



สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



คู่มือประเมินติดตาม ภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย

จัดทำโดย

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือประเมินติดตาม ภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย



จัดทำโดย

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คำนำ

การพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี มีความสามารถในการเรียนรู้ มีศักยภาพในการทำงาน เป็นสิ่งสำคัญอันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาประเทศ ซึ่งอาหารที่บริโภคเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างชีวิต โภชนาการเป็นจุดเชื่อมระหว่างอาหารและสุขภาพ เป็นพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการ การส่งเสริมภาวะโภชนาการและพัฒนาการควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเริ่มแรกของชีวิต หรือที่เรียกว่า “**เด็กปฐมวัย**” คือ วัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุก่อน 6 ปีบริบูรณ์ ซึ่งเป็นระยะที่สำคัญที่สุดของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านสติปัญญาจะเจริญมากที่สุดในช่วงนี้ และพัฒนาการใดๆ ในวัยนี้จะเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการในช่วงอื่นๆ ของชีวิตเป็นอย่างมาก

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ได้จัดทำ “คู่มือประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย” โดยมุ่งหวังให้ได้เครื่องมือในการปฏิบัติงานส่งเสริมโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัยที่เหมาะสมกับบริบทของคนไทย และเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านวิชาการและในการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุข และพ่อแม่หรือผู้ดูแล เพื่อที่จะสามารถพัฒนานำมาใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั้งประเทศในอนาคต สะดวกในการประเมินติดตาม คุณภาพข้อมูลถูกต้องตามจริง สามารถนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายได้ถูกต้อง เพิ่มความแข็งแกร่งในการเฝ้าระวัง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการและภาวะโภชนาการที่ดี

ขอขอบคุณคณะที่ปรึกษา คณะทำงาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่ศูนย์เด็กเล็ก องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ “คู่มือประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย” ฉบับนี้ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัยสืบไป

ศาสตราจารย์คลินิก ดร. แพทย์หญิงนลินี จงวิริยะพันธุ์

นายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

ความสำคัญของการประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนารเด็กปฐมวัย

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณเหมาะสม มีภาวะโภชนาการที่ดีในทุกช่วงวัยมีส่วนสำคัญที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ลดภาวะเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ เพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี และช่วยประหยัดงบประมาณของประเทศในด้านการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วงปฐมวัย (แรกเกิดจนถึงอายุต่ำกว่า 6 ปีบริบูรณ์) ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นของชีวิต องค์การอนามัยโลกชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับเขาว์ปัญญาของเด็กมี 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) ธาตุเหล็ก 2) ธาตุไอโอดีน 3) ส่วนสูงของเด็ก และ 4) การเลี้ยงดูเด็กแสดงให้เห็นว่า โภชนาการมีความสำคัญต่อระดับเขาว์ปัญญาและพัฒนาร เนื่องจากธาตุเหล็กและไอโอดีนเป็นสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง พัฒนาระบบประสาท นอกจากนี้ มีสารอาหารอื่นที่สำคัญอีกหลายชนิดต่อการเจริญเติบโตและส่วนสูง เช่น พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 และวิตามินซี เป็นต้น ดังนั้น โภชนาการที่ดีเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุ 5 ปี หรือประมาณ 2,000 วันแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงวิกฤติของการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะช่วงวัยทารก อาหารและโภชนาการจะช่วยสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบภูมิต้านทานโรค อวัยวะภายในของร่างกายให้สมบูรณ์ มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ (full potential growth) การให้เด็กปฐมวัยได้รับอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอ จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กทั้งปัจจุบันและอนาคต

อาหารเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างชีวิต โภชนาการเป็นจุดเชื่อมระหว่างอาหารและสุขภาพ เป็นพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนารเด็กปฐมวัย การประเมินติดตามภาวะโภชนาการ จะช่วยตรวจสอบภาวะโภชนาการเด็กอย่างใกล้ชิด ทำให้ทราบระดับภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโต และช่วยในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของเด็กเพื่อส่งเสริมโภชนาการได้ทันท่วงที ซึ่งที่ผ่านมารการประเมินติดตามภาวะโภชนาการ จะทำแยกจากการประเมินพัฒนารเด็ก ไม่ได้บูรณาการการใช้งานร่วมกันในคราวเดียวกัน และเมื่อมีการประเมินพัฒนาร

เด็กปฐมวัย ณ ช่วงอายุที่คัดกรองแล้วพบว่า มีพัฒนาการล่าช้าแต่ยังไม่ได้ประเมินภาวะโภชนาการ ทำให้ไม่สามารถวินิจฉัยและแก้ปัญหาได้ทันทีที่ ซึ่งเกิดผลกระทบในพัฒนาการของเด็กที่ล่าช้าในช่วงอายุถัดไป นอกจากนั้นการประเมินที่แยกกันทำต่างเวลา เป็นการกับบุคลากรสาธารณสุข ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล หน่วยงานบริการสาธารณสุขและโรงพยาบาล ข้อมูลจากการตรวจประเมินหลากหลายไม่สามารถนำมารวมสะท้อนข้อมูลภาพรวมของประเทศได้อย่างชัดเจน และขาดความสม่ำเสมอในการจัดบันทึก

คู่มือประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย นี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “พัฒนาเครื่องมือประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย” จัดทำโดยสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี โดยศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันของการใช้เครื่องมือประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัยในปัจจุบัน ทั้งจากการวิจัยเอกสารและเก็บข้อมูลในพื้นที่เป้าหมาย เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้มาพัฒนาต่อยอดร่วมกับคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย หรือ DSPM ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศใช้แล้ว โดยมุ่งหวังให้ได้เครื่องมือในการปฏิบัติงานส่งเสริมภาวะโภชนาการและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ที่เหมาะสมกับบริบทของคนไทย เป็นที่ยอมรับทั้งในด้านวิชาการและในการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุข ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย และผู้ปกครอง ที่จะร่วมกันเฝ้าระวังและส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการและภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง เป็นพื้นฐานสร้างนิสัยการกินอาหารที่เหมาะสมอันเป็นผลให้สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคขาดสารอาหารหรือโรคอ้วนเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยเด็กและเป็นผู้ใหญ่ต่อไป อันเป็นการป้องกันการเกิดโรค NCDs ในอนาคต

คำจำกัดความ

เครื่องมือติดตามประเมินผล หมายถึง แบบ หรือ คู่มือ หรือ กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบ วัดผล ทั้งปัจจัยนำเข้า (input) กระบวนการ (process) และผลผลิต (output) ที่ได้ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขให้ได้ผลตามเป้าหมายตามดัชนีชี้วัด

ภาวะโภชนาการ (Nutritional status) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร

พัฒนาการ (Development) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ (function) และวุฒิภาวะ (maturation) ของอวัยวะระบบต่างๆ รวมทั้งตัวบุคคลให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมหรือภาวะใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคม พัฒนาการของมนุษย์จำแนกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม

เด็กปฐมวัย หมายถึงเด็กชาย เด็กหญิง อายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุต่ำกว่า 6 ปีบริบูรณ์



สารบัญ

คำนำ	
บทนำ	
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก 0 – 5 ปี	7
แบบบันทึกประเมินติดตามและส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัย	15
อายุ 2 เดือน	16
อายุ 4 เดือน	20
อายุ 6 เดือน	24
อายุ 9 เดือน	28
อายุ 12 เดือน	32
อายุ 18 เดือน	36
อายุ 24 เดือน	40
อายุ 36 เดือน	44
อายุ 48 เดือน	48
อายุ 60 เดือน	52
อายุ 72 เดือน	56
แบบบันทึกการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย	60
ภาคผนวก	69
เอกสารอ้างอิง	83



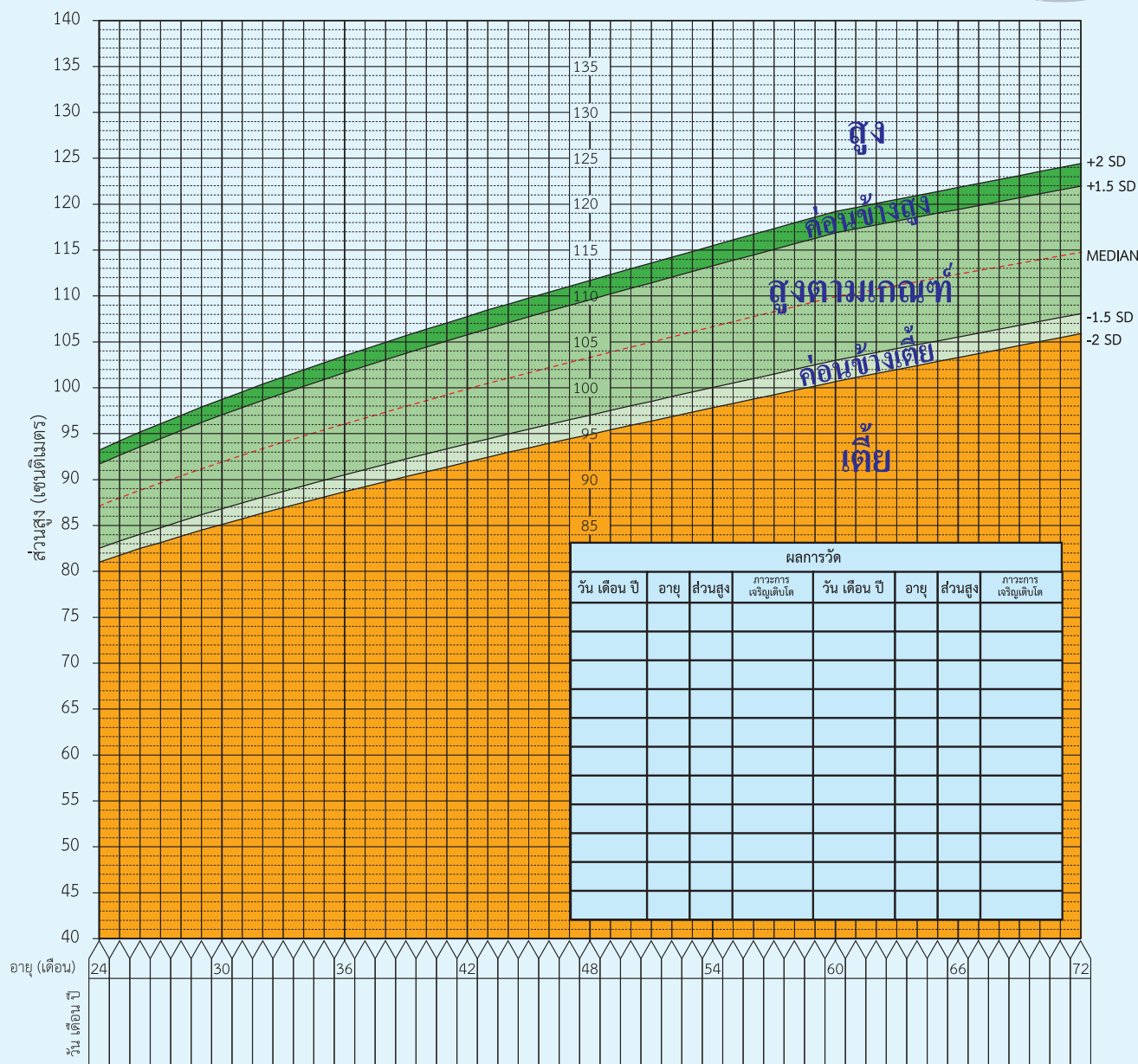
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตเด็ก 0 – 5 ปี

หมายเหตุ * วิธีกรใช้กราฟให้ดูที่ภาคผนวก



A cartoon illustration of a young boy with dark hair, rosy cheeks, and a wide smile. He is wearing a light blue t-shirt and purple pants. He is sitting on the ground and pointing his right index finger towards the left.

