

๑. ชื่อ : นวัตกรรม “กินหวานให้เป็น เพื่อสุขภาพชีวิตใหม่ที่ยืนยาว”

๒. ประเภทนวัตกรรม : นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์

๓. แนวคิดการพัฒนานวัตกรรม :

การบริโภคน้ำตาลมากจากเครื่องดื่ม ขนมหวาน หรือจากน้ำตาลโดยตรง เป็นต้นเหตุของฟันผุ เนื่องจากน้ำตาลถูกเปลี่ยนเป็นกรด โดยแบคทีเรียในปากทำให้เกิดการกัดกร่อนของเคลือบฟัน และที่สำคัญ การบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำนำไปสู่การเพิ่มของน้ำหนักตัว และอ้วนในที่สุด เนื่องจากเป็นพลังงานส่วนเกินที่เก็บสะสมไว้ได้ในร่างกายในรูปของไขมัน ภาวะอ้วนเป็นการเริ่มต้นของปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ตามมา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น

เด็กวัยเรียนต้องการพลังงานมากเป็นพิเศษ จึงมักจะหิวบ่อยและต้องการกินอาหารว่าง และขนมในระหว่างมื้ออาหาร ซึ่งของว่างเหล่านี้เป็นตัวละครสำคัญที่เป็นเหตุให้เกิดฟันผุ ดังเป็นที่น่าสังเกตว่าสภาพร้านค้าย่อยที่ขายขนมในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็ในในเมืองหรือในชนบทห่างไกล ส่วนใหญ่มักจะมีขนมหวาน ประเภททอฟฟี่ ลูกอมชนิดต่าง ๆ รวมทั้งขนมปังกรอบ ฯลฯ ที่ราคาไม่แพงมากนัก แต่เป็นที่รู้จักดีในหมู่เด็ก ๆ โดยได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาทางโทรทัศน์ ของว่างและขนมเหล่านี้ ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่กลับมีผลเสียต่อฟันทำให้เกิดโรคฟันผุ นอกจากนี้ การที่ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไปในช่วงก่อนอาหารจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดชั่วคราวเป็นผลให้ไม่อยากอาหาร และกินอาหารน้อยกว่าปกติด้วยทางเลือกอื่นสำหรับเด็กวัยเรียนนี้ ซึ่งทราบดีว่าต้องการอาหารประเภทโปรตีนมาก และอาหารโปรตีนนี้ไม่มีผลเสียต่อฟันด้วย จึงควรเริ่มต้นเสริมสร้างอุปนิสัยในการเลือกอาหารว่าที่มีประโยชน์ให้แก่เด็กในวัยเรียนนี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของนวัตกรรมนี้ที่เน้นรณรงค์ให้เด็ก ๆ ลดการกินหวานลง ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการนำความรู้เรื่องโรคภัยจากการกินหวานเกินเสนอสู่สังคมเพราะมีข้อมูลผลสำรวจชัดเจนว่า เด็กไทยจำนวนมากในปัจจุบันได้รับน้ำตาลจากการกินขนม นมหวาน นมเปรี้ยวและน้ำอัดลมมากเกินไปกว่าที่ควร ส่งผลให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วน ฟันผุ และโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ อีกมาก ดังนั้น การจำกัดการบริโภคน้ำตาลจึงจำเป็นที่จะต้องเริ่มตั้งแต่วินนี้ และต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะหากเกิดความเคยชินที่ได้รับรสหวานตั้งแต่เล็กก็จะทำให้ติดรสหวาน และเพิ่มปริมาณการบริโภคน้ำตาลมากขึ้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กเป็นผู้เลือกอาหารให้เด็ก จึงควรตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดกับตัวเด็กในวันข้างหน้า โดยการเลือกนม หรืออาหารต่าง ๆ และปรุงอาหารที่ไม่ต้องมีการเติมน้ำตาล น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานที่ไม่มีสารอาหารอื่น จึงถือเป็นพลังงานว่างเปล่า เราได้รับแหล่งอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจากข้าว-แป้ง ซึ่งมีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นประจำอยู่แล้ว และได้รับน้ำตาลธรรมชาติจากผลไม้เป็นแหล่งพลังงาน และวิตามินแร่ธาตุอีกด้วย จึงเกิดแนวคิดการจัดทำนวัตกรรม “กินหวานให้เป็น เพื่อสุขภาพชีวิตใหม่ที่ยืนยาว” นี้ขึ้น

แนวคิดของการคิดค้นนวัตกรรม

๑. นักเรียนขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการเลือกบริโภคอาหารรสหวานในปริมาณที่เหมาะสม ด้วยการฉลาดกินหวานลดโรค
๒. พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็ก ขาดการตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดกับตัวเด็กในอนาคตในการเลือกอาหารให้กับเด็ก
๓. นักเรียนมีความต้องการสื่อในการเรียนรู้ให้มีความง่าย , น่าสนใจและกระตุ้นการเรียนรู้
๔. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษา การอ่านฉลากบริโภค มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานวัตกรรม
๕. ดึงศักยภาพของนักเรียน มาช่วยในคิดค้นและพัฒนานวัตกรรม

๔. เป้าหมาย :

เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก เด็กนักเรียน ลดการบริโภคอาหารรสหวาน การบริโภคน้ำตาลให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย และเลือกรับประทานอาหารจานหลัก หรือของว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีความสมดุลของอาหารที่พอเหมาะไม่ว่าจะเป็นแป้ง ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก ผลไม้ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ ภาวะอ้วน และปัญหาโรคเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา

๕. กระบวนการพัฒนานวัตกรรม :

นวัตกรรม NCD โรงพยาบาลฟากท่า (เชิงรุกในโรงเรียน)

“กินหวานให้เป็น เพื่อสุขภาพชีวิตใหม่ที่ยืนยาว”

สภาพปัญหา : นักเรียน ประชาชน อ้วน เสี่ยงโรคเบาหวาน จากการทานปริมาณน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย

กิจกรรมแก้ปัญหา : “กินหวานให้เป็น เพื่อสุขภาพชีวิตใหม่ที่ยืนยาว”

ทำให้ : นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้ประกอบอาหารนักเรียน เกิดความรู้เลือกเครื่องดื่ม ปริมาณน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

นางสาวอรุณหัตถ์ บุญคำ ศึกษานิเทศก์สาธารณสุข
กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและอัตรร่วม โรงพยาบาลฟากท่า

ฝึกการคำนวณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

เมนูตัวอย่างลดก้นจากเครื่องปรุง

Health literacy

กฎเหล็กการทานน้ำตาล

วิธีดำเนินการ

๑. ตรวจสอบสุขภาพนักเรียนเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลฟากท่า ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก-ชั้นอนุบาล ๒ และชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ พร้อมทั้งสุ่มตรวจนม เครื่องดื่มจำหน่ายในโรงเรียน

๒. นำผลการตรวจสุขภาพนักเรียนมาสรุปผล และวางแผนในการจัดทำนวัตกรรม

๓. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียน “เด็กสุขภาพดี...ทานอ่อนหวาน” มีการผลิตสื่อการเรียนรู้ให้นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ผู้ดูแลเด็ก ผู้ปรุงประกอบอาหารในโรงเรียน และอปท. มีส่วนร่วมในการจัดทำสื่อ พร้อมทั้งให้ความรู้ เรื่องอาหารที่ส่งผลกระทบต่อฟันและสุขภาพการสูงสมมติ-สมวัย , น้ำตาลมาจากไหน , การคำนวณปริมาณน้ำตาลในนม/เครื่องดื่มต่าง ๆ

๔. ระยะเวลาการศึกษา ตุลาคม ๒๕๖๒ - กันยายน ๒๕๖๓

๖. การประเมินผลการการปรับปรุง

๑. ร้อยละ ๙๘ นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ผู้ดูแลเด็ก ผู้ปรุงประกอบอาหารในโรงเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อฟันและสุขภาพ

๒. ร้อยละ ๙๕ สามารถวิเคราะห์ผลจากอาหารหรือขนม นม เครื่องดื่มตามท้องตลาด คำนวณปริมาณน้ำตาลก่อนตัดสินใจเลือกบริโภคที่เป็นอันตรายต่อฟันและสุขภาพได้

๗. การนำไปใช้ประโยชน์ :

๑. การวางแผนและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (HPB) เพื่อการสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารสุขภาพของประชาชนในอำเภอฟากท่า

๒. ประชาชนอ่านฉลากโภชนาการจะบอกให้ทราบถึงปริมาณที่แน่นอนของน้ำตาลในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ทำให้ประชาชนสามารถลดหรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณน้ำตาลสูงรวมถึงสามารถเปรียบเทียบและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานโดยตรงในผู้ที่ไม่มีความเสี่ยง แต่ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารหวานหรือขนมหวาน เนื่องจากจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน เช่น มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ การรับประทานน้ำตาลปริมาณมากก็สามารถกระตุ้นให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นได้

๘. บทเรียนที่ได้รับและแนวทางการปรับปรุงต่อไป

ความท้าทายที่เกิดขึ้นในระหว่างการสอน วิธีคำนวณน้ำตาลจากกรัมเป็นจำนวนช้อน เพื่อจะได้เอาไปหัดคำนวณกันก่อนกิน โดยเราสามารถคำนวณปริมาณน้ำตาลได้ในการบริโภคของเราได้เองด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้

๑. ปริมาณน้ำตาล ๑ ช้อนชามี ๔ กรัม ให้เราอ่านฉลากโภชนาการ เช่น ถ้าฉลากระบุน้ำตาล ๑๒ กรัม เท่ากับมีน้ำตาล ๓ ช้อนชา

๒. แต่อาหารหรือเครื่องดื่มบางชนิดไม่มีข้อมูลโภชนาการ บอกเป็นคำร้อยละ เช่น น้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ถ้าระบุว่ามือน้ำตาล ๑๐ เปอร์เซ็นต์ หมายความว่า ๑๐๐ มิลลิลิตร มีน้ำตาล ๑๐ กรัม เมื่อดื่มเครื่องดื่ม ๑ แก้ว (๒๐๐ มล.) มีน้ำตาล ๒๐ กรัม หรือเท่ากับ ๕ ช้อนชา แค่นี้ก็สามารถคำนวณน้ำตาลในแต่ละวันที่เราจะรับประทานได้แล้ว

๙. ผู้รับผิดชอบ : นางสาวอรุณรัตน์ บุญคำ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