



เพื่อคุณภาพเด็กไทย ฟังใส่ใจส่งเสริมป้องกันโรค  
Smart Kid & Smart Health

กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



นพ.ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์  
รองอธิบดี กรมอนามัย

เด็กไทยอายุ 0-5 ปี มีจำนวน 4,557,091 คน (ปี 2556)



น้อยกว่า 1 ปี

696,480 คน



1 ปี

785,234 คน

1,481,714 คน (32.5%)



2 ปี

773,288 คน



3 ปี

750,095 คน



4 ปี

773,142 คน



5 ปี

778,852 คน

3,075,377 คน (68.5%)

ครอบครัว

ศูนย์เด็กเล็ก

940,152 คน (30.57%)

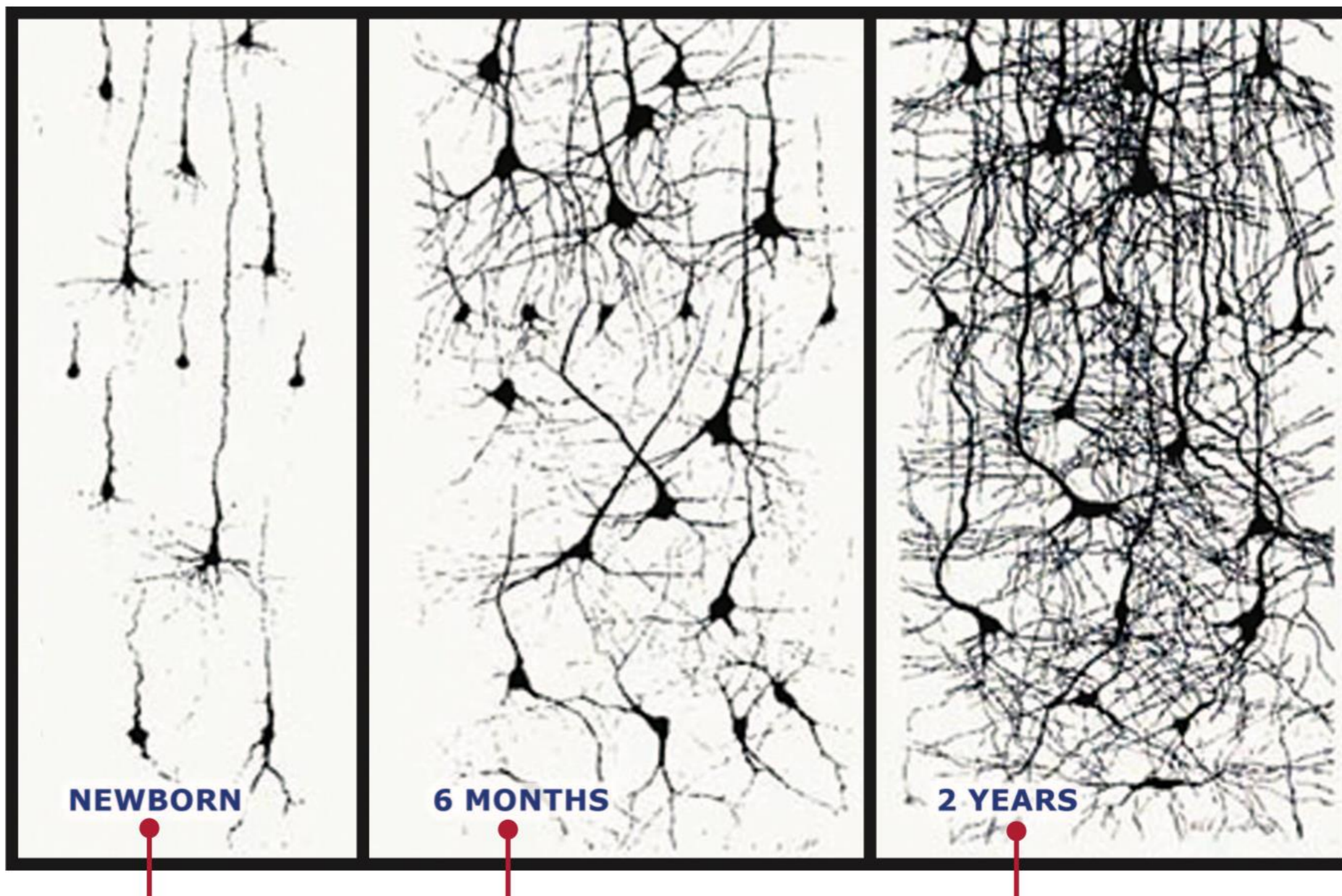
โรงเรียนอนุบาล

1,737,711 คน (56.5%)

ไม่ได้เรียน

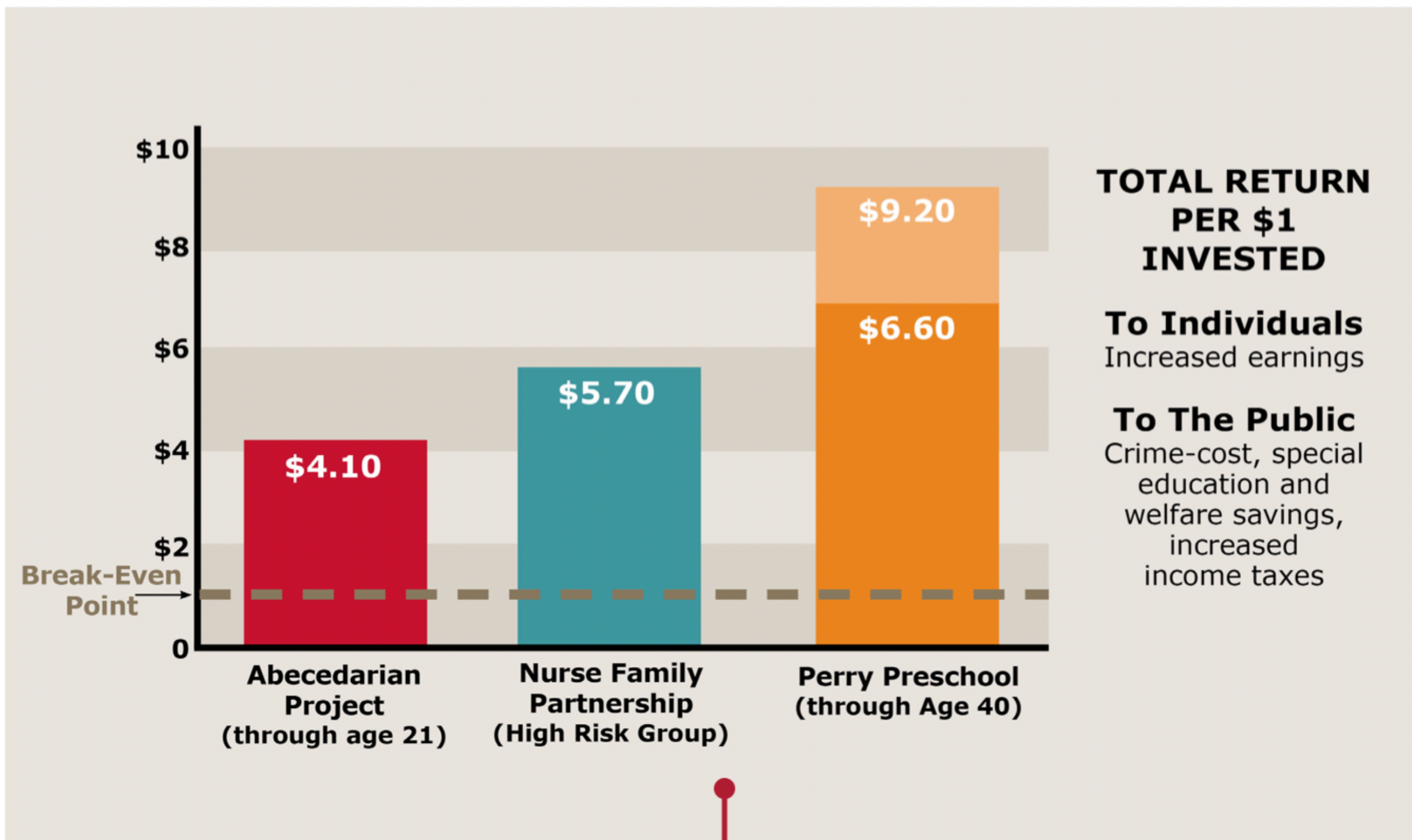
397,514 คน (12.93%)

