

# สถานการณ์ภาวะโภชนาการและการพัฒนาการ



# การขับเคลื่อนงานมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต

ประเด็นการขับเคลื่อนมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต  
มี 4 ประเด็น ดังนี้

1. ชุมชน ท้องถิ่น ภาคีเครือข่าย ร่วมลงทุนและเป็นเจ้าของในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กอายุ 0-2 ปี
2. ความครบถ้วนทุกกลไกและกิจกรรมสำคัญ
3. การดูแลมีคุณภาพมาตรฐานการให้บริการและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่
4. ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทุกคน





# ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์

- น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
- ไม่มีภาวะโลหิตจาง
- ไม่ขาดไอโอดีน

ตั้งครรภ์

แรกเกิด

0-2 ปี

3-5 ปี

ส่งมอบเข้าสู่  
ศูนย์เด็กเล็ก

- น้ำหนักแรกเกิด  
2,500-3,900 g
- ความยาวแรกเกิด 50 ซม.

สูงเฉลี่ยอายุ 2 ปี  
ในปี 2564  
ชาย 92 ซม.  
หญิง 91 ซม.

สูงเฉลี่ยอายุ 5 ปี  
ในปี 2564  
ชาย 113 ซม.  
หญิง 112 ซม.



# 1. การบูรณาการร่วมกับกระทรวงต่าง ๆ (2)

## ยุทธศาสตร์ เป้าหมาย พัฒนาศักยภาพเด็กปฐมวัย



- สูงดี สมส่วน สมวัย
- มีพฤติกรรมสุขภาพดี
- มีความรู้ดูแลสุขภาพตนเองได้



- กตัญญูกตเวที
- มีวินัย
- รักชาติ รักสิ่งแวดล้อม



- พัฒนาการดี
- มี IQ / EQ สูง
- ใฝ่เรียนรู้



- ใช้ภาษาที่ 2 ได้
- เชี่ยวชาญดนตรีและกีฬา
- ผลิตนวัตกรรม



# มาตรการสำคัญ : ส่งเสริมพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่ / ผู้เลี้ยงดูเด็ก

ดูแลสุขภาพ  
ช่องปาก

เฝ้าดู  
แลฟัน

กิน

นมแม่ และ  
อาหารตาม  
วัย

นอนหลับ  
อย่างมี  
คุณภาพ

นอน

กอด

Bonding ลด Toxic  
Stress สร้างวินัยเชิง  
บวก

อ่าน เล่า นิทาน สอดแทรก  
คุณธรรม จริยธรรม

เล่า

เล่น

ตามรอยพระ  
ยุคลบาท

# แนวคิดการดำเนินงาน ตำบล 1,000 วันแรกของชีวิต

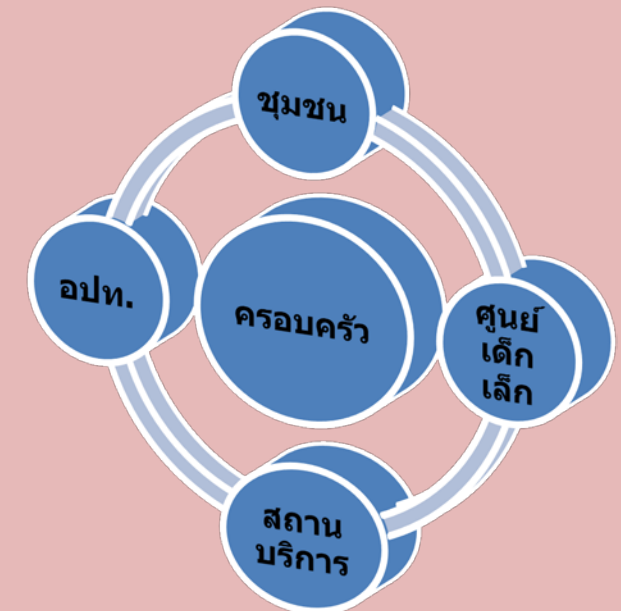
## ร่วมกันขับเคลื่อนงาน

ประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายต่างๆในพื้นที่

สถานการณ์การดำเนินงานในพื้นที่

พัฒนางานด้านโภชนาการ ทนตสุขภาพ กิจกรรมทางกาย การนอน  
สุขาภิบาลอาหารและน้ำ  
ตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง

ดำเนินการ  
ใน 5 setting

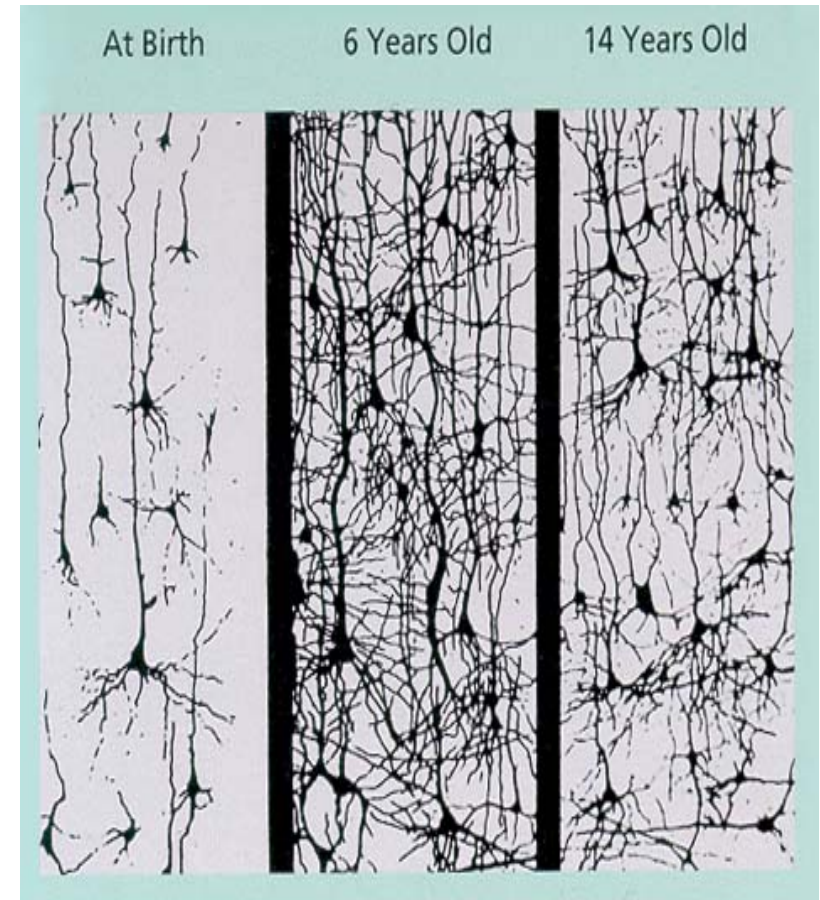
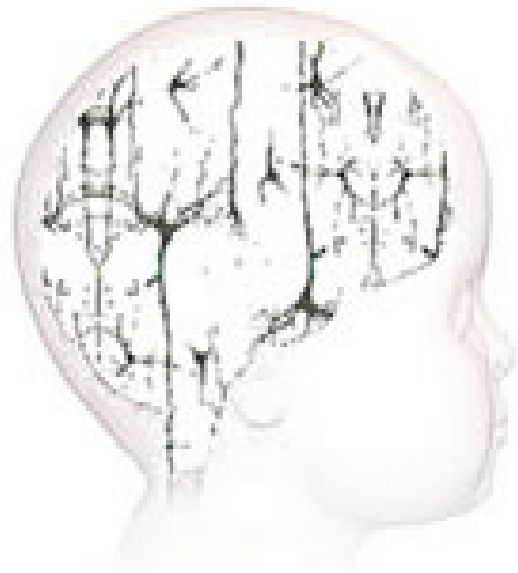
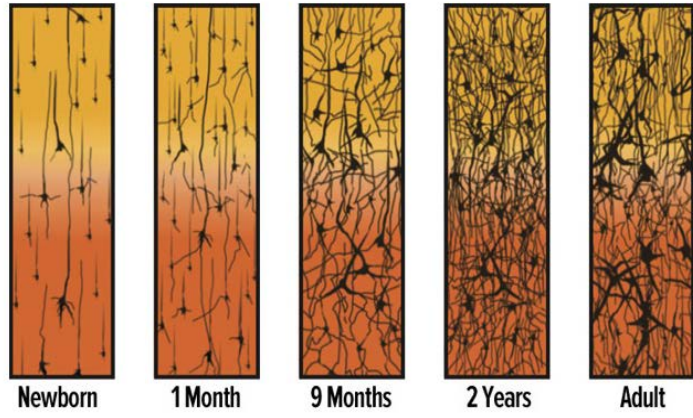


