



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນະຖາວອນ



ປຶ້ມບົດຮຽນ

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

SNV

ປຶ້ມບົດຮຽນ
ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ

ໂດຍ: ສູນໂພຊະນາການ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອົງການ SNV

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: ອົງການ SNV
ຕຸລາ 2023

ຄໍານຳ

ສປປ ລາວ ແມ່ນປະເທດໜຶ່ງທີ່ມີ ອັດຕາການຂາດສານອາຫານໃນປະເທດສູງ ເມື່ອປຽບທຽບກັບ ປະເທດອື່ນໆໃນພາກພື້ນປະຊາຄົມອາຊຽນ. ການຂາດສານອາຫານແບບລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ 33% (ຂາດສານອາຫານຊໍາເຮື້ອ), ການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນປະເພດຈ່ອຍ 9% ແລະ ນໍ້າໜັກຫຼຸດມາດຕະຖານ 21% (LSIS 2017) ສາຍເຫດແມ່ນຍ້ອນບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານພຽງພໍເປັນເວລາດົນນານ ຍ້ອນວ່າເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນບໍ່ໄດ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວຫຼັງຈາກເກີດຈົນຮອດອາຍຸ 6 ເດືອນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານເສີມທີ່ຫຼາກຫຼາຍໃນປະລິມານພຽງພໍ ມີໂພຊະນາການທີ່ດີເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ ມີພຽງແຕ່ 26% ຂອງເດັກອາຍຸລຸ່ມ 2 ປີ ທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານພຽງພໍຕາມມາດຕະຖານຂັ້ນຕໍ່າສຸດ.

ການຂາດສານອາຫານແມ່ນບັນຫາກ່ຽວກັບການພັດທະນາທີ່ສັບສົນເຊິ່ງມີສາເຫດ ແລະ ຜົນສະທ້ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັນຫຼາຍຢ່າງ. ໂພຊະນາການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຫຼາຍລະບົບອາຫານທີ່ມີອິດທິພົນໃນທົ່ວໂລກ, ໃນພາກພື້ນ ແລະ ໃນລະດັບຊາດ, ລວມທັງການຜະລິດກະສິກໍາ, ການແຈກຢາຍອາຫານ, ການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ. ໂຮງຮຽນທີ່ເຂົ້າເຖິງທຸກໆຊຸມຊົນໃນປະເທດ ແລະ ມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ, ພໍ່ແມ່ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ ມີບົດບາດສໍາຄັນຕໍ່ບັນຫາດັ່ງກ່າວ.

ການຂາດສານອາຫານແມ່ນ “ຄວາມອິດທິພົນທີ່ຖືກເຊື່ອງຊ້ອນ” ອັດຕາການຂາດສານອາຫານທີ່ຍັງສູງຫຼາຍໃນໝູ່ປະຊາກອນ ແລະ ຮຽກຮ້ອງເຖິງການປະຕິບັດຢ່າງຮີບດ່ວນ. ສິ່ງນີ້ເປັນຜົນສະທ້ອນທາງລົບຕໍ່ລະບົບສາທາລະນະສຸກ, ການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມຂອງປະເທດ. ອັດຕາການຂາດສານອາຫານສູງ ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງປ່ຽນແປງອາຫານທີ່ບໍລິໂພກ ແລະ ຄວາມມັກອາຫານໃນປະຊາກອນທົ່ວໄປ, ຊຶ່ງຮຽກຮ້ອງເຖິງການປະຕິບັດຢ່າງ ກ້ວາງຂວາງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນບັນຫາການຂາດສານອາຫານ. ຍຸດທະສາດ ແລະ ແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ (2021-2025) ຊຶ່ງເນັ້ນໜັກໃສ່ການປະສານງານຫລາຍຂະແໜງການ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາໂພຊະນາການທີ່ກໍາລັງປະເຊີນຢູ່ພາຍໃນປະເທດ ແມ່ນການສະແດງໃຫ້ເຫັນການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງລັດຖະບານ ເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (SDG2) “ລົບລ້າງຄວາມອິດທິພົນ, ບັນລຸການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການທີ່ໄດ້ປັບປຸງ ແລະ ສົ່ງເສີມການກະສິກໍາແບບຍືນຍົງ”.

ວຽກງານໂພຊະນາການ ໃນ ສປປ ລາວ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກໂດຍຜ່ານ ກົມ, ກອງ, ສູນຕ່າງໆ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດມາດຕະການໂພຊະນາການຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ໂດຍເນັ້ນໃສ່ບໍລິໂພກອາຫານໃຫ້ຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ບໍລິໂພກສານອາຫານຫຼັກ ຄົບ 6 ໝວດເປັນຕົ້ນແມ່ນ: ໝວດທາດແປ້ງ; ໝວດຜັກ; ໝວດໝາກໄມ້; ໝວດຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ພືດທົດແທນ; ໝວດແຄນຊຽມ; ໝວດໄຂມັນສັດ ແລະ ນໍ້າມັນພືດ. ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງມີຄວາມຕ້ອງການອັນຈຳເປັນທີ່ຈະມີ ຄູ່ມືທີ່ພົວພັນກັບມາດຕະການປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານ ສອດຄ່ອງກັບຄໍາແນະນໍາຂອງອົງການອະນາໄມໂລກ ແລະ ການປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດໃນໂລກ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ມາດຕະການປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານ ໄດ້ຖືກຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃນຫຼາຍລະບົບສາທາລະນະສຸກ ແລະ ຫຼາຍຂະແໜງການແມ່ນເປັນວິທີທີ່ດີ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ໃນທຸກຂັ້ນ ພາຍໃນການບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ໂດຍຄູ່ຮ່ວມງານທັງໝົດເພື່ອຜົນສໍາເລັດທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ສູນໂພຊະນາການ, ກົມອະນາໄມ ແລະ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ໄດ້ພັດທະນາ “**ປຶ້ມບົດຮຽນຄວາມຮູ້ພື້ນຖານ ດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ**” ເພື່ອໃຫ້ທິດທາງດ້ານວິຊາການກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມໂພຊະນາການ ແລະ ມາດຕະການອື່ນໆ ພາຍໃນປະເທດໃຫ້ແກ່ພະນັກງານບໍລິການສຸຂະພາບຢູ່ໃນໂຮງໝໍ, ໂຮງໝໍນ້ອຍ ແລະ ຊຸມຊົນ, ລວມທັງຄູ່ສອນໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາ.

ປຶ້ມບົດຮຽນສະບັບນີ້ໄດ້ຖືກພັດທະນາຂຶ້ນສໍາລັບສູນໂພຊະນາການ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ໂດຍ
ໂຄງການສົ່ງເສີມໂພຊະນາການຂອງຄອບຄົວຊາວກະສິກອນເຂດເນີນສູງ (ENUFF) ຂອງ ອົງການ SNV.

ກ່ຽວກັບ ອົງການ SNV

SNV ເປັນຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາລະດັບໂລກທີ່ດໍາເນີນງານຕາມພາລະກິດຂອງຕົນໃຫ້ເໝາະສົມກັບ ບໍລິບົດ-ສະພາບ
ແລະ ສັງຄົມບ່ອນທີ່ພວກເຮົາເຮັດວຽກ. ພວກເຮົາປະກອບສ່ວນຕໍ່ ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (SDGs)
ຜ່ານການປະຕິບັດ ແລະ ມີຜົນຕໍ່ແຜນງານຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ ໂດຍສຸມໃສ່ ການຫັນລະບົບການກະສິກໍາ-ອາຫານ,
ພະລັງງານ ແລະ ນໍ້າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງທຸກໆຄົນ ຍືນຍົງ ແລະ ສະເໝີພາບກວ່າເກົ່າ.
ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມສາມາດເຂົ້າເບິ່ງໄດ້ທີ່: www.snv.org

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈເປັນຢ່າງຍິ່ງຕໍ່ທຸກພາກສ່ວນ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາ ສໍາລັບການປະກອບສ່ວນ
ໃນການພັດທະນາຄູ່ມືດັ່ງກ່າວນີ້. ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າ ຈະຜັນຂະຫຍາຍການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດມາດຕະການປ້ອງກັນການ
ຂາດສານອາຫານພາຍໃນປະເທດ ລວມທັງການບັນລຸຄາດໝາຍຕົວຊີ້ວັດ ທີ່ໄດ້ຖືກຮັບຮອງຈາກສະພາແຫ່ງຊາດ
ແລະ ຄາດໝາຍຂອງເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (SDGs).

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ວັນທີ...../...../.....
ຫົວໜ້າກົມອະນາໄມ ແລະ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ



ດຣ. ພອນປະເສີດ ອຸນາພິມ



ຄໍາຂອບໃຈ

ສູນໂພຊະນາການ ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈເປັນຢ່າງສູງມາຍັງທຸກໆທ່ານຈາກ ກົມອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ, ກົມປິ່ນປົວ ແລະ ຟື້ນຟູໜ້າທີ່ການ, ສະຖາບັນສາທາລະນະສຸກສາດ ແລະ ການແພດເຂດຮ້ອນ, ສູນໂພຊະນາການ, ສູນສຸຂະພາບແມ່ ແລະ ເດັກ, ສູນສື່ສານເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ສຸຂະສຶກສາ, ສູນຈັດຫານ້ຳສະອາດ ແລະ ອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ, ໂຮງໝໍສູນກາງ, ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ສະຫະພັນແມ່ຍິງ, ກະຊວງກະສິກໍາ ແລະ ປ່າໄມ້, ຈາກ ແຂວງຫົວພັນ ແລະ ແຂວງອຸດົມໄຊ, ຄູ່ຮ່ວມພັດທະນາທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນຄໍາຄິດຄໍາເຫັນໃນການພັດທະນາ ແລະ ປັບປຸງປຶ້ມຄູ່ມືນີ້.

ໂດຍສະເພາະຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈເປັນຢ່າງຍິ່ງ ມາຍັງທີມງານຫຼັກທຸກທ່ານທີ່ໄດ້ສະຫຼະເຫຼືອແຮງ ແລະ ສະຕິປັນຍາຕໍ່ການຮ່າງ, ປັບປຸງແກ້ໄຂ, ຮຽບຮຽງ ແລະ ຈັດກອງປະຊຸມປຶກສາຫາລືຫຼາຍໆຄັ້ງ. ທີມງານ ກົມອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ: ທ່ານ ດຣ.ພອນປະເສີດ ອຸນາພິມ ຫົວໜ້າກົມອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ທີ່ໃຫ້ການຊີ້ນຳຢ່າງໃກ້ຊິດ, ທີມງານ ສູນໂພຊະນາການ ທ່ານ ດຣ. ນ ພອນສະຫວັນ ແກ້ວນະຄອນ ຫົວໜ້າ ສູນໂພຊະນາການ, ທ່ານ ດຣ ບຸນຍອດ ມຸນຄາລັກ ຮອງຫົວໜ້າ ສູນໂພຊະນາການ, ທ່ານ ປທ ວິລະສິດ ມີຄຳສິດ ຮອງຫົວໜ້າ ຂະແໜງ ອົບຮົມ , ທ່ານ ດຣ. ນ ແພງສີ ແສງມະນີ, ທ່ານ ດຣ.ນ ບຸນທິບພາພອນ ພູທິໃຈ, ທ່ານ ດຣ. ນ ຄຳພຽນ ເພັດລາວັນ, ທ່ານ ປທ. ດຣ. ນ ນັນຕະພອນ ມະນີລາດ.

ທີມງານອົງການສາກົນ: ທ່ານ ນາງ ປຼີຢັນກາ ບາສເນັດ ແລະ ທ່ານ ດຣ. ນ ປົວລະພັນ ອິນທະໄຊ ຊ່ຽວຊານໂພຊະນາການ, ທ່ານ ນາງ ປານຕາວັນ ແກ້ວບໍລິດ, ຜູ້ຮັບຜິດຊອບວຽກງານດ້ານສື່ ຈາກ ອົງການ SNV ທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານວິຊາການ ແລະ ທຶນຮອນໃນການຈັດກອງປະຊຸມປຶກສາຫາລືຫຼາຍຄັ້ງ ລວມທັງການຈັດພິມປຶ້ມຄູ່ມືດັ່ງກ່າວນີ້.

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ວັນທີ...../...../.....

ຫົວໜ້າສູນໂພຊະນາການ



ດຣ. ພອນສະຫວັນ ແກ້ວນະຄອນ

ພາກນຳສະເໜີ

ປຶ້ມບົດຮຽນສະບັບນີ້ ໄດ້ຖືກກະກຽມໂດຍ ອົງການ SNV ໃນນາມຂອງສູນໂພຊະນາການແຫ່ງຊາດ ເພື່ອສະໜອງຂໍ້ມູນພື້ນຖານດ້ານໂພຊະນາການໃຫ້ແກ່ຜູ້ປະສານງານດ້ານໂພຊະນາການ (ລະດັບຊາດ, ແຂວງ, ເມືອງ) ແລະ ບຸກຄະລາກອນທີ່ເຮັດວຽກດ້ານໂພຊະນາການ (ແຂວງ, ເມືອງ). ການຝຶກອົບຮົມຈະບັນລຸໄດ້ຕາມ ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດຂອງແຜນປະຕິບັດງານດ້ານໂພຊະນາການ 2021-2025: ການຍົກລະດັບຊັບພະຍາກອນມະນຸດ (ໃນຫຼາຍຂະແໜງການ).

ປຶ້ມບົດຮຽນສະບັບນີ້ປະກອບດ້ວຍບົດຮຽນທັງໝົດ 6 ບົດ. ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ພະຍາຍາມທີ່ຈະສ້າງຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບແນວຄວາມຄິດພື້ນຖານຂອງໂພຊະນາການ ແລະ ຂອງຫຼາຍແຫ່ງການດ້ານໂພຊະນາການ. ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຖືກຈັດລຽງຕາມລຳດັບທີ່ແນະນຳ, ຍ້ອນວ່າຄວາມຮູ້ບາງຢ່າງແມ່ນໄດ້ຈາກບົດຮຽນທີ່ຜ່ານມາ. ແຕ່ລະບົດປະກອບມີການຈັດສັນເວລາ, ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້, ອຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ກິດຈະກຳເພື່ອສ້າງການສົນທະນາ.