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

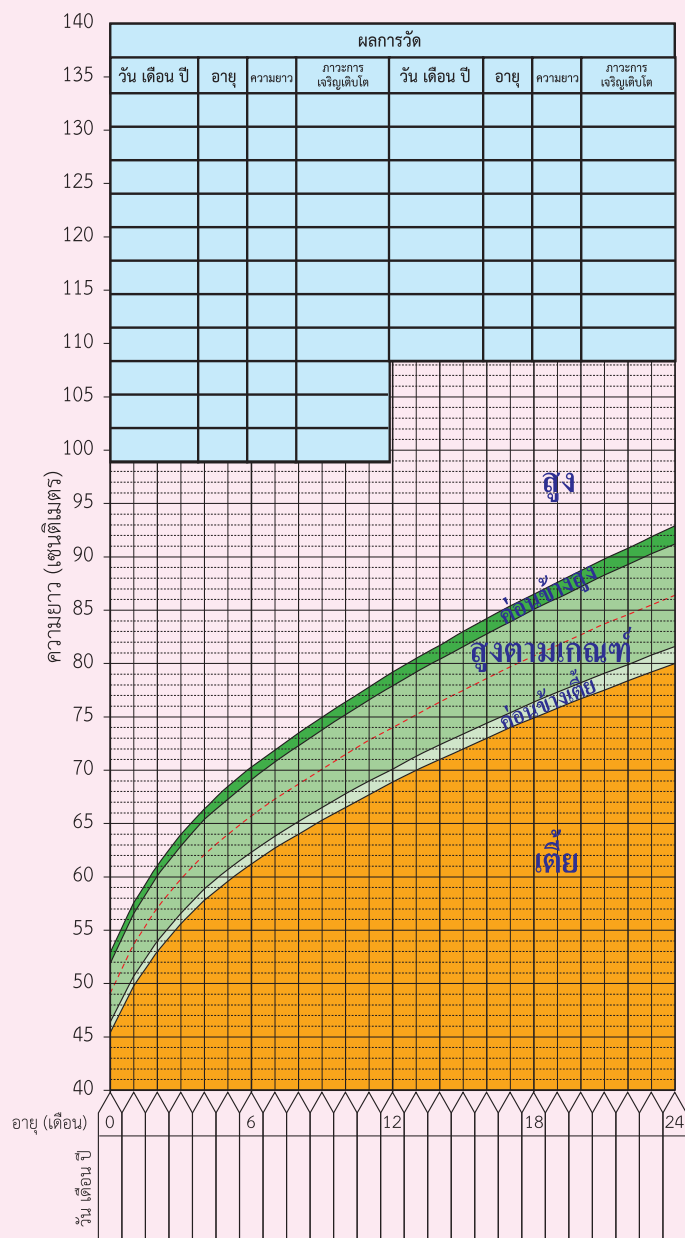


จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564

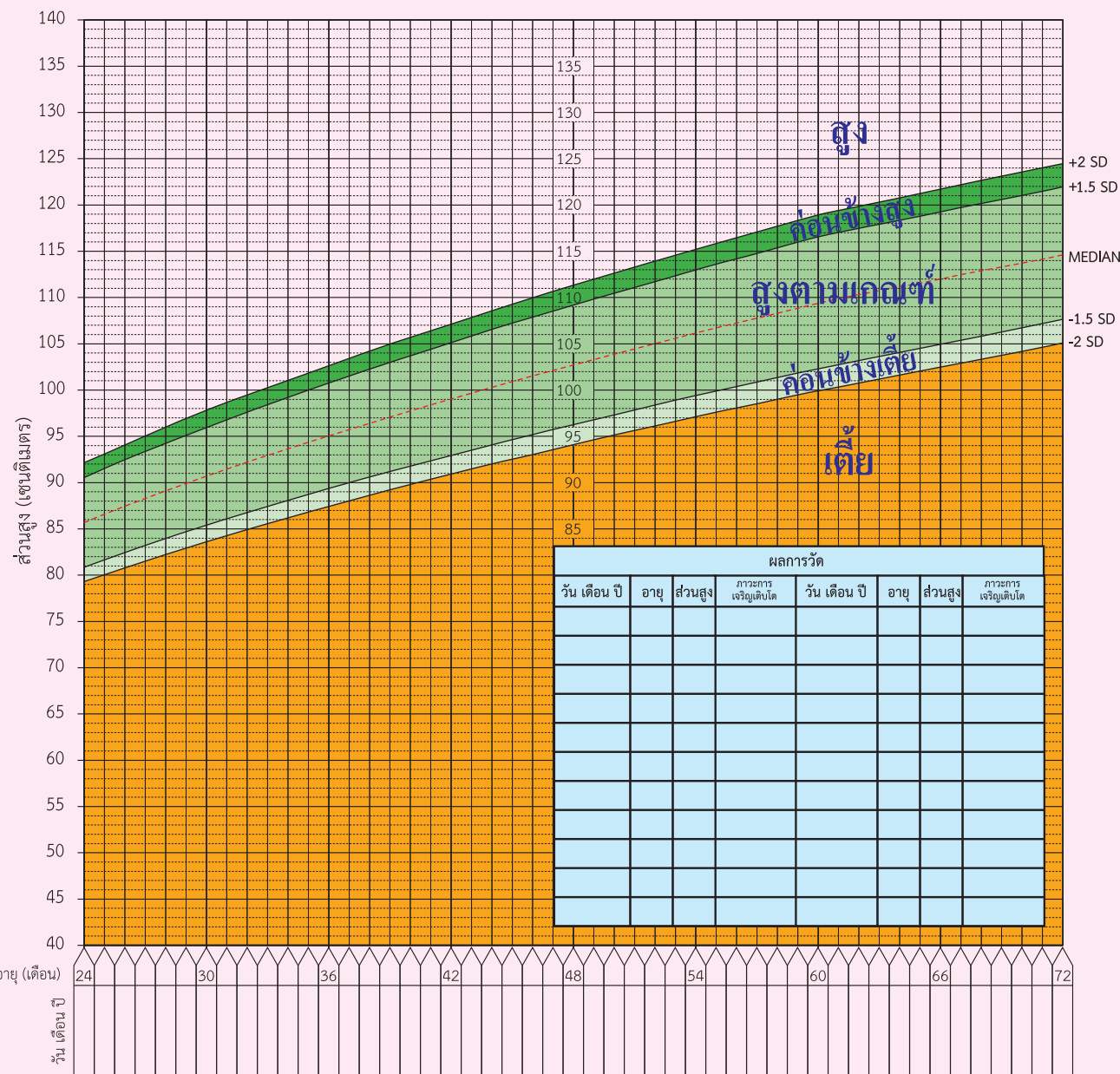
กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี **เพศหญิง** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ความยาวตามเกณฑ์อายุ



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



ข้อมูล : ประยงค์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564

แบบบันทึก
การประเมินติดตามและส่งเสริม
ภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 2 เดือน

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ความยาว เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์ - ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➔ ประเมินอาหารที่ทารกได้รับใน 1 วัน ① ท่านให้นมทารกแบบใด ☐ ก. นมแม่อย่างเดียว ☐ ข. นมดัดแปลงสำหรับทารก ☐ ค. นมแม่และนมดัดแปลงสำหรับทารก ระบุเหตุผล 		
	② วิธีการปฏิบัติในการให้นม ก. กรณีที่ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที หรือได้รับนมแม่ ครั้งละ 2-4 ออนซ์ ☐ ทารกดูดนมด้วยความถี่ที่เหมาะสม คือทุก 2-3 ชั่วโมง หรือวันละ 8-12 มื้อ ☐ ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียว ไม่ได้รับน้ำหรืออาหารอื่น หรือ ข. กรณีที่ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารกเพียงอย่างเดียว ☐ ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารก ที่ซึ่งถูกสัดส่วนตามฉลากและใช้น้ำต้มสุกในการชง ☐ ทารกควรได้รับนม ครั้งละ 2-4 ออนซ์ ทุก 3-4 ชั่วโมง วันละ 6-8 มื้อ (ประมาณ 150 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ทารกบางคน โดยเฉพาะทารกเกิดก่อนกำหนด อาจต้องการมากถึง 180-200 มิลลิลิตรต่อกิโลกรัมต่อวัน)^{1, 2}	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	หรือ ค. กรณีทารกได้รับทั้งนมแม่ และนมดัดแปลงสำหรับทารก ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที ☐ กรณีเสริมนมดัดแปลงสำหรับทารก ทารกควรได้รับนมดัดแปลงสำหรับ ทารกที่ซึ่งถูกสัดส่วนตามฉลาก และใช้น้ำต้มสุกในการชง ☐ ทารกควรได้รับนมแม่และนมดัดแปลง รวมกันครั้งละ 2-4 ออนซ์ ทุก 3-4 ชั่วโมง วันละ 6-8 มื้อ (ประมาณ 150 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน ทารกบางคน โดยเฉพาะทารก เกิดก่อนกำหนด อาจต้องการมากถึง 180-200 มิลลิลิตรต่อกิโลกรัมต่อวัน)^{1,2}		
	➔ ประเมินอาหารของแม่ใน 1 วัน แม่ให้นมบุตร ☐ รับประทานข้าวหรือแป้งวันละ 9 ทัพพี ☐ รับประทานเนื้อสัตว์ วันละ 12 ช้อนกินข้าว ☐ รับประทานดื่บน้อยวันเว้นวัน ☐ รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง ☐ รับประทานถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น วันละ 1 ทัพพี ☐ ดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว ☐ กินผักวันละ 4 ทัพพี ☐ กินผลไม้วันละ 4 ส่วน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติ 7 ข้อ ขึ้นไป) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีอาหารแม่ เหมาะสม  คำแนะนำ 3 กรณีอาหารแม่ ไม่เหมาะสม





วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 2 เดือน



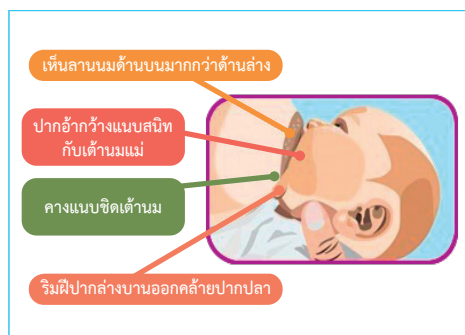
คำแนะนำ 1

ทารกที่ได้รับนมแม่

- ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียว ไม่ต้องให้อาหารอื่น ไม่ต้องให้น้ำ
- แม่ที่ให้นมทารกดูนมจากเต้าควรมีท่าอุ้มให้นมที่เหมาะสม (รูปที่ 1) ทารกควรได้รับการจัดท่าเพื่อให้อมลานนมได้ถูกต้อง (รูปที่ 2) เพื่อให้ทารกสามารถดูดนมได้ดี



รูปที่ 1 ท่าอุ้มให้นมลูก



รูปที่ 2 ลักษณะการอมคาบหัวนมและลานนมที่ถูกต้อง

ทารกที่ได้รับนมดัดแปลง

- ทารกที่จำเป็นต้องได้รับนมดัดแปลง ให้เลือกใช้นมดัดแปลงสำหรับทารก (แรกเกิดถึง 1 ปี) โดย
 - (1) ชงให้ถูกต้องสัดส่วนตามฉลาก และ
 - (2) ใช้น้ำต้มสุกในการชง
- อุปกรณ์การให้นมควรผ่านวิธีการฆ่าเชื้อโดยการต้มในน้ำที่กำลังเดือดนาน 10 นาที หรือหนึ่งโดยหม้อหนึ่งขวดนมก่อนนำมาใช้งาน

แม่ที่ให้นมบุตร

- ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีความหลากหลาย ประจุสูงสะอาด ดื่มนมวันละ 2 แก้ว เพื่อให้ทารกที่ได้รับนมแม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน (รายการอาหารแลกเปลี่ยนในแต่ละกลุ่มอาหาร ดังแสดงในภาคผนวก)
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และกรดโฟลิก



คำแนะนำ 2

กรณีทารกมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง ควรประเมินดังนี้

- กรณีทารกได้รับนมแม่จากเต้า ประเมินว่าได้รับน้ำนมพอหรือไม่ โดย
 - ✦ ประวัติแม่ที่แสดงว่าทารกได้รับน้ำนมเพียงพอ ได้แก่ เต้านมที่ตึงนุ่มลงหลังทารกดูดนม มีน้ำนมไหลอีกข้างขณะทารกดูดนม ไม่เจ็บหัวนมขณะทารกดูดนม
 - ✦ ประวัติทารกที่แสดงว่าได้รับน้ำนมพอ ได้แก่ ทารกควรดูดนมแม่ 8-12 ครั้งต่อวัน แต่ละครั้งนาน 20-40 นาที และหลังดูดนมสามารถหลับได้นาน 2-3 ชั่วโมง ปัสสาวะอย่างน้อย 5-6 ครั้งต่อวันและอุจจาระมากกว่า 3-4 ครั้งต่อวัน
- กรณีทารกได้รับนมดัดแปลง ควรได้รับการประเมินดังนี้
 - ✦ ชนิดของนมดัดแปลงและวิธีการให้ทารกควรได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารกและชงถูกต้องตามฉลาก ปริมาณนมที่ควรได้รับต่อมื้อคือ 2-4 ออนซ์ ทุก 3-4 ชั่วโมง¹

กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่ทารกได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม



คำแนะนำ 3

กรณีแม่ที่ให้นมบุตรมีภาวะทุพโภชนาการหรือรับประทานอาหารไม่เหมาะสม ควรให้คำแนะนำดังต่อไปนี้

- แม่ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวจะมีความต้องการพลังงาน โปรตีน และสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ 6 เดือนแรกหลังคลอด เพื่อใช้สร้างน้ำนมสำหรับทารก
- แม่ที่ให้นมบุตรจึงควรรับประทานอาหารหมวดต่างๆ ปริมาณดังต่อไปนี้⁴
 - ✓ หมวดยาวหรือแป้ง วันละ 9 ทัพพีต่อวัน
 - ✓ เนื้อสัตว์ 12 ช้อนกินข้าวต่อวัน
 - ✓ ในกลุ่มเนื้อสัตว์ควรประกอบด้วยตับอย่างน้อยวันเว้นวัน
 - ✓ ไข่วันละ 1 ฟอง
 - ✓ ผัก 4 ทัพพีต่อวัน
 - ✓ ผลไม้ 4 ส่วนต่อวัน
 - ✓ นมสด 2 แก้วต่อวัน
 - ✓ ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง 1 ทัพพีต่อวัน
- ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีความหลากหลาย ประสุกสะอาด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 4 เดือน

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ความยาว เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์ - ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➡ ประเมินอาหารที่ทารกได้รับใน 1 วัน ① ท่านให้นมทารกแบบใด ☐ ก. นมแม่อย่างเดียว ☐ ข. นมดัดแปลงสำหรับทารก ☐ ค. นมแม่และนมดัดแปลงสำหรับทารก ระบุเหตุผล 		
	② วิธีการปฏิบัติในการให้นม ก. กรณีที่ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที หรือได้รับนมแม่ ครั้งละ 3-6 ออนซ์ ☐ ทารกดูดนมด้วยความถี่ที่เหมาะสม คือทุก 3-4 ชั่วโมง หรือวันละ 6-8 มื้อ ☐ ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียว ไม่ได้รับน้ำหรืออาหารอื่น หรือ ข. กรณีที่ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารกเพียงอย่างเดียว ☐ ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารก ที่ซึ่งถูกสัดส่วนตามฉลากและใช้น้ำต้มสุกในการชง	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 4 เดือน



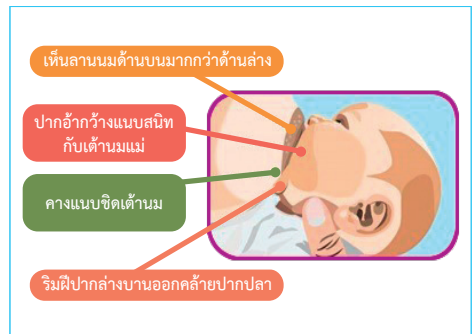
คำแนะนำ 1

ทารกที่ได้รับนมแม่

- ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียว **ไม่ต้อง**ให้อาหารอื่น **ไม่ต้อง**ให้น้ำ
- แม่ที่ให้ทารกดูดนมจากเต้าควรมีท่าอุ้มให้นมที่เหมาะสม (รูปที่ 1) ทารกควรได้รับการจัดท่าเพื่อให้อมลานนมได้ถูกต้อง (รูปที่ 2) เพื่อให้ทารกสามารถดูดนมได้ดี



รูปที่ 1 ท่าอุ้มให้นมลูก



รูปที่ 2 ลักษณะการอมคาบหัวนมและลานนมที่ถูกต้อง

ทารกที่ได้รับนมดัดแปลง

- ทารกที่จำเป็นต้องได้รับนมดัดแปลง ให้เลือกใช้นมดัดแปลงสำหรับทารก (แรกเกิดถึง 1 ปี) โดย
 - (1) ชงให้ลูกสัดส่วนตามฉลาก และ
 - (2) ใช้น้ำต้มสุกในการชง
- อุปกรณ์การให้นมควรผ่านวิธีการฆ่าเชื้อโดยการต้มในน้ำที่กำลังเดือดนาน 10 นาที หรือนึ่งโดยหม้อนึ่งขวดนมก่อนนำมาใช้งาน

แม่ที่ให้นมบุตร

- ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีความหลากหลาย ประสุกสะอาด ดื่มนมวันละ 2 แก้ว เพื่อให้ทารกที่ได้รับนมแม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และกรดโฟลิก



คำแนะนำ 2

กรณีทารกมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง ควรประเมินดังนี้

- ทารกได้รับนมแม่จากเต้า ประเมินว่าได้รับน้ำนมพอหรือไม่ โดย
 - ✦ ประวัติแม่ที่แสดงว่าทารกได้รับน้ำนมเพียงพอ ได้แก่ เต้านมที่ตึงนุ่มลงหลังทารกดูดนม มีน้ำนมไหลอีกข้างขณะทารกดูดนม ไม่เจ็บหัวนมขณะทารกดูดนม
 - ✦ ประวัติทารกที่แสดงว่าได้รับน้ำนมพอ ได้แก่ ทารกควรดูดนมแม่ 6-8 ครั้งต่อวัน แต่ละครั้งนาน 20-40 นาที และหลังดูดนมสามารถพักผ่อนได้นาน 2-3 ชั่วโมง ปัสสาวะอย่างน้อย 5-6 ครั้งต่อวัน
- ทารกได้รับนมดัดแปลง ควรได้รับการประเมินดังนี้
 - ✦ ชนิดของนมดัดแปลงและวิธีการให้ทารกควรได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารกและชงถูกต้องตามฉลาก ปริมาณนมที่ควรได้รับต่อมื้อคือ 3-6 ออนซ์ ทุก 3-4 ชั่วโมง¹

กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่ทารกได้รับเหมาะสมแล้ว แต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม



คำแนะนำ 3

กรณีแม่ที่ให้นมบุตรมีภาวะทุพโภชนาการหรือรับประทานอาหารไม่เหมาะสม ควรให้คำแนะนำดังต่อไปนี้

- แม่ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวจะมีความต้องการพลังงาน โปรตีน และสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ 6 เดือนแรกหลังคลอด เพื่อใช้สร้างน้ำนมสำหรับทารก
- แม่ที่ให้นมบุตรจึงควรรับประทานอาหารหมวดต่างๆ ปริมาณดังต่อไปนี้⁴
 - ✓ หมวดข้าวหรือแป้ง วันละ 9 ทัพพีต่อวัน
 - ✓ เนื้อสัตว์ 12 ช้อนกินข้าวต่อวัน
 - ✓ ในกลุ่มเนื้อสัตว์ควรประกอบด้วยตับอย่างน้อยวันเว้นวัน
 - ✓ ไข่วันละ 1 ฟอง
 - ✓ ผัก 4 ทัพพีต่อวัน
 - ✓ ผลไม้ 4 ส่วนต่อวัน
 - ✓ นมสด 2 แก้วต่อวัน
 - ✓ ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง 1 ทัพพีต่อวัน
- ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีความหลากหลาย ประสุกสะอาด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 6 เดือน

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ความยาว เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์ - ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➡ ประเมินอาหารที่ทารกได้รับใน 1 วัน ① ท่านให้นมทารกแบบใด ☐ ก. นมแม่อย่างเดียว ☐ ข. นมดัดแปลงสำหรับทารก ☐ ค. นมแม่และนมดัดแปลงสำหรับทารก ระบุเหตุผล 		
	② วิธีการปฏิบัติในการให้นม ก. กรณีที่ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที หรือได้รับนมแม่ ครั้งละ 4-6 ออนซ์ ☐ ทารกดูดนมด้วยความถี่ที่เหมาะสม คือทุก 3-4 ชั่วโมง หรือวันละ 4-6 มื้อ หรือ ข. กรณีที่ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารกเพียงอย่างเดียว ☐ ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารก ที่ซึ่งถูกสัดส่วนตามฉลากและใช้น้ำต้มสุกในการชง ☐ ทารกควรได้รับนม ครั้งละ 4-6 ออนซ์ ทุก 4-6 ชั่วโมง วันละ 4-6 มื้อ¹	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	หรือ ค. กรณีทารกได้รับทั้งนมแม่ และนมดัดแปลงสำหรับทารก ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที ☐ กรณีเสริมนมดัดแปลงสำหรับทารก ทารกควรได้รับนมดัดแปลงสำหรับ ทารกที่ชงถูกต้องส่วนตามฉลาก และใช้น้ำต้มสุกในการชง ☐ ทารกควรได้รับนมแม่และนมดัดแปลง รวมกันครั้งละ 4-6 ออนซ์ ทุก 4-6 ชั่วโมง วันละ 4-6 มื้อ¹		
	3 อาหารตามวัย ☐ ทารกเริ่มได้รับอาหารตามวัยแล้ว ☒ ปริมาณอาหารตามวัยในแต่ละวัน ควรประกอบด้วย ☐ ข้าวต้มสุกบดละเอียด 4 ช้อนกินข้าว ☐ ไข่แดงสุกครึ่งฟองสลับกับเนื้อสัตว์ บดละเอียด เช่น ปลา ตับ หมู ไก่ 1 ช้อนกินข้าว ☐ ผักต้มเปื่อยครึ่งช้อนกินข้าว ☐ น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา ☐ ผลไม้สุกบดละเอียด 1 ช้อนเล็ก ☐ อาหารตามวัยให้วันละ 1-2 มื้อ ☐ อาหารตามวัยไม่ควรปรุงแต่งรส ☐ ทารกไม่ควรได้รับน้ำที่มีรสหวาน หรือน้ำอัดลม	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบ ทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	





วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 6 เดือน



คำแนะนำ 1

- ทารกควรได้รับอาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแม่ โดยทั่วไปเมื่อทารกเริ่มอาหารตามวัย 1 มื้อ จะลดมือนมลง 1 มื้อ
- กรณีที่ทารกมีได้รับนมดัดแปลงสามารถเลือกเป็นชนิดนมดัดแปลงสำหรับทารกหรือนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารก โดยขงให้ถูกสัดส่วนตามฉลากและใช้น้ำต้มสุกในการผสมนม ปริมาณนมที่ควรได้รับเมื่อทารกอายุ 4-6 เดือนคือมื้อละ 4-6 ออนซ์ วันละ 4-6 มื้อ ปริมาณนมที่ควรได้รับสำหรับทารกอายุ 6-8 เดือนคือ มื้อละ 6-8 ออนซ์ วันละ 3-5 มื้อ¹ และปริมาณนมที่ควรได้รับเมื่อทารกอายุ 8-12 เดือนคือ มื้อละ 7-8 ออนซ์ วันละ 3-4 ครั้ง แต่ไม่ควรเกิน 30 ออนซ์ต่อวันตามลำดับ
- ทารกอายุ 6 เดือนควรได้รับอาหารตามวัย 1 มื้อ
- อาหารตามวัยแต่ละมื้อควรประกอบด้วยข้าวสวยหุงนิ่มบดละเอียด 2 ช้อนพูนหรือประมาณ 4 ช้อนกินข้าวร่วมกับไข่แดงสุก ½ ฟองหรือเนื้อสัตว์อ่อนนุ่มบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว หมุนเวียนสลับกันไป ใส่ผักต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว เหยาะน้ำมันพืชประมาณ ½ ช้อนชาวันละมื้อเมื่อเตรียมเสร็จ และให้ผลไม้สุกบดละเอียดวันละ 1 ชิ้น⁶

ตัวอย่างเมนูอาหารตามวัยสำหรับทารกอายุ 6-8 เดือน⁵ เช่น



ข้าวบด-ไข่แดง-ตำลึง ใช้ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว ใส่น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว ต้มจนเหลือปริมาณ 4 ใน 5 ส่วนเมื่อแล้วเสร็จ หลังจากนั้น ใส่ตำลึงบด 1½ ช้อนกินข้าว และไข่แดงครึ่งฟอง ตุ่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเตรียมเสร็จจึงเหยาะน้ำมันพืช ½ ช้อนชา



ข้าวบด-ฟักทอง-ปลาหุ ใช้ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว ใส่น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว ต้มจนเหลือปริมาณ 4 ใน 5 ส่วนเมื่อแล้วเสร็จ หลังจากนั้น ใส่ฟักทองบด 1½ ช้อนกินข้าวและเนื้อปลาหุหนึ่งทอด 1½ ช้อนกินข้าว ตุ่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเตรียมเสร็จ จึงเหยาะน้ำมันพืช ½ ช้อนชา



ข้าวบด-ตับไก่-เต้าหู้-ผักหวาน ใช้ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว ใส่น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว ต้มจนเหลือปริมาณ 4 ใน 5 ส่วน เมื่อแล้วเสร็จ หลังจากนั้น ใส่ผักหวานบด 1½ ช้อนกินข้าว ตับไก่ ¼ ช้อนกินข้าว และเต้าหู้หลอดไข่ไก่ 2 ช้อนกินข้าว ตุ่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเตรียมเสร็จ จึงเหยาะน้ำมันพืช ½ ช้อนชา

- เมื่อทารกอายุ 7-8 เดือน ควรเพิ่มปริมาณและความหยาบของอาหารตามวัยขึ้น จนเมื่ออายุ 8 เดือน ทารกควรได้รับอาหารตามวัย 2 มื้อ แต่ละมื้อควรประกอบด้วย ข้าวสวดยหุงนิ่มบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าวร่วมกับ ไข่ ½ ฟองหรือน้ำมันสัตว์อ่อนนุ่มสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว หมุนเวียนสลับกันไป ใส่ผักต้มสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว เหยาะ น้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชาวันละมื้อเมื่อเตรียมเสร็จและให้ผลไม้สุกตัดชิ้นเล็กวันละ 3 ชิ้น⁶

ตัวอย่างความหยาบของอาหารตามวัยในแต่ละช่วงอายุ

อายุ 6 เดือน



บดละเอียด

อายุ 7 เดือน



บดหยาบ

อายุ 8 เดือน



สับละเอียด

- ทารกควรได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 มื้อ⁶
- ทารกอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กขนาด 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷

คำแนะนำ 2

- **กรณีทารกมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้
 - ✦ ทบทวนว่าทารกได้รับนมแม่หรือนมดัดแปลงเพียงพอหรือไม่โดยหลักการเช่นเดียวกับช่วงอายุ 4 เดือน เมื่อทารกเริ่มอาหารตามวัย 1 มื้อ ให้พิจารณาตมมลง 1 มื้อ
 - ✦ หากทารกได้รับอาหารตามวัยให้ทบทวนว่าทารกได้รับอาหารตามวัยที่ให้พลังงานเพียงพอหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณ สัดส่วน และความหนืดของอาหารตามวัยว่าเป็นตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าทารกได้รับอาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพอ
- **กรณีทารกมีภาวะอ้วน**
 - ✦ ให้ทบทวนว่าทารกได้รับนมในปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่ โดยหลักการเช่นเดียวกับช่วงอายุ 4 เดือน
 - ✦ กรณีที่ทารกได้รับอาหารตามวัย ให้ทบทวนว่าทารกได้รับอาหารตามวัยปริมาณมากเกินไปหรือไม่ มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับขนมหรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาลหรือไม่ หากได้รับให้งด
- **กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า** อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม



ប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិការការពារជំងឺឆ្លង **ទំព័រ 9 តំបន់**

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ความยาว เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์-ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➡ ประเมินอาหารที่ทารกได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้นม ก. กรณีที่ทารกได้รับนมแม่ เพียงอย่างเดียว ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที หรือได้รับนมแม่ครั้งละ 7-8 ออนซ์ วันละ 3-4 มื้อ หรือ ข. กรณีที่ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับ ทารกเพียงอย่างเดียว ☐ ทารกได้รับนมดัดแปลงสำหรับทารก ที่ชั่งถูกสัดส่วนตามฉลากและใช้น้ำ ต้มสุกในการชง ☐ ทารกควรได้รับนม ครั้งละ 7-8 ออนซ์ วันละ 3-4 มื้อ¹ หรือ ค. กรณีทารกได้รับทั้งนมแม่ และนมดัดแปลงสำหรับทารก ☐ ทารกดูดเต้านานครั้งละ 20-40 นาที ☐ กรณีเสริมนมดัดแปลงสำหรับทารก ทารกควรได้รับนมดัดแปลงสำหรับ ทารกที่ชั่งตามสัดส่วนของฉลาก และใช้น้ำต้มสุกในการชง ☐ ทารกควรได้รับนมแม่และนม ดัดแปลงรวมกันครั้งละ 7-8 ออนซ์ วันละ 3-4 มื้อ¹	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบ ทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	ง. อาหารตามวัย ☐ ทารกได้รับอาหารตามวัย วันละ 3 มื้อ ☒ ปริมาณอาหารตามวัยในแต่ละมื้อ ควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสอยหุงนิ่มบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ☐ ไข่ครึ่งฟองสลับกับเนื้อสัตว์ หั่นชิ้นเล็ก เช่น ปลา ตับ หมู ไก่ 1 ช้อนกินข้าว ☐ ผักสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว ☐ น้ำมันพืช ½ ช้อนชา ☐ ผลไม้สุกตัดชิ้นเล็ก 1 ชิ้นเล็ก ☐ ทารกได้รับดื่บเป็นส่วนผสม ของอาหารตามวัยอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ☐ ทารกได้รับอาหารตามวัย ที่มีความหยาบของอาหาร เหมาะสมกับอายุ ☐ อาหารตามวัยไม่ได้ปรุงแต่งรส ☐ ทารกไม่ควรได้รับน้ำที่มีรสหวาน หรือน้ำอัดลม	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบ ทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 9 เดือน



คำแนะนำ 1

- ทารกควรได้รับอาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแม่ กรณีที่ทารกมิได้รับนมดัดแปลงสามารถเลือกเป็นชนิดนมดัดแปลงสำหรับทารกหรือนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารก โดยชงให้ถูกสัดส่วนตามฉลากและใช้น้ำต้มสุกในการผสมนม
 - ทารกอายุ 9-12 เดือนควรได้รับอาหารตามวัย 3 มื้อและได้รับนมมี้อละ 7-8 ออนซ์วันละ 3-4 ครั้ง แต่ไม่ควรเกิน 30 ออนซ์ต่อวัน
 - อาหารตามวัยแต่ละมื้อควรประกอบด้วยข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ 2 ช้อนพูน หรือประมาณ 4 ช้อนกินข้าวร่วมกับ ไข่ ½ ฟองหรือเนื้อสัตว์อ่อนนุ่มหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว หมุนเวียนสลับกันไป ใส่ผักต้มสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว เหยาะน้ำมันพืชประมาณ ½ ช้อนชาวันละมื้อเมื่อเตรียมเสร็จ และให้ผลไม้สุกตัดชิ้นเล็กวันละ 3-4 ชิ้น⁶
- ตัวอย่างเมนูอาหารตามวัยสำหรับทารกอายุ 9-11 เดือน⁵ เช่น



• **ข้าวต้มไข่-ตำลึง** ใช้ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว ใส่น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว หลังจากนั้นใส่ตำลึงหั่นชิ้นเล็ก 1½ ช้อนกินข้าว และไข่สับ ½ ฟอง ต้มให้เปื่อยหรือบดพอหยาบๆ จะเหลือประมาณ 4 ใน 5 ส่วน เมื่อเตรียมเสร็จจึงเหยาะน้ำมันพืช ½ ช้อนชา



• **ข้าวต้มปลา-แครอท** ใช้ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว ใส่น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว เนื้อปลาทะเลไม่มีก้างหั่นชิ้นเล็ก 1½ ช้อนกินข้าวและแครอทหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว ต้มให้เปื่อยหรือบดพอหยาบๆ จะเหลือประมาณ 4 ใน 5 ส่วน เมื่อเตรียมเสร็จจึงเหยาะน้ำมันพืช ½ ช้อนชา



• **ข้าวต้มหมูสับ-เลือด-ผักหวาน** ใช้ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว ใส่น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว หลังจากนั้นใส่ผักหวานหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว และเลือดหมูหั่น ½ ช้อนกินข้าว ต้มให้เปื่อยหรือบดพอหยาบๆ จะเหลือประมาณ 4 ใน 5 ส่วน เมื่อเตรียมเสร็จจึงเหยาะน้ำมันพืช ½ ช้อนชา

