

คู่มือปฏิบัติการกรรมการบริโภคอาหารและกรรมการออกกําลังกาย
ในदैกวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน



จัดทำโดย

อ.กมลวรรณ สุวรรณ อาจารย์สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิบงบารู

คำนำ

ผู้ปกครอง นับเป็นบุคลากรที่มีหน้าที่สำคัญในการดูแลเด็กขณะที่เด็กอยู่ที่บ้าน การเลี้ยงเด็กอย่างมีคุณภาพจะทำให้เด็กซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและเป็นกำลังสำคัญของชาติสามารถเติบโตเป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพช่วยพัฒนาประเทศให้รุ่งเรืองสืบไปในอนาคตต่อไปได้

คู่มือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ ผู้ปกครองเข้าใจบริบทพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน

สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิบงบารู หวังว่า สื่อสำหรับผู้ปกครองเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือในการให้ความรู้ผู้ปกครอง และใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

สารบัญ

	หน้า
ผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการเป็นโรคอ้วน	3
หลักการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน	10
การกำหนดอาหารสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน	14
หลักในการลดน้ำหนัก	15
ข้อปฏิบัติตนสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน	17
ข้อเสนอแนะการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน	19
การจัดอาหารลดพลังงาน สำหรับเด็กที่มีภาวะอ้วน	22
การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายกับการลดน้ำหนัก	23
เป้าหมายของการลดน้ำหนัก : ป้องกันการเพิ่มและรักษา น้ำหนักตัว	25
ข้อควรระวัง ในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก	26
บันทึกอาหารที่ทาน และกิจกรรมในแต่ละวัน	28

ผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการเป็นโรคอ้วน

1. ผลกระทบด้านสังคมและจิตใจ



เด็กอ้วนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วกว่าเด็กในวัยเดียวกัน เพราะการเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเริ่มมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย การศึกษาพบว่าเด็กที่เป็นหนุ่มสาวเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกันจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem ต่ำ เด็กที่อ้วนมักจะตัวโตกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ดังนั้นเด็กกลุ่มนี้มักจะถูกคาดหวังจากผู้ใหญ่ เพราะตัวโตเกินกว่าอายุจริง ซึ่งเด็กผู้หญิงจะมีปัญหามากกว่าเด็กผู้ชายมองว่าตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถทางกายภาพ จะมีผลกระทบด้านลบต่ออารมณ์ การพัฒนาความคิดและทางร่างกาย

ภาพลักษณ์ต่อร่างกายของเด็กวัยรุ่น ความรู้สึกด้านลบ มีผลกระทบ ต่อสถานะทางสังคม การศึกษาของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นพบว่า เด็ก ที่น้ำหนักเกินมักถูกเพื่อนมองในแง่ลบมากกว่า เป็นตัวถ่วง ไม่น่าคบ ทำให้เด็กอ้วนมองตนเองด้านลบ เกิดปัญหาในการเข้าสังคม จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลการศึกษาใน ต่างประเทศ พบว่า เด็กวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนมีผลการเรียนต่ำ เมื่อเป็น ผู้ใหญ่มักได้งานที่มีรายได้ต่ำกว่ากลุ่มเพื่อนที่ไม่เคยอ้วน และถูก กีดกันจากบางอาชีพส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจในอนาคต ได้

2. ผลกระทบทางด้านสุขภาพร่างกาย

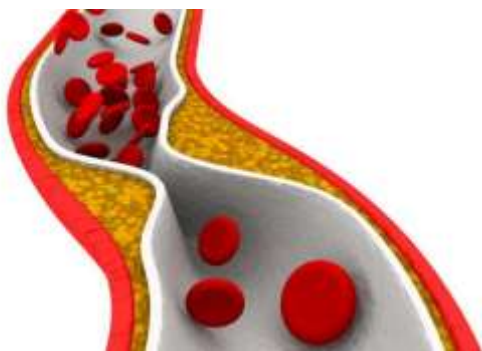
2.1 การเจริญเติบโตและภาวะเป็นหนุ่มสาวเร็ว เด็กที่มี น้ำหนักมากเกินกว่าปกติ มักจะเป็นหนุ่มสาวเร็วกว่าเด็กที่มีน้ำหนัก ปกติกับเพื่อนในวัยเดียวกันและเมื่ออายุถึงวัยมีประจำเดือน พบว่ามี ความสัมพันธ์โดยตรงกับอัตราการเพิ่มขึ้นของปริมาณไขมันในร่างกาย ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกและความ สม่่าเสมอต่อการมีประจำเดือน ผลที่เกิดขึ้นในเด็กที่มีน้ำหนักมาก

