

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การแก้ปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเริ่มอ้วน
และอ้วนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี

จัดทำโดย นางสาวสมลิต พัฒนสุวรรณ

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๖ เจ้าคุณพระประยุรวงศ์ สำนักงานมัธยม

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๐

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๑. ชื่อเรื่อง การแก้ปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเริ่มอ้วน และอ้วนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี

๒. หลักการและเหตุผล

สภาวะเศรษฐกิจและสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทำให้วิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนสู่ความเป็นสังคมเมืองที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลกระทบต่อแบบแผนการบริโภคอาหารของครอบครัว และเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก การบริโภคอาหารที่ต้องอาศัยความรวดเร็วเพื่อความสะดวกต่อการดำรงชีพ ทำให้เกิดค่านิยมใหม่ในเรื่องการบริโภคอาหารประเภทจานด่วน อาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป เข้ามามีบทบาทเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกับเด็กวัยเรียน ซึ่งอาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทันสมัย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้งการติดเกมส์ ทำให้เด็กวัยเรียนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง องค์ประกอบเหล่านี้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน อันตรายของโรคอ้วนในเด็กซึ่งโรคอ้วนในเด็กกำลังเป็นปัญหาสำคัญที่เพิ่มขึ้นในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนามีการศึกษาที่น่าสนใจเกี่ยวกับระบาดวิทยาของโรคในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า หลังจากวัยทารก เด็กหญิงจะอ้วนมากกว่าเด็กชาย เด็กที่อ้วนเมื่ออายุ ๖ ขวบขึ้นไป จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนร้อยละ ๒๕ คือ เด็กอ้วน ๔ คน จะเป็นผู้ใหญ่อ้วน ๑ คน ในขณะที่เด็กอ้วนเมื่ออายุ ๑๒ ปี จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากถึง ร้อยละ ๗๕ คือ วัยรุ่นอ้วน ๔ คน จะเป็น ผู้ใหญ่ที่อ้วน ๓ คน ผลเสียที่ตามมาจากการเป็นโรคอ้วน ตั้งแต่วัยเด็กคือ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นสาเหตุ ของการเกิดโรคเบาหวาน ซึ่งพบว่าเด็กที่อ้วนมากจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงถึง ร้อยละ ๔๐ มีความเสี่ยงใน การเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า ร้อยละ ๖๐ และทำให้มีภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งอยู่ในรูปของ VLDL (Very Low Density Lipoprotein) เป็นไขมันชนิดไม่ดีซึ่งจะทำหน้าที่พาเอาไขมันไปสะสมอยู่ในบริเวณหลอดเลือด ทั่วร่างกายทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแข็ง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูง นอกจากนั้นยังเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจเนื่องจากเกิดการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์โดยเฉพาะเวลนอนหลับ ปอดจะขยายตัวน้อย ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ อาจเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต เด็กที่อ้วนมักมีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก ทำให้ปวดหัวเข่า ปวดข้อเท้ากระดูกงอและขาโก่ง เพราะต้องแบกรับน้ำหนักมากอยู่ตลอดเวลามีปัญหาทางด้านพัฒนาการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อคือจะทำให้เดินไม่คล่องตัว เมื่อเดินหรือวิ่งจะเหนื่อยง่าย ในเด็กโตอาจพบอาการปวดสะโพก ทำให้เดินไม่ได้ ผลกระทบต่อสุขภาพเหล่านี้ทำให้ประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเรื้อรังอันเกิดจากโรคอ้วนหลายพันล้านบาทต่อปีทั้งๆที่เป็นเรื่องป้องกันได้ด้วยการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสาเหตุของโรคอ้วน ความผิดปกติของเมตาบอลิซึมในเด็กอ้วน ภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการเป็นโรคอ้วน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเพื่อนำไปสู่การควบคุมป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะเริ่มอ้วนและ อ้วนในเด็กวัยเรียนให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีภารกิจพื้นฐานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และควบคุมโรค มีวิสัยทัศน์คือ มหานครสุขภาพดี ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดภัย โดยมีเป้าหมายด้านที่ ๘ คือเมืองแห่งสุขภาพ เป้าประสงค์ที่ ๘.๑.๑ สร้างเสริมอนามัยแม่และเด็ก และเป้าประสงค์ที่ ๘.๑.๓ ส่งเสริมให้ประชาชนมี

พฤติกรรมสุขภาพที่ดีดำเนินการเพื่อให้เด็กมีสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ จากการตรวจสุขภาพเด็กนักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวน ๔๓๘ โรงเรียน ซึ่งมีเด็กนักเรียน จำนวน ๒๘,๔๗๗ คน พบภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มอ้วน และอ้วน ร้อยละ ๑๓.๙ (กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร) ในส่วนของเขตธนบุรี มีโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๗ โรงเรียน พบภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มอ้วน และอ้วน ร้อยละ ๑๑.๙

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๖ เจ้าคุณพระประยุรวงศ์ มีโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในความรับผิดชอบจำนวน ๗ โรงเรียน จากการตรวจสุขภาพเด็กนักเรียนในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ มีร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับเริ่มอ้วน อ้วน เท่ากับ ๑๔.๗๗ โรงเรียนวัดประดิษฐารามมีเด็กที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับเริ่มอ้วน อ้วน ร้อยละ ๑๗.๙๙ ทั้งนี้การดำเนินงานแก้ไขปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศ และถ้าไม่มีแผนงานแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลทำให้ปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในอนาคต

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้เด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลง

๓.๒ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กนักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

๓.๓ เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเกิดความพอใจ มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม

๔. เป้าหมาย

ดำเนินการแก้ไขปัญหาเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ในโรงเรียนวัดประดิษฐาราม สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี จำนวน ๑๐ ราย

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

๕.๑ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม (SWOT Analysis)

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม เป็นเครื่องมือในการประเมินสถานการณ์ สำหรับองค์กร หรือโครงการ ซึ่งช่วยผู้บริหารกำหนดจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ตลอดจนผลกระทบที่มีศักยภาพจากปัจจัยเหล่านี้ต่อการทำงานขององค์กร

S : Strength จุดแข็งขององค์กร

W : Weakness จุดอ่อนขององค์กร

O : Opportunity โอกาส (ส่งเสริม) ถ้ามองเห็นโอกาสสามารถแปลงเป็น แผนงานได้ บางแห่งพลิกโอกาสกลายเป็นวิกฤติ

T : Threat อุปสรรค (บั่นทอน) บางครั้งจะพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส

ขั้นตอนและกระบวนการวิเคราะห์ SWOT

การวิเคราะห์ SWOT เพื่อกำหนดกลยุทธ์ที่สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนสามารถสร้างความได้เปรียบในเชิงแข่งขันให้กับองค์กรธุรกิจ และช่วยให้การบริหารงานบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้สำหรับองค์กร ได้แก่

๑. การประเมินสภาพแวดล้อมภายในองค์กร เป็นการวิเคราะห์และพิจารณาทรัพยากรและความสามารถภายในองค์กรทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านโครงสร้าง ระบบ ระเบียบ วิธีปฏิบัติงาน บรรยากาศในการทำงานและทรัพยากรในการบริหาร เช่น คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการ รวมถึงการพิจารณาผลการดำเนินงานที่ผ่านมา เพื่อระบุจุดแข็ง และจุดอ่อนขององค์กร

