



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ประหัยด์ สายวิเชียร อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ประธานสาขาวิชาการบริหารและการประเมิน
โครงการ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดาชาติปัญชาชัย อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. รหัสประจำตัว.....
2. อายุ.....ปี.....เดือน

21. แรงจูงใจที่ทำให้นักเรียนออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ต้องการลดความอ้วน
- ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ต้องการได้การชมเชยและรางวัลจากบิดามารดา
- รู้สึกสนุกสนานเมื่อออกกำลังกาย
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....

2. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

รหัสประจำตัว.....

| ลำดับ ที่ | วัน/เดือน/ปี | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | ส่วนสูง (เซนติเมตร) | น้ำหนักที่ลดลง | น้ำหนักที่ เพิ่มขึ้น |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|----------------|-------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |

3. แบบทดสอบความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

รหัสประจำตัว.....

การชี้แจง ให้นักเรียนตอบแบบทดสอบให้ตรงกับความรู้ทางโภชนาการ โดยให้นักเรียนใช้เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ต้องการในข้อที่ “ใช่” หมายถึงนักเรียนเข้าใจว่าข้อความถูกต้อง หรือ “ไม่ใช่” หมายถึงนักเรียนเข้าใจว่าความไม่ถูกต้อง

ใช่

หมายถึง ข้อความดังกล่าว ถูกต้อง

ไม่ใช่

หมายถึง ข้อความดังกล่าว ไม่ถูกต้อง

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----|--------|--------------------|
| 1. ในวันหนึ่งๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ | | | |
| 2. เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน | | | |
| 3. ข้าวเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| 20. การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำส่งผลให้ระบบประสาทไม่สามารถควบคุมตนเอง ทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว | | | |

4. แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย

รหัสประจำตัว.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติมากที่สุดโดยพิจารณาว่าใน 1 สัปดาห์นักเรียนได้ปฏิบัติข้อใดบ้าง

| | การรับประทานอาหาร | การออกกำลังกาย |
|-------------------|--|---------------------------------|
| ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ ไม่เคยปฏิบัติ | ไม่เคยออกกำลังกาย |
| ปฏิบัตินานๆ ครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ ปฏิบัติ 1-6 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติบางครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ ปฏิบัติ 7-12 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ ปฏิบัติ 13-18 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติประจำ | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ ปฏิบัติ มากกว่า 18 มื้อต่อสัปดาห์ | |

| นักเรียนปฏิบัติ.....อย่างไร | ปฏิบัติ (มื้อ/สัปดาห์) | | | | |
|--|------------------------|--------------------|------------------|-------------------|---------------|
| | ไม่เคยปฏิบัติ | ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ ประจำ |
| 1 รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อใน 1 วัน | | | | | |
| 2 รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ | | | | | |
| 3 รับประทานอาหารรสจัดกับอาหารประเภทแป้ง | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| 30 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แอโรบิค แบดมินตัน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก | | | | | |

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างคำชี้แจงรายละเอียดขออนุญาตผู้ปกครอง

เรียน ท่านผู้ปกครอง

เรื่อง ขออนุญาตท่านผู้ปกครองให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการ “ขยับกายพิชิตพุง”

ผู้ทำการศึกษา นางสาวยุวดี ถิ่นถาวร เป็นบุคลากรในโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัยจังหวัดเชียงใหม่ และเป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งทำการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน”

ปัจจุบัน โรคอ้วนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2547 (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547) พบความชุกของโรคอ้วนในเด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 5.4 จากรายงานผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ในแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นเกณฑ์ตัดสิน พบว่ามีนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 6.54 (กลุ่มพัฒนางานยุทธศาสตร์สาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่, 2549) ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนเกิดจากปัจจัยการรับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย รวมถึงวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปมีพฤติกรรมรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมัน น้ำตาล เกลือสูง (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2548) จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ก่อประโยชน์แก่ร่างกายแล้วยังขาดการออกกำลังกายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้น (จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน, 2548) ขณะเดียวกันเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมหรือเล่นอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อยทำให้การเผาผลาญพลังงานอยู่ในระดับต่ำ จึงมีการสะสมไขมันในร่างกายเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็นแต่หากไม่มีการใช้ออกไปไขมันที่สะสมก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

เรื่อยๆ จนกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด (สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย, 2548) ดังนั้นผู้ทำการศึกษา จึงมีความสนใจที่จะศึกษา “ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน” โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ

1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้และเข้าใจเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการและ โรคอ้วน คือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสามารถนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้ นักเรียนได้ทราบถึงปัญหาของโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากปัญหาภาวะ โภชนาการ
3. เพื่อให้ นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายพร้อมทั้งกำหนดวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม
4. เพื่อแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐาน(อ้วน) ให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน(ปกติ) ได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัยต่อสุขภาพ

ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านซึ่งเป็นผู้ปกครองของเด็กหญิง..... เข้าร่วมโครงการ “ขยับกายพิชิตพุง” โดยผู้ทำการศึกษาจะเริ่มโครงการตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม ถึง วันที่ 31 สิงหาคม 2550 ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของบุตรสาวของท่านแต่อย่างใด และโครงการนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อนักเรียนและนักเรียนสามารถปฏิเสธหรือหยุดการเข้าร่วมโครงการดังกล่าวเมื่อใดก็ได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อเรียนในด้านใดทั้งสิ้น หากท่านผู้ปกครองมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการนี้ท่านสามารถติดต่อสอบถามผู้ทำการศึกษา ยวดี ถิ่นถาวร หมายเลขโทรศัพท์ 089-7002087

ขอแสดงความนับถือ

ยวดี ถิ่นถาวร

ผู้ทำการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก

ตัวอย่างใบยินยอม

1. ใบยินยอมจากผู้ปกครอง

ข้าพเจ้า(นาย,นาง,นางสาว).....นามสกุล.....
 อายุ.....ปีอยู่บ้านเลขที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 เป็นผู้ปกครองที่ชอบด้วยกฎหมายของเด็กหญิง.....สกุล.....
 ซึ่งเกี่ยวข้องกับ.....โดย.....

เมื่อข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ “ขยับกายพิชิตพุง” ซึ่งเป็น
 การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการ
 ออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน” แล้ว

- ข้าพเจ้า ยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ
 ไม่ยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ

ลงชื่อ.....
 (.....)

ผู้ปกครอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

2. ใบยินยอมจากผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้าพเจ้า นางสาวยุวดี ถิ่นถาวร เป็นบุคลากรในโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัยและ
เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ
9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

นักเรียนเป็นผู้มีคุณสมบัติในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและกิจกรรมการให้คำปรึกษา
จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการให้ข้อมูลตามความเป็นจริงที่สุดซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ
ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนจะมีค่าอย่างยิ่ง
ต่อการนำไปเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการลดน้ำหนักของคนที่เป็น โรคอ้วน และนักเรียน
สามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับนักเรียน

เมื่อนักเรียนทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้
ไว้ด้วย

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือของนักเรียน มา ณ โอกาสนี้

ลงชื่อ.....นักเรียนผู้ร่วมการศึกษา

()

ลงชื่อ.....พยาน

()

ลงชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวยุวดี ถิ่นถาวร)

ภาคผนวก จ

แผนการให้คำปรึกษา

เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ข้อมูลนี้จะนำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา) โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาซึ่งใช้กิจกรรมและความรู้การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ เข้าใจ ตระหนักปัญหา

1. กิจกรรม “ฉันคือใคร”
2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
3. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
4. แบบวัดความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้รับคำปรึกษาก่อนให้ความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ก่อนการให้คำปรึกษา)
5. แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้รับคำปรึกษาก่อนให้ความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ก่อนการให้คำปรึกษา)
6. ให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และความรู้เรื่องโรคอ้วน
7. ให้ความรู้เรื่อง “เป้าหมายของฉัน” และเป้าหมายของฉัน
8. ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ และใบงานพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการแก้ปัญหา

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่อง “การออกกำลังกาย”
3. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
4. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 3 วางแผนการแก้ปัญหา

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และการดูแลน้ำหนักตัว (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 1)

3. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย

4. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการแก้ปัญหา

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. ให้ความรู้เรื่องข้าวและอาหารประเภทแป้ง (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 2)

3. ให้ความรู้เรื่องการกินผักและผลไม้ (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 3)

4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย

5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 5 วางแผนการแก้ปัญหา

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. ให้ความรู้เรื่องปลา เนื้อสัตว์ ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง (โภชนบัญญัติ 9 ประการข้อ 4)

3. ให้ความรู้เรื่องการดื่มนม (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 5)

4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย

5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 6 วางแผนการแก้ปัญหา

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 6)

3. ให้ความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงอาหารที่รสหวานจัดและเค็มจัด (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 7)

4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย

5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 7 วางแผนการแก้ปัญหา

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่สะอาด (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 8)

3. ให้ความรู้เรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 9)

4. ให้ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารว่าง

5. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย

6. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 8 วางแผนการแก้ปัญหา

1. ให้ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารว่าง
2. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินความรู้ผลการให้คำปรึกษา

1. แบบวัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ภายหลังจากให้คำปรึกษา)
2. แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ภายหลังจากให้คำปรึกษา)
3. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
4. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ขั้นตอนที่ 10 สรุปและยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฉ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ เข้าใจ และตระหนักถึงปัญหา

เครื่องมือ

1. กิจกรรม “ฉันคือใคร”
2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
3. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
4. แบบวัดความรู้ด้าน โภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้รับคำปรึกษาก่อนให้ความรู้ด้าน โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ก่อนการให้คำปรึกษา)
5. แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้รับคำปรึกษา ก่อนให้ความรู้ด้าน โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ก่อนการให้คำปรึกษา)
6. ให้ความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และความรู้เรื่อง โรคอ้วน
7. ให้ความรู้เรื่อง “เป้าหมายของฉัน” และเป้าหมายของฉัน
8. ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ และใบงานพฤติกรรมที่ พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

ระยะเวลา 210 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาและวิธีการดำเนินการ โดยมีกิจกรรมฉันคือใครเพื่อเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาทำการสอบถามข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึก น้ำหนักและส่วนสูง