หรืออ้วนกับการมีประจำเดือนเร็วขึ้นกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติซึ่งเด็ก
อาจจะยังไม่พร้อมที่จะดูแลตนเองได้ ในเด็กไทยที่ผ่านมาพบ
เด็กหญิงอ้วนหลายรายมีประจำเดือน เมื่ออายุ 9-10 ปี ซึ่งค่อนข้าง
เร็วกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่มีประจำเดือนอายุเฉลี่ย 11-12 ปี

2.2 โรคเบาหวาน โรคอ้วนทำให้มีการต้านฤทธิ์ฮอร์โมน
อินซูลินทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงโดยเฉพาะเด็กที่มีประวัติ
ครอบครัวเป็นเบาหวาน จะยังมีความเสี่ยงสูงเพิ่มขึ้น ซึ่งพบความ
ผิดปกติในเด็กอ้วน คือระดับอินซูลินสูงกว่าเด็กปกติ เกิดภาวะดื้อ
อินซูลิน (insulin resistance นำไปสู่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (type
2diabetes) ซึ่งพบความชุกมากในช่วง 15 ปี ที่ผ่านมาในเด็กและ
วัยรุ่นพบโรคเบาหวานมากขึ้น ซึ่งมีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ



2.3 โรคไขมันเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดของเด็กและวัยรุ่นอ้วน โดยมี LDL-C (Low Density Lipoprotein-cholesterol) สูง แต่ HDL (High Density Lipoprotein-cholesterol) ต่ำ กลไกเหมือนกับผู้ใหญ่ที่อ้วนทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็งและโรคหัวใจ เมื่อเด็กอ้วนกินอาหารที่มีไขมันมาก และร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้หมด ทำให้มีไขมันมากในกระแสเลือดไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบหรือแข็ง มีผลทำให้เป็นโรคหัวใจและอัมพาตได้ เพราะเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและสมองไม่เพียงพอ



2.4 โรคความดันโลหิตสูง เด็กที่ตรวจพบว่ามีความดันโลหิตสูงมากกว่า 60 % มักจะมีน้ำหนักมากกว่า 120 % เด็กอ้วนจะมีความดันโลหิตสูงกว่าเด็กที่ไม่อ้วน โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีไขมันสะสม

บริเวณหน้าท้อง(abdominal obesity) เด็กอ้วนมีความดันโลหิตสูง จะมีปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ (cardiac output) และปริมาณเลือดในหลอดเลือด (intravascular volume) เพิ่มขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติ sympathetic ทำงานเพิ่มขึ้นทำให้มีการคั่งของเกลือโซเดียมในร่างกาย การที่ระดับของอินซูลินในเลือดสูงขึ้นและความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน



2.5 โรคข้อและกระดูก เด็กและวัยรุ่นที่อ้วน พบว่ามีความผิดปกติของกระดูกและข้อ ร้อยละ 50-70 เด็กอ้วนจะมีการปวดกระดูกและกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น กระดูกสันหลัง ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า มีการเคลื่อนไหวลดลง เท้าแบน ทำให้เดินลำบากและมีท่าเดินที่ผิดปกติ น้ำหนักตัวที่มากเกินไปจะลดลงบนกระดูกอ่อนและแผ่นเยื่อเจริญ (growth plate) ของกระดูกขาของเด็ก ทำให้เกิดความ

ผิดปกติของข้อที่รับน้ำหนัก โดยเฉพาะข้อเข่าพบบ่อยที่สุดได้แก่ ขาโก่ง ซึ่งเด็กเล็กที่เป็นโรคอ้วนจะมีขาโก่งเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เกิดจากน้ำหนักตัวทำอันตรายต่อแผ่นเยื่อเจริญกระดูกเขาด้านใน ส่วนวัยรุ่นโรคอ้วนมักมีขาท่อนบนใหญ่ ทำให้เกิดอันตรายต่อหัวกระดูกและต้นขา (femur) เกิดโรคหัวกระดูกสะโพกเลื่อน และ knock knees เกิดจากน้ำหนักที่กดลงบน growth plateของกระดูกที่ยังไม่ปิด การแก้ไขทำได้โดยการลดน้ำหนักและใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน



2.6 โรคระบบทางเดินหายใจ พบได้ในเด็กที่น้ำหนักเกิน

150 % ของเด็กอ้วนและเพศเดียวกัน ระยะแรกจะเหมือนการนอนกรน ต้องปลุกตัวไปมา ถ้ายังอ้วนต่อไปก็จะเกิดภาวะคล้ายอาการสำลัก สะดุ้งตื่นเป็นผลจากการหยุดหายใจเป็นพัก ๆ ขณะที่นอนหลับมีผลทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ง่วงนอนตอนกลางวัน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ ถ้าเป็นมากทำให้เกิดความผิดปกติของ

ระบบประสาทส่วนกลาง มีผลต่อการควบคุมการหายใจเกิดภาวะที่เรียกว่า "พิควิกเกียน" (Pick Wickian syndrome ควรรีบให้การดูแลรักษา หากปล่อยไว้อาจทำให้เสียชีวิตได้

2.7 อาการทางผิวหนัง ที่พบได้บ่อยคือ โรคเชื้อราที่ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะในเด็กอ้วนที่เป็นโรคเบาหวาน ทำให้ผิวหนังอักเสบรุนแรง และลูกกลามจนเกิดภาวะติดเชื้อในกระแสโลหิตได้



หลักการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน



หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนเกิน จะต้องคำนึงถึงความเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายของเด็กได้รับสารอาหารต่างๆ เข้าไปมีหน้าที่ช่วยเสริมสร้าง การเจริญเติบโตให้เต็มศักยภาพ พร้อมทั้งบำรุงร่างกาย สร้างภูมิ ต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ช่วยให้อวัยวะทุกส่วนดำรงสภาพ ตามปกติและสิ่งสำคัญช่วยบำรุงสมองเพื่อให้เกิดความพร้อมในการ เรียนรู้ทุก 1 ด้าน เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายสติปัญญา สังคมและอารมณ์อย่างเต็มที่ดังนั้น เพื่อช่วยให้การจัดการสำหรับเด็ก นักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเป็นไปโดยง่าย จึงได้จำแนกอาหาร

เป็น 6 หมวด ในแต่ละหมวดอาหารจะให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน ไม่มีอาหารหมวดใดหมวดหนึ่งที่จะให้สารอาหารครบถ้วน จึงควรให้เด็กนักเรียนกินอาหารให้ครบทุกหมวดใน 1 วัน

หมวดที่ 1 น้านม นมเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และพลังงาน รวมทั้งเป็นแหล่งให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ บี ดี และบี 12 รวมทั้งแร่ธาตุพลังงาน แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส นมจึงเหมาะสมสำหรับเด็กเพื่อการเจริญเติบโต ควรให้เด็กได้ดื่มนมสดพร้อมดื่มทุกวัน ควรเป็นชนิดจืด เด็กวัยเรียนที่ต้องลดน้ำหนัก ควรดื่มนมสดพร่องมันเนย หรือนมสดขาดมันเนย หรือหลีกเลี่ยงไขมันในนม



หมวดที่ 2 ผัก ผักเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ ผักใบเขียวและสีเหลือง จะเป็นแหล่งของวิตามินเอผักแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ผักชนิด ก . คือ ผักประเภทใบต่าง ๆ เช่น ใบเขียว-ขาว ทุกชนิด ซึ่งอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี



ผักประเภทนี้มีใยอาหารมากและให้พลังงานน้อยผักชนิด ข . คือ ผักประเภทที่เป็นหัวและถั่วต่าง ๆ เช่น แครอท พักทอง หอมใหญ่ เป็นต้น ผักชนิด ข.จะให้พลังงานมากกว่าชนิด ก.