ສາລະບານ

ຄຳນຳ	2
ຄຳຂອບໃຈ	4
ພາກນຳສະເໜີ	5
ບົດຮຽນທີ 1: ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານໂພຊະນາການ	8
ໂພຊະນາການ.....	8
ອາຫານ	8
ສານອາຫານ	8
ໜ້າທີ່ການຂອງອາຫານ ແລະ ສານອາຫານ	9
ບົດຮຽນທີ 2: ຄວາມຕ້ອງການໂພຊະນາການໃນວົງຈອນຊີວິດ	12
ນິຍາມ	12
ທຸງອາຫານ.....	12
ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານໃນວົງຈອນຂອງຊີວິດ.....	14
ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່	14
ໂພຊະນາການສຳລັບແມ່ ໃນຊ່ວງໄລຍະທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່.....	15
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບ ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ.....	16
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 6 ຫາ 23 ເດືອນ.....	17
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ (ອາຍຸ 2-5 ປີ).....	18
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບເດັກອາຍຸ 6-13 ປີ.....	19
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບໄວໜຸ່ມ	20
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການໃນໄວຜູ້ໃຫຍ່ (19 ປີຂຶ້ນໄປ).....	21
ບົດຮຽນທີ 3: ການຂາດສານອາຫານ	25
1. ນິຍາມ	25
2. ປະເພດຂອງໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍ	26
3. ສາເຫດຂອງການຂາດສານອາຫານ	30
4. ວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານ	31
5. ຜົນສະທ້ອນຂອງການຂາດສານອາຫານ	32
ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ.....	32
ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ພະຍາດຕຸ້ຍ	33
ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນອາຫານ	33
ບົດຮຽນທີ 4: ມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການ.....	34
ບົດຮຽນທີ 5: ຂໍ້ມູນດ້ານໂພຊະນາການຂອງ ສປປ ລາວ	36

ບົດຮຽນທີ 6: ເປົ້າໝາຍໂພຊະນາການຂອງໂລກ ແລະ ຂອງປະເທດ	37
ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ.....	37
ຍຸດທະສາດແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ 2016-2025	40
ແຜນການປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ 2021-2025	40
ໂຄງຮ່າງການປະສານງານຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ ໃນ ສປປ ລາວ	44
ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ	45

ບົດຮຽນທີ 1: ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານໂພຊະນາການ

1. ຈຸດປະສົງ: ຫຼັງຈາກສຳເລັດການຮຽນບົດນີ້ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະສາມາດອະທິບາຍນິຍາມຂອງໂພຊະນາການ, ຄວາມສຳຄັນ ຂອງອາຫານ, ສານອາຫານ ແລະ ໜ້າທີ່ການ ແລະ ປະເພດຕ່າງໆຂອງອາຫານ.

2. ເນື້ອໃນ:

- ນິຍາມຂອງໂພຊະນາການ
- ຄວາມສຳຄັນ ຂອງສານອາຫານ
- ໜ້າທີ່ການຂອງອາຫານ ແລະ ສານອາຫານ
- ປະເພດຕ່າງໆຂອງອາຫານ ແລະ ສານອາຫານ

ໂພຊະນາການ

“ໝາຍເຖິງຂະບວນການທີ່ຄົນໄດ້ຮັບອາຫານເພື່ອດຳລົງຊີວິດ, ເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ສະໜັບສະໜູນການເຮັດວຽກຂອງ ອະໄວຍະວະ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອ. ສາຂາຂອງວິທະຍາສາດໄດ້ສຶກສາເຖິງຂະບວນການເຫຼົ່ານີ້.”¹

ອາຫານ

ອາຫານແມ່ນວັດຖຸໃດໜຶ່ງ ທີ່ຄົນເຮົາກິນ, ດື່ມ ຊຶ່ງຢູ່ໃນຮູບແບບ ສົດ, ສຸກ, ດິບ ຫລືໄດ້ ຜ່ານ ການປຸງແຕ່ງແລ້ວ ຍົກເວັ້ນຢາປິວພະຍາດ.²

ສານອາຫານ

ແມ່ນສານທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດສ້າງຂຶ້ນເອງໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.

ສານອາຫານທີ່ຢູ່ໃນອາຫານ ປະກອບມີ 6 ໝວດ: ທາດແປ້ງ, ໄຂມັນ, ທາດຊື້ນ, ວິຕາມິນ, ເກືອແຮ່ ແລະ ນ້ຳ.

ສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນມີຄຸນລັກສະນະດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ມີໜ້າທີ່ສະເພາະດ້ານຊີວະວິທະຍາ.
- ການທີ່ມີສານອາຫານດັ່ງກ່າວບໍ່ພຽງພໍ ເຮັດໃຫ້ໜ້າທີ່ການທາງດ້ານຊີວະວິທະຍາຂອງຮ່າງກາຍຫຼຸດລົງ ເຊັ່ນ: ການເຮັດວຽກຂອງຈຸລັງເມັດເລືອດ ຫຼື ລະບົບປະສາດ.
- ເພື່ອທົດແທນສານອາຫານທີ່ສູນເສຍໄປ ກ່ອນທີ່ຄວາມເສຍຫາຍຖາວອນຈະເກີດຂຶ້ນ ເຮັດໃຫ້ໜ້າທີ່ດ້ານຊີວະວິທະຍາກັບຄືນມາເຮັດວຽກໄດ້ເປັນປົກກະຕິ.

ຮ່າງກາຍຕ້ອງການທາດແປ້ງ, ທາດຊື້ນ, ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳ ໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍ.

ຈຸລະສານອາຫານ ແມ່ນວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ທີ່ ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ ໃນປະລິມານໜ້ອຍ.

¹ Lao Nutrition Glossary, 2023

² ກົດໝາຍ ວ່າດ້ວຍອາຫານ, 2004

ຮູບທີ 1. 1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດ`



1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດແມ່ນເລີ່ມຈາກ ມື້ປະຕິສິນທິຈົນຮອດອາຍຸ 2 ປີ, ມັນແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດໃນການພັດທະນາຂອງຄົນເຮົາ ແລະ ຈະມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບໃນໄລຍະຍາວ. ໃນຂະນະທີ່ສະໜອງຂອງເຮົາທີ່ສືບຕໍ່ພັດທະນາ ແລະ ປ່ຽນແປງຕະຫຼອດຊີວິດ, ຊ່ວງເວລາຂອງການປ່ຽນແປງ ແລະ ການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ໄວທີ່ສຸດຂອງສະໜອງ ແມ່ນໄຕມາດສຸດທ້າຍໃນຊ່ວງຖືພາ ແລະ ສອງປີທຳອິດຂອງຊີວິດ.

ໜ້າທີ່ການຂອງອາຫານ ແລະ ສານອາຫານ

ການຈັດປະເພດສານອາຫານສາມາດແບ່ງອອກເປັນ 3 ປະເພດອີງຕາມໜ້າທີ່ການ:

1. ໃຫ້ພະລັງງານ;
2. ສົ່ງເສີມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການ;
3. ສ້າງພູມຄຸມກັນຮ່າງກາຍ.

ຕາຕະລາງທີ 1: ໜ້າທີ່ການຂອງສານອາຫານ

ໃຫ້ພະລັງງານ	ສົ່ງເສີມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການ	ສ້າງພູມຄຸມກັນຮ່າງກາຍ
ທາດແປ້ງ	ທາດຊື້ນ	ທາດຊື້ນ
ທາດຊື້ນ	ໄຂມັນ	ໄຂມັນບາງຊະນິດ
ໄຂມັນ (ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນ)	ວິຕາມິນບາງຊະນິດ	ວິຕາມິນບາງຊະນິດ
	ແຮ່ທາດບາງຊະນິດ	ແຮ່ທາດບາງຊະນິດ
	ນ້ຳ	ນ້ຳ

ຕາຕະລາງທີ 2: ໜ້າທີ່ການຂອງສານອາຫານ

ສານອາຫານ	ໜ້າທີ່ການຂອງສານອາຫານ	ຕົວຢ່າງອາຫານ
ທາດແປງ	- ຕອບສະໜອງພະລັງງານໃຫ້ຮ່າງກາຍ - ຊ່ວຍໃນການຍ່ອຍອາຫານ	ເຂົ້າໜຽວ, ສາລີ, ເຜືອກ, ມັນຝຣັ່ງ, ມັນດ້າງ, ມັນຕົ້ນ
ທາດຊື້ນ	- ສົ່ງເສີມການຈະເລີນເຕີບໂຕ - ສ້ອມແຊມແພຈຸລັງຂອງຮ່າງກາຍ	ປາ, ໄຂ່, ຖົ່ວເຫຼືອງ, ຖົ່ວຂຽວ, ຊື້ນ
ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນ	- ຕອບສະໜອງພະລັງງານ - ຊ່ວຍຮັກສາໃຫ້ວິຕາມິນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໂດຍສະເພາະວິຕາມິນທີ່ລະລາຍໃນໄຂມັນ (ວິຕາມິນ ເອ, ດີ, ອີ ແລະ ເຄ)	ນ້ຳມັນພືດ, ຖົ່ວດິນ, ໝາກມ່ວງ, ຫົມະພານ, ໝາກກໍ່, ນ້ຳມັນໝາກພ້າວ, ໝາກອາໂວຄາໂດ້
ວິຕາມິນ ເຊັ່ນ: ວິຕາມິນ ເອ	ຄວບຄຸມຂະບວນການທາງເຄມີຂອງຮ່າງກາຍ - ຊ່ວຍໃນການເບິ່ງເຫັນ - ຊ່ວຍໃຫ້ຜິວພັນດີ ແລະ ເສັ້ນຜົມແຂງແຮງ	ຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມເຊັ່ນ: ຜັກຫົມ, ໝາກໄມ້ທີ່ມີສີເຫຼືອງເຊັ່ນ: ໝາກອີ ແລະ ໝາກຫຸ່ງ, ຕັບງົວ ແລະ ໄຂ່
ວິຕາມິນ ຊີ	- ຊ່ວຍໃຫ້ແຂ້ວແຂງແຮງ - ເສີມສ້າງພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ຮ່າງກາຍ	ໝາກກ້ຽງ, ໝາກນາວ, ໝາກເຜັດໃຫຍ່
ວິຕາມິນ ບີ	ຊ່ວຍໃຫ້ສະໝອງ, ເສັ້ນປະສາດ ແລະ ກ້າມຊີ້ນເຮັດໜ້າທີ່ໄດ້ດີ	ປາ, ຕັບ, ປະເພດແກ່ນ ແລະ ແກ່ນຖົ່ວແຫ້ງ, ໄຂ່
ເກືອແຮ່ ເຊັ່ນ: ແຄວຊຽມ	ຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍ ຊ່ວຍໃນການສ້າງ ແລະ ຮັກສາກະດູກ ແລະ ແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງ	ນ້ຳນົມສັດ, ປານ້ອຍທີ່ກິນໄດ້ທັງກ້າງ, ແມງໄມ້
ທາດເຫຼັກ	ຊ່ວຍຈຸລັງເລືອດໃນການຂົນສົ່ງອົກຊີແຊນ	ຕັບ, ຊື້ນ, ໄຂ່ແດງ ແລະ ເມັດຖົ່ວປະເພດຕ່າງໆ
ສັງກະສີ	ຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຈຸລັງ ແລະ ຊ່ວຍສ້ອມແຊມແພຈຸລັງທີ່ຖືກທຳລາຍ	ອາຫານທະເລ, ຊື້ນໝູ, ຊື້ນງົວ, ແກ່ນໝາກອີ

ນ້ຳ	• ນຳເອົາສານອາຫານໄປໃຫ້ຈຸລັງ ແລະ ນຳສິ່ງສິ່ງເສດເຫຼືອອອກຈາກ ຮ່າງກາຍ • ຄວບຄຸມອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍ	
-------------------	--	--

ບົດຮຽນທີ 2: ຄວາມຕ້ອງການໄພຊະນາການໃນວົງຈອນຊີວິດ

- 1. ຈຸດປະສົງ:** ຫຼັງຈາກສໍາເລັດການຮຽນບົດນີ້ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະຮູ້ຈັກ ນິຍາມຂອງອາຫານທີ່ສົມດຸນ, ຄູ່ມືແນະນຳກ່ຽວກັບທຸກອາຫານ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານໃນວົງຈອນຊີວິດ.
- 2. ເນື້ອໃນ:**
 - ນິຍາມຂອງອາຫານທີ່ສົມດຸນ
 - ອະທິບາຍທຸກອາຫານ
 - ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານໃນວົງຈອນຂອງຊີວິດ

ນິຍາມ

ອາຫານທີ່ສົມດຸນ ຕອບສະໜອງປະລິມານພະລັງງານທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນໃນແຕ່ລະວັນ ເພື່ອໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານອາຫານຂອງຄົນເຮົາ.

ອາຫານທີ່ສົມດຸນ ຕ້ອງປະກອບດ້ວຍອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ຈາກໝວດອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊິ່ງໃນນັ້ນຈະປະກອບມີທັງສານອາຫານ ແລະ ຈຸລະສານອາຫານທັງໝົດທີ່ຄົນເຮົາຕ້ອງການ ໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ.

ທຸກອາຫານ

ເຖິງແມ່ນວ່າການກິນອາຫານຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຈາກຄາບຕໍ່ຄາບ ແລະ ໃນແຕ່ລະມື້, ການຮັກສາສະພາບຄວາມສົມດຸນຂອງອາຫານແມ່ນສິ່ງທີ່ດີ. ທຸກອາຫານ ຈະເປັນຄູ່ມືແນະນຳສໍາລັບການກິນອາຫານປະຈຳວັນ.