พัฒนาการสมวัย

ฟันไม่ผุ

เด็กไทยสูงดี สมส่วน

ฟัน ไข โดด นม นอน

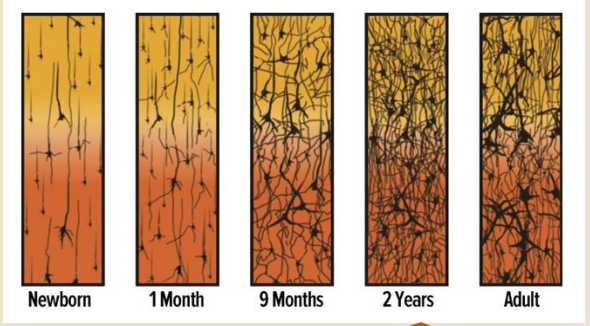




## สมองมนุษย์เจริญเติบโตเร็วมากในช่วงนี้

- |  | ช่วงอายุ                               |
|--|--|
| • สร้างฉนวนหุ้มเส้นประสาท  | อายุครรภ์ 8 เดือน ถึง 10 ปี            |
| • สร้างเส้นใยเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท<br>ช่วงที่เกิดมากที่สุด                                     | อายุครรภ์ 7 เดือน ถึง 18 ปี<br>2 ปีแรก |
| สร้างสมองส่วนการมองเห็น<br>และการฟัง   | อายุครรภ์ 8 เดือนถึง 6 ปี              |
| • สร้างสมองส่วนการรับภาษา<br>และการพูด   | อายุครรภ์ 7 เดือนถึง 6 ปี              |
| • สร้างสมองส่วนความคิดและ<br>เชาวน์ปัญญา<br>เซลล์สมองมีจำนวนเกือบครบแล้วตั้งแต่อายุครรภ์ 6 เดือน | อายุครรภ์ 9 เดือนถึง 16 ปี             |

# ทารกในครรภ์ การเจริญเติบโต และเด็กอายุ 0-2 ปี สูงดีสมส่วน



สมองของเด็กอายุ 2 ปี มีการเจริญเติบโตถึงร้อยละ 80 ของน้ำหนักสมองผู้ใหญ่

- สร้างเนื้อสมอง เซลล์ประสาท แขนงไขมันที่หุ้ม เส้นใยประสาท สร้างหลอดประสาท (Neural tube) และไขสันหลัง
- สร้างสารสื่อประสาท
- สร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เม็ดเลือดแดง

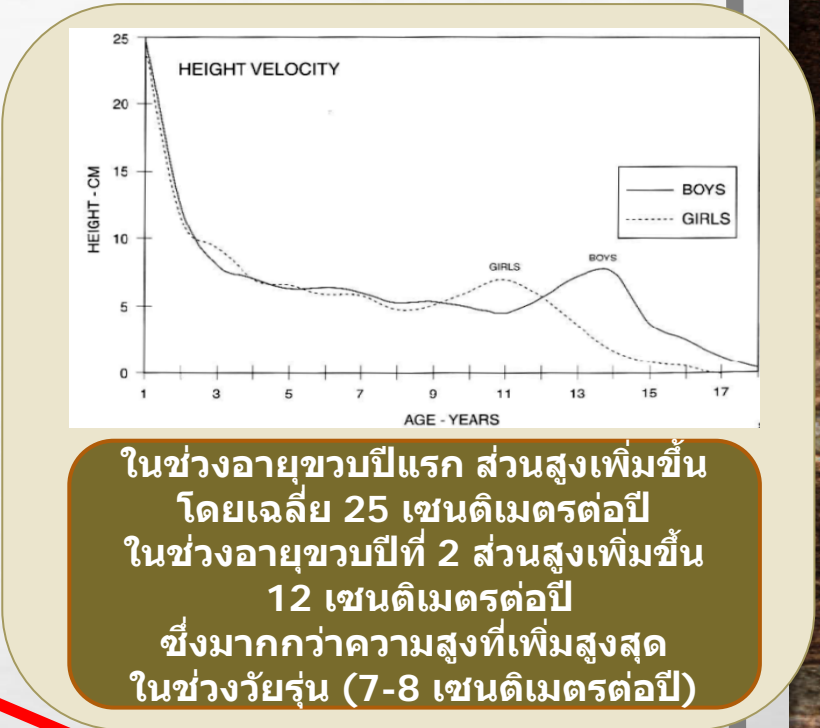
**ได้รับสารอาหารครบถ้วน เพียงพอ**

**เสริมสารอาหารบางชนิดในรูปของยา**

- ยาเม็ดไอโอดีน เหล็ก โฟลิก ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
- ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก ในเด็กอายุ 6 เดือน - 2 ปี

**อาหารครบกลุ่ม ปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย (อาหารมีสารอาหารมากมาย)**

- อาหารหญิงตั้งครรภ์
- อาหารหญิงให้นมบุตร
- นมแม่
- อาหารทารกอายุ 6-11 เดือน
- อาหารเด็กอายุ 1-2 ปี

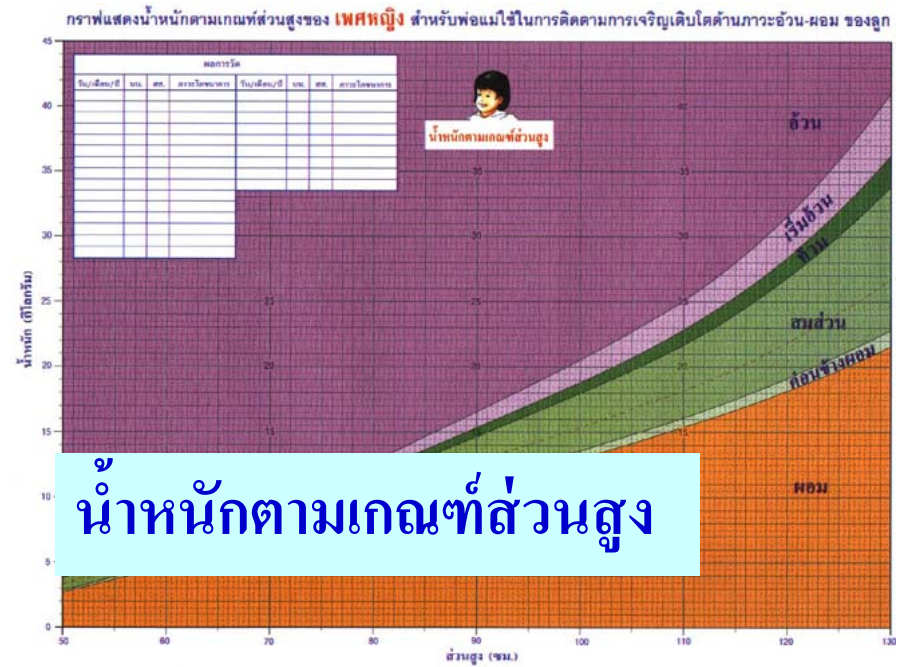
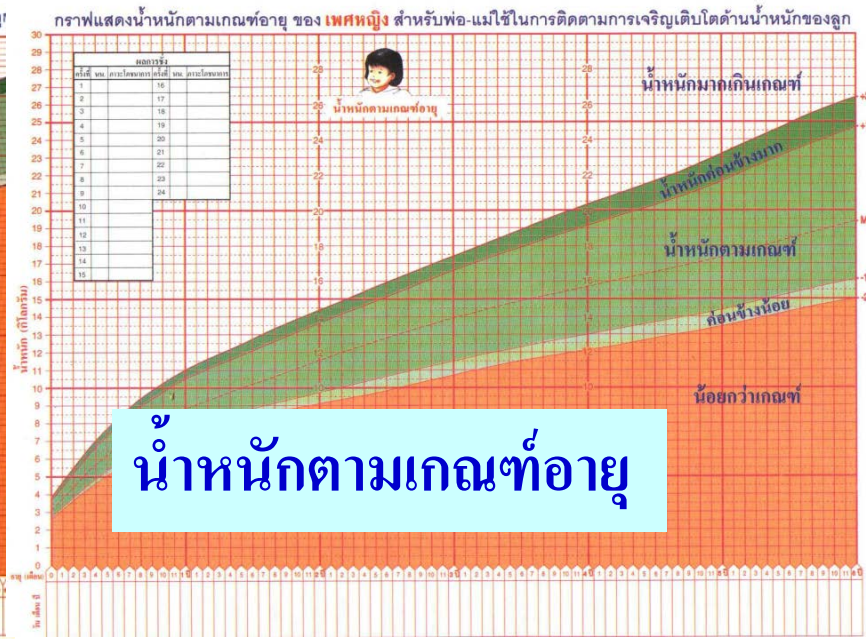
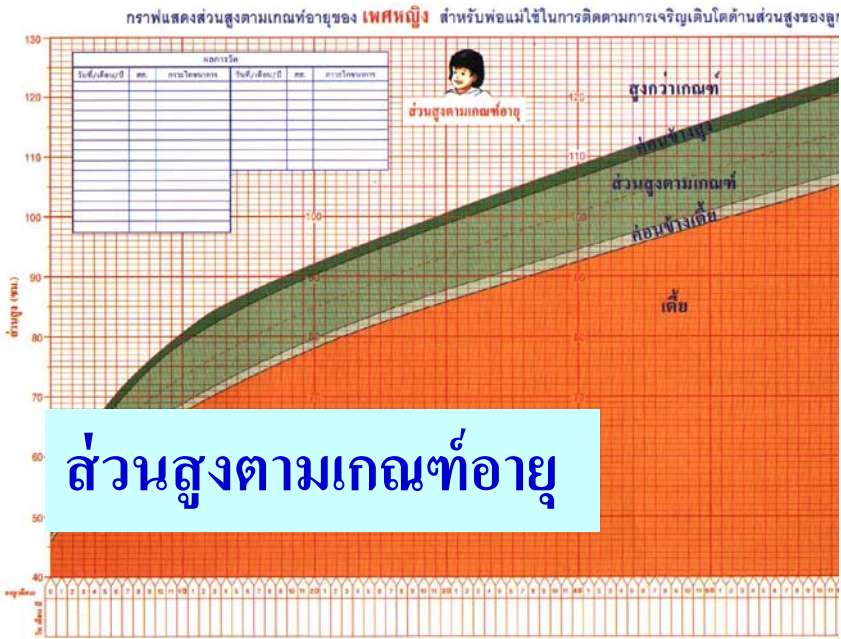


