของจังหวัดสงขลาณามัยเขต ตามระยะเวลาที่กำหนด</p> <p>2. ศูนย์อนามัยมีการดำเนินงานดังนี้</p> <p>2.1 ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล ความครอบคลุมภาวะโภชนาการและ เทียบเคียงกับค่าเป้าหมายในระบบรายงาน 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. แผ่นพับโภชนาการดี สูงดีสมส่วน 4. แผ่นพับส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดีสมส่วน ไม้อ้วน ผอม เตี้ย 5. แนวทางการคัดกรอง ส่งต่อ เด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการ สาธารณสุขและคลินิก DPAC 6. คู่มือผู้จัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) 7. แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน 8. หนังสืออยากผอม...มาลองทำดู “ดูแลหุ่นสวยด้วยตัวเอง” สำหรับเด็กวัยเรียนและ วัยรุ่น 9. หนังสือผักผลไม้สีรุ้ง 10. หนังสือเมนูผักกึ๋กน้อย 4 ภาค 11. หนังสือเมนูไข่สำหรับอาหารกลางวันนักเรียน 12. คู่มือสมัครรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้าน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี 13. วัตถุประสงค์การส่งเสริมเด็กไทยสูงดี สมส่วน แข็งแรง ด้วยกิจกรรมทางกาย อาหาร และการนอนหลับ 14. วัตถุประสงค์ แผ่นพับ โปสเตอร์ ไรลอัพ (Rollup) ส่งเสริมการออกกำลังกาย จึงใจ FUN for FIT แอโรบิกทำฝัน , จึงใจยึดตัว ชุดที่ 1,2 และ ลดโรคเพิ่ม สุขกับ

	<p>นวัตกรรมออกกำลังกายแก้อิ้วขี้พุง</p> <p>15. ฉากป่า แบคดรอป (Backdrop) ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายแก้อิ้ว...ขี้พุง ,ป่วยแน่...ถ้าเนือยนิ่ง PA หยุดป่วย...หยุดแก่, โขป่า แอนด์ ชายด์ป่า เกมส์ ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่อเซียน , จิงโจ้ FUN for FIT และจิงโจ้ยัดตัว ชุดที่ 1,2</p> <p>16. สื่อเสริมสร้างความฉลาดทางการเคลื่อนไหว www.chopachipa.org</p>				
<p>รายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน</p>	<p>Baseline data</p>	<p>หน่วย วัด</p>	<p>ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.</p>		
			<p>2560</p>	<p>2561</p>	<p>2562</p>
	<p>เด็กอายุ 6-14 ปี สูงคีสมส่วน</p>	<p>ร้อยละ</p>	<p>65.2</p>	<p>65.5</p>	<p>61.5</p>
	<p>เด็กอายุ 6-14 ปี ผอม</p>	<p>ร้อยละ</p>	<p>5.0</p>	<p>4.7</p>	<p>5.1</p>
	<p>เด็กอายุ 6-14 ปี เริ่มอ้วนและอ้วน</p>	<p>ร้อยละ</p>	<p>11.1</p>	<p>11.8</p>	<p>13.6</p>
	<p>เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย</p>	<p>ร้อยละ</p>	<p>5.1</p>	<p>5.7</p>	<p>8.9</p>
	<p>ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี* วัดผลที่ปี 2565</p>	<p>เซนติเมตร</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>ชาย = 147.7 หญิง = 148.9</p>
	<p>หมายเหตุ : ข้อมูลระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข</p>				
<p>ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ / ผู้ประสานงานตัวชี้วัด</p>	<p>1.นางสาวพรวิภา ดาวดวง ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ พิเศษ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904334 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย</p> <p>2.ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์ ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษโทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904591 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904584 E-mail : suppich_2@hotmail.com กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย</p>				