ທຸກອາຫານຊ່ວຍສົ່ງເສີມໃຫ້ມີລະບຽບພື້ນຖານ 3 ຢ່າງໃນການກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ:

- ຄວາມຫຼາກຫຼາຍ
- ຄວາມສົມດຸນ
- ຄວາມພຽງພໍ

ຮູບທີ 2: ທຸງອາຫານ (ສຳລັບ ສປປ ລາວ)



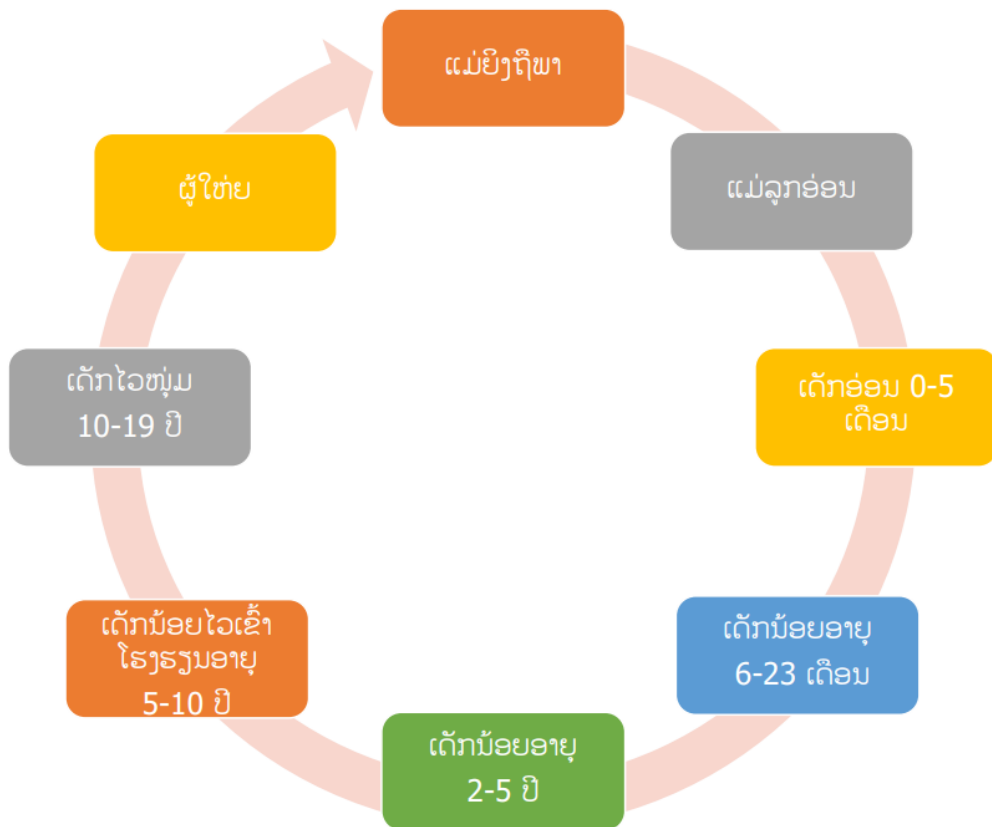
ຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ໝາຍຄວາມວ່າ ຄວນກິນອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຈາກແຕ່ລະໝວດອາຫານ ທີ່ມີຢູ່ໃນທຸງອາຫານ ເພາະວ່າອາຫານຊະນິດດຽວ ບໍ່ສາມາດຕອບສະໜອງສານອາຫານທຸກຢ່າງທີ່ຮ້າງກາຍຕ້ອງການໃນແຕ່ລະວັນໄດ້. ຕົວຢ່າງຈາກໝວດຝັກ, ຝັກໃບຂຽວເຂັ້ມເຊັ່ນ: ຝັກບັ້ງ ແລະ ຝັກກາດ ມີວິຕາມິນເອ, ອາຊິດໂຟລິກ ແລະ ແຄລຊຽມຫຼາຍ, ໃນນັ້ນປະເພດເຫັດ ມີວິຕາມິນບີສູງ. ຈະເປັນການດີທີ່ເຮົາຈະກິນອາຫານທີ່ມີຫຼາກຫຼາຍສີ. ການກິນອາຫານທີ່ມີຫຼາຍສີ ແລະ ຫຼາຍຮູບແບບໃນແຕ່ລະຄາບ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາໄດ້ຮັບສານທີ່ດີກວ່າ.

ຄວາມຄຸ້ນຄ່ຽງ ໝາຍຄວາມວ່າ ຄວນກິນອາຫານໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ ຈາກ 6 ໝວດ ທີ່ມີຢູ່ໃນທຸງອາຫານ ໃນແຕ່ລະມື້. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານທັງໝົດທີ່ຕ້ອງ ການຢ່າງເໝາະສົມສຳລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາ.

ຄວາມພຽງພໍ ໝາຍຄວາມວ່າ ຄວນລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານປະເພດໃດໜຶ່ງຫຼາຍເກີນໄປ. ເຖິງວ່າໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບຮ່າງກາຍ ແຕ່ຖ້າກິນຫຼາຍເກີນໄປກໍ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍໄດ້. ທຸງອາຫານໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປະລິມານຂອງອາຫານແຕ່ລະໝວດທີ່ຕ້ອງກິນ.

ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານໃນວົງຈອນຊີວິດ

ຮູບທີ 3: ໄລຍະຕ່າງໆຂອງວົງຈອນຊີວິດ



ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ໄລຍະຖືພາອາດຈະແມ່ນໄລຍະທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ສຸດຂອງວົງຈອນຊີວິດ. ສານອາຫານ ແລະ ພະລັງງານທີ່ໄດ້ຮັບໃນໄລຍະນີ້ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກ. ເພື່ອຊ່ວຍຮັບປະກັນສຸຂະພາບທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງທັງແມ່ ແລະ ລູກ, ໂພຊະນາການທີ່ພຽງພໍແມ່ນສໍາຄັນທັງກ່ອນໄລຍະຖືພາ, ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່.

ຜົນໄດ້ຮັບຂອງການຖືພາທີ່ເອື້ອອໍານວຍ ແມ່ນໄລຍະຖືພາຄົບກຳນົດ (38 ຫຼື 42 ອາທິດ) ແມ່ນເດັກເກີດຄົບຕາມກຳນົດ, ແລະ ນ້ຳໜັກຂອງເດັກຫຼາຍກວ່າ 2.5 ກິໂລກຼາມ ແລະ ເດັກມີສຸຂະພາບດີ.

ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານ, ແມ່ຍິງຖືພາຄວນກິນອາຫານທີ່ມີສານອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງຖືພາ ຕ້ອງການພະລັງງານເພີ່ມຂຶ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຕົນເອງ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.

ໃນໄຕມາດທີ 1, ແນະນຳໃຫ້ເພີ່ມພະລັງງານຂຶ້ນອີກ 50-100 ກິໂລແຄລໍຣີ ຕໍ່ມື້.

ໃນໄຕມາດທີ 2, ແນະນຳໃຫ້ເພີ່ມພະລັງງານຂຶ້ນອີກ 250-300 ກິໂລແຄລໍຣີ ຕໍ່ມື້.

ແລະ ໃນໄຕມາດທີ 3, ແນະນຳໃຫ້ເພີ່ມພະລັງງານຂຶ້ນອີກປະມານ 450-500 ກິໂລແຄລໍຣີ ຕໍ່ມື້³.

³ ປະລິມານແຄລໍຣີຂອງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ທີ່ໃຫ້ນົມລູກແມ່ນອີງໃສ່ການບໍລິໂພກອາຫານສໍາລັບປະຊາຊົນໄທ ປີ 2020, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ

ແມ່ຍິງຖືພາໃນໄຕມາດທີ 2 ແລະ 3 ຕ້ອງໄດ້ເພີ່ມຄາບອາຫານຂຶ້ນອີກ. ແມ່ຍິງທີ່ສຸຂະພາບດີ ນ້ຳໜັກຄວນຈະເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງນ້ອຍ ເຄິ່ງກິໂລຕໍ່ອາທິດ⁴. ແມ່ຍິງທີ່ເລີ່ມຖືພາມີນ້ຳໜັກເກີນ ຫຼື ຕຸ້ຍ ຄວນເພີ່ມພະລັງງານຂຶ້ນພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມ, ນ້ຳໜັກຕ່ຳ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍອາດຈະຕ້ອງການພະລັງງານຫຼາຍຂຶ້ນ.

ມີຫຼາຍປັດໄຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂພຊະນາການ - ລວມທັງອາຍຸຂອງແມ່, ຮູບແບບໃນການກິນອາຫານ, ສຸຂະພາບ, ປັດໄຈທາງດ້ານວັດທະນະທຳສັງຄົມ, ຄວາມປອດໄພຂອງການຕອບສະໜອງອາຫານ ແລະ ການເລືອກວິຖີຊີວິດ - ທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຜົນຂອງການຖືພາ.

ການຖືພາໃນໄວໜຸ່ມ ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບເປັນພິເສດ ເນື່ອງຈາກວ່າຍິງໜຸ່ມບໍ່ທັນມີຄວາມພ້ອມທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ, ມີຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານຫຼາຍ, ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ບໍ່ສົມດຸນ ແລະ ບໍ່ຫຼາກຫຼາຍ, ມີນ້ຳໜັກຕ່ຳໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນຖືພາ ແລະ ນ້ຳໜັກເພີ່ມໜ້ອຍເກີນໄປໃນລະຫວ່າງຖືພາ ແລະ ບໍ່ມາຮັບການຝາກທ້ອງຕາມກຳນົດ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ: ຖືພາຫຼາຍຄັ້ງ ແລະ/ຫຼື ຖືພາຖີ, ເກີດລູກຫຼາຍຄົນ, ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ເປັນພະຍາດໂລກເອດສ ຫຼື ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ອາດຈະບໍ່ລິໂພກອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ໄດ້ຮັບສານອາຫານໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍ. ບໍ່ມາຮັບການຝາກທ້ອງຕາມກຳນົດ ແລະ ພະຍາດເບົາຫວານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຫຼື ຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ເກີດຈາກການຖືພາສາມາດນຳໄປສູ່ການຖືພາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.

ຜູ້ທີ່ມີລາຍຮັບຈຳກັດ ຫຼື ມີລະດັບການສຶກສາຕ່ຳ ແລະ ຜູ້ທີ່ຂາດເຄືອຂ່າຍການສະໜັບສະໜູນທາງສັງຄົມ ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະມີອາຫານການກິນບໍ່ພຽງພໍ.

ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີມົນລະພິດ, ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ສານປະສົມບາງຢ່າງໃນອາຫານ ຄວນຫຼີກລ່ຽງໃນຊ່ວງໄລຍະຖືພາ. ເຫຼົ້າ, ຢາ, ຊາ, ກາເຟ, ການສູບຢາ, ຜະລິດຕະພັນສະໝຸນໄຟ ແລະ ພືດບາງຊະນິດ ແມ່ນສິ່ງທີ່ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາ.

ໂພຊະນາການສຳລັບແມ່ ໃນຊ່ວງໄລຍະທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ນ້ຳແມ່ນສ່ວນປະກອບຫຼັກຂອງນ້ຳນົມຄົນເຮົາ ຄືກັນກັບນ້ຳນົມອື່ນ. ການໄດ້ຮັບນ້ຳບໍ່ພຽງພໍສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສ່ວນປະກອບຂອງນ້ຳນົມ, ປະລິມານນ້ຳນົມຫຼຸດລົງ ແລະ ນຳໄປສູ່ການຂາດນ້ຳຂອງແມ່ໄດ້. ເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນດີ ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ຄວນດື່ມນ້ຳເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕົນເອງຂາດນ້ຳ. ແມ່ຍິງຖືພາຄວນດື່ມນ້ຳເພີ່ມອີກ 1 ລິດຕໍ່ມື້ ຈາກ 2 ລິດທີ່ຄົນທົ່ວໄປຕ້ອງການ. ແມ່ຍິງບາງຄົນ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຕົນເອງຫຼາຍກວ່າ 1 ຄົນ, ຈຳເປັນຕ້ອງກິນນ້ຳໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍກວ່າ.

ສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາໃນ 2 ໄຕມາດສຸດທ້າຍ ຄວາມຕ້ອງການພະລັງງານສາມາດຕອບສະໜອງໄດ້ ໂດຍການກິນອາຫານປະລິມານເທົ່າກັນຈາກແຕ່ລະໝວດອາຫານຕາມຄຳແນະນຳ. ໂດຍສະເລ່ຍ ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດຈະໃຊ້ພະລັງງານປະມານ 800 ແຄລໍຣີຕໍ່ມື້ ເພື່ອຜະລິດນ້ຳນົມມື້ລະ 3 ຈອກ⁵. ພະລັງງານປະມານ 400 ຫາ 500 ແຄລໍຣີ ຄວນມາຈາກອາຫານທີ່ລາວກິນ, ສ່ວນທີ່ເຫຼືອແມ່ນມາຈາກໄຂມັນທີ່ສະສົມໄວ້ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ.

⁴ ປຶ້ມຕິດຕາມແມ່ ແລະ ເດັກ “ສີປົວ”

⁵ Byrd-Bredbenner, Carol; Jacqueline Berning; Gaile Moe; Danita Kelley. Wardlaw's Perspectives in Nutrition (Page 607). McGraw-Hill Higher Education.

ແນວໃດກໍຕາມ, ການບໍ່ມີອາຫານກິນ, ຄະລໍາອາຫານ ແລະ ນໍ້າໜັກຫຼຸດຫຼາຍກວ່າ 1 ຫາ 2 ກິໂລຕໍ່ເດືອນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ປະລິມານນໍ້ານົມທັງໝົດທີ່ຜະລິດນັ້ນຫຼຸດລົງ. ຫຼັງຈາກໃຫ້ລູກກິນນົມໄດ້ 6 ເດືອນ, ພະລັງງານເພີ່ມເຕີມທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຈະຕ້ອງມາຈາກອາຫານທີ່ໄດ້ກິນ ຖ້າວ່ານໍ້າໜັກກັບມາປົກກະຕິເທົ່າກັບຊ່ວງໄລຍະກ່ອນຖືພາ. ການໄດ້ຮັບພະລັງງານບໍ່ພຽງພໍຈະເຮັດໃຫ້ນໍ້າໜັກສືບຕໍ່ຫຼຸດລົງ ແລະ ຖ້າວ່າຈ່ອຍລົງຫຼາຍ ອາດຈະບໍ່ສາມາດຜະລິດນໍ້ານົມພຽງພໍສໍາລັບລູກທີ່ກໍາລັງຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້.

ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບ ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ⁶

ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ແຕ່ມີເກີດຫາ 6 ເດືອນ ເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕ, ການພັດທະນາ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີທີ່ສຸດ. ນໍ້ານົມເຫຼືອງ, ນໍ້ານົມໄລຍະຂ້າມຜ່ານ ແລະ ນໍ້ານົມແທ້ ແມ່ນລັກສະນະຂອງນໍ້ານົມແມ່ທີ່ຜະລິດໄດ້ໃນໄລຍະໃຫ້ນົມລູກ. ຄວນໃຫ້ເດັກດູດນໍ້ານົມແມ່ພາຍໃນໜັງຊົ່ວໂມງຫລັງຈາກເກີດ.