4. ทำแบบทดสอบวัดความรู้ และแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้ทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความรู้ด้านมากหรือน้อยและได้นำไปปฏิบัติอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการและให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน ซึ่งจะมุ่งเน้นสาเหตุและโทษของโรคอ้วนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงปัญหาของตนเองเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ในเรื่องเป้าหมายจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุดเรียงลำดับ 1-3 จากนั้นให้เลือกรางวัลที่ต้องการให้ตนเองหากสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

7. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามพฤติกรรมและให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์พร้อมกับแจกใบงานเรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ให้ผู้รับคำปรึกษา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ และเข้าใจในวัตถุประสงค์
2. ทราบถึงระดับความรู้และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้รับคำปรึกษา
3. สามารถเข้าใจปัญหาโรคอ้วน
4. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งจะช่วยให้สามารถลดน้ำหนักตัวได้และปรับเปลี่ยนให้มีนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

1.1 กิจกรรม “ฉันคือใคร”

รูปแบบของกิจกรรม

1. ให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำชื่อของตนเอง
2. เข้าสู่กิจกรรมร่วมร้องเพลง

เนื้อเพลงสัมนาคารุโรงเรียนอัสสัมชัญ. 2542

เพลง “สวัสดิ์”

สวัสดิ์ สวัสดิ์ ยินดีที่ได้พบกันเธอและฉันพบกันสวัสดิ์

เพลง “น่ารักจัง”

บอกกับคนซ้ายมือว่า น่ารักจัง

บอกกับคนขวามือว่า น่ารักจัง

บอกกับใครหลายคน ทุก ๆ คน ไม่เว้นสักคน

บอกกับคนซ้ายมือว่า น่ารักจัง

บอกกับคนขวามือว่า น่ารักจัง

จบ

3. เกม “การทำงานกลุ่ม”

อุปกรณ์ กระป๋อง เชือก ขวดแก้ว

วิธีการเล่น ใช้ผู้เล่นกลุ่มละ 5 คน ถือเชือกคนละเส้นให้ดึงเส้นเชือกให้ตึง แล้วนำ

กระป๋องใบเล็กที่ผูกเชือก 5 เส้นนี้ไปวางไว้บนขวด มีกติกาว่าห้ามไม่ให้เส้นเชือกหย่อนและไม่ให้ขวดล้ม ถ้ากลุ่มไหนทำเชือกหย่อนและขวดล้มถือว่าแพ้ และจะมีวิธีการทำโทษโดยให้ทำท่าประกอบเพลง “ไก่อ่างเมทรริกซ์”

ประโยชน์ของเกม เป็นการทดสอบความสามัคคี ความตั้งใจ ความอดทน และการวางแผนที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรค

ที่มา: อำนาง เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขุนนนท์การพิมพ์.

1.2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. รหัสประจำตัว.....

2. อายุ.....ปี.....เดือน

21. แรงจูงใจที่ทำให้นักเรียนออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อยากลดความอ้วน
- อยากให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- อยากได้การชมเชยและรางวัลจากบิดามารดา
- รู้สึกสนุกสนานเมื่อออกกำลังกาย
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....

1.3 แบบจดบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

รหัสประจำตัว.....

| ลำดับที่ | วัน/เดือน/ปี | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | ส่วนสูง (เซนติเมตร) | น้ำหนักที่ลดลง | น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น |
|----------|--------------|-----------------------|------------------------|----------------|---------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| 8 | | | | | |

1.4 แบบทดสอบความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

รหัสประจำตัว.....

การชี้แจง ให้นักเรียนตอบแบบทดสอบให้ตรงกับความรู้ทางโภชนาการ โดยให้นักเรียนใช้เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ต้องการในข้อที่ “ใช่” หมายถึงนักเรียนเข้าใจว่าข้อความถูกต้อง หรือ “ไม่ใช่” หมายถึงนักเรียนเข้าใจว่าข้อความไม่ถูกต้อง

ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าว ถูกต้อง
ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าว ไม่ถูกต้อง

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----|--------|--------------------|
| 1. ในวันหนึ่งๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ | | | |
| 2. เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน | | | |
| 3. ข้าวเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| 20. การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำส่งผลให้ระบบประสาทไม่สามารถควบคุมตนเอง ทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว | | | |

1.5 แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย

รหัสประจำตัว.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติมากที่สุดโดยพิจารณาว่าใน 1 สัปดาห์นักเรียนได้ปฏิบัติข้อใดบ้าง

| | | การรับประทานอาหาร | การออกกำลังกาย |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ไม่เคยปฏิบัติ | ไม่เคยออกกำลังกาย |
| ปฏิบัตินานๆ ครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ 1-6 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติบางครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ 7-12 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ 13-18 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติประจำ | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ มากกว่า 18 มื้อต่อสัปดาห์ | |

| นักเรียนปฏิบัติ.....อย่างไร | ปฏิบัติ (มื้อ/สัปดาห์) | | | | |
|--|------------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------|
| | ไม่เคยปฏิบัติ | ปฏิบัติ นานๆครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ ประจำ |
| 1 รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อใน 1 วัน | | | | | |
| 2 รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ | | | | | |
| 3 รับประทานอาหารซ้ำสลับกับอาหารประเภทแป้ง | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| 30 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แอโรบิค แบดมินตัน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก | | | | | |

1.6 ให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และโรคอ้วน

โภชนบัญญัติ 9 ประการ แนวปฏิบัติในการกินอาหารที่นำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารภาวะโภชนาการเกิน และมีความปลอดภัยจากพิษภัยของอาหาร ตามหลักโภชนาการดังต่อไปนี้ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

ข้อ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวันอาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไปอาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วย สารอาหารหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำและยังมีสารอื่นๆ เช่น โยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติในอาหาร แต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราต้องกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ได้ สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการประเทศไทยแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกัน เข้าไว้ในหมู่เดียวกันเพื่อให้เราสามารถพิจารณาได้ว่าได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผักผลไม้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่

ร่างกาย

ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การกินดีมีผลให้เกิด "ภาวะโภชนาการดี"

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว ใช้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนเรานี้ว่าดีหรือไม่เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูงของตัวเอง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์โดยการกินอาหารให้เหมาะสมควบคู่ไปกับ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพการเรียนรู้การทำงานด้อยลงกว่าปกติในทางตรงข้ามหากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไปจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิดนั้นเป็นสาเหตุการตายในลำดับหนึ่งของคนไทยการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม จะช่วยให้สุขภาพดี มีชีวิตยืนยาวและเป็นสุขการที่จะประเมินว่า น้ำหนักตัว อยู่ในเกณฑ์ ปกติหรือไม่นั้นทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุด คือ ใช้น้ำหนักตัวตามเกณฑ์อายุหรือน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง

ข้อ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อยนั้น ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่า ที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมันใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินในปริมาณที่สูงกว่าเรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้และไขมันจากสัตว์จึงทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม และหลากหลายในแต่ละมื้อ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ มีมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกันและสามารถจัดให้บริการอาหารอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบไทยๆ ทั้งยังมีใยอาหารจากผักประเภทต่างๆ มากกว่าอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตกควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการ แล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้นการกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พร้อมด้วยอาหารอื่น ที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมและปริมาณที่เพียงพอจึงเป็นสิ่งพึงปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืช ผัก และผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนมีความจำเป็นต่อร่างกายที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอลสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น นอกจากนี้ พืชผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากรับประทานให้หลากหลาย

เป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงข้าม กลับช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ เพราะสารแคโรทีนและวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภท ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปีจึงควรส่งเสริมให้รับประทานเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

พืชผักมีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักรับประทานใบกินยอดและก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว บอน ผักกูดและผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสนและดอกแค ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะและกระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาวและขิงอ่อน พืชผักต่างๆ โดยเฉพาะผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุและใยอาหาร

ผลไม้มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่ กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กัลยาลาบ สับปะรด ส้มเขียวหวานและส้มโอ ซึ่งมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง ผลไม้ที่ กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอและมะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่นทุเรียน ละมุด ลำไยและขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงจึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอโดยเฉพาะหลังอาหารแต่ละมื้อ กินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผัก ผลไม้ตามฤดูกาล

ข้อ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดเชื้อและให้พลังงานแก่ร่างกายแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญได้แก่

- ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูงและถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิตซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ไขมันในเนื้อสัตว์มีทั้งที่สังเกตเห็นได้ เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมันซึ่งควรหลีกเลี่ยงการกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเครื่องในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด

- ไข่เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูงมีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูกหาซื้อได้ง่ายปรุงและกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูกและมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดงและถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถัวยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

- งา เป็นอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอีและแคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ

ข้อ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงนมมีโปรตีน น้ำตาล แลคโตสและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินเอซึ่งช่วย ในการมองเห็นและบำรุงเนื้อเยื่อและวิตามินบีสองซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่เป็นปกติเลือกดื่มนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิทดูฉลากวันที่หมดอายุด้วยไม่ควรดื่มนมที่หมดอายุนมที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน นมที่กล่องชำรุด หรือนมพลาสติกเจอร์ไรส์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็นนมบางชนิดเช่น นมพาสเจอร์ไรส์หรือโยเกิร์ตต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วันละ 1-2 แก้ว ผู้มีปัญหาโรคอ้วนหรือมีไขมันในเลือดสูงควรดื่มนมพร่องมันเนย กรณีที่ชื้อนมเปรี้ยวชนิดดื่มควรเลือกชนิดที่ทำจากนมที่มีเนื้อมนมในปริมาณสูงโดยให้ดูที่ข้างกล่องหรือขวดจะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงนมสด ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยให้ดื่มนมครั้งละน้อย ๆ เช่น 1/4 แก้วแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นดื่มนมหลังอาหารหรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นกินโยเกิร์ตชนิด

ครีมซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคนและสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมช่วยลดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืดดังกล่าว นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจึงดื่มได้เป็นประจำเช่นกัน

ข้อ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึม วิตามินที่ละลายในไขมันคือวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้นให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายและทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตจึงควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมดไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัวการได้รับกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่างแทนการทอดหรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหารการรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลรู้จักการประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมากจะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหารที่เหมาะสม และเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ข้อ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ รสหวานจัด และเค็มจัด น้ำตาลเป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้วยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีก ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันอย่างมากสุดไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะสะสมทำให้อ้วนได้เกลือโซเดียมหรือเกลือแกง เป็นสารที่ทำให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาวและเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม ผักดอง และยังแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสโดยไม่จำเป็น