หน่วยงานประมวลผลและจัดทำข้อมูล (ระดับส่วนกลาง)	กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 02-5904336
ผู้รับผิดชอบการรายงานผลการดำเนินงาน	<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 โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904329 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : plafishy11@gmail.com</p> <p>กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย</p> <p>3. นางสาวสุรีย์รัตน์ พิพัฒน์จารุกิตติ ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904336 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904339 E-mail : sureerat.pi@anamai.mail.go.th</p> <p>กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย</p> <p>4. นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02-5904590 โทรศัพท์มือถือ : - โทรสาร : 02-5904584 E-mail : got_achi@hotmail.com</p> <p>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	
	<p>สูงดีสมส่วน : น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง และมีส่วนสูงตามเกณฑ์</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เด็กวัยเรียนควรกินอาหารใน 1 วัน : <ul style="list-style-type: none"> •• 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"> ■ ฝึกความอดทน หัวใจ ปอด หลอดเลือด อย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน เน้นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกคือขี่คอ : กระโดด เดิน เล่นสนุก จนเหนื่อยหอบ+การเล่นกีฬา/ ออกกำลังกายที่ถนัด ■ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจนเหนื่อยล้า วันเว้นวัน เน้นกิจกรรมฝึกด้วยแรงต้าน : บอดี้เวท ■ ฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกวัน เน้นกิจกรรมผ่อนคลาย : กายบริหาร ยืดเหยียด 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ระดับประเทศ/กระทรวง <ul style="list-style-type: none"> - นโยบายส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน - มาตรการสนับสนุนเพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ - รณรงค์ : ตีกลองตี 2 แก้วทุกวัน กินผัก 4 ช้อนกินข้าวทุกมื้อ แปรงฟันและ 2 ครั้งๆ ละ 2 นาที - กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก จรูสึกเหนื่อยหอบอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และตรวจสายตา - พัฒนารูปแบบทีม นิเทศ ติดตามและประเมินผล แบบบูรณาการร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง - พัฒนาระบบข้อมูลร่วมกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันที่สำคัญ
	<p>อ้วน : น้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันมีโอกาสเกิดโรค NCD แทรกซ้อน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ลดข้าว-แป้ง-น้ำตาล และไขมัน - ดื่มนมรสจืดไขมันต่ำ 2 แก้ว - กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง - ลดการกินจุบจิบ ประเภททอด และของหวาน - กินผลไม้รสหวานน้อยเป็นอาหารว่างแทนขนมและเครื่องดื่มรสหวาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำกิจกรรมเหมือนกับเด็กผอม และเด็ย - เพิ่มระยะเวลาการฝึกแบบเข้มข้น ยาวนานกว่า - เพิ่มระยะเวลาการฝึก PA ที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ มากกว่า 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ระดับจังหวัด/อำเภอ <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาระบบคัดกรองส่งต่อเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง เด็กพุ่มผู่ สายตาผิดปกติ สู่ระบบบริการสุขภาพ - เฝ้าระวังภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนทุก 6 เดือน และกลุ่มเสี่ยงทุกเดือน - พัฒนาการขับเคลื่อนและขยายผลงานเครือข่ายโรงเรียน
	<p>ผอม : น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานอยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เน้นอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น •• อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง •• ดื่มนม 2 แก้วทุกวัน •• กินไข่ 1-2 ฟอง •• กินอาหารประเภทไขมันเพิ่มขึ้น : ทอด ผัด กะทิ •• เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง •• เพิ่มอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ฝึกPA ที่มีแรงกระแทกสูง : กระโดด ริ่ง ร่วมกับการเล่นกีฬา/ ออกกำลังกายที่ถนัด ■ ฝึกแบบเข้มข้น (เหนื่อยมาก/หอบ)/ผสมฝึกแบบหนักสลับเบา : วิ่งเร็วเต็มที่ในเวลาสั้นๆ สลับพัก 30 วินาที กระโดดจิ้งจอก 10-15 รอบ พักระหว่างรอบ 30 วินาที บันทึกแรงด้วยความเร็วสลับเป็นความเร็วปกติ • ฝึกระยะสั้นๆ ครั้งละประมาณ 10-30 นาที ตามความถนัดเบา ■ ฝึกPA ที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ : ขา แขน ท้อง ออก หลังจนล้า วันเว้นวัน ด้วยกิจกรรมที่มีแรงต้าน : เก้าอี้ยี่ฟง บอดี้เวท • อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังทำ PA แบบเข้มข้นทุกครั้ง • ทำPA แบบเข้มข้นในตอนเช้า ร่วมกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในช่วงเย็นก่อนอาหารมื้อเย็น/ก่อนนอน 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ระดับท้องถิ่น/ชุมชน/ครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การแปรงฟัน และการตรวจสายตา - เฝ้าระวังภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียน ทุก 6 เดือน และกลุ่มเสี่ยง โดยนักจัดการสุขภาพเด็กวัยเรียน/ อสม.วัยเรียน/ผ.ปค. - พัฒนา HL โดยบูรณาการเนื้อหาสุขภาพในหลักสูตรและพัฒนากระบวนการการส่งเสริม HL ในเด็กให้มีประสิทธิภาพ
	<p>เด็ย : ส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ในเด็กที่มีอายุเท่ากัน เด็กเติบโตไม่ดีขาดอาหารเรื้อรังเจ็บป่วยบ่อย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เน้นอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น •• ดื่มนม 2 แก้วทุกวัน •• กินไข่ 1-2 ฟอง •• เพิ่มอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพ 		

กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายปริมาณและสัดส่วน ความสะอาดใน 1 วัน ลดการบริโภคน้ำตาล และการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร

แปรงฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที เน้นก่อนนอน

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 9-11 ชม.ทุกวัน

ส่งเสริมให้มีตรวจสายตาเด็กนักเรียน

ส่งเสริมให้มีความรู้ เพศวิถีศึกษา และทักษะชีวิต เช่น พัฒนาการทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ การดูแลรักษาความสะอาด และพฤติกรรมทางเพศ

Advocacy

- Inform : องค์กรความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กวัยเรียน สื่อสารสาธารณะ Key Message ฐานข้อมูลเด็กวัยเรียนรายเขตสุขภาพ
- Mobilize community / partnership : การมีส่วนร่วมภาคเครือข่าย รัฐ เอกชน ท้องถิ่น ผ.ปค. อสม.วัยเรียน เกษนป้านักเรียน มาตรการทางสังคมและชุมชน
- Invest : เขตสุขภาพ ศูนย์อนามัยเขต กองทุนสุขภาพตำบล ท้องถิ่น และภาคเอกชน