

ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ການປະຕິບັດກ່ຽວກັບການກິນ ອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ

ຜົນໄດ້ຮັບເບື້ອງຕົ້ນຈາກການສຳມະນາກັບໄວໜຸ່ມ ຢູ່ 3 ແຂວງ ໃນລາວ

ທ່ານ. ວິສິດ ຄຳລືຊາ, ຫົວ
ໜ້າສູນສະຖິຕິຂ່າວສານ
ສາທາລະນະສຸກ (CHSI)



ຄວາມເປັນມາ

ໄພຊະນາການໃນໄວໜຸ່ມມີ ຄວາມສໍາຄັນ
”ໂອກາດສໍາຄັນຄັ້ງທີສອງໃນຊ່ວງຊີວິດ”



ຕ້ອງການເຂົ້າໃຈພຶດຕິກຳກ່ຽວກັບ
ອາຫານໃນໄວໜຸ່ມ

ບໍ່ເຂົ້າໃຈພຽງພໍກ່ຽວກັບມາຕະການ
ທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ຊ່ອງທາງເພື່ອ
ປັບປຸງໄພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ



ບໍ່ຮູ້ພຽງພໍກ່ຽວກັບຂອບເຂດ ແລະ
ຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງບັນຫາໄພຊະນາ
ການໃນໄວໜຸ່ມ



ບໍ່ເຂົ້າໃຈພຽງພໍກ່ຽວກັບ ປັດໄຈຕ່າງໆ ທີ່ມີ
ຜົນຕໍ່ໄພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ

ວິທີການດຳເນີນ

ເຄື່ອງມືຖືກພັດທະນາ ແລະ ຮັບຮອງໂດຍ
Western Sydney University's
Human Research Ethics
Committee (Approval No.
H11101),
ແລະ ຖືກນຳໃຊ້ຢູ່ 18 ປະເທດ

ປັບປຸງໃຫ້ເໝາະສົມ
ແລະ ແປເປັນພາສາ

ຝຶກອົບຮົມຜູ້ອຳນວຍຄວາມ
ສະດວກທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມ
(2ຄົນ/ແຂວງ, ສູນກາງ)

ທົດລອງຢູ່ 1ແຂວງ ແລະ
ດ້ບປັບ

ເກັບຂໍ້ມູນ

ວິເຄາະ

ໄວໜຸ່ມ 122 ຄົນ
(54 ຊາຍ, 68 ຍິງ)

20ຄົນ/ການສຳມະນາ
(ອາຍຸ 13–18 ປີ)

ມຶ້ງ, ລາວໄຕ, ຂະມຸ, ຕາລຽງ, ກາຕູ,
ຮາລັກ/ອາລັກ, ລາເວນ, ເຈີະ

3 ເມືອງ
(ຊົນນະບົດ)

3 ເມືອງ
(ຕົວເມືອງ)

6 ການສຳມະນາ

ຕົວແທນ 3 ພາກ
(ບໍລິຄຳໄຊ, ຊຽງຂວາງ, ເຊກອງ)

- ວິເຄາະຕາມຫົວຂໍ້
- ຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ຄວາມຖີ່
ການກິນອາຫານ
- ຄຸນນະພາບເຊິ່ງເລິກ

ຮູບແບບ

- ✓ 11 ກິດຈະກຳແບບມີສ່ວນຮ່ວມ
- ✓ ມ່ວນຊື່ນ
- ✓ ສົນທະນາກຸ່ມ
- ✓ ຂຽນຂໍ້ມູນໃສ່ຕາຕະລາງ
- ✓ ແຕ້ມຮູບ, ຕິດເຄື່ອງໝາຍ



ອຸປະສັກ & ການປະຕິບັດ

ຄຳເຫັນຂອງໄວໜຸ່ມໃນການແກ້
ໄຂບັນຫາໄຟຊະນາການ

ອາຫານໃນບ້ານ ແລະ ຄອບຄົວ

ການກຽມ & ກິນອາຫານ
ໃຜຢູ່ໃສ່ແນວໃດ

ອາຫານໃນໂຮງຮຽນ

ອາຫານຢູ່ໂຮງຮຽນ ແລະ ການ
ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບໄຟຊະນາການ
ໃນໂຮງຮຽນ



