

# ตะลึงเด็กไทยอ้วนผอมเตี้ย เหตุ'กินผักน้อย-เน้นขนม'

กรมอนามัยสำรวจเด็กไทย พบอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ “อ้วน เตี้ย ผอม สติปัญญาด้อย เรียนรู้ช้า ดิดเชื่อง่าย” เร่งพัฒนาชุดเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาพใช้ทั่วประเทศ

เมื่อวันที่ 6 มกราคม นพ.ณรงค์ สายวงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยภายหลังเป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนาชุดเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้นักเรียนไทยมีโภชนาการสมวัย” ว่า จากข้อมูลการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตในเด็กนักเรียนอายุ 6-12 ปี จำนวน 1,492,089 คน จาก 76 จังหวัด ของกรมอนามัย ปี 2555 พบว่า นักเรียนมีภาวะอ้วน 187,000 คน เตี้ย 254,620 คน และผอม 99,112 คน ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เด็กนักเรียนที่เตี้ยและผอม จะมีสติปัญญาด้อย เรียนรู้ช้า ภูมิคุ้มกันโรคร้าย ดิดเชื่อง่าย เด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

นพ.ณรงค์กล่าวอีกว่า สำหรับสาเหตุส่วน

ใหญ่เกิดจากพฤติกรรมโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจากการสำรวจโภชนาการเด็กไทยพบว่า เด็กกินผักเพียงวันละ 1.5 ช้อนโต๊ะ ทั้งๆ ที่ควรกิน ไม่ต่ำกว่าวันละ 12 ช้อนโต๊ะ กินขนมกรุบกรอบ และดื่มเครื่องดื่มรสหวานจัดเกือบทุกวันหรือทุกวันสูงถึงร้อยละ 67.4 ส่งผลให้เด็กไทยมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกิน โดยคาดว่าในปี 2558 เด็กปฐมวัย 1 ใน 5 คน และเด็กนักเรียน 1 ใน 10 คน จะมีภาวะอ้วน

นพ.ณรงค์กล่าวว่า จากปัญหาดังกล่าว กรมอนามัยจึงพัฒนาชุดเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อใช้เป็นคู่มือหรือแนวทางสำหรับครูใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเชิงบูรณาการด้านพฤติกรรมสุขภาพทั้งในและนอกห้องเรียนครอบคลุม 8 กลุ่มสาระ ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งเป็นสื่อ

การเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะชีวิตด้านอาหาร โภชนาการ การออกกำลังกาย ทัศนสุขภาพ และการดูแลสุขภาพทั่วไป ที่เหมาะสมตามวัย และยังเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง ในการเรียนรู้ร่วมกันให้เกิดความร่วมมือในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียนและครอบครัว

“การพัฒนาสื่อนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของนักเรียน ถือเป็นสิ่งสนับสนุนทางวิชาการที่สำคัญในการขับเคลื่อนงานระดับพื้นที่ด้านการพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการและสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำธงโภชนาการ แนะนำการบริโภคผัก ผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม อันตรายโรคอ้วนและการออกกำลังกาย เป็นต้น โดยชุดเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นได้จัดทำให้สอดคล้องกับหลักสูตรของการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และยังสามารถประยุกต์ใช้กับบริบทของแต่ละโรงเรียนได้ทุกสังกัดทั่วประเทศ” นพ.ณรงค์กล่าว