**ไม่เจ็บป่วย**

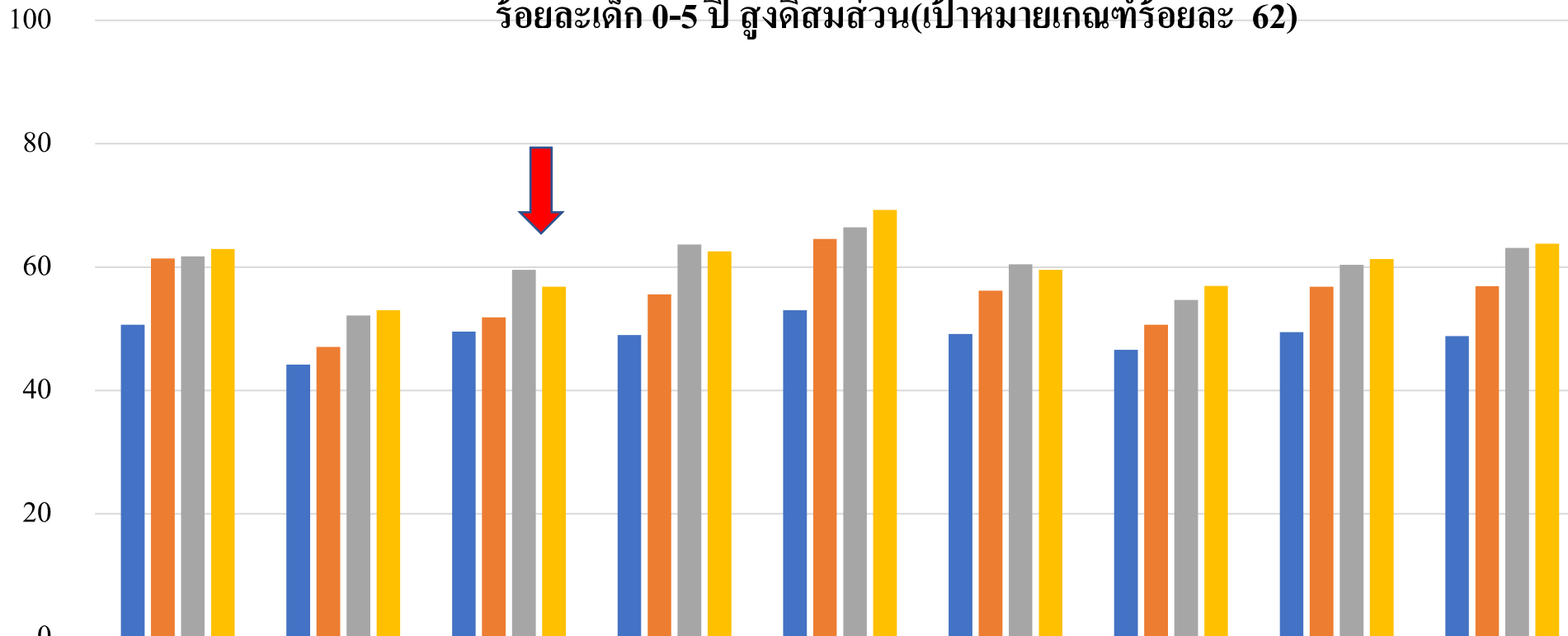
- สุขนิสัยส่วนบุคคลดี
- สุขากิจบาลอาหารดี
- อนามัยสิ่งแวดล้อมดี

# เด็กได้รับการเฝ้าระวังและติดตาม การเจริญเติบโต ทุก 3 เดือนอย่างสม่ำเสมอ



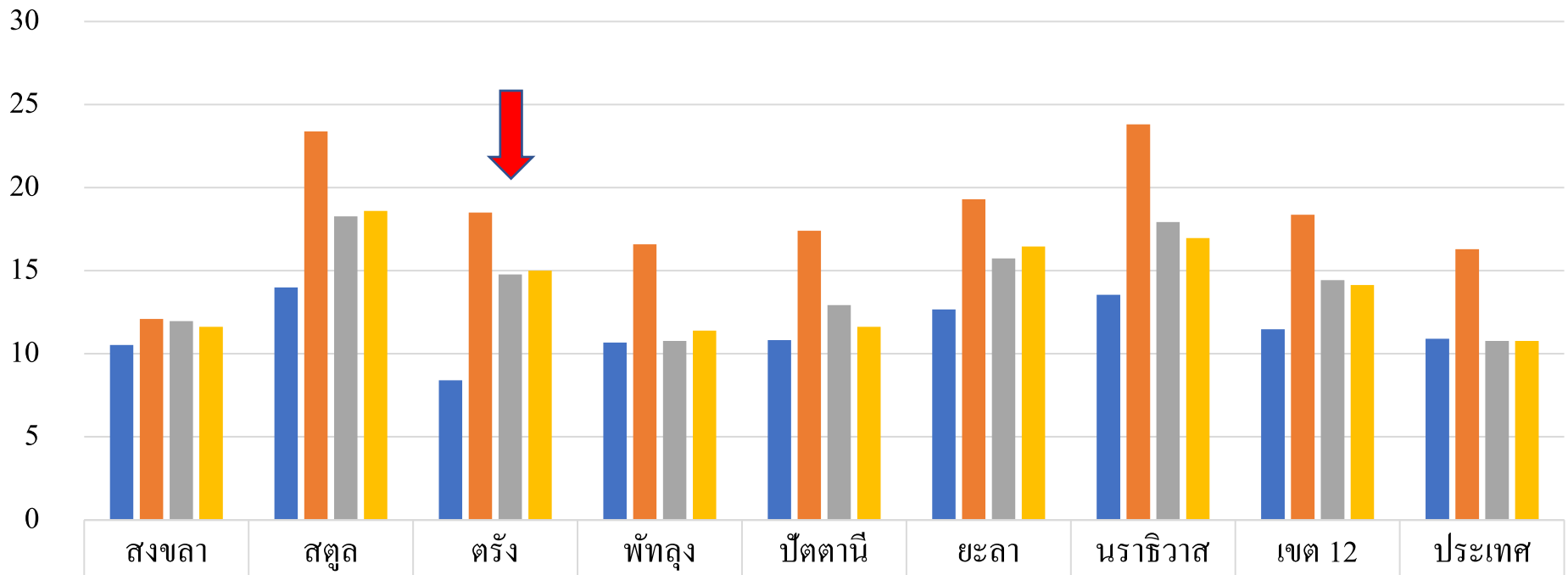


ร้อยละเด็ก 0-5 ปี สูงดีสมส่วน(เป้าหมายเกณฑ์ร้อยละ 62)