ตัวอย่างความหยาบของอาหารตามวัยของทารกอายุ 9-12 เดือน



หั่นชิ้นเล็ก



- ทารกควรให้ได้ด้อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 มื้อ⁶
- ทารกอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กขนาด 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- กรณีทารกมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง ควรประเมินดังนี้

- ✦ ทบทวนว่าทารกได้รับนมแม่หรือนมดัดแปลงเพียงพอหรือไม่ โดยหลักการเช่นเดียวกับช่วงอายุ 6 เดือน โดยทารกที่ได้รับอาหารตามวัย 3 มื้อ ควรจะได้รับนมครั้งละ 7-8 ออนซ์ วันละ 3-4 ครั้ง¹
- ✦ ทบทวนว่าทารกได้รับอาหารตามวัยพลังงานเพียงพอหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณสัดส่วนและความหนืดของอาหารตามวัยว่าเป็นตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าทารกได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพอ
- ✦ พิจารณาเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับความเข้มข้นของฮีโมโกลบินในเลือด เพื่อค้นหาภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

- กรณีทารกมีภาวะอ้วน

- ✦ ให้ทบทวนว่าทารกได้รับนมในปริมาณที่เหมาะสม โดยหลักการเช่นเดียวกับช่วงอายุ 6 เดือน
- ✦ กรณีที่ทารกได้รับอาหารตามวัย ให้ทบทวนว่าทารกได้รับอาหารตามวัยปริมาณมากเกินไปหรือไม่ มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับขนมหรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาลหรือไม่ หากได้รับให้งด

- กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 12 เดือน (1 ปี)

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ความยาว เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์ - ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➔ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ● ปริมาณอาหารแต่ละวันควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 6 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้ไขมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้มน การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร โดยอาจเป็นนมแม่หรือนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับเด็กเล็ก หรือนมสูตรสัจดี ☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		





วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 12 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยเตาะแตะควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารมื้อหลักควรครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย แต่ละวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 6 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา⁶ โดยลักษณะอาหารคล้ายคลึงกับของผู้ใหญ่

ตัวอย่างอาหารมื้อหลักสำหรับเด็กอายุ 12 เดือน⁵ เช่น



• **ข้าวผัดไข่-แกงจืดไก่ผักหวานฟักทอง** ใช้ข้าวสวย 1 ทัพพีผัดกับไข่ 1/3 ฟองและน้ำมันพืช 1 ช้อนชา รับประทานคู่กับแกงจืดไก่ผักหวาน ฟักทอง ซึ่งประกอบด้วยน้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ตับไก่ 1/4 ช้อนกินข้าว ผักหวาน 2 ช้อนกินข้าวและฟักทอง 2 ช้อนกินข้าวต้มรวมกัน



• **ข้าวปลาทู-ไข่น้ำ-มันฝรั่งหั่นฝอยผัดกาด** ข้าวสวย 1 ทัพพี รับประทานคู่กับปลาทูหนึ่งทอด 1 ช้อนกินข้าว และแกงจืดไข่น้ำมันฝรั่งหั่นฝอยผัดกาด ซึ่งประกอบด้วยไข่ไก่ 1/2 ฟอง มันฝรั่ง 2 ช้อนกินข้าวและหัวผักกาดขาว 2 ช้อนกินข้าว

- อาหารว่างที่เหมาะสมควร ควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมันน้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^{8, 9} เช่น นมจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทย รสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา

- อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พายชนิดต่างๆ ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด ลูกอม ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำอัดลม นมเปรี้ยวพร้อมดื่มหรือนมปรุงแต่งรสหวาน นมผลไม้ เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน ชานมหรือน้ำสมุนไพรที่เติมน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 5⁹

- ควรฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด⁶
- ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปีหรือดื่มนมสดรสจืด วันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)⁶ การดื่มนมมากเกินไปจะส่งผลให้เด็กเกิดโรคอ้วนหรือขาดสารอาหารจำเป็นบางชนิด เช่น เหล็ก วิตามินซี

- เด็กอายุ 12-18 เดือน ควรฝึกให้เลิกขวดนมและงดนมมื้อดึก

- เด็กวัยเตาะแตะจะเริ่มกินอาหารเองโดยใช้ช้อนร่วมกับการใช้นิ้วมือ ผู้ดูแลควรเปิดโอกาสให้เด็กเริ่มใช้ช้อนกินอาหารด้วยตนเองแม้จะหกเลอะเทอะบ้าง เด็กจะเริ่มขออาหารเองได้ แต่จะมีการต่อต้าน (negativism) อาจบอกว่าไม่กินแม้ว่าจะหิวก็ตาม เนื่องจากต้องการควบคุมการกินและมีอาหารด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ปกครองควรฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมือหลัก วันละ 3 มื้อ มื้อละไม่เกิน 30 นาที และมีอาหารหลักกับอาหารว่าง รวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

- การให้อาหารชนิดใหม่ ถ้าเด็กไม่รับประทานในครั้งแรก ควรให้ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินใจว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้นเนื่องจากวัยนี้เด็กจะมีความกลัวอาหารชนิดใหม่ (food neophobia) ซึ่งเป็นพัฒนาการปกติของเด็กวัยเตาะแตะ

- ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กขนาด 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้

★ ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพออาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่มอาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมือหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมือหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่า ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน

★ หากดื่มนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการดื่มนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมือหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ

- **กรณีเด็กมีภาวะอ้วน**

★ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมือหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

★ กรณีที่ดื่มนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม

★ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือไม่ หากได้รับไขมัน และเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน

- **กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า** อาหารที่ทารกได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย

อายุ 18 เดือน

(1 ปี 6 เดือน)

วันที่ประเมิน

น้ำหนัก

..... กิโลกรัม

ความยาว

..... เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์- ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ -ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➡ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ☒ ปริมาณอาหารแต่ละวันควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท้ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 6 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้ไขมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	💡 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี 💡 คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้มน การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		 วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร โดยอาจเป็นนมแม่หรือนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับเด็กเล็ก หรือนมสูตรสัจดี ☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 18 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยเตาะแตะควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารมื้อหลักควรครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย แต่ละวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 6 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา⁶ โดยลักษณะอาหารคล้ายคลึงกับของผู้ใหญ่

ตัวอย่างอาหารมื้อหลักสำหรับเด็กอายุ 18 เดือน⁵ เช่น



ข้าวผัดไข่-แกงจืดไก่ผักหวานฟักทอง ใช้ข้าวสวย 1 ทัพพี ผัดกับไข่ 1/3 ฟอง และน้ำมันพืช 1 ช้อนชา รับประทานคู่กับแกงจืดไก่ผักหวานฟักทอง ซึ่งประกอบด้วยน้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ตับไก่ 1/4 ช้อนกินข้าว ผักหวาน 2 ช้อนกินข้าว และฟักทอง 2 ช้อนกินข้าว ต้มรวมกัน



ข้าวปลาทุ-ไข่น้ำ-มันฝรั่งหัวผักกาด ข้าวสวย 1 ทัพพี รับประทานคู่กับปลาทุหนึ่งทอด 1 ช้อนกินข้าว และแกงจืดไข่น้ำมันฝรั่งหัวผักกาด ซึ่งประกอบด้วยไข่ไก่ 1/2 ฟอง มันฝรั่ง 2 ช้อนกินข้าว และหัวผักกาดขาว 2 ช้อนกินข้าว

- อาหารว่างที่เหมาะสมควรควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมัน น้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^{8,9} เช่น นมจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทย รสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา

- อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พายชนิดต่างๆ ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด ลูกอม ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำอัดลม นมเปรี้ยวพร้อมดื่มหรือนมปรุงแต่งรสหวาน นมผลไม้ เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน ชานม หรือน้ำสมุนไพรมะนาวที่เติมน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 5⁹

- ควรฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด⁶

- ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปีหรือดื่มนมสูตรสัจจ วันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)⁶ การดื่มนมมากเกินไปจะส่งผลให้เด็กเกิดโรคอ้วนหรือขาดสารอาหารจำเป็นบางชนิด เช่น เหล็ก วิตามินซี

- เด็กอายุ 12-18 เดือน ควรฝึกให้เลิกขวดนมและงอนมมือนมดื่ก
- เด็กวัยเตาะแตะจะเริ่มกินอาหารเองโดยใช้ช้อนร่วมกับการใช้นิ้วมือ เริ่มขออาหารเองได้ แต่จะมีการต่อต้าน (negativism) อาจบอกว่าไม่กินแม้ว่าจะหิวก็ตามเนื่องจากต้องการควบคุมการกินและมีอาหารด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ปกครองควรฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมือหลักมือละไม่เกิน 30 นาที และมืออาหารหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- การให้อาหารชนิดใหม่ ถ้าเด็กไม่รับประทานในครั้งแรก ควรให้ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินใจว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้นเนื่องจากวัยนี้เด็กจะมีความกลัวอาหารชนิดใหม่ (food neophobia) ซึ่งเป็นพัฒนาการปกติของเด็กวัยเตาะแตะ
- ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กขนาด 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้
 - ★ ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพอ อาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่มอาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมือหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมือหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมืออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่า ในระหว่างมืออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน
 - ★ หากตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการตึมนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมือหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ
- **กรณีเด็กมีภาวะอ้วน**
 - ★ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมือหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ กรณีที่ตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม
 - ★ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือไม่ หากได้รับให้ลด และเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน
- **กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน)** พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 24 เดือน (2 ปี)

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ความยาว เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์- ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➔ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ● ปริมาณอาหารแต่ละวันควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 6 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้ไขมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้มน การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร โดยอาจ เป็นนมแม่หรือนมดัดแปลงสูตร ต่อเนื่องสำหรับเด็กเล็ก หรือนม นมسترสจืด		
	☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดี ต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 24 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยเตาะแตะควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารมื้อหลักควรครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย แต่ละวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 6 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา⁶ โดยลักษณะอาหารคล้ายคลึงกับของผู้ใหญ่

ตัวอย่างอาหารมื้อหลักสำหรับเด็กอายุ 24 เดือน⁵ เช่น



ข้าวผัดไข่-แกงจืดไก่ผักหวานฟักทอง ใช้ข้าวสวย 1 ทัพพี ผัดกับไข่ 1/3 ฟองและน้ำมันพืช 1 ช้อนชา รับประทานคู่กับแกงจืดไก่ ผักหวานฟักทอง ซึ่งประกอบด้วยน้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ตับไก่ 1/4 ช้อนกินข้าว ผักหวาน 2 ช้อนกินข้าว และฟักทอง 2 ช้อนกินข้าว ต้มรวมกัน



ข้าวปลาทู-ไข่น้ำ-มันฝรั่งหัวผักกาด ข้าวสวย 1 ทัพพี รับประทานคู่กับปลาทูหนึ่งทอด 1 ช้อนกินข้าว และแกงจืดไข่น้ำมันฝรั่ง หัวผักกาด ซึ่งประกอบด้วยไข่ไก่ 1/2 ฟอง มันฝรั่ง 2 ช้อนกินข้าว และหัวผักกาดขาว 2 ช้อนกินข้าว

- อาหารว่างที่เหมาะสมควร ควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมัน น้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^{8,9} เช่น นมจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทย รสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา

- อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พายชนิดต่างๆ ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด ลูกอม ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำอัดลม นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม หรือนมปรุงแต่งรสหวาน นมผลไม้ เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน ชานม หรือน้ำสมุนไพรที่เติมน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 5⁹

- เด็กวัยเตาะแตะควร ควรฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัดและเค็มจัด⁶
- ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปีหรือดื่มนมสูตรสัจดี วันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)⁶ การดื่มนมมากเกินไปจะส่งผลให้เด็กเกิดโรคอ้วนหรือขาดสารอาหารจำเป็นบางชนิด เช่น เหล็ก วิตามินซี

- เด็กวัยเตาะแตะจะเริ่มกินอาหารเองโดยใช้ช้อนร่วมกับการใช้นิ้วมือ เริ่มขออาหารเองได้ แต่จะมีการต่อต้าน (negativism) อาจบอกว่าไม่กินแม้ว่าจะหิวก็ตามเนื่องจากต้องการควบคุมการกินและมีอาหารด้วยตนเอง หลังอายุ 2 ปี เด็กจะเริ่มใช้ส้อมได้ดีขึ้น เริ่มกินอาหารเป็นเวลา ชอบช่วยเตรียมและเก็บโต๊ะอาหาร ดังนั้นผู้ปกครองควรฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมื้อหลักมื้อละไม่เกิน 30 นาที และมีอาหารหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

- การให้อาหารชนิดใหม่ ถ้าเด็กไม่รับประทานในครั้งแรก ควรให้ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้นเนื่องจากวัยนี้เด็กจะมีความกลัวอาหารชนิดใหม่ (food neophobia) ซึ่งเป็นพัฒนาการปกติของเด็กวัยเตาะแตะ

- ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กขนาด 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้

★ ทบทวนว่า เด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพอ อาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่ม อาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมื้อหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่า ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน

★ หากดื่มนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการดื่มนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ

- **กรณีเด็กมีภาวะอ้วน**

★ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมื้อหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

★ กรณีที่ดื่มนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม

★ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือไม่ หากได้รับให้ดื่มน้ำและเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน

- **กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน)** พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 36 เดือน (3 ปี)

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์ - ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➔ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลัก วันละ 3 มื้อ ● ปริมาณอาหารแต่ละวัน ควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 6 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับ เป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้ไขมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้มน การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		 วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร (นมสูตรสจ๊วต) ☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดี ต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 36 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยเตาะแตะควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารมื้อหลักควรครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย แต่ละวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 6 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 3 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 2 ช้อนชา⁶ โดยลักษณะอาหารคล้ายคลึงกับของผู้ใหญ่

ตัวอย่างอาหารมื้อหลักสำหรับเด็กอายุ 36 เดือน⁵ เช่น



เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับใส่ตับ ใช้เส้นใหญ่ 1 ทัพพีคลุกกับซีอิ๊วดำ และนำไปผัดให้หอมแล้วแยกไว้ หลังจากนั้นเจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว ข้าวโพดอ่อน 1 ช้อนกินข้าว และแครอท 1 ช้อนกินข้าว ผัดให้สุก ค่อยๆ เติมน้ำซุปให้ท่วมปรุงรสเล็กน้อยด้วย น้ำมันหอยน้ำตาลและซอสปรุงรส เมื่อน้ำซุปเดือดจึงค่อยๆ ใส่แป้งมัน ที่ละลายไว้ลงไป คนให้เข้ากัน เมื่อเรียบร้อยแล้วจึงจัดจานโดยใส่ผักกาดหอม ที่หั่นไว้เป็นชั้น เส้นใหญ่ที่ผัดแล้วและราดหน้าราดหน้าที่ทำเตรียมไว้ลงไป