๒. การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอก การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอกองค์กรนั้นสามารถค้นหาโอกาสและอุปสรรคในการดำเนินงานขององค์กรที่ได้รับผลกระทบ เป็นการวิเคราะห์ว่าปัจจัยใดที่สามารถส่งผลกระทบต่อ ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินการขององค์กร และสามารถฉกฉวยข้อดีมาเสริมสร้างให้ หน่วยงานเข้มแข็งขึ้นได้ สำหรับอุปสรรคทางสภาพแวดล้อม เป็นการวิเคราะห์ว่าปัจจัยภายนอกองค์กรใดที่สามารถส่งผลกระทบต่อ ที่จะก่อให้เกิดความเสียหายทั้งทางตรง และทางอ้อม ซึ่งองค์กรจะต้องหลีกเลี่ยงหรือ ปรับสภาพองค์กรให้มีความแข็งแกร่งพร้อมที่จะเผชิญ แรงกระทบดังกล่าวได้

๓. วิเคราะห์สถานการณ์จากการประเมินสภาพแวดล้อม เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับ จุดแข็ง-จุดอ่อน โอกาส-อุปสรรค จากการวิเคราะห์ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกออกแล้ว ให้นำ จุดแข็ง-จุดอ่อนภายในมาเปรียบเทียบกับ โอกาส-อุปสรรค จากปัจจัย ภายนอกเพื่อดูว่าองค์กรกำลังเผชิญสถานการณ์ เช่น สถานการณ์ที่เลวร้าย สถานการณ์ที่องค์กรมีโอกาส เป็นข้อได้เปรียบ เป็นสถานการณ์ที่พึงปรารถนา หรือ สถานการณ์นี้เกิดขึ้นจากการที่สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินงาน แต่ตัวองค์กรมีข้อได้เปรียบที่เป็นจุดแข็งหลายประการ เมื่อทราบสถานการณ์ที่องค์กรกำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นสถานการณ์ใดๆ ก็ สามารถที่จะ นำสถานการณ์นั้นมา กำหนดเป็นกลยุทธ์ในการบริหารเพื่อให้องค์กรเกิดการได้เปรียบ ทำให้ องค์กร บรรลุผลสำเร็จ หรือลดผลกระทบทำให้เกิดความเสียหายน้อยลง

วิเคราะห์ SWOT เป็นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในองค์กร ซึ่งปัจจัยแต่ละด้านจะช่วยให้เข้าใจได้ว่ามีอิทธิพลต่อผลการดำเนินงานขององค์กรอย่างไร เช่น จุดแข็ง ขององค์กรจะเป็นความสามารถภายในที่ถูกใช้ประโยชน์เพื่อการบรรลุเป้าหมาย, จุดอ่อนขององค์กร จะเป็นคุณลักษณะภายในที่อาจจะทำลายผลการดำเนินงาน, โอกาสทางสภาพแวดล้อม จะเป็นสถานการณ์ ที่ให้โอกาสเพื่อการบรรลุเป้าหมายองค์กร และอุปสรรคทางสภาพแวดล้อม จะเป็นสถานการณ์ที่ขัดขวาง การบรรลุเป้าหมายขององค์กร ความสำคัญ กระบวนการและผลจากการวิเคราะห์ SWOT นี้จะใช้เป็นแนวทางในการ กำหนดวิสัยทัศน์การกำหนดกลยุทธ์ เพื่อให้องค์กรเกิดการพัฒนาไปในทางที่เหมาะสมสามารถบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกงานอนามัยโรงเรียนของศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๖ เจ้าคุณพระประยุรวงศ์ ด้วยการวิเคราะห์ SWOT Analysis

ตารางที่ ๑ แสดงผลการวิเคราะห์ SWOT

ปัจจัยภายใน	
จุดแข็ง (Strength)	จุดอ่อน (Weakness)
๑. ผู้บริหารตระหนักถึงความสำคัญของนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ๒. มีแพทย์เฉพาะทางกุมารเวชกรรม ๓. ส่งเสริม ควบคุม ป้องกัน รักษาและ ฟันฟู	๑. บุคลากรน้อย ๒. ภาระงานมาก ๓. ขาดงบประมาณ
ปัจจัยภายนอก	
โอกาส (Opportunity)	อุปสรรค (Threat)
๑. สำนักอนามัยมีมาตรการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคอ้วน (ม.๘.๑.๓.๑) ๒. โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครดำเนิน มาตรการป้องกันโรคอ้วน และภาวะทุพโภชนาการ (บูรณาการ สนข.) ๓. มีเครือข่าย สสส.	๑. ผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญ ๒. เด็กนักเรียนไม่เห็นความสำคัญเรื่องอ้วน ๓. ร้านขายอาหารรอบๆโรงเรียน

หลังจากการประเมินสภาพแวดล้อมโดยการวิเคราะห์ให้เห็นถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในโรงเรียนแล้ว ได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ในรูปแบบความสัมพันธ์แบบ แมตริกซ์โดยใช้ตาราง TOWS Matrix เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทำ SWOT Analysis โดยการ นำข้อมูลการประเมินสภาพแวดล้อมที่เป็นจุดแข็งและโอกาสมาพิจารณารวมกัน สภาพแวดล้อมที่เป็นโอกาสจากภายนอกที่ทางศูนย์บริการสาธารณสุขได้รับ จึง ใช้จุดแข็งที่มีอยู่ร่วมกับโอกาสในการใช้กลยุทธ์เชิงรุก ดังตาราง TOWS Matrix ที่ ๒

ตารางที่ ๒ กลยุทธ์เชิงรุก (SO Strategies)

ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก	จุดแข็ง (S) ๑. ผู้บริหารตระหนักถึง ความสำคัญของนักเรียนที่มี ภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ๒. มีแพทย์เฉพาะทาง กุมารเวชกรรม ๓. ส่งเสริม ควบคุม ป้องกัน รักษาและ ฟื้นฟู.	จุดอ่อน (W) ๑. บุคลากรน้อย ๒. ภาระงานมาก ๓. ขาดงบประมาณ
<p>โอกาส (O)</p> <p>๑. สำนักอนามัยมีมาตรการ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงโรค อ้วน (ม.๘.๑.๓.๑)</p> <p>๒. โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานครดำเนิน มาตรการป้องกันโรคอ้วน และภาวะทุพโภชนาการ (บูรณาการ สนข.)</p> <p>๓. มีเครือข่าย สสส.</p>	<p>SO กลยุทธ์เชิงรุก ใช้จุดแข็งเกาะกุมโอกาส</p> <p>จัดกิจกรรมการแก้ปัญหาเด็กที่ มีภาวะโภชนาการเกินเริ่มอ้วน และอ้วนในโรงเรียนวัด ประดิษฐาราม สังกัด กรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี</p>	<p>WO กลยุทธ์เชิงแก้ไข เอาชนะจุดอ่อนโดยอาศัยโอกาส</p>
<p>อุปสรรค (T)</p> <p>๑. ผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญ</p> <p>๒. เด็กนักเรียนไม่เห็น ความสำคัญเรื่องอ้วน</p> <p>๓. ร้านขายอาหารรอบๆ โรงเรียน</p>	<p>ST กลยุทธ์เชิงป้องกัน ใช้จุดแข็งหลีกเลี่ยงอุปสรรค</p>	<p>WT กลยุทธ์เชิงรับ ลดจุดอ่อนและหลีกเลี่ยงอุปสรรค</p>

๕.๒ ใช้แนวคิด PROMISE MODEL ดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ

๑. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement: P) คือ หลักการเสริมแรง ทางบวกให้แก่เด็กนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มอ้วน และอ้วน ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ

๒. การบริหารมุ่งผลสัมฤทธิ์ (Result Based Management-RBM: R) หลักการบริหารจัดการของผู้จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ของงาน คือ เด็กนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มอ้วน และอ้วน น้ำหนักลดลง และมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม

๓. การมองโลกแง่ดี (Optimism: O) ผู้จัดกิจกรรมและผู้รับการปรับพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดี การคิดบวกเป็นการโนมน้าวจิตใจได้สำนึกในทางที่ดี เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อวัตถุหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือ เป็นวิธีการที่ทำให้ นักเรียนยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเข้มแข็ง สามารถดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จและมีความสุข การคิดเชิงบวกมีลักษณะของการคิดที่ชอบหาทางปรับปรุงแก้ไขภาวะโภชนาการเกินให้ดีขึ้น ทักษะคนที่สำคัญของผู้ที่มินิสัยคิดทางบวกคือ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไข ในทุกเรื่องที่ต้องคิดต้องทำให้ดีขึ้น

