

สำเนาฉบับ



ที่ บร ๗๑๙๐๑/ว ๒๖๐

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกล่าม
อำเภอลำปลายมาศ บุรีรัมย์ ๓๑๑๓๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ร่วมขับเคลื่อนการจัดการและแก้ไขปัญหาภาวะเตี้ย ผอม อ้วน ในเด็กอายุ ๐ - ๕ ปี ภายใต้รูปแบบ "พลัง ๓ สร้าง สร้างเด็กปฐมวัยไทยคุณภาพ แก้ไขปัญหาเตี้ย ผอม อ้วน"

เรียน กำนันตำบลโคกล่าม / ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่.....

อ้างถึง หนังสืออำเภอลำปลายมาศ ที่ บร ๐๐๒๓.๒๕/ว ๒๖๐ ลงวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๒๑.๔/ว๗๗๖
ลงวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ จำนวน ๑ ชุด
๒.เอกสารแผ่นพับความรู้ฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ อำเภอลำปลายมาศ ได้รับแจ้งจากจังหวัดบุรีรัมย์ว่า กระทรวงมหาดไทย และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมกันประกาศเจตนารมณ์ การสร้างความร่วมมือขับเคลื่อนนโยบาย การจัดการ และแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กปฐมวัยไทย ภายใต้หัวข้อ "พลัง ๓ สร้าง สร้างเด็กปฐมวัยไทย คุณภาพ แก้ไขปัญหาเตี้ย ผอม อ้วน ผสาน ๓ สารอาหารสำคัญ ลดภาวะซีดและไอโอดีน เพื่อเด็กปฐมวัยไทยสูง ดีสมส่วน ฉลาดสมวัย และห่างไกล NCDs ในอนาคต โดยมีวัตถุประสงค์ในการร่วมมือขับเคลื่อนนโยบาย และเป็นแนวทางสนับสนุนการดำเนินงานการจัดการและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กปฐมวัยไทย นั้น

เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย องค์การบริหารส่วนตำบลโคกล่าม จึงขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนในพื้นที่ของท่านได้รับทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการส่วนเกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางกุหลาบ เมรสนัด)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโคกล่าม

สำนักปลัด อบต.

โทร. ๐๔๔-๖๖๖-๒๘๘

โทรสาร ๐๔๔-๖๖๖-๒๘๙

ผู้ประสานงาน: นางสาวลาวัลย์ ปะกะตั้ง โทร. ๐๖๓๐๓๕๓๔๓๐

ข้าทูลทูลเกล้าฯ ถวาย.....ตรา

เจ้าหน้าที่.....พิมพ์

เจ้าหน้าที่.....ร่าง

สูงดีสมส่วน ภาวะดี

น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงและมีสัดส่วนไขมันที่

ภาวะน้ำหนักเกิน

สังเกตหาตามปีในเกณฑ์ตามน้ำหนัก 1 ปี

อายุ-เพศ	0-2	ชาย
น้ำหนัก	4	ตั้งแต่ ๗.๖ ถึง 12
ส่วนสูง	8	ตั้งแต่ ๗.๖ ถึง 12
ดัชนีมวลกาย	8	ตั้งแต่ ๗.๖ ถึง 12
อายุ-เพศ	3-5	ชาย
น้ำหนัก	4	ตั้งแต่ ๗.๖ ถึง 12
ส่วนสูง	8	ตั้งแต่ ๗.๖ ถึง 12
ดัชนีมวลกาย	8	ตั้งแต่ ๗.๖ ถึง 12

น้ำหนัก 1 ปี สูง คือ น้ำหนักเพิ่ม 1 กก. ส่วน ส่วนสูงเพิ่ม ๖ ซม. น้ำหนักเพิ่ม 2 กก. ส่วน ส่วนสูงเพิ่ม ๖ ซม. น้ำหนักเพิ่ม 3 กก. ส่วน ส่วนสูงเพิ่ม ๖ ซม. น้ำหนักเพิ่ม 4 กก. ส่วน ส่วนสูงเพิ่ม ๖ ซม. น้ำหนักเพิ่ม 5 กก. ส่วน ส่วนสูงเพิ่ม ๖ ซม. น้ำหนักเพิ่ม 6 กก. ส่วน ส่วนสูงเพิ่ม ๖ ซม.

การออกกำลังกาย
เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ๓๐ นาที ทุกวัน (รวมไม่รวมการนอนหลับ) ๓-5 วันต่อสัปดาห์ อายุ 3-5 ปี

การนอนหลับที่มีคุณภาพ
นอนหลับ 9-11 ชม. ต่อคืน สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี

การติดตามน้ำหนัก
สังเกตน้ำหนัก 6 เดือน เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง

กลุ่มที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

"เด็กอ้วน" หมายถึง มีไขมันสะสมในร่างกายมากเกินไปจนอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและจิตใจของเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ และมีรูปร่างที่ผิดปกติ

สาเหตุ กินง่าย-กินมาก กินหวาน กินมัน กินไขมัน กินอาหารรสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว กินอาหารที่ไม่ดี กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ กินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ผลเสีย การมีไขมันสะสมในร่างกายมากเกินไป 1 ปี มีผลดังนี้
- เกิดโรคอ้วน ไขมันสะสมในร่างกาย
- เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด
- เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคตับ
- เกิดโรคกระดูกพรุน

การออกกำลังกาย (ตามคำแนะนำของแพทย์)
+ มีกิจกรรมออกกำลังกายทุกวัน

"เด็กผอม" หมายถึง มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด และมีรูปร่างที่ผิดปกติ

สาเหตุ กินยาก-กินน้อย กินอาหารที่ไม่ดี กินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ กินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ผลเสีย การมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด 1 ปี มีผลดังนี้
- เกิดโรคขาดสารอาหาร
- เกิดโรคภูมิแพ้
- เกิดโรคติดเชื้อ
- เกิดโรคความดันโลหิตต่ำ
- เกิดโรคโลหิตจาง

การออกกำลังกาย (ตามคำแนะนำของแพทย์)
+ มีกิจกรรมออกกำลังกายทุกวัน

"เด็กเตี้ย" หมายถึง มีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด และมีรูปร่างที่ผิดปกติ

สาเหตุ กินยาก-กินน้อย กินอาหารที่ไม่ดี กินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ กินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ผลเสีย การมีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด 1 ปี มีผลดังนี้
- เกิดโรคขาดสารอาหาร
- เกิดโรคภูมิแพ้
- เกิดโรคติดเชื้อ
- เกิดโรคความดันโลหิตต่ำ
- เกิดโรคโลหิตจาง

การออกกำลังกาย (ตามคำแนะนำของแพทย์)
+ มีกิจกรรมออกกำลังกายทุกวัน

การติดตามน้ำหนักเด็กอ้วน ผอม เตี้ย
★ ติดตามน้ำหนักทุกเดือน

สูงดีสมส่วน

ไม่อ้วน ผอม เตี้ย