หมวดที่ 3 ผลไม้ เป็นแหล่งที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เช่นเดียวกับผัก แต่ผลไม้จะมีน้ำตาลผลไม้อยู่ในตัวเอง

โดยธรรมชาติ แนะนำให้กินผลไม้แทนขนมหวานเป็นประจำทุกวัน
ทุกมื้อ แต่ควรเป็นผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง
พุทรา มังคุด เป็นต้น พยายามงดหรือลดผลไม้ที่มีรสหวานจัดเช่น
ทุเรียน ละมุด น้อยหน่า ขนุน ลำไย ผลไม้กระป๋อง ผลไม้เชื่อมหรือ
ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กวน เป็นต้น

หมวดที่ 4 ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง ข้าวและ
ผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง จะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
จำนวนมาก รวมทั้งให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ข้าวที่ผ่านการขัด
สีแต่น้อยให้ใยอาหารแก่ร่างกายอีกด้วย



หมวดที่ 5 เนื้อสัตว์และไข่ เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของสารอาหาร
โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม
สังกะสี วิตามินเอ วิตามินซี เนื้อสัตว์และไข่ มีสารอาหารไขมันจำนวน

มากและมีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูติดมัน ไช้แดง เครื่องในสัตว์
หนังไก่ หนังเป็ด ควรกินอาหารเหล่านี้ลดลงหรืองดไป ให้กินอาหาร
จำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น หมูเนื้อแดง ไก่ชนิดไม่มีหนัง เนื้อวัว
ไม่ติดมัน

หมวดที่ 6 ไขมัน ไขมันที่ใช้ประกอบอาหาร ควรใช้น้ำมัน
จากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว เป็นต้น
เพื่อหลีกเลี่ยงคอเลสเตอรอล และได้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย

การกำหนดอาหารสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

กำหนดอาหารตามพลังงานและสารอาหารดังนี้

1. ควรได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 50-55 ของ
จำนวนพลังงานทั้งหมดต่อวัน
2. ควรได้รับสารอาหารโปรตีน ร้อยละ 20-25 ของจำนวนพ
ลังงานทั้งหมดต่อวัน เด็กต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตด้วย
3. ควรได้รับสารอาหารไขมัน ร้อยละ 20-25 ของจำนวน
พลังงานทั้งหมดต่อวัน

หลักในการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักที่ถูกวิธี ควรให้น้ำหนักค่อย ๆ ลดลงสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม ไม่ควรลดเร็วจนเกินไปจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเจ็บป่วยได้ การที่จะให้น้ำหนักลด 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ทำได้โดยกินอาหารให้ได้พลังงานน้อยลงไปวันละ 500 กิโลแคลอรี ร่วมกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น

สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ลดปริมาณให้น้อยลง โดยเฉพาะควรลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน โดยเฉพาะขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้ที่มีรสหวานจัด อาหารที่มีไขมันสูงมาก เช่น หมูสามชั้น หนังสัตว์ อาหารที่ใส่กะทิ เนย นม และอาหารทอดในน้ำมันลอย

2. การอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัวเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง และไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง ควรลดอาหารที่ให้พลังงานทีละน้อย โดยลดให้ได้ วันละ 200-300 กิโลแคลอรีต่อวัน จนร่างกายเกิดความ

เคยชิน อาหารประเภทโปรตีนและวิตามินไม่ควรลด เพิ่มผักให้มากขึ้นทุกมื้อ และผลไม้ชนิดหวานน้อยให้มากขึ้น

3. กินอาหารที่ปรุงประกอบด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ตุ่น อบ ยำ ลวก หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันล่อยและอาหารประเภทผัดที่ใช้ไขมันมาก

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว ก็ต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยจะทำให้การลดน้ำหนักเห็นผลเร็วขึ้น เพราะจะเป็นการใช้พลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหาร ไม่มีการสะสมไขมันจากการที่ร่างกายใช้พลังงานไม่หมด สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนต้องเริ่มจากสิ่งที่ย่าง ๆ ก่อน เช่นการเดินเร็ว ใช้เวลาสั้น จากนั้นค่อยเพิ่มเวลาในนานขึ้น เมื่อร่างกายปรับสภาพได้แล้ว จึงค่อยออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ที่ชื่นชอบ และควรทำให้ได้วันละ 60 นาที หากไม่สามารถทำติดต่อกันได้ ก็ให้ออกกำลังกายแบบสะสมเวลา เช่น เ้า 20 นาที บ่าย 20 นาที และเย็นอีก 20 นาที เป็นต้น