ถ้าหากคนที่มีทัศนคติเชิงบวกนั้นอยู่ใกล้ๆ กับใคร เขาจะให้พลังแก่คนที่อยู่รอบข้างช่วยดึงศักยภาพของคนเหล่านั้นออกมา แล้วยังเพิ่มความตระหนักในโอกาสที่จะเกิดภาวะโภชนาการเกินขึ้นอีก

๔. แรงจูงใจ (Motivation: M) ผู้จัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจแก่เด็กนักเรียนผู้รับการปรับพฤติกรรมให้เริ่มต้น และดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) สิ่งผลักรภายนอกตัวบุคคลที่มากระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรม อาจจะเป็นรางวัล เกียรติยศ คำชม การได้รับการยอมรับยกย่อง

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) การที่เด็กนักเรียนมองเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ทำได้จึงทำด้วยความเต็มใจ โดยตระหนักว่าการบรรลุผลสำเร็จในกิจกรรมนั้นเป็นรางวัลอยู่ในตัว

๕. การให้บริการโดยเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Individual or Clients-Center Approach: I) ผู้จัดกิจกรรมต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับปัญหา และความต้องการของนักเรียนเป็นหลัก โดยที่ผู้จัดกิจกรรมจัดกิจกรรมทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือที่ไม่มีทัศนคติตัดสิน ไม่ทำตนเป็นผู้มีอำนาจเหนือกว่าเด็กนักเรียน

๖. การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem: Se) การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้นักเรียนที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเองเป็นการคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ ใดๆ สามารถปรับปรุงด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองได้รับการเรียนรู้และยอมรับการแนะนำจากผู้อื่น สามารถที่จะเผชิญกับปัญหาที่ท้าทายความเชื่อมั่นในตนเองมีผลดีต่อการเรียน การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีการกระทำหรือ มีปฏิสัมพันธ์กับ คนรอบข้าง ได้แก่ การไม่อยู่กับความทุกข์นาน การมีความกล้าที่บอกถึงความต้องการและความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ

๕.๓ ใช้หลักแนวคิด ๓ อ.

๑. อาหาร

๑.๑ กินอาหารให้ครบ ๓ มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าสำคัญมาก ไม่ควรงด เพราะมีผลต่อการเรียนรู้ทำให้เกิด สมาธิในการเรียน และไม่กินอาหารเพิ่มในมื้ออื่น ๆ เพื่อทดแทน

๑.๒ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

๑.๓ เลือกกินอาหารที่มีพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ให้มาก งดการกินอาหารจุกจิก

๑.๔ เลือกประเภทอาหารที่กินง่าย ๆ มีสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน เช่น อาหารจานเดียวแบบ ไทย ๆ หรือประเภทก๋วยเตี๋ยว

๑.๕ พยายามลดพลังงานหรือไขมันสะสมในร่างกายให้ได้สัปดาห์ละ ๐.๕ กิโลกรัม จะปลอดภัยที่สุด โดยเน้นการลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน

๑.๖ กินอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด ๑ คำ นับให้ได้ ๓๐ ครั้ง

๑.๗ อาหารว่าง ควรเน้นอาหารหรือขนมแบบไทย ๆ ที่มีรสหวานน้อย และควรงดของขบเคี้ยวประเภท แป้ง น้ำตาล และไขมัน

๑.๘ กินผัก ผลไม้ให้ได้ทุกมื้อและทุกวัน เพราะผัก และผลไม้มีใยอาหาร นอกจากวิตามินและแร่ธาตุ ที่สำคัญแล้ว ยังช่วยดูดซับน้ำตาลและไขมันให้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดช้าลงอีกด้วย

๑.๙ กินอาหารให้อิ่มแค่พอดีทุกมื้อและทำความเข้าใจกับปริมาณอาหารที่จะต้องกินใน ๑ วัน ในระหว่าง ที่ควบคุมน้ำหนัก

๑.๑๐ ถ้าติดนิสัยต้องกินอาหารก่อนเข้านอน ต้องแบ่งพลังงานจากอาหารของทั้งวันไว้ในมือก่อนเข้านอนด้วย แต่ต้องห่างจากเวลานอนอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง

๑.๑๑ พยายามปรับตนเองให้ชอบรสชาติอาหารที่ไม่หวาน ไขมัน และไม่เค็มโดยกินอาหารไม่ปรุงรสเพิ่ม โดยเฉพาะน้ำตาล หรือใส่กระเทียมเจียวเพิ่ม

๑.๑๒ ถ้ารู้สึกหิวก่อนเวลาอาหาร ควรกินผลไม้ที่รสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่แอปเปิ้ล เป็นต้น

๑.๑๓ พยายามนึกถึงความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักตัวไว้ตลอดเวลา เมื่อรู้สึกหิวหรืออยากกินอาหาร นอกเหนือจากมื้อปกติที่เคยกิน เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการควบคุมอาหารและไม่รู้สึกเครียด

๑.๑๔ กินอาหารให้เป็นเวลา ไม่อดมื้อใดมื้อหนึ่ง เด็กวัยเรียนบางคนอาจมีความต้องการลดน้ำหนัก ให้เห็นผลในระยะเวลาอันรวดเร็ว ทำให้มีการอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้าหรือกลางวัน หรือกินเฉพาะอาหาร บางชนิดซ้ำ ๆ กัน หรือการล้วงคอให้อาเจียน เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติ

๒. อารมณ์ มุ่งมั่นต่อเป้าหมายการลดน้ำหนัก ต้องมีจิตใจที่มั่นคง หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ จะทำห้ล้มเลิกความคิดในการลดน้ำหนักในที่สุด

หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก

สกด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว เก็บขนม/ของกินให้พ้นสายตา

สะกด สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน ติตรูปคนอ้วนไว้เอนใจ

สะกิด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจขณะลดน้ำหนัก

๓. ออกกำลังกาย เด็กอ้วนที่มีอายุน้อยกว่า ๑๒ ปี ดำเนินการในลักษณะป้องกันและควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น ยังไม่จำเป็นต้องเข้าสู่โปรแกรมการลดความอ้วน เพราะอาจกระทบต่อการเจริญเติบโต การออกกำลังกายควรทำเป็นประจำทุกวัน ให้ได้อย่างน้อยวันละ ๖๐ นาทีสำหรับนักเรียนที่ไม่เคย ออกกำลังกายหรือไม่ชอบออกกำลังกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๓.๑ ให้เลือกประเภทการออกกำลังกาย หรือกีฬาที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุด

๓.๒ เริ่มต้นออกกำลังกายครั้งแรกประเภทเบา ๆ ก่อน เช่น การเดินเพื่อเตรียมความพร้อม และ ปรับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมความเหนื่อยควรอยู่ที่ระดับปานกลาง คือ สามารถพูดคุยกับ คนข้างๆ ได้รู้เรื่อง เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วจึงค่อยเพิ่มความหนักและระยะเวลา สำหรับเด็กที่ไม่สามารถ ออกกำลังกายต่อเนื่องได้ ๖๐ นาทีสามารถสะสมเวลาได้ครั้งละ ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็ได้จนครบ ๖๐ นาทีใน ๑ วัน

๓.๓ จัดบันทึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย (Exercise diary) ทุกวัน พร้อมทั้งระบุเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม เพื่อตรวจสอบว่าใน ๑ วัน นักเรียนออกกำลังกายเพียงพอหรือไม่

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ ๑ เตรียมการ

๑. จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน ประเมินภาวะโภชนาการตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต อายุ ๕ - ๑๘ ปี แล้วรวบรวมข้อมูลเด็กนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เริ่มอ้วนและอ้วน
๓. ทำจดหมายขออนุญาต ประชาสัมพันธ์ ชี้แจงแก่ผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เริ่มอ้วนและอ้วน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๒ ดำเนินการ

๑. จัดทำแผนการดำเนินงานเสนอผู้บังคับบัญชา
๒. ประชุมชี้แจง ถึงวัตถุประสงค์ของโครงการกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและมอบหมาย หน้าที่รับผิดชอบ
๓. ประสานงานกับ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
๔. จัดกิจกรรมอบรม

ขั้นตอนที่ ๓ สรุปผล

๑. ประเมินจากแบบบันทึกเมนูอาหารที่รับประทาน
๒. สำนวความพึงพอใจ

๓. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เดือนละ ๑ ครั้ง

รายละเอียดของกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมให้ความรู้และการสร้างความตระหนักโดยบรรยายเรื่อง ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการเป็นโรคอ้วนแก่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มอ้วน และอ้วน

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมเรียนรู้ผ่านฐาน ๓ อ.