# 700 700 NEW NEURAL CONNECTIONS PER SECOND

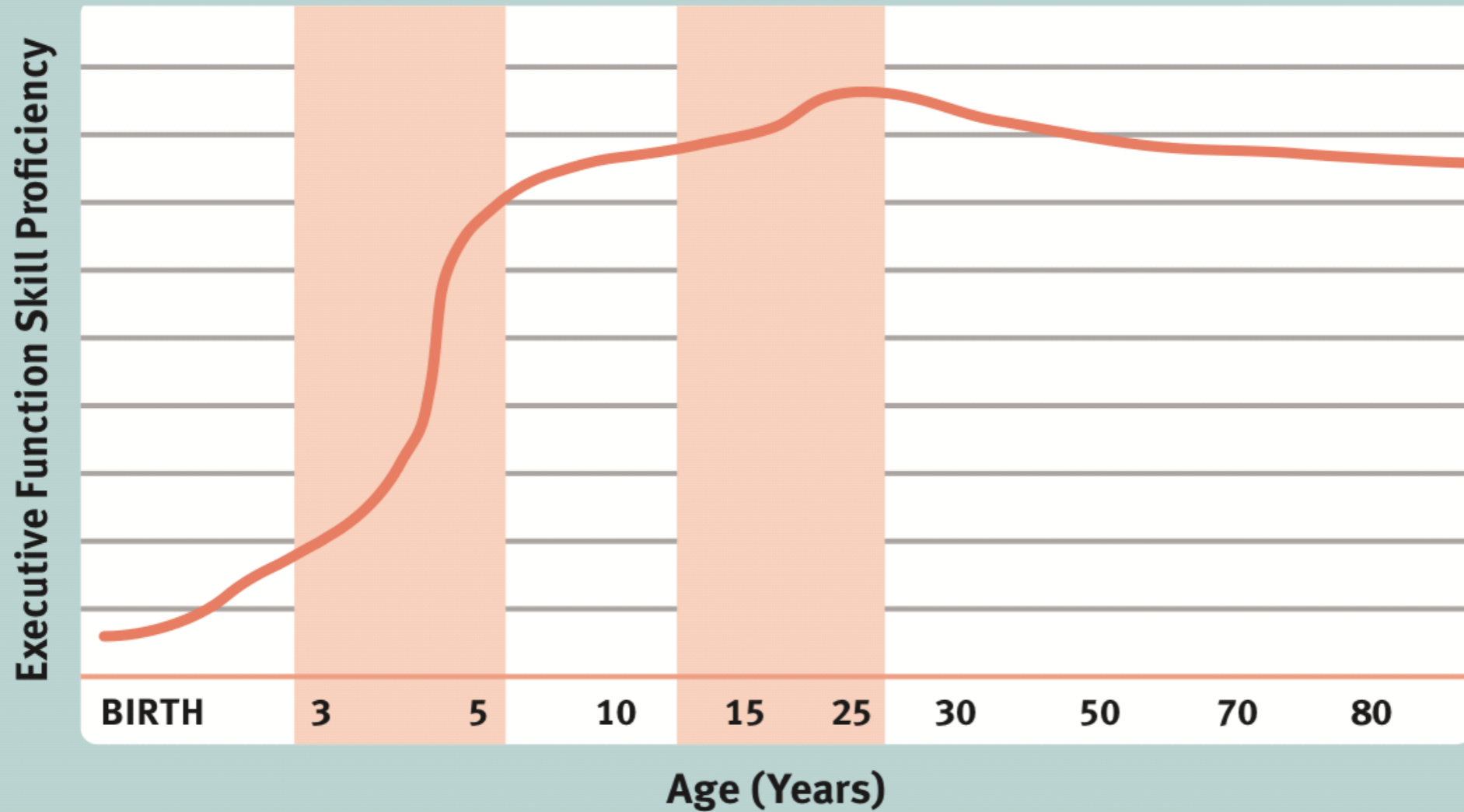




# 4-9 \$4 - \$9 IN RETURNS FOR EVERY DOLLAR INVESTED IN EARLY CHILDHOOD PROGRAMS



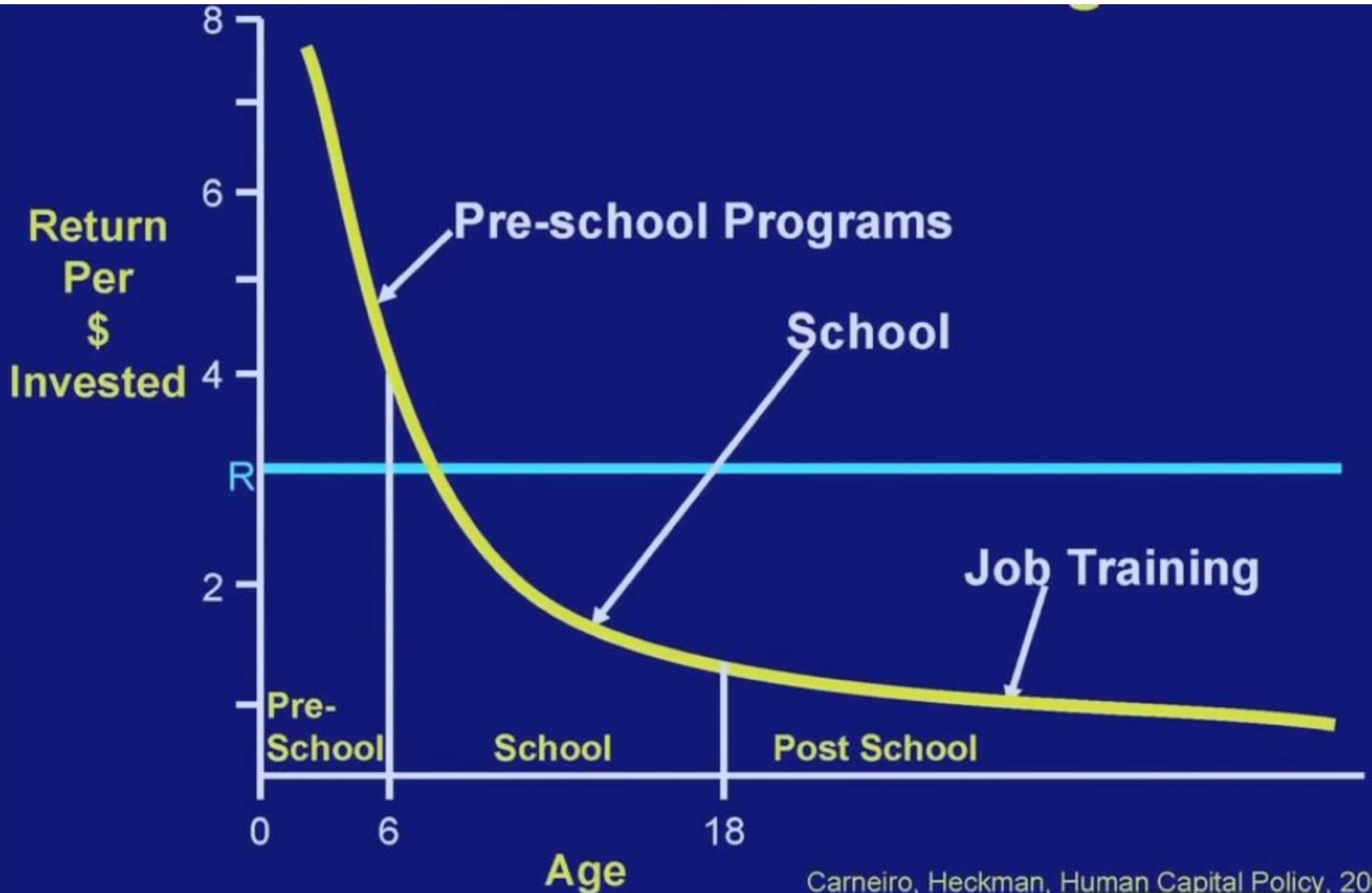
# Executive Function Skills Build Throughout Childhood and Adolescence



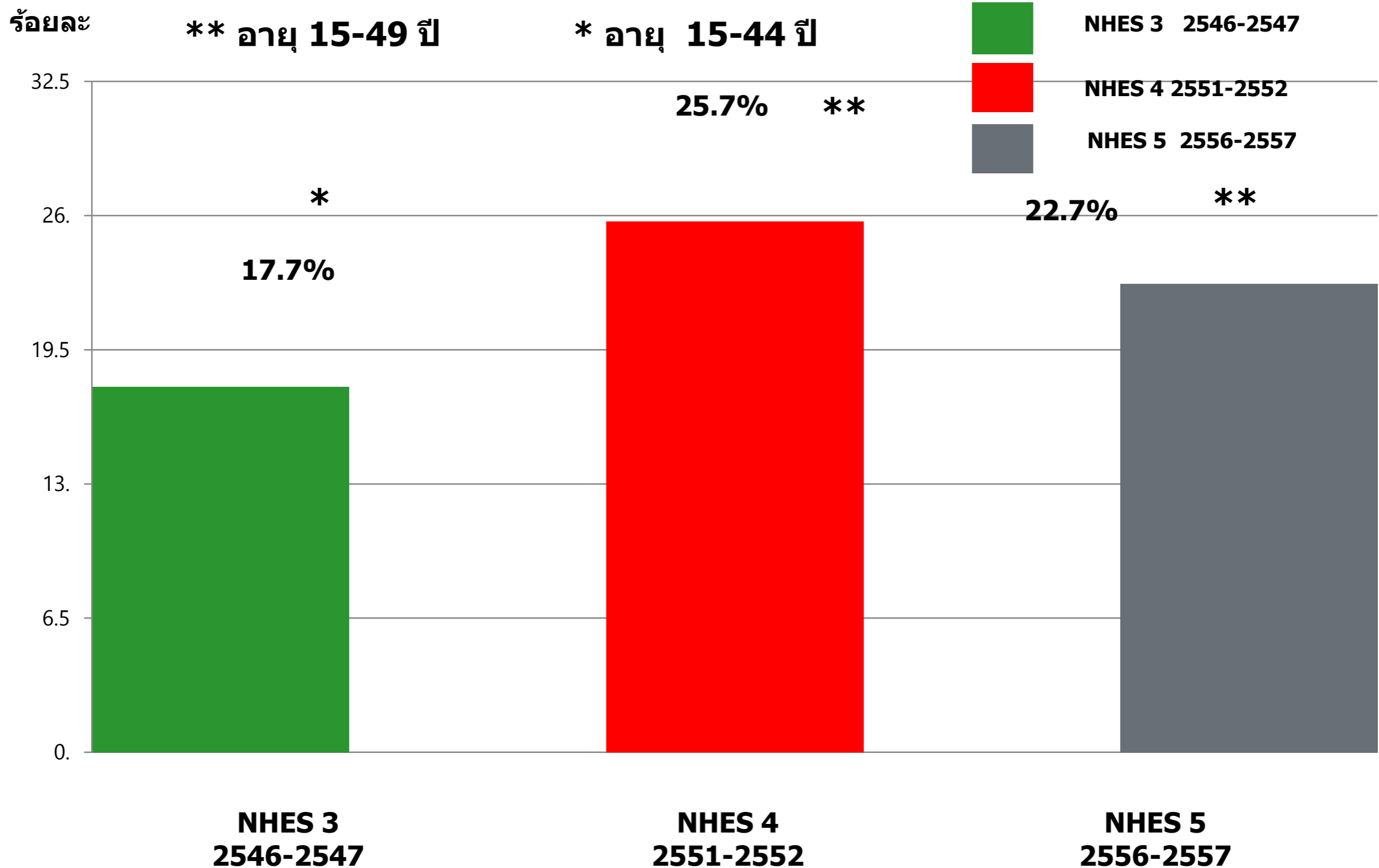
A range of tests measuring different forms of executive function skills indicates that they begin to develop shortly after birth, with ages 3 to 5 providing a window of opportunity for dramatic growth. This growth continues throughout childhood, with another spurt of development in late adolescence and early adulthood. These skills remain relatively intact over the adult years, followed by gradual decline in later life.

Source: Weintraub, S., Dikmen, S.S., Heaton, R.K., Tulsky, D.S., Zelazo, P.D., Bauer P.J., ... & Gershon, R.C. (2013). NIH toolbox for the assessment of neurological and behavioral function: Cognition assessment using the NIH Toolbox. *Neurology*, 80 (11, suppl. 3), S54-64.