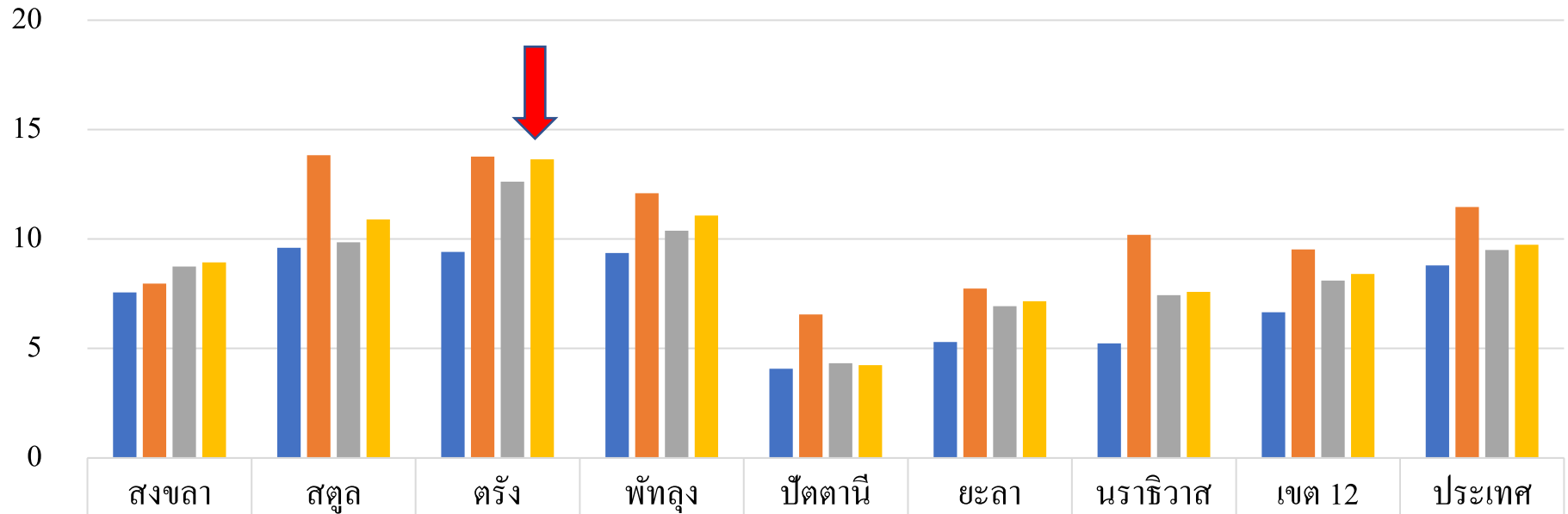
	สงขลา	สตูล	ตรัง	พัทลุง	ปัตตานี	ยะลา	นราธิวาส	เขต 12	ประเทศ
ปี 2561	50.65	44.21	49.55	49	53	49.14	46.6	49.46	48.82
ปี 2562	61.38	47.06	51.84	55.57	64.56	56.19	50.65	56.80	56.9
ปี 2563	61.76	52.16	59.55	63.68	66.45	60.44	54.68	60.39	63.1
ปี 2564 ไตรมาส 1	62.96	53.03	56.82	62.55	69.29	59.55	56.93	61.33	63.81

### ร้อยละเด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ย( เกณฑ์ไม่เกินร้อยละ10)



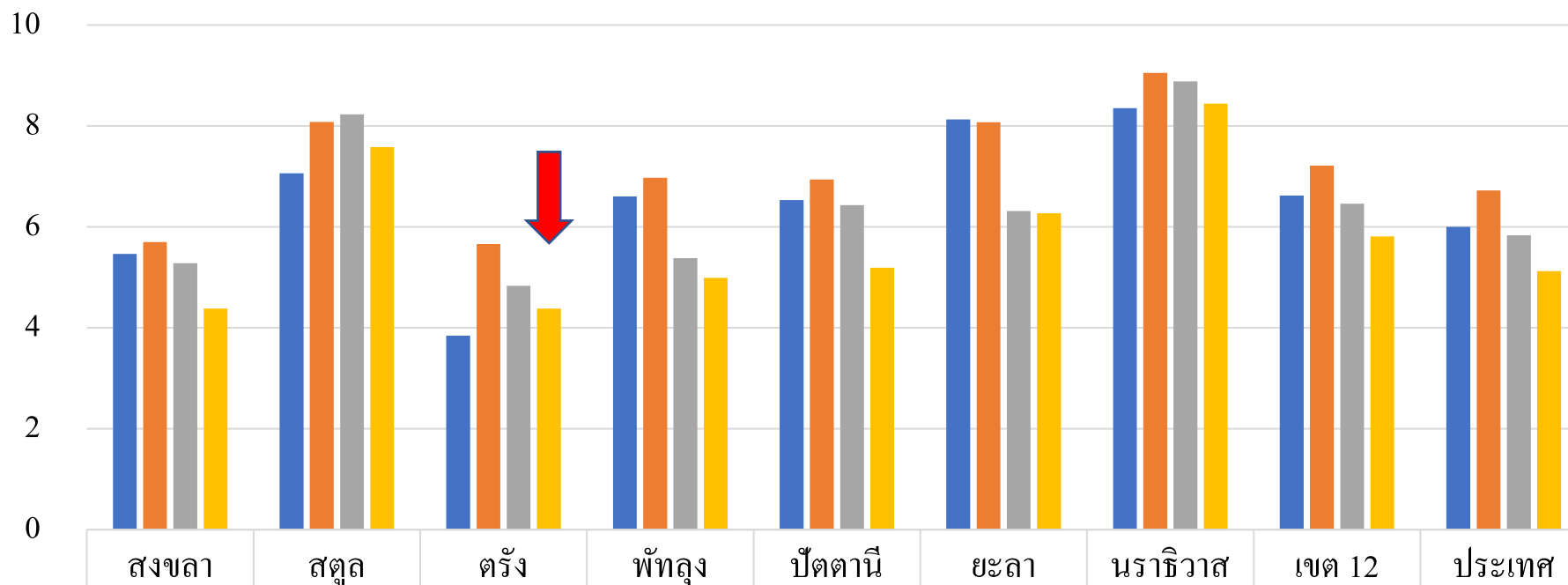
	สงขลา	สตูล	ตรัง	พัทลุง	ปัตตานี	ยะลา	นราธิวาส	เขต 12	ประเทศ
ปี 2561	10.52	13.99	8.4	10.67	10.82	12.67	13.55	11.47	10.91
ปี 2562	12.1	23.38	18.5	16.59	17.4	19.3	23.8	18.37	16.29
ปี 2563	11.97	18.27	14.78	10.78	12.93	15.74	17.93	14.44	10.78
ปี 2564 ไตรมาส 1	11.63	18.59	15	11.39	11.63	16.46	16.96	14.14	10.77

### ร้อยละเด็กปฐมวัยมีภาวะอ้วน(ไม่เกินร้อยละ 10)



	สงขลา	สตูล	ตรัง	พัทลุง	ปัตตานี	ยะลา	นราธิวาส	เขต 12	ประเทศ
■ ปี 2561	7.56	9.6	9.41	9.36	4.07	5.3	5.23	6.65	8.80
■ ปี 2562	7.97	13.83	13.77	12.09	6.56	7.74	10.19	9.53	11.46
■ ปี 2563	8.74	9.85	12.63	10.38	4.32	6.93	7.44	8.1	9.5
■ ปี 2564 ไตรมาส 1	8.94	10.9	13.64	11.07	4.24	7.16	7.59	8.4	9.74

### ร้อยละเด็กปฐมวัยมีภาวะผอม(ไม่เกินร้อยละ 5)



■ ปี 2561	5.46	7.06	3.84	6.6	6.53	8.13	8.35	6.62	6.00
■ ปี 2562	5.7	8.08	5.66	6.97	6.94	8.07	9.05	7.21	6.72
■ ปี 2563	5.28	8.23	4.83	5.38	6.43	6.31	8.88	6.46	5.83
■ ปี 2564 ไตรมาส 1	4.38	7.58	4.38	4.99	5.19	6.27	8.44	5.81	5.12