➤ ນໍ້ານົມເຫຼືອງ ຫຼື ຫົວນໍ້ານົມ - ຊັ້ນ, ມີສີເຫຼືອງອ່ອນ

- ອາດຈະປາກົດມີໄດ້ທຸກເວລາ ນັບແຕ່ຖືພາໄລຍະສຸດທ້າຍຈົນຮອດຫຼັງຈາກເກີດລູກໄດ້ ສອງ-ສາມວັນ.
- ມີໂປຣຕິນ, ເກືອແຮ່ ແລະ ວິຕາມິນເອຫຼາຍ.
- ຊ່ວຍສ້າງພູມຕ້ານທານ ແລະ ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງບາງອັນແມ່ນບໍ່ມີການປ່ຽນແປງເມື່ອຜ່ານກະເພາະລໍາໄສ້ຂອງເດັກນ້ອຍເຂົ້າໄປໃນກະແສເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຈາກພະຍາດບາງຊະນິດໄດ້ ໃນຊ່ວງທີ່ລະບົບພູມຕ້ານທານຍັງອ່ອນຫຼາຍ ໃນລະຫວ່າງສອງສາມເດືອນທໍາອິດຂອງຊີວິດ. ນອກຈາກນັ້ນ ນໍ້ານົມເຫຼືອງຍັງຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຂັບຖ່າຍອາຈົມທີ່ສະສົມຢູ່ໃນລໍາໄສ້ໃນຊ່ວງທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ນໍ້າອີກ.

➤ ນໍ້ານົມໄລຍະຂ້າມຜ່ານ

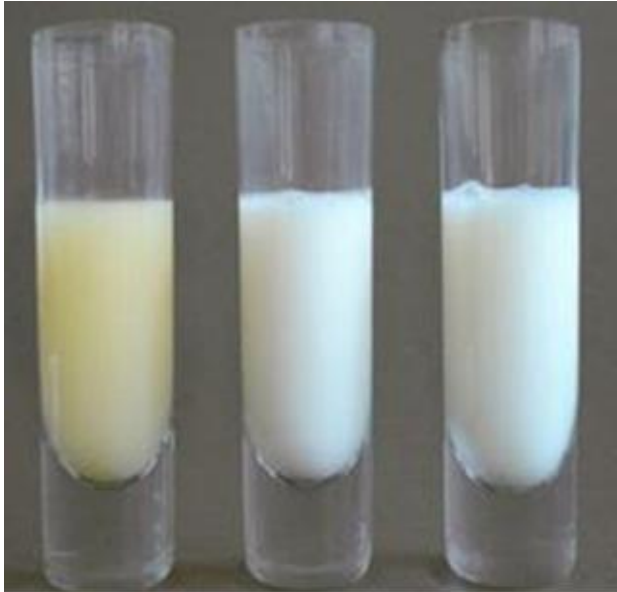
- ນໍ້ານົມເຫຼືອງ ຈະຄ່ອຍໆປັບປ່ຽນໃນ 72 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ ຈາກຫົວນໍ້ານົມເຫຼືອງເປັນນໍ້ານົມໄລຍະຂ້າມຜ່ານ.
- ມີລັກສະນະເປັນສີຂາວ ຫຼື ເຫຼືອງອ່ອນໆ.
- ນໍ້ານົມໄລຍະຂ້າມຜ່ານ ປະກອບມີໄຂມັນ, ແລັກໂຕສ, ວິຕາມິນທີ່ລະລາຍໃນນໍ້າ ແລະ ພະລັງງານຫຼາຍກວ່ານໍ້ານົມເຫຼືອງ
- ພາຍໃນ 7-21 ວັນ, ນໍ້ານົມໄລຍະຂ້າມຜ່ານຈະຖືກທົດແທນດ້ວຍນໍ້ານົມແທ້.

➤ ນໍ້ານົມແທ້

- ຊ່ວງອາທິດທີ 3 ຫຼັງເກີດ
- ນໍ້ານົມແທ້ ແມ່ນໃສ ຄ້າຍຄືນໍ້າ ແລະ ມີລັກສະນະເປັນສີຟ້າອ່ອນໆ
- ນໍ້ານົມມີສີຂາວ ແລະ ມີໄຂມັນເພີ່ມຂຶ້ນ
- ມັນຕອບສະໜອງສານອາຫານທັງໝົດທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ ໃນການເຕີບໃຫຍ່
- ໃນຊ່ວງ 4-6 ອາທິດ ນໍ້ານົມແມ່ຈະຜະລິດນໍ້ານົມເຕັມທີ່.

⁶ Byrd-Bredbenner, Carol; Jacqueline Berning; Gaile Moe; Danita Kelley. Wardlaw's Perspectives in Nutrition (Page 606). McGraw-Hill Higher Education.

ຮູບທີ 4: ປະເພດຂອງນ້ຳນົມແມ່



ນ້ຳນົມເຫຼືອງ ນ້ຳນົມໄລຍະຂ້າມຜ່ານ ນ້ຳນົມແທ້

ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 6 ຫາ 23 ເດືອນ

ເລີ່ມແຕ່ອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມປ້ອນອາຫານໃນປະລິມານໜ້ອຍ ແລະ ເພີ່ມປະລິມານຂຶ້ນເມື່ອເດັກໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ໃນຂະນະດຽວກັນກໍ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ປົກກະຕິ.

ເດັກອ່ອນສາມາດເລີ່ມກິນອາຫານແຫຼວ, ແຕະ ແລະ ບົດລະອຽດດີ ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ.

ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 8 ເດືອນ ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ ສາມາດຈັບອາຫານກິນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.

ເມື່ອອາຍຸຮອດ 12 ເດືອນ, ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍສາມາດກິນອາຫານປະເພດດຽວກັນກັບຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ.

ໂດຍສະເລ່ຍ ສໍາລັບເດັກນ້ອຍສຸຂະພາບດີທີ່ກິນນ້ຳນົມແມ່ ຄວນໃຫ້ອາຫານເສີມ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເມື່ອອາຍຸ 6-8 ເດືອນ ແລະ 3-4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເມື່ອອາຍຸ 9-11 ເດືອນ ແລະ 12-24 ເດືອນ, ພ້ອມກັບອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການເພີ່ມຕື່ມ (ເຊັ່ນ: ໝາກໄມ້) ຄວນໃຫ້ 1-2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

ເນື່ອງຈາກອັດຕາການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາທີ່ໄວວາໃນໄລຍະ 2 ປີທໍາອິດຂອງຊີວິດ, ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານຕໍ່ຫົວໜ່ວຍນ້ຳໜັກຂອງເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກອ່ອນແມ່ນສູງຫຼາຍ. ນ້ຳນົມແມ່ສາມາດປະກອບສ່ວນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນການໄດ້ຮັບສານອາຫານທັງໝົດຂອງເດັກນ້ອຍ ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 6 ຫາ 23 ເດືອນ, ໂດຍສະເພາະທາດຊີ້ນ ແລະ ວິຕາມິນຫຼາຍຊະນິດ.

ແນວໃດກໍ່ຕາມ ນ້ຳນົມແມ່ມີເກືອແຮ່ຫຼາຍຢ່າງຂ້ອນຂ້າງຕໍ່າ ເຊັ່ນ: ທາດເຫຼັກ ແລະ ສັງກະສີ. ເນື່ອງຈາກວ່າເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6-23 ເດືອນ ກິນອາຫານເສີມໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍ ດັ່ງນັ້ນສານອາຫານຢູ່ໃນອາຫານເສີມຕ້ອງສູງຫຼາຍ.

ຕ້ອງໄດ້ປ້ອນອາຫານຕາມທຸກອາຫານ ແລະ ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ. ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ປາ ຫຼື ໄຂ່ຄວນໄດ້ກິນທຸກໆມື້ ຫຼື ກິນເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ຄວນໄດ້ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ມີວິຕາມິນເອສູງທຸກໆມື້. ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງສານອາຫານຕໍ່າເຊັ່ນ: ຊາ, ກາເຟ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດນໍ້າຕານເຊັ່ນ: ໂຊດາ, ອາຫານຫວ່າງສໍາເລັດຮູບ, ນໍ້າຕານທີ່ໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານ ເຊັ່ນ: ນໍ້າຕານຊາຍ ແລະ ນໍ້າເຊື່ອມ ແມ່ນຄວນຫຼີກລ້ຽງ.

ຮູບທີ 5: ຜົນຮ້າຍຈາກການເລີ່ມປ້ອນອາຫານເດັກຊ້າ ຫຼື ໄວໂພດ

 ຜົນຮ້າຍຈາກການເລີ່ມປ້ອນອາຫານເດັກ ໄວໂພດ	ຜົນຮ້າຍຈາກການເລີ່ມປ້ອນອາຫານເດັກ ຊ້າໂພດ
ການເລີ່ມປ້ອນອາຫານເດັກໄວໂພດ (ກ່ອນເດັກອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ) ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດ: ⊗ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການຂອງເດັກ ຍ້ອນອາຫານໄປທົດແທນນ້ຳນົມແມ່. ⊗ ເດັກໄດ້ຮັບສານອາຫານຕ່ຳ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການເອົານ້ຳແກງ ແລະ ເຂົ້າປຽກທີ່ແຫຼວໂພດໃຫ້ເດັກກິນເພາະຄິດວ່າມັນຢ່ອຍງ່າຍ. ⊗ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເຈັບເປັນ ຍ້ອນວ່າໄດ້ຮັບຜູກຄຸມກັນໃນນ້ຳນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ. ⊗ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ຍ້ອນວ່າອາຫານທີ່ເດັກກິນອາດຈະບໍ່ສະອາດ ຫຼື ຢ່ອຍງ່າຍຄືນ້ຳນົມແມ່ ⊗ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນຫວັດ ແລະ ພະຍາດຜູກຄຸມແພ້ອື່ນໆ ຍ້ອນວ່າກະເພາະອາຫານຂອງເດັກຍັງບໍ່ສາມາດຢ່ອຍ ແລະ ດູດຊຶມທາດໂປຼຕີນທີ່ບໍ່ແມ່ນຂອງມະນຸດໄດ້ດີເທື່ອ. ⊗ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງແມ່ໃນການຖືພາໄວໂພດ ຖ້າແມ່ເອົາລູກກິນນົມໜ້ອຍ.	ການເລີ່ມປ້ອນອາຫານເດັກຊ້າໂພດ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງ ຍ້ອນວ່າ: ⊗ ເດັກອາດຈະຂາດສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານ ແລະ ຕ້ານພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂພຊະນາການເຊັ່ນ: ພະຍາດເລືອດຈາງ (ເຊິ່ງເນື່ອງມາຈາກການຂາດທາດເຫຼັກ). ⊗ ເດັກບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານເພີ່ມຕື່ມຕາມຄວາມຕ້ອງການໃນການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ⊗ ເດັກຈະຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ມີພັດທະນາການທີ່ຊ້າ.

ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ (ອາຍຸ 2-5 ປີ)

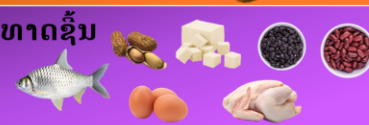
ເດັກນ້ອຍອາຍຸກ່ອນໄວຮຽນ (ອາຍຸ 2-5 ປີ) ຍັງພັດທະນານິໄສການກິນຂອງເຂົ້າເຈົ້າຢູ່ ແລະ ມີຄວາມຕ້ອງການຊຸກຍູ້ໃຫ້ກິນອາຫານ ແລະ ອາຫານຫວ່າງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ກະຕືລືລົ້ນທີ່ຈະຮຽນຮູ້. ເຂົາເຈົ້າມັກຈະຮຽນແບບພຶດຕິກຳການກິນຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຄໍາແນະນຳໃນເວລາກິນເຂົ້າ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຍັງຕ້ອງຮຽນຮູ້ທັກສະໃນການຫຍ້າ ແລະ ການກິນ. ການກິນທີ່ຫຼາກຫຼາຍມີຄວາມສໍາຄັນ ສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ ເຊັ່ນ: ກິນໝາກໄມ້, ຜັກ, ພືດປະເພດເມັດ, ອາຫານທີ່ມີໂປຣຕີນ, ແລະ ທາດແຄລຊຽມສູງ.

ເດັກນ້ອຍມີກະເພາະອາຫານທີ່ຍັງນ້ອຍ, ຄວນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກິນອາຫານປະລິມານໜ້ອຍ ແລະ ກິນຫຼາຍເທື່ອປະມານ 5 ຫາ 6 ຄາບ ດຶກວ່າຈຳກັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກິນພຽງແຕ່ 3 ຄາບຫຼັກ. ການກິນອາຫານ ແລະ ອາຫານຫວ່າງເລື້ອຍໆ ຈະຊ່ວຍຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານສານອາຫານ ແລະ ພະລັງງານຂອງເດັກໄດ້.

ອາຫານຫວ່າງຄວນມີສານອາຫານຫຼາຍ. ເດັກນ້ອຍຄວນຫຼີກລ່ຽງ ອາຫານຫວ່າງສໍາເລັດຮູບທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານສູງ.

ໂດຍປົກກະຕິ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 2 ຫາ 3 ປີ ຕ້ອງການພະລັງງານລະຫວ່າງ 1000 ຫາ 1400 ແຄລໍຣີ ຕໍ່ມື້ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 ຫາ 5 ປີ ຕ້ອງການພະລັງງານປະມານ 1200 ຫາ 1600 ແຄລໍຣີ ຕໍ່ມື້.

ຕາຕະລາງທີ 3: ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການອາຫານຂອງເດັກອາຍຸ 2-5 ປີ ຕໍ່ມື້

ໝວດອາຫານ	ອາຍຸ 2 ປີ	ອາຍຸ 3 ປີ	ອາຍຸ 4 & 5 ປີ	ປະລິມານ
ໝາກໄມ້ 	1 ຖ້ວຍ (200 ກຣາມ)	1 - 1 ½ ຖ້ວຍ (200-300 ກຣາມ)	1 - 1 ½ ຖ້ວຍ (200-300 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (100 ກຣາມ) ½ ໜ່ວຍ ໝາກກ້ວຍຂະໜາດກາງ (100 ກຣາມ) 4-5 ໜ່ວຍ ໝາກລິ້ນຈີ່ໃຫຍ່ (100 ກຣາມ)
ຜັກ 	1 ຖ້ວຍ (60 ກຣາມ)	1 ½ ຖ້ວຍ (90 ກຣາມ)	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ (90-120 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (30 ກຣາມ) ຜັກໃບຂຽວດິບ 1 ຖ້ວຍ (30 ກຣາມ)
ທາດແປງ 	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ (90 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ (90 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ (90 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ? ເຂົ້າຈີ່ 3 ປຸງ ມັນຝລັ່ງ 3 ຫົວຂະໜາດກາງ ເສັ້ນຕົ້ມສຸກ 1 ½ ຖ້ວຍ
ທາດຊີ້ນ 	ຊີ້ນສຸກ 60 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 90 - 120 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 120 - 150 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 30 ກຣາມ? ຖ້ວຍຕົ້ມສຸກ 30 ກຣາມ ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ ເຕົ້າຮູ້ 30 ກຣາມ
ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ 	2 ຖ້ວຍ (470 ມລ)	2 ຖ້ວຍ (470 ມລ)	2 ½ ຖ້ວຍ (590 ມລ)	ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ ½ ຖ້ວຍ? ນົມ 118 ມລ ໂຢເກີດ 100 ກລາມ
ນ້ຳດື່ມ 	1 ລິດ	1 ລິດ	1 ລິດ	

*ການບໍລິໂພກນ້ຳມັນ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ ຄວນກິນໃນປະລິມານໜ້ອຍຕໍ່ມື້

ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບເດັກອາຍຸ 6-13 ປີ

ໃນການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ, ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການກິນອາຫານທີ່ດີຄືກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່, ພ້ອມທັງວິຕາມິນ ແລະ ເກືອ ແຮ່ ຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອສະໜັບສະໜູນການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນນີ້ໝາຍເຖິງ ພຶດປະເພດເມັດ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກສົດຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ, ທາດແຄລຊຽມສໍາລັບການຂະຫຍາຍຕົວຂອງກະດູກ, ແລະ ໂປຣຕີນທີ່ດີ (ປາ, ໄຂ່, ສັດປີກ, ຊີ້ນບໍ່ມີນ້ຳມັນ, ປະເພດຖົ່ວ ແລະ ແກ່ນຕ່າງໆ) ນ້ຳ 6-8 ຈອກຕໍ່ມື້. ສໍາລັບເດັກອາຍຸ 6-13 ປີ ສິ່ງສໍາຄັນແມ່ນໃຫ້ມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ.

