

ลูกเรา เป็นเด็กอ้วน หรือไม่?

20 เมษายน 2563

เขียนและเรียบเรียงโดย
มยุรี วงศ์พิชณวิศาล
ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล

ทบทวนโดย
รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์

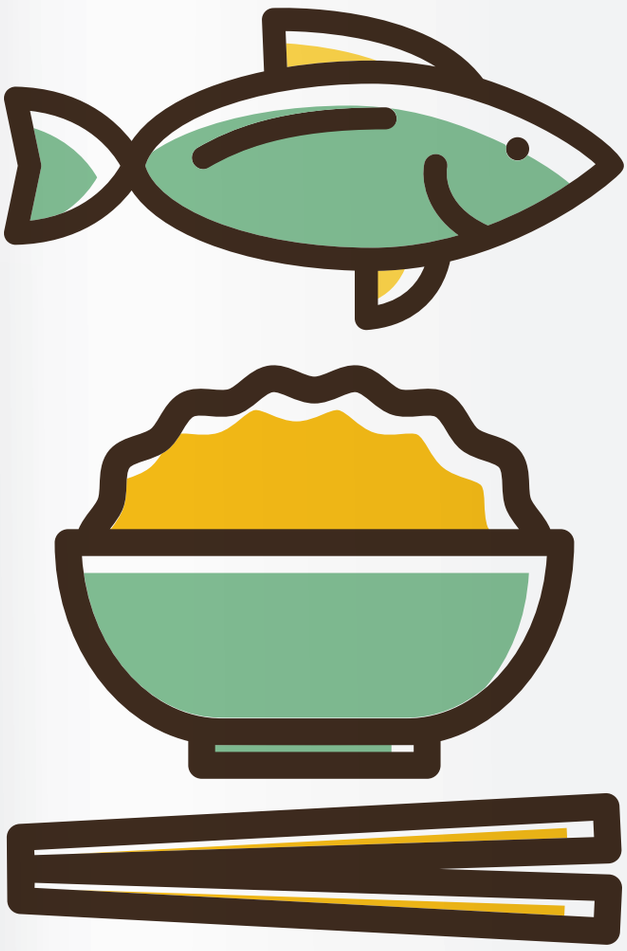
ลูกเรา เป็นเด็กอ้วนหรือไม่?

Highlights

- ในปัจจุบันมีแนวโน้มว่า ในประเทศไทยจะมีเด็กที่มีภาวะอ้วนเพิ่มมากขึ้น โดยมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ และพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ผู้ปกครองควรตระหนักถึงอันตรายของภาวะอ้วนในเด็ก ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อเนื่อง ทั้งด้านสุขภาพทางร่างกาย ที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังในระยะยาวได้ และส่งผลทางด้านจิตใจ ทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง
- การส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และความร่วมมือจากครอบครัว จะทำให้เด็กห่างไกลจากโรคอ้วนได้

.indd 2 19/5/2569 18:29:56

ในปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยมีเด็กที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มอายุ 0 - 5 ปี ร้อยละ 9.1 และเมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยเรียนในช่วงอายุ 6 - 14 ปี มีแนวโน้มพบภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.1[1] ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาทุพโภชนาการของเด็กไทย และการที่เด็กมีภาวะอ้วน อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมาย (ติดตามฉบับ “ผลเสียของการเป็นเด็กอ้วน”)



วิธีการตรวจสอบว่าลูกเรา-เป็นเด็กอ้วนหรือไม่

เราสามารถตรวจสอบภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในเด็ก โดยอาศัยเกณฑ์การวินิจฉัยดังนี้

1. ดูจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, SD) สำหรับเด็กไทยสามารถใช้เกณฑ์นี้ได้ในเด็กและเยาวชนทุกช่วงวัย

- หากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มากกว่า 2 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานถือว่า**เริ่มอ้วน**
- หากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าร้อยละ 140 หรือเกิน 3 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน **ถือว่าอ้วน**

[1]กิดานัล กังแฮ (2019, March 6). พบ 1 ใน 10 เด็กไทยเตี้ย-อ้วน Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. Retrieved from https://www.thai-health.or.th/Content/47810-พบ1ใน10เด็กไทยเตี้ย-อ้วน.html

[2]พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ แนวทางการส่งเสริมการเจริญเติบโต. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ ประสบศรี อึ้งถาวร บรรณธิการ. Guideline in Child Health Supervision. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สรรพสาร จำกัด : 2557. หน้า 46-54