# Rate of Return to Human Development Investment Across All Ages



# ภาวะโลหิตจางในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ประเทศไทย



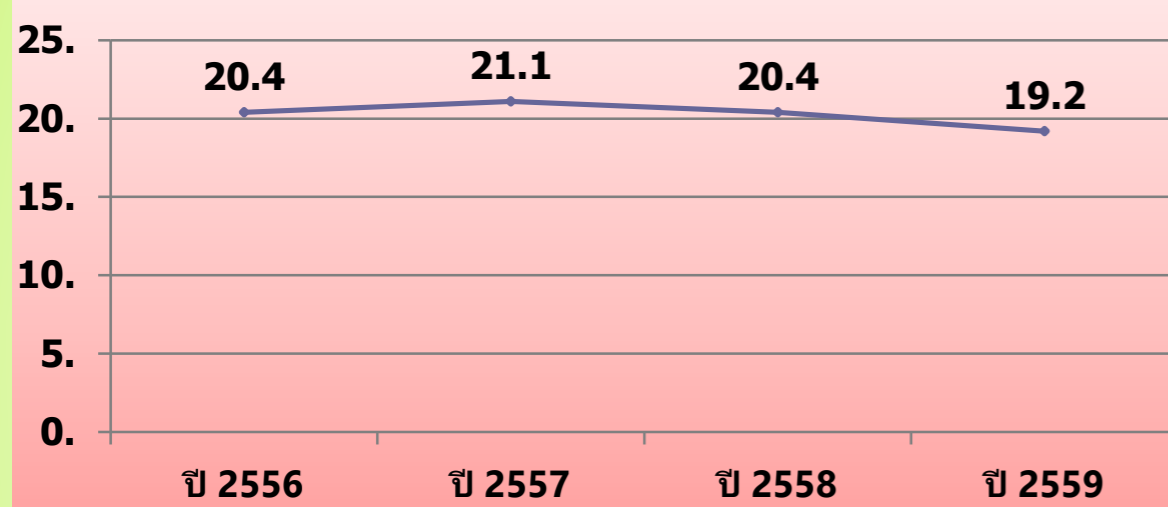
ที่มา: รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3, 4 และ 5

# สถานการณ์ภาวะโลหิตจางและLBW

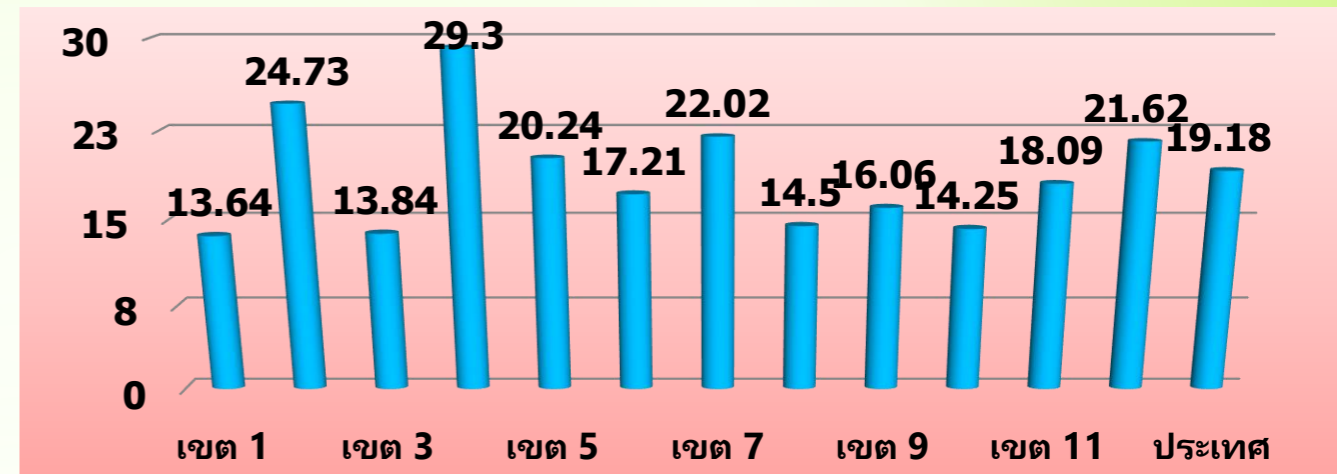
## ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์

ข้อมูลปี 2559

ร้อยละ



ร้อยละ

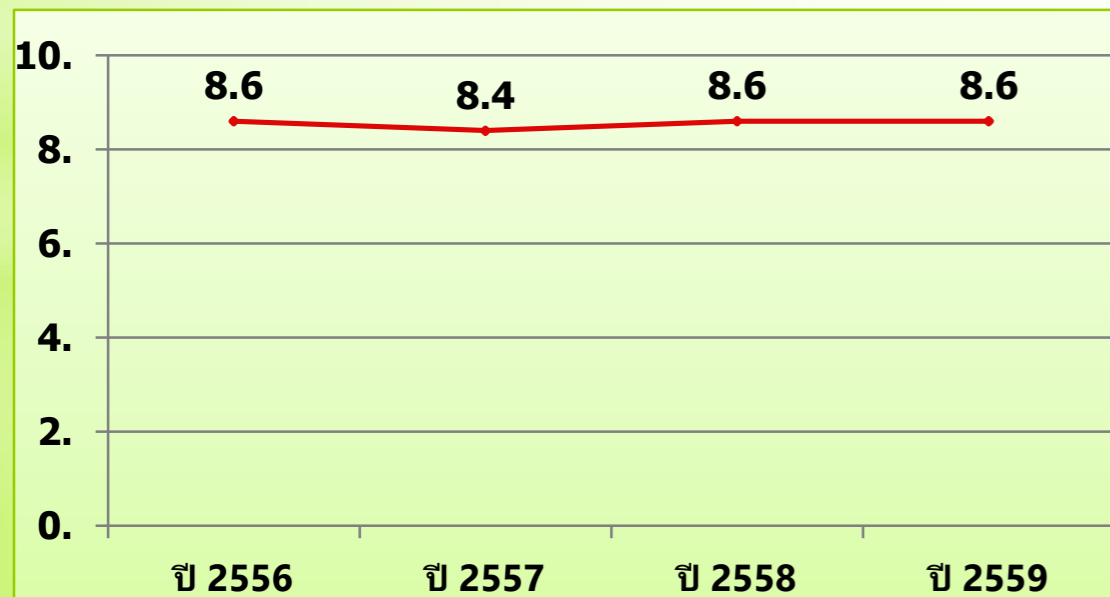


ที่มา: ข้อมูลรายงานHDC สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

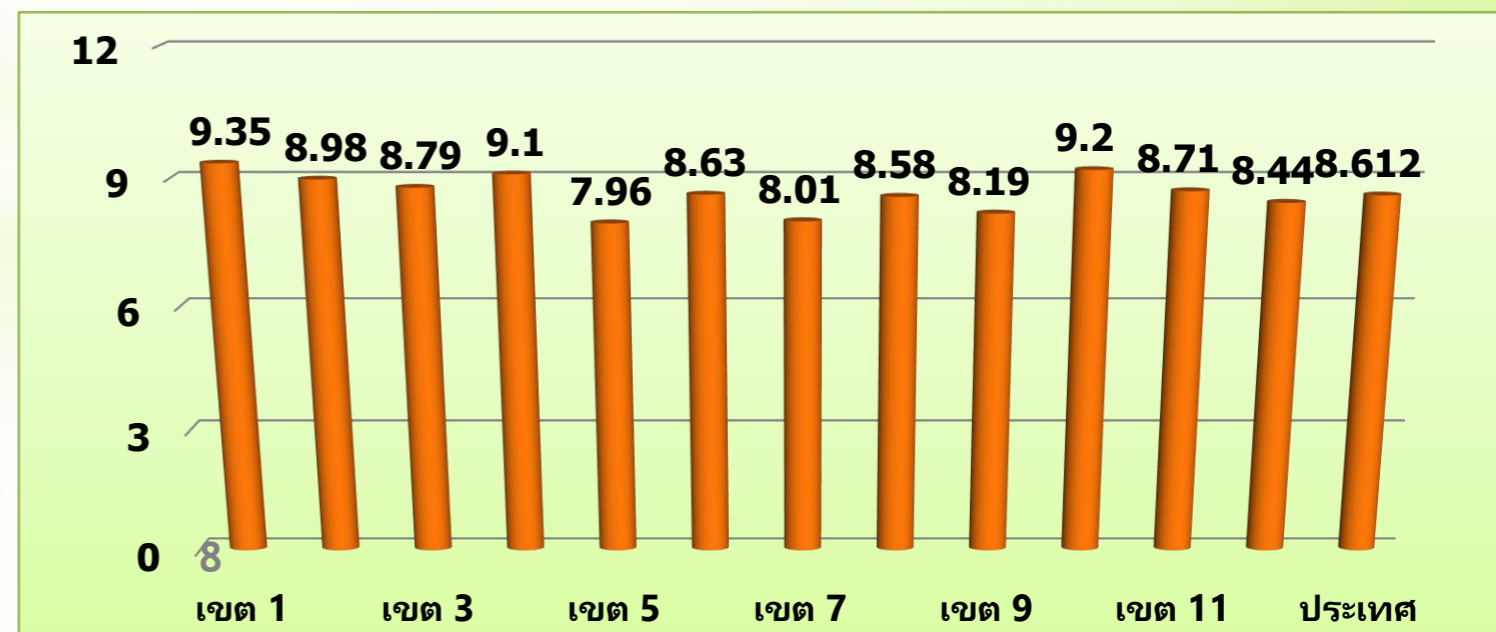
## ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