ข้อ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

- สภาพสังคมและการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบันทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการประกอบอาหารในครัวเรือน เช่นซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุงซึ่งมักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาด ทำให้มีแนวโน้มว่า คนไทยมีการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหารเพิ่มขึ้น
- อาหารมีการปนเปื้อนจากขบวนการผลิต ปรุง ประกอบ และจำหน่ายโดยไม่ถูกสุขลักษณะหรือจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมทำให้มีการปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย
- ควรกินอาหารผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ พืชผัก ผลไม้ต้องล้างสะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวันบรรจุในภาชนะที่สะอาดมีอุปกรณ์หยิบจับหรือตัดแทนการใช้มือ
- ต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหารคือล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วมมีช้อนกลาง ถ้าร่วมกินหลายคนและหยิบจับอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

ข้อ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น พร้อมกับอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจ คืออัตราการตายอันเกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงขึ้นด้วยสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความเมมาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หมายรวมถึงสุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็งเพราะพิษแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม เสี่ยงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะ ลำไส้และโรคมะเร็งของหลอดอาหารในรายที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ส่วนมากจะลงท้ายด้วยโรคตับแข็งและโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวม วัณโรค เป็นต้น ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์โดยไม่กินข้าวและกับข้าวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ในทางตรงกันข้ามในรายที่ดื่มพร้อมกับแก้มที่มีไขมันและโปรตีนสูงจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนซึ่งจะมีโรคอื่นๆ ตามมามาก แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางฤทธิ์จะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงและทำให้เกิดความประมาทอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนซึ่ง

เป็นสาเหตุแห่งการตายของคนไทยในลำดับต้นๆ ในปัจจุบัน อีกทั้งการดื่มยังก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้

การจะมีโภชนาการดี สุขภาพดี และคุณภาพชีวิตดี ต้องคำนึงถึงหลักใหญ่ ดังนี้

1. กินอาหารและปฏิบัติตาม 9 ข้อ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ผ่อนคลายจิตใจ
4. หลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งเป็นพิษภัย เช่น บุหรี่ เหล้า และสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542).

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ให้ความรู้เรื่อง “โรคอ้วน”



ยุคแห่งการบริโภคนิยม ทำให้คนเราเป็นโรคอ้วนกันมากขึ้น ปัญหาโรคอ้วนเกิดขึ้นทุกเพศ ทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ เกิดขึ้นจากการได้รับอาหารมากเกินไป สำหรับในวัยเด็กโรคอ้วนทำให้มีน้ำหนักมากไม่เหมาะสมกับส่วนสูง ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ในเด็กได้แก่ มีขาโก่ง ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และลดน้ำหนักได้ยากมากยิ่งขึ้น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน โรคเรื้อรังดังกล่าว จะมีความรุนแรงมากขึ้น และเสียชีวิตได้ง่าย

สาเหตุของโรคอ้วน

1. กินอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย และออกกำลังกายน้อย
2. กรรมพันธุ์ ถ้า พ่อ แม่ อ้วน ลูกมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ 80%
3. ความผิดปกติของการทำงานต่อมไร้ท่อ มีผลให้การผลิตฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติ
4. ความผิดปกติที่สมองส่วนฮัยโปทาลามัส ทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ
5. ยาบางชนิด หรือภาวะบางอย่าง เช่น ความเครียด ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น

ผลกระทบจากโรคอ้วน

1. ด้านร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวาน โรคนิ่วในถุงน้ำดี เส้นเลือดอุดตัน ผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งมดลูก รังไข่ เต้านม ผู้ชาย จะเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมากและโรคเกี่ยวกับข้อ
 2. ปัญหาเพศสัมพันธ์
 3. ด้านจิตใจ เกิดปมด้อย หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล
 4. ด้านสังคม เกิดความสับสนในชีวิต ประสบปัญหาครอบครัว หรืออาชีพบางอย่าง
- มีจิตจำกัดสำหรับคนอ้วน



การป้องกันและแก้ไข



1. บริโภคอาหารให้น้อยลงกว่าที่ร่างกายต้องการใช้โดยลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และควรกินอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ ที่ไม่หวานจัด ซึ่งให้ใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
3. เลือกอาหารที่ใช้พลังงานต่ำ และหาง่าย
4. พยายามทำความเข้าใจในอาหารที่บริโภค และขณะที่บริโภค ช้าๆ หรือพยายามยืดเวลารับประทานให้นาน
5. พยายามปรับตัวเอง ไม่รับประทานอาหาร หวาน มัน โดยไม่เติมน้ำตาล หรือกระเทียมเจียวในอาหาร
6. ถ้าวันใดจะไปงานเลี้ยงนอกบ้าน ต้องรับประทานอาหารมื้ออื่นให้น้อยลง

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542).



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.7 ให้ความรู้เรื่อง “เป้าหมายของฉัน”



นิทานเรื่อง “เจ้าฟูกอมอ้วน”

การครั้งหนึ่ง ณ ท่งหญ้ากว้างมีกระต่ายอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ท่งหญ้านี้มีพืชพรรณ รัชญาหารอุดมสมบูรณ์มาก ผุงกระต่ายก็ได้กินอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อยเพลิดเพลิน โดยเฉพาะเจ้า ฟูกซึ่งเกิดมาได้เพียง 4 เดือน พร้อมกับเจ้าฟิกกี้ และเจ้าลูลู่ เจ้าฟูกได้รับการขนานนามว่าเป็นกระต่าย น้อยที่กินเก่งมาก ร่างกายเจ้าฟูกใหญ่เหมือนลูกฟุตบอลเข้าไปทุกวันแล้ว ทุกเช้าแม่ของกระต่ายน้อย ทั้ง 3 จะให้ลูกไปหาอาหารเองในบริเวณท่งหญ้ากว้างใกล้ๆ โพรงของตนเมื่อเจ้าฟิกกี้และลูลู่กิน อาหารอิ่มแล้วก็ต้องรอเจ้าฟูกกินอาหารอีก 1 ชั่วโมง แล้วลูกกระต่ายทั้ง 3 ก็วิ่งแข่งขันกลับโพรงของ ตน ยกเว้นเจ้าฟูกซึ่งต้องเดินตัวมเตี้ยมขน แกรอท แอปเปิ้ล ฝรั่งกลับมากินต่อที่โพรงทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่งหลังจากการออกไปกินอาหารเช้าแล้ว ฟิกกี้และลูลู่ก็รอเจ้าฟูกอยู่ที่โพรงแต่ไม่เห็น เจ้าฟูกกลับมายัง โพรง ดังนั้น ฟิกกี้และลูลู่จึงออกไปตามหาเจ้าฟูก

“เจ้าฟูก! เจ้าฟูก!” ฟิกกี้และลูลู่ตะ โคนเรียน และแล้วฟิกกี้และลูลู่ก็พบเจ้าฟูกอยู่ที่ต้นเชอร์รี่

“ฟูก” ทำไม เธอถึงไม่กลับ โพรงของเราละ “ฟิกกี้” ถาม

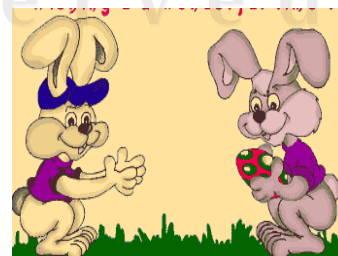
เจ้าฟูกตอบ “อย่าว่าแต่เดินกลับ โพรงเลย แค่ขยับตัวฉันก็ขยับ ไม่ไหวแล้ว”

“ก็เพราะเธอกินอาหารมากไปทำให้เธออ้วนแล้วรู้ไหม” ลูลู่บอกเชิงตำหนิ

เจ้าฟูกยังเถียง “ฉันแค่ตัวหนักจนเดิน ไม่ไหวเอง”

“ฟูก ! เธอรู้ไหมคนอ้วนจะมีโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง เหนื่อยง่าย ข้อกระดูกเสื่อม แต่ที่แน่ๆ ตอนนี้เธออ้วนจนเดินแทบไม่ไหวแล้ว” ลูลู่อธิบายให้ฟูกฟัง

“ແ่แล้ว! แ่แล้ว! เจ้าช่ามาทางนี้แล้ว “ฟิกกี้ตะ โคนลัน ซึ่งเจ้าช่าก็คือหมาป่านั่นเอง มัน กำลังเดินมาทางกระต่ายน้อยทั้ง 3 ฟิกกี้ และลูลู่ รีบจุกเจ้าฟูกวิ่ง แม่เจ้าฟูกจะเดินไม่ไหวแต่เพื่อเอาชีวิต รอดเจ้าฟูกก็ต้องยอมวิ่ง ร่างอันใหญ่โตอ้วนอ้วนของเจ้าฟูก เป็นอุปสรรคต่อการหนีอย่างมากและเจ้าช่าก็ กำลังวิ่งตามมา กระต่ายทั้ง 3 วิ่งหนีมาจนถึงเนิน ซึ่งข้างล่างเป็น โพรง ของตนฟิกกี้และลูลู่วิ่งหนีเข้าโพรงไปได้เหลือแต่ เจ้าฟูก ขณะที่เจ้าช่าจะ กระโดดจับเจ้าฟูก เจ้าฟูกก็ไปสะดุดหิน ทำให้หินดีดเข้าหน้าเจ้าช่า เจ้าช่า ตกใจจึงวิ่งหนีไป ส่วนเจ้าฟูกก็วิ่งลงไปตามเนิน เมื่อถึงโพรงร่างของ เจ้าฟูกก็ฟุงไปอุดปากโพรงเพราะเจ้าฟูกตัวใหญ่จนเข้าไปในโพรงไม่ได้



จึงทำให้เจ้าฟุ้งต้องทนติดอยู่ที่ปากโพรง 7 วัน 7 คืน จนตัวพอมลงจึงออกมาจากปากโพรงได้ ตั้งแต่
นั้นมาเจ้าฟุ้งก็กำหนดเป้าหมายกับตนเองที่จะลดความอ้วนให้ได้ จนกระทั่งมีขนาดเล็กลง ทำให้เจ้าฟุ้ง
คล่องแคล่ว ว่องไว แข็งแรง และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนจากโรคอ้วนต่อไป

ที่มา: โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ [www.health promoting schools.com](http://www.healthpromoting.schools.com)