.indd 3 19/5/2569 18:29:56

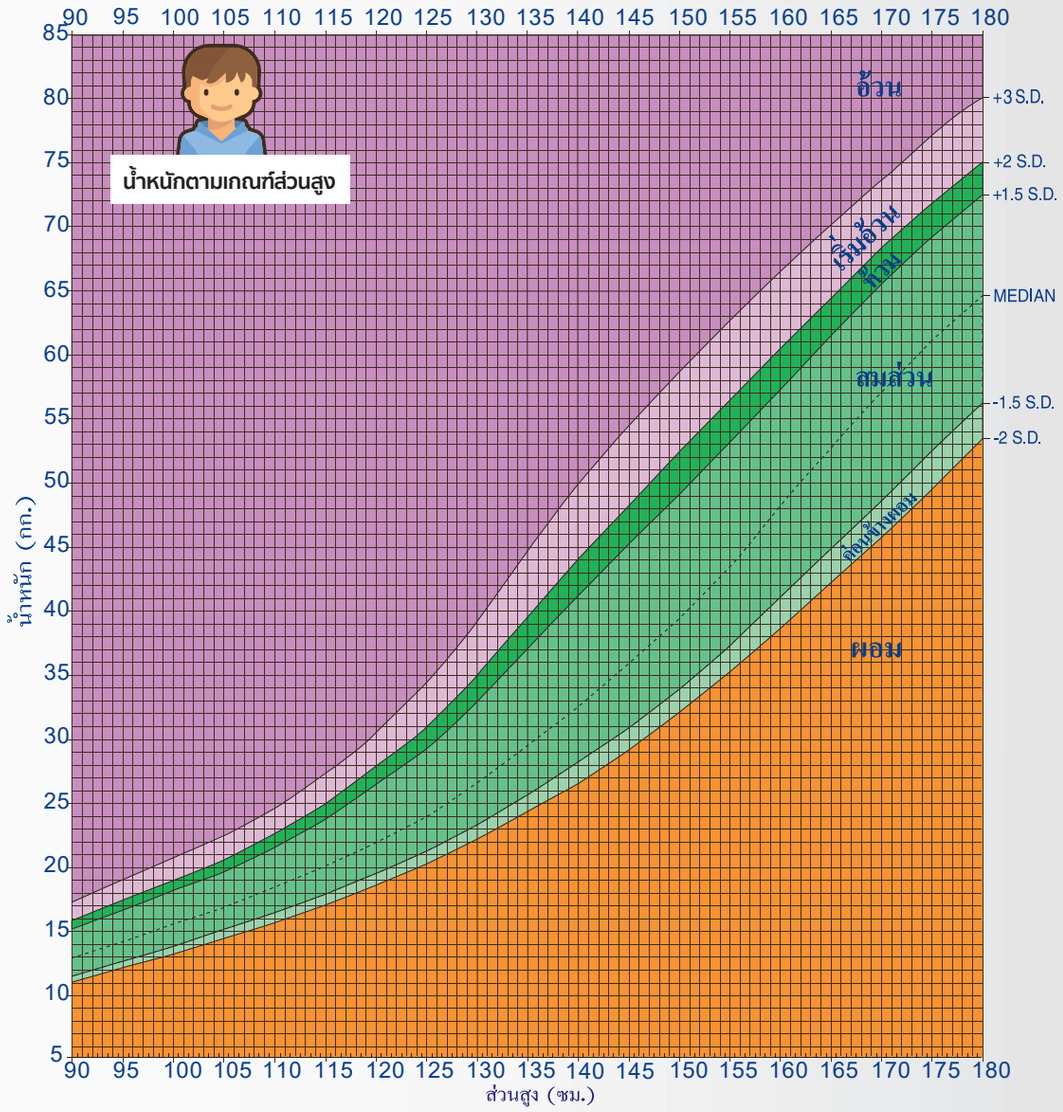
วิธีการใช้กราฟ

เด็กชายน้ำหนัก 50 กิโลกรัม สูง 135 เซนติเมตร

เมื่อนำค่าใส่ลงในกราฟจะเห็นว่าอยู่ในตำแหน่งที่สูงกว่า 3 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าเป็นเด็กอ้วน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

ของเพศชายอายุ 5-18 ปี



กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกรมอนามัย สำหรับเด็กชายและหญิง ตามช่วงอายุ
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=96

.indd 4 19/5/2569 18:29:58

2. ดัชนีมวลกาย (body mass index; BMI) โดยใช้กราฟดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลก สำหรับเยาวชนไทยแนะนำให้ใช้เกณฑ์นี้ตั้งแต่อายุ 10 ปีขึ้นไปแล้ว[3]

