



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

"วัยรุ่นสูงดีมีส่วนร่วม by NEST"

แพทย์หญิงนภาพรณ วริยะอุตสาหกุล
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ
กรมอนามัย

สถานการณ์ส่วนสูงของคนไทย

ส่วนสูงเฉลี่ย ที่อายุ 19 ปี

■ เพศชาย 169.5 เซนติเมตร

■ เพศหญิง 157.7 เซนติเมตร

ที่มา : ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร, 2557

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2559-2579)

ส่วนสูงเฉลี่ยที่อายุ 19 ปี

➤ เพศชาย 180 ซม.

➤ เพศหญิง 170 ซม.

เป้าประสงค์กรมอนามัย ภายในปี 2564

ส่วนสูงเฉลี่ยที่อายุ 19 ปี

➤ ชาย 175 ซม.

➤ หญิง 162 ซม.



ส่งเสริมด้านโภชนาการอย่างไรให้สูง

- ส่งเสริม กินตามธงโภชนาการ ให้ได้พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน
เน้นสารอาหารสำคัญ : แคลเซียม แมกนีเซียม
: โปรตีน
- ส่งเสริม กินไข่วันละ 1 ฟอง
- เสริม นมอีก 1 กล่อง เป็นอาหารว่าง

กินตามธงโภชนาการ

(ชาย/หญิง อายุ 15-24 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี)



กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน 2000 kcal
		กินวันละ
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	10
ผัก	ทัพพี	5
ผลไม้	ส่วน	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	9
นม	แก้ว	1
น้ำมัน	ช้อนชา	6
น้ำตาล	ช้อนชา	7
เกลือ	ช้อนชา	1

ทำไมวัยรุ่นต้องดื่มนม

มีแคลเซียมสูง

นม 250 ml มีแคลเซียม 305 mg

ส่งเสริม

การเจริญเติบโตของ

กระดูกและฟัน



มีโปรตีนคุณภาพดี

นม 250 ml

มีโปรตีน 8.25 g

ดื่มนมวันละ 245 มิลลิลิตร ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้น

อย่างน้อย 0.4 เซนติเมตรต่อปี

(International Institute of Social History, Netherlands. 2011)

ทำไมวัยรุ่นต้องกินไข่

มีกรดอะมิโนจำเป็น
ครบถ้วน

เป็นอาหารโปรตีน
คุณภาพดี

ประกอบอาหารได้
หลายเมนู

หาซื้อง่าย
ราคาถูก

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
ให้โตทันกระดูก

ปริมาณโปรตีนและแคลเซียมที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับวัย

(DRI, 2546)

อายุ (ปี)	โปรตีน (กรัม/วัน)	
	ชาย	หญิง
13-15	58	55
16-18	63	53
19-30	57	52

อายุ (ปี)	แคลเซียม (มิลลิกรัม/วัน)	
	ชาย	หญิง
9-18	1,000	1,000
19-50	800	800

- ✓ ไข่ 1 ฟอง ให้โปรตีน 7 กรัม กินไข่ 1 ฟอง ได้รับโปรตีนถึง 1 ใน 8 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ✓ นม 1 แก้ว (250 กรัม) ให้แคลเซียม 305 มิลลิกรัม ดื่มนม 1 แก้ว ได้รับแคลเซียมประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

มาตรการเพิ่มความสูงในประเทศญี่ปุ่น

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 รัฐบาลญี่ปุ่นได้ชูสโลแกน

“นมหนึ่งแก้ว เสริมสร้างความแข็งแกร่งของประชาชาติ”

เพศ	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	ค.ศ.1930	ค.ศ.1980
ชาย	161.8	170.8
หญิง	151.2	157.8

ในเวลา 50 ปี ผู้ชายสูงขึ้น 9 ซม. ผู้หญิงสูงขึ้น 6 ซม.