ข้อมูลปี 2559

ร้อยละ



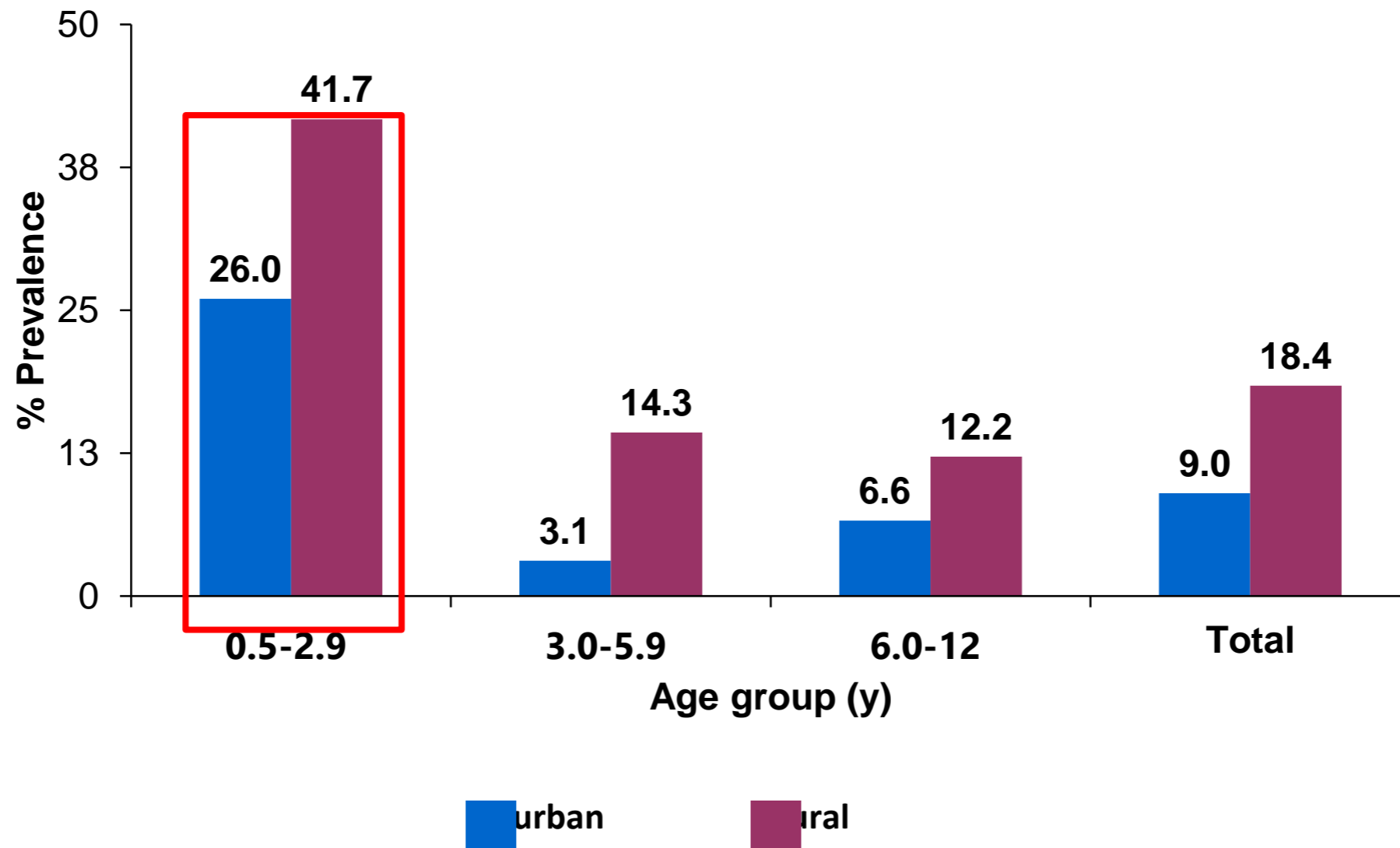
ร้อยละ



ที่มา: ข้อมูลรายงานHDC สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

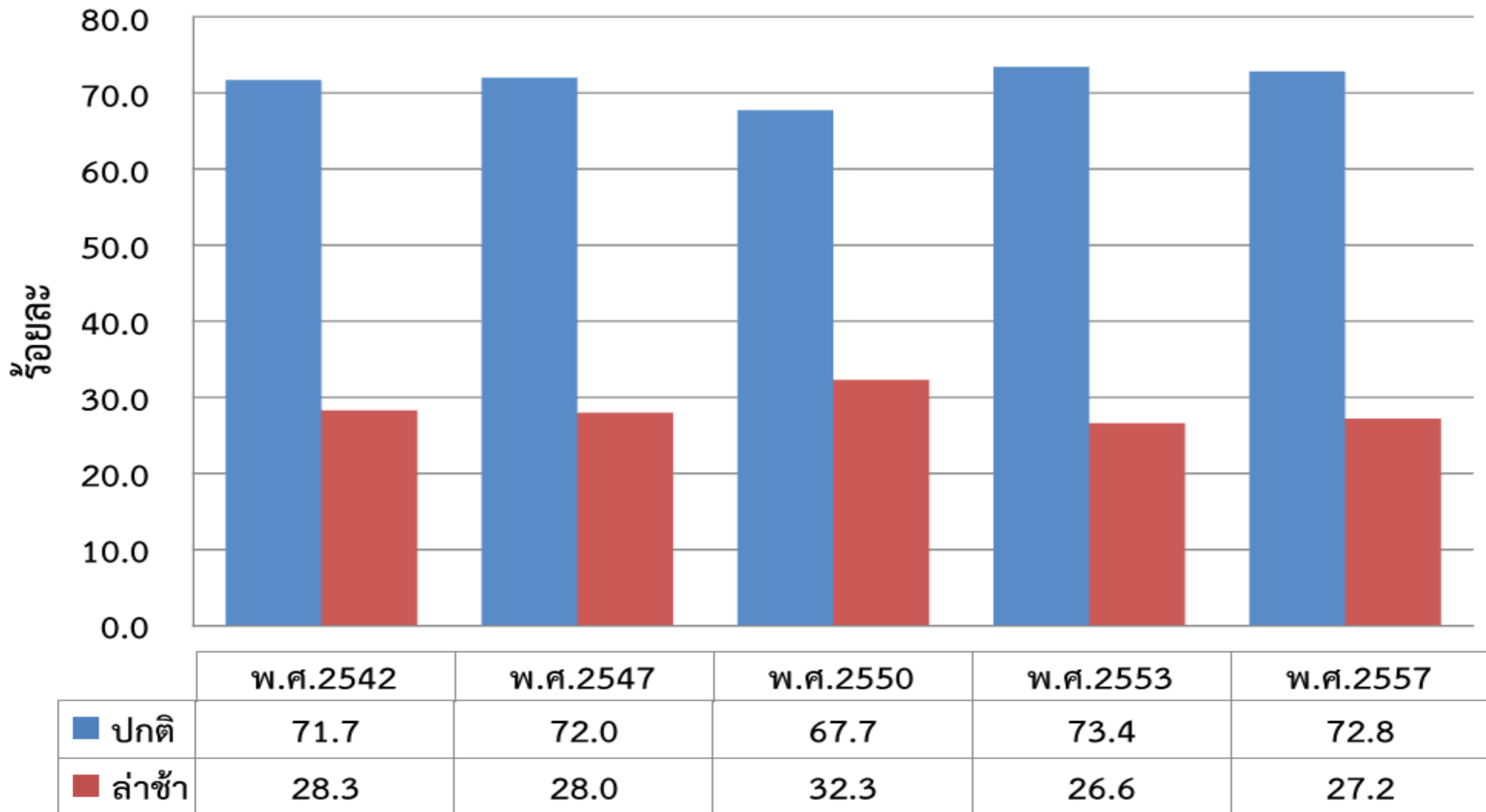


# Prevalence of Anemia

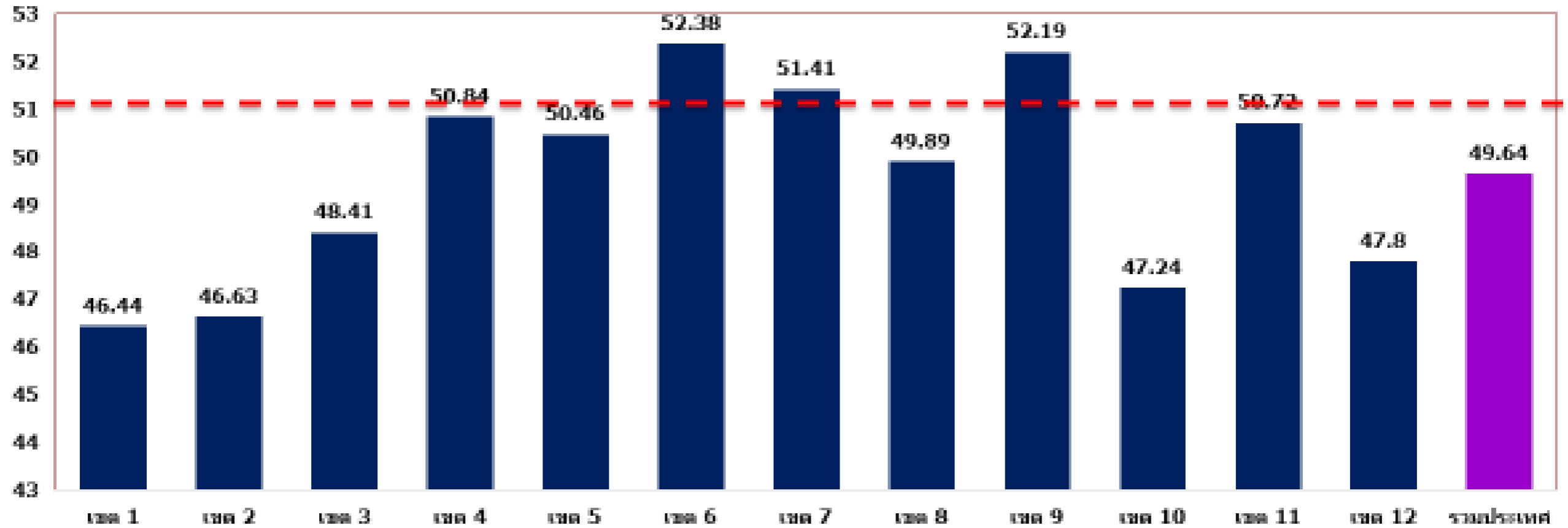


**Anemia based on hemoglobin; Criteria for children < 5 y: Hb <110 g/L; 5 to 11 y: Hb <115 g/L, and 12 to 13 y: Hb < 120 g/L**