ຕາຕະລາງທີ 4: ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການອາຫານຂອງເດັກອາຍຸ 6-13 ປີ ຕໍ່ມື້

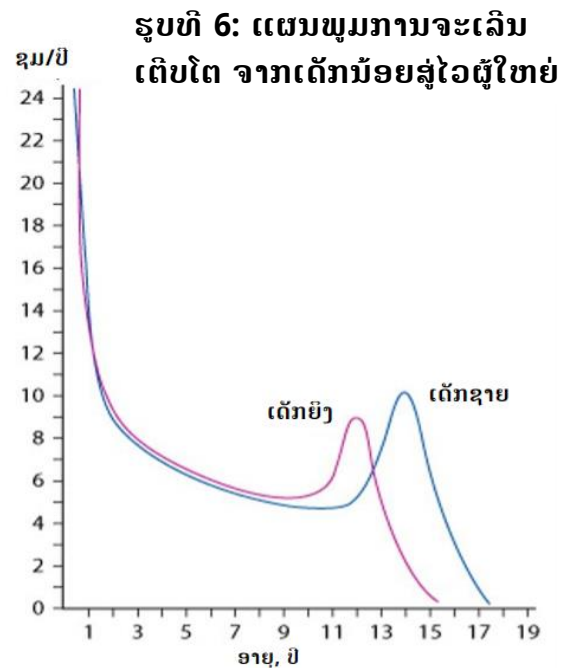
ໝວດອາຫານ	6-8 ປີ	9-13 ປີ		ປະລິມານ
		ເດັກຍິງ	ເດັກຊາຍ	
ໝາກໄມ້ 	1 - 2 ຖ້ວຍ (200-400g)	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ (300-400g)	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ (300-400g)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (100g) ½ ໜ່ວຍ ໝາກກ້ວຍຂະໜາດກາງ (100g) 4-5 ໜ່ວຍ ໝາກລິ້ນຈີ່ໃຫຍ່ (100g)
ຜັກ 	1 ½ - 2 ½ ຖ້ວຍ (90-150 ກຣາມ)	1 ½ - 3 ຖ້ວຍ (90- 180 ກຣາມ)	2 - 3 ½ ຖ້ວຍ (120-210 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (30 ກຣາມ) ຜັກໃບຂຽວດິບ 1 ຖ້ວຍ (30 ກຣາມ)
ທາດແປງ 	ເຂົ້າສານ ¾ - 1 ຖ້ວຍ (130-180 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 4/5 - 1 1/6 ຖ້ວຍ (150-220 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 4/5 - 1½ ຖ້ວຍ (150-280 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ? ເຂົ້າຈີ່ 3 ປຽງ ມັນຝລັ່ງ 3 ຫົວຂະໜາດກາງ ເສັ້ນຕົ້ມສຸກ 1 ½ ຖ້ວຍ
ທາດຊີ້ນ 	ຊີ້ນສຸກ 90 - 165 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 90 - 180 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 90 - 195 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 30 ກຣາມ? ຖ້ວຕົ້ມສຸກ 30 ກຣາມ ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ ເຕົ້າຮູ້ 30 ກຣາມ
ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ 	2 ½ ຖ້ວຍ (590 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ ½ ຖ້ວຍ? ນົມ 118 ມລ ໂຢເກີດ 100 ກຣາມ
ນ້ຳດື່ມ 	1.2 ລິດ	1.6 - 1.9 ລິດ	1.6 - 1.9 ລິດ	

*ການບໍລິໂພກນ້ຳມັນ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ ຄວນກົນໃນປະລິມານໜ້ອຍຕໍ່ມື້

ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບໄວໜຸ່ມ

ໄວໜຸ່ມ (ອາຍຸ 10 ຫາ 19 ປີ) ເປັນຊ່ວງຊີວິດທີ່ສໍາຄັນຮ່າງກາຍມີການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ມີຄວາມຢາກອາຫານເພີ່ມຂຶ້ນ. ອັດຕາການເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍແມ່ນໄວທີ່ສຸດໃນຊ່ວງຂອງເດັກອ່ອນ, ຊ້າລົງໃນໄວເດັກນ້ອຍ, ຈາກນັ້ນເພີ່ມຂຶ້ນອີກໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມ (ເບິ່ງເສັ້ນສະແດງ) ເພື່ອຕອບສະໜອງໃຫ້ແກ່ການເຕີບໃຫຍ່ຈຳເປັນຕ້ອງບໍລິໂພກອາຫານທີ່ດີ. ປະເພດ ແລະ ປະລິມານອາຫານທີ່ແນະນຳສໍາລັບໄວໜຸ່ມ ແມ່ນຄືກັນກັບຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ແຕ່ໄວໜຸ່ມຈະຕ້ອງການແຄລຊຽມ ແລະ ທາດເຫຼັກຫຼາຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່.

ຄວາມຕ້ອງການທາດເຫຼັກທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນໃນໄວໜຸ່ມ ແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍໃນການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນ. ຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນ, ເດັກຍິງຕ້ອງການທາດເຫຼັກຫຼາຍກວ່າເດັກຊາຍ ເພື່ອທົດແທນການສູນເສຍຈາກການເປັນປະຈຳເດືອນ. ການຂາດທາດເຫຼັກໃນຮ່າງກາຍອາດຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການຂາດທາດເຫຼັກໃນເລືອດ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງການເປັນເລືອດຈາງຈາກການຂາດທາດເຫຼັກ, ເຊິ່ງສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ.



ການຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງໄວວາຂອງກະດູກໃນໄວໜຸ່ມ ໝາຍຄວາມວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການແຄລຊຽມຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຖ້າບໍ່ມີການຕອບສະໜອງ ໃນອະນາຄົດກະດູກອາດຈະຖືກທຳລາຍ. ແຫຼ່ງອາຫານທີ່ມີທາດແຄລຊຽມຫຼາຍປະກອບມີ ຜະລິດຕະພັນນົມ, ເຊັ່ນ: ນ້ຳນົມ ແລະ ນົມສື້ມ, ຜັກໃບຂຽວບາງຊະນິດເຊັ່ນ: ຜັກອີຣຸມ, ຜັກກາດຮ່ອງເຕ້ ແລະ ຜັກນ້ຳ, ປາ ເຊັ່ນ: ປານ້ອຍທີ່ສາ ມາດກິນໄດ້ທັງກ້າງກໍ່ມີແຄລຊຽມເຊັ່ນກັນ.

ຕາຕະລາງທີ 5: ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການອາຫານຂອງເດັກອາຍຸ 14-18 ປີ ຕໍ່ມື້

ໝວດອາຫານ	14-18 ປີ		ປະລິມານ:
	ເດັກຍິງ	ເດັກຊາຍ	
ໝາກໄມ້ 	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ (300-400 ກຣາມ)	2 - 2 ½ ຖ້ວຍ (400-500 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (100 ກຣາມ) ½ ໜ່ວຍ ໝາກກ້ວຍຂະໜາດກາງ (100 ກຣາມ) 4-5 ໜ່ວຍ ໝາກລື່ນຈີ່ໃຫຍ່ (100 ກຣາມ)
ຜັກ 	2 ½ - 3 ຖ້ວຍ (75-90 ກຣາມ)	2 ½ -4 ຖ້ວຍ (75-120 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (30 ກຣາມ) ຜັກໃບຂຽວດິບ 1 ຖ້ວຍ (30 ກຣາມ)
ທາດແປງ 	ເຂົ້າສານ 1 - 1 ⅓ ຖ້ວຍ (180-240 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 1- 1 ⅔ ຖ້ວຍ (180-315 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ? ເຂົ້າຈີ່ 3 ປຽງ ມັນຝລັ່ງ 3 ຫົວຂະໜາດກາງ ເສັ້ນຕົ້ມສຸກ 1 ½ ຖ້ວຍ
ທາດຊີ້ນ 	ຊີ້ນສຸກ 120 - 195 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 165 - 210 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 30 ກຣາມ? ຖ້ວຕົ້ມສຸກ 30 ກຣາມ ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ ເຕົ້າຮູ້ 30 ກລາມ
ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ 	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ ½ ຖ້ວຍ? ນົມ 118 ມລ ໂຍເກີດ 100 ກລາມ
ນ້ຳດື່ມ 	1.9 – 2.6 ລິດ	1.9 – 2.6 ລິດ	

*ການບໍລິໂພກນ້ຳມັນ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ ຄວນກິນໃນປະລິມານໜ້ອຍຕໍ່ມື້

ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການໃນໄວຜູ້ໃຫຍ່ (19 ປີຂຶ້ນໄປ)

ໃນຊ່ວງເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ສານອາຫານໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການບຳລຸງຮັກສາຮ່າງກາຍເປັນຫຼັກ ຫຼາຍກວ່າຈະສະໜັບສະໜູນການເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ເມື່ອຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ, ຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານປ່ຽນແປງໄປ. ສິ່ງທຳທາຍຂອງໄວຜູ້ໃຫຍ່ແມ່ນການຮັກສາຮ່າງກາຍ, ຮັກສາໜ້າທີ່ການຂອງມັນ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການເປັນພະຍາດຊຳເຮື້ອ - ນັ້ນຄືຊ່ວງອາຍຸທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດ. ອາຫານທີ່ດີສາມາດຊ່ວຍບັນລຸເປົ້າໝາຍນີ້ໄດ້.

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະບໍລິໂພກອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີສານອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ການກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນອີ່ມຕົວ (ພົບເຫັນຢູ່ໃນອາຫານທີ່ມາຈາກສັດ) ລວມທັງ ໄຂມັນແປຣູບ, ໄຂມັນໂຄເລດສເຕຣິນ, ການຕື່ມນ້ຳຕານ, ເກືອ, ແລະ ທາດເຫຼົ້າ. ຮູບແບບການກິນອາຫານທີ່ດີ ແມ່ນເນັ້ນໃສ່ອາຫານປະເພດ ຜັກ, ໝາກໄມ້, ພືດທີ່ເປັນເມັດ, ຫູດຜ່ອນໄຂມັນອີ່ມຕົວ ແລະ ໂປຣຕີນທີ່ມີໄຂມັນໜ້ອຍ (ອາຫານທະເລ, ສັດປີກ, ໄຂ່, ຖ້ວຊະນິດຕ່າງໆ). ຮັກສານ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ຢູ່ໃນເກນທີ່ດີ ໂດຍຄວບຄຸມການໄດ້ຮັບພະລັງງານ, ເພີ່ມກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນເວລາທີ່ນັ່ງຢູ່ລ້າງໃຫ້ໜ້ອຍລົງ.

ການຫຼຸດປະລິມານໂຊດຽມ, ກິນໂປຣຕິນຈາກສັດໃຫ້ໜ້ອຍລົງ ແລະ ຮັກສານ້ຳໜັກໃຫ້ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງຊ້າລົງ. ການກິນອາຫານໃນປະລິມານໜ້ອຍຫຼາຍໆເທື່ອໃນແຕ່ລະມື້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ການຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ການດູດຊຶມໄດ້ດີກວ່າກິນອາຫານຈຳນວນຫຼາຍແຕ່ໜ້ອຍເທື່ອ. ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍຫຼາຍ, ຕື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນອາການທ້ອງຜູກໄດ້.

ທາງອົງກອນ American Heart Association ແນະນຳໃຫ້ບໍລິໂພກບໍ່ເກີນ 2,300 ມິລິກຣາມ ຕໍ່ມື້ ແລະ ພະຍາຍາມທີ່ຈະ ຈຳກັດການບໍລິໂພກບໍ່ເກີນ 1,500 ມິລິກຣາມ ຕໍ່ມື້ ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່.