ອາການປະຈຳວັນ

ເລືອກອາຫານ, ເວລາກິນ, ທັດສະ
ນາຄະຕິອາຫານຕໍ່ກັບສຸຂະພາບ

ອາຫານ ແລະ ຮ່າງກາຍ

ໄວໜຸ່ມກິນຫຍັງ, ແນວໃດ ແລະ
ເຂົ້າຄິດເຫັນແນວໃດກ່ຽວກັບໄຟຊະ
ນາການ ແລະ ຮ່າງກາຍ

ອາຫານຕາມສີ່ຕ່າງໆ

ເຂົ້າເຖິງສີ່ ແລະ ອິດທິພົນຕໍ່ການ
ເລືອກອາຫານ

ອາຫານນອກບ້ານ ກັບໝູ່ເພື່ອນ

ການເລືອກອາຫານ/ເຄື່ອງດື່ມ, ສະຖານທີ່
ກິນກັບໝູ່ເພື່ອນ



ຜົນການວິເຄາະບ້ອງຕົ້ນ

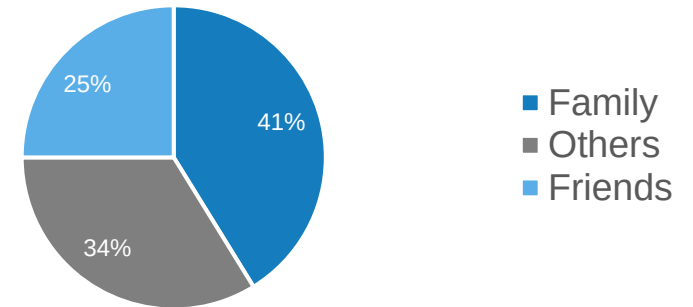


ສິ່ງທີ່ພົບ#1: ເຮືອນແມ່ນສະຖານທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດສໍາລັບການກິນອາຫານຂອງໄວໜຸ່ມ

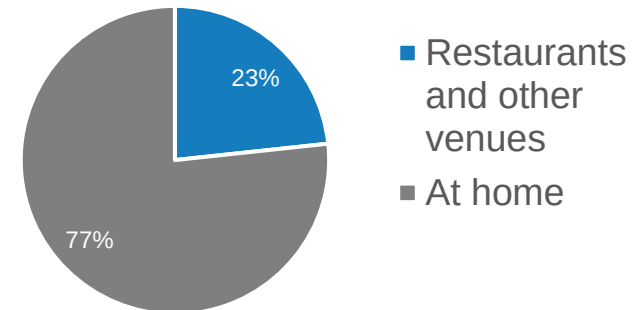
- ❑ ໄວໜຸ່ມເລືອກທີ່ຈະກັບເມື່ອກິນອາຫານຢູ່ບ້ານ
- ❑ ມັກກິນອາຫານຮ່ວມກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ



Preferred dining company

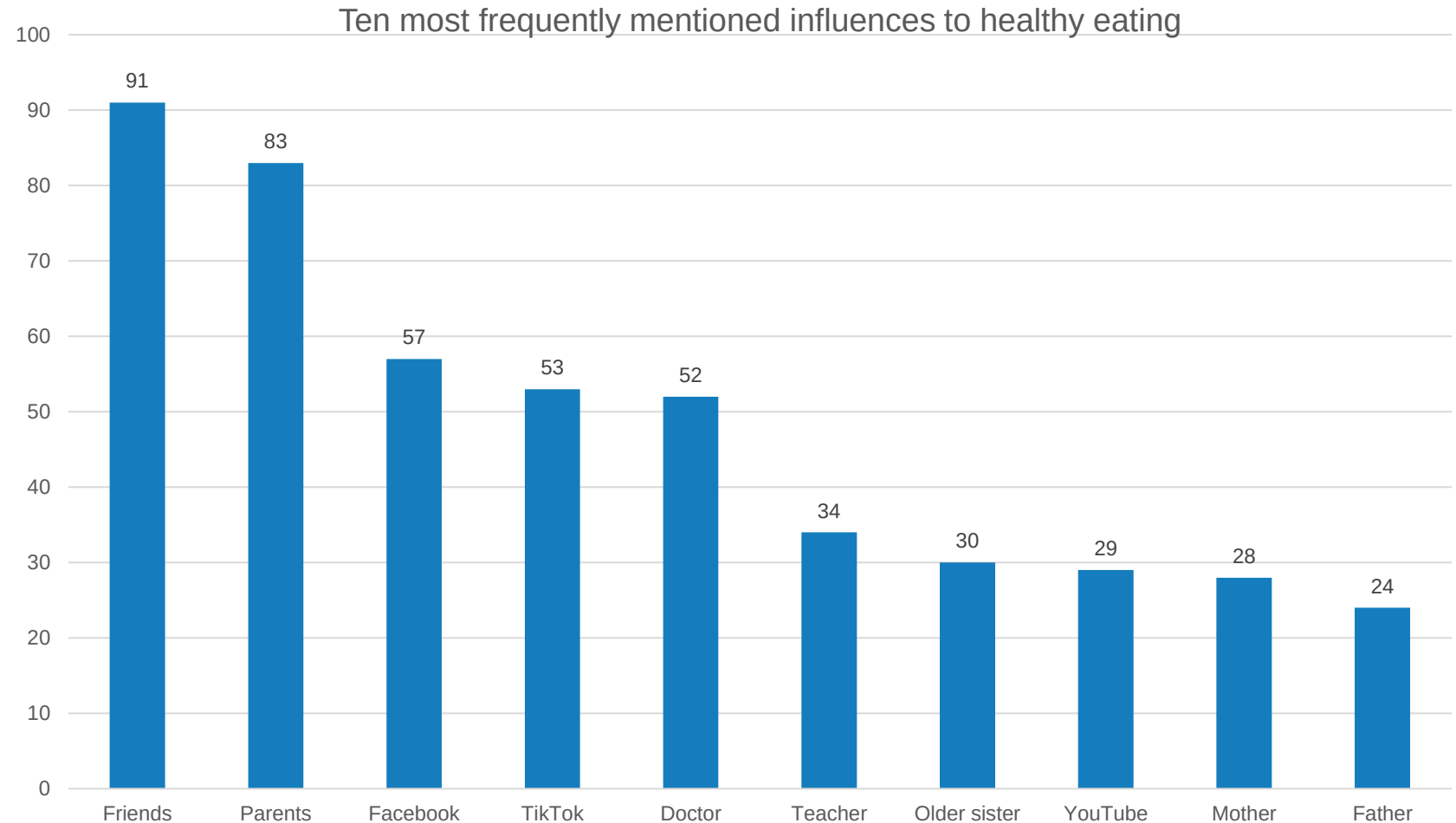


Dining location preference

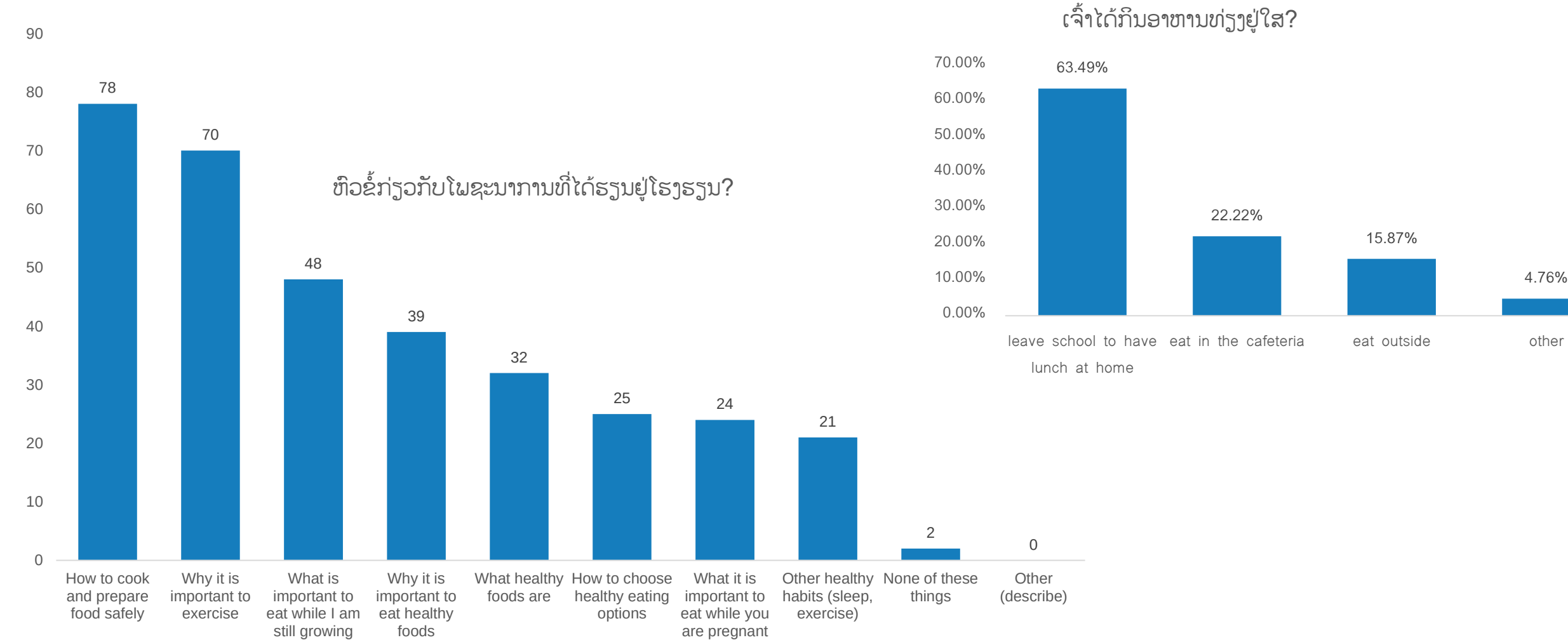


ສິ່ງທີ່ຝົບ#2: ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນມີອິດທິພົນຫຼາຍທີ່ສຸດຕໍ່ການເລືອກກິນອາຫານຂອງໄວໜຸ່ມ, ຕາມມາດ້ວຍ Facebook, TikTok, ທ່ານໝໍ ແລະ ຄູອາຈານ

- ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມມີອິດທິພົນຕໍ່ການເລືອກກິນອາຫານແຕ່ລະປະເພດຂອງໄວໜຸ່ມ
- ຄົນໃກ້ຊິດ ແລະ ບາງສື່ມວນຊົນກໍມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳການກິນ



ສິ່ງທີ່ພົບ#3: ໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບການບອກສອນກ່ຽວກັບໄພຊະນາການໃນໂຮງຮຽນ, ແລະພວກເຂົາໄດ້ກິນອາຫານເກືອບທຸກຄາບຢູ່ເຮືອນ



ສິ່ງທີ່ພົບ#4: ຢູ່ເຮືອນ, ແມ່ແມ່ນມີບົດບາດກວ່າ ໝູ່ກ່ຽວກັບອາຫານ ແລະ ໄພຊະນາການ

ເປີເຊັນສູງໃນໄວໜຸ່ມທີ່ມີປະສົບ
ການອາໄສໃນສະພາບແວດ
ລ້ອມ ແລະ ການລ້ຽງດູທີ່ຫຼາກ
ຫຼາຍ ຊຶ່ງສົ່ງຜົນຕໍ່ພຶດຕິກຳ

ສ່ວນໃຫຍ່ (96.7%) ກິນ
ອາຫານແລງ ເປັນຄາບເຂົ້າຫຼັກ
ຂອງຄອບຄົວ

ການກະກຽມ ແລະ ຕັດສິນໃຈ
ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ກິນໃນ
ຄອບຄົວແມ່ນຂຶ້ນກັບວັດທະນະ
ທຳບົດບາດຍິງ-ຊາຍ

