บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมา

อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมองตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดาตลอดจนหลังคลอด และการดำรงชีวิตต่อมาตลอดช่วงอายุขัยในวัยเด็ก หากภาวะโภชนาการบกพร่องจะนำไปสู่การชะงักของการเจริญเติบโต ร่างกายแคระแกรน ภูมิคุ้มกันบกพร่องทำให้เจ็บป่วยและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพ ที่สำคัญคือมีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการของเด็ก จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตตามวัยได้ (วาสนา อ่ำแก้ว ปรัชญาพร เจริญภักดี2561: บทนำ)

การที่ทารกและเด็กเล็กจะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพและมีสุขภาพแข็งแรง ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กอย่างต่อเนื่อง อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูง รวมทั้งให้สารอาหารหลายชนิดที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคและพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญาแต่ถ้าหากทารกและเด็กได้อาหารไม่เพียงพอจะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารส่งผลให้การเติบโตหยุดชะงักเจ็บป่วยง่ายและสติปัญญาบกพร่อง ในทางตรงข้าม ถ้าได้รับอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไปในระยะยาว ก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วนและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เช่น เกิดโรค เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ในปี พ.ศ. 2554 สถาบันโภชนาการ ม. มหิดล ได้ทำการสุ่มสำรวจภาวะโภชนาการเด็กไทยอายุ 6 เดือนถึง 12 ปี จาก 7 จังหวัดของทุกภาคของประเทศจำนวน 3,119 คน พบการขาดสารอาหารที่ทำให้เด็กอายุ 6 เดือน-2.9 ปี มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 2.5-6.7 และเตี้ยแคระร้อยละ 6.4-10.6 เด็กอายุ 3-5.9 ปี พบน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 3.0-7.9 และเตี้ยแคระร้อยละ 2.2-7.0 ในทางตรงข้าม เด็กอายุ 6 เดือน-2.9 ปีที่อ้วน พบร้อยละ 1.1-2.2 และเด็กอายุ 3-5.9ปีที่อ้วน พบร้อยละ 5.0-8.2 ดังนั้น นอกจากการส่งเสริมให้ผู้ปกครองดูแลสุขภาพเด็กอย่างต่อเนื่องแล้ว การให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กรู้จักเลือกและจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับทารกและเด็กซึ่งจะช่วยให้เขาเจริญเติบโตดีและมีสุขภาพแข็งแรง

โดยทั่วไป การกำหนดความต้องการพลังงานและสารอาหารต่างๆ ในทารกและเด็ก ขึ้นกับอายุ เพศ น้ำหนักตัวและระดับกิจกรรมการใช้พลังงานของร่างกาย ในช่วงแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน ปริมาณความต้องการสารอาหารจะอ้างอิงจากปริมาณนมแม่ที่ทารกได้รับ และที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป ทารกต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น จึงควรได้รับอาหารตามวัย ควบคู่ไปกับนมแม่ ตารางที่ 2.1 แสดงปริมาณความต้องการพลังงานที่ทารกและเด็กเล็กควรได้รับใน 1 วัน และตารางที่ 2.2 แสดงปริมาณความต้องการโปรตีนและสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็กใน 1 วัน องค์การ

อนามัยโลกได้ให้คำแนะนำว่า ทารกควรได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน หลังจากนั้นจึงให้เริ่มอาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแม่จนถึงเด็กอายุ 2 ปี

ตารางที่ 1.1 ความต้องการพลังงานต่อวันของทารกแรกเกิด-อายุ 2 ปี

อายุ	พลังงานที่ต้องการ (กิโลแคลอรี)	พลังงานที่ควรได้จากนมและอาหารตามวัย	
		นมแม่ (กิโลแคลอรี)	อาหารตามวัย (กิโลแคลอรี)
แรกเกิด – 2 เดือน	512	595*	0
3 – 5 เดือน	575	634*	0
6 - 8 เดือน	632	413	219
9 – 11 เดือน	702	379	323
12 – 17 เดือน	797	346	451
18 – 24 เดือน	902	346	556