- หากดัชนีมวลกาย**มากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 85 หรือมากกว่า 1-2 เท่า**ของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานถือว่า**น้ำหนักเกิน หรือเริ่มอ้วน**
- หากดัชนีมวลกาย**มากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 หรือมากกว่า 2 เท่า**ของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน **ถือว่าอ้วน**[4]

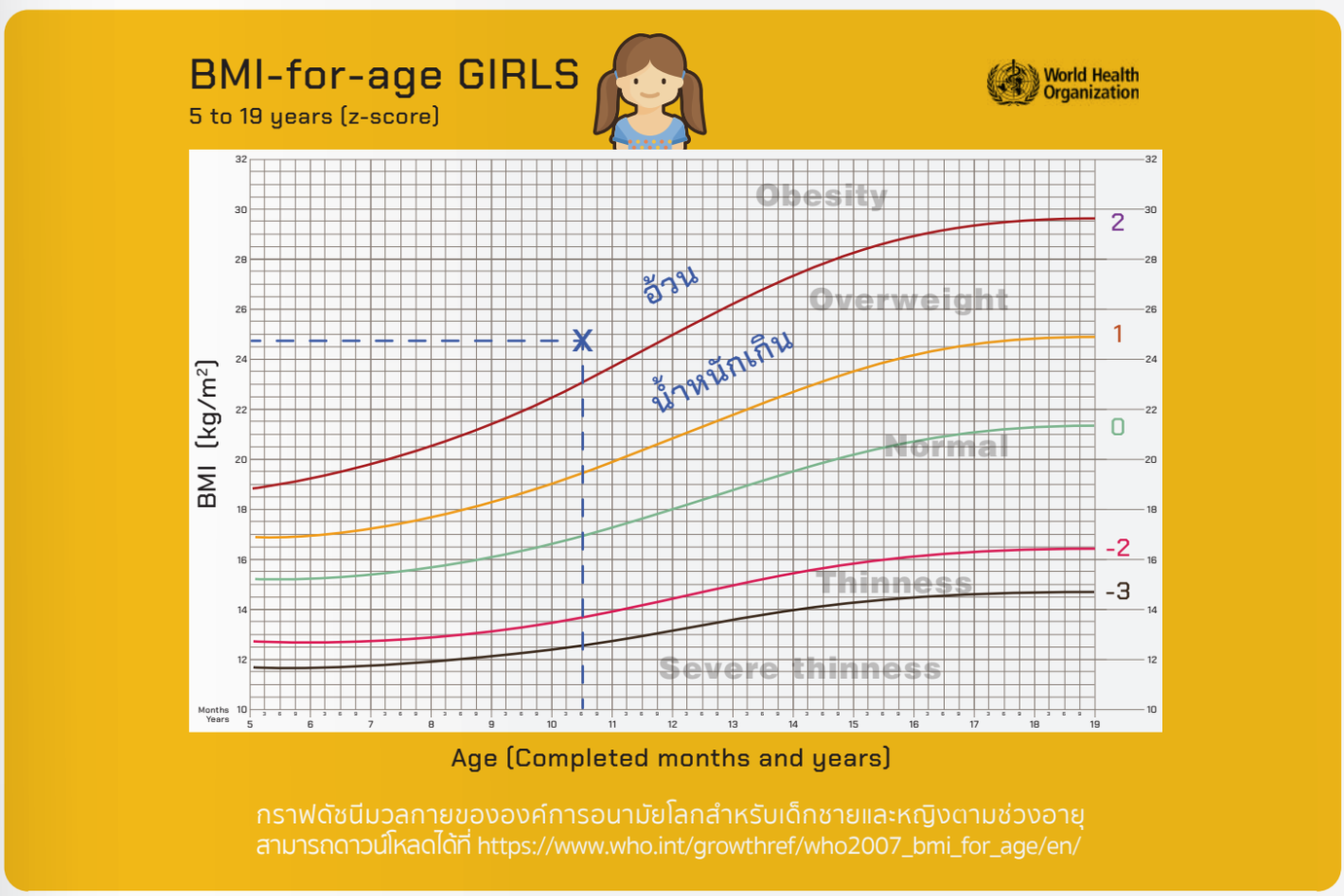
วิธีการคำนวณ-ดัชนีมวลกาย

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)}}$$

เช่น เด็กหญิงอายุ 10.5 ปี มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม สูง 1.35 เมตร สามารถคำนวณดัชนีมวลกายได้ ดังนี้

$$\frac{45}{1.35 \times 1.35} = \text{BMI } 24.7$$

เมื่อนำค่ามาใส่ลงในกราฟดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลก สำหรับเด็กหญิง 5-19 ปี ค่าดัชนีมวลกาย 24.7 สำหรับอายุ 10 ปี มีค่ามากกว่า 2 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานถือว่าอ้วน



กราฟดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลกสำหรับเด็กชายและหญิงตามช่วงอายุ
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

[3]พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ แนวทางการส่งเสริมการเจริญเติบโต. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ ประสบศรี อึ้งถาวร บรรณธิการ. Guideline in Child Health Supervision. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สรรพสาร จำกัด : 2557. หน้า 46-54

[4]BMI-for-age (5-19 years). (2019, January 16). Retrieved from https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

.indd 5 19/5/2569 18:29:59

ผลเสียของการเป็นเด็กอ้วน

การเป็นเด็กอ้วนสามารถก่อให้เกิดผลเสียระยะยาวต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ได้ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ด้านร่างกาย

+ ความดันโลหิตสูงและคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้

+ เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เมื่ออายุน้อย และเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ จากความบกพร่องในกระบวนการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน และการทำงานของอินซูลินที่ควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกาย

+ ปัญหาทางการหายใจ เช่น หอบหืด ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

+ ความผิดปกติของกล้ามเนื้อ และกระดูกข้อกระดูกเสื่อม

+ มะเร็งบางชนิด เช่น ต่อมไร้ท่อ เต้านม และลำไส้

+ ไขมันเกาะตับ นิ่วในถุงน้ำดี และกรดไหลย้อน[5]

ด้านจิตใจ

+ มีความกังวลด้านภาพลักษณ์ทางสังคม มีการศึกษาพบว่า ในเด็กที่อายุ 6 ปี มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองที่มีน้ำหนักเกินและคิดว่าไม่มีคนชอบ

+ ความมั่นใจในตนเองต่ำ และมีโอกาสถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อน ถูกตั้งฉายาและล้อเลียน และการที่ความมั่นใจในตนเองต่ำ จะส่งผลถึงการเรียนหนังสือและมีความยากลำบากในการหาเพื่อนใหม่

+ เกิดความเครียด รู้สึกแตกต่างจากคนอื่น คิดว่าตนเองไม่สามารถเข้าสังคมได้ หากความรู้สึกนี้สะสมไปนาน ๆ ก็อาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้า และแยกตัวออกจากสังคมมากไปกว่าเดิม

+ เด็กอาจจะหาความสบายใจด้วยการรับประทานอาหาร เป็นการรับประทานด้วยอารมณ์ (emotional eating) กินมากขึ้น แม้คนรอบข้างจะเตือนให้กินน้อยลง และอาการนี้จะเป็นมากขึ้นในช่วงที่มีความเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น ย้ายโรงเรียน มีปัญหาที่โรงเรียน หรือสูญเสียคนในครอบครัว

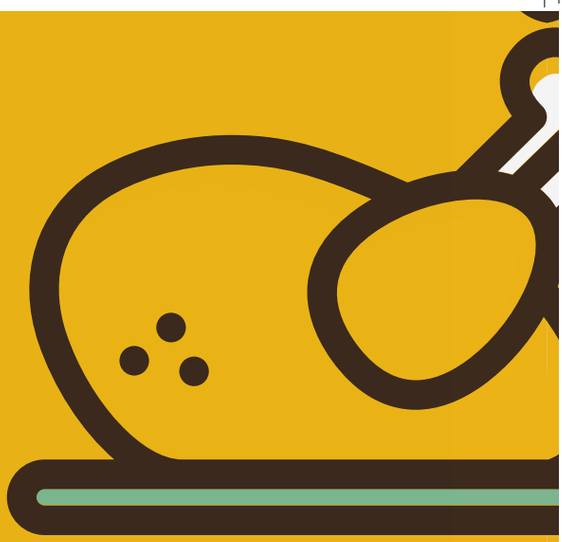
+ โดนเลือกปฏิบัติจากสังคม เด็กอ้วนที่โตมาเป็นผู้ใหญ่อ้วน อาจมีปัญหาในการหาคู่หรือหางานมากกว่าคนที่มีรูปร่างปกติ[6]

[5]Centers for Disease Control and Prevention. (2016). Childhood Obesity Causes & Consequences - CDC. Retrieved from https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html