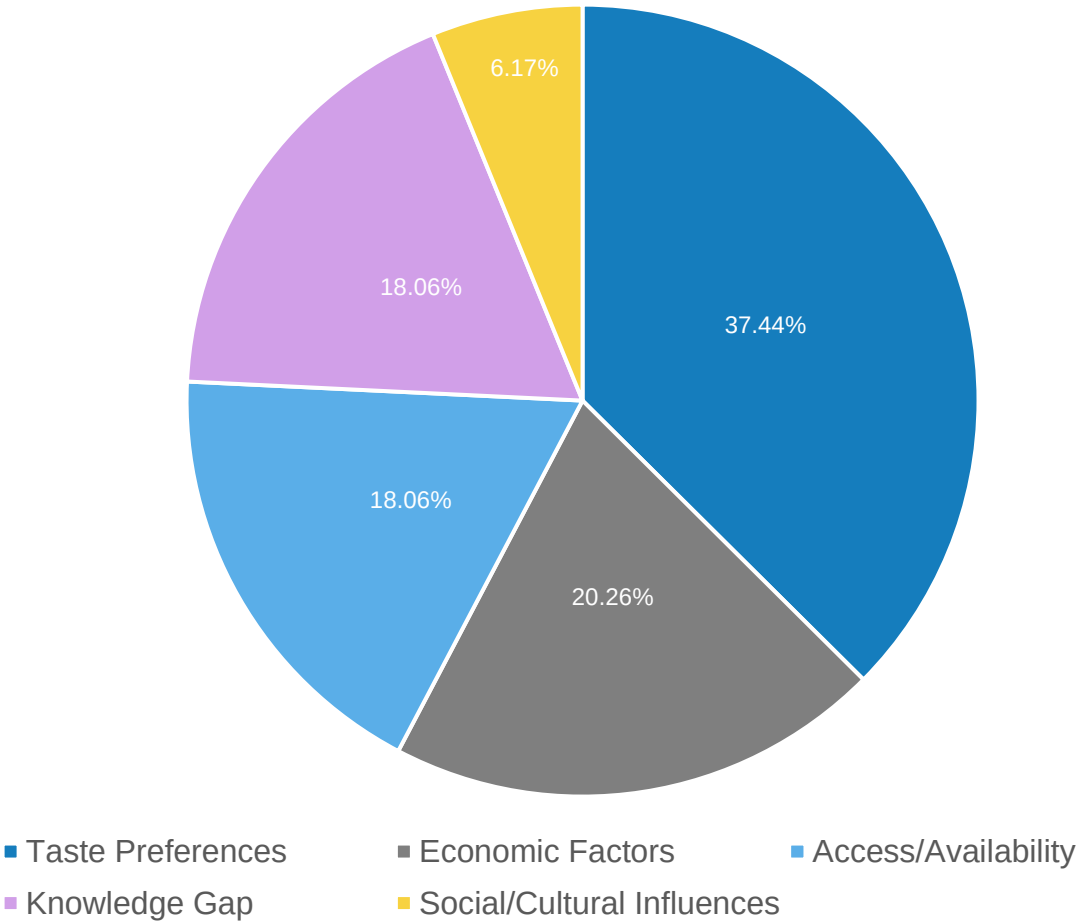
ນອກຈາກພໍ່ແມ່ ແລະ ເອື້ອຍ
ນ້ອງ ໄວໜຸ່ມເອງກໍມີສ່ວນຊ່ວຍ
ໃນການແຕ່ງກິນ

ດ້ານການເງິນ, ແມ່ ເປັນຜູ້ທີ່
ຕັດສິນໃຈໃນການໃຊ້ເງິນເພື່ອ
ຊື້ອາຫານ

ສິ່ງທີ່ຝົບ#5:

ອຸປະສັກຕໍ່ການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບແມ່ນລົດຊາດ, ຕາມດ້ວຍປັດໄຈທາງເສດຖະກິດ, ການເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ຊ່ອງຫວ່າງດ້ານຄວາມຮູ້, ແລະ ປັດໄຈດ້ານວັດທະນະທຳ/ສັງຄົມອື່ນໆ.

Most common barriers to healthy eating



ສິ່ງທີ່ພົບ#6: ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີຄວາມກ້າວໜ້າ ແມ່ນໄດ້ເວົ້າເຖິງຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນ ອຸປະສັກທາງດ້ານສັງຄົມຕໍ່ການ ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ອຸປະສັກທາງສັງຄົມທີ່ໄວໜຸ່ມເວົ້າເຖິງປະກອບມີ:

- ກ່ຽວກັບສະພາບແວດລ້ອມ (ໄດ້ສະແດງຄວາມກ້າວໜ້າຫຼາຍທີ່ສຸດ): ກ້າວໜ້າກ່ຽວກັບຜົນກະທົບດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ
- ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ: ອາຫານບໍ່ສະອາດ
- ຄວາມສຳຄັນກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ ແລະ ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງອາຫານ: ເນັ້ນໜັກຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການໃຫ້ຮູ້ຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບການກິນທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ດຸ່ນດ່ຽງ ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດໂພຊະນາການ
- ການປົນເປື້ອນສານພິດໃນອາຫານ: ຄວາມເປັນຫວ່ງກ່ຽວກັບການປະຕິບັດກະສິກຳທີ່ປົນເປື້ອນ, ແລະ ຢາກໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການນຳໃຊ້ສານເຄມີ
- ບັນຫາຊຸມຊົນ ແລະ ໂຄງລ່າງພື້ນຖານ: ຄວາມຈຳເປັນສຳລັບສະຖານທີ່ສາທາລະນະທີ່ສະອາດກວ່າ ແລະ ພື້ນຖານໂຄງລ່າງທີ່ດີກວ່າເພື່ອສະໜັບສະໜູນສະພາບແວດລ້ອມການດຳລົງຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ
- ສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດການເປັນຢູ່: ບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສຸຂະພາບຂອງເດັກ, ການດຳລົງຊີວິດ, ແລະ ຜົນກະທົບຂອງການເລືອກຮູບແບບຊີວິດເຊັ່ນ: ເຫຼົ້າ