ข้อมูล HDC ณ วันที่ 7 มกราคม

2564



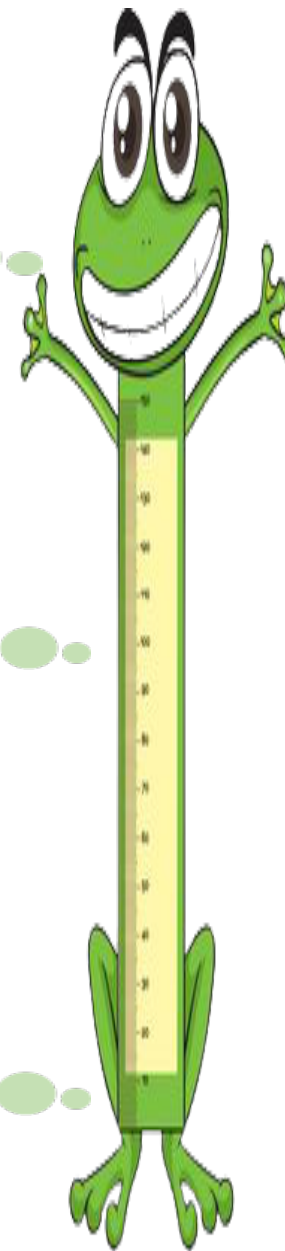
ตรง

เด็ก **0-5** ปี สูงดีสมส่วนร้อยละ **59.55**  
(เกณฑ์สูงดีสมส่วนไม่น้อยกว่าร้อยละ **62**)

เด็กปฐมวัยมีภาวะผอม **4.83**  
(เกณฑ์ไม่เกินร้อยละ **5**)

เด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ย **14.78**  
( เกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ **10** )

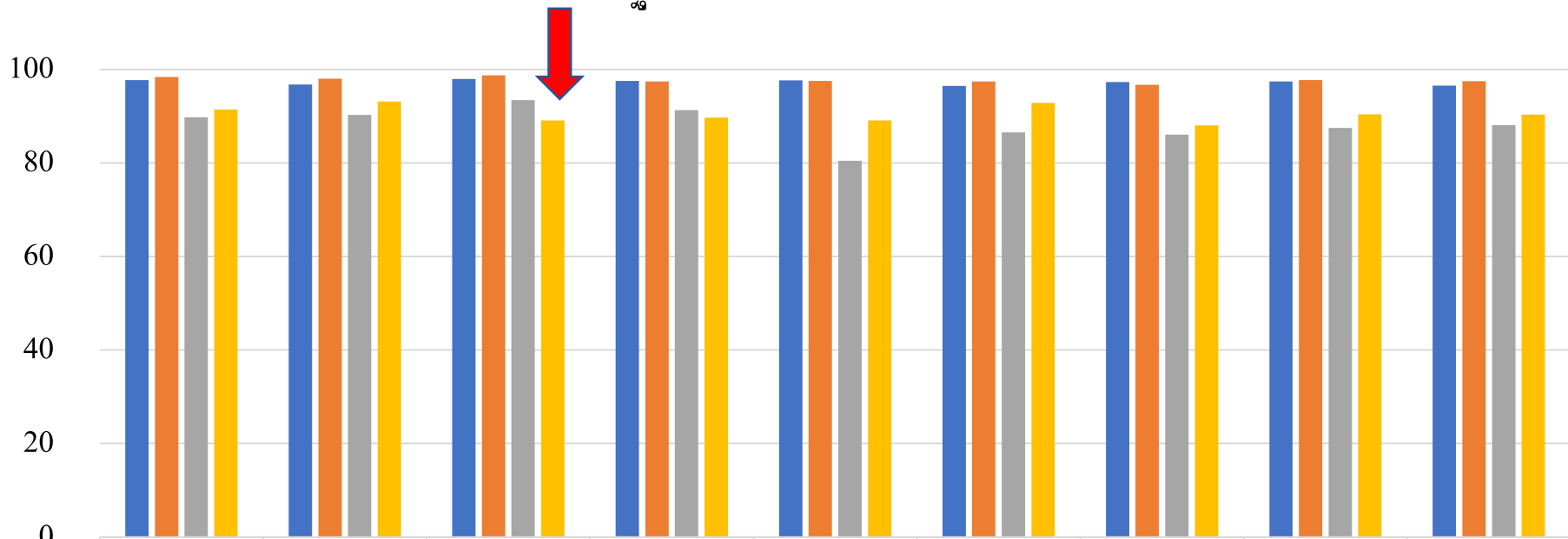
เด็กปฐมวัยมีภาวะอ้วน **12.63**  
(เกณฑ์ไม่เกินร้อยละ **10**)



# หนังสือ / คู่มือพัฒนาการ

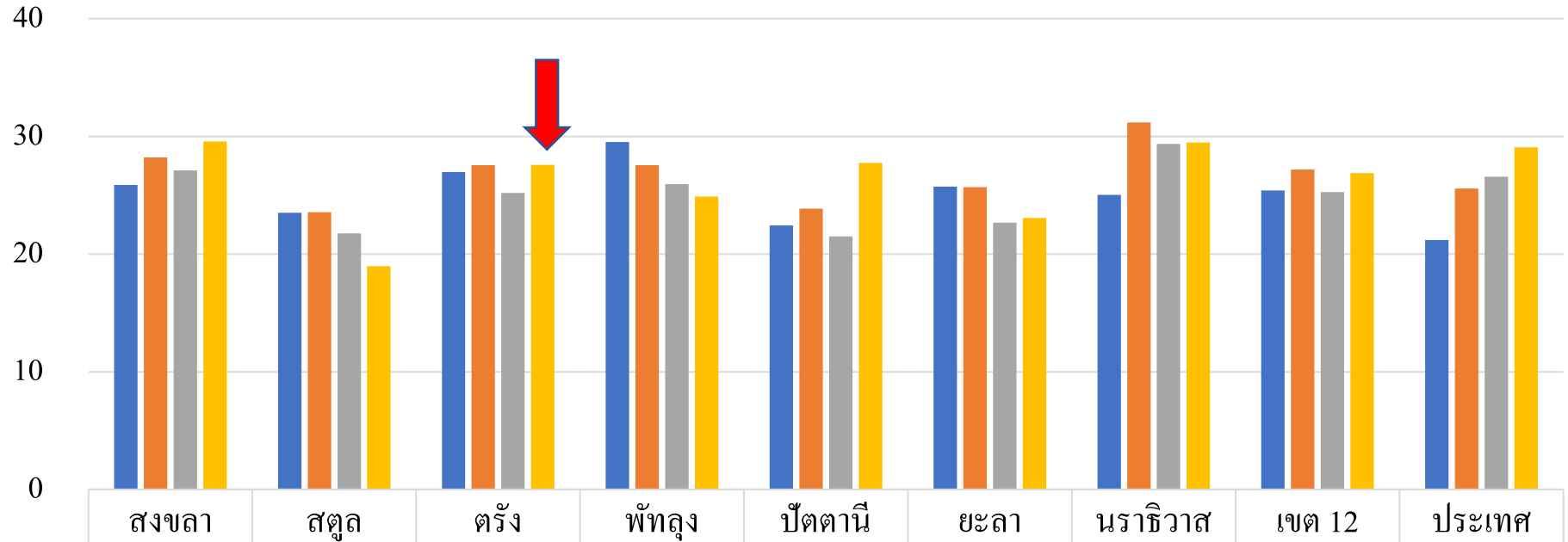


### ร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการสมวัย



	สงขลา	สตูล	ตรัง	พัทลุง	ปัตตานี	ยะลา	นราธิวาส	เขต 12	ประเทศ
ปี 2561	97.70	96.75	97.93	97.54	97.68	96.45	97.30	97.41	96.53
ปี 2562	98.4	97.99	98.7	97.41	97.55	97.43	96.73	97.74	97.47
ปี 2563	89.74	90.28	93.46	91.3	80.47	86.53	86.06	87.5	88.1
ปี 2564 ไตรมาส 1	91.41	93.12	89.12	89.67	89.1	92.85	88	90.38	90.32