ข้อปฏิบัติตนสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าสำคัญมาก ไม่ควรงด เพราะมีผลต่อการเรียนรู้ ทำให้เกิดสมาธิในการเรียน และไม่ควรกินอาหารเพิ่มในมื้ออื่น ๆ เพื่อทดแทน
2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
3. เลือกกินอาหารที่มีพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ ให้มาก งดการกินอาหารจุบจิบ
4. เลือกประเภทอาหารที่กินง่าย ๆ มีสารอาหารที่หลากหลาย และครบถ้วน เช่น อาหารจานเดียวแบบไทย ๆ หรือประเภทก๋วยเตี๋ยว
5. พยายามลดพลังงานหรือไขมันสะสมในร่างกายให้ได้ สัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม จะปลอดภัยที่สุดโดยเน้นการลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน
6. กินอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด 1 คำ นับให้ได้ 30 ครั้ง

7. อาหารว่าง ควรเน้นอาหารหรือขนมแบบไทย ๆ ที่มีรสหวานน้อย และควรดองของขบเคี้ยวประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน

8. กินผัก ผลไม้ ให้ได้ทุกมื้อและทุกวัน เพราะผัก และผลไม้มีใยอาหาร นอกจากวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญแล้ว ยังช่วยดูดซับน้ำตาลและไขมันให้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดช้าลงอีกด้วย

9. กินอาหารให้อิ่มแค่พอดีทุกมื้อ และทำความเข้าใจกับปริมาณอาหารที่จะต้องกินใน 1 วัน ในระหว่างที่ควบคุมน้ำหนัก

10. ถ้าติดนิสัยต้องกินอาหารก่อนเข้านอน ต้องแบ่งพลังงานจากอาหารของทั้งวันไว้ในมื้อก่อนเข้านอนด้วยแต่ต้องห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

11. พยายามปรับตนเองให้ชอบรสชาติอาหารที่ไม่หวาน ไขมัน และไม่เค็ม โดยกินอาหารไม่ปรุงรสเพิ่มโดยเฉพาะน้ำตาล หรือใส่กระเทียมเจียวเพิ่ม

12. ถ้ารู้สึกหิวก่อนเวลาอาหาร ควรกินผลไม้ที่รสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล เป็นต้น

13. พยายามนึกถึงความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักตัวไว้ตลอดเวลา เมื่อรู้สึกหิวหรืออยากกินอาหารนอกเหนือจากมื้อปกติที่เคยกิน เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการควบคุมอาหารและไม่รู้สึกเครียด

14. กินอาหารให้เป็นเวลา ไม่อดมื้อใดมื้อหนึ่ง เด็กวัยเรียนบางคนอาจมีความต้องการลดน้ำหนักให้เห็นผลในระยะเวลานับวันเร็ว ทำให้มีการอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้าหรือกลางวัน หรือกินเฉพาะอาหารบางชนิดซ้ำ ๆ กัน หรือการล้วงคอให้อาเจียน เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ควรคำนึงถึงการเจริญเติบโตสมวัย ได้สัดส่วน มีสุขภาพแข็งแรงมีสมรรถภาพในการเล่น การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในการจัดอาหารพ่อแม่ ผู้ปกครองและทางโรงเรียนควรให้ความสำคัญดังนี้

1. อาหารที่มีพลังงานเหมาะสม ราคาประหยัด ถูกหลักโภชนาการ และสุขาภิบาลอาหาร

2. การแบ่งมื้ออาหาร อาจแบ่งเป็น 3 มื้อ หรือ 4-5 มื้อ โดยกำหนดเป็นอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็นและ/หรือ มื้อว่างเช้า หรือว่างบ่าย หรือก่อนนอนก็ได้ เพื่อไม่ให้เด็กต้องกินอาหารแต่ละมื้อในปริมาณที่มากเกินไป เด็กควรได้รับพลังงานจากอาหารไม่ต่ำกว่า 2 ใน 3 ของที่ควรได้รับต่อวัน และควรได้พลังงานในแต่ละมื้อเฉลี่ย 1 ใน 3 ของพลังงานที่ต้องการใน 1 วัน

3. ลักษณะอาหารทั่วไป ควรย่อยง่าย สุกไม่จัด สีสัน รสชาติชวนกิน ปริมาณเหมาะสม และถูกกับบริโภคนิสัยของเด็ก ทั้งนี้ควรปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้กับเด็กตลอดเวลา เช่น การเลือกชนิดอาหาร การไม่กินผักการอดข้าว การกินอาหารมากหรือน้อยเกินไป ควรให้การอบรม และชักชวนให้ปรับเปลี่ยนให้ถูกต้อง

4. จัดอาหารให้มีความหลากหลาย เช่น ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ และควรมีผัก ผลไม้ทุกมื้อ เป็นต้น

5. สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมขณะกินอาหารไม่
เคร่งเครียดเกินไป.