[6]American Academy of Pediatrics. (2017). The Emotional Toll of Obesity. Retrieved from https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/obesity/Pages/The-Emotional-Toll-of-Obesity.aspx

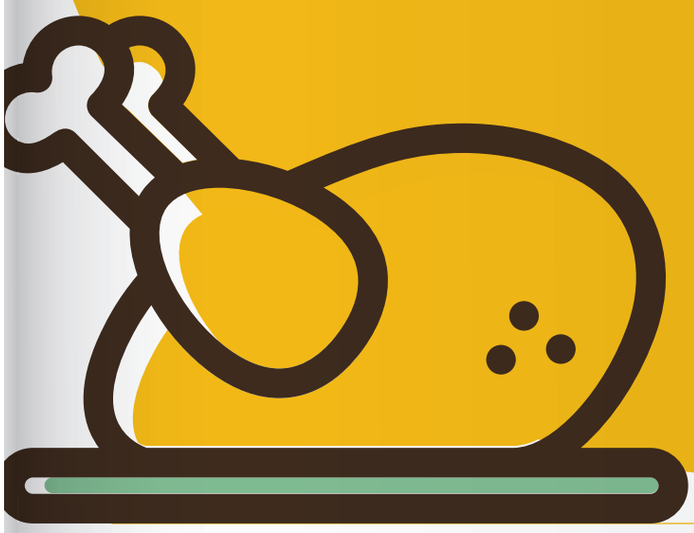
.indd 6 19/5/2569 18:30:01

ปัจจัยหลัก ที่ทำให้เด็กอ้วน



อาหารที่รับประทาน

ปัจจุบันอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการสามารถหาซื้อได้ง่าย เช่น อาหารจานด่วน ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย มีการปรุงแต่งรสชาติและให้พลังงานสูง เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ซึ่งหาดื่มได้ง่าย ดื่มได้เร็ว สามารถดื่มได้ในปริมาณมากโดยไม่รู้สึกอิ่ม ระหว่างมื้ออาหารยังมีขนมกรุบกรอบ ขนมที่ทำจากแป้ง ไขมันและน้ำตาล เช่น โดนัท เค้ก ทำให้ได้รับพลังงานมากขึ้น นอกจากประเภทของอาหารที่ไม่เหมาะสมแล้ว ภาวะเด็กอ้วนยังเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีปริมาณมากเกินไปร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ทำให้การใช้พลังงานน้อยไม่สมดุลกับการบริโภค



พฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior)[7]

พฤติกรรมเนือยนิ่ง หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในขณะตื่น โดยอยู่ในท่านั่ง เอนกาย หรือนอนราบ และกล้ามเนื้อมีการใช้พลังงานในระดับต่ำ โดยพฤติกรรมเนือยนิ่งนี้แทรกอยู่ในกิจวัตรประจำวันของเด็กทั้งในท่านั่งและท่านอน เช่น เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์มือถือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เรียนพิเศษ[8]

การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่มากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ส่งผลให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และส่งผลต่อการเผาผลาญอาหารเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่[9] เด็กไทย (อายุ 6-17 ปี) มากถึงร้อยละ 32 ใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันกับการ มีพฤติกรรมเนือยนิ่งทั้งกิจกรรมหน้าจอและกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ ซึ่งมากกว่าที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ[10]

[7]Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. Journal of family medicine and primary care, 4(2), 187–192. https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628

[8]ดนยา สุเวทเวทิน. (2019, March 26). ส่งเสริมเด็กไทยเคลื่อนไหวลดเนือยนิ่ง. Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/Content/48133-ส่งเสริมเด็กไทยเคลื่อนไหวลดเนือยนิ่ง.html

[9]Amiri M. (2018, August 6). Sedentary Behavior in Young People and Related Complications: An International Challenge. Retrieved from https://professional.heart.org/professional/ScienceNews/UCM_502242_Sedentary-Behavior-in-Young-People-and-Related-Complications-An-Intl-Challenge.jsp

[10]รายงานกิจกรรมทางกายในเด็กไทย ปี 2558

.indd 7 19/5/2569 18:30:03

ทำอย่างไร เพื่อไม่ให้ลูก เป็นเด็กอ้วน

สาเหตุอื่น ๆ

- สาเหตุหนึ่งของทารกอ้วนนั้นเกิดจากมารดาเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (gestational diabetes) ส่งผลให้ทารกที่เกิดมานั้นมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และมีความเสี่ยงที่จะเป็น โรคเบาหวานเมื่อโตขึ้น

- มีโรคบางอย่าง เช่น โรคทางต่อมไร้ท่อ และโรคทางกรรมพันธุ์

- การจัดอาหารที่ไม่เหมาะสมของผู้เลี้ยงดู จากการขาดความเข้าใจทางด้านโภชนาการ และการโฆษณาของอาหารและเครื่องดื่มพลังงานสูงส่งผลให้ปัญหารุนแรงขึ้น

- ในบางสังคม ยังมีความเชื่อว่า เด็กอ้วน คือ เด็กสุขภาพดี ส่งผลให้ผู้ดูแลให้เด็กกินอาหารมากเกินความจำเป็น

- ในสภาวะปัจจุบัน เด็กมีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น ทำให้ขาดการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเล่นเป็นกลุ่มน้อยลง และเมื่อเด็กกลายเป็นเด็กอ้วนก็จะยิ่งทำให้เคลื่อนไหวน้อยลงไปอีก[11]

ติดตาม “ทำอย่างไร เพื่อไม่ให้ลูกเป็นเด็กอ้วน” ในฉบับถัดไป

เด็กวัยทารกและเด็กเล็ก

องค์การอนามัยโลก แนะนำไว้ ดังนี้

- **เด็กแรกเกิด** ให้กินนมแม่ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกของชีวิต
- **ใน 6 เดือนแรก** ให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว
- **หลังจาก 6 เดือน**ไปแล้ว ให้เพิ่มอาหารตามวัย และสามารถให้นมแม่ร่วมด้วยไปจนถึงสองขวบหรือนานกว่านั้น

การเลือกอาหารให้ทารกนั้นมีความสำคัญ ควรเน้นอาหารรสธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงรส เพราะจะทำให้เกิดความชอบ และความเคยชินต่ออาหารประเภทนั้นในเวลาต่อมา โดยอาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมันสูง มีรสหวานมากและเค็มมาก เป็นปัจจัยที่ทำ ให้ทารกเติบโตเป็นเด็กอ้วน

เด็กวัยเรียน

- ให้รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และจำกัดอาหารประเภทไขมันและน้ำตาล
- เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ รวมถึงถั่วและธัญพืชต่าง ๆ
- ให้มีกิจกรรมทางกาย (Physical activity) อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน[12] ยิ่งมากยิ่งดี เช่น การวิ่งเล่น การปั่นจักรยาน การเล่นสกูตเตอร์ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

[11]World Health Organization. (2019, September 23). Facts and figures on childhood obesity. Retrieved from https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/

.indd 8 19/5/2569 18:30:05

การส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ เช่น การทำงานบ้าน การเล่นกีฬา การเดินทาง กิจกรรมนันทนาการ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว โรงเรียน และสังคมแวดล้อมของเด็ก[13] องค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณการว่า 81% ของเด็กทั่วโลก มีกิจกรรมทางกายต่ำกว่าที่แนะนำไว้ คือ 60 นาทีต่อวัน[14] จากการสำรวจระดับกิจกรรรมทางกายในกลุ่มประชากรเด็กในประเทศไทยเมื่อปี 2558 พบว่า เด็กวัยเรียน (6-17 ปี) เพียงร้อยละ 23 มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ[15] และเด็กปฐมวัย ร้อยละ 5.8 มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก ซึ่งการขาดกิจกรรมทางกาย เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เด็กอ้วน เด็กอ้วนเตี้ย และสุขภาพไม่แข็งแรง[16]

ในปัจจุบัน วิถีชีวิตที่เร่งรีบ การแข่งขันทางการศึกษาสูง เด็กต้องเรียนพิเศษเพิ่มเติมจนไม่มีเวลาเล่น และผู้ดูแลเด็กไม่ให้ความสำคัญของการเล่นอิสระหรือใช้แรงกาย (Active play) สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยส่งผลให้เด็กเดินทางโดยใช้แรงกาย (Active transport) เช่น การเดิน การปั่นจักรยานน้อยลง รวมถึงไม่มีพื้นที่ให้วิ่งเล่น และเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตเด็กมากจนทำให้โอกาสมีกิจกรรมทางกายลดลง[17]

กิจกรรมทางกาย ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำสำหรับเด็กอายุ 5-17 ปี ให้รวมถึงการเล่นอิสระ เล่นเกม กีฬา การเดินทางโดยใช้แรงกาย การทำงานบ้าน กิจกรรมนันทนาการ วิชาพลศึกษา หรือการออกกำลังกายทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคมแวดล้อมของเด็กในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ และกล้ามเนื้อ ความหนาแน่นของกระดูก ดัชนีทางชีวภาพของสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงเพิ่มการเผาผลาญ ควรให้เด็กออกกำลังกายในระดับความหนักปานกลาง ที่ยังสามารถพูดคุยได้รู้เรื่องระหว่างออกกำลังกายแต่ไม่สามารถร้องเพลงได้ (เช่น การเดิน การปั่นจักรยานเล่น) ถึงหนักมากที่ทำให้เหนื่อยจนไม่สามารถพูดคุย เป็นประโยคได้ (เช่น การวิ่งแข่ง การเล่นเทนนิส) อย่างน้อยวันละ 60 นาที หรือมากกว่านั้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายควรเป็นในรูปแบบของแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีการหายใจเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจและปอดมีการทำงานเพิ่มขึ้น โดยควรมีการออกกำลังกายแบบระดับหนักมาก รวมถึงการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น โหนบาร์ กีฬาปีนป่าย ขี่จักรยาน วิดพื้น ลุกนั่งท่าสควอช และการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก เช่น วิ่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล กระโดดเชือก เทควันโด อย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง

[12]World Health Organization. (2019, September 23). Facts and figures on childhood obesity. Retrieved from https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/

[13]Pinto RM, Silva JVP, Monteiro GMC, de Resende RC, Clemente RD, et al. (2018) Physical Activity: Benefits for Prevention and Treatment of Childhood Obesity. J Child Obes S2-003 n/

[14]West, S., Caterini, J., Banks, L., & Wells, G. (2018). The Epidemic of Obesity and Poor Physical Activity Participation: Will We Ever See a Change? Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 3(2), 34. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/jfmk3020034

[15]รายงานกิจกรรมทางกายในเด็กไทย ปี 2558

[16]กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (2017, August). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573. Retrieved from http://dopah.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2018/07/Physical-Activity-Plan.pdf

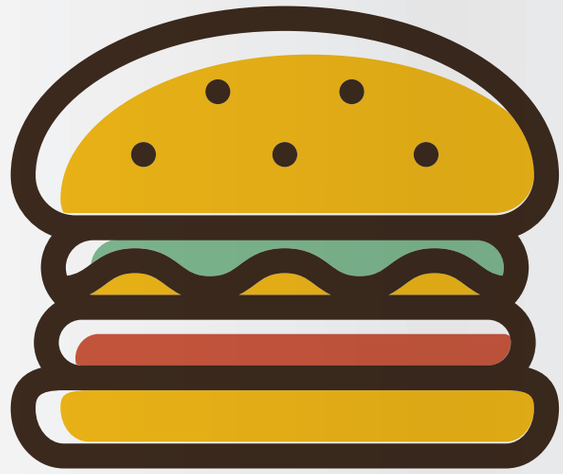
[17]อาภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์. (2018, March 7). เรียนหนัก-เนือยนิ่ง-ติดจอทำเด็กไทยสุขภาพแย่. Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/Content/41187"เรียนหนัก-เนือยนิ่ง-ติดจอ'ทำเด็กไทยสุขภาพแย่.html

.indd 9 19/5/2569 18:30:06

กิจกรรรมทางกายมีผลดีต่อร่างกายมากมาย ทั้งระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น หอบหืด โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ กิจกรรมทางกาย ยังส่งผลดีต่อจิตใจ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และการร่วมกิจกรรมทางกาย กับผู้อื่นยังช่วยเสริมทักษะการเข้าสังคม สร้างความมั่นใจ และมีการเรียนรู้ (Cognitive function) ที่ดีขึ้น รวมถึงทำให้เด็กห่างไกลจากบุหรี่ เหล้า และยาเสพติดด้วย[18] การส่งเสริมให้เด็ก มีกิจกรรมทางกายตั้งแต่เล็ก จะทำให้เด็ก มีแนวโน้มที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง มีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาซึ่งจะช่วยทำให้มีความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อน้อยลง[19]

การให้ความรู้ด้านโภชนาการ

ในปัจจุบัน อาหารสำเร็จรูปเป็นที่นิยม เด็กควรมีความเข้าใจในการอ่านฉลากโภชนาการ (Nutrition Facts) และต้องเข้าใจว่าพลังงานทั้งหมดที่แสดงบนฉลากนั้น หมายความถึงพลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน คาร์โบไฮเดรต และโซเดียมสูง



โดยอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ ลดอาหารหวาน เค็ม มัน เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต หรือ NCDs (Non-communicable diseases)[20]

จากการศึกษาพบว่าการให้ในเด็กวัยกำลังโตรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำเพื่อช่วยลดหรือควบคุมน้ำหนักนั้นไม่มีความจำเป็น แต่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เน้นอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันต่ำ มีวิตามินและใยอาหารสูง ปรุงแต่งน้อย เช่น ผัก ผลไม้สด แป้งไม่ขัดสี ข้าวไม่ขัดขาว นมไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน โดยอาหารกลุ่มนี้สามารถรับประทานได้ทุกมื้อ ส่วนอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง แต่ยังมีประโยชน์และมีสารอาหารมาก เช่น ไข่ ถั่ว ผักสลัดพร้อมน้ำสลัด ให้รับประทานได้วันละหนึ่งส่วน และอาหารที่ไขมันและน้ำตาลสูง ผ่านการปรุงแต่งมีสารอาหารน้อย เช่น อาหารชุบแป้งทอด ไส้กรอก

[18]World Health Organization. (2015, June 19). Physical activity and young. Retrieved February 23, 2020, from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

[19]Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2009). Sustained participation in youth sport decreases metabolic syndrome in adulthood. International Journal of Obesity, 33(11), 1219. doi:10.1038/ijo.2009.171

[20]กิดานัล กังแฮ. (2019, February 12). อ่านฉลากอาหารเข้าใจ ภายใน 30 วินาที. Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/Content/47456-อ่านฉลากอาหารเข้าใจ ภายใน 30 วินาที.html

[21]Pediatric Healthy Weight Research and Treatment Center. (2013, March). The Stoplight Food. Retrieved from https://www.ecu.edu/cs-dhs/pedsweightcenter/upload/The-Stoplight-Food-Guide-2013-3.pdf

.indd 10 19/5/2569 18:30:06

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ครอบครัวและสภาพแวดล้อมมีส่วนช่วยได้มาก ควรจัดอาหารที่มีประโยชน์ไว้ในบ้าน ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเป็นเวลา ส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามความชอบและความถนัดของเด็กอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ลดพฤติกรรมการนั่งดูทีวีหรือเล่นเกมเป็นเวลานาน โดยปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ[22] และเพื่อให้เกิดความเคยชินและไม่กลับมามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอีก



ความร่วมมือจากครอบครัว[23]

1. หลีกเลี่ยงการซื้อขนมและของหวานเข้าบ้าน
2. ให้เด็กรับประทานอาหารในสถานที่ที่จัดไว้เท่านั้น และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเมื่อนั่งทำการบ้าน ดูทีวีหรือเล่นเกม
3. ผู้ใหญ่ในบ้านต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และเพิ่มกิจกรรมทางกาย
4. หลีกเลี่ยงการตามใจเด็กในการซื้ออาหารที่ไม่เหมาะสมและให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกซื้อและประกอบอาหาร
5. รับประทานอาหารพร้อมกัน จะช่วยฝึกนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีได้
6. ไม่ใช้อาหารเป็นเครื่องลงโทษหรือเป็นรางวัลแก่เด็ก เพราะจะทำให้เด็กกังวลว่าจะได้กินไม่พอและกินอาหารมากขึ้นเมื่อมีโอกาส[24]
7. ชักชวนเด็กทำกิจกรรมที่มีการใช้พลังงาน เช่น เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์ ออกกำลังกายร่วมกัน
8. สนับสนุน ชื่นชม และให้กำลังใจเมื่อเด็กมีความตั้งใจและทำได้ดี เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเกิดการปฏิบัติเป็นนิสัย

ออกแบบโดย
บริษัท ลันช์บ๊อกซ์ สตูดิโอ จำกัด

[23] Zolotarjova, J., Velde, G. T., & Vreugdenhil, A. C. E. (2018). Effects of multidisciplinary interventions on weight loss and health outcomes in children and adolescents with morbid obesity. Obesity Reviews, 19(7), 931–946. doi: 10.1111/obr.12680

[24] ณัฏฐาวรรรนะวิโรจน์ (2017, August 15). การส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องเพื่อลดปัญหาเด็กอ้วน. คลังความรู้สริมสุขภาพเด็ก. Retrieved from http://164.115.41.60/excellencecenter/?paged=10

.indd 11 19/5/2569 18:30:07

Note

พฤษภาคม 2569
โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน
(Children and Youth Physical Activity Studies: CYPAS)
E-mail: cypas.project@gmail.com
CYPAS Facebook

.indd 12 19/5/2569 18:30:07