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การดำเนินชีวิตของคนเราควรมีเป้าหมายว่า เราจะทำอะไร
เพื่ออะไรและจะทำให้สำเร็จเมื่อใด การตั้งเป้าหมายจะทำให้เราทำกิจกรรมต่างๆ หรือการดำเนิน
ชีวิตอย่างมีทิศทาง “เป้าหมาย” จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศหรือสิ่งที้นำทางของชีวิตที่จะทำให้คนเรา
มีแนวทางและพยายามจะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตั้งไว้ เมื่อเราสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้
บรรลุเป้าหมายจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถ และรู้สึกภูมิใจในตนเองมากขึ้น

การที่เราจะบรรลุเป้าหมายลดความอ้วนได้สำเร็จนั้นเหมือนกัน เราต้องมีการ
วางเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น

- การสร้างแรงบันดาลใจ เราทำไปเพราะใคร เพราะสุขภาพของตัวเองเราใช้หรือไม่
- เป้าหมาย เราจะทำการอย่างไรเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและน้ำหนักลด เช่น
วางเป้าหมาย 1 อาทิตย์จะไม่รับประทานอาหารทอด/มัน และออกกำลังกายจากวัน
หนึ่ง 30 นาที เพิ่มขึ้น 40 นาที เป็นต้น
- เลิกนิสัยไม่ดี เช่น จากที่เคยกินขนมขณะดูทีวี หรือขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์
ปรับเปลี่ยนชักชวนเพื่อนหรือคุณพ่อคุณแม่ไปออกกำลังกาย
- มองแง่ดีเข้าไว้ เขียนเป้าหมายของตนเองไว้เลยว่าภายใน 1 สัปดาห์จะเลิกกินขนม
กรุบกรอบ เลิกดื่มเครื่องดื่มน้ำตาล และอาหารประเภททอด เพื่อเป็นการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านบวกและเป็นการควบคุมน้ำหนักตัวให้ลดลง
- รับผิดชอบ คือตั้งเป้าหมายของตนเองไว้เองแล้วต้องพยายามทำให้สำเร็จ หากทำสำเร็จ
ให้รางวัลตนเอง เช่น ช็อคโกแลต 1 ชูต เป็นต้น
- หากคนสนับสนุน ควรชักชวนคุณพ่อหรือคุณแม่รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์
และชักชวนออกกำลังกายด้วยกัน
- การให้รางวัลตนเอง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ความพยายามที่จะกระทำเป้าหมายที่ตั้ง
ไว้ให้ประสบผลสำเร็จ

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

<http://www.vegetablenet.th.gs/web-v/egetablenet/index.htm>

รหัสประจำตัว.....

ใบงานเป้าหมายของฉัน

| เป้าหมายที่ตั้งไว้ | การให้รางวัลตนเอง |
|--------------------|-------------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

1.8 ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

พฤติกรรมที่พึงประสงค์

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการไม่ควรรับประทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมัน ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน เป็นต้น และอาหารที่มีไขมันสูงมาก เช่น หมูสามชั้น และอาหารทอดในน้ำมันลอย
2. เลือกกินอาหารที่มีพลังงานต่ำ งดการกินอาหารจุบจิบ
3. อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญควรกินเต็มที่เพื่อจะได้ไม่รู้สึกหิวและเป็นการป้องกันการกินอาหารจุบจิบพร่ำเพรื่อ
4. กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียดพยายามยืดเวลาในการกินอาหารให้นานออกไป
5. พยายามปรับตนเองให้ชอบรสอาหารที่ไม่หวาน ไม่มัน พยายามไม่เติมน้ำตาลหรือกระเทียมเจียวลงในอาหาร
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เห็นผลต่อการลดน้ำหนักดียิ่งขึ้น

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

1. กินอาหารระหว่างมือ เช่น ขนมขบเคี้ยวที่เป็นแป้งและรสเค็มหวานมันจัดซึ่งให้แต่พลังงานอย่างเดียวไม่มีสารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์ และเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฝึกการบริโภคผัก ผลไม้ เป็นประจำทุกวัน เพราะผักผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่นใยอาหาร อีกทั้งผักผลไม้รสไม่หวานจัดและไม่ทำให้อ้วน
2. ดิฉันนิสัยกินอาหารก่อนเข้านอน เนื่องจากร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานและส่งผลทำให้เกิดพลังงานสะสมหากปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำจะส่งผลทำให้อ้วนและโรคต่างๆ ตามมา

ที่มา: คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน, 2546

ตัวอย่าง

| ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ | พฤติกรรม |
|--|---|
| 1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ประสงค์จะปรับเปลี่ยนด้านบวก | เช่น ตื่นแต่เช้าและออกกำลังกาย |
| 2. สังเกตพฤติกรรม ทำเส้นฐาน (baseline) พฤติกรรมที่ทำอยู่แล้ว | ตื่นสาย ไม่ออกกำลังกาย |
| 3. ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม (behavioral goal) | ตื่นเวลา 05.00 น. ออกกำลังกายโดยวิ่งรอบๆ หมู่บ้าน |
| 4. เลือกสิ่งเสริมแรง/รางวัล สร้างเงื่อนไข การตอบสนองที่ได้รับการเสริมแรง | ชื่อน้ำผลไม้ให้กับตนเอง เมื่อตื่นแต่เช้าและออกกำลังกาย |
| 5. ให้การเสริมแรงเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ ใกล้เคียงกับเป้าหมาย | ชมเชยตัวเองที่สามารถตื่นแต่เช้าออกกำลังกาย และช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ให้รางวัลตนเองโดยเก็บเงินจากค่าขนมที่พ่อแม่ให้เก็บสะสมไว้เพื่อซื้อแผ่นซีดีออกกำลังกาย |
| 6. ประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว | สามารถตื่นเวลา 05.00 น. ได้และออกกำลังกายได้ 30 นาที ชมเชยและให้รางวัลตนเอง ถ้าทำสำเร็จ คือตื่นเช้าก่อนเวลา 05.00 น. มีเวลาออกกำลังกาย 30-40 นาที |
| 7. ประเมินผลซ้ำใหม่เป็นครั้งคราว | ยังทำพฤติกรรมนั้นอยู่ เช่น ยังทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่สำเร็จ อาจจะหาวิธีการใหม่ |
| 8. ติดตามผล | หาวิธีการใหม่ อาจเปลี่ยนเวลาเช้าเป็นตอนเย็น หลังเลิกเรียนชวนเพื่อนออกกำลังกายด้วยกัน และพูดให้กำลังใจตนเองในทางบวก |

ที่มา: พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์. (2548). เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษาทางโภชนศาสตร์

ศึกษา. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รหัสประจำตัว.....

ใบงานพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

| ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ | พฤติกรรมที่พึงประสงค์ |
|--|-----------------------|
| 1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ประสงค์จะปรับเปลี่ยนด้านบวก | |
| 2. สังเกตพฤติกรรม ทำเส้นฐาน (baseline) พฤติกรรมที่ทำอยู่แล้ว | |
| 3. ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม (behavioral goal) | |
| 4. เลือกสิ่งเสริมแรง/รางวัล สร้างเงื่อนไข การตอบสนองที่ได้รับการเสริมแรง | |
| 5. ให้การเสริมแรงเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงกับเป้าหมาย | |
| 6. ประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว | |
| 7. ประเมินผลซ้ำใหม่เป็นครั้งคราว | |
| 8. ติดตามผล | |

ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โทชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่อง “การออกกำลังกาย”
3. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
4. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 140 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. สรุปปัญหาจากแบบทดสอบวัดความรู้และแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลัก โทชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาลำเล่นเกมทบทวนความจำ เรื่อง โทชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย
5. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและ ส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงระดับความรู้และพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตามหลัก โทชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้รับคำปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาได้ความรู้ในเรื่อง โทชนบัญญัติ 9 ประการ และประโยชน์การออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

2.1 เกมทบทวนความจำ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ”

รูปแบบของกิจกรรม

1. เกม “จำได้ไหมเอ๋ย”

อุปกรณ์ กล่องใส่บัตรคำ บัตรคำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ

วิธีการเล่น ผู้เล่นจับคู่ 2 คน โดยให้จัดลำดับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 1 ถึง ข้อ 9 ให้ถูกต้อง และจะมีข้อที่ผิด 5 ข้อ รวมกันอยู่ในกล่องโดยผู้คุมเกมกำหนดเวลา 1 นาที เมื่อครบ 1 นาที แล้วผู้คุมเกมเป่านกหวีด ให้ผู้เล่นหยุดเล่นทันทีและผู้คุมเกมตรวจดูผู้เล่นคู่ไหนจัดลำดับถูกต้องบ้างถ้าผู้เล่นจัดลำดับถูก ผู้คุมเกมให้รางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจแก่ผู้เล่นเกม

ตัวอย่าง บัตรคำเช่น

| | |
|-------|---|
| ข้อ 1 | กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว |
| ข้อ 2 | กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ |

บัตรคำที่ผิด(โดยนำข้อความอาหารหลัก 5 หมู่แทรกลงไป) เช่น

| |
|--|
| นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ |
| ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย |
| พืชผัก ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ |
| ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ |
| น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย |

ประโยชน์ของเกม ผู้เล่นได้รับความตื่นเต้น และฝึกทักษะความจำ

ที่มา: อานาจ เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จูนนันทการพิมพ์. 2549.

2. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง

2.2 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

เป็นที่ทราบกันดีว่า การที่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ และระบบข้อต่อของร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด การควบคุมน้ำหนักรวมไปถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต และเสริมสร้างนิสัยในการออกกำลังกายให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย

ในปัจจุบันเชื่อว่าโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวานรวมทั้งโรคอ้วน ที่มีอาการแสดงอย่างเด่นชัดในวัยผู้ใหญ่ นั้นส่วนใหญ่เริ่มมาแต่วัยเด็ก ดังนั้นถ้ามีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ในวัยเด็กก็จะเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงและลดอุบัติการณ์การเกิดโรคเหล่านี้ได้ในวัยผู้ใหญ่



ที่มา: ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี) <http://advisor.anamai.moph.go.th>

ออกกำลังกายได้อะไร

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีพลังกำลังในการทำงาน มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใส มีความคิดฉับไว ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นทำให้บุคลิกภาพดี รูปร่างสง่างาม

สมรรถภาพทางกายดี

การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีการปรับตัวให้สามารถทำงานที่หนักขึ้นส่งผลให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรงมากขึ้น สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้มากขึ้น มีความอดทนและทำงานได้นานขึ้นมีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าตลอดเวลา มีน้ำหนักตัวที่สมส่วน เพราะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสามารถช่วยลดไขมันในร่างกายและลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ทำให้มีรูปร่างและบุคลิกภาพที่ดี

จิตใจแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน

จิตใจแจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและมีภูมิคุ้มกันโรค

การออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถป้องกันบำบัดรักษาบางโรคได้ อาทิเช่น

- โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด
- โรคหัวใจ
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- โรคภูมิแพ้ หอบหืด
- โรคซึมเศร้า
- โรคกระดูกพรุนกระดูกเสื่อม
- โรคข้อต่างๆ

มีสัมพันธ์ไมตรีที่ดี

การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่ทำให้คนได้มารู้จักกัน ได้มีเพื่อนใหม่ สังคมของเราจะกว้างขึ้นทำให้เรามีสัมพันธ์ไมตรีที่ดี เมื่อออกกำลังกายอยู่เสมอ คุณจะติดการออกกำลังกาย ถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกไม่ปกติสุข อารมณ์หงุดหงิด เป็นการติดการออกกำลังกายที่น่าสนับสนุนน่ายกย่องชมเชย และถือว่าผู้ใดรักการออกกำลังกาย ผู้นั้นรักสุขภาพของตนเอง ดังคำที่ว่าออกกำลังกายดีย่อมมีสุขภาพดี

ที่มา: www.sportscience.go.th



2.3 แบบบันทึกการออกกำลังกาย

รหัสประจำตัว.....

| วัน/เดือน/ปี | ประเภทของการออกกำลังกาย | ระยะเวลา (นาที) |
|--------------|-------------------------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ขั้นตอนที่ 3 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และการดูแลน้ำหนักตัว
3. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
4. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 135 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมถามตอบทบทวนจำเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะเพิ่มเติมความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการดูแลน้ำหนักตัวเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย
4. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

3.1 เกมทบทวนความจำ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ”

รูปแบบของกิจกรรม

1. เกม “ส่งกระป๋อง”

อุปกรณ์ กระป๋อง ใบการถาม 5 ข้อ

วิธีการเล่น ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลม ผู้คุมเกมยื่นกระป๋องให้ผู้เล่นเกมคนใดก็ได้เป็นคนแรกที่เริ่มส่งกระป๋อง และคนแรกก็ส่งกระป๋องต่อไปยังคนที่สอง สาม สี่ ส่งต่อไปเรื่อยๆ ขณะที่ส่งกระป๋องต่อๆ กันไปนั้น ผู้คุมเกมยื่นหันหลังให้ผู้เล่นได้เวลาพอสมควรจึงเป่านกหวีด “ปรืด” กระป๋องอยู่ในมือใครต้องหยุดส่งทันที ผู้เป่านกหวีดให้ผู้เล่นเปิดกระป๋องและหยิบการถามออกมา 1 ใบ แล้วยื่นอ่านการถามและตอบให้เพื่อนในกลุ่มฟัง เมื่อตอบเสร็จแล้วก็เริ่มเล่นต่อไปเรื่อยๆ จนใบการถามในกระป๋องหมด

ประโยชน์ของเกม ผู้เล่นได้รับความตื่นเต้น สนุกสนาน เป็นการฝึกจิตใจให้มีสมาธิ
ที่มา: อานาจ เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จูนนันทการพิมพ์. 2549.

2. ใบคำถามตอบ

(1) แนวทางปฏิบัติในการกินอาหารที่นำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิด

ภาวะโภชนาการเกิน(โรคอ้วน) มีกี่ประการ

คำตอบ 9 ข้อ

(2) โภชนบัญญัติ 9 ประการในข้อ 2 มีว่าอย่างไร

คำตอบ กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

(3) โภชนบัญญัติ 9 ประการในข้อ 4 มีว่าอย่างไร

คำตอบ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

(4) เด็กวัยเรียนควรดื่มนม 2-3 แก้วต่อวัน อยู่ในโภชนบัญญัติข้อใด

คำตอบ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อ 5

(5) เมื่อร่างกายได้รับไขมันมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไรได้บ้าง

คำตอบ โรคหัวใจ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

3. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง

3.2 ให้ความรู้เรื่อง กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวันอาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไปอาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วย สารอาหาร หลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำและยังมีสารอื่นๆ เช่น โยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติในอาหาร ดังนั้นในวันหนึ่งๆ เราต้องกินอาหารหลายๆ ชนิดเพื่อให้ได้ สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการประเทศไทยแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ ดังนี้



หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผักผักต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ดังนั้น ในหนึ่งวันจึงต้องเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ มีปริมาณที่พออนุภาค นอกจากนี้ในอาหารแต่ละหมู่ ควรเลือกรับประทานให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การรับประทานดีมีผลให้เกิด "ภาวะโภชนาการดี"

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว ใช้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคน ว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์โดยการรับประทานอาหารให้เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไป จะทำให้อวัยวะอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และประสิทธิภาพการเรียนรู้การทำงานด้อยลงกว่าปกติ ในทางตรงข้ามหากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิดอันเป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้สุขภาพดี มีชีวิตยืนยาวและเป็นสุข

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่องข้าวและอาหารประเภทแป้ง
3. ให้ความรู้เรื่องการกินผักและผลไม้
4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 135 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมถามตอบทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการดูแลน้ำหนักตัว เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เพิ่มขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องข้าวและอาหารประเภทแป้งเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องผักและผลไม้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายทุกๆ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันละ 30 นาที
5. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่องข้าวและอาหารประเภทแป้ง
2. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่องการกินผักและผลไม้

4.1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ข้อ 1)

รูปแบบของกิจกรรม

1. เกม “จัดลำดับ”

อุปกรณ์ กลองกระดาษ บัตรคำอาหารหลัก 5 หมู่ และบัตรคำการออกกำลังกาย

วิธีการเล่น ผู้เล่นจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้จัดลำดับอาหารหลัก 5 หมู่ และการออกกำลังกาย ให้ถูกต้อง และในบัตรคำนั้นจะมีข้อที่ผิดอยู่ 3 ข้อ รวมกัน โดยผู้คุมจะกำหนดเวลา 2 นาที เมื่อครบ 2 นาที แล้วผู้คุมเกมเป่านกหวีด ให้ผู้เล่นหยุดทันทีแล้วผู้คุมเกมก็จะตรวจดูว่าผู้เล่นกลุ่มไหนจัดลำดับถูกบ้างถ้าผู้เล่นเกมจัดลำดับถูกให้ผู้เล่นเกมพูดอธิบายให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ผู้คุมเกมให้รางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจแก่ผู้เล่นเกม

ตัวอย่าง บัตรคำอาหารหลัก 5 หมู่

| | |
|--------|--|
| หมู่ 1 | นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ |
| หมู่ 2 | ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย |
| หมู่ 3 | พืชผัก ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ |
| หมู่ 4 | ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ |
| หมู่ 5 | น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย |

บัตรคำประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

มีพลังกำลังในการทำกิจกรรม และการทำงาน

มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใส

บุคลิกภาพดี รูปร่างสง่างาม

ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ทำให้จิตใจซึมเศร้า ไม่เบิกบาน

ทำให้ไม่โหม่งใจ ร้อน

ลดไขมันในร่างกายและลดน้ำหนักได้

ประโยชน์ของเกม ผู้เล่นได้รับความตื่นเต้น และฝึกทักษะความจำ

ที่มา: อานาจ เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขุนนนท์การพิมพ์.
2549.

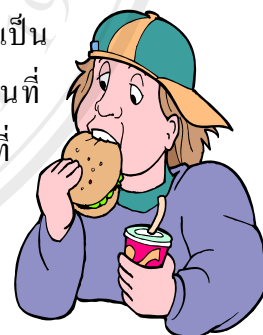
2. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
(ข้อ 1) ให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง

4.2 ให้ความรู้เรื่องข้าวและอาหารประเภทแป้ง



ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อยนั้น ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่า ที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหาร โปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินในปริมาณที่สูงกว่าเรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้และไขมันจากสัตว์จึงทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม และหลากหลายในแต่ละมื้อ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ มีมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน และสามารถจัดให้บริการอาหารอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบไทยๆ ทั้งยังมีโยอาหารจากผักประเภทต่างๆ มากกว่าอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตกควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการ แล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วน ได้ ดังนั้นการกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พร้อมด้วยอาหารอื่นๆ ที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนเหมาะสมและปริมาณที่เพียงพอจึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์



4.3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ



พืชผักผลไม้

☼ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอลสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น

☼ นอกจากนั้น พืชผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือดในทางตรงข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

☼ จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าสารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท

☼ ประเทศไทยมีผัก และผลไม้ตลอดทั้งปีจึงควรส่งเสริมให้กินเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามิน แร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

พืชผัก มีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วนประเภทผักกินใบ ยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว บอน ผักกูด ผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาว ขิงอ่อน พืชผักต่างๆ โดยเฉพาะผักสีเขียวเป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด กลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุและใยอาหาร

ผลไม้ มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป

☼ ผลไม้ที่กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ซึ่งมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง

☼ ผลไม้ที่กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุกมีวิตามินเอสูง

☼ สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ละครุด ลำไยและขนุนเพราะมีน้ำตาลสูง

☼ เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงจึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไปส่วนผลไม้ ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอโดยเฉพาะหลังกินอาหารแต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผักผลไม้ตามฤดูกาล



ขั้นตอนที่ 5 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่องปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
3. ให้ความรู้เรื่องการดื่มนม
4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 135 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมถามตอบทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่องข้าว อาหารประเภทแป้งและการกินผัก ผลไม้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายทุกๆ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันละ 30 นาที
5. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเรื่องปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
2. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเรื่องดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

5.1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ข้อ 2, 3)

รูปแบบของกิจกรรม

1. เกม “เก้าอี้ดนตรี ทวนซ้ำความจำ”

อุปกรณ์ เก้าอี้ ใบคำถาม 5 คำถาม

วิธีการเล่น ผู้เล่นจะยืนล้อมรอบวงกลมเก้าอี้ 10 ตัว โดยผู้คุมเกมจะเปิดเพลงและให้ผู้เล่นเดินหรือเต้นวนรอบเก้าอี้พอผู้เล่นเดินหรือเดินไปได้พอสมควรผู้คุมเกมปิดเพลงแล้วให้ผู้เล่นรีบวิ่งไปที่นั่งเก้าอี้ โดยรอบแรกจัดเก้าอี้ 10 ตัว รอบที่สองเอาเก้าอี้ออก 1 ตัว เหลือเก้าอี้ 9 ตัว และลดเก้าอี้ลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งได้ผู้เล่นที่วิ่งไปนั่งเก้าอี้ไม่ทัน เมื่อได้ผู้เล่นครบ 5 คนแล้วให้ผู้เล่นจับคำถามออกมาแล้วอ่านคำถามและตอบให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

ประโยชน์ของเกม ผู้เล่นได้รับความตื่นเต้น และฝึกทักษะความจำ

ที่มา: อานาจ เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขุนนนท์การพิมพ์. 2549.