ผัดมกกะโรนีใส่กะหล่ำปลี นำมกกะโรนีที่ต้มสุก 1 ทัพพี ลงไปผัดกับ เนื้อไก่หั่นชิ้น 2 ช้อนกินข้าว หัวหอมใหญ่ แครอทและมะเขือเทศ 2 ช้อนกินข้าว ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายและซอสมะเขือเทศเล็กน้อย เมื่อเรียบร้อยแล้วจึงตักมกกะโรนีที่ผัดแล้วลงในจานที่แต่งด้วยผักกาดหอมหั่นชิ้น

- อาหารว่างที่เหมาะสมควร ควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมัน น้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^{8,9} เช่น นมจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทย รสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา

- อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พายชนิดต่างๆ ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด ลูกอม ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำอัดลม นมเปรี้ยวพร้อมดื่มหรือนมปรุงแต่งรสหวาน นมผลไม้ เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน ชานม หรือน้ำสมุนไพรที่เติมน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 5⁹

- ควรฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด⁶

- เสริมนมสูตรสัจดี วันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)⁶ การเสริมนมมากเกินไปจะส่งผลให้เด็กเกิดโรคอ้วนหรือขาดสารอาหารจำเป็นบางชนิด เช่น เหล็ก วิตามินซี
- เด็กอายุ 3 ปี จะสามารถใช้ช้อนและส้อมได้ดี ล้างมือเองได้ ชอบช่วยเตรียมอาหาร แต่อาจจะมีปัญหาปฏิเสธอาหารชนิดใหม่และต่อต้านการกินอยู่บ้าง
- ผู้ปกครองควรฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมือหลัก มือละไม่เกิน 30 นาที และมีอาหารหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- การให้อาหารชนิดใหม่ ถ้าเด็กไม่รับประทานในครั้งแรก ควรให้ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินใจว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้น
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้
 - ★ ทบทวนว่า เด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพอ อาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่มอาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมือหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมือหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่า ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน
 - ★ หากดื่มนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการดื่มนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมือหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ
- **กรณีเด็กมีภาวะอ้วน**
 - ★ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมือหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ กรณีที่ดื่มนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม
 - ★ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือไม่ หากได้รับให้ลด และเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน
- **กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน)** พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 48 เดือน (4 ปี)

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์- ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➡ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ● ปริมาณอาหารแต่ละวันควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 5 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 9 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 4 ช้อนชา ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 3 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้ไขมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร (นมสูตรสจ๊วต) ☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดี ต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 48 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวันและมีอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารควรครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย แต่ทุกวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 5 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 9 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 4 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 3 ช้อนชา และเสริมนมจืดวันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)^๑ ลักษณะอาหารจะคล้ายคลึงกับอาหารผู้ใหญ่
- อาหารว่างที่มีคุณภาพควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมันน้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^๒ เช่น นม ผลไม้ เป็นต้น
- ควรฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด รวมถึงหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ^๓
- ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมื้อหลักมื้อละไม่เกิน 30 นาที และมีอาหารหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรให้อาหารชนิดใหม่ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินใจว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้นๆ
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้
 - ★ ทบทวนว่า เด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพออาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่มอาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมื้อหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่าในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน

✦ หากตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการตึมนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ

- กรณีเด็กมีภาวะอ้วน

✦ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมื้อหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

✦ กรณีที่ตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม

✦ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน ขนมเบเกอรี่หรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล น้ำอัดลมหรือไม่ หากได้รับให้ลดและเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน

- กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม



แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 60 เดือน (5 ปี)

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
☐ ตามเกณฑ์- ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ - ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➔ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ● ปริมาณอาหารแต่ละวันควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 5 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 9 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 4 ช้อนชา ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 3 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้ไขมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี  คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร (นมสูตรสจ๊วต) ☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 60 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวันและมีอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารควรครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย แต่ทุกวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 5 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 9 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 4 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 3 ช้อนชา และเสริมนมจืดวันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)^๑ ลักษณะอาหารจะคล้ายคลึงกับอาหารผู้ใหญ่
- อาหารว่างที่มีคุณภาพควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมันน้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^๒ เช่น นม ผลไม้ เป็นต้น
- ควรฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด รวมถึงหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ^๓
- ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมื้อหลักมื้อละไม่เกิน 30 นาที และมีอาหารหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรให้อาหารชนิดใหม่ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินใจว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้นๆ
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้
 - ★ ทบทวนว่า เด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพออาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่มอาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมื้อหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่าในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน

✦ หากตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการตึมนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ

- กรณีเด็กมีภาวะอ้วน

✦ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมื้อหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

✦ กรณีที่ตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม

✦ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน ขนมเบเกอรี่หรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล น้ำอัดลมหรือไม่ หากได้รับให้ลดและเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน

- กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม



แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 72 เดือน (6 ปี)

วันที่ประเมิน

..... / /

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

แนวโน้ม การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ	ผลการประเมิน	วิธีส่งเสริม โภชนาการ
☐ ตามเกณฑ์- ดี ☐ ไม่ตามเกณฑ์ -ไม่ดี ☐ เตี้ย ☐ ผอม ☐ อ้วน	➡ ประเมินอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน วิธีการปฏิบัติในการให้อาหาร ก. อาหารมื้อหลัก ☐ เด็กควรได้รับประทานอาหารมื้อหลัก วันละ 3 มื้อ ● ปริมาณอาหารแต่ละวัน ควรประกอบด้วย ☐ ข้าวสวย/เส้นก๋วยเตี๋ยว 8 ทัพพี ☐ เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว (ไข่ ½ ฟอง เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว) ☐ ผัก 12 ช้อนกินข้าว ☐ ผลไม้ 3 ส่วน ☐ น้ำตาลน้อยกว่า 3 ช้อนชา ข. อาหารว่าง ☐ ได้รับอาหารว่างวันละ 2 มื้อ ☐ ลักษณะอาหารว่างที่ได้รับ เป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ เช่น นมรสจืด น้ำผลไม้รสธรรมชาติ ผลไม้ มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม ขนมไทยรสไม่หวานจัด ขนมจีบ ซาลาเปา ☐ อาหารว่างที่ใช้น้ำมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ควรได้รับเกิน 1 อย่างต่อวัน	☐ เหมาะสม (ปฏิบัติครบทุกข้อ) ☐ ไม่เหมาะสม	💡 คำแนะนำ 1 กรณีเติบโตดี 💡 คำแนะนำ 2 กรณีเติบโตไม่ดี

แนวโน้มน การเจริญเติบโต	การประเมินอาหารและอื่นๆ		วิธีส่งเสริม โภชนาการ
	รายการประเมิน	ผลการประเมิน	
	☐ ได้รับได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว แก้วละ 200 มิลลิลิตร (นมسترสจืด) ☐ หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่เป็นผลดี ต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมเบเกอรี่		



วิธีส่งเสริมโภชนาการเด็กอายุ 72 เดือน



คำแนะนำ 1

- เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวันและมีอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยอาหารควรครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย แต่ทุกวันควรได้รับข้าวแป้งวันละ 5 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว ผัก 9 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 3 ส่วน น้ำมันหรือกะทิน้อยกว่า 4 ช้อนชา และน้ำตาลน้อยกว่า 3 ช้อนชา และเสริมนมจืดวันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)^๑ ลักษณะอาหารจะคล้ายคลึงกับอาหารผู้ใหญ่
- อาหารว่างที่มีคุณภาพควรมีพลังงานไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรีต่อมื้อ โดยมีปริมาณน้ำมันน้ำตาลและเกลือไม่สูงเกินไปและควรประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย^๒ เช่น นม ผลไม้ เป็นต้น
- ควรฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด รวมถึงหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ^๓
- ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย โดยกินอาหารมื้อหลักมื้อละไม่เกิน 30 นาที และมีอาหารหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรให้อาหารชนิดใหม่ซ้ำๆ 10-15 ครั้ง จึงตัดสินใจว่าเด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้นๆ
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง⁷



คำแนะนำ 2

- **กรณีเด็กมีภาวะเตี้ย/ผอมหรือแนวโน้มการเจริญเติบโตลดลง** ควรประเมินดังนี้
 - ★ ทบทวนว่า เด็กได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณและสัดส่วนของอาหารว่าเป็นไปตามคำแนะนำหรือไม่ นอกจากนี้ยังควรทบทวนว่าเด็กได้อาหารกลุ่มที่มีปริมาณธาตุเหล็กและสังกะสีสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง อย่างเพียงพออาจจะพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารหรือเพิ่มอาหารกลุ่มที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ
 - ★ ทบทวนวินัยการกิน โดยอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อควรห่างกันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และอาหารมื้อหลักกับอาหารว่างรวมถึงนมควรห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรให้อาหารอื่นนอกจากน้ำเปล่าในระหว่างมื้ออาหารไม่ควรมีสิ่งรบกวน

✦ หากตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลง เพราะการตึมนมมากเกินไปอาจทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อย อาจทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ

- กรณีเด็กมีภาวะอ้วน

✦ ให้ทบทวนว่าเด็กได้รับอาหารมื้อหลักและอาหารว่างในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เจียวหรือมีส่วนประกอบของกะทิ

✦ กรณีที่ตึมนมมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน ควรลดปริมาณนมลงและเปลี่ยนชนิดเป็นนมรสจืด หากยังได้รับนมจากขวดนม ให้เลิกขวดนม

✦ ควรทบทวนเพิ่มเติมว่าเด็กได้รับอาหารที่มีการปรุงแต่งรสหรือไม่ ได้รับขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน ขนมเบเกอรี่หรือเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล น้ำอัดลมหรือไม่ หากได้รับให้ลดและเปลี่ยนเป็นอาหารว่างที่มีคุณภาพแทน

- **กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า** อาหารที่เด็กได้รับเหมาะสมแล้วแต่ยังมีการเจริญเติบโตผิดปกติ (เตี้ย/ผอม/อ้วน) พิจารณาส่งปรึกษาแพทย์ให้การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม



แบบบันทึกการเฝ้าระวังและส่งเสริม พัฒนาการเด็กปฐมวัย



คู่มือ DSPM

<https://nich.anamai.moph.go.th/th/e-book/1200#wow-book/>

อ้างอิง... คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

Developmental Surveillance and Promotiom Manual (DSPM)

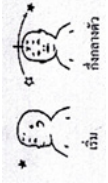
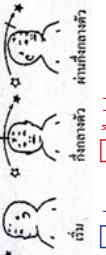
เมื่อลูกอายุ	วิธีเล่นกับลูก	วิธีพูดคุยกับลูก
แรกเกิด – 1 สัปดาห์	• ให้โอกาสลูกมอง ฟัง และซบยับแขนขาตามใจชอบ กอดลูกและอุ้มลูกบ่อย ๆ • อย่าห่อตัวลูกแน่นเกินไปจนลูกหายใจไม่ได้	• สบตา ยิ้ม พูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างลูกดูนมแม่ หรือช่วงเปลี่ยนผ้าอ้อม
1 สัปดาห์ - 6 เดือน	• ลูกยังชอบมอง ฟัง และซบยับแขนขาตามใจชอบ กอดลูกและอุ้มลูกบ่อย ๆ • ขณะตื่นให้ลูกนอนในท่าคว่ำบ้าง ส่งเสียงเรียกหรือเขย่าของเล่นให้ลูก • เกยหน้ามองเพื่อฝึกชันคอ (ที่นอนต้องไม่นุ่มเกินไป) • ให้ลูกดูของสีสดใส หรือกรูกรัง ลูกจะได้ฝึกมองตาม ฟังเสียง และคว่ำของ • ลูกชอบมอง เพราะลูกอยากรูว่าฉันยิ้มหรือแฉ่ง อันหรือเย็น • ลูกชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สีสันสดใส ไม่จำเป็นต้องซื้อของเล่นแพง ๆ แต่ต้องสะอาด และปลอดภัย	• สบตา ยิ้ม หัวเราะ พูดคุยกับลูกบ่อยๆ แล้วลูกจะคุยด้วย • เลียนเสียงลูก และเล่นกับลูก ทำให้ลูกสนุกและมีความสุข • อ่านและเล่าเรื่องจากหนังสือที่มีภาพสวย ๆ และสดใสให้ลูกฟังบ่อย ๆ ลูกชอบมาก • ถึงแม้ว่าลูกยังพูดไม่ได้ แต่ลูกรู้ว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก เข้าใจ เสียงอุ - อา ของลูกว่าลูกต้องการอะไร • ปลอดภัยด้วยความนุ่มนวลเมื่อลูกร้องไห้หรือหวาดกลัว
6 เดือน – 9 เดือน	• ลูกชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สีสันสดใสที่สะอาด และปลอดภัย ลูกจะเอามาเขย่า ตี เคาะ ทำเสียงต่าง ๆ หรือปล่อยลงพื้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก อย่าดุลูก เพราะลูกกำลังเรียนรู้ • จัดที่โล่งกว้าง ปลอดภัยให้ลูกปีนคลาน • ฝึกลูกเหินยตัวลุกขึ้นยืน โดยให้เกาะตัวพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก • ไม่ควรใช้รถหัดเดิน เพราะลูกจะไม่พยายามทรงตัวยืนด้วยตนเอง และเกิดอุบัติเหตุได้เพราะรถลื่นคว่ำง่าย • ลูกชอบเล่นจะเอามา ทำให้ลูกหัวเราะ และมีความสุข	• พูดคุยกับลูก เมื่อลูกทำเสียงต่าง ๆ หรือเรียกชื่อลูก ลูกจะได้จำชื่อตัวเองได้ • ลูกอยากให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก อ่านหนังสือภาพให้ลูกฟังทุกวัน • พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับสิ่งของรอบตัว ด้วยคำพูดที่สั้น กระชับ ได้ใจความ • เว้นจังหวะให้ลูกได้ตอบสนอง
9 เดือน - 12 เดือน	• เล่นซ่อนแอบกับลูก ลูกอยากรูว่าฉันหายไปไหน • ชี้ชวนให้ลูกใช้นิ้วหยิบขนมฝั่ง หรือผลไม้ที่มีมันกินเอง	• ลูกกำลังจดจำคำต่าง ๆ สอนลูกเรียกชื่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวหนูด้วย • สอนลูกให้สวัสดี และบ๊ายบาย • ลูกชอบเสียงอ่าน และเล่านิทานของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก อ่านหนังสือภาพให้ลูกฟังทุกวัน • อยาทั้งลูกอยู่คนเดียว ลูกจะรู้สึกปลอดภัยหากได้เห็นหรือได้ยินเสียงพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก • ชมเชยเมื่อลูกทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ

เมื่อลูกอายุ	วิธีเล่นกับลูก	วิธีพูดคุยกับลูก
12 เดือน - 2 ปี	• ลูกชอบเล่นซ้อนของขนาดต่าง ๆ กัน ลูกเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และสีต่าง ๆ ไปด้วยกัน • พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก ใช้ของเล่นในบ้านที่สะอาด และปลอดภัยให้ลูกเล่นได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อของเล่นที่แพง ๆ ให้ลูก • ลูกกำลังหัดเดิน วิ่ง เด็กสิ่งใหม่ ๆ ช่วยสอนลูกด้วย และให้กำลังใจลูก • ขวนลูกขีดเขียน วาดรูปต่าง ๆ ระบายสี • ให้โอกาสลูกช่วยทำงานบ้านง่าย ๆ	• ลูกพูดได้แล้ว พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก คุยกับลูกบ่อย ๆ สอนคำต่าง ๆ ให้ลูกเรียนรู้จากสิ่งรอบ ๆ ตัวลูก • ใช้คำสุภาพพูดกับเด็ก • ขณะเล่นกับลูก พูดคุยและสอนคำต่าง ๆ ให้ลูกด้วย • อ่านหนังสือภาพให้ลูกทุกวันเพราะลูกชอบมาก • ขวนลูกร้องเพลงและเคลื่อนไหวตามจังหวะ • สอนให้ลูกรู้จักขอบคุณ ขอโทษ
2 ปีขึ้นไป	• สอนลูกนับหนึ่ง สอง สาม • สอนลูกเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และสีของสิ่งต่าง ๆ และเปรียบเทียบกัน • ลูกชอบของเล่นที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก ทั่วไปให้มากที่สุด • ขวนเด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกาย ฝึกการทรงตัว • สร้างสุขนิสัย เช่น การล้างมือ การใช้ห้องน้ำ การแปรงฟัน การสวมรองเท้า • ฝึกทักษะการกินอาหารด้วยตนเอง • ให้โอกาสเด็กช่วยทำงานบ้านง่าย ๆ • ขวนเด็กวาดรูปและเล่าถึงสิ่งที่วาด พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก รับประทานอาหารด้วยกัน ตั้งคำถามต่อยอดจินตนาการเด็ก ไม่ตำหนิหรือขัดแย้งในสิ่งที่เด็กเล่า • สอนให้รู้จักแบ่งปัน เก็บของเล่นเข้าที่หลังเลิกเล่น	• ลูกพูดได้เยอะแล้ว และลูกชอบถามอย่างรัคาญลูก เพราะลูกกำลังอยากรู้อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวลูก • พูดคุย อ่านหนังสือภาพ เล่านิทาน ร้องเพลง ท่องบทกลอน และเล่นกับลูกบ่อย ๆ • ใช้คำสุภาพพูดกับเด็ก • ขวนเด็กเล่นสนุกโดยตั้งคำถามให้เด็กคิดและคาดเดาจากเนื้อเรื่องในนิทานหรือชีวิตประจำวัน • หากลูกทำผิดพลาดอย่าซ้ำเติมลูก ให้กำลังใจลูกแทน และสอนลูกว่าอะไรถูกอะไรไม่เหมาะสม • ลูกชอบเลียนแบบ ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก

แบบบันทึกการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ตามช่วงอายุ โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
Developmental Surveillance and Promotion Record by Parents / Teacher / Caregiver and Health Personnel

ชื่อ.....นามสกุล.....วัน เดือน ปี เกิด.....อายุ.....

คำชี้แจง : เด็กทำได้ใส่เครื่องหมาย ✓ ☐ ผ่าน ☐ ผ่าน ☒ ไม่ผ่าน

ด้าน อายุ	ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก และสติปัญญา Fine Motor (FM)	ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)
แรกเกิด - 1 เดือน	1. ทำนอนคว่ำยกศีรษะและหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	2. มองตามถึงกึ่งกลางลำตัว  ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	3. สะดุ้งหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงพูดระดับปกติ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	4. ส่งเสียงอ้อแอ้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	5. มองจ้องหน้าได้นาน 1 - 2 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
1 - 2 เดือน	6. ทำนอนคว่ำยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา นาน 3 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	7. มองตามผ่านกึ่งกลางลำตัว  ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	8. มองง้างหน้าผู้พูดอยู่ ได้นาน 5 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	9. ทำเสียงในลำคอ (เสียง “อู” หรือ “อา” หรือ “อือ”) อย่างชัดเจน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	10. ยิ้มตอบหรือส่งเสียงตอบได้ เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ยิ้มและพูดคุยด้วย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
3 - 4 เดือน	11. ทำนอนคว่ำยกศีรษะและออกพ้นพื้น ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	12. มองตามสิ่งของที่เคลื่อนไหวได้ เป็นมุม 180 องศา ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	13. หันตามเสียงได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	14. ทำเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ เพื่อแสดงความรู้สึก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	15. ยิ้มทักคนที่คุ้นเคย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
5 - 6 เดือน	16. ยืนตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำโดยใช้เขยื้อนแขนตรงทั้งสองข้างได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	17. เอื้อมมือหยิบ และถือวัตถุไว้ ขณะอยู่ในท่านอนหงาย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	18. หันตามเสียงเรียก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	19. เลียนแบบการเล่นทำเสียงได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	20. สนใจฟังคนพูดและสามารถมองไปที่ของเล่นที่ผู้ทดสอบเล่นกับเด็ก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
7 - 8 เดือน	21. นั่งได้มั่นคง และเอี้ยวตัวใช้มือเล่นได้อย่างอิสระ (sit stable) ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	23. จ้องมองไปที่หนังสือพร้อมกับผู้ใหญ่นาน 2 - 3 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	24. เด็กหันตามเสียงเรียกชื่อ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	25. เลียนเสียงพูดคุย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	26. เด็กเล่นจะเอื้อมได้และมองหาหน้าของผู้เล่นได้ถูกทิศทาง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

แบบบันทึกการเฝ้าระวังและส่งเสริมนพัฒนาการเด็กปฐมวัย ตามช่วงอายุ โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

Developmental Surveillance and Promotion Record by Parents / Teacher / Caregiver and Health Personnel

ด้าน อายุ	ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก และสติปัญญา Fine Motor (FM)	ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)
10 - 12 เดือน (10 เดือน)	35. ยืนนาน 2 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	36. จับนิ้วมือเพื่อหยิบของ ขึ้นเล็ก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	37. บอกชื่อหรือตอบมีตามคำสั่ง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	38. แสดงความต้องการโดยการ ทำท่าทางหรือเปล่งเสียง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	39. เล่าสิ่งของตามประโยคหนึ่งสิ่งของ ได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
13 - 15 (1 ปี 1 เดือน น้อย 10 วันทาที่ - 1 ปี 3 เดือน)	40. ยืนอยู่ตามลำพังได้นาน อย่าง น้อย 10 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	41. ชีตเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	42. เลือกวัตถุตามคำสั่งได้ ถูกต้อง 2 ชนิด ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	43. พูดคำพยางค์เดียว (คำโดด) ได้ 2 คำ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	44. เลียนแบบท่าทางการทำงานบ้าน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
16 - 17 (1 ปี 4 เดือน - 1 ปี 5 เดือน)	45. เดินลากของเล่น หรือสิ่งของได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	46. ชีตเขียนได้เอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	47. ทำตามคำสั่งง่าย ๆ โดยไม่มี ท่าทางประกอบ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	48. ตอบข้อวัตถุได้ถูกต้อง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	49. เล่นการวิ่งไล่ซอตามหน้าที่ ไม่มาก ขึ้นด้วยความสัมพันธ์ของ 2 สิ่งขึ้นไป ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
19 - 24 (1 ปี 7 เดือน - 2 ปี)	60. เหยียดขาเตะลูกบอลได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	61. ต่ออันโน้ 4 ชิ้น ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	62. เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเล็ก 4 ชนิด) ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	63. เลียนคำพูดที่เป็นวลี ประกอบด้วยคำ 2 คำขึ้นไป ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	64. ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
25 - 29 (2 ปี 1 เดือน - 2 ปี 5 เดือน)	65. กระโดดเท้าพื้นพื้นที่ 2 ข้าง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	66. แกะไขว้ง่ายๆ โดยใส่ เครื่องมือด้วยตัวเอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	67. ซื่อวัยระ 7 ส่วน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	68. พูดตอบรับและปฏิเสธได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	69. ล้างและเช็ดมือได้เอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
31 - 36 (2 ปี 7 เดือน - 3 ปี)	79. ยืนขาเดียว 1 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	80. เลียนแบบลากเส้นเป็นวง ต่อเนื่องกัน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	81. นำวัตถุ 2 ชนิด ในห้อยมาให้ ได้ตามคำสั่ง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	82. พูดติดต่อกัน 3 - 4 คำได้ อย่างน้อย 4 ความหมาย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	83. ใส่กางเกงได้เอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
37 - 41 (3 ปี 1 เดือน - 3 ปี 5 เดือน)	84. ยืนขาเดียว 3 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	85. เลียนแบบวาดรูปร่างกลม ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	86. ทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้ 2 กรือากับวัตถุ 2 ชนิด ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	87. ถามคำถามได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	88. ทำตามกฎในการเล่นกับกลุ่มได้โดย มีผู้ใหญ่แนะนำ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน 89. ช่วยทำงานชิ้นตอนเดียวได้เอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

แบบบันทึกการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ตามช่วงอายุ โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
Developmental Surveillance and Promotion Record by Parents / Teacher / Caregiver and Health Personnel

ด้านอายุ	ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก และสติปัญญา Fine Motor (FM)	ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)
43 - 48 (3 ปี 7 เดือน - 4 ปี)	101. กระโดดขาเดียวได้ อย่างน้อย 2 ครั้ง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	102. ตัดกระดาษรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น (โดยใช้กรรไกรลายฉยม) ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน 103. เลียนแบบวาดรูป + (เครื่องหมายบวก) ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	104. เลือกวัตถุที่มีขนาดใหญ่กว่า และเล็กกว่า ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	105. พูดเป็นประโยค 3 คำ ติดต่อกัน โดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	106. ใส่กระดุมขนาดใหญ่อย่างน้อย 2 ชม. ได้เอง 3 เม็ด ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
49 - 54 (4 ปี 1 เดือน - 4 ปี 6 เดือน)	107. กระโดดสองเท้าพร้อมกันไปด้านหลังและถอยหลังได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	108. ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็นส่วนใหญ่ 8 ชิ้นได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	109. เลือกรูปภาพที่แสดงเวลา กลางวัน กลางคืน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	110. ตอบคำถามได้ถูกต้องเมื่อถามว่า “ถ้วยสีร้อน” “ไม่สบาย” “หิว” จะทำอย่างไร ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	111. ทำความสะอาดตนเองหลังจากอุจจาระได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
55 - 59 (4 ปี 7 เดือน - 4 ปี 11 เดือน)	112. เดินต่อส้นเท้า ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	113. จับดินสอได้ถูกต้อง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	114. เลือกสีได้ 8 สี ตามคำสั่ง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	115. ผลัดกันพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	116. เล่นเลียนแบบบทบาทของผู้อื่นได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
61-66 (5 ปี 1 เดือน - 5 ปี 6 เดือน)	125. กระโดดขาเดียวไปข้างหน้า 4 ครั้ง ที่ละข้าง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	126. ตัดกระดาษเส้นตรงต่อเนื่อง ยาว 15 ซม. ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	127. บวกลบเบื้องต้น ผลลัพธ์ไม่เกิน 10 ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	128. เด็กสามารถอธิบายหน้าที่ หรือคุณสมบัติของสิ่งของได้อย่างน้อย 6 ชนิด ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	129. ช่วยงานบ้าน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
67-72 (5 ปี 7 เดือน - 6 ปี)	130. วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	131. ลอกรูปสามเหลี่ยม ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	132. สบเลข ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	133. เด็กสามารถบอกชื่อสิ่งของได้ 3 หมวด ได้แก่ สัตว์, เสื้อผ้า, อาหาร ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	134. เด็กแปร่งฟันได้ทั่วทั้งปาก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
73-78 (6 ปี 1 เดือน - 6 ปี 6 เดือน)	135. เคลื่อนไหวร่างกายตามที่ตกลงกัน ให้รู้กับสัญญาณเสียงที่ผู้ใหญ่ทำขึ้น 2 ชนิดต่อกัน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	136. เขียนชื่อตนเองได้ถูกต้อง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	137. อ่านหนังสือที่มีภาพอย่าง ต่อเนื่องจบ และเล่าได้ว่าเป็นเรื่องอะไร ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	138. สามารถคิดเชิงเหตุผล และอธิบายได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	139. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จด้วยตนเอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

หมายเหตุ: อายุที่ประเมิน หมายถึง อายุที่เต็มเดือนจนถึงอีก 29 วัน เช่น ช่วงอายุ 7 - 8 เดือน หมายถึง อายุตั้งแต่ 7 เดือน จนถึง 8 เดือน 29 วัน/อายุ 18 เดือน หมายถึง อายุตั้งแต่ 18 เดือน จนถึง 18 เดือน 29 วัน

คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย :
Developmental Surveillance and Promotion Man

แบบบันทึกการคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยตามช่วงอายุ โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
Developmental Screening and Promotion Record by Health Personnel

ชื่อ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่ ใส่เครื่องหมาย ☒ ผ่าน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
ชื่อเล่น.....วัน เดือน ปี เกิด.....อายุ.....

ด้าน อายุ	ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญา Fine Motor (FM)	ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)
9 เดือน	27. ลูกขึ้นนั่งได้จากท่านอน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน 28. ยืนอยู่ได้โดยใช้มือเกาะ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	29. หยิบก้อนไม้จากพื้นและถือ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	31. ทำตามคำสั่งง่าย ๆ เมื่อใช้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	32. แสดงการปฏิเสธด้วยการแสดง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	34. ใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
18 เดือน (1 ปี 6 เดือน)	50. วิ่งได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	52. เปรียบหาหนังสือที่ทำด้วย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	54. เลือกวัตถุตามคำสั่งที่ถูกต้อง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	56. พูดเลียนคำที่เด่นหรือคำสุดท้าย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	58. สนใจและมองตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ชี้ที่อยู่ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
30 เดือน (2 ปี 6 เดือน)	51. เดินถือลูกบอลไปได้ไกล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	53. ต่อก้อนไม้ 2 ชิ้น ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	55. ชี้อวัยวะได้ 1 ส่วน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	57. พูดเป็นคำ ๆ ได้ 4 คำ เรียกร้อง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	59. ดึงนมจากถ้วยโดยไม่หก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

แบบบันทึกการคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยตามช่วงอายุ โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
Developmental Screening and Promotion Record by Health Personnel

ด้าน อายุ	ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก และสติปัญญา Fine Motor (FM)	ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)
30 เดือน (2 ปี 6 เดือน)	71. ขว้างลูกบอลขนาดเล็กได้ โดยยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	73. ยืนวัดให้ผู้ทดสอบได้ 1 ขึ้น ตาม คำบอก (รู้จำนวนเท่ากับ 1) ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	75. วางวัตถุไว้ “ข้างบน” และ “ข้างใต้” ตามคำสั่งได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....		78. เด็กรู้จักชื่อสิ่งรอบของตนเองใน การเล่นโดยมีผู้ใหญ่คอยบอก ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....
	90. ยืนขาเดียว 5 วินาที ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	92. แยกรูปทรงเรขาคณิตได้ 3 แบบ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	95. วางวัตถุไว้ข้างหน้าและ ข้างหลังได้ตามคำสั่ง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	97. พูดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไป ใหม่ ๆ ได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	99. บอกเพศของตนเองได้ถูกต้อง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....
42 เดือน (3 ปี 6 เดือน)		93. ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ถูก ตัดออกเป็น 3 ชิ้นได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	96. เลือกจัดกลุ่มวัตถุตาม ประเภทภาพเสื้อผ้าได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	98. พูด “ขอ” หรือ “ขอบคุณ” หรือ “ให้” ได้เอง ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	100. ใส่เสื้อผ้าหน้าได้เองโดยไม่ต้อง ติดกระดุม ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....
	91. ใช้แขนรับลูกบอลได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	94. เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	120. จับใจความเมื่อฟังนิทาน หรือเรื่องเล่า ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	122. อ่านออกเสียงพยัญชนะ ได้ถูกต้อง 5 ตัว ดังนี้ “ก” “ง” “ด” “ญ” “ย” ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	124. แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อ เห็นเพื่อนเจ็บหรือไม่สบาย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....
60 เดือน (5 ปี)	117. เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง ไปข้างหน้าได้ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	118. ลอกรูป ☐ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	121. นับก่อนไม้ 5 ก้อน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	123. รู้จักพูดอย่างมีเหตุผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ว/ด/ป.....	