### ร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการสงสัยล่าช้า



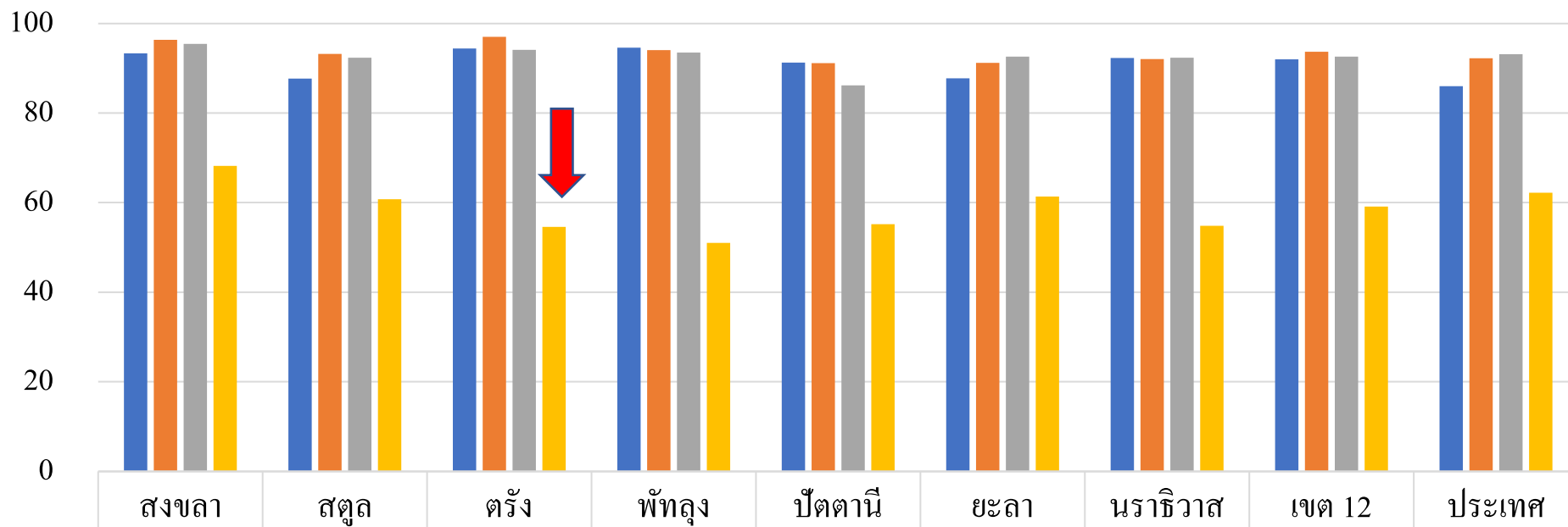
■ ปี 2561	25.87	23.52	26.97	29.53	22.44	25.73	25.04	25.41	21.21
■ ปี 2562	28.21	23.56	27.56	27.56	23.86	25.69	31.2	27.19	25.57
■ ปี 2563	27.13	21.77	25.19	25.94	21.51	22.67	29.37	25.27	26.58
■ ปี 2564 ไตรมาส 1	29.58	18.97	27.60	24.91	27.74	23.08	29.48	26.89	29.09

ข้อมูลปี 2564 ไตรมาส 1 ; รายเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2563

ข้อมูล HDC ณ วันที่ 7 มกราคม

2564

### ร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการล่าช้าติดตามได้



ข้อมูลปี 2564 ไตรมาส 1 ; รายเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2563

ข้อมูล HDC ณ วันที่ 7 มกราคม

2564

พัฒนาการสมวัย  
ตรง

ผลการตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็กปี 63

พัฒนาการสมวัย **93.46** (เกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ **85** )

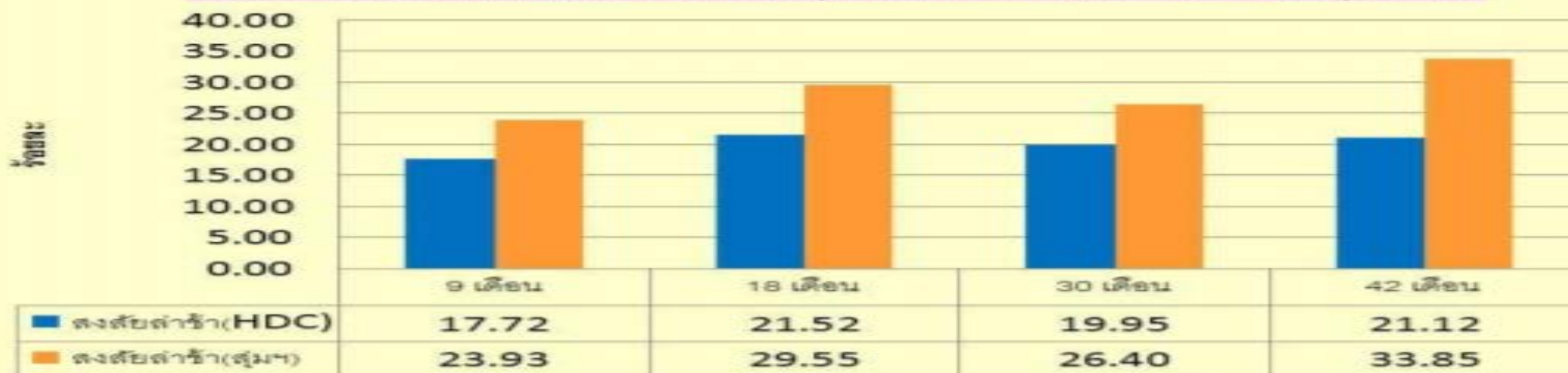
พัฒนาการสงสัยล่าช้า **25.19**  
( เกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ **20** )

พัฒนาการล่าช้าติดตามได้ **94.12**  
( ไม่น้อยกว่าร้อยละ **90** )



## สถานการณ์พัฒนาการเด็กไทย การสุ่มสำรวจ ปี 2560 เขตสุขภาพที่ 12

พัฒนาการเด็กสงสัยล่าช้า 4 ช่วงวัย เขตสุขภาพที่ 12 เปรียบเทียบ HDC กับ สุ่มสำรวจ



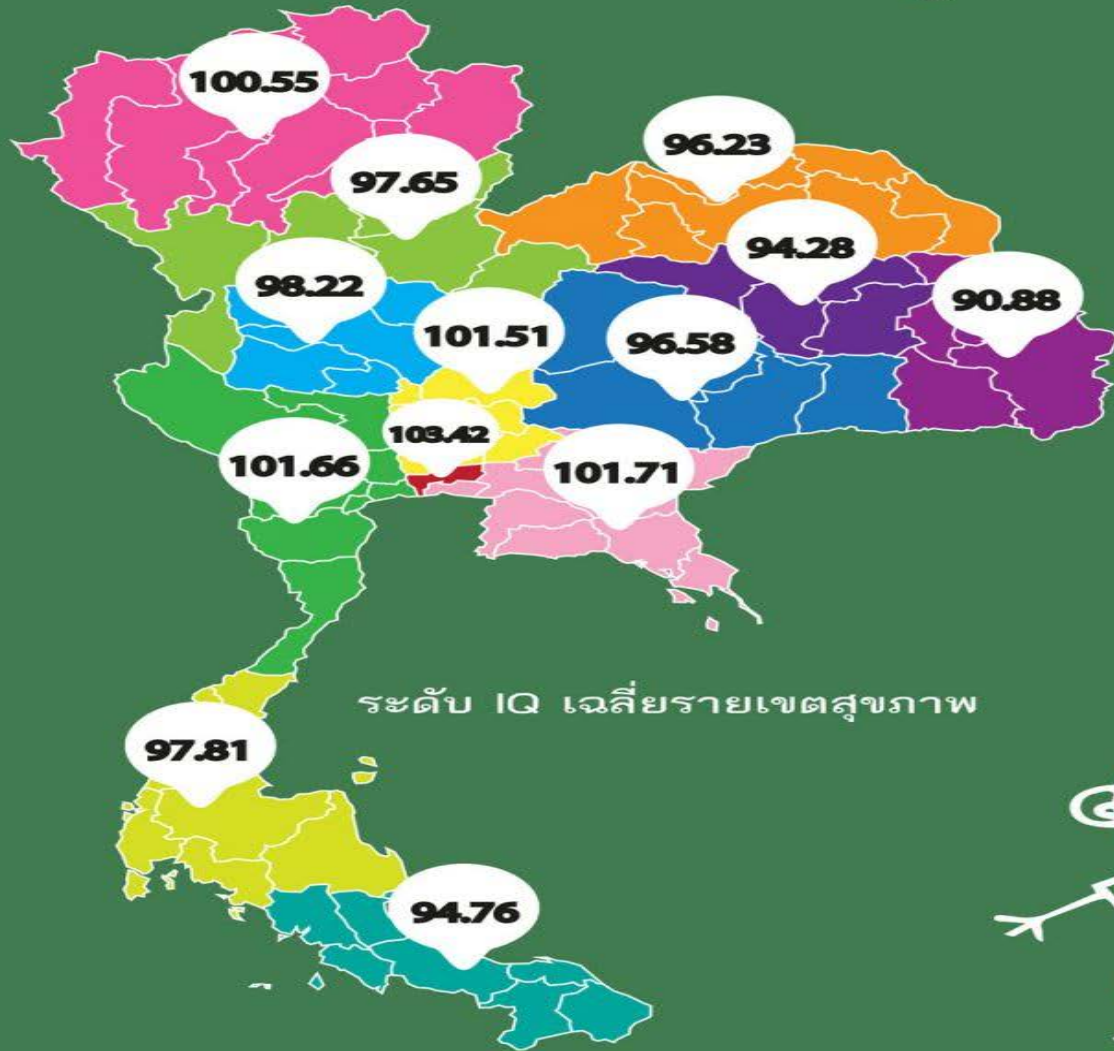
พัฒนาการเด็กสงสัยล่าช้าแยกรายด้าน เขตสุขภาพที่ 12 ปี 2560



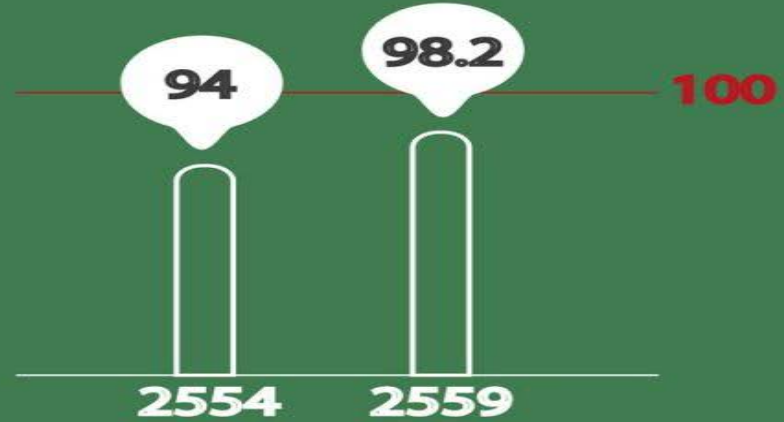
\* เด็กสงสัยล่าช้า 1 คน พบสงสัยล่าช้าได้มากกว่า 1 ด้าน

จัดทำโดยสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย

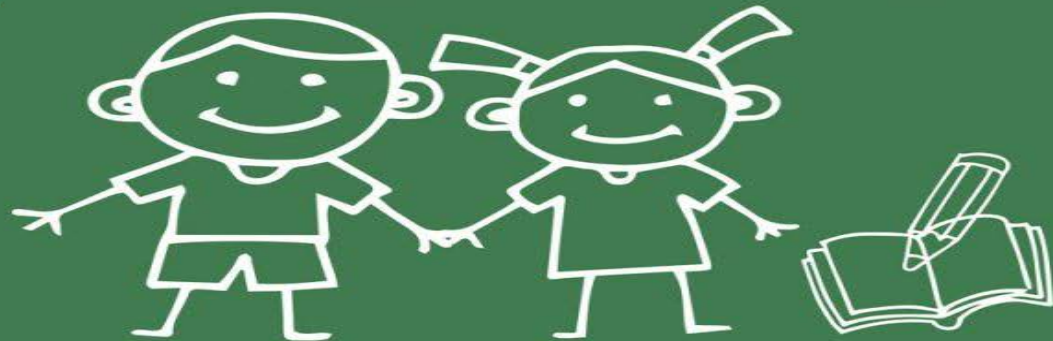
# ระดับ IQ เด็กไทย



ผลการสำรวจระดับ IQ ของเด็กไทย พบว่าในปี 2559 เด็กไทยมีระดับ IQ เฉลี่ยเพิ่มขึ้น แต่ยังคงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน



ที่มา : หนังสือ เชื่อมมันเด็กไทย ไอคิดดี อีคิวเด่น







## การแบ่งระดับเชาว์ปัญญา

140 ขึ้นไป	อัจฉริยะ ฉลาดมากที่สุด ( <b>very superior</b> )
120 - 139	ฉลาดมาก ( <b>superior</b> )
110 - 119	ฉลาดกว่าระดับปกติ ( <b>higher average</b> )
90 - 109	ฉลาดปานกลาง หรือระดับปกติ ( <b>average</b> )
80 - 89	ต่ำกว่าปกติ ( <b>low average</b> )
70 - 79	คาบเส้นปัญญาอ่อน ( <b>borderline mental retardation</b> )
ต่ำกว่า 70	ปัญญาอ่อน ( <b>mental retardation</b> )

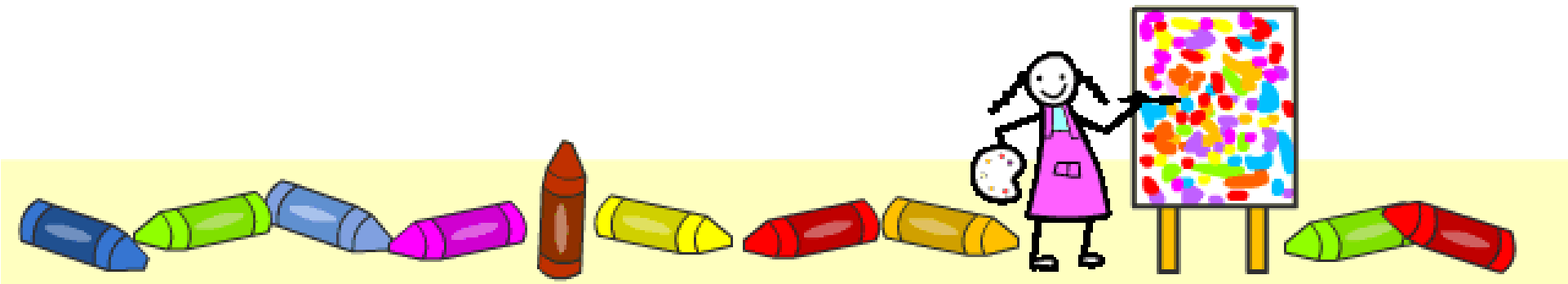
## ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก

1. สถานภาพของครอบครัว จุดเริ่มต้นของชีวิตเด็กทุกคนมาจากครอบครัว
2. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตอย่างเต็มที่และมีความพร้อม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. ภาวะโภชนาการ การได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการเป็นปัจจัยสำคัญในการปูพื้นฐานสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง
4. สภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจในปัจจุบันมีการแข่งขันกันอย่างสูง มีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคม
5. สื่อมวลชน ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้การติดต่อ สื่อสารเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว และทันเหตุการณ์ สื่อมวลชนเข้ามามีอิทธิพลต่อการได้รับข้อมูลข่าวสารในชีวิตประจำวันของเด็กเป็นอย่างมาก ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กที่ละน้อย โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยที่เด็กมีความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และเลียนแบบสิ่งรอบตัว



## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการ

1. พันธุกรรม การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น สีผม สีผิว รูปร่าง หน้าตา โรคทางพันธุกรรม
2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ปัจจัยด้านชีวภาพมีผลต่อสุขภาพทารก
3. ปัจจัยด้านจิตใจ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ บุคลิกภาพ
4. สังคมและวัฒนธรรม
5. ปัจจัยที่เกี่ยวกับวงจรชีวิต



# ผลกระทบของอาหารต่อร่างกาย สติปัญญา



# ผลของภาวะเตี้ยแคระแกรนในวัยเด็กต่อสติปัญญา

- เด็กที่เตี้ยแคระแกรนรุนแรง (ต่ำกว่า3เท่าค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ในช่วง 2 ปีแรก เมื่ออายุ 8-10 ปี มีคะแนนไอคิวต่ำกว่าเด็กที่ไม่เตี้ยแคระแกรน 3 -10 จุด ( การศึกษาในเปรูและฟิลิปปินส์)
- เด็กกลุ่มเสี่ยง (ยากจน) ที่ได้รับอาหารเหมาะสมในช่วง 3 ปีแรก เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่มีไอคิวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับอาหารไม่เหมาะสม 1-3 จุด ( การศึกษาในกัวเตมาลา)