2. ใบคำถาม

1. ข้าวมีสารอาหารอะไรบ้าง

คำตอบ คาร์โบไฮเดรต และ โปรตีน

2. ประโยชน์ของข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ถ้าจัดอยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่ ควรจะอยู่หมู่ใด

คำตอบ หมู่ที่ 2

3. พืชผัก ผลไม้ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญอะไรบ้าง

คำตอบ วิตามินและแร่ธาตุ

4. ผักและผลไม้เมื่อรับประทานเป็นประจำมีประโยชน์อย่างไร จงยกตัวอย่าง

คำตอบ ช่วยในการขับถ่าย, ลดการสะสมสารพิษ

5. คนที่เป็นโรคอ้วนควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ประเภทใด

คำตอบ รสหวาน

3. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ ข้อ 2 และ 3 ให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง

5.2 ให้ความรู้เรื่อง ปลา เนื้อสัตว์ ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีโปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณเพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติเป็นส่วนประกอบ ของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดเชื้อ และให้พลังงานแก่ร่างกายแหล่งอาหาร ที่ให้ โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่

- **ปลา** เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิตในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อยรวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง และปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

- **เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน** เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกายแต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับ โปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น

- **ไข่** เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูงมีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิดในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน



- **ถั่วเมล็ดแห้ง** เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูกและมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่าง ๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถั่วยัง ให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

- **และงา** เป็นอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ



5.3 ให้ความรู้เรื่องการดื่มนม



นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงนมมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินเอซึ่งช่วยในการมองเห็นและบำรุงเนื้อเยื่อและวิตามินบีสองซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและเนื้อเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่เป็นปกติ หลีกเลี่ยง

ตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้มีปัญหาโรคอ้วน หรือมีไขมันในเลือดสูงควรดื่มนมพร่องมันเนย

กรณีที่เลือกซื้อ

- นมเปรี้ยวชนิดดื่ม ควรเลือกชนิดที่ทำจากนมที่มีเนื้อมันในปริมาณสูงโดยให้ดูที่ข้างกล่องหรือขวดจะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงนมสด
- ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยให้ดื่มนมครึ่งละน้อย ๆ เช่น 1/4 แก้วแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นดื่มนมหลังอาหารหรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นกิน โยเกิร์ตชนิดครีมซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง
- นมเปรี้ยว มีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคนและสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ช่วยลดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืดดังกล่าว
- นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจึงดื่มได้เป็นประจำเช่นกัน



ขั้นตอนที่ 6 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
3. ให้ความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงอาหารที่รสหวานจัดและเค็มจัด
4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 135 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมถามตอบทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่องปลา เนื้อสัตว์ ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง และการดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควรเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงอาหารที่รสจัดและเค็มจัดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย
5. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการเรื่องการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
2. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการเรื่องการหลีกเลี่ยงอาหารที่รสจัดและเค็มจัด

6.1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ข้อ 4, 5)

รูปแบบของกิจกรรม

1. ร้องเพลง เข้าสู่กิจกรรม

เนื้อเพลง สัมมนาครู โรงเรียนอัสสัมชัญ. 2542

เพลง “ดีซีดี”

ดีซีดี ลีดีซีดี กีตาปาจุมปาลาจี

ดีซีดี ลีดีซีดี กีตาปาจุมปาลาจี

ชาลาม ชาลาม ฯลฯ เฮ

จบ

2. เกมแข่งฟุตบอล (ลูกฟุตบอล)

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล 2 ลูก ม้านั่งจำนวน 10 ตัว ตั้ง แถวละ 5 ตัว 2 แถว

วิธีการเล่น คนเล่นเหยียดขาทั้ง 2 และเท้าให้ชิดกัน ผู้คุมเกมเอาลูกฟุตบอลวางบนหลังเท้าของคนหัวแถวทั้ง 2 กลุ่ม แล้วให้สัญญาณ คนหัวแถวรีบส่งลูกฟุตบอลให้คนถัดไป การส่งต้องโซ่ขาและเท้าส่งต่อๆ ไปจนถึงคนปลายแถว ถ้าลูกฟุตบอลตกจากเท้าของผู้ใด กลุ่มนั้นต้องเขี่ยลูกฟุตบอลไปยังคนหัวแถว แล้วกลับไปนั่งที่ คนหัวแถวก็ส่งต่อไปใหม่ ถ้าสมมติว่ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งทำลูกฟุตบอลตกจากเท้า 2 ครั้ง กลุ่มนั้นต้องอ่านคำถามและตอบคำถามให้ทุกคนในกลุ่มฟัง

ประโยชน์ของเกม ผู้เล่นได้รับความตื่นเต้นและฝึกทักษะความจำ

ที่มา: อำนาง เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขุนนนท์การพิมพ์.

2549.

3. ไบคำถาม

1. ให้นักเรียนบอกชื่อแหล่งอาหารโปรตีนมีอะไรบ้าง

คำตอบ ปลา, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้ง

2. ปลากระป๋องมีประโยชน์ต่อคุณค่าโภชนาการหรือไม่? อย่างไร?

คำตอบ มีประโยชน์คือ แคลเซียมที่ดีต่อกระดูกและฟัน

3. โปรตีนที่ได้จากถั่วเมล็ดแห้งมีถั่วชนิดใดบ้าง ยกตัวอย่าง

คำตอบ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง

4. สมมุติว่าเพื่อนของนักเรียนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เพราะดื่มแล้วเกิดอาการท้องเดินหรือท้องอืด นักเรียนจะแนะนำเพื่อนอย่างไร
คำตอบ ปรับเปลี่ยนวิธีดื่มโดยค่อยดื่มนมครั้งละน้อยๆ
5. นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ได้ประโยชน์จากคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร
คำตอบ โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ
4. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนาบัญญัติ ข้อ 4 และ 5 ให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

6.2 ให้ความรู้เรื่องกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร



ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึม วิตามินที่ละลายในไขมันคือวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้นให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายและทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตจึงควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมดไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัวการได้รับกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่างแทนการทอดหรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหารการรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลรู้จักการประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมากจะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหารได้เหมาะสม และเป็นผลดีต่อสุขภาพ



6.3 ให้ความรู้เรื่องหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด



การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ รสหวานจัด และเค็มจัด น้ำตาลเป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้วยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีก ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันอย่างมากสุดไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมดและไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะสะสมทำให้อ้วนได้ เกลือ โซเดียมหรือเกลือแกง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาวและเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลาจืด ปลาเค็ม ผักดอง และยังแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู

ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรส โดยไม่จำเป็น



ขั้นตอนที่ 7 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. “เกมทบทวนความจำ” เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่สะอาด
3. ให้ความรู้เรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
5. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 155 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมถามตอบทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลียงอาหารที่รสหวานจัดและเค็มจัด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่สะอาดเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำข้อมูลไปเผยแพร่ให้กับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย
5. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเรื่องการกินอาหารที่สะอาด
2. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7.1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ข้อ 6, 7, 8 และ 9)

รูปแบบของกิจกรรม

1. ร้องเพลงเข้าสู่กิจกรรม

เนื้อเพลงสัมนาคารุ โรงเรียนอัสสัมชัญ. 2542

เพลง “จะไปทะเล”

เฮ จะไปทะเลจับปูทะเล จะไปทะเลอดคุณเิก

จับปูก็ดีนี่ ลีเกก็ดีนี่

ฉันเลยโพล้เพล้ลงไปนอนแปล

จบ

2. เกมวิ่งเก็บกล่อง

อุปกรณ์ กล่องใส่ของ(กล่องเล็ก) 10 กล่อง กลุ่มละ 5 คน

จานสังกะสี 2 ใบ

วิธีการเล่น ในกล่องจะมีใบคำถามทั้งหมด 6 ข้อ และกล่อง 10 กล่อง แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2 กลุ่ม แบ่งกล่อง 5 กล่องเท่ากับจำนวนกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถว โดยผู้คุมเกมจะวางจานเปล่าไว้ที่จุดที่ 1 และจุดที่ 2 กล่องคำถาม ผู้เล่นเกมคนแรกจะต้องเริ่มวิ่งจากจุดแรกของผู้คุมกำหนดไว้แล้ววิ่งไปยังจุดที่ 2 เพื่อไปหยิบกล่องคำถามมาใส่จานจุดที่ 1 และจากนั้นแตะมือเพื่อนคนที่ 2 ให้คนที่สองวิ่งไปยังจุดที่ 2 หยิบกล่องมาใส่จานตรงจุดที่ 1 ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนครบ 5 คน เมื่อผู้เล่นเกมวิ่งครบ 5 คนแล้วให้นั่งลง จากนั้นผู้คุมเกมให้กลุ่มที่แพ้แกะคำถามจากกล่องอ่านและตอบให้เพื่อนฟัง

ประโยชน์ของเกม ผู้เล่นได้รับความตื่นเต้น และฝึกทักษะความจำ

ที่มา: อานาจ เจริญศิลป์. เกมประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขุนนนท์การพิมพ์.

2549.