The background features several organic, flowing shapes in shades of light orange and cream. In the top-left corner, there is a small cluster of four orange circles above a red wavy line. The bottom-left corner shows a red wavy line and some white curved lines on an orange background. The bottom-right corner has a series of parallel white diagonal lines on an orange background. A large, solid red oval is centered on the page, containing the text.

ภาคผนวก

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

1. การเตรียมอุปกรณ์

1.1 เครื่องชั่งน้ำหนัก

1.1.1 เครื่องชั่งน้ำหนักสำหรับเด็กแรกเกิด-5 ปี ควรมีมาตรวัดบอกค่าน้ำหนักละเอียดได้ถึง 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) หรือแบ่งย่อยเป็น 10 ซีดใน 1 กิโลกรัม ซึ่งพบในเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลขน้ำหนักจะเปลี่ยนแปลงทีละ 0.1 กิโลกรัม ส่วนเครื่องชั่งน้ำหนักแบบเข็มมักมีมาตรวัดที่บอกค่าน้ำหนักละเอียดได้เพียง 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม) จึงไม่เหมาะที่จะใช้กับเด็กแรกเกิด-5 ปี

1.1.2 เครื่องชั่งน้ำหนักสำหรับเด็กวัยเรียน ควรมีมาตรวัดค่าน้ำหนักละเอียดได้ถึง 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) แต่ไม่เกิน 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม)

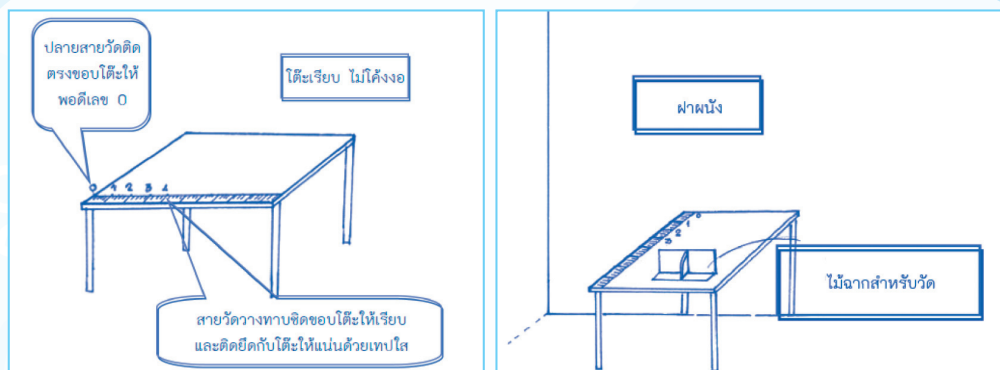
1.1.3 ควรตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนนำมาใช้ทุกครั้ง โดยปรับเข็มให้อยู่ที่เลข 0 แล้วนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐานซึ่งบอกขนาดน้ำหนักที่อยู่ในช่วงน้ำหนักของคนที่จะชั่ง เช่น ลูกตุ้ม 10 กิโลกรัมเมื่อจะชั่งเด็กเล็ก เป็นต้น หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนัก เช่น ดัมเบล มาวางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อดูความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักว่าได้น้ำหนักตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่

1.1.4 การวางเครื่องชั่งน้ำหนัก ควรวางบนพื้นเรียบและมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการอ่านตัวเลข

1.1.5 ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามภาวะโภชนาการ

1.2 เครื่องวัดความยาวและเครื่องวัดความสูง

1.2.1 เครื่องวัดความยาว ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถยืนเหยียดได้ตรง เครื่องวัดความยาวมีรูปแบบสำเร็จรูป แต่กรณีที่ไม่สามารถหาได้ อาจทำเครื่องวัดความยาวเพื่อใช้ชั่วคราวโดยใช้สายวัดที่มีลักษณะไม่ยืดหด มีตัวเลขที่มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และตัวเลขพิมพ์เต็มจำนวนเรียงต่อกัน ให้นำสายวัดดังกล่าวมาตัดให้พอดีกับเลขศูนย์และนำไปวางบนโต๊ะที่พื้นเรียบตรง ไม่โค้งงอ โดยให้ปลายสายวัดที่เลขศูนย์อยู่พอดีกับปลายโต๊ะและสายวัดวางทาบชิดขอบโต๊ะ หลังจากนั้นทำให้เรียบและยึดติดแน่นด้วยเทปใสที่สามารถเห็นตัวเลขได้ หากสามารถติดสายวัดอีกเส้นคู่ขนานกับเส้นแรกโดยห่างกันไม่เกินช่วงความกว้างของไม้ฉาก



รูปที่ 1 เครื่องวัดความยาวประดิษฐ์เอง

วัดผ่าเท้าจะช่วยควบคุมไม้ฉากวัดผ่าเท้าให้อยู่ในแนวฉากที่ถูกต้องได้ง่ายขึ้น จากนั้นนำโต๊ะนี้ไปวางให้ด้านเลข 0 ติดกับผนังหรือเสาที่ใหญ่พอกับศีรษะเด็ก และต้องมีไม้ฉากสำหรับทาบผ่าเท้าเด็กเพื่อวัดค่าความยาว (รูปที่ 1)

1.2.2 เครื่องวัดส่วนสูงใช้กับเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปและผู้ใหญ่โดยใช้เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นไม้หรืออลูมิเนียมหรือกระดาษพื้นผิวไม่ฉูดฉาดออกมา ตัวเลขมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และพิมพ์เต็มจำนวน เรียงต่อกันเช่นเดียวกับเครื่องวัดความยาว ต้องติดตั้งให้ถูกต้องโดยวางทาบกับผนังหรือเสาให้ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง นอกจากนี้บริเวณที่เด็กยืน พื้นต้องเรียบได้ระดับฉากกับผนังหรือเสา ไม่เอียง ไม่ฉูดฉาด และมีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง กรณีที่ใช้เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นแผ่นกระดาษหรือพลาสติกหรือโฟมต้องติดตั้งอย่างระมัดระวัง เนื่องจากตัวเลขเริ่มต้นของแผ่นวัดส่วนสูงไม่เท่ากัน เช่น เริ่มต้นที่ 50 เซนติเมตรหรือ 60 เซนติเมตร จึงต้องวัดระยะที่ติดตั้งสูงจากพื้นตามตัวเลขที่กำหนดบนแผ่นวัดส่วนสูง เช่น เริ่มต้นที่ 50 เซนติเมตร การติดตั้งต้องสูงจากพื้นที่เด็กยืน 50 เซนติเมตร เป็นต้น

2. ขั้นตอนการประเมินภาวะโภชนาการ

2.1 สอบถามวันเดือนปีเกิดเด็กจากผู้ปกครองแล้วคำนวณอายุเด็ก

วิธีการคำนวณ เริ่มจาก วัน เดือนและปีที่ทำการประเมินเป็นตัวตั้ง แล้วจึงนำวันเดือนปีเกิดเด็กเป็นตัวลบ ถ้าวันตัวตั้งจำนวนน้อยกว่าให้ยืมที่เดือนมา 1 เดือน (30 วัน) ถ้าตัวตั้งเดือนน้อยกว่าตัวลบให้ยืมที่ปีมา 1 ปี (12 เดือน) ดังตัวอย่างที่ 1

ตัวอย่างที่ 1

	ปี	เดือน	วัน
วันที่ทำการประเมิน	2564	5	3
วัน เดือน ปีเกิด	2562	8	7
เด็กอายุ	1	8	26

กรณีที่เด็กเกิดก่อนกำหนด ต้องปรับอายุที่เกิดก่อนกำหนดโดยถือว่าครบกำหนดที่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ ก่อนนำไปเทียบกับกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต สำหรับน้ำหนักให้ปรับอายุที่เกิดก่อนกำหนดจนถึงอายุ 24 เดือน (2 ปี) หลังจากอายุ 2 ปี สามารถเทียบน้ำหนักในกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตโดยใช้อายุจริง ไม่จำเป็นต้องปรับอีกต่อไป ส่วนความยาวหรือส่วนสูงให้ปรับอายุที่เกิดก่อนกำหนดจนถึงอายุ 40 เดือน (3 ปี 4 เดือน) หลังจากอายุ 40 เดือน จึงสามารถเทียบความสูงโดยใช้อายุจริงได้ ดังตัวอย่างที่ 2 และ 3

ตัวอย่างที่ 2 เด็กเกิดก่อนกำหนดที่อายุครรภ์ 30 สัปดาห์

	ปี	เดือน	วัน
วันที่ทำการประเมิน	2564	5	3
วัน เดือน ปีเกิด	2562	8	7
อายุเด็กหลังคลอด	1	8	26
คลอดก่อนกำหนด	0	2	14
อายุปรับใหม่	1	6	12

จากตัวอย่างที่ 2 เด็กรายนี้ต้องเทียบน้ำหนักและความยาวตามกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน

ตัวอย่างที่ 3 เด็กเกิดก่อนกำหนดที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์

	ปี	เดือน	วัน
วันที่ทำการประเมิน	2564	5	3
วัน เดือน ปีเกิด	2561	3	1
อายุเด็กหลังคลอด	3	2	2
คลอดก่อนกำหนด	0	2	0
อายุปรับใหม่	3	0	2

จากตัวอย่างที่ 3 เด็กรายนี้ต้องเทียบน้ำหนักตามกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 3 ปี 2 เดือนเนื่องจากเด็กอายุมากกว่า 24 เดือนแล้วจึงไม่มีความจำเป็นต้องปรับอายุสำหรับเกณฑ์น้ำหนัก แต่เด็กรายนี้ยังต้องปรับอายุเป็น 3 ปี ก่อนนำไปเทียบกับเกณฑ์ความสูง ตามกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเนื่องจากความสูงของเด็กเกิดก่อนกำหนดจำเป็นต้องปรับอายุจนกระทั่งอายุ 40 เดือน (3 ปี 4 เดือน)

2.2 การชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือความสูง

2.2.1 การชั่งน้ำหนัก

- ควรชั่งน้ำหนักเมื่อเด็กยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม
- ควรชั่งน้ำหนักในช่วงเวลาเดียวกันเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักหรือภาวะโภชนาการเป็นรายบุคคล
- ควรถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยเฉพาะเสื้อผ้าหนาๆ รวมทั้งรองเท้าถุงเท้า และนำของเล่น/สิ่งของออกจากตัวเด็ก
- ในกรณีที่ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยีนชนิดเข็ม
 - o ผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวาเพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้
 - o เข็มที่ชี้ไม่ตรงกับตัวเลขหรือขีดแบ่งน้ำหนัก ต้องอ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง เช่น 10.1 หรือ 10.2 หรือ 10.8 กิโลกรัม
- อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 10.6 กิโลกรัม
- จดน้ำหนักให้เรียบร้อยก่อนให้เด็กลงจากเครื่องชั่ง

2.2.2 การวัดความยาว สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ต้องวัดให้อยู่ในท่านอน ซึ่งควรมีผู้วัดอย่างน้อย 2 คน โดยคนหนึ่งจับด้านศีรษะและลำตัวให้อยู่ในท่านอนราบ ตัวตรง ไม่เอียง ส่วนอีกคนหนึ่งจับเข้าให้เหยียดตรง และเคลื่อนไม้ฉากเข้าหาฝ่าเท้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีวิธีการดังนี้
 - o ถอดหมวก รองเท้าออก
 - o นอนในท่าขาและเข้าเหยียดตรง ส่วนศีรษะชิดกับไม้วัดที่ตั้งฉากอยู่กับที่
 - o เลื่อนไม้วัดส่วนที่ใกล้เท้าให้มาชิดกับปลายเท้าและสันเท้าที่ตั้งฉากกับพื้น

- อ่านค่าให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตรเช่น 70.2 เซนติเมตร
- จัดบันทึกความยาวให้เรียบร้อย

2.2.3 การวัดความสูง สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป

- เด็กอายุมากกว่า 2 ปี วัดความสูงของเด็กในท่ายืนเรียกว่า วัดความสูง หรือส่วนสูง มีวิธีการดังนี้

- เด็กผู้หญิง ถ้ามีกิ๊พ ที่คาดผม หรือมัดผม ควรนำออกก่อน
- ถอดรองเท้า ถูเท้าออก
- ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด ยืนตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม่ย่อเข้า
- สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะสัมผัสกับไม้วัด
- ตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะไม่เอียงซ้าย-เอียงขวา ไม่แหงนหน้า ขึ้นหรือก้มหน้าลง
- ผู้วัดประคองหน้าให้ตรง ไม่ให้แหงนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง หน้าไม่เอียง
- ใช้ไม้ฉากในการอ่านค่าส่วนสูง โดยเลื่อนไม้ฉากให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
- อ่านตัวเลขให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด โดยอ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร เช่น 118.4 เซนติเมตร
- จัดบันทึกความสูงให้เรียบร้อย

2.3 การแปลผลน้ำหนัก ความยาวหรือความสูง โดยการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก และใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่แสดงภาวะโภชนาการของเด็กเมื่อแปลผลเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตในคอลัมน์การแปลผลภาวะโภชนาการ (กราฟแสดงเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต หน้า 7-19)

2.3.1 การใช้กราฟความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

- เป็นการนำความยาวหรือส่วนสูงมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเดียวกัน ใช้คู่มือการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด และบอกลักษณะของการเจริญเติบโตได้ว่าสูงหรือเตี้ย

- การอ่านระดับภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ดูที่อายุในแนวนอนให้ตรงกับอายุเด็ก แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้ง ตัดกับส่วนสูงของเด็กที่จุดใด ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดนั้น และดูว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งกลุ่ม

ภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- **สูง** หมายถึง ความยาวหรือส่วนสูงมากกว่าค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุไป +2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน เป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
- **ค่อนข้างสูง** หมายถึง ความยาวหรือส่วนสูงมากกว่าค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุไป +1.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แต่น้อยกว่าค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ +2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน เป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน
- **สูงตามเกณฑ์** หมายถึง ความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ระหว่าง +1.5 ถึง -1.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ถือว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ เป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน
- **ค่อนข้างเตี้ย** หมายถึง ความยาวหรือส่วนสูงน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุไป -1.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แต่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ -2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยและอยู่ในภาวะเตี้ยได้
- **เตี้ย** หมายถึง ความยาวหรือส่วนสูงน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุไป -2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานขาดอาหารเรื้อรัง

2.3.2 การใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

- เป็นการนำน้ำหนักเทียบกับมาตรฐานที่ส่วนสูงเดียวกัน ใช้คุณลักษณะการเจริญเติบโตว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

- การอ่านระดับภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ให้ดูที่ส่วนสูงในแนวนอนให้ตรงกับส่วนสูงของเด็ก แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้ง ตัดกับน้ำหนักของเด็กที่จุดใด ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดนั้น และดูว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น แบ่งกลุ่มภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- **อ้วน** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงมากกว่าค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตามเกณฑ์ของความยาวหรือส่วนสูงไป +3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่ามีภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **เริ่มอ้วน** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงอยู่ระหว่าง มากกว่า +2 ถึง +3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตามเกณฑ์ของความยาวหรือส่วนสูง ถือว่ามีน้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **ท้วม** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงอยู่ระหว่าง มากกว่า +1.5 ถึง +2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตามเกณฑ์ของความยาวหรือส่วนสูง ถือว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะเริ่มอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- **สมส่วน** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงอยู่ระหว่าง +1.5 ถึง -1.5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตามเกณฑ์ของความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้ แต่อาจพบการแปลผลผิดในกรณีที่เด็กเตี้ยซึ่งมัก

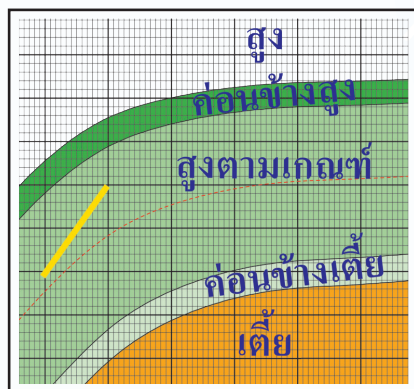
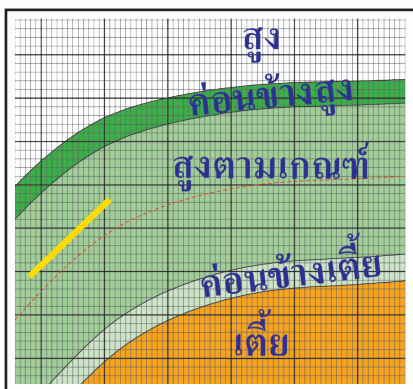
พบว่า เด็กมีรูปร่างสมส่วน เช่นกันในกรณีเช่นนี้ ถือว่าเด็กมี
ภาวะขาดอาหาร (เตี้ย) แม้ว่าเด็กจะมีรูปร่างสมส่วนก็ตาม

- **ค่อนข้างผอม** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูง
อยู่ระหว่าง น้อยกว่า -1.5 ถึง -2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตามเกณฑ์ของความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนัก
อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะผอม เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแล
น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง อยู่ในระดับผอม
- **ผอม** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงน้อยกว่า
-2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตามเกณฑ์ของ
ความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารเฉียบพลัน
มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับ
อาหารไม่เพียงพอ

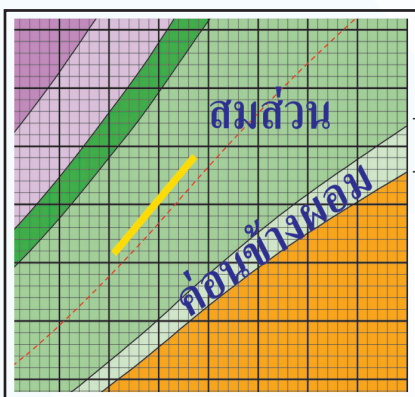
2.3.3 แนวโน้มการเจริญเติบโต

- วิธีการที่จะเห็นแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็ก คือ จุดน้ำหนัก
และส่วนสูงลงในกราฟแต่ละครั้งที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง แล้วเชื่อมโยงจุดน้ำหนักและ
ส่วนสูงแต่ละจุดซึ่งจะทราบทั้งภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโต

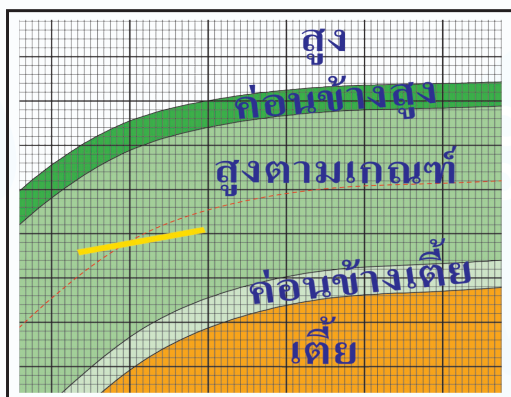
- เด็กที่มีการเจริญเติบโตดี จะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น โดยเส้นการ
เจริญเติบโตในด้านส่วนสูงควรอยู่เหนือและขนานกับเส้นประ หรือเบนขึ้นออกจาก
เส้นประ แต่ด้านน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ควรให้อยู่ใกล้เคียงและขนาน
กับเส้นประ



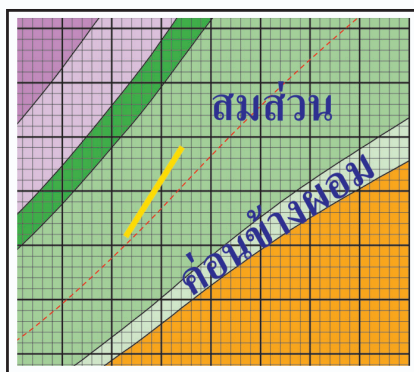
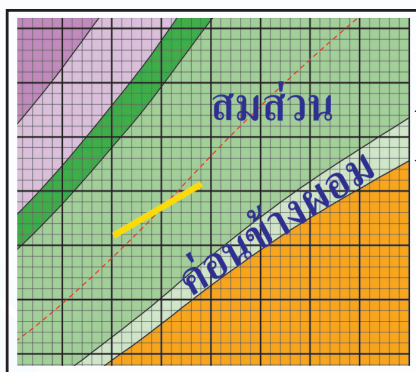
ลักษณะเส้นการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงที่แสดงถึง
แนวโน้มการเจริญเติบโตดี



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโต
ด้านน้ำหนัที่แสดงถึง
แนวโน้มการเจริญเติบโต



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโต
ด้านส่วนสูงที่แสดงถึง
แนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัที่แสดงถึง
แนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี

3. ขั้นตอนการสรุป

3.1 กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า การเจริญเติบโตมีลักษณะสูงดี สมส่วน และการบริโภคอาหารเหมาะสม ให้ผู้ประเมินให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการตามช่วงอายุที่ระบุไว้ในคู่มือ

3.2 กรณีที่ประเมินแล้วพบว่า การเจริญเติบโตมีแนวโน้มไม่ดี พอม เตี้ย หรืออ้วน ให้ผู้ประเมินให้คำแนะนำเบื้องต้นแก่ผู้ปกครองเพื่อแก้ไขภาวะโภชนาการดังกล่าว หลังจากนั้นอีก 1-2 เดือนให้กลับมาประเมินซ้ำ กรณีประเมินซ้ำแล้วการเจริญเติบโตยังไม่สมวัย ต้องให้ข้อมูลแก่ผู้ปกครองในการส่งต่อเพื่อตรวจและวินิจฉัยเพิ่มเติมโดยแพทย์

รายการอาหารแลกเปลี่ยนในแต่ละกลุ่มอาหาร

รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมายถึงชนิดของอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกันในแต่ละกลุ่ม ซึ่งสามารถแลกเปลี่ยนชนิดอาหารที่รับประทาน เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

กลุ่มข้าว-แป้ง เป็นกลุ่มที่ให้ คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารหลัก



ชนิดและปริมาณอาหารแลกเปลี่ยนที่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน

ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว)

ข้าวเหนียว ½ ทัพพี

ขนมจีน 1 จับใหญ่

ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น

กล้วยเดี่ยว 1 ทัพพี

มักกะโรนี, สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี

ข้าวโพดสุก 1 ฝัก

เผือก 1 ทัพพี

มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี

กลุ่มผัก เป็นแหล่งของ วิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และสารพฤกษเคมี

กลุ่มผัก-ผลไม้



ชนิดและปริมาณอาหารแลกเปลี่ยนที่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน

ผักต้ม นึ่งสุกทุกชนิด 1 ทัพพี

- ผักกาดขาวสุก 1 ทัพพี
- กะหล่ำปลีสุก 1 ทัพพี
- แตงกวาสุก 1 ทัพพี
- บรอกโคลีสุก 1 ทัพพี
- ถั่วฝักยาวสุก 1 ทัพพี
- แครอทสุก 1 ทัพพี
- ฟักทองสุก 1 ทัพพี

ผักดิบที่เป็นใบทุกชนิด 2 ทัพพี ผักดิบที่เป็นหัว

- มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี
- ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี
- มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
- แตงกวาดิบ 2 ทัพพี

กลุ่มผลไม้ เป็นแหล่งของ วิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และสารพฤกษเคมี

កុំប្រឈម



ชนิดและปริมาณอาหารแลกเปลี่ยนที่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน

มังคุด 4 ผล

ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่

ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง

แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก

ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง

กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง

กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่

มะม่วงสุก 1/2 ผลกลาง

มะละกอสุก 6 ชิ้นขนาดคำ

กลุ่มเนื้อสัตว์ ให้โปรตีนเป็นสารอาหารหลัก

กลุ่มเนื้อสัตว์



ชนิดและปริมาณอาหารแลกเปลี่ยนที่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน

เนื้อไก่ หรือหมู หรือวัว 1 ช้อนกินข้าว

ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) 1 ช้อนกินข้าว

เนื้อปลา หอย กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว

เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว

เครื่องในสัตว์ (ตับ เลือด) 1 ช้อนกินข้าว

เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว

ไข่ ½ ฟอง

นมถั่วเหลือง 1 กล่อง

กลุ่มนม เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม

ชนิดและปริมาณอาหารแลกเปลี่ยนที่ให้พลังงาน
และสารอาหารใกล้เคียงกัน

กลุ่มนม

นมสด 200 มิลลิลิตร (1 กล่อง)

นมผง 5 ช้อนกินข้าว

โยเกิร์ต 1½ ถ้วย

ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว

เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน

เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว



เอกสารอ้างอิง

1. DiMaggio DM, Cox A, Porto AF. Updates in Infant Nutrition. *Pediatr Rev* 2017;38:449-62.
2. medicalNHamRclFGcnHa,councilR.InfantFeedingGuidelines.National Health and Medical Research council: National Health and Medical Research council; 2012.
3. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โภชนาการของหญิงให้นมบุตรเพื่อเด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน. สืบค้นเมื่อ วันที่ 11 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 จาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/194089>
4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกสุขภาพเด็กดี. นครปฐม: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ; 2558.
5. อุมพร สุทัศน์วรวิทย์, สุภาพรณ ตันตราชีวรร, สมโชค คุณสนอง. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก. นนทบุรี: ปิยอนด์ เอ็นเทอไพรซ์; 2552.
6. กระทรวงสาธารณสุข ก. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกฯ; 2562.
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการควบคุมป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก. สืบค้นเมื่อ วันที่ 11 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 จาก: <https://bit.ly/3LXvuSR>
8. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางจัดอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน. สืบค้นเมื่อ วันที่ 19 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ 2564 จาก: <https://bit.ly/3NXqWxw>
9. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือช่วยเด็กไทย ให้กินขนมดี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์; 2560.
10. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ; 2558.

โครงการพัฒนา เครื่องมือประเมินติดตามภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย รายชื่อคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์
นายแพทย์วัลลภ ไทยเหนือ
แพทย์หญิงศิริพร กัญชนะ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศาสตราจารย์คลินิก ดร. พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์ นายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ
น.ส.เพลินพิศ หาญเจริญวนะภูษิต ผู้จัดการโครงการ

คณะทำงาน

รศ. พญ.อุมาพร สุทัศน์วรวิ	สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ
พ.อ.หญิง รศ. ดร.นันทพร วีระวัฒน์	สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ
พญ.สายพิน โชติวิเชียร	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นพ.ธีรชัย บุญยะสิทธิ์พรณ	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
รศ. ดร.พัทธนี วินิจจะกุล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ. ดร.एमอร อุดมเกษมมาลี	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ศ. พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ	ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
ผศ.(พิเศษ) พญ.อรภา สุธีโรจน์ตระกูล	ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พญ.นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช	สถาบันราชานุกูล
รศ. ดร.พัชราณี ภาวตุล	ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล
นางอัจฉราภรณ์ ตั้งอุทัยสุข	อดีตรองผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
	สพฐ.

คณะวิจัย: กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร

ดร.จิรายุ หลายนามเพ็ชร ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล

คณะวิจัย: ภาควิชา ภาควิชา

รศ. ดร.นพวรรณ เปี้ยเชื้อ
ดร.ชูพงษ์ ดีเสมอ
ดร.ลาวัลย์ สิงห์สาย
ดร.มนฤดี โชคประจักษ์ชัด
พว.วาสนา ศรีสุข

ร.ร.พยาบาล คณะแพทยศาสตร์ร.ร.รามธิบดี ม.มหิดล
ร.ร.พยาบาล คณะแพทยศาสตร์ร.ร.รามธิบดี ม.มหิดล
ร.ร.พยาบาล คณะแพทยศาสตร์ร.ร.รามธิบดี ม.มหิดล
ร.ร.พยาบาล คณะแพทยศาสตร์ร.ร.รามธิบดี ม.มหิดล
ร.ร.รามธิบดี ม.มหิดล

คณะวิจัย: ภาควิชา ภาควิชา

อ.สุกัญญา บัวศรี
อ.วิภาวรรณ ชัยลังกา
อ.ญาณชฌาน แก้วตา
ดร. ดารณี เสริมธาตุ
อ.อนงค์ สุนทรานนท์
อ.วรวรรณ สุภาตา

คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

คณะวิจัย: ภาควิชา ภาควิชา

รศ.เบญญา มุกตพันธ์
ดร.พรพิมล ชูพานิช
ผศ. ดร.รัฐพล ไกรกลาง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คณะวิจัย: ภาควิชา ภาควิชา

นายนิพนธ์ รัตนาคม
นางณอมจิตร พัฒนศิลป์
นายเจริญพงศ์ พรหมศรี

สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ ม.สงขลานครินทร์
ข้าราชการบำนาญ กรมอนามัย
นักวิชาการอิสระ



คู่มือประเมินติดตาม
ภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย





สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