ฐานที่ ๑ อาหาร การจดบันทึกส่วนประกอบของอาหารโดยละเอียด การฝึกบันทึกอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน การสำรวจอาหารที่ผู้เข้าโครงการรับประทานในชีวิตประจำวัน ฝึกการอ่านฉลากข้อมูลโภชนาการ

ฐานที่ ๒ อารมณ์ การควบคุมอารมณ์ความอยากอาหาร สาธิตและฝึกทักษะการผ่อนคลาย ความตึงเครียด เช่น การหายใจ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ และการทำสมาธิ เพื่อผ่อนคลายหลับตาลง และสูดลมหายใจเข้า-ออกอย่างเต็มปอด ๒ นาที ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย รวมทั้งอารมณ์ที่ขุนมัวสงบลง และเมื่อร่างกายรู้สึกสงบขึ้นแล้ว จะไม่รู้สึกหิวบ่อย

ฐานที่ ๓ ออกกำลังกาย สร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย ฝึกจดบันทึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาทุกวัน พร้อมทั้ง ระบุเวลาในการทำกิจกรรม เพื่อประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย วางแผนการออกกำลังกายที่พอเหมาะกับภาวะร่างกายของตนเองด้วยการประชุมกลุ่ม

กิจกรรมที่ ๓ จัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group)

๑. ได้พลังจากความรู้สึกว่าตนเองมีพวก ไม่โดดเดี่ยว ไม่เหงา
๒. เกิดแรงบันดาลใจในการดูแลตนเอง
๓. ได้โอกาสตั้งจิตมั่นว่าชีวิตที่เหลืออยู่จะหวังอะไร จะเลือกทางไหน และจะทำอะไรให้

สำเร็จได้บ้าง

๔. ได้ความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง
๕. ได้ตระหนักว่าตนเองมีอำนาจ (empowered) ในการดูแลตัวเองได้และช่วยคนอื่น
๖. ได้ระบายความรู้สึกอย่างจริงใจโดยปลอดภัย
๗. ได้คลายเครียด คลายกังวล ลดภาวะซึมเศร้า
๘. ได้มีโอกาสที่จะให้หรือช่วยเหลือคนอื่น

กิจกรรมที่ ๔ ให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling)

เพื่อปรับพฤติกรรมโดย ให้เด็กนักเรียน

๑. ตั้งเป้าหมาย (Goal setting) SMART

S Specific คือ เป้าหมายควรมีความชัดเจน เช่น กำหนดเป้าหมายว่า (ฉันจะลดน้ำหนัก) เปรียบเทียบกับ “ฉันจะวิ่งวันละห้ากิโลเมตร” เป้าหมายแบบนี้จะชัดเจนกว่ากัน

M Measurable คือ เป้าหมายนั้นจะต้องวัดผลได้

A Agreed Upon คือ เป้าหมายต้องอยู่ในวิสัยที่ทำได้จริง ฉันจะลดน้ำหนักให้ได้หนึ่งกิโลกรัมภายในหนึ่งสัปดาห์

R Realistic คือ เป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงของเรา ไม่ควรหักดิบ

T Time-Based คือ เป้าหมายต้องมีการกำหนดเวลาแน่นอน หากไม่มีกรอบเวลา จะทำให้ความมุ่งมั่นลดลง เพราะมันแต่คิดว่าจะเริ่มทำเมื่อไหร่ก็ได้

๒. บันทึก อาหาร กิจกรรม และความรู้สึก (Self monitoring)

๓. ให้รางวัลกับพฤติกรรมใหม่ที่ดีที่เกิดขึ้นแต่ต้องไม่ใช่อาหาร แรงเสริมที่สำคัญ

คือความภูมิใจในตนเอง

๔. พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา ฝึกวางแผนก่อนไป ซอปปิง งานเลี้ยงกับผู้ปกครอง

๕. ให้สัญญากับตนเอง หรือผู้ที่มีความสำคัญกับตนเอง เช่น พ่อ แม่ ตา ยาย

๖. หาแรงจูงใจ เช่น อยากเป็นนักกีฬาเก่งๆ ภูนักกีฬา/ดาราที่เป็นคนโปรด

๗. ปรับเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก สร้างความมั่นใจในตัวเอง ไม่เพ่งเล็งที่น้ำหนักตัวซึ่งเป็นความคิดทางลบ แต่ควรมุ่งไปยังการกระทำที่เป็นบวก เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดน้ำ อัดลม ขนมขบเคี้ยว

กิจกรรมที่ ๕ จัดการรณรงค์ (Obesity Campaign)

ในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันเด็กแห่งชาติ วันเฉลิมพระชนมพรรษา (๒๘ กรกฎาคม) วันแม่แห่งชาติ (๑๒ สิงหาคม) วันพ่อแห่งชาติ(๕ ธันวาคม) ของทุกปี โดยให้เด็กอ้วน และเด็กเริ่มอ้วน ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การเดินแอโรบิค และ นันทนาการอื่นๆ

กิจกรรมที่ ๖ เยี่ยมบ้าน เด็กนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน เพื่อให้กำลังใจ ในการทำกิจกรรม และสังเกตการจัดอาหาร การออกกำลังกาย การปรับอารมณ์ ให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑. ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๖ เจ้าคุณพระประยุรวงศ์

๒. หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลและการบริหารทั่วไป

๓. พยาบาลอนามัยโรงเรียน

๔. ผู้ปกครองและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มอ้วน และอ้วน โรงเรียนวัด

ประดิษฐาราม

๘. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ (เป็นงานประจำ)

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ ระดับผลผลิต (Output) และหรือระดับผลลัพธ์ (Outcome)

๙.๒ วิธีการ/เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและการประเมินผล(สำเร็จ)

เป้าหมาย / วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ / เครื่องมือ
เป้าหมาย ดำเนินงานการแก้ไขปัญหาเด็ก วยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและ อ้วนในโรงเรียนวัดประดิษฐาราม สังกัดกรุงเทพมหานคร เขต ธนบุรี จำนวน ราย ภายใน เดือนมีนาคม ๒๕๖๑	ผลผลิต (Output) มีแนวทางการแก้ไขปัญหาเด็ก วยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนใน โรงเรียนวัดประดิษฐาราม สังกัด กรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี	รายงานผลการดำเนินการแก้ไข ปัญหาเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่ม อ้วนและอ้วนในโรงเรียนวัด ประดิษฐาราม สังกัด กรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี
วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เด็กวัยเรียนที่มีภาวะ เริ่มอ้วนและอ้วนลดลง ๒. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการ แก้ไขปัญหาภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนในเด็กนักเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร ๓. เพื่อให้เด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่ม อ้วนและอ้วนเกิดความพอใจ มีความสุขในการเข้าร่วม กิจกรรม	ผลลัพธ์ (Outcome) ๑. เด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนลดลงจากเดิมร้อยละ๗๐ ๒. โรงเรียนสังกัดกทม.นำแนว ทิศทางการแก้ไขปัญหาวัยเริ่ม อ้วนและอ้วน ไปปรับใช้ อย่างน้อย ๕ โรงเรียน ๓. นักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและ อ้วนเกิดความพอใจ มีความสุข ในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ๘๐	๑. แบบบันทึกประวัติสุขภาพ ประจำตัวนักเรียน ๒. รายงานผลการแก้ไขเด็ก นักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่ม อ้วนและอ้วน ๓. แบบสำรวจความพึงพอใจ