3. ใบคำถาม

1. ไขมันเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือไม่อย่างไร

คำตอบ มี ประโยชน์คือให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน

2. มีวิธีเลือกรับประทานอาหารด้วยวิธีใดที่จะลดปริมาณไขมันในอาหารได้

คำตอบ ต้ม นึ่ง ปิ้ง/ย่าง แทนการทอดหรือผัด

3. พลังงานจากไขมันในแต่ละวันควรไม่เกินร้อยละเท่าใดของพลังงาน
คำตอบ ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน
 4. หากรับประทานอาหารที่มีรสจัดเป็นประจำจะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
คำตอบ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
 5. ร้านอาหารและอาหารที่ปรุงสำเร็จที่ถูกละเลยลักษณะเป็นอย่างไร
คำตอบ อาหารต้องปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน ภาชนะและอุปกรณ์ต้องสะอาด
 6. การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไร
คำตอบ พิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง โรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวม วัณโรค
4. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ ข้อ 6, 7, 9 และ 9 ให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง

7.2 ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่สะอาด



- สภาพสังคมและการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการประกอบอาหารในครัวเรือน เช่น ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือ อาหารพร้อมปรุงซึ่ง มักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาด ทำให้มีแนวโน้มว่าคนไทยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหารเพิ่มขึ้น



- อาหารมีการปนเปื้อนจากขบวนการผลิต ปรุง ประกอบ และจำหน่ายโดยไม่ถูกสุขลักษณะหรือจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย

- ควรกินอาหารผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ พืชผัก ผลไม้ต้องล้างสะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกป้องกันแมลงวันบรรจุในภาชนะที่สะอาดมีอุปกรณ์หยิบจับหรือตัดแทนการใช้มือ

- ต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหารคือล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วมมีช้อนกลาง ถ้าร่วมกินหลายคนและหยิบจับอุปกรณ์ให้ถูกต้อง



7.3 ให้ความรู้เรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นพร้อมกับอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจยิ่งคืออัตราการตายอันเกิดจากอุบัติเหตุ บนท้องถนนสูงขึ้นด้วยสาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความเมมา



จากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับขี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หมายถึงรวมถึงสุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่

- การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

- มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม

- มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะลำไส้และโรคมะเร็งของหลอดอาหารในรายที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังส่วนมากจะลงท้ายด้วยโรคตับแข็งและโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวมและวัณโรค



- ในรายที่ดื่มโดยไม่กินข้าวและกับข้าวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ในทางตรงกันข้ามในรายที่ดื่มพร้อมกับแก้มที่มีไขมันและโปรตีนสูงจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนซึ่งจะมีโรคอื่น ๆ ตามมามาก



- มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไป กดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงและทำให้เกิดความประมาทอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการตายของคนไทยในลำดับต้นๆ ในปัจจุบัน

- ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา การจะมีโภชนาการดี สุขภาพดี และคุณภาพชีวิตดี ต้องคำนึงถึงหลักใหญ่ ดังนี้

1. กินอาหารและปฏิบัติตาม 9 ข้อ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ผ่อนคลายจิตใจ
4. หลีกเลี้ยงสิ่งซึ่งเป็นพิษภัย เช่น บุหรี่ เหล้า และสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ

ขั้นตอนที่ 8 วางแผนการแก้ปัญหา

เครื่องมือ

1. ให้ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารว่าง
2. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
2. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

ระยะเวลา 110 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารว่าง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารว่างและสามารถเลือกรับประทานให้ถูกหลักโภชนาการ

8.1 ร้องเพลง เข้าสู่กิจกรรม

เนื้อเพลงสัมนาคารุโรงเรียนอัสสัมชัญ. 2542

เพลง “น่ารักจัง”

บอกกับคนซ้ายมือว่า น่ารักจัง
บอกกับคนขวามือว่า น่ารักจัง
บอกกับใครหลายคน ทุก ๆ คน ไม่เว้นสักคน
บอกกับคนซ้ายมือว่า น่ารักจัง
บอกกับคนขวามือว่า น่ารักจัง

เพลง “ดีซี้ดี”

ดีซี้ดี ลีดีซี้ดี ก็ตาปาจุมปาลาจี
ดีซี้ดี ลีดีซี้ดี ก็ตาปาจุมปาลาจี
ซาลาม ซาลาม ๆ ๆ ๆ เฮ

เพลง “จะไปทะเล”

เฮ จะไปทะเลจับปูทะเล จะไปทะเลอดดูลิเก
จับปูก็คีนี ลีเกก็คีนี
ฉิ้นเลขโพลี เพล็ดลงไปนอนเปล

จบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

8.2 ให้ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารว่าง

เด็กวัยเรียนต้องการสารอาหารจำนวนมากเพื่อการเจริญเติบโต แต่กระเพาะอาหารทำให้เด็กรับประทานได้ครั้งละน้อยๆ อาหารหลักแค่ 3 มื้อจึงไม่เพียงพอ ทำให้ขนมและของว่างนอกอาหารมื้อหลักกลายเป็นพระเอกที่ช่วยสร้างรอยยิ้มให้เด็กๆ และทำให้เด็กๆ ได้รับความสุขครบถ้วน

การเลือกอาหารว่างให้เด็กวัยเรียน

นอกจากอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และนมวันละ 2-3 แก้ว (ควรเป็นนมจืด) แล้วเด็กวัยเรียนควรรับประทานอาหารว่างเพื่อให้ได้รับพลังงานอีกร้อยละ 20 จากพลังงานทั้งหมดที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน โดยยึดหลักง่ายๆ ดังนี้

1. กินอาหารว่างวันละไม่เกิน 2 มื้อ โดยรับประทานห่างจากอาหารมื้อหลักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
2. อาหารว่างแต่ละมื้อควรให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่เด็กต้องการในแต่ละวัน เด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี ไม่เกินร้อยละ 150 กิโลแคลอรี

3. ในอาหารว่างไม่ควรมีน้ำมัน น้ำตาล และโซเดียม (เกลือ) มากเกินไป

| สารอาหารที่ต้องระวัง | อาหารว่าง 1 วันควรกินไม่เกิน | อาหารว่าง 1 มื้อควรกินไม่เกิน |
|----------------------|------------------------------|--|
| น้ำมัน | 5 กรัม | 25 กรัม หรือครึ่งช้อนกาแฟ |
| น้ำตาล | 24 กรัม | 12 กรัมหรือ 3 ช้อนกาแฟ |
| โซเดียม | 200 มิลลิกรัม | 100 มิลลิกรัม หรือ 1/10 ช้อนกาแฟของเกลือธรรมดาหรือ 1/30 ช้อนกาแฟของเกลือ |



ปรุงทิพย์

4. ในอาหารว่างควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายไม่น้อยกว่า 2 ชนิด จากกลุ่มสารอาหารที่มีประโยชน์ คือ โปรตีน เหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ ซี บี1 บี2 และใยอาหาร โดยแต่ละชนิดควรมีปริมาณไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

5. อาหารว่างที่ควรมีอยู่ติดประจำบ้าน คือ นมจืด ผลไม้สด ผลไม้อบแห้งที่ไม่หวาน ขนมปังกรอบชนิดโฮลวีต

6. ไม่ควรตุนอาหารว่างที่มีไขมันและน้ำตาลสูงไว้ที่บ้าน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ ช็อคโกแลต ท็อปปี้ คุกกี้

7. อาหารว่างที่ดีมีหลายประเภท ควรเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น

- **ผลไม้สด** เป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ มีแร่ธาตุ โยอาหารและวิตามินสูง ผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับเป็นอาหารว่าง ได้แก่ กล้วย ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น แต่อยากกินผลไม้รสหวานจัดบ่อยเกินไป เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน ส่วนผลไม้อบแห้งที่ไม่เติมน้ำตาล เช่น กล้วยตาก (ไม่ชุบน้ำผึ้ง) ก็ควรรับประทานมื้อละไม่เกิน 6-8 คำ

- **เครื่องดื่ม** เด็กวัยเรียนต้องการน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับเด็กไม่ควรเติมน้ำตาลเกินร้อยละ 5 โดยเครื่องดื่มที่ต้องดูให้ดี เช่น นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม เพราะมีนมเป็นส่วนประกอบเพียงครึ่งเดียว และน้ำตาลสูงเทียบเท่าน้ำอัดลม ควรดื่มนานๆ ครั้ง เด็กที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนไม่ควรดื่ม น้ำผลไม้ น้ำผลสดไม่บางชนิดที่ไม่เติมน้ำตาล เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง เป็นต้น เป็นแหล่งวิตามินซีที่ดีแต่ต้องล้างผลไม้ให้สะอาดและคั้นเสร็จให้ดื่มทันที ส่วนน้ำผลไม้สำเร็จรูปหรือน้ำผลไม้ที่ขายตามร้านทั่วไปควรเป็นตัวเลือกรองลงมา เพราะส่วนใหญ่จะเติมน้ำตาลลงไปและบางชนิดก็มีน้ำตาลสูง จึงควรเลือกชนิดที่ผสมน้ำผลไม้มากกว่าร้อยละ 50 และมีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ดื่มไม่เกิน 1 แก้วหรือ 1 กล่องเล็ก น้ำอัดลม ไม่ควรดื่มเพราะมีน้ำตาลสูงและกรดฟอสฟอริก ซึ่งอาจทำให้เนื้อฟันกร่อนและกระดูกผุ

- **ขนมปัง เบเกอรี่** ควรเลือกขนมปังกรอบชนิดที่มีใยอาหารสูง คือ ที่ทำมาจากโฮลวีต หลีกเลี่ยงขนมไขมันสูงและรสหวานจัด เช่น คูกี้ คุกกี้ พาย เล็กหน้าครีม เป็นต้น

- **ขนมกรุบกรอบ ขนมขง ขนมถุง** หลีกเลี่ยงขนมที่มีแป้งหรือไขมันสูง เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ถ้าจำเป็นต้องบริโภคให้เลือกชนิดที่มีโปรตีนสูงแทน ได้แก่ ปลาเส้นหรือเมล็ดพืชอบ เช่น ถั่วอบกรอบ เมล็ดทานตะวันอบ เมล็ดฟักทอง เมล็ดแดงโม เป็นต้น แต่อย่าลืมน้ำตาล และพิจารณาปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และโซเดียม

- **ถั่ว พืชหัว และธัญพืช** กินถั่วต้มหรือถั่วอบแทนถั่วทอด มันหรือเฟืองต้มแทนมันเชื่อมหรือฉาบข้าวโพดต้มแทนข้าวโพดถั่วอบเนย เป็นต้น