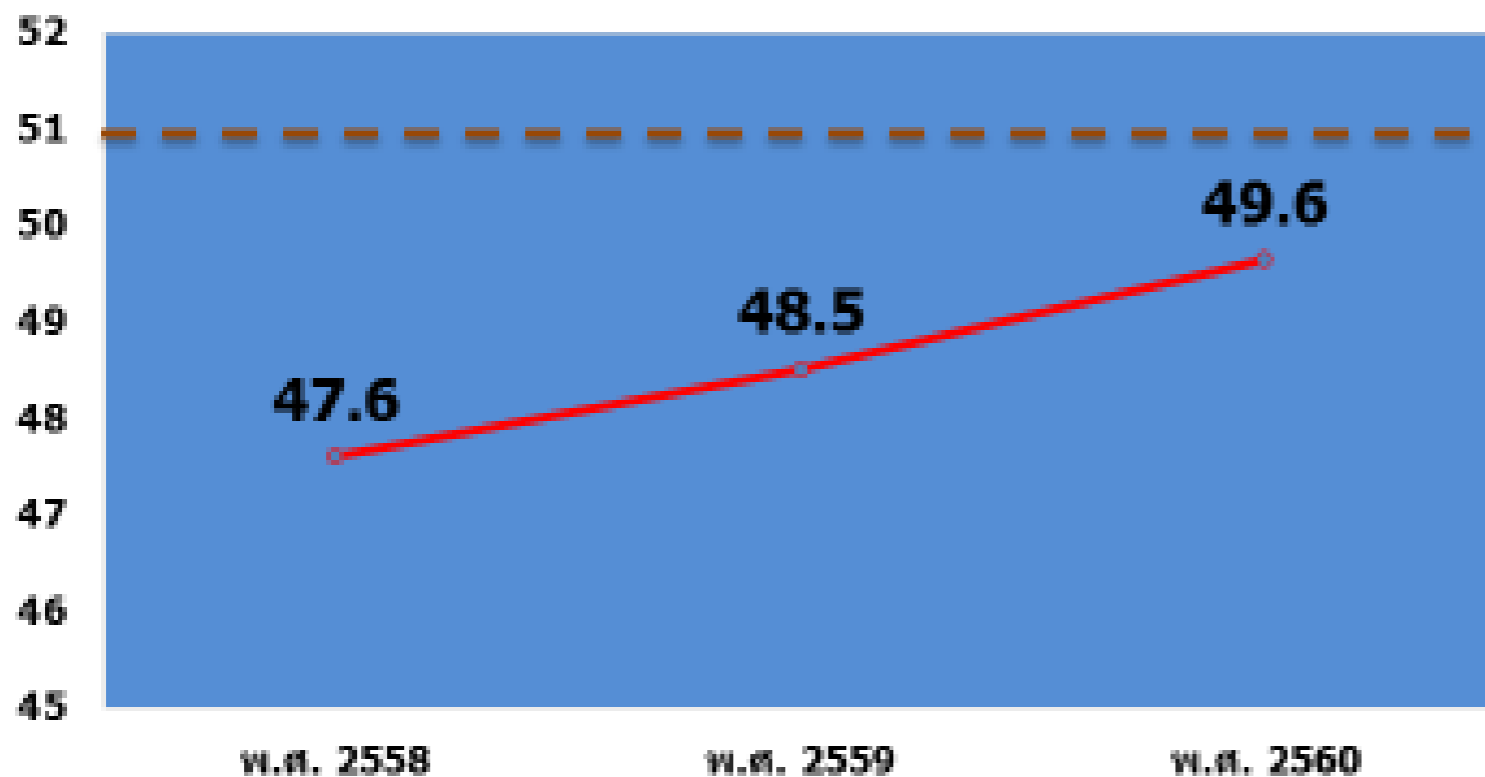
# ร้อยละพัฒนาการของเด็ก 0 – 5 ปี (DENVER II) เปรียบเทียบ ปี 2542, 2547, 2550, 2553 และ 2557



## 6. เด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน (ร้อยละ 51) ●



ที่มา : HDC-service ณ วันที่ 4 มิถุนายน 2560



### ปัญหาและอุปสรรค

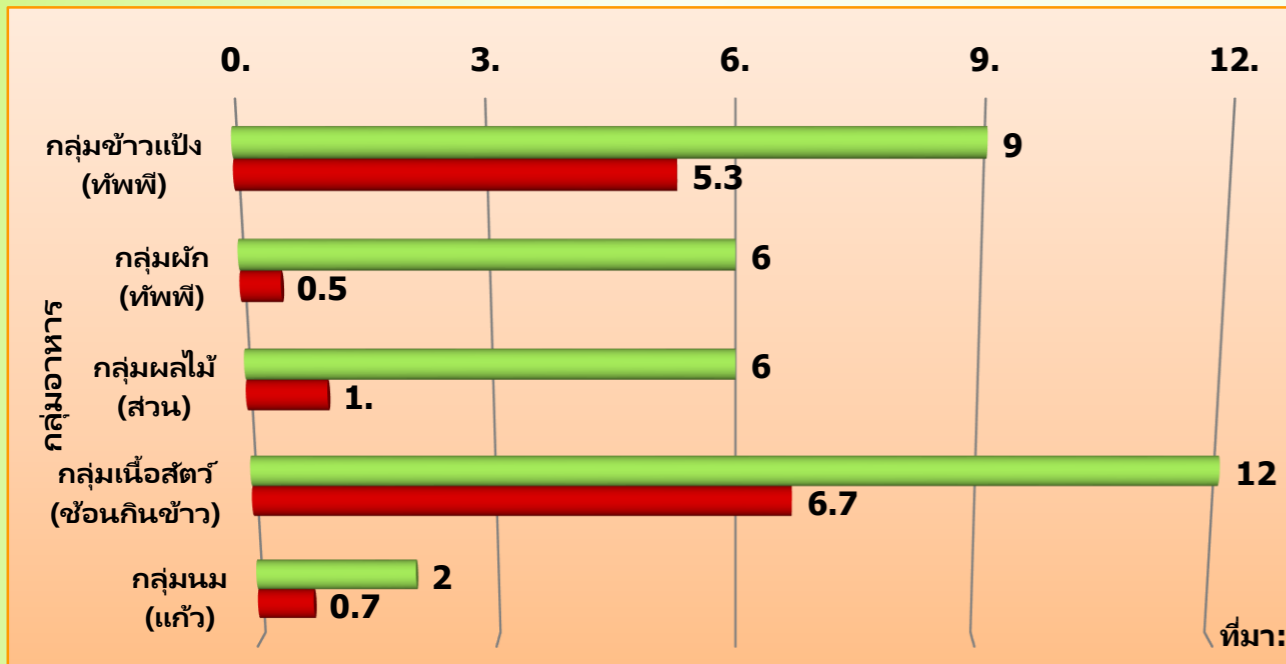
- มีประชุม/งานเร่งด่วน/รายงานเข้ามาตลอดเวลา และส่วนภูมิภาคเองก็มีการเร่งด่วนเข้ามาเช่นกัน ทำให้การลงพื้นที่ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้

### ข้อเสนอแนะ

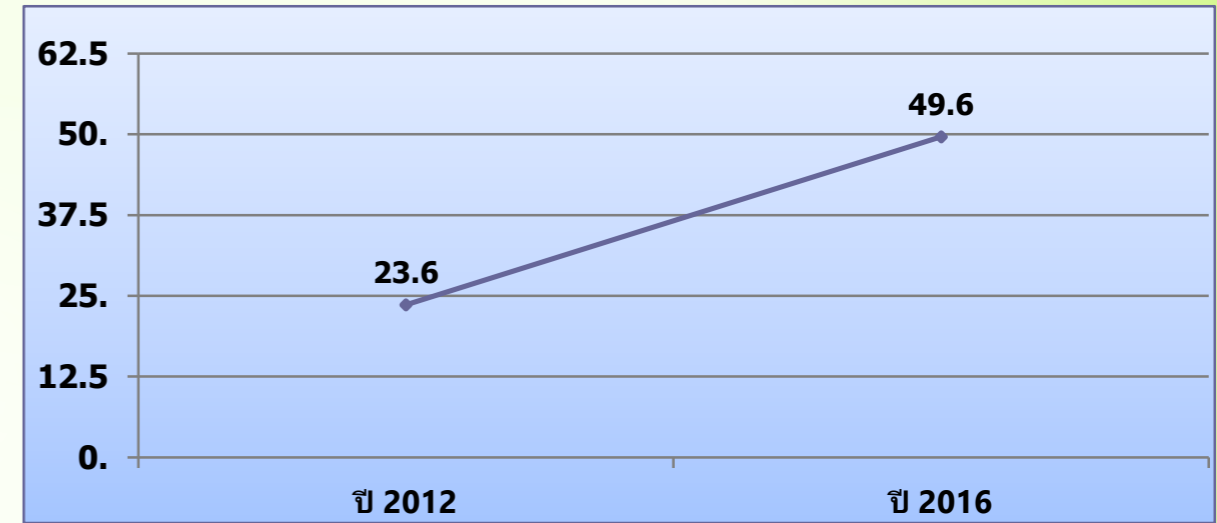
- เรียงลำดับความสำคัญ และปรับปรุงการบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพ

# สถานการณ์การบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์และเด็กปฐมวัย

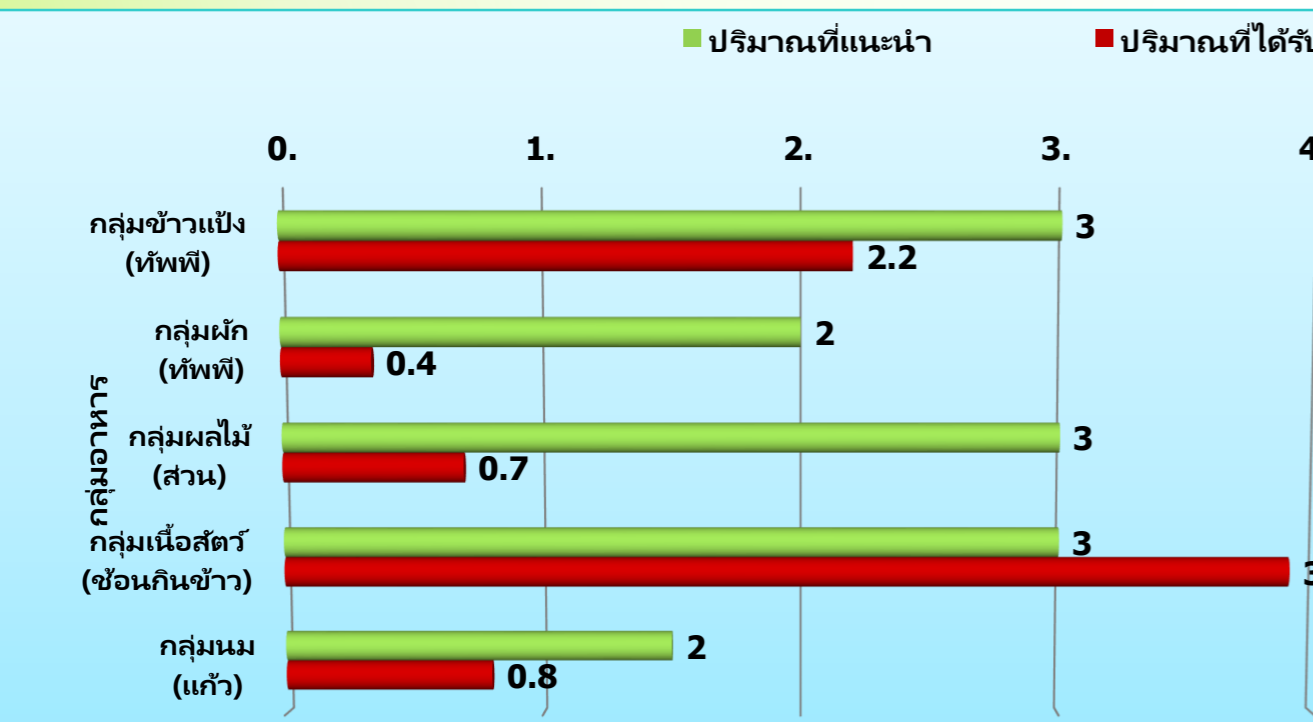
## ปริมาณอาหารที่ได้รับใน 1 วัน ของหญิงตั้งครรภ์\*