๑๐. ข้อเสนอแนะ

การแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดำเนินงานมาตลอด ปัญหายังมีอยู่ซึ่งแก้ไขได้ยาก เนื่องจากพยาบาลอนามัยโรงเรียนมีภาระงานมาก การดำเนินงานเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กให้ได้ผล โรงเรียนต้องมีการวางแผนการทำงานที่ดี มีนโยบายที่ชัดเจน รวมทั้งต้องมีความร่วมมือประสานการทำงานจากบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนอกจาก โรงเรียนแล้ว พ่อแม่ผู้ปกครอง ตัวเด็กเอง ผู้ค้าขายในโรงเรียน และชุมชนจำเป็นต้องมีความเข้าใจ และให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และที่สำคัญที่สุดคือตัวนักเรียนเองที่จะต้องมีความรู้ พฤติกรรมการบริโภค ที่ถูกหลักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดละเลิกอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีนิสัยรักการออกกำลังกาย

บรรณานุกรม

<https://en.wikipedia.org/wiki/Obesity>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs๓๑๑/en/>

http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/Manual_control_children.pdf

http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/exercise_for_children.pdf

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=๑&id=๓๑๕>

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/ดูแลเด็กอ้วนอย่างไรให้สุขภาพดี.pdf>

http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/rspaper/rspaper_๕๔/Project๒.pdf

<http://www.wellnesswecare.com/th/article>

ภาคผนวก

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight)

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) หรือโรคอ้วน (Obesity) หมายถึง การสะสมของไขมันที่ผิดปกติหรือมากเกินไป จนอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย มักเกิดจากการบริโภคอาหารมากเกินไป ควบคู่กับการขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญพลังงานที่ได้รับไปได้ทั้งหมด จึงเกิดเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และนำไปสู่ภาวะโรคอ้วนในที่สุด

โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงาน เป็นผลจากความไม่สมดุลกันระหว่าง พลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปของ Triglycerides ในเนื้อเยื่อไขมัน

การจำแนกโรคอ้วนในเด็ก

โดยทั่วไปเราสามารถแบ่งเด็กและวัยรุ่นที่อ้วน ออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่คือ

๑. กลุ่มเด็กที่อ้วนและเตี้ย (Pathological obesity) ในกลุ่มนี้สามารถแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม

๑.๑. กลุ่มอ้วนและเตี้ยที่มีระดับสติปัญญาปกติมักพบในเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของฮอร์โมน ต่าง ๆ เช่น ขาดฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (Growth hormone deficiency) ขาดไธรอยด์ฮอร์โมน (Acquired hypothyroidism) มีฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์เกิน (Cushing syndrome)

๑.๒. กลุ่มอ้วนเตี้ยที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติมักพบในเด็กที่เป็นโรคจำเพาะบางอย่าง เช่น Prader Willi syndrome, Laurant-Moon-Biedl syndrome หรือ Psuedohypoparathyroidism เป็นต้น ซึ่งเด็กและวัยรุ่นที่เข้าข่ายสงสัยใน ๒ กลุ่มนี้ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุของโรค และรักษาต่อไป

๒. กลุ่มเด็กที่อ้วนและสูง (Simple obesity, nutritional obesity) ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่อ้วนและสูงนั้น เป็นกลุ่มที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน ซึ่งสาเหตุของเด็กที่อ้วนกลุ่มนี้ มาจากความไม่สมดุลของพลังงานคือได้รับพลังงานจากสารอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ทำให้มีพลังงาน เหลือสะสมเป็นไขมันในร่างกายเกิดเป็นภาวะอ้วนขึ้น

ผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการเป็นโรคอ้วน

๑. ผลกระทบด้านสังคมและจิตใจ เด็กอ้วนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วกว่าเด็กในวัยเดียวกัน เพราะการ เข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย การศึกษาพบว่าเด็กที่เป็นหนุ่มสาวเร็วกว่าเพื่อน ในวัยเดียวกันจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem) ต่ำ เด็กที่อ้วนมักจะตัวโตกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ดังนั้น เด็กกลุ่มนี้มักจะถูกคาดหวังจากผู้ใหญ่เพราะตัวโตเกินกว่าอายุจริง ซึ่งเด็กผู้หญิงจะมีปัญหามากกว่าเด็กผู้ชาย มองว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถทางกายภาพ จะมีผลกระทบด้านลบต่ออารมณ์การพัฒนาความคิดและ ทางร่างกาย ภาวลักษณะต่อร่างกายของเด็กวัยรุ่น ความรู้สึกด้านลบ มีผลกระทบต่อสถานะทางสังคม การศึกษา ของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นพบว่า เด็กที่น้ำหนักเกินมักถูกเพื่อนมองในแง่ลบมากกว่า เป็นตัวถ่วง ไม่น่าคบ ทำให้ เด็กอ้วนมองตนเองด้านลบ เกิดปัญหาในการเข้าสังคม จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว เหนง มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล การศึกษาในต่างประเทศ พบว่า เด็กวัยรุ่นที่เป็นโรค

อ้วนมีผลการเรียนต่ำ เมื่อเป็นผู้ใหญ่มักได้ทำงานที่มีรายได้ ต่ำกว่ากลุ่มเพื่อนที่ไม่เคยอ้วน และถูกกีดกันจากบางอาชีพส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจในอนาคตได้

๒. ผลกระทบทางด้านสุขภาพร่างกาย

๒.๑ การเจริญเติบโตและภาวะเป็นหนุ่มสาวเร็ว เด็กที่มีน้ำหนักมากเกินกว่าปกติมักจะเป็นหนุ่มสาว เร็วกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติกับเพื่อนในวัยเดียวกันและเมื่ออายุถึงวัยมีประจำเดือน พบว่ามีความสัมพันธ์โดยตรง กับอัตราการเพิ่มขึ้นของปริมาณไขมันในร่างกาย ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกและความ สม่ำเสมอต่อการมีประจำเดือน ผลที่เกิดขึ้นในเด็กที่มีน้ำหนักมากหรืออ้วนกับการมีประจำเดือนเร็วขึ้นกว่าเด็ก ที่มีน้ำหนักปกติซึ่งเด็กอาจจะยังไม่พร้อมที่จะดูแลตนเองได้ในเด็กไทยที่ผ่านมาพบเด็กหญิงอ้วนหลายรายมีประจำเดือน เมื่ออายุ ๙-๑๐ ปีซึ่งค่อนข้างเร็วกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่มีประจำเดือนอายุเฉลี่ย ๑๑-๑๒ ปี