- **ลูกกวาด ลูกอม ช็อกโกแลต นมอัดเม็ด** ไม่ควรกินอย่างยิ่งเนื่องจากมีน้ำตาลสูง เสี่ยงต่อฟันผุและภาวะโภชนาการเกิน

- **ไอศกรีม** นานๆ กินสักครั้งโดยเลือกไอศกรีมไขมันต่ำ เช่น ไอศกรีมหวานเย็น (ไม่แต่งสีจัด) ไอศกรีมเชอร์เบท โยเกิร์ตแข็ง เป็นต้น

- **ขนมหวานแบบไทยๆ** ขนมไทยหลายอย่างมีประโยชน์เนื่องจากธัญพืช ถั่ว ผัก และผลไม้เป็นส่วนประกอบให้เลือกชนิดที่มีน้ำมันน้อย ใส่กะทิหรือมะพร้าวอ่อน และไม่หวานจัด

เช่น ถั่วแปบ ข้าวต้มมัด ขนมตาล ขนมกล้วย เม็ดขนุน ถั่วเขียวต้มน้ำตาลเชื่อม ข้าวเหนียวต้ม หลีกเลี้ยงขนมไทยที่ใส่กะทิหรือน้ำตาลเข้มข้น เช่น ตะโก้ ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด มันเชื่อม กล้วยเชื่อม กล้วยแขก

- ของว่างประเภททอด ปิ้งย่าง ไม่ควรกินของทอด และหลีกเลี้ยงของทอด ปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม

- ของว่างอื่นๆ ที่เหมาะสำหรับเด็กและมีอาหารหลายหมวดอยู่ปนกัน เช่น ขนมจีบ ซาลาเปา แชนดวีชทูน่า ขนมปังไส้หมูหยอง เป็นต้น



ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินความรู้ผลการให้คำปรึกษา

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ภายหลังจากให้คำปรึกษา)
2. แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ภายหลังจากให้คำปรึกษา)
3. การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย
4. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ระยะเวลา 135 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย
4. ผู้ให้คำปรึกษาทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงพร้อมทั้งจดบันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (ทุกวันพฤหัสบดี)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงระดับความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลังจากการให้ความรู้
2. ทราบถึงระดับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลังจากการให้ความรู้แล้วผู้รับคำปรึกษานำไปปฏิบัติจริง

9.1 แบบทดสอบความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

รหัสประจำตัว.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบแบบทดสอบให้ตรงกับความรู้ทางโภชนาการ โดยให้นักเรียนใช้เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ต้องการในข้อที่ “ใช่” หมายถึงนักเรียนเข้าใจว่าข้อความถูกต้อง หรือ “ไม่ใช่” หมายถึงนักเรียนเข้าใจว่าข้อความไม่ถูกต้อง

ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าว ถูกต้อง
ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าว ไม่ถูกต้อง

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----|--------|--------------------|
| 1. ในวันหนึ่งๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ | | | |
| 2. เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน | | | |
| 3. ข้าวเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| . | | | |
| 20. การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำส่งผลให้ระบบประสาทไม่สามารถควบคุมตนเอง ทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว | | | |

9.2 แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย

รหัสประจำตัว.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติมากที่สุดโดยพิจารณาว่าใน 1 สัปดาห์นักเรียนได้ปฏิบัติข้อใดบ้าง

| | | การรับประทานอาหาร | การออกกำลังกาย |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ไม่เคยปฏิบัติ | ไม่เคยออกกำลังกาย |
| ปฏิบัตินานๆ ครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ 1-6 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติบางครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ 7-12 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ 13-18 มื้อต่อสัปดาห์ | ออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ปฏิบัติประจำ | หมายถึง ข้อความนี้ผู้ตอบ | ปฏิบัติ มากกว่า 18 มื้อต่อสัปดาห์ | |

| นักเรียนปฏิบัติ.....อย่างไร | ปฏิบัติ (มื้อ/สัปดาห์) | | | | |
|-----------------------------|---|--------------------|------------------|-------------------|---------------|
| | ไม่เคยปฏิบัติ | ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง | ปฏิบัติ บางครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ ประจำ |
| 1 | รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อใน 1 วัน | | | | |
| 2 | รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ | | | | |
| 3 | รับประทานอาหารซ้ำสลับกับอาหารประเภทแป้ง | | | | |
| | . | | | | |
| | . | | | | |
| | . | | | | |
| 30 | ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แอโรบิค แบดมินตัน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก | | | | |

ขั้นตอนที่ 10 สรุปและยุติกระบวนการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำการสรุปผลการให้คำปรึกษาโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา

เครื่องมือ

ไม่มี

ระยะเวลา

30 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เปรียบเทียบความรู้ด้าน โทษบัญญัติ 9 ประการก่อน-หลังการให้ความรู้เพื่อให้ทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความรู้มากขึ้นเพียงใดและสามารถนำไปปฏิบัติได้
2. เปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลัก โทษบัญญัติ 9 ประการก่อน-หลังการให้ความรู้เพื่อให้ทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความรู้มากขึ้นเพียงใดและสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาตามตาราง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงผลของการปฏิบัติตามหลักโทษบัญญัติ 9 ประการ

ภาคผนวก ข

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index)

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามการปฏิบัติ เรื่องการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

แบบทดสอบความรู้

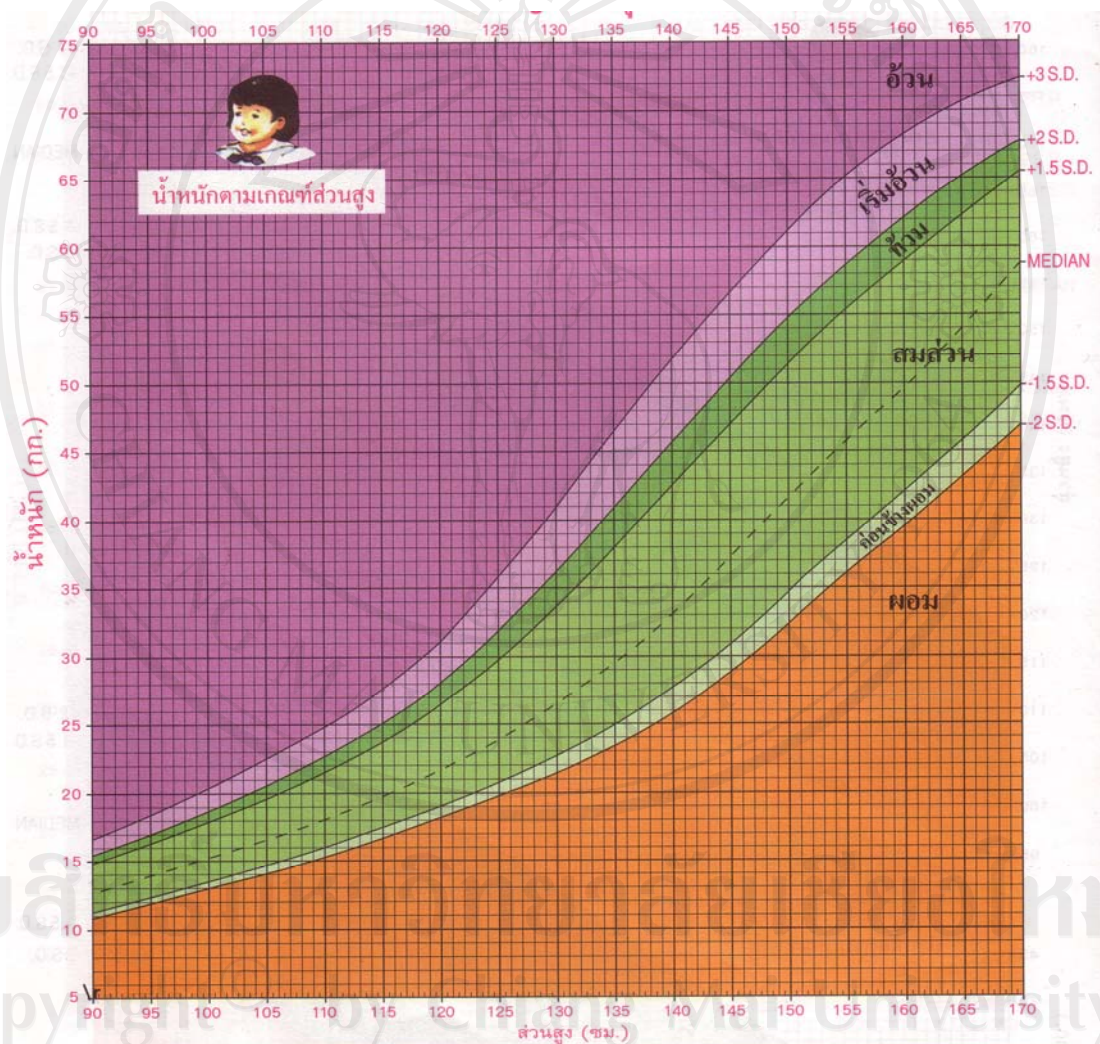
| | | |
|---|---|-----------|
| ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 | = | 20/20 = 1 |
| ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 | = | 20/20 = 1 |
| ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 | = | 20/20 = 1 |
| รวม | = | 3 |
| ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา | = | 3/3 = 1 |

แบบสอบถามการปฏิบัติ

| | | |
|---|---|-------------|
| ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 | = | 27/30 = .9 |
| ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 | = | 27/30 = .9 |
| ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 | = | 30/30 = 1 |
| รวม | = | 2.8 |
| ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา | = | 2.8/3 = .93 |

ภาคผนวก ซ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



| การแปลผลจากกราฟ | | |
|---|--|---|
| <p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในเบื้องต้นหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าต่ำกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว</p> | <p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่แม่นยำกว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลาหนึ่งผลจะกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เกิดเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน</p> | <p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้มีน้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้น น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้</p> |
| <p>หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เอนกประสงค์ ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> | | |

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

ประวัติผู้เขียน

| | |
|-------------------|---|
| ชื่อ – นามสกุล | นางสาวยุวดี ถิ่นถาวร |
| วัน เดือน ปี เกิด | 12 พฤษภาคม 2519 |
| ประวัติการศึกษา | ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนลำปางพณิชยการ จังหวัดลำปาง |
| 2540 | |
| 2544 | ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาการจัดการทั่วไป) สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ |
| ประวัติการทำงาน | |
| 2541- 2544 | เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัด เชียงใหม่ |
| 2545-ปัจจุบัน | ครูผู้สอน โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved