

ภาคผนวก

กำหนดการประชุม

วันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2537

08.30-09.00 น. ลงทะเบียน

09.00-10.00 น. เปิดการประชุม และบรรยายพิเศษ เรื่อง โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมะสุวรรณ
รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

10.00-10.15 น. พักร่าง

อภิปรายเรื่อง การดำเนินการแก้ปัญหาทางโภชนาการตามนโยบายของชาติ

โดย อาจารย์ละเอียด นิมมะโน สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสงขลา
คุณปรารถนา วัชรานุรักษ์ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสงขลา
คุณจำนงค์ ไชยโชติ สำนักงานเกษตรจังหวัด จังหวัดสงขลา

ผู้ดำเนินรายการ อาจารย์วิภาดา พงศ์กิตติ

12.00-13.00 น. พักร่างกลางวัน

13.00-14.30 น. อาหารและสารอาหาร

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวินิต อ่องรุ่งเรือง
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

14.30-15.15 น. ปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียน

โดย อาจารย์วิภาดา พงศ์กิตติ
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

15.15-15.30 น. พักร่าง

15.30-16.30 น. การประเมินภาวะโภชนาการ

โดย อาจารย์วิภาดา พงศ์กิตติ
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2537

08.30-10.00 น. หลักการจัดอาหาร

โดย คุณสาวนีย์ บรมธนรัตน์
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

10.00-10.15 น. พักร่าง

วันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2537 (ต่อ)

10.05-11.00 น. ดูงาน ฝ่ายโภชนาการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

11.00-12.00 น. อภิปรายกลุ่มย่อย

กลุ่มที่ 1 ห้อง M.103

เรื่อง โครงการอาหารกลางวัน

กลุ่มที่ 2 ห้อง M.104

เรื่อง โภชนาการที่พบบ่อยในเด็กนักเรียน

กลุ่มที่ 3 ห้อง M.206

เรื่อง การจัดบทเรียนทางโภชนาการให้แก่นักเรียน

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-15.00 น. อภิปรายกลุ่มย่อย (ต่อ) และเตรียมนำเสนอรายงาน

15.00-15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.15-16.15 น. นำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อย

16.15-16.30 น. สรุปและปิดการประชุม

แบบสอบถาม

โครงการพัฒนาความรู้ทางโภชนาการให้กับครูสอนระดับประถมศึกษา

1. อาหารหมวดที่ให้พลังงานสูงสุดคือ
 - ก. เนื้อสัตว์ ไข่
 - ข. ไขมัน
 - ค. ธัญพืช
 - ง. ผักและผลไม้
2. อาหารหมวดที่ให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายสูงสุดคือ
 - ก. เนื้อสัตว์ ไข่
 - ข. ไขมัน
 - ค. ธัญพืช
 - ง. ผักและผลไม้
3. อาหารหมวดที่ให้วิตามิน เกลือแร่และใยอาหารสูงมากคือ
 - ก. เนื้อสัตว์ ไข่
 - ข. ไขมัน
 - ค. ธัญพืช
 - ง. ผักและผลไม้
4. อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงได้แก่
 - ก. ไข่แดง ไข่ปลา เครื่องในสัตว์
 - ข. ไข่ขาว และมากากาอินจากไขมันพืช
 - ค. ปลา เนื้อหมู เนื้อไก่
 - ง. เห็ด มะพร้าว เต้าหู้
5. น้ำมันพืชที่ใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูป รวมทั้งอาหารทอดต่าง ๆ เช่น ปาท่องโก๋ กลิ้วยแซก คือ
 - ก. น้ำมันหมู
 - ข. น้ำมันมะพร้าว
 - ค. น้ำมันปาล์ม
 - ง. น้ำมันถั่วเหลือง

6. เมื่อมีการขาดอาหารระยะแรก จะมีการสลายเนื้อเยื่อส่วนใดในร่างกาย เพื่อนำมาใช้เป็นพลังงาน
- กล้ามเนื้อ
 - ไขมัน
 - อวัยวะภายในและกระดูก
 - จะมีการสลายทุกส่วนเท่า ๆ กัน
7. ข้อใดมีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่าเนื้อสัตว์ (กินแทนกันได้)
- ผักใบเขียวและผลไม้
 - น้ำมันพืชและเนย
 - ถั่วเมล็ดแห้งและเต้าหู้
 - ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี
8. ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดผิด
- ข้าวซ้อมมือมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก
 - วิตามินและเกลือแร่ที่รับประทานจากอาหาร ไม่มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นพลังงาน
 - อาหารหมวดเนื้อ ให้โปรตีนสูง แต่ให้วิตามินและเกลือแร่ต่ำ
 - อาหารไขมันมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายพอ ๆ กับอาหารโปรตีน
9. การตีมนมสด ข้อใดผิด
- ทำให้เด็กท้องเสียได้
 - การท้องเสียจากการตีนม เกิดจากร่างกายขาดน้ำย่อย สำหรับย่อยสารอาหารบางชนิดที่มีอยู่ในน้ำนม
 - การแก้ปัญหาท้องเสียจากการตีนมคือ ให้ตีนมอย่างเจือจางก่อน จนกว่าร่างกายจะปรับตัวได้คือ มีการสร้างน้ำย่อยขึ้นมา
 - มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวกับปลาทอดกรอบ
10. คนที่กินอาหารหมวดแป้งหรือกินคาร์โบไฮเดรตมาก ควรได้วิตามินชนิดใดเพิ่มขึ้น
- เอ
 - บีหนึ่ง
 - บีสอง
 - บีหก
11. วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่
- A B D K
 - B D E K
 - A D E K
 - A B D K

12. แผลที่มุมปาก และแผลที่ริมฝีปากเกิดจากการขาด
- ก. ไวตามินดี
 - ข. แคลเซียม
 - ค. ไซมัน
 - ง. ไวตามินบีสองและบีหก
13. อาการของการขาดไวตามินเอ ในระยะแรกที่พบในเด็กคือ
- ก. มองไม่เห็นในที่สลัว
 - ข. นิ่งยง ๆ แล้วลุกขึ้นเองไม่ได้
 - ค. แขนขาไม่มีกำลัง
 - ง. กระจกเริ่มโค้งงอ
14. ผลเสียจากการขาดเหล็กหรือการมีภาวะโลหิตจางคือ
- ก. กล้ามเนื้อลีบเล็ก
 - ข. หลอดเลือดอุดตัน
 - ค. อ่อนเพลียง่าย และประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานต่ำ
 - ง. เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย และไม่รู้จักหายขาด
15. ปัญหาทุพโภชนาการที่พบบ่อยในประเทศไทยคือ
- ก. การขาดโปรตีนและกำลังงาน
 - ข. การขาดไวตามิน
 - ค. ไซมันสูงในเลือด
 - ง. โรคคอพอก
16. ปัญหาทุพโภชนาการที่สำคัญที่พบในเด็กวัยเรียนมากที่สุด คือ
- ก. ความผิดปกติของแก้วตาจากการขาดไวตามินเอ
 - ข. โลหิตจางจากการขาดอาหาร
 - ค. ปากนกกระจอก
 - ง. ไซมันสูงในเลือด
17. จะทราบได้อย่างไรว่า ท่านมีไซมันสูงในเลือดหรือไม่
- ก. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และความหนาของชั้นไซมัน
 - ข. เจาะเลือดหาระดับ โคลเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์
 - ค. ศึกษาจากชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน
 - ง. การตรวจหาไซมันในปัสสาวะ

18. พยาธิปากขอที่พบมากในภาคใต้ เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคทางโภชนาการคือ
- ก. โรคขาดโปรตีนอย่างรุนแรง
 - ข. โรคขาดพลังงานอย่างรุนแรง
 - ค. โรคเหน็บชา
 - ง. โรคโลหิตจาง
19. การขาดวิตามินบีหนึ่ง ทำให้เกิดอาการใด
- ก. ปากนกกระจอก
 - ข. มองไม่เห็นในที่สลัว
 - ค. เหน็บชา
 - ง. เลือดแข็งตัวช้า
20. ความต้องการพลังงานจะสูงมากในภาวะ
- ก. เป็นโรคติดเชื้อรุนแรง
 - ข. ร่างกายถูกไฟไหม้
 - ค. มีบาดแผลและการบาดเจ็บรุนแรง
 - ง. ถูกทุกข้อ
21. น้าหนักเด็กนักเรียนเมื่อนำมาเทียบกับอายุ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ดังนี้ ยกเว้น
- ก. หาขนาดของปัญหาทั้งโภชนาการด้อย และโภชนาการเกิน
 - ข. ระบุความรุนแรงของปัญหาการขาดโปรตีนและกำลังงานได้
 - ค. บอกชนิดของการขาดสารอาหารต่าง ๆ ได้
 - ง. สามารถพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กให้ไปถึงจุดสูงสุดที่ควรจะเป็น
22. การใช้น้าหนักเทียบกับส่วนสูง สามารถบอกภาวะโภชนาการเด็กได้เช่นกัน แต่ในกรณีต่อไปนี้สามารถทำให้การแปลผลผิดพลาดได้
- ก. การขาดสารอาหารเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้น
 - ข. เพิ่งเริ่มมีการขาดสารอาหาร
 - ค. ขาดสารอาหารมานาน และขณะนี้ยังไม่ได้รับการแก้ไข
 - ง. ขาดสารอาหารมานาน และขณะนี้ได้รับการแก้ไขแล้ว
23. วิธีการชั่งน้าหนัก ควรปฏิบัติดังนี้ ยกเว้น
- ก. ชั่งหลังถ่ายปัสสาวะ
 - ข. ชั่งหลังถ่ายอุจจาระ
 - ค. ชั่งเวลาเดียวกัน
 - ง. ใช้เครื่องชั่งเครื่องเดียวกันตลอด

24. ถ้าท่านมีตาชั่ง 2 เครื่อง เครื่องแรกให้ค่าไม่แน่นอน (บางครั้งให้ค่าตรงความเป็นจริง บางครั้งไม่ตรงความเป็นจริง) เครื่องที่สองให้ค่าไม่ตรงความเป็นจริง แต่มีความสม่ำเสมอ ถ้าท่านจำเป็นต้องใช้ชั่งน้ำหนักเด็ก จะเลือกใช้เครื่องใด
- ก. เครื่องที่ 1
 - ข. เครื่องที่ 2
 - ค. ใช้ทั้ง 2 เครื่อง
 - ง. ใช้สลับกันเพื่อเฉลี่ยความผิดพลาด

การจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนท่าน

1. ขณะนี้โรงเรียนท่านมีโครงการอาหารกลางวันหรือไม่
 มี
 ไม่มี ข้ามนำไปตอบข้อ 15
2. โรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวันมานาน ปี
3. ผู้บริหารให้ความสำคัญของโครงการอาหารกลางวันมากน้อยเพียงใด
 มาก
 ปานกลาง
 น้อย
4. รูปแบบของการจัดอาหารกลางวัน
 โรงเรียนจัดทำเองทั้งหมด
 โรงเรียนจัดทำเป็นบางส่วน (จัดทำเฉพาะนักเรียนที่ผู้ปกครองมีความประสงค์ให้รับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียน นักเรียนบางส่วนอาจนำอาหารมาเอง)
 โรงเรียนจัดทำอาหารเพื่อเสริม เช่น จัดอาหารเสริม 1 อย่าง หรือทำเฉพาะกับข้าวโดยนักเรียนนำข้าวมาจากบ้าน ฯลฯ
 อื่น ๆ ระบุ
5. จำนวนวันที่จัดอาหารกลางวัน/สัปดาห์
 ทุกวัน
 ไม่ทุกวัน โดยจัด ครั้ง/สัปดาห์
6. เงินอุดหนุนโครงการอาหารกลางวัน
 เงินบริจาค
 เงินรายได้ของโรงเรียน จากการจำหน่ายวัสดุ-อุปกรณ์
 เงินรายได้จากงบประมาณ (ค่าวัสดุ และค่าใช้สอย)
 เงินอุดหนุนจากรัฐ
 เงินบางส่วนจากการจำหน่ายอาหารกลางวัน
 อื่น ๆ ระบุ
7. ผู้รับผิดชอบ (ในทางปฏิบัติ) โครงการอาหารกลางวัน คือ
8. โรงเรียนมีผู้คอยช่วยเหลือ (ทำหน้าที่เป็นแม่ครัวประจำห้องครัว) ในการจัดอาหารกลางวันนอกเหนือจากครูผู้รับผิดชอบหรือไม่