มาตรการเพิ่มความสูงในประเทศญี่ปุ่น

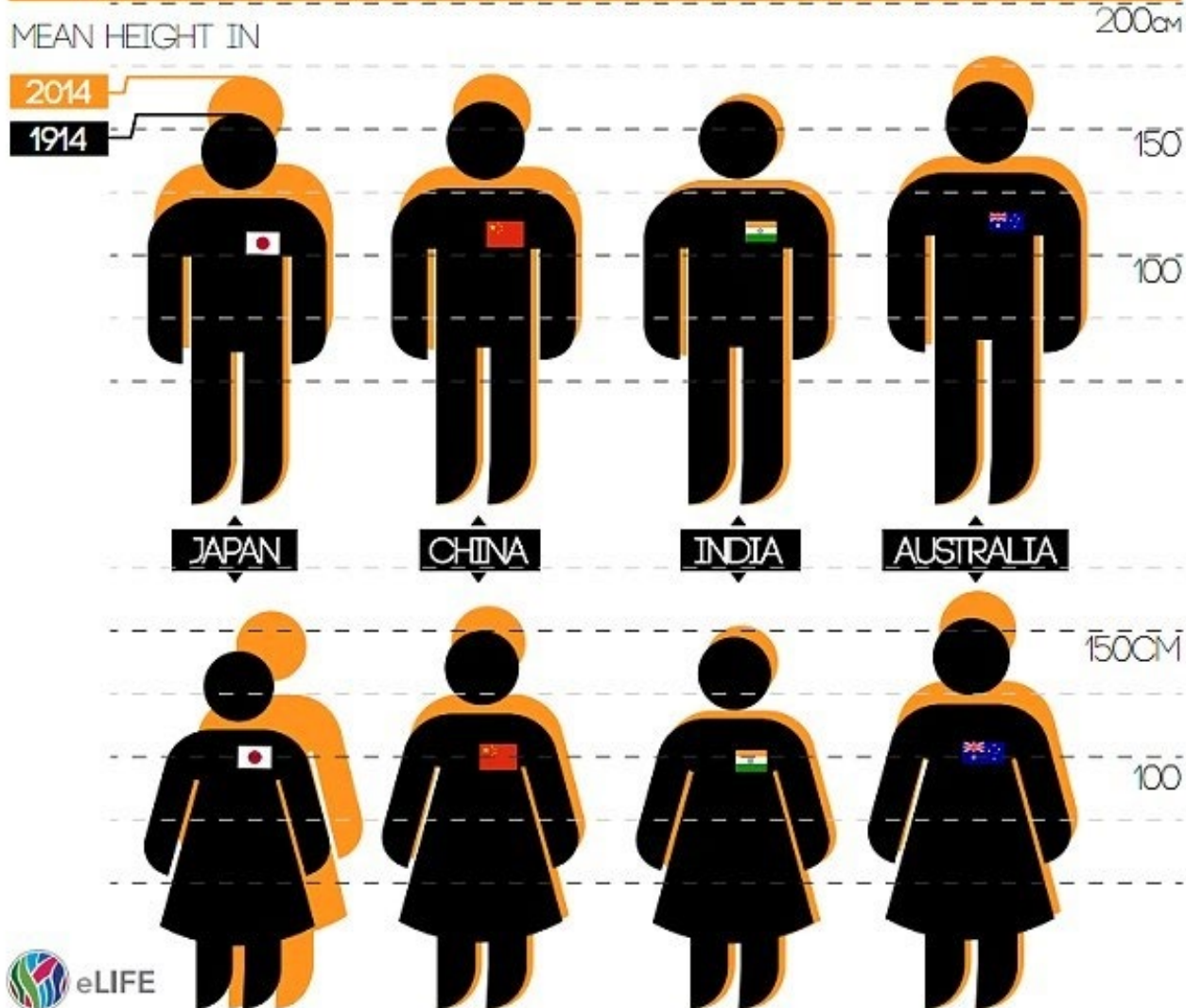
ประเทศญี่ปุ่น มีครูโภชนาการประจำในโรงเรียนประถมศึกษา
และบรรจุข้อแนะนำการบริโภคอาหารในหลักสูตรการเรียนการสอน
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

PEOPLE IN JAPAN HAVE GROWN MUCH TALLER IN THE PAST CENTURY, AND MORE QUICKLY THAN OTHER COUNTRIES IN ASIA AND THE PACIFIC



ผลการศึกษาของ WHO ปี 2016 (ตีพิมพ์ลงในวารสารทางการแพทย์ eLife)
พบว่าประชากรญี่ปุ่น มีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างมากในรอบ 100 ปี (ค.ศ.1914-2014)
และมีการเพิ่มส่วนสูงอย่างรวดเร็วกว่าประเทศอื่นๆ ในเอเชีย

School Lunch Program in Thailand

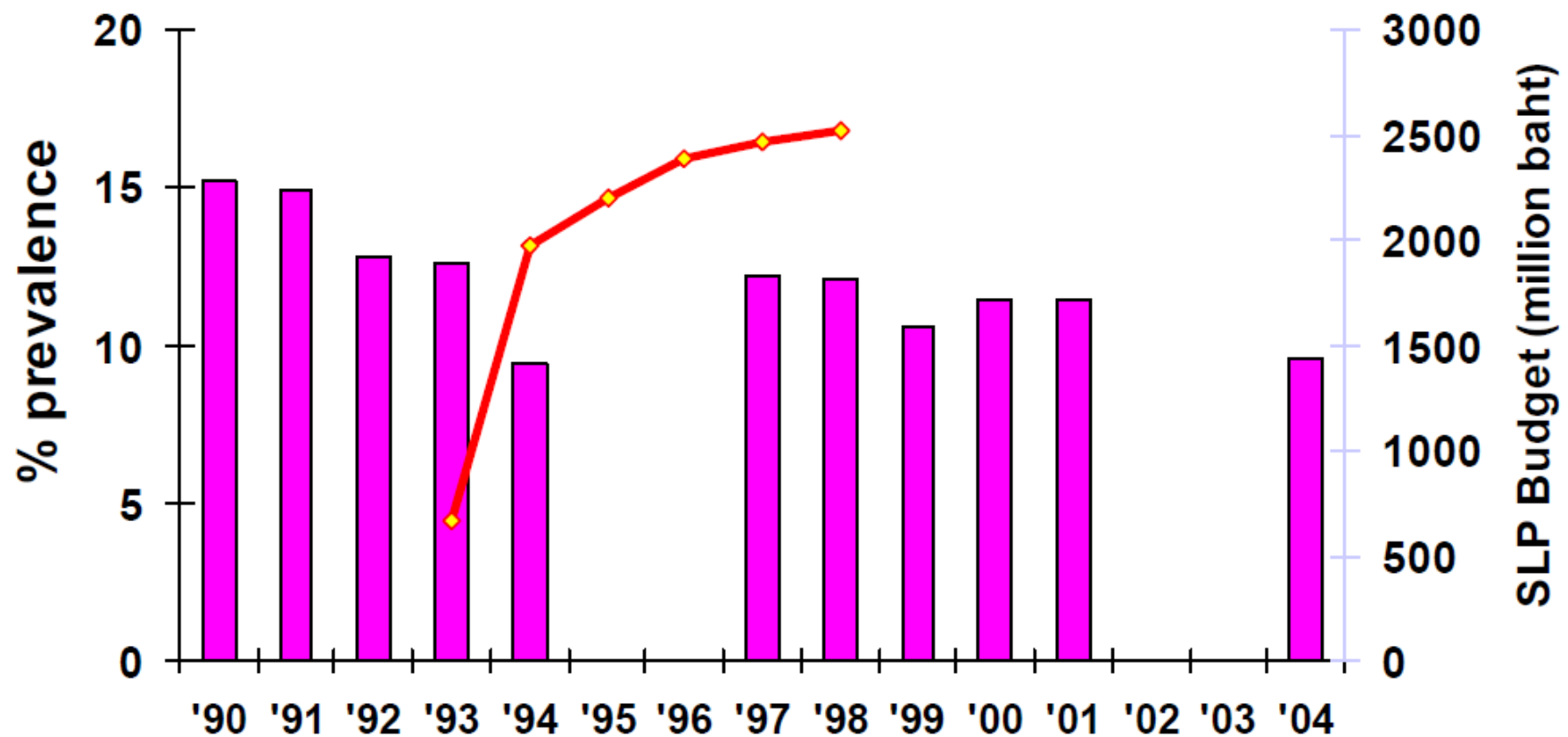
- **School Lunch Program** คือ ฐานข้อมูลโภชนาการอาหารเด็กวัยเรียนและโปรแกรมคอมพิวเตอร์ INMU SchoolLunch ที่ให้ผู้ใช้กำหนดสำหรับอาหารของโรงเรียน และสามารถตรวจสอบและปรับปรุงคุณค่าอาหารที่กำหนดได้ด้วยตนเอง
- **School Milk Program** การเสริมนมสดสำหรับเด็กนักเรียนในโรงเรียน หรือที่เรียกว่า “นมโรงเรียน”

School Lunch Program in Thailand (ต่อ)

- การศึกษาของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่ปี 1995-2005 โดยการใช้ School Lunch Program (SLP) ร่วมกับ School Milk Program (SMP) ในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน พบว่าความชุกของเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ลดลง และสัดส่วนของเด็กที่มีภาวะแคระแกร็นไม่เพิ่มขึ้น และยังพบว่าเด็กชั้น ป.3-4 ที่ได้รับ SLP อย่างเดียวมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น ขณะที่เด็กที่ได้รับทั้ง SLP และ SMP มีพัฒนาการด้านส่วนสูงอย่างเห็นได้ชัด

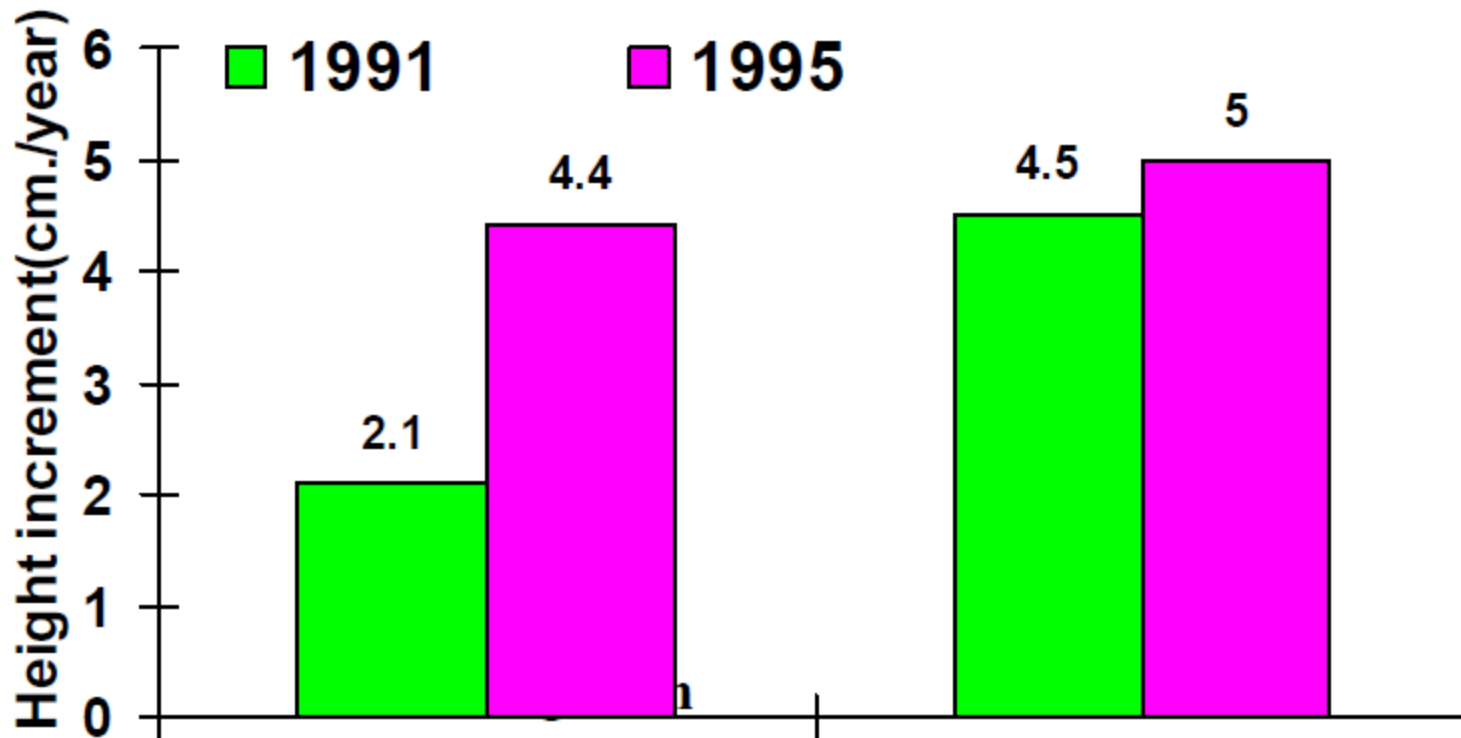
ความชุกของเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์
หลังจากได้รับ **SLP** และ **SMP** มีแนวโน้มลดลง

Prevalence of underweight students from surveillance reports VS SLP budgets



เด็กที่ได้รับ SLP และ SMP มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น

Average height increment of pre & post School Feeding Program



แนวทางส่งเสริมวัยรุ่นสูงดีมีส่วนร่วมของกรมอนามัย

ชุดความรู้ NEST

- **N = Nutrition** เสริมนมเป็นอาหารว่าง 1 กล่อง กินไข่วันละ 1 ฟอง
- **E = Exercise** ออกกำลังกายสะสมไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน
- **S = Sleep / Safe Sex / Sex Education**
 - Sleep นอนหลับสนิทอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง
 - Safe Sex และ Sex Education มีความรู้ในการปฏิบัติตัวในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- **T = Teeth** แปรงฟันตามหลัก 222 ได้แก่
 - แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
 - แปรงฟันครั้งละอย่างน้อย 2 นาที
 - ไม่กินอาหารหรือเครื่องดื่มหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

กรมอนามัยส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่น
“สูงสมส่วน Strong Smart Smile” by NEST

พฤติกรรมพึงประสงค์ของวัยรุ่นไทยใน 1 วัน



N : Nutrition ได้รับ Calcium, Protein
เพียงพอ (นม 1 กล่อง ใช้ 1 ฟอง)



E : Exercise สะสมติดต่อกัน
วันละ 1 ชั่วโมง เช่น กระโดดเชือก



S : Sleep หลับสนิทอย่างน้อย 7 ชม.
Safe Sex
Sex education



T : Teeth แปรงฟันสูตร 222