6. เปิดโอกาสให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในขั้นตอนการปรุง
อาหาร ตั้งแต่การเตรียม การจัดโต๊ะ การตักอาหาร การเก็บล้าง
ภาชนะ และที่สำคัญ เด็กควรช่วยตัวเองในเรื่องการกินอาหารและ
สามารถเสนอแนะ รายการอาหารกับผู้ที่จัดเตรียมอาหารให้ ทั้งใน
ส่วนของโรงเรียนและที่บ้านด้วย

7. การกินขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน น้ำอัดลม ซึ่งให้แต่
พลังงานอย่างเดียวไม่มีสารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
(Empty Calories) หากเด็กอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการนำไปสู่การเกิด
โรคอ้วน ควรมีการให้ความรู้ ถึงผลเสียต่อสุขภาพที่จะเกิดจากการ
กินอาหารเหล่านี้

8. ความเข้าใจและเห็นสภาพปัญหาของเด็กวัยเรียนเป็นสิ่ง
สำคัญ พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์หรือผู้ดูแลเด็ก ควรทำการศึกษา
ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงว่าเด็กอ้วนเกิดจากสาเหตุใด มีองค์ประกอบ
หรือสิ่งแวดล้อมใดบ้างที่เอื้อต่อการเกิดโรคอ้วน และให้ความ
ช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหานั้นให้ทันต่อเหตุการณ์

การจัดอาหารลดพลังงาน สำหรับเด็กที่มีภาวะอ้วน

การกินอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย จะทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ซึ่งโดยปกติแล้วเด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี จะต้องได้รับ พลังงานจากอาหาร วันละ 1,600 กิโลแคลอรี ส่วนเด็กที่มีภาวะเริ่ม อ้วนก็ให้กินอาหารพลังงานเท่ากับเด็กที่มีภาวะโภชนาการที่อยู่ใน เกณฑ์ปกติ เพียงแต่ต้องควบคุมการกินอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน เท่านั้น แต่หากเมื่อไหร่เด็กเริ่มมีภาวะอ้วน อ้วน มาก หรืออ้วนอันตราย จำเป็นต้องลดพลังงานจากอาหารลงให้เหลือ วันละ 1,200 กิโลแคลอรี โดยนั้นการลดพลังงานจากอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานมากขึ้น การกินอาหารลดพลังงาน ควรทำในช่วงสั้น ๆ เพราะอาหารยังมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ของเด็ก และเมื่อไหร่ก็ตามที่เด็กมีภาวะโภชนาการลดลงอยู่ในเกณฑ์ ปกติแล้ว ก็ให้กินอาหารพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรีเท่าเดิม

การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายกับการลดน้ำหนัก



การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มการใช้พลังงานที่เก็บสะสมในรูปของไขมัน การเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน นับได้ว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ถูกหลักการ การลดไขมันต่างกับการลดน้ำหนักในร่างกายกล่าวคือ การลดหรือรีดน้ำออกจากร่างกายจะเห็นผลเร็วแต่น้ำหนักก็กลับคืนมาเร็วเช่นกัน การลดไขมันใช้เวลานานซึ่งพอ ๆ กับการเพิ่มไขมันที่เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ในกรณีที่น้ำหนักตัวไม่เปลี่ยนแปลงการเพิ่มไขมันอาจเกิดร่วมกับการลดองค์ประกอบร่างกายส่วนอื่น เช่น กล้ามเนื้อ ทำให้เราไม่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของการเพิ่มไขมันก็เป็นได้ จากผลศึกษาวิจัยที่ผ่านมาหลายสิบปี มีหลักฐานยืนยันแน่ชัดแล้วว่าการ

เคลื่อนไหวและการออกกำลังกายสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่ม
คงสภาพน้ำหนักที่ลด ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคอ้วนได้อีกด้วยเมื่อ
เริ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เรามักจะมีความคาดหวังสูงใน
การลดน้ำหนักอย่างมากและอยากเห็นผลในระยะสั้น ซึ่งมักไม่เป็น
เช่นนั้น ทำให้เกิดความท้อแท้หรือเลิกกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าหวังผลให้
เกิดการลดน้ำหนักต้องมีความจริงจังและทำเป็นประจำในการ
เคลื่อนไหวและออกกำลังกาย นอกจากนี้การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า
สูตรสำเร็จของการดูแลการลดน้ำหนักในคนอ้วนจะได้ผลขึ้น ต้องการ
3 ปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ ลดการบริโภคอาหาร เพิ่มการเคลื่อนไหว
ร่างกาย และการปรับพฤติกรรม ซึ่งต้องทำในระยะยาว

เป้าหมายของการลดน้ำหนัก : ป้องกันการเพิ่มและรักษาน้ำหนักตัว



ปกติการตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนัก 10% ของน้ำหนักตัวมีความเป็นไปได้ ถ้าทำอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง อัตราการลดน้ำหนักไม่ควรเกิน 0.5 กิโลกรัม/สัปดาห์ ถ้าใช้เวลา 6 เดือน 0.5 กิโลกรัม/สัปดาห์ X 26 สัปดาห์(โดยที่มีสมมติฐานว่าปริมาณแคลอรีในการเผาผลาญไขมัน 7,200 แคลอรี/กิโลกรัม) ดังนั้น ในเวลา 6 เดือนการเผาผลาญไขมันจะทำให้ น้ำหนักลด 2-3 กิโลกรัม หลังจากนั้นมักจะไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักมากนักเนื่องจากการใช้พลังงานร่างกายลดลงเมื่อน้ำหนักลด

การที่จะลดน้ำหนัก 10 % ในช่วง 6 เดือน มีข้อเสนอว่า

- คนที่น้ำหนักเกิน ควรลด 300-500 แคลอรี/วัน
- คนที่อ้วน ควรลด 500-1,000 แคลอรี/วัน

ข้อควรระวัง ในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก



ถึงแม้การออกกำลังกายจะส่งผลดีในทุก ๆ ด้านสำหรับเด็ก แต่ก็มีข้อควรระวัง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเมื่อใดเด็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ในแต่ละวันเด็กควรจะเริ่มทำกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเบา ๆ ก่อน และค่อยเพิ่มระดับไปเป็นปานกลาง

2. ภาวะที่เด็กเป็นไข้ เด็กที่มีอาการตัวร้อน หรือมีไข้ ห้ามออกกำลังกาย ถึงแม้จะมีไข้เพียงเล็กน้อย

ก็ไม่ควรให้เด็กไปเล่นหรือออกกำลังกายที่ต้องมีการทำงานของกล้ามเนื้อมาก

3. ภาวะขาดน้ำในร่างกาย เด็กที่มีอาการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมาก ๆ มีอาการอ่อนเพลียมากควรงดกิจกรรมการเล่นของเด็ก ไม่ควรให้เด็กออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป

4. ควรระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เนื่องจากเด็กมักชอบเล่นเพื่อความสนุกสนาน จึงไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยและลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง เด็กจึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

5. ควรออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนจัดมีแสงแดดมาก ๆ หรือถ้ามีการออกกำลังกายก็ควรมีการจัดหาน้ำดื่มให้เพียงพอสำหรับความต้องการของเด็ก

บันทึกอาหารที่ทาน และกิจกรรมในแต่ละวัน

วันที่

มือ	อาหาร	กิจกรรม
เช้า		
เที่ยง		
เย็น		
ผลสรุป		

วันที่

มือ	อาหาร	กิจกรรม
เช้า		
เที่ยง		
เย็น		
ผลสรุป		

บันทึกอาหารที่ทาน และกิจกรรมในแต่ละวัน

วันที่

มือ	อาหาร	กิจกรรม
เช้า		
เที่ยง		
เย็น		
ผลสรุป		

วันที่

มือ	อาหาร	กิจกรรม
เช้า		
เที่ยง		
เย็น		
ผลสรุป		

บันทึกอาหารที่ทาน และกิจกรรมในแต่ละวัน

วันที่

มือ	อาหาร	กิจกรรม
เช้า		
เที่ยง		
เย็น		
ผลสรุป		

วันที่

มือ	อาหาร	กิจกรรม
เช้า		
เที่ยง		
เย็น		
ผลสรุป		