๒.๒ โรคเบาหวาน โรคอ้วนทำให้มีการต้านฤทธิ์ฮอร์โมนอินซูลินทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดยเฉพาะเด็กที่มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน จะยังมีความเสี่ยงสูงเพิ่มขึ้น ซึ่งพบความผิดปกติในเด็กอ้วน คือ ระดับอินซูลินสูงกว่าเด็กปกติเกิดภาวะดื้ออินซูลิน (insulin resistance) นำไปสู่โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ (type ๒ diabetes) ซึ่งพบความชุกมากในช่วง ๑๕ ปีที่ผ่านมาในเด็กและวัยรุ่นพบโรคเบาหวานมากขึ้น ซึ่งมีความสัมพันธ์ กับโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๒.๓ โรคไขมันเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดของเด็กและวัยรุ่นอ้วน โดยมี LDL-C (Low Density Lipoprotein-cholesterol) สูงแต่ HDL (High Density Lipoprotein-cholesterol) ต่ำ กลไกเหมือนกับผู้ใหญ่ ที่อ้วนทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็งและโรคหัวใจ เมื่อเด็กอ้วนกินอาหารที่มีไขมันมาก และร่างกาย ไม่สามารถนำไปใช้ได้หมด ทำให้มีไขมันมากในกระแสเลือดไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบ หรือแข็ง มีผลทำให้เป็นโรคหัวใจและอัมพาตได้เพราะเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและสมองไม่เพียงพอ

๒.๔ โรคความดันโลหิตสูงเด็กที่ตรวจพบว่ามีความดันโลหิตสูงมากกว่า ๖๐% มักจะมีน้ำหนักมากกว่า ๑๒๐ % เด็กอ้วนจะมีความดันโลหิตสูงกว่าเด็กที่ไม่อ้วน โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้อง (abdominal obesity) เด็กอ้วนมีความดันโลหิตสูง จะมีปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ (cardiac output) และ ปริมาณเลือดในหลอดเลือด (intravascular volume) เพิ่มขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติ sympathetic ทำงาน เพิ่มขึ้นทำให้มีการคั่งของเกลือโซเดียมในร่างกาย การที่ระดับของอินซูลินในเลือดสูงขึ้นและความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

๒.๕ โรคข้อและกระดูก เด็กและวัยรุ่นที่อ้วน พบว่ามีความผิดปกติของกระดูกและข้อ ร้อยละ ๕๐-๗๐ เด็กอ้วนจะมีอาการปวดกระดูกและกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น กระดูกสันหลังข้อสะโพกข้อเข่าข้อเท้า มีการเคลื่อนไหว ลดลง เท้าแบน ทำให้เดินลำบากและมีท่าเดินที่ผิดปกติน้ำหนักตัวที่มากเกินไปจะลดลงบนกระดูกอ่อนและแผ่น เยื่อเจริญ (growth plate) ของกระดูกขาของเด็ก ทำให้เกิดความผิดปกติของข้อที่รับน้ำหนัก โดยเฉพาะข้อเข่า พบบ่อยที่สุดได้แก่ข้อโก่งซึ่งเด็กเล็กที่เป็นโรคอ้วนจะมีขาโก่งเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเกิดจากน้ำหนักตัวทำอันตราย ต่อแผ่นเยื่อเจริญกระดูกเข่าด้านใน ส่วนวัยรุ่นโรคอ้วนมักมีขาท่อนบนใหญ่

ทำให้เกิดอันตรายต่อหัวกระดูกและ ต้นขา (femur) เกิดโรคหัวกระดูกสะโพกเลื่อน และ knock knees เกิดจากน้ำหนักที่กดลงบน growth plate ของกระดูกที่ยังไม่ปิด การแก้ไขทำได้โดยการลดน้ำหนักและใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน

๒.๖ โรคระบบทางเดินหายใจ พบได้ในเด็กที่น้ำหนักเกิน ๑๕๐ % ของเด็กวัยและเพศเดียวกัน ระยะ แรกจะเหมือนการนอนกรน ต้องพลิกตัวไปมา ถ้ายังอ้วนต่อไปก็จะเกิดภาวะคล้ายอาการสำลัก สะดุ้งตื่นเป็นผล จากการหยุดหายใจเป็นพักๆขณะที่นอนหลับมีผลทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอง่วงนอนตอนกลางวัน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ ถ้าเป็นมากทำให้เกิดความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลางมีผลต่อการควบคุมการหายใจ เกิดภาวะที่เรียกว่า“พิควิกเกียน”(Pick Wickiansyndrome)ควรรีบให้การดูแลรักษา หากปล่อยไว้อาจทำให้เสียชีวิตได้

๒.๗ อาการทางผิวหนัง ที่พบได้บ่อยคือ โรคเชื้อราที่ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะ ในเด็กอ้วนที่เป็นโรคเบาหวานทำให้ผิวหนังอักเสบรุนแรง และลูกกลมจนเกิดภาวะติดเชื้อในกระแสโลหิตได้

การเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

การเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะได้ทราบ แนวโน้มการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย โดยการนำน้ำหนักและส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์ในกราฟแสดง เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนอายุ ๕-๑๘ ปีของกรมอนามัย เพื่อประเมินความอ้วน ความผอม ของนักเรียนว่าอยู่ในเกณฑ์ใด ส่วนการประเมินโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ก็เพื่อประเมินว่านักเรียนมีส่วนสูง ตามเกณฑ์หรือไม่

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตและการรายงานผล

๑. เครื่องชั่งน้ำหนัก ชนิดคานและลูกตุ้ม แบบสปริง และดิจิตอล
๒. ที่วัดส่วนสูง แบบแถบวัดโลหะ แบบไม้ Microtoise (แถบวัดส่วนสูง) และแบบดิจิตอล
๓. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนอายุ ๕-๑๘ ปีโดยใช้เกณฑ์น้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูงและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ในสมุดแบบตรวจสุขภาพของนักเรียน คู่มือแนวทางการควบคุม ป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน แผ่นกราฟที่หน่วยงานจัดพิมพ์โดยเฉพาะ หรือโปรแกรมสำเร็จรูปที่ใช้ประเมิน การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน)

๔. แบบรายงานสรุปผลภาวะโภชนาการของนักเรียนแยกตามระดับชั้นและสรุปผลรวมทั้งโรงเรียน

มาตรฐานและเทคนิคการชั่งน้ำหนัก

๑. เครื่องมือ: เครื่องชั่งน้ำหนักต้องเลือกที่มีความเที่ยงตรงสูงสามารถบอกค่าน้ำหนักที่มีความละเอียด เป็น ๐.๑ กิโลกรัม หรือ ๑ ซีต
- ๑.๑ เครื่องชั่งแบบคานและลูกตุ้ม ต้องมีการทดสอบความเที่ยงตรง ด้วยตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน ๑ กิโลกรัม หรือ ๕ กิโลกรัมทุกครั้ง หรือวัสดุสิ่งของอื่น ๆ ที่มีน้ำหนัก เที่ยงตรงตามมาตรฐานก็ได้

๑.๒ เครื่องชั่งแบบสปริงก่อนชั่งทุกครั้งต้องให้เข็มอยู่ในตำแหน่งเลข ๐ และหมั่นเปลี่ยนถ่านให้ใหม่ อยู่เสมอ

๑.๓ เครื่องชั่งแบบดิจิตอล ก่อนชั่งทุกครั้งต้องอยู่ในตำแหน่งเลข ๐ และหมั่นเปลี่ยนถ่านให้ใหม่ อยู่เสมอ หมายเหตุ : เครื่องชั่งแบบสปริงและแบบดิจิตอลต้องมีการทดสอบความเที่ยงตรงด้วยตุ้มน้ำหนัก มาตรฐานเช่นเดียวกัน

๒. เทคนิคการชั่งน้ำหนัก

๒.๑ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งโดยให้ลูกตุ้มหรือเข็มชี้ในตำแหน่งเลขศูนย์ก่อนชั่งทุกครั้ง

๒.๒ ถอดรองเท้า เสื้อผ้าที่หนามีน้ำหนัก ของเล่น หรือสิ่งของในกระเป๋าที่ไม่จำเป็นออก เพื่อให้ได้ น้ำหนักตัวที่แท้จริง