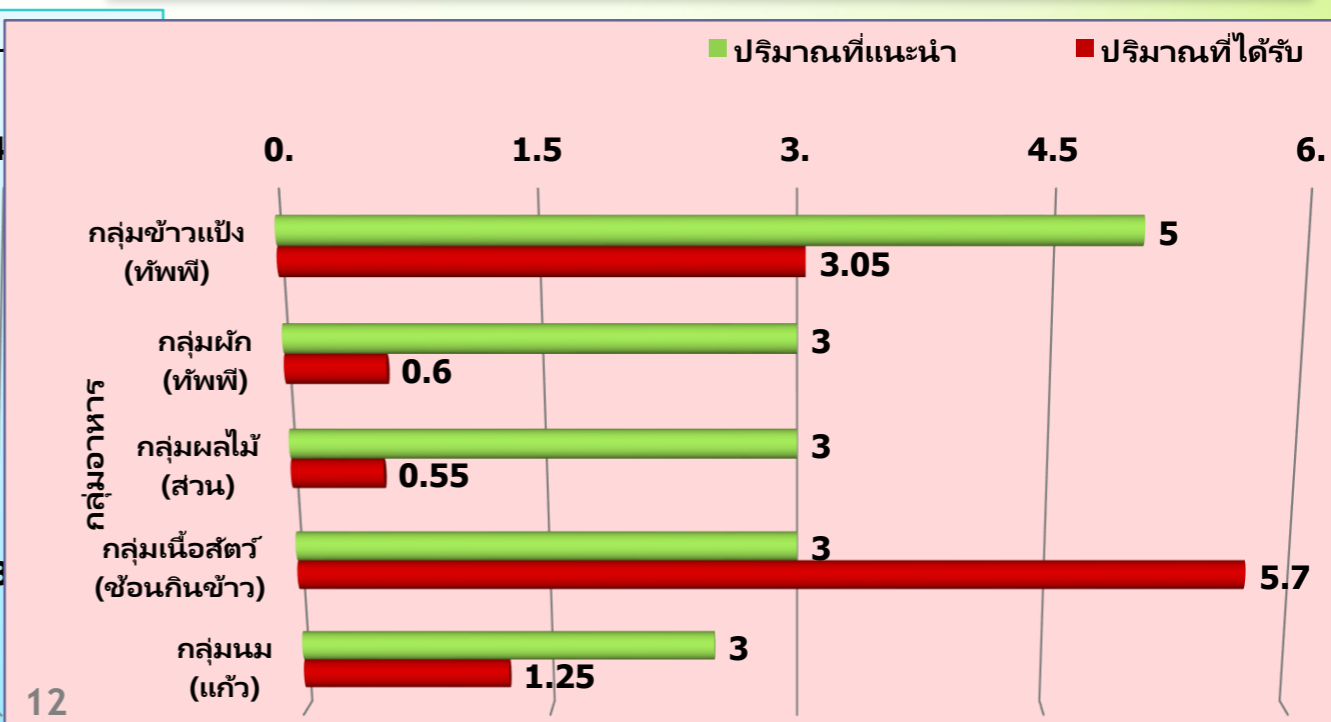
## ร้อยละของเด็กอายุ 6 -23 เดือน ได้รับอาหารเพียงพอ



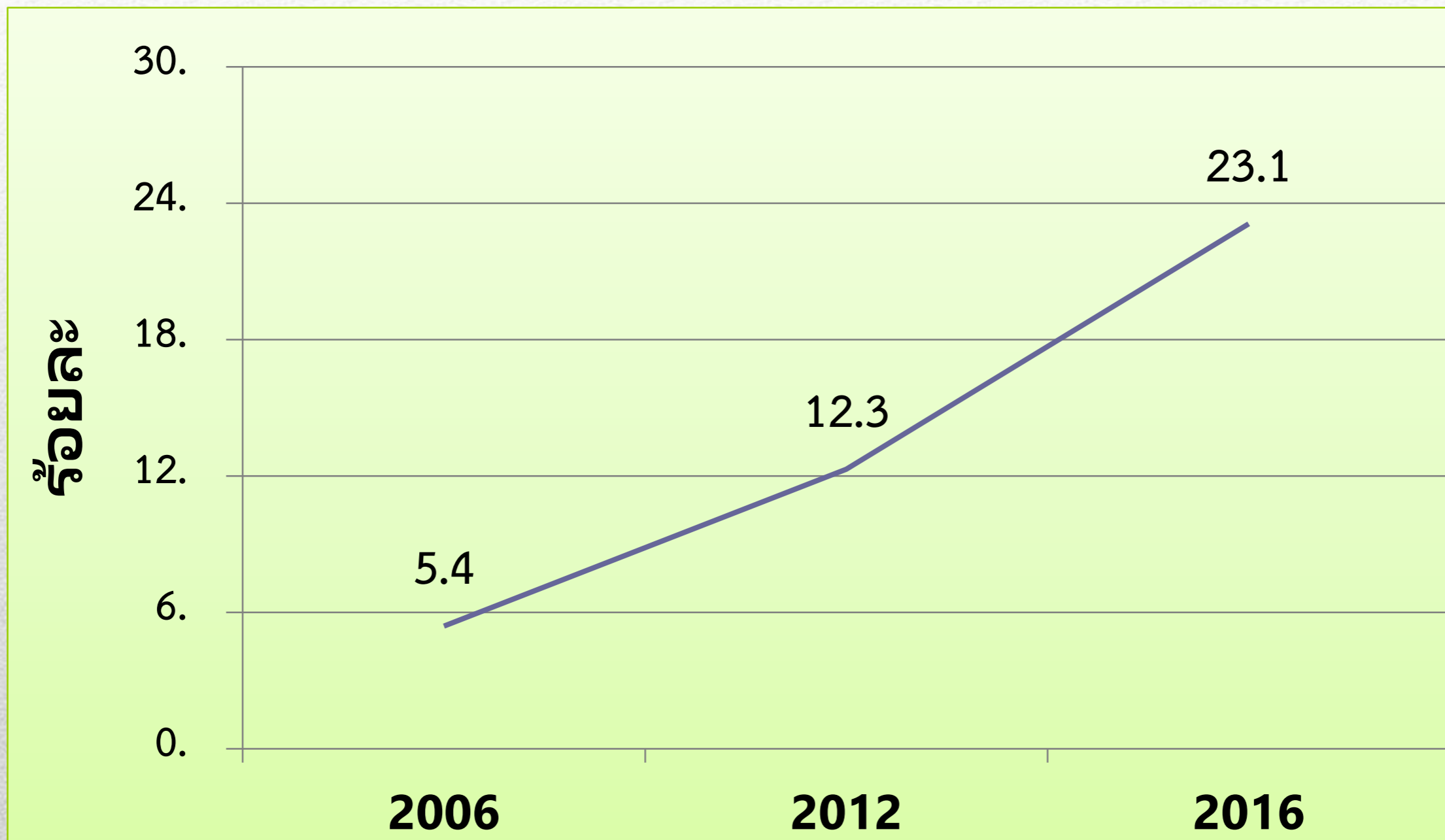
## ปริมาณอาหารที่ได้รับใน 1 วัน ของเด็กอายุ 1-3 ปี\*\*



## ปริมาณอาหารที่ได้รับใน 1 วัน ของเด็กอายุ 4-5 ปี\*\*



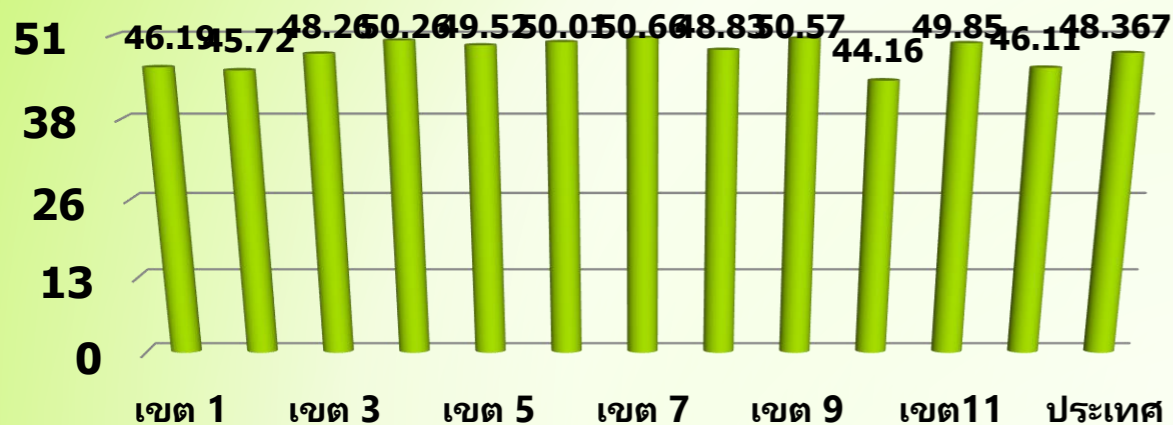
# อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน



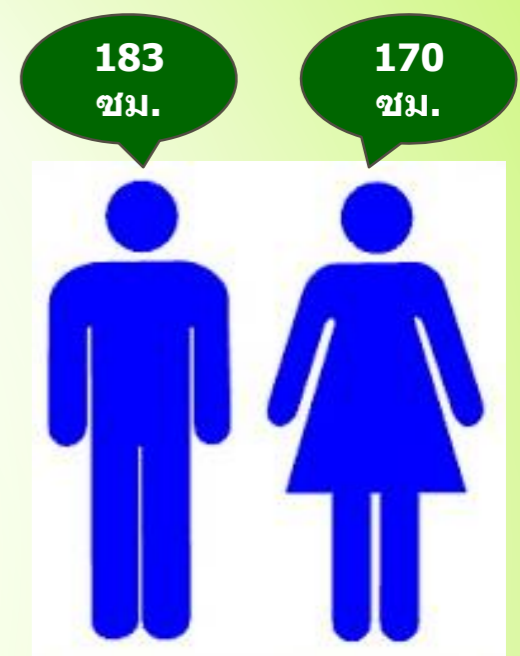
ที่มา: MICS3 2006, MICS4 2012, MICS5 2016

# ความสูงคนไทยใน 20 ปีข้างหน้า

สถานการณ์เด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน ไตรมาส 1 ปี 2560



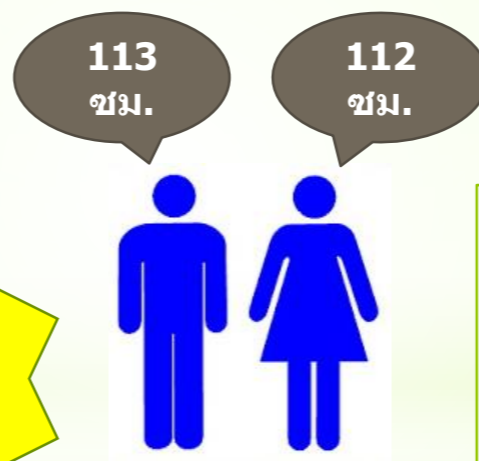
**นโยบาย**  
ดีมีนมเหมาะสม  
ตามวัย



เด็ก 19 ปี  
ปี 2579



เด็ก 12 ปี  
ปี 2574



อายุ 5 ปี  
ปี 2564

**นโยบาย**  
โภชนาการ  
1,000 วันแรก

จากการศึกษาแบบ prospective cohort ในประเทศเดนมาร์กโดยติดตามตั้งแต่ทารกในครรภ์จนถึงวัยรุ่นเป็นเวลา 20 ปี พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนมมากกว่า 150 มิลลิลิตร จะมีความยาวแรกเกิดและส่วนสูงที่อายุ 19 ปี สูงกว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนมน้อยกว่า 150 มิลลิลิตร

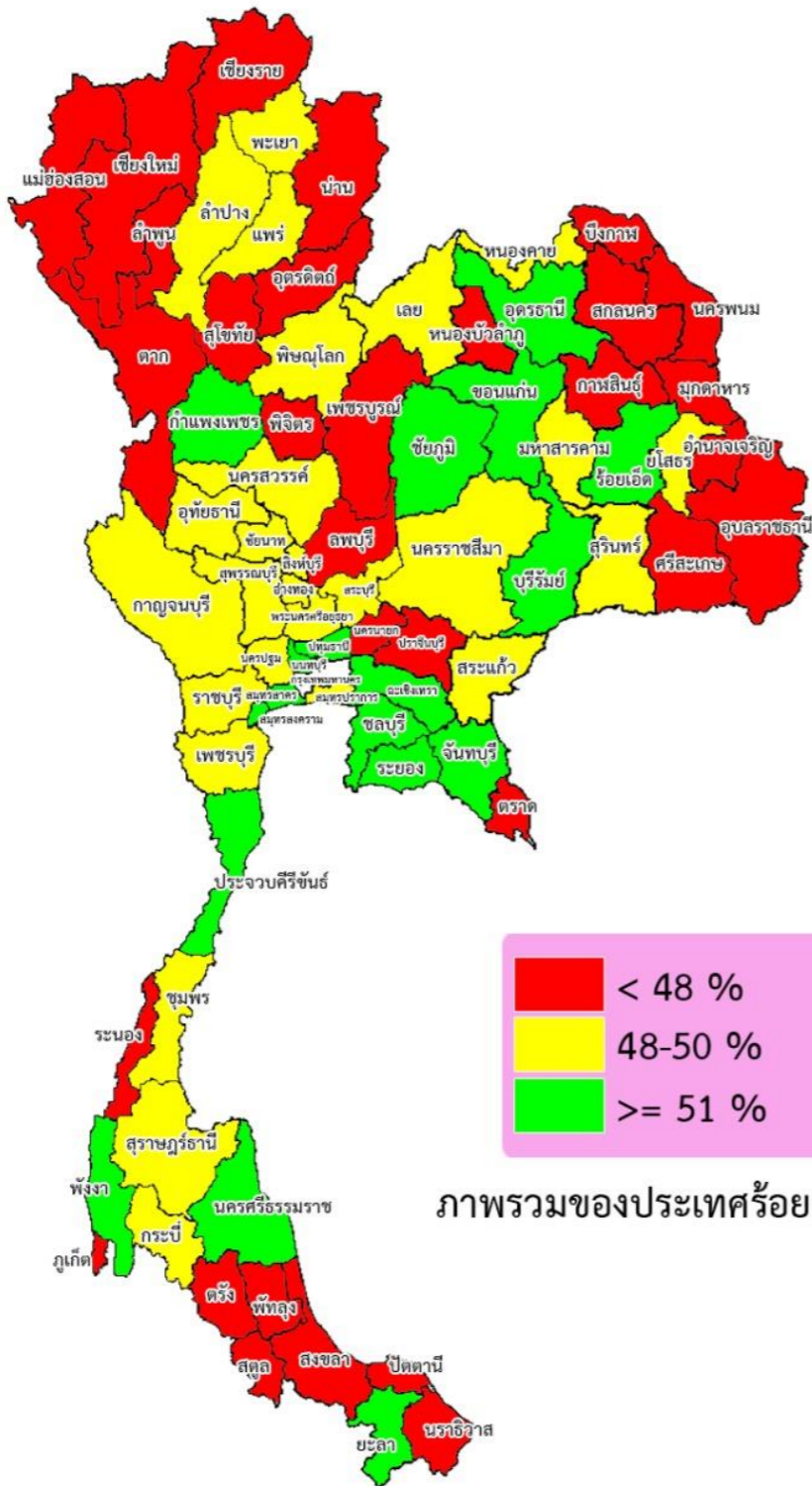


ทารกในครรภ์  
ปี 2560

จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กอายุ 24-59 เดือน ที่อยู่ในควอไทล์สูงสุดของการบริโภคนม มีส่วนสูงสูงกว่าในควอไทล์อื่น 0.9-1.2 เซนติเมตร และเด็กที่ดื่มนมทุกวันมีส่วนสูงสูงกว่าเด็กที่ไม่ดื่มนมทุกวัน 1 เซนติเมตร

# สถานการณ์เด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน



ร้อยละของเด็กอายุ 0 - 5 ปี สูงดีสมส่วน  
ปีงบประมาณ 2560 (ไตรมาส 1 ต.ค - ธ.ค 59)



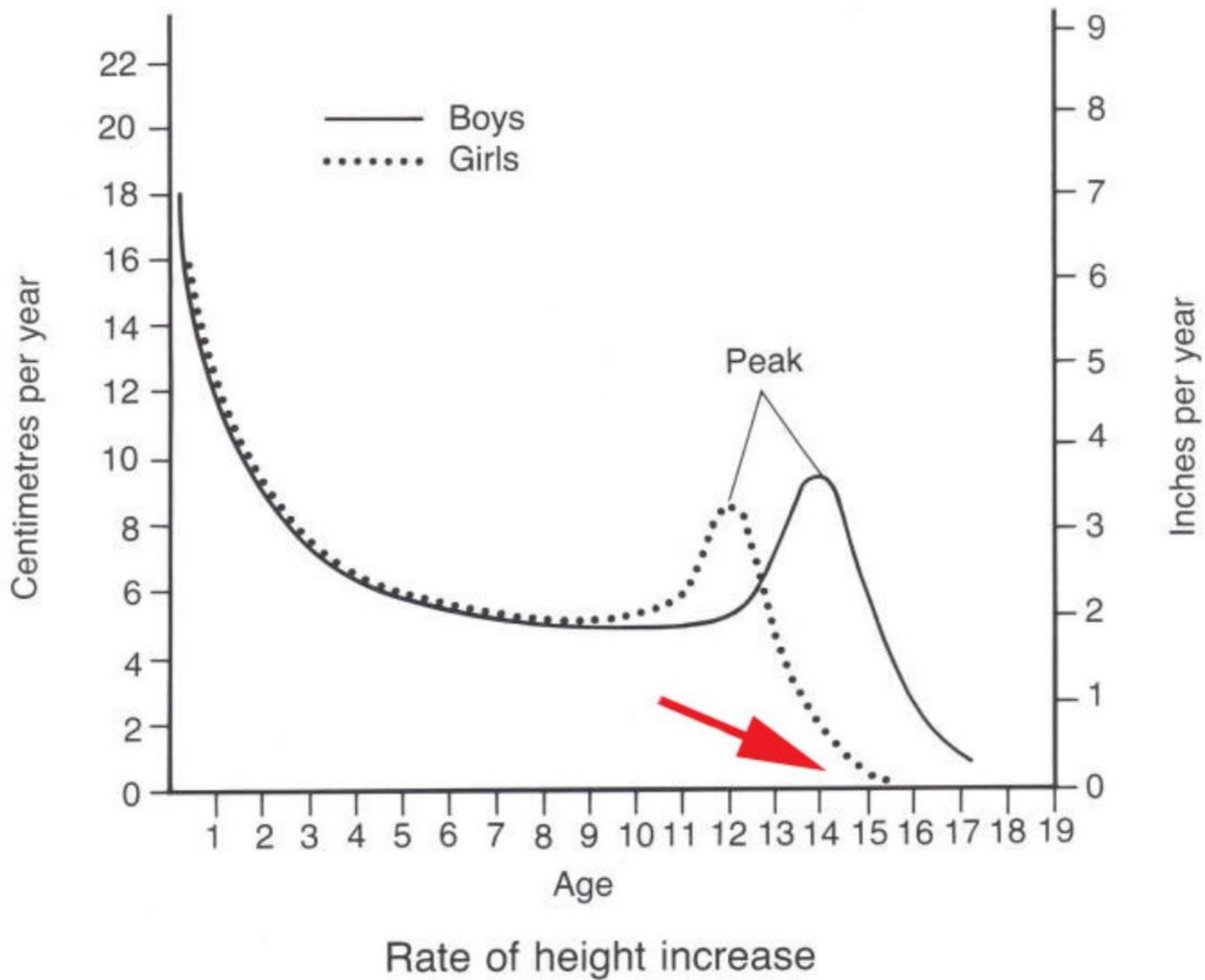
**มีเด็กไทย  
ไม่ถึงครึ่งที่  
สูงดีสมส่วน  
แล้วจะพัฒนาไปสู่  
ประเทศไทย 4.0  
ได้อย่างไร**

# ระดับสติปัญญาเฉลี่ยเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปี 2559



	IQ>100 12 จังหวัด (ร้อยละ 16)
	IQ=100 30 จังหวัด (ร้อยละ 39)
	IQ<100 35 จังหวัด (ร้อยละ 45)





# กรอบการบูรณาการ ความร่วมมือของกลุ่มเด็กปฐมวัย 4 กระทรวง



# 4



ครอบครัวเป็นฐาน ชุมชนร่วมสร้าง  
 ศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ  
 บริการมาตรฐาน เข้าถึง ครอบคลุม

## การบูรณาการโดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง

	เด็กปกติ	เด็กป่วย	เด็กPSD Psychosocial Disadvantages (ยากจน/ไม่พร้อม)
อายุ 5-6 ปี สถานศึกษารัฐ/เอกชน			
อายุ 3-4 ปี ศพด.ทุกรูปแบบ			
อายุ 0-2 ปี สถานบริการสร.			