ທິດທາງຕິດພັນກັບງົບປະມານ

- ລົງທຶນໃນການສຶກສາ, ການກິນອາຫານທີ່ມີ ສຸຂະພາບດີ, ນ້ຳສະອາດ, ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການປົນ ເປື້ອນອາຫານ
- ລົງທຶນໃນສິ່ງແວດລ້ອມ
- ການສະໜັບສະໜູນການ ປົກປັກຮັກສາ ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ອີງໃສ່ຊຸມ ຊົນເປັນເຈົ້າການ

ທິດທາງທີ່ຕິດພັນກັບສຶກສາ

- ສະໜັບສະໜູນຄຳແນະນຳດ້ານ ວິຊາສະເພາະກ່ຽວກັບຄວາມປອດ ໄພດ້ານອາຫານ
- ນຳໃຊ້ໂຄງການ ແລະ ແຜນວາດ ສະແດງໃນພາກການສຶກສາ ເພື່ອ ສະແດງພາບທີ່ເສີມສ້າງຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບ,
- ປຶ້ມການສຶກສາທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວ ກັບອາຫານທີ່ສົມດຸນ ແລະ ການ ຄຸ້ມຄອງອາຫານ

ທິດທາງຕິດພັນກັບຊຸມຊົນ

- ພົວພັນກັບບັນດາຜູ້ນຳຊຸມຊົນ ແລະ ຊາວບ້ານ ໃນການຜະລິດອາຫານທີ່ ປອດໄພກວ່າ
- ສະໜັບສະໜູນໂຄງການພັດທະນາຊຸມ ຊົນດ້ວຍການສະໜັບສະໜູນຂອງ ຊາວບ້ານ, ສຸມໃສ່ການສຶກສາດ້ານ ໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ, ແລະ ການປະຕິບັດກະສິກຳແບບຍືນຍົງ
- ການໂຄສະນາປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳລວມມີ ສີ່ສັງຄົມອອນລາຍ, ແຟນພິບ, ແລະ ການປະຊຸມໃນຊຸມຊົນ

ສິ່ງທີ່ພົບ #7: ໄວໜຸ່ມໄດ້ສະແດງຄວາມຄິດເຫັນທິດທາງແກ້ໄຂອຸປະສັກໂດຍມີຄວາມ ກ່ຽວຂ້ອງກັບງົບປະມານການເງິນ, ການສຶກສາ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຊຸມຊົນ

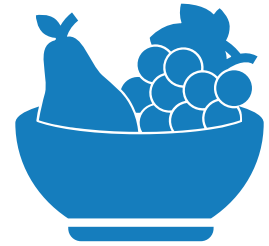


ສິ່ງທີ່ພົບ #8: ໄວ ໜຸ່ມເຫັນຕົວເອງໃນ ສາມບົດບາດ

- ເປັນຜູ້ລະດົມຊຸມຊົນ
- ເປັນຜູ້ຂົນຂວາຍຂໍການສະໜັບສະໜູນຈາກພາຍນອກ
- ເຊີນຊວນເພື່ອໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ

ຂໍສະເໜີແນະ

1. ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ການສຶກສາດ້ານໄພຊະນາການ ທີ່ສອດຄ່ອງກັບສະພາບ
ວັດທະນະທຳຂອງປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນຕ່າງໆ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມຂອງໂຮງຮຽນ;
2. ສົ່ງເສີມການເລືອກກິນອາຫານທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ໂດຍຜ່ານການມີສ່ວນຮ່ວມທີ່ມີເປົ້າໝາຍ
ຂອງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ມີອິດທິພົນ, ໂດຍສະເພາະແມ່;
3. ອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນການປະຕິບັດມາດຕະການແກ້ໄຂທີ່ສ້າງສັນເພື່ອແກ້ໄຂສິ່ງ
ກົດຂວາງທີ່ລະບຸໄວ້ເຊັ່ນ: ການເລືອກລົດຊາດ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ມີສຸຂະພາບດີ;
4. ເພີ່ມບົດບາດທີ່ໄວໜຸ່ມໄດ້ລະບຸຕົວເອງ ເພື່ອສົ່ງເສີມການລິເລີ່ມທີ່ຂັບເຄື່ອນຂອງຊຸມຊົນ
ແລະ ສະໜັບສະໜູນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ຍືນຍົງ.





ຂອບໃຈ