๒.๓ ให้นักเรียนยืนตรงกลางแผ่นรองรับน้ำหนัก หันหน้าเข้าหาเครื่องชั่งหรือหน้าปัด เวลาอ่านผล ผู้จัดบันทึกจะต้องมองตรงๆ บนตัวเลขที่จะอ่าน ถ้ามองเอียงจะทำให้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ถ้าจำนวน น้ำหนักมีเศษให้อ่านทศนิยมหนึ่งตำแหน่ง น้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม

๒.๔ การชั่งน้ำหนักเพื่อติดตามผล ควรใช้เครื่องชั่งตัวเดิมทุกครั้ง และควรกำหนดเวลา ชั่งน้ำหนัก ให้เป็นช่วงเวลาเดียวกัน โดยทั่วไปควรเป็นช่วงเช้า

มาตรฐานและเทคนิคการวัดส่วนสูง

๑. เครื่องมือ : เทปตลับโลหะมาตรฐานความยาว ๒ เมตร ทาบติดกับแผ่นไม้เรียบหรือติดกับฝาผนัง เรียบที่ตั้งฉากกับพื้นเรียบ Microtoise (แถบวัดส่วนสูง)

๒. เทคนิคการวัดส่วนสูง

๒.๑ ก่อนวัดส่วนสูง ให้ถอดรองเท้า ถุงเท้า โบว์ก๊ีบติดผม ที่คาดผม หรือม้วนผมออก

๒.๒ ยืนหันหลังชิดแผ่นวัดส่วนสูง ยืนตัวตรง น่องตั้ง ยึดอก ไหล่ผาย ตามองตรง เท้าชิด ให้สันเท้า และศีรษะชิดแผ่นวัดส่วนสูง

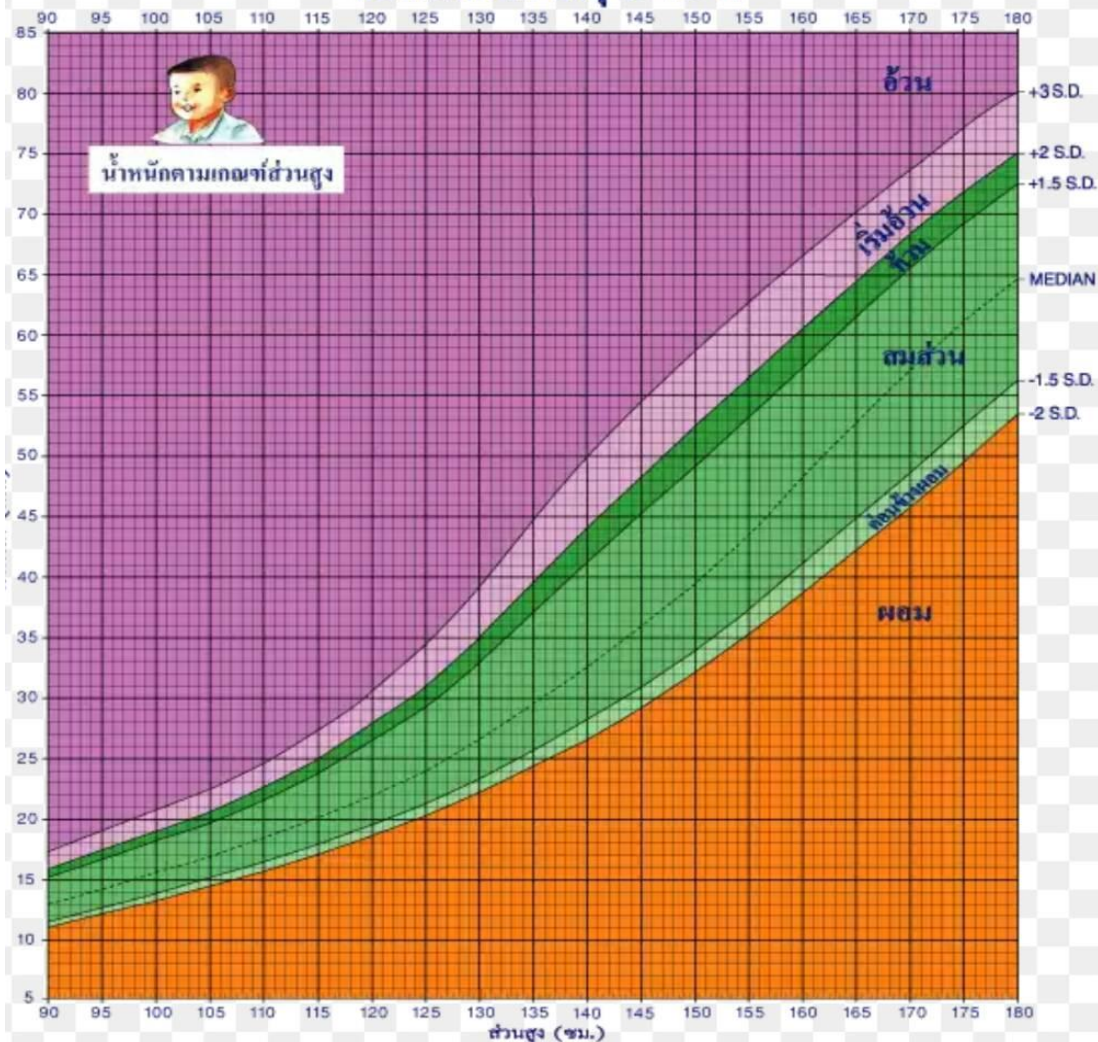
๒.๓ เลื่อนไม้วัดระดับหรือไม้ฉากจนขีดส่วนบนสุดของศีรษะ

๒.๔ อ่านค่าส่วนสูง ถ้ามีเศษให้อ่านทศนิยมหนึ่งตำแหน่ง หน่วยของส่วนสูงเป็นเซนติเมตร ข้อควรระวัง : ในขณะที่อ่านค่าส่วนสูง ผู้ที่ทำกรวัดส่วนสูงต้องใช้มือกดไม้ฉากให้แนบกับแถบวัด ให้มากที่สุด เพราะอาจจะทำให้ไม้ฉากเลื่อนลงมา หรือเด็กอาจจะเดินออกมาก่อนที่จะอ่านค่าเสร็จ ทำให้เกิด ความผิดพลาดในการอ่านค่าส่วนสูงได้

การวิเคราะห์และแปลผล

เมื่อทราบน้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนแล้ว ให้นำไปจุดลงบนกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยลากเส้นส่วนสูงขึ้นไปในแนวตั้ง ให้ตัดกับเส้นน้ำหนักในแนวนอน แล้วอ่านค่าตรงจุดตัด หากอยู่ระหว่างเส้น + ๒ S.D. ถึง + ๓ S.D. แปลผลได้ว่ามีภาวะเริ่มอ้วน หากอยู่เหนือเส้น + ๓ S.D. ขึ้นไป แปลผลได้ว่ามีภาวะอ้วน จากนั้นให้บันทึกลงในแบบฟอร์มรายงาน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งวัดระดับน้ำหนัก
ที่จุดใด ส่วนผอมตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เริ่มอ้วน ไขมัน สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