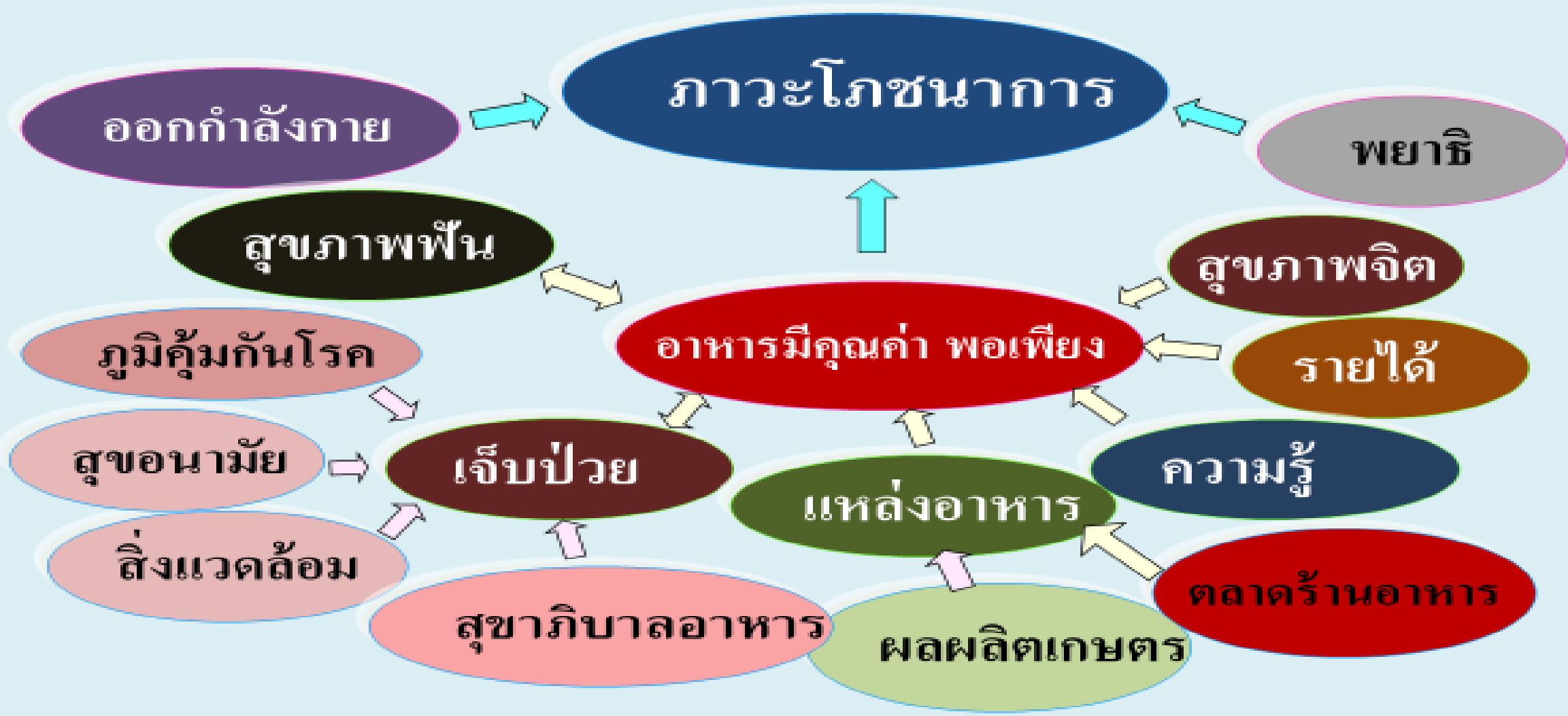


# ผลของโภชนาการต่อการพัฒนาการสมอง

## โภชนาการมีผลต่อ

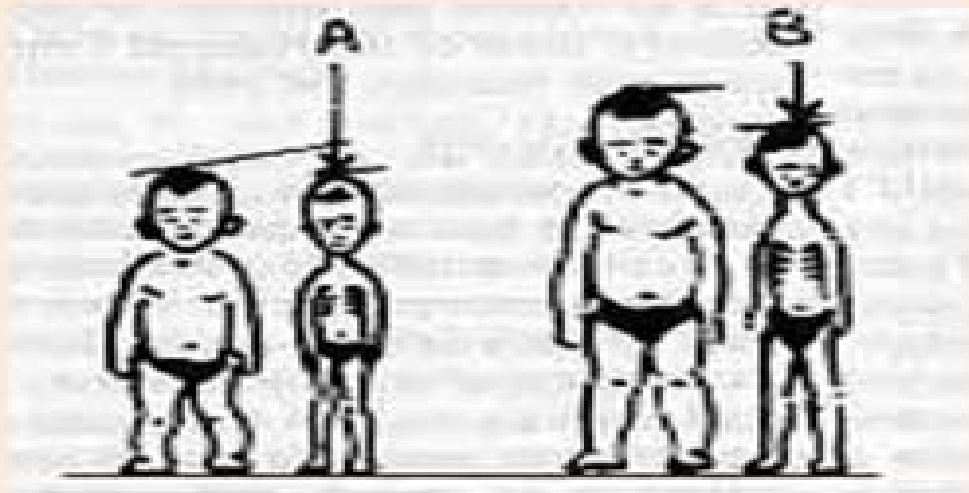
- พัฒนาการของส่วนต่างๆที่เป็นโครงสร้างหลักของสมอง
- การสร้างฉนวนหุ้มเส้นประสาท
- ระดับและการทำงานของสารสื่อประสาทและจำนวนจุดรับสัญญาณประสาท





**แก้ไขปัญหาดตามสาเหตุ**

● เด็กเตี้ย ให้เพิ่มอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม เต้าหู้  
แข็ง ปลาตัวเล็ก ผัก เพื่อเพิ่มสารอาหารโปรตีนและแคลเซียม





● ควรเพิ่มอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการและให้พลังงานสูง เช่น นม โยเกิร์ต ไข่ ถั่วลิสงต้ม หรือขนมไทย เช่น ข้าวเหนียวถั่วดำ ข้าวต้มมัด เต้าส่วน บัวลอยไข่หวาน เป็นต้น

● เด็กควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ



เด็กอ้วน/เริ่มอ้วน

ลดปริมาณอาหารพวกข้าว-แป้ง น้ำตาล และไขมัน โดย  
เปลี่ยนวิธีปรุงเป็น ต้ม นึ่ง ยำ ย่าง

● เพิ่มผัก-ผลไม้

● งดกินจุบจิบ ไม่ควรงดอาหารมื้อหลักๆ



● อย่าให้กินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด



● อย่าวางเครื่องปรุงประเภท น้ำตาล หรือน้ำปลา ให้เด็กปรุงตามสะดวก



● ให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้พลังงานเพิ่มขึ้นในเด็กอ้วน/เริ่มอ้วน

## กินอย่างไรให้ฉลาด

- ไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่า กินอาหารหรือสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษแล้วฉลาดขึ้น
- มีข้อมูลชัดเจนว่า การได้อาหารไม่ครบถ้วนเป็นโรคขาดสารอาหาร ทำให้ไม่สามารถพัฒนาด้านสติปัญญาได้เต็มศักยภาพ

● **เขาวนั้ปัญญาดีหรือฉลาดขึ้นอยู่กับ :**

กรรมพันธ์ สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย อาหารเพียงพอ  
ครบถ้วนตามวัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับ  
เพียงพอ ความรักความเอาใจใส่ การจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสม

## ศูนย์เด็กเล็ก.....เด็กโภชนาการสมวัยได้อย่างไร

- ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผัก ผลไม้ ปลอดน้ำอัดลม
- อาหารกลางวัน อาหารว่าง นม เครื่องดื่ม ในศูนย์เด็กเล็กได้มาตรฐาน
- บูรณาการความรู้โภชนาการในประสบการณ์การเรียนรู้หรือกิจกรรมต่างๆ
- ฝ้าระวังและประเมินภาวะโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ
- ปรับปรุงและพัฒนาปัจจัยแวดล้อมศูนย์เด็ก
- พัฒนาศูนย์เด็กเป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อสื่อสารความรู้สู่ครอบครัวและชุมชน
- ร่วมแรงร่วมใจ : ผดด. พ่อแม่ ครอบครัว แม่ครัว แม่ค้า อปท. ชุมชน ฯ



ขอบคุณ ที่ดูแล เอาใจใส่