ຕາຕະລາງທີ 6: ປະເພດຂອງໄຂມັນ ແລະ ແຫຼ່ງທີ່ມາ

ໄຂມັນດີ 	ໄຂມັນບໍ່ດີ ໄຂມັນອີ່ມຕົວ 	ໄຂມັນອັນຕະລາຍ ໄຂມັນທຣານສ 
ໃຊ້ເລື້ອຍໆ	ຈຳກັດການໃຊ້	ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້
➢ ໄດ້ມາຈາກຜັກ ແລະ ພືດ ➢ ຍັງມີຢູ່ນຳ ປາ, ພືດປະເພດຖ້ວ ແລະ ແກ່ນຕ່າງໆ ➢ ມີຄໍເຣດສເຕຣ໌ບໍ່ດີຕ່ຳ	➢ ໄຂມັນອີ່ມຕົວສ່ວນຫຼາຍພົບຢູ່ນຳ ຜະລິດຕະພັນທີ່ມາຈາກສັດ/ຊີ້ນ ➢ ຍັງພົບເຫັນຢູ່ໃນພືດທີ່ໃຫ້ນ້ຳມັນເຊັ່ນ ນ້ຳມັນປາມ ແລະ ນ້ຳມັນໝາກພ້າວ ➢ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ➢ ເພີ່ມ ຄໍເຣດສເຕຣ໌ ທີ່ບໍ່ດີ	➢ ໄຂມັນປຸງແຕ່ງສູງມັກຈະພົບເຫັນຢູ່ໃນອາຫານຈານດ່ວນ ແລະ ອາຫານປະເພດຈີນ ➢ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ➢ ເພີ່ມ ຄໍເຣດສເຕຣ໌ ທີ່ບໍ່ດີ

ຕາຕະລາງທີ 7: ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການອາຫານຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ອາຍຸ 19-59 ປີ ຕໍ່ມື້

ໝວດອາຫານ	19-30 ປີ		31-59 ປີ		ປະລິມານ
	ຍິງ	ຊາຍ	ຍິງ	ຊາຍ	
ໝາກໄມ້ 	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ (300-400 ກຣາມ)	2 - 2½ ຖ້ວຍ (400-500 ກຣາມ)	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ (300-400 ກຣາມ)	2 - 2 ½ ຖ້ວຍ (400-500 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (100 ກຣາມ) ½ ໜ່ວຍ ໝາກກ້ວຍຂະໜາດກາງ (100 ກຣາມ) 4-5 ໜ່ວຍ ໝາກລື່ນຈີ່ໃຫຍ່ (100 ກຣາມ)
ຜັກ 	2 ½ - 3 ຖ້ວຍ (75-90 ກຣາມ)	3 - 4 ຖ້ວຍ (90-120 ກຣາມ)	2 - 3 ຖ້ວຍ (60-90 ກຣາມ)	3 - 4 ຖ້ວຍ (90-120 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (30 ກຣາມ) ຜັກໃບຂຽວດິບ 1 ຖ້ວຍ (30 ກຣາມ)
ທາດແປງ 	ເຂົ້າສານ 1 – 1 ⅓ ຖ້ວຍ (180-240 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 4/5 - 1 ⅙ ຖ້ວຍ (150-220 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 1 ⅓ - 1 ⅔ ຖ້ວຍ (240-315 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 1 ⅙ - 1 ⅓ ຖ້ວຍ (220-315 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ? ເຂົ້າຈີ່ 3 ປຸງ ມັນຝລັ່ງ 3 ຫົວຂະໜາດກາງ ເສັ້ນຕົ້ມສຸກ 1 ½ ຖ້ວຍ
ທາດຊີ້ນ 	ຊີ້ນສຸກ 150 - 195 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 195 - 210 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 150 - 180 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 180 - 210 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 30 ກຣາມ? ຖ້ວຕົ້ມສຸກ 30 ກຣາມ ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ ເຕົ້າຮູ້ 30 ກຣາມ
ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ 	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ ½ ຖ້ວຍ? ນົມ 118 ມລ ໂຍເກີດ 100 ກລາມ
ນ້ຳດື່ມ 	2.1 ລິດ	3 ລິດ	2.1 ລິດ	3.1 ລິດ	

*ການບໍລິໂພກນ້ຳມັນ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ ຄວນກິນໃນປະລິມານໜ້ອຍຕໍ່ມື້

ຕາຕະລາງ 8: ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການອາຫານຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ອາຍຸ 60 ປີ ຂຶ້ນໄປ ຕໍ່ມື້

ໝວດອາຫານ	60+ ປີ		ປະລິມານ:
	ຍິງ	ຊາຍ	
ໝາກໄມ້ 	1 ½ - 2 ຖ້ວຍ 300-400 ກຣາມ	2 ຖ້ວຍ 400 ກຣາມ	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ ½ ໜ່ວຍ ໝາກກ້ວຍຂະໜາດກາງ 4-5 ໜ່ວຍ ໝາກລື່ນຈີ່ໃຫຍ່
ຜັກ 	2 - 3 ຖ້ວຍ (60-90 ກຣາມ)	2 ½ - 3 ½ ຖ້ວຍ (75-105 ກຣາມ)	½ ຖ້ວຍ? ½ ຖ້ວຍ ບົດ, ຊອຍບາງໆ ຫຼື ຟັກ (30 ກຣາມ) ຜັກໃບຂຽວດິບ 1 ຖ້ວຍ (30 ກຣາມ)
ທາດແປ້ງ 	ເຂົ້າສານ 4/5 - 1 1/6 ຖ້ວຍ (150-220 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ 1 - 1 ½ ຖ້ວຍ (180-280 ກຣາມ)	ເຂົ້າສານ ½ ຖ້ວຍ? ເຂົ້າຈີ່ 3 ປຸງ ມັນຝລັ່ງ 3 ຫົວຂະໜາດກາງ ເສັ້ນຕື້ມສຸກ 1 ½ ຖ້ວຍ
ທາດຊີ້ນ 	ຊີ້ນສຸກ 150-180 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 165-195 ກຣາມ	ຊີ້ນສຸກ 30 ກຣາມ? ຖ້ວຕື້ມສຸກ 30 ກຣາມ ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ ເຕົ້າຮູ້ 30 ກລາມ
ນົມ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ 	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	3 ຖ້ວຍ (700 ມລ)	ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ ½ ຖ້ວຍ? ນົມ 118 ມລ ໂຢເກີດ 100 ກລາມ
ນ້ຳດື່ມ 	2.1 ລິດ	3.1 ລິດ	

*ການບໍລິໂພກນ້ຳມັນ, ເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ ຄວນກິນໃນປະລິມານໜ້ອຍຕໍ່ມື້

ຮູບທີ 7: ຈຳກັດປະລິມານນ້ຳຕານ, ນ້ຳມັນ ແລະ ໂຊດຽມໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ

ນ້ຳຕານປຸງແຕ່ງອາຫານ 6 ບ່ວງນ້ອຍ/ມື້  6 ບ່ວງນ້ອຍ = 24 g	ນ້ຳມັນ 6 ບ່ວງນ້ອຍ/ມື້  6 ບ່ວງນ້ອຍ = 30 g	ເກືອ 1 ບ່ວງນ້ອຍ/ມື້  1 ບ່ວງນ້ອຍ = 6 g
---	---	--

ບົດຮຽນທີ 3: ການຂາດສານອາຫານ

1. ຈຸດປະສົງ: ຫຼັງຈາກສຳເລັດການຮຽນບົດນີ້ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະຮັບຮູ້ຄຳນິຍາມ ແລະ ປະເພດຂອງການຂາດສານອາຫານສາເຫດ ແລະ ຜົນສະທ້ອນຂອງການຂາດສານອາຫານ.

2. ເນື້ອໃນ:

- ນິຍາມ ການຂາດສານອາຫານ
- ປະເພດຂອງການຂາດສານອາຫານ
- ສາເຫດ
- ວົງຈອນການຂາດສານອາຫານ
- ຜົນສະທ້ອນຂອງການຂາດສານອາຫານ.
- ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນອາຫານ

1. ນິຍາມ

ການຂາດສານອາຫານ

ໝາຍເຖິງສະພາບທັງສອງຢ່າງຄື ໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ໂພຊະນາການເກີນ. ການຂາດສານອາຫານເກີດຂຶ້ນເມື່ອບຸກຄົນໄດ້ຮັບ ສານອາຫານ ຫຼື ພະລັງງານ ບໍ່ພຽງ ພໍ ຫຼື ເກີນກວ່າ ຄວາມຕ້ອງການ ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບ.

ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ

ພາວະການຂາດສານອາຫານເປັນສາເຫດຈາກ ການຂາດວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ທາດທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາ, ເຮັດໃຫ້ມີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນທີ່ດີ ແລະ ການເຮັດວຽກທີ່ເໝາະສົມຂອງຮ່າງກາຍ. ຄົນເຮົາມັກຈະຂາດຈຸລະສານອາຫານຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ, ອາດຈະບໍ່ສະແດງອາການໃຫ້ເຫັນ ຫຼື ບໍ່ມີອາການໃດໆເລີຍ ບາງຄັ້ງຖືກເອີ້ນວ່າ "ຄວາມອຶດຫິວທີ່ເຊື່ອງຊ້ອນ." ⁷

ພາວະໂພຊະນາການເກີນ

ພາວະທີ່ຮ່າງກາຍ ໄດ້ຮັບສານອາຫານຫຼາຍເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ເຮັດໃຫ້ເກີດໄຂມັນສະສົມໃນຮ່າງກາຍ.⁸

ພາວະໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍ

ເກີດຂຶ້ນເມື່ອບຸກຄົນໄດ້ຮັບສານອາຫານ ຫຼື ພະລັງງານບໍ່ພຽງພໍ ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຄວນໄດ້ຮັບ.⁹

ການຂາດສານອາຫານມີ 3 ປະເພດ:

- **ໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍ ລວມມີ 3 ປະເພດ:** ຈ່ອຍຜອມ (ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ), ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ (ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ) ແລະ ນ້ຳໜັກຫຼຸດມາດຕະຖານ (ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ).
- **ຈຸລະສານອາຫານພົວພັນກັບການຂາດອາຫານ** ເຊິ່ງລວມມີ ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ (ຂາດວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ທີ່ສຳຄັນ) ຫຼື ຈຸລະສານອາຫານເກີນ.
- **ນ້ຳໜັກເກີນ, ຕຸ້ຍ ແລະ ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນອາຫານ** (ເຊັ່ນ: ພະຍາດຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດຕີບຕັນ, ເປົາຫວານ ແລະ ມະເຮັງບາງຊະນິດ).¹⁰

⁷ Lao Nutrition Glossary, 2023

⁸ Lao Nutrition Glossary, 2023

⁹ Lao Nutrition Glossary, 2023

¹⁰ WHO, Fact sheet – Malnutrition (who.int.)

2. ປະເພດຂອງໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍ

ໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍມີ 3 ປະເພດ: ຈ່ອຍຜອມ, ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ ແລະ ນ້ຳໜັກຫຼຸດມາດຕະຖານ (ເບິ່ງຮູບ).

ຈ່ອຍຜອມ: ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ລວງສູງ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວມັນບົ່ງບອກເຖິງນ້ຳໜັກຫຼຸດມາດຕະຖານ ແລະ ເປັນຮ້າຍແຮງ, ເພາະວ່າບໍ່ມີອາຫານກິນພຽງພໍ ແລະ/ຫຼື ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ເຊັ່ນ: ຖອກທ້ອງ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜັກຫຼຸດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ສູນເສຍນ້ຳໜັກປານກາງ ຫຼື ຮ້າຍແຮງ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງໃນການເສຍຊີວິດຫຼາຍຂຶ້ນ, ແຕ່ກໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້.

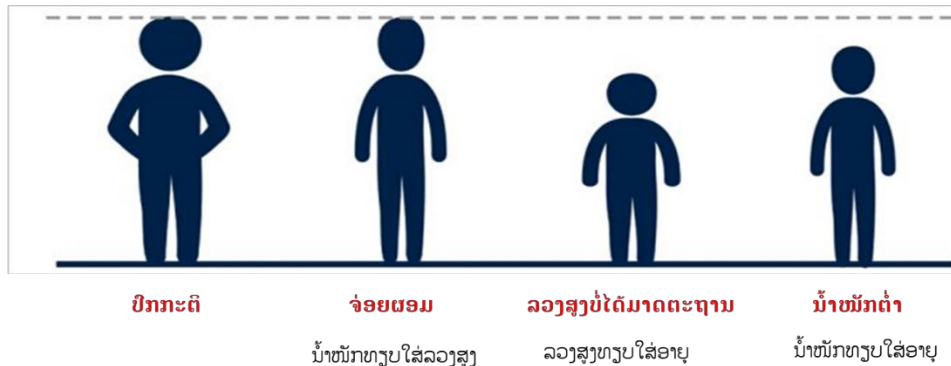
ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ: ລວງສູງທຽບໃສ່ອາຍຸ (ເບິ່ງຮູບ). ມັນເປັນຜົນມາຈາກການຂາດສານອາຫານຊ້ຳເຮື້ອ ຫຼື ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບສະພາບເສດຖະກິດ-ສັງຄົມທີ່ບໍ່ດີ, ສຸຂະພາບ ແລະ ໂພຊະນາການຂອງແມ່ທີ່ບໍ່ດີ, ການເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ ແລະ/ຫຼື ການລ້ຽງດູເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ແລະ ການດູແລເດັກທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ. ການຂາດສານອາຫານແບບຊ້ຳເຮື້ອເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍບໍ່ສາມາດພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໜອງຂອງເຂົ້າເຈົ້າໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ.

ນ້ຳໜັກຫຼຸດມາດຕະຖານ ນ້ຳໜັກທຽບໃສ່ອາຍຸ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກຕໍ່າອາດຈະມີລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ, ຈ່ອຍ ຫຼື ເປັນທັງສອງຢ່າງ.

ຮູບທີ 8: ປະເພດຂອງການຂາດສານອາຫານ

❖ ປະເພດຂອງການຂາດສານອາຫານ

ລວງສູງມາດຕະຖານ



ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: WorldVision (2015), modified

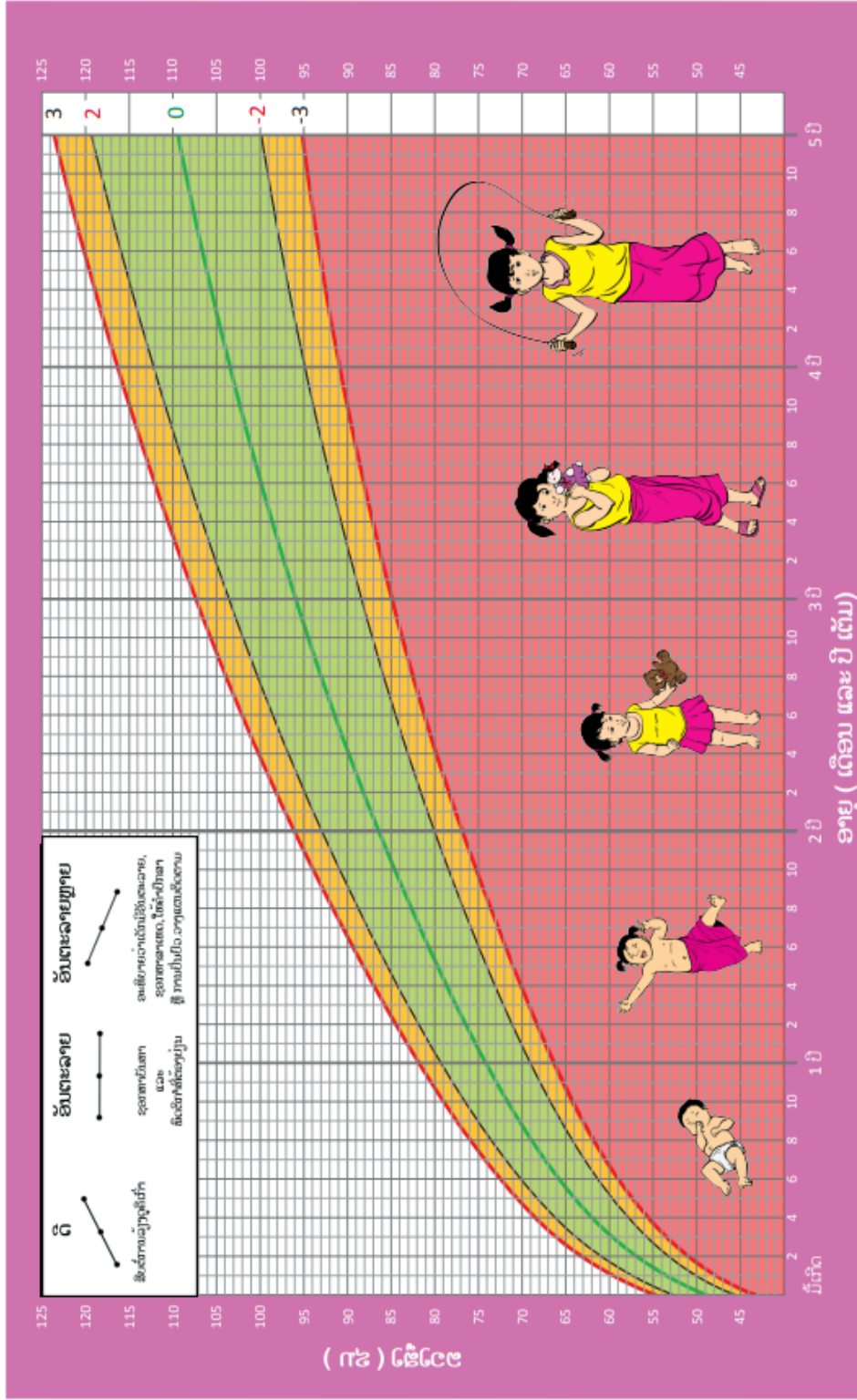
ແຜນພູມການຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງລຸ່ມ) ເປັນວິທີທີ່ດີໃນການຕິດຕາມສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ. ແຜນພູມສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ເດັກນ້ອຍຈະເລີນເຕີບໂຕແນວໃດເມື່ອປຽບທຽບກັບເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນທີ່ມີອາຍຸເທົ່າກັນ ແລະ ເພດດຽວກັນ. ແຜນພູມຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບແບບຂອງຄວາມສູງ ແລະ ນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຕາມເວລາ ແລະ ເຫັນໄດ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະເລີນເຕີບໂຕຕາມເກນຫຼືບໍ່. ສະຖານທີ່ບໍລິການສາທາລະນະສຸກມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຕອບສະໜອງຄໍາປຶກສາທີ່ເໝາະສົມ.

- ★ **ກົດຈະກຳ 3.2: ຝັກການປະເມີນໄພຊະນາການໂດຍໃຊ້ແຜນພູມ ການຈະເລີນເຕີບໂຕ**
ທົດລອງປະເມີນໄພຊະນາການຂອງເດັກຍະງ ແລະ ເດັກຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້:

ເດັກຊາຍ	ເດັກຍິງ
2 ເດືອນ, ລວງຍາວ 55 ຊມ	2 ເດືອນ, ລວງຍາວ 55 ຊມ
6 ເດືອນ, ລວງຍາວ 60 ຊມ	6 ເດືອນ, ລວງຍາວ 60 ຊມ
10 ເດືອນ, ລວງຍາວ 68 ຊມ	10 ເດືອນ, ລວງຍາວ 68 ຊມ
1 ປີ 2 ເດືອນ, ລວງຍາວ 72 ຊມ	1 ປີ 2 ເດືອນ, ລວງຍາວ 72 ຊມ
1 ປີ 6 ເດືອນ, ລວງຍາວ 75 ຊມ	1 ປີ 6 ເດືອນ, ລວງຍາວ 75 ຊມ
1 ປີ 10 ເດືອນ, ລວງຍາວ 78 ຊມ	1 ປີ 10 ເດືອນ, ລວງຍາວ 78 ຊມ

ບົດຕິດຕາມການຈະເລີນຕົບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ເກີດເຖິງ 5 ປີ ໂດຍສົມທົບ ລວງສູງ ກັບ ອາຍຸ

ແຕ່ເກີດຮອດ 5 ປີ



ຫ້າວງໃຢໃສ່ໃຈສຸຂະພາບລູກຮັກ ຕ້ອງຕິດຕາມແທກລວງສູງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ



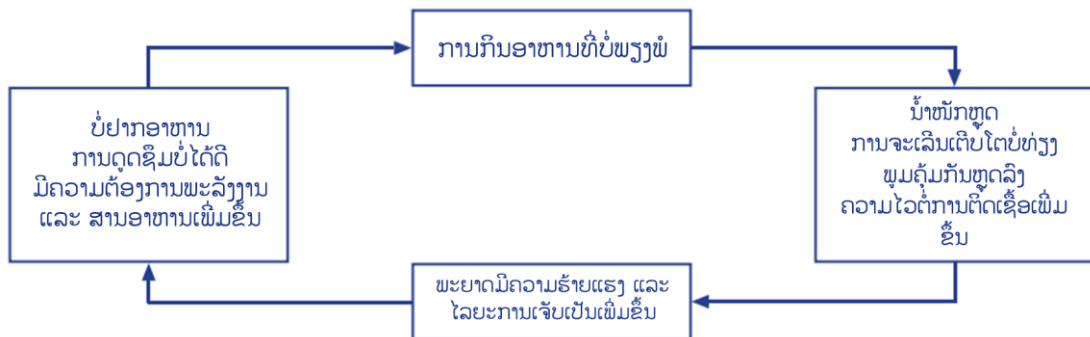
3. ສາເຫດຂອງການຂາດສານອາຫານ

ການຂາດສານອາຫານໃນເດັກນ້ອຍ ບໍ່ແມ່ນແຕ່ມາຈາກສາເຫດຂອງການກິນອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການບໍ່ພຽງພໍເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງມາຈາກການເຈັບເປັນເລື້ອຍໆ, ການປະຕິບັດການດູແລທີ່ບໍ່ດີ, ຂາດການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການສຸຂະພາບ ແລະ ການບໍລິການທາງສັງຄົມອື່ນໆ. ບັນດາປັດໄຈເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ກຳນົດໄວ້ໃນກອບແນວຄວາມຄິດຂອງ UNICEF (ສະແດງກອບແນວຄວາມຄິດ ແລະ ອະທິບາຍ).

ສາເຫດໂດຍກົງ

ສາເຫດໂດຍກົງຂອງການຂາດສານອາຫານ ແມ່ນການໄດ້ຮັບສານອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ເປັນພະຍາດ. ການຂາດສານອາຫານ ສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ, ໃນຂະນະດຽວກັນ ການຕິດເຊື້ອກໍ່ເປັນໜຶ່ງໃນສາເຫດໃນການຂາດສານອາຫານ ເຊິ່ງກາຍເປັນວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານ.

ຮູບທີ 11: ວົງຈອນການຕິດເຊື້ອ-ການຂາດສານອາຫານ¹¹



ສາເຫດຕົ້ນຕໍ

ການໄດ້ຮັບສານອາຫານຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກປັດໄຈພື້ນຖານ, ລວມທັງຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງດ້ານສະບຽງອາຫານຂອງຄົວເຮືອນ (ບໍ່ມີອາຫານ, ການເຂົ້າເຖິງ, ແລະ/ຫຼື ການນຳໃຊ້ອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ), ຂາດການດູແລ ແລະ ການປ້ອນອາຫານເດັກນ້ອຍບໍ່ພຽງພໍ, ສະພາບແວດລ້ອມຂອງຄົວເຮືອນ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການດູແລສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ພຽງພໍ.

ສາເຫດພື້ນຖານ

ສາເຫດພື້ນຖານຂອງໂພຊະນາການບໍ່ດີ ກວມເອົາໂຄງສ້າງ ແລະ ຂະບວນການຂອງສັງຄົມທີ່ບໍ່ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນຕໍ່ສິດທິມະນຸດ ແລະ ຄວາມທຸກຍາກ, ຈຳກັດ ຫຼື ປະຕິເສດການເຂົ້າເຖິງຂອງປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳເປັນ. ປັດໄຈທາງດ້ານເສດຖະກິດ, ສັງຄົມ ແລະ ການເມືອງ ສາມາດມີອິດທິພົນໃນໄລຍະຍາວຕໍ່ການຂາດສານອາຫານຂອງແມ່ ແລະ ເດັກ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ການຂາດສານອາຫານຊ້ຳເຮື້ອຍັງສາມາດນຳໄປສູ່ຄວາມທຸກຍາກ, ສ້າງວົງຈອນອັນໂຫດຮ້າຍ.

¹¹ Based on Andrew Tomkins and Fiona Watson, ACC/SCN Geneva 1989

ຮູບທີ 12: ກອບແນວຄວາມຄິດຂອງ UNICEF ກ່ຽວກັບ ແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານ¹²

ລູກສອນສີດໍາ

ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ

ຜົນສະ ທ້ອນຂອງ

ການຂາດສານອາຫານ

ສາມາດສະທ້ອນຄືນ

ໃສ່ສາເຫດ ຕົ້ນຕໍ

ແລະ ສາເຫດ

ພື້ນຖານຂອງການ

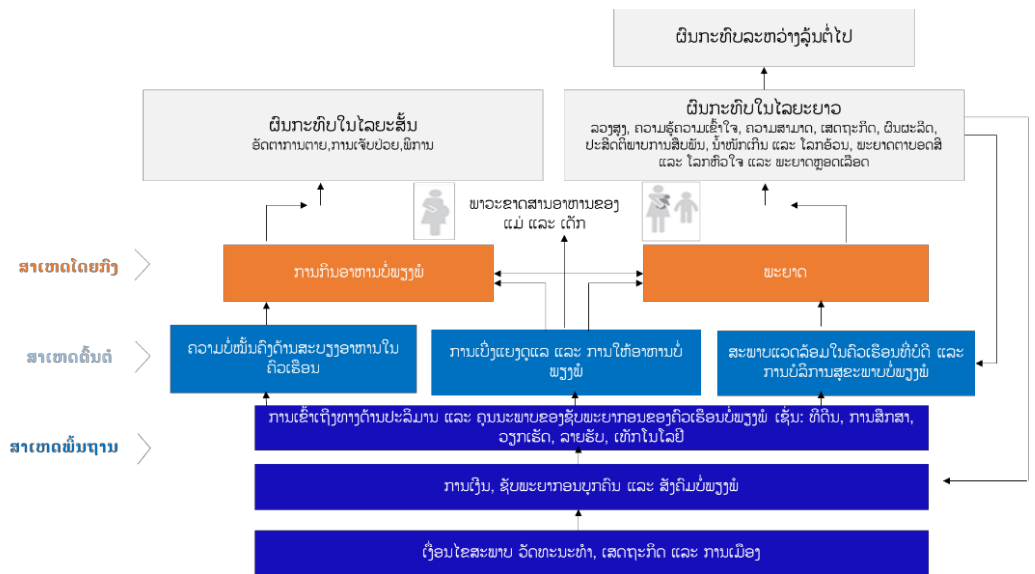
ຂາດສານອາຫານ,

ສືບຕໍ່ວົງຈອນຂອງ

ການຂາດສານອາຫານ

, ຄວາມ ທຸກຍາກ

ແລະ ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບ.

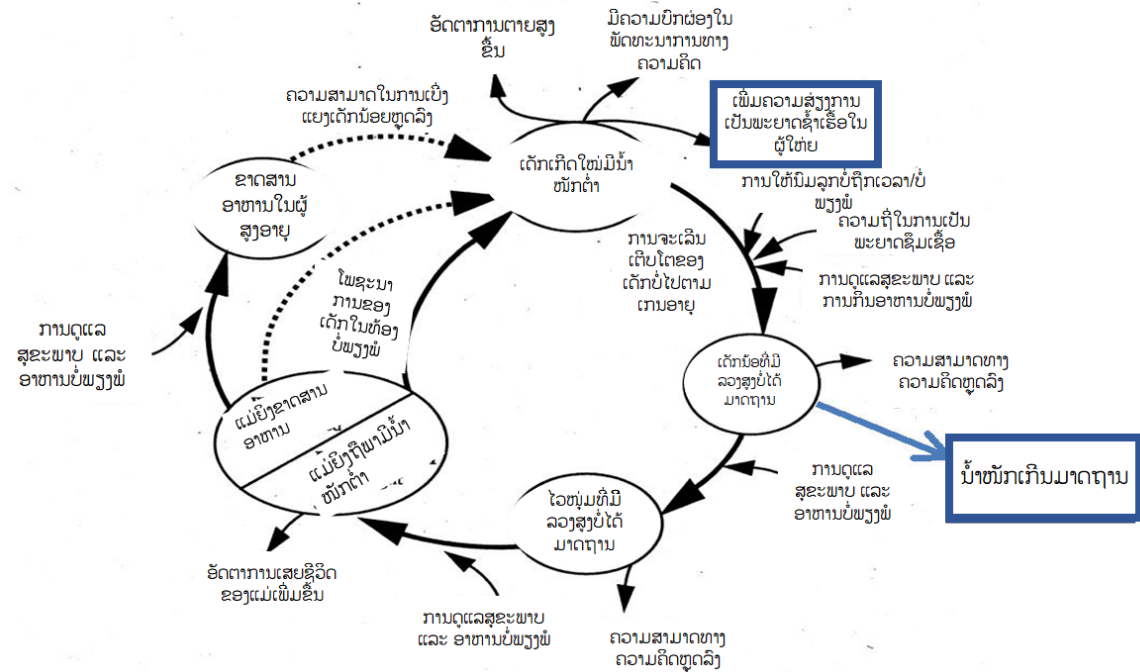


4. ວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານ

ວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານຈາກລຸ້ນສູ່ລຸ້ນທີ່ມີພາວະໄພຊະນາການຕໍ່າ ແມ່ຍິງຖືພາກ່ອນໄວອັນຄວນຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດມີນ້ຳໜັກຕໍ່າ ເຮັດໃຫ້ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ, ເປັນໄວໜຸ່ມທີ່ເຕັຍ ແລະ ເປັນແມ່ຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານ ເຊິ່ງໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດລູກມີນ້ຳໜັກຕໍ່າ. ຮູບ 19 ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ການຂາດໄພຊະນາການແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນແຕ່ຖືພາ ໃນລະ ຫວ່າງຖືພາ ແລະ ສືບຕໍ່ໄປຕະຫຼອດຊີວິດ, ສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນລຸ້ນຕໍ່ໄປ. ວົງຈອນທີ່ອັນຕະລາຍນີ້ ກົດຂວາງການພັດທະນາຂອງບາງປະເທດທີ່ທຸກຍາກທີ່ສຸດໃນໂລກ, ສິ່ງຜົນກະທົບທັງທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍໃຫ້ແກ່ກຸ່ມຄົນທີ່ເປັນແຮງງານຫຼັກ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຫຼຸດລົງ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ ວົງຈອນນີ້ຍັງເຮັດໃຫ້ຂາດສິດທິໃນການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.

¹² UNICEF. Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global progress. United Nations Children's Fund; 2013.p.4.

ຮູບທີ 13: ວົງຈອນການຂາດສານອາຫານ



ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: United Nation Sub-committee on Nutrition Fourth Report on the World Nutrition Situation, 2000-modified

5. ຜົນສະທ້ອນຂອງການຂາດສານອາຫານ

ຜົນສະທ້ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຂາດສານອາຫານສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໄດ້, ໃນໄລຍະສັ້ນ, ການຂາດສານອາຫານຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງອັດຕາການຕາຍ ແລະ ເຈັບເປັນໄດ້, ໃນໄລຍະຍາວ, ຜົນສະທ້ອນຂອງລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານຈະຂະຫຍາຍໄປສູ່ຕອນເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ດີໃນເວລາຖືພາ (ລວມທັງເດັກເກີດໃໝ່ຈະໂຕນ້ອຍທຽບໃສ່ອາຍຸການຖືພາ) ການຮັບຮູ້ບົກຜ່ອງ ເຊິ່ງສົ່ງຜົນໃຫ້ການຮຽນບໍ່ໄດ້ດີ, ຫຼຸດຜົນຜະລິດທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ລາຍຮັບ ແລະ ໃນອະນາຄົດມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ເປັນພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດຕໍ່ ເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດຫຼອດເລືອດຫົວໃຈ. ລວງສູງບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ, ຂາດຈຸລະສານອາຫານ, ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດຕໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນປະເທດ, ເມືອງ, ຄອບຄົວດຽວກັນ ແລະ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເປັນຄົນດຽວກັນຕະຫຼອດຊີວິດ.¹³

ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ

ບັນດາຈຸລະສານອາຫານ ເຊັ່ນ: ວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜະລິດ ເອັນຊາຍ, ຣ໌ໂມນ ແລະ ສານອື່ນໆທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການ. ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີຜົນກະທົບທີ່ຮ້າຍແຮງໄດ້.

ທາດໄອໂອດິນ, ວິຕາມິນເອ, ວິຕາມິນບີ 1, ທາດເຫຼັກ, ໄຟລິກ ແລະ ທາດສັງກະສີ ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດໃນຊີວິດຂອງ ທາລະນະສຸກທົ່ວໂລກ; ການຂາດແຄນສານເຫຼົ່ານີ້ເປັນໄພຂົ່ມຂູ່ອັນໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ການພັດທະນາຂອງປະຊາກອນໃນທົ່ວໂລກ, ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາຢູ່ໃນປະເທດທີ່ມີລາຍຮັບຕ່ຳ.

ການຂາດທາດເຫຼັກ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເປັນເລືອດຈາງ. ການເປັນເລືອດຈາງໃນລະຫວ່າງຖືພາ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການຕາຍຂອງແມ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດມາມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ.

¹³ <https://www.thelancet.com/series/double-burden-malnutrition>

ວິຕາມິນເອ ບຳລຸງສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນເຮັດວຽກໄດ້ດີ. ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດວິຕາມິນເອ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງເຮັດໃຫ້ຕາບອດ ແລະ ເສຍຊີວິດຈາກການຊຶມເຊື້ອເຊັ່ນ: ພະຍາດໝາກແດງ ແລະ ຖອກທ້ອງ.

ໃນແມ່ຍິງຖືພາ ການຂາດທາດໄອໂອດິນຮ້າຍແຮງ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍແກ່ລູກໃນທ້ອງ ໂດຍເຮັດໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າ, ເປັນເດັກແຈ້, ສະໜອງພິການ, ພັດທະນາການທາງເພດຊື່ກຊ້າ. ເຮັດໃຫ້ IQ ຕ່ຳ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກງານ ແລະ ການຄົ້ນຄິດຫຼຸດລົງເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່.

ວິຕາມິນ ບີ 1 ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການເຮັດວຽກຕົ້ນຕໍຂອງຈຸລັງສ່ວນໃຫຍ່ ແລະ ແຍກສານອາຫານເພື່ອເປັນພະລັງງານ. ການຂາດວິຕາມິນ ບີ 1 ສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາຕ່າງໆໃນສະໜອງ ແລະ ຫົວໃຈເຊັ່ນ: ພະຍາດຂາດວິຕາມິນ ບີ 1.

ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ພະຍາດຕຸ້ຍ

ນ້ຳໜັກເກີນ ແລະ ພະຍາດຕຸ້ຍ ແມ່ນການທີ່ຄົນເຮົາມີນ້ຳໜັກເກີນທຽບໃສ່ລວງສູງ. ການສະສົມໄຂມັນແບບຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຫຼາຍເກີນໄປສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ສາເຫດພື້ນຖານຂອງການເປັນພະຍາດຕຸ້ຍ ແລະ ນ້ຳໜັກເກີນ ແມ່ນຄວາມບໍ່ສົມດຸນຂອງພະລັງງານ ລະຫວ່າງພະລັງງານທີ່ບໍລິໂພກ ແລະ ພະລັງງານທີ່ເອົາໄປໃຊ້. ສາເຫດໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນ:

- ເພີ່ມການບໍລິໂພກອາຫານພະລັງງານສູງ ທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳຕານຫຼາຍ.

ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຫຼຸດລົງ ເນື່ອງຈາກການເພີ່ມຮູບແບບການເຮັດວຽກແບບຄົງທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ, ການເດີນທາງແບບສະດວກສະບາຍຂຶ້ນ ແລະ ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຕົວເມືອງ.

ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນອາຫານ

ບາງພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກອາຫານ ໂດຍບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ ລວມມີພະຍາດຫົວໃຈ-ເສັ້ນເລືອດ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ມະເຮັງບາງຊະນິດ ແລະ ພະຍາດເບົາຫວານ. ການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແມ່ນປັດໄຈສ່ຽງອັນດັບຕົ້ນໆຂອງພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ໃນທົ່ວໂລກ.

ບົດຮຽນທີ 4: ມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການ

1. **ຈຸດປະສົງ:** ຫຼັງຈາກສໍາເລັດການຮຽນບົດນີ້ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງມາດຕະການແກ້ໄຂໂພຊະນາການທາງກົງ ແລະ ທາງອ້ອມ.
2. **ເນື້ອໃນ:**
 - ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການທາງກົງ ແລະ ໂພຊະນາການທາງອ້ອມ
 - ມາດຕະການແກ້ໄຂ ແລະ ໂຄງການໂພຊະນາການທາງກົງ
 - ມາດຕະການແກ້ໄຂ ແລະ ໂຄງການໂພຊະນາການທາງອ້ອມ

ການຂາດສານອາຫານເປັນບັນຫາຂອງຫຼາຍພາກສ່ວນ ເຊິ່ງມີສາເຫດມາຈາກຫຼາຍຂະແໜງການ. ຄວາມໝັ້ນຄົງດ້ານສະບຽງອາຫານຂອງຄົວເຮືອນ, ການປະຕິບັດການດູແລ ແລະ ການໃຫ້ອາຫານທີ່ພຽງພໍ, ພ້ອມທັງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບລ້ວນແຕ່ແມ່ນປັດໄຈສໍາຄັນສໍາລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ດີ.

ມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການມີ 2 ປະເພດ ຄື: ໂພຊະນາການທາງກົງ ແລະ ໂພຊະນາການທາງອ້ອມ.

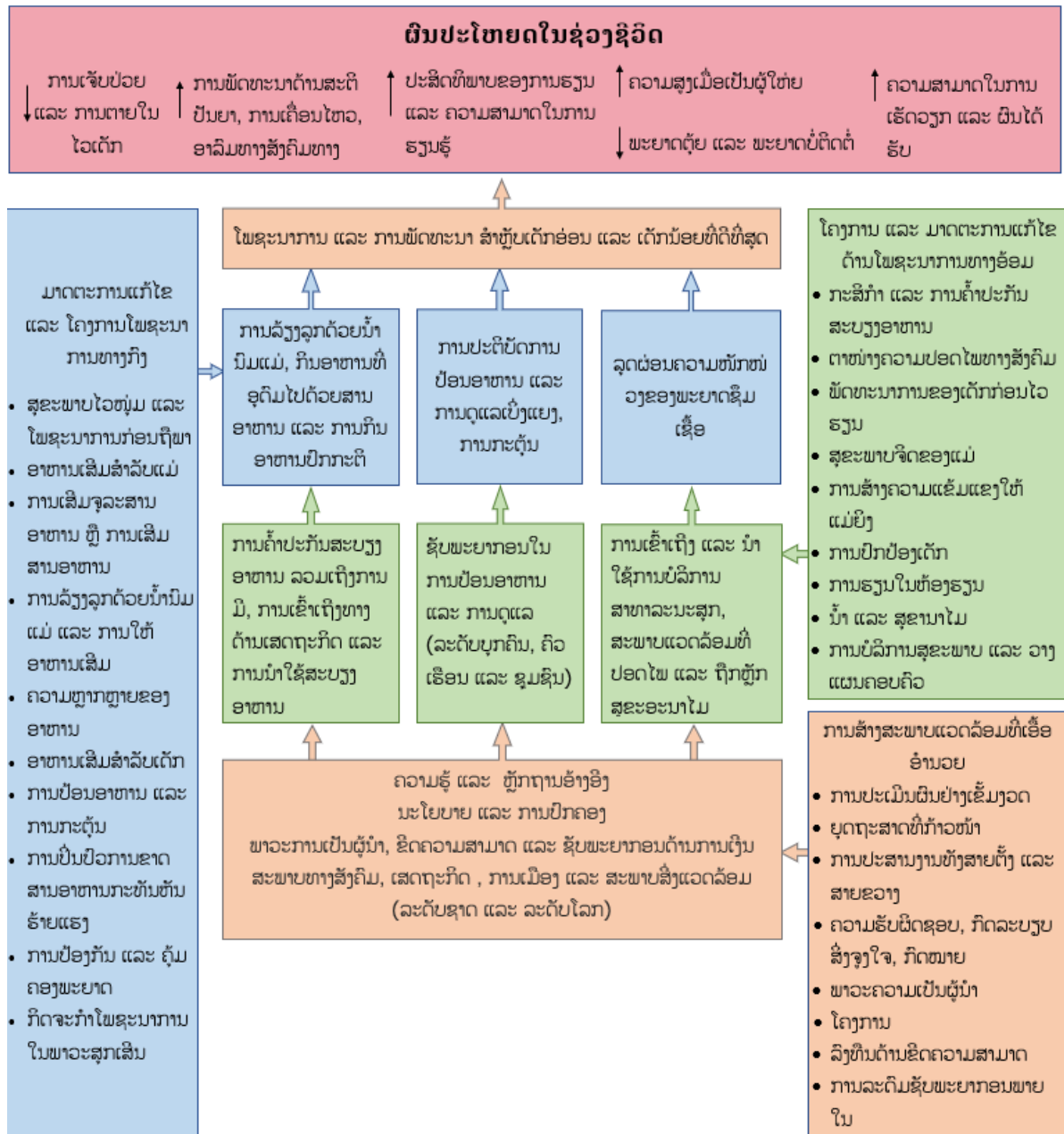
ມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການທາງກົງ ແມ່ນກິດຈະກຳທີ່ມີຈຸດປະສົງຕົ້ນຕໍເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາໂພຊະນາການ ແລະ ມີເປົ້າໝາຍໃນການແກ້ໄຂສາເຫດໂດຍກົງຂອງການຂາດສານອາຫານ. ໃນນີ້ລວມເຖິງການເສີມຈຸລະສານອາຫານ, ການຄຸ້ມຄອງການຂາດສານອາຫານກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງແບບເຊື່ອມສານ ແລະ ອື່ນໆ.

ມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການທາງອ້ອມ ແມ່ນກິດຈະກຳທີ່ຈຸດປະສົງຕົ້ນຕໍບໍ່ແມ່ນສຸມໃສ່ໂພຊະນາການໂດຍກົງ, ແຕ່ມີທຳແຮງໃນການປັບປຸງຄວາມໝັ້ນຄົງດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາ.

ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການທາງກົງພຽງຢ່າງດຽວແມ່ນບໍ່ພຽງພໍ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອັດຕາການຂາດສານອາຫານຫຼຸດລົງແບບຍືນຍົງ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີກິດຈະກຳແບບເຊື່ອມສານ ດັ່ງນັ້ນມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການທາງອ້ອມແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ.

ຮູບພາບທີ 14: ມາດຕະການແກ້ໄຂດ້ານໂພຊະນາການທາງກົງ ແລະ ທາງອ້ອມເພື່ອບັນລຸໂພຊະນາການທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ແລະ ການພັດທະນາ¹⁴



¹⁴ Executive Summary of The Lancet Maternal and Child Nutrition Series, 2013

ບົດຮຽນທີ 5: ຂໍ້ມູນດ້ານໂພຊະນາການຂອງ ສປປ ລາວ

1. **ຈຸດປະສົງ:** ຫຼັງຈາກສຳເລັດການຮຽນບົດນີ້ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະສາມາດອະທິບາຍໄດ້ນຳໃຊ້ຖານຂໍ້ມູນຂ່າວສານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ.
2. **ເນື້ອໃນ:**
 - ວິທີການນຳໃຊ້ຖານຂໍ້ມູນຂ່າວສານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ.

ໂຄງການສ້າງຖານຂໍ້ມູນຂ່າວສານແຫ່ງຊາດ ດ້ານໂພຊະນາການ (NIPN) ໄດ້ສະໜັບສະໜູນການສ້າງຫຼັກຖານເພື່ອການວາງນະໂຍບາຍສຳລັບໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບ ໂດຍການວິເຄາະ-ວິໄຈຂໍ້ມູນ ທີ່ໄດ້ຈາກຫຼາຍຂະແໜງການ. ເຊິ່ງໃນໜ້ານີ້, ທ່ານສາມາດເບິ່ງ ແລະ ດາວໂຫຼດບັນດາບົດຄົ້