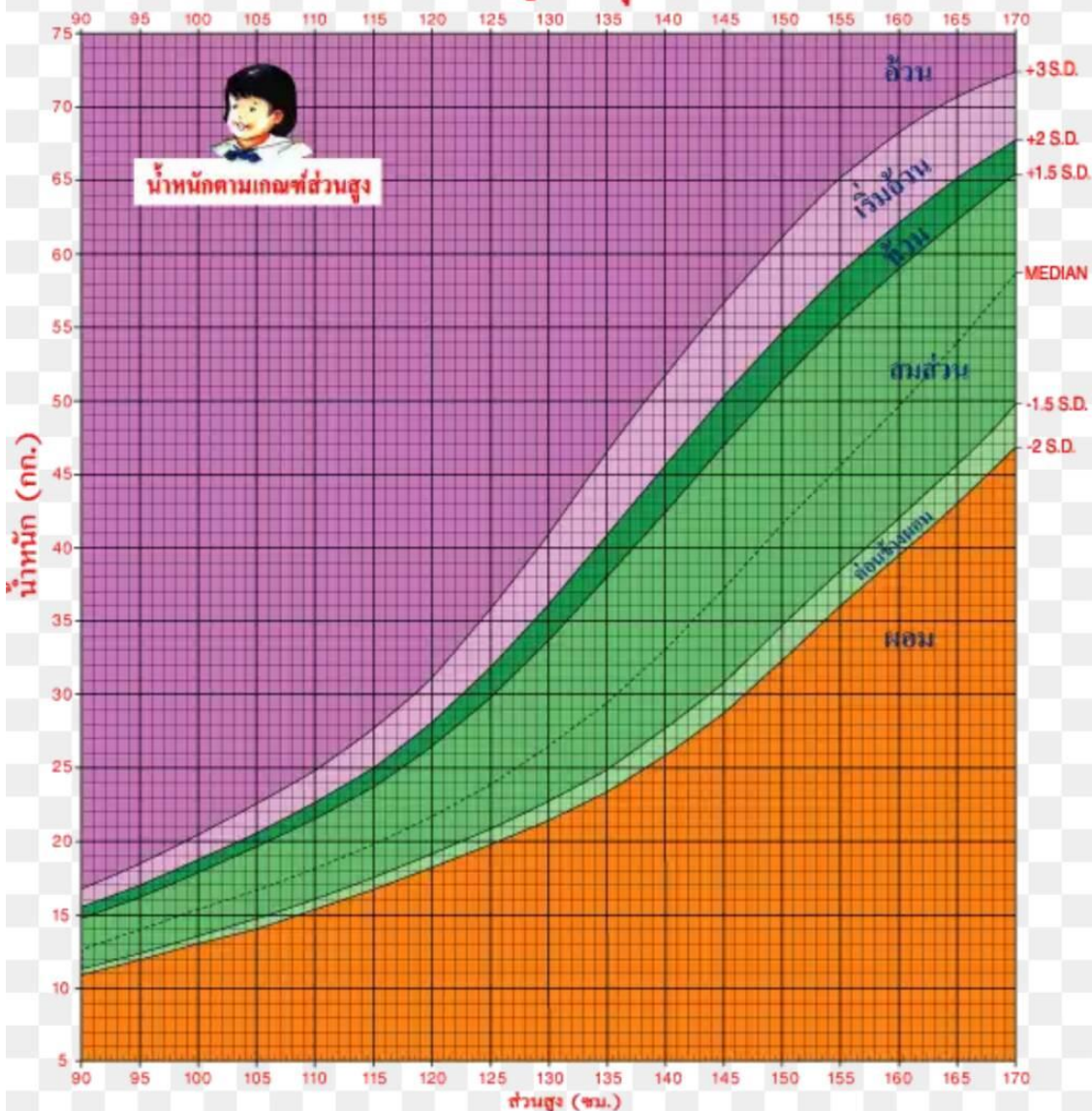
ดูอายุตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งวัดระดับส่วนสูง
ที่จุดใด ส่วนผอมตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างต่ำ ต่ำ

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งวัดระดับน้ำหนัก
ที่จุดใด ส่วนผอมตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
น้ำหนักผอมเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย ใสตัวผอม

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ		
<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ส่วนสูงแต่ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์อายุ โดยหากทำได้เป็นเชิงปริมาณ อาจมีสาเหตุจากอาหารหรือระดับพลังงานที่บริโภคเกินไป รังแคหรือโรค น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีลักษณะรูปร่างที่เตี้ยกว่าเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หรือช้ากว่าเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เด็กที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุที่ต่ำกว่าส่วนสูงตามเกณฑ์ส่วนสูงแต่ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์อายุ อาจเกิดจากสาเหตุที่ผิดปกติของกระดูกหรือฮอร์โมนที่ผิดปกติ</p> <p>เด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะมีลักษณะรูปร่างที่เตี้ยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ส่วนสูงหรือไม่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ส่วนสูงแต่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ส่วนสูงแต่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จะได้รับผลกระทบจากโรคต่างๆ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคขาดวิตามิน โรคขาดธาตุอาหาร และโรคขาดฮอร์โมน</p>
<p>หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัดหรือเส้นแนวระนาบ ควรใช้ตัวชี้วัดนี้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p>		

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

คู่มือบันทึกการบริโภคอาหาร

๑. ให้นักเรียนบันทึกรายละเอียดของอาหารบริโภค เป็นเวลา ๓ วัน และเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า
๒. การบันทึกให้ทำทันทีหลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อ เพื่อจะได้ไม่ลืม
๓. การบันทึกรายการอาหารที่บริโภค ให้ทำเฉพาะวันที่นักเรียนมีการรับประทานอาหารตามปกติ ถ้าป่วย หรือไปงานเลี้ยงพิเศษกับผู้ปกครอง ไม่ต้องบันทึกในวันนั้น
๔. การบันทึกชนิดของอาหาร ให้บันทึกระบุในรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะอาหารชนิดนั้นๆ ตัวอย่างเช่น ผัก ให้ระบุ เป็นส่วนใด หัว ต้น ดอก ใบ เช่นต้นหอม หอมหัวใหญ่ ผลไม้ ระบุว่าสุก หรือดิบ เช่นมะม่วงดิบ เนื้อสัตว์ เช่นเนื้อหมู ให้ระบุว่าเนื้อแดง เนื้อติดมัน หมูสามชั้น ไขมัน ระบุว่าน้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์ กะทิ ระบุว่า ชั่น หรือใส
๕. ปริมาณอาหาร ถ้าทราบให้ระบุเป็นกรัม ถ้าไม่ทราบระบุเป็น ทัพพี ช้อนโต๊ะ
๖. ขนมหรืออาหารสำเร็จรูป ให้ระบุยี่ห้อและราคาด้วย เช่น ถั่วโกโก้รสกะทิ ราคา ๕ บาท
๗. เครื่องปรุงรส ไม่ต้องบันทึก ยกเว้นน้ำตาล และกระเทียมเจียว
๘. ระบุขนาด สุกหรือดิบ
๙. สำหรับอาหารว่างแต่ละมื้อ ทำการบันทึกเช่นเดียวกับอาหารมื้อหลัก อาหารสำเร็จรูปให้ระบุปริมาณของอาหารที่รับประทานจริง พร้อมทั้งระบุยี่ห้อ ราคาของอาหารนั้น ตัวอย่าง
เวลา ๑๐.๐๐ น. รายการที่ ๑ โค้ก ๑ แก้ว ราคา ๑๐ บาท
เวลา ๑๐.๑๕ น. รายการที่ ๒ ทอฟฟี่ห่อชุกัส ๓ เม็ด ราคา ๓ บาท

แบบสอบถามความพึงพอใจ

การแก้ปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเริ่มอ้วน และอ้วนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี
คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใส่
 เครื่องหมาย ✓ ตามระดับความคิดเห็น โดย

- ระดับความคิดเห็น ๕  หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
 ระดับความคิดเห็น ๔  หมายถึง เห็นด้วยมาก
 ระดับความคิดเห็น ๒  หมายถึง เห็นด้วยน้อย
 ระดับความคิดเห็น ๑  หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				หมายเหตุ
	มากที่สุด		น้อยที่สุด		
					
๑. เนื้อหาสาระเหมาะสม สามารถนำไป ปฏิบัติได้ จริง					
๒. หลังการเข้าร่วมอบรม และร่วมกลุ่ม นักเรียนมี ความรู้ ความเข้าใจในการแก้ไขปัญหาภาวะ โภชนาการเกินมากขึ้น					
๓. วิทยากรมีความรู้ความสามารถ ถ่ายทอด ความรู้ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติจริงได้					
๔. ระยะเวลาที่ใช้ในการร่วมกิจกรรมเหมาะสม					
๕. สถานที่ เหมาะสม และได้รับความ สะดวกสบาย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....