**Health**  
 Heart : ดี มีวินัย      Head : เก่ง  
 Hand : ไม่เรียนรู้ มีทักษะ      Health : แข็งแรง

1. ส่งเสริมการเกิดอย่างมีคุณภาพ การรกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม  $\leq 7\%$   
 2. ส่งเสริมการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ เด็ก 0-5 ปี สูงดีสมส่วน **63%**  
 3. ส่งเสริมพัฒนาการเด็กสมวัย **85%** เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัย

4. ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่น และชุมชนเข้มแข็ง **70%** ครอบครัวและชุมชน มีความเข้มแข็งขึ้น  
 5. พัฒนาศูนย์เด็กเล็ก และรร.อนุบาลคุณภาพ **70%** ศูนย์เด็กเล็กและรร.อนุบาล มีคุณภาพตามมาตรฐาน  
 6. เตรียมพร้อมโรงเรียน เข้าประถมศึกษา **70%** เด็กน่านการประเมินความพร้อมก่อนเข้าประถมศึกษา

**กลไกการขับเคลื่อน**  
 ระดับชาติ : คณะกรรมการพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ  
 คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาการเด็ก  
 และเยาวชนแห่งชาติ  
 ระดับจังหวัด : คณะอนุกรรมการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย  
 ระดับจังหวัด/กทม.  
 ระดับอำเภอ : คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
 (ระบบสุขภาพอำเภอ)



กิจกรรมรณรงค์เพื่อเสริมสร้างวินัย  
 และการไปเรียนรู้ทั่วประเทศ


- ส่งเสริมกิจกรรมการเล่น
- การเข้าแถว/เข้าคิว
- เล่านิทานพระราช

## การบูรณาการโดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง

	เด็กปกติ	เด็กป่วย	เด็กPSD (ยากจน/ไม่พร้อม)
อายุ 5-6 ปี สถานศึกษารัฐ/เอกชน			
อายุ 3-4 ปี ศพด.ทุกรูปแบบ			
อายุ 0-2 ปี สถานบริการสร.			

3. ส่งเสริมพัฒนาการเด็กสมวัย  
**85%** เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัย

5. พัฒนาศูนย์เด็กเล็ก  
 และรร.อนุบาลคุณภาพ  
**70%** ศูนย์เด็กเล็กและรร.อนุบาล  
 มีคุณภาพตามมาตรฐาน



**โครงการแก้ปัญหาชีวิตในหญิงวัยเจริญพันธุ์  
และป้องกันความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยธาตุเหล็กและโฟลิก  
(สาวไทยแถมแดง)**



World Health  
Organization

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้

“เด็กทุกคนควรได้กินนมแม่อย่างเดียวจนถึง อายุ 6 เดือน  
และกินนมแม่ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยไปจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น”

การใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยในเด็กทุกคน ตั้งแต่แรก  
เกิด



# การส่งเสริมการบริโภคไข่ในเด็กวัยเรียน ตามโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

นำเสนอโดย นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย



การประชุมผู้บริหารระดับสูงกระทรวงสาธารณสุข (WM) ครั้งที่ 24 วันที่ 5 ก.ค. 60



“ กินไข่ทุกวัน  
3 วันในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก  
4 วันที่บ้าน ”





Guideline:

# Intermittent iron supplementation in preschool and school-age children

Intermittent iron supplementation is recommended as a public health intervention in preschool and school-age children to improve iron status and reduce the risk of anaemia (*strong recommendation*)<sup>1</sup>.

The suggested schemes for intermittent iron supplementation in preschool and school-age children are presented in Table 1.

Table 1

**Suggested schemes for intermittent iron supplementation in preschool and school-age children**

Target group	Preschool-age children (24–59 months)	School-age children (5–12 years)
Supplement composition	25 mg of elemental iron <sup>a</sup>	45 mg of elemental iron <sup>b</sup>
Supplement form	Drops/syrups	Tablets/capsules
Frequency	One supplement per week	
Duration and time interval between periods of supplementation	3 months of supplementation followed by 3 months of no supplementation after which the provision of supplements should restart  If feasible, intermittent supplements could be given throughout the school or calendar year	
Settings	Where the prevalence of anaemia in preschool or school-age children is 20% or higher	

<sup>a</sup> 25 mg of elemental iron equals 75 mg of ferrous fumarate, 125 mg of ferrous sulfate heptahydrate or 210 mg of ferrous gluconate.

<sup>b</sup> 45 mg of elemental iron equals 135 mg of ferrous fumarate, 225 mg of ferrous sulfate heptahydrate or 375 mg of ferrous gluconate.



# โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี สูงดีสมส่วน

## ดื่มนม สูงดี



กินนมแม่  
เสริมด้วยนมสดรสจืดทุกวัน  
วันละ 2 แก้ว  
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

## กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลาเนื้อละเอียด  
อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเนื้อละเอียด  
อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง

## กินผัก ผลไม้ ผักพรรณพ่องใส จับถ่ายดี

### กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละเอียด  
2 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เนื้อละเอียด  
1 ส่วน



## เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน  
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน  
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-14 ชั่วโมง  
ต่อวัน



กรมอนามัย

# โภชนาการเด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน

## ดื่มนม สูงดี



ดื่มนมรสจืดทุกวัน  
วันละ 2-3 แก้ว  
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



## กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลาเนื้อละเอียด  
1-2 ช้อนกินข้าว  
อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเนื้อละเอียด  
1-2 ช้อนกินข้าว  
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



## กินผัก ผลไม้ ผักพรรณพ่องใส จับถ่ายดี

### กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละเอียด  
3 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เนื้อละเอียด  
1 ส่วน



## เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน  
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน  
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง  
ต่อวัน



กรมอนามัย



# เล่นง่ายๆ ได้ประโยชน์!! ด้วย...ลานเล่น

“ภายใต้ ผู้ดูแล , เครื่องเล่น และ  
สถานที่เล่น  
เอื้อต่อการเล่น และปลอดภัย”



- เด็กสนุก มีความสุข ไม่เครียด
- พัฒนาการสมวัย สูงดี สมส่วน
- มีคุณธรรม จริยธรรม และวินัย
- มีสมาธิ
- รู้จักแบ่งปัน และ เสียสละ

## รูปแบบการจัดลานเล่น

1. มีพื้นที่ ที่มีต้นไม้ร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก มีความเป็นธรรมชาติ ปลอดภัย
2. มีเครื่องเล่น ใช้วัสดุอุปกรณ์จากธรรมชาติ สิ่งของเหลือใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่หลากหลายเหมาะสมตามวัย และปลอดภัย
3. มีผู้ดูแล ตลอดเวลา
4. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ในลานเล่น
5. มีป้ายบอกวิธีเล่นที่ถูกต้อง
6. จัดตารางการใช้พื้นที่ลานเล่น ช่วงเวลาที่เหมาะกับวัย

## ตัวอย่างรูปแบบลานเล่น



# หนังสือนิทานสำหรับเด็กแต่ละช่วง

ช่วงวัย	เนื้อหาที่ต้องการปลูกฝัง	รูปแบบสื่อ	ชื่อหนังสือ
0-2 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างความรักความผูกพัน</li> <li>2. ความไว้วางใจผู้อื่น</li> </ol> ฝึกพัฒนาภาษา	หนังสือภาพ, หนังสือเพลง กล่อมเด็ก, หนังสือผ้า, หนังสือผิวสัมผัส ต่างๆ	จำนวน 13 เรื่อง
3-5 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การรู้จักถูกผิด</li> <li>2. การควบคุมอารมณ์ ยั้งคิด รอคอย ปลูกฝังความกตัญญู มีวินัย รักชาติ จิตอาสา</li> </ol>	หนังสือภาพหรือนิทาน	จำนวน 12+ เรื่อง <ul style="list-style-type: none"> <li>• กราบพระบาท</li> <li>• ช่วยกันนั้นแหละดี</li> <li>• ช่วยได้ให้ได้</li> <li>• ลูกหมีเรียนรู้</li> <li>• อยู่ไหนหาไม่เจอ</li> <li>• เศษผ้าคุณยาย</li> <li>• จะกินหมดมั๊ยคะ</li> </ul>
6-12 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประหยัด</li> <li>2. มีวินัย</li> <li>3. ใฝ่รู้ ปลูกฝังวัฒนธรรมไทย รักชาติ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หนังสือนิทานพื้นบ้าน</li> <li>• หนังสือการ์ตูนสร้างสรรค์</li> <li>• วรรณกรรมภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กรุงกึ่งเทียวไทย</li> <li>• ชดหนังสือคำพ่อสอน</li> <li>• ช่วยได้ให้ได้</li> <li>• ช่วยกันนั้นแหละดี</li> <li>• หมู่บ้านไม่เป็นไร</li> <li>• กราบพระบาท</li> </ul>

# แนวทางการดูแลเด็กปฐมวัย ผ่านกระบวนการ "กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน"



ให้กินนมแม่อย่างเดียวยุถึง 6 เดือน หลัง 6 เดือน ให้เริ่มอาหารตามวัย และกินนมแม่ควบคู่ต่อเนื่องไปถึง 2 ปี หรือมากกว่า



เลี้ยงลูกด้วยความรัก โอบกอดลูกทุกวัน ชื่นชมเมื่อทำดี ไม่ใช้ความรุนแรง

พ่อแม่เป็นของเล่นที่ดีที่สุดของลูก ให้ลูกได้เล่นอิสระ



นิทานช่วยเสริมสร้างสายใยความผูกพันในครอบครัว และเสริมสร้างพัฒนาการทางภาษา



การนอนหลับเต็มที่ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต



เริ่มแปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก และพาไปพบทันตแพทย์