* นมแม่ปริมาณมาก

ที่มา : องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ค.ศ. 2004. องค์การอนามัยโลก ค.ศ. 1998

ตารางที่ 1.2 แสดงปริมาณความต้องการโปรตีน และสัดส่วนพลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็กใน 1 วัน

อายุ (เดือน)	โปรตีน (กรัมต่อวัน)			สัดส่วนพลังงานจากไขมันในอาหารตามวัย	สัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตในอาหารตามวัย
	ความต้องการของทารก*	โปรตีนจากนมแม่**	โปรตีนจากอาหารตามวัย		
6-8	12.5	7.1	5.4	30-45	45
9-11	14.4	6.5	7.9	30-45	45
12-17	14.0	5.8	8.2	30-45	45-55
18-23	14.3	5.8	8.5	30-45	45-55

* ความต้องการโปรตีนต่อวันของทารก คำนวณจากค่าความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2007

** คำนวณโดยใช้ปริมาณนมแม่ในประเทศที่กำลังพัฒนาจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก คือ อายุ 6-8 เดือน ได้รับ 674 กรัมต่อวัน อายุ 9-11 เดือน ได้รับ 616 กรัมต่อวัน และอายุ 12-23 เดือน ได้รับ 549 กรัมต่อวัน และปริมาณเฉลี่ยของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เท่ากับ 10.5+2.0,39+4.0 และ 72.0+2.5 กรัมต่อลิตร ตามลำดับ

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองในช่วง 3 ขวบปีแรก การให้เด็กได้รับอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอ จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กทั้งปัจจุบันและอนาคต การเติบโตของเด็กมีปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านพันธุกรรม ฮอร์โมน ภาวะโภชนาการ โรคทางกาย และสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู คุณพ่อคุณแม่สามารถตรวจสอบการเจริญเติบโคของเด็กได้โดยวัดความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนัก และวัดเส้นรอบศีรษะ ร่วมกับการดูขนาดของกระหม่อม ขนาดเส้นรอบอกและการขึ้นของฟัน อาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของลูก คืออาหารต้องได้ครบ 5 หมู่ในปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอ เหมาะสมกับวัยทุกวัน โดยมีอาหารหลัก 5 หมู่ที่หลากหลายและอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ นม 2-3 แก้วต่อวัน (Wannapa. 2555: ออนไลน์)

สถานการณ์ในปัจจุบัน

เด็กวัยเรียนและเยาวชน เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ การพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยการสนับสนุนพฤติกรรมบุคคล และการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม เป็นแนวทางที่ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจนในรัฐธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2554 ที่ว่า “สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนและระบบสุขภาพต้องให้ความสำคัญสูงกับการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืนและการพึ่งตนเองได้ของประชาชน” นอกจากนั้นพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 6 ระบุเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนข้อหนึ่งว่า “ให้เด็กมีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรง รู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด” ด้วยเหตุนี้ กระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ในการให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและสามารถตัดสินใจจัดการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องและจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเด็กวัยเรียน ยังมีปัญหาโภชนาการที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นั่นคือภาวะอ้วนในเด็ก เนื่องจากรูปแบบการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและมีเส้นใยน้อย เด็กที่มีภาวะอ้วนจะนำไปสู่โรคเรื้อรังได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด ข้อเข่าอักเสบ ขาโก่ง และหยุดหายใจ เป็นต้น แต่จะมีความรุนแรงและแก้ไขยากกว่าคนที่อ้วนในช่วง วัยผู้ใหญ่แล้ว ซึ่งเป็นภาระของประเทศในเรื่องค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล นับเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของนักเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

Wannapa. (2555). โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและวัยก่อนเรียน. สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2561 จาก http://164.115.41.60/excellencecenter/?p=166.

วาสนา อ่ำแก้ว,ปรัชญาพร เจริญภักดี (2555).คู่มืออาหารและโภชนการ สำหรับเด็กปฐมวัย. สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2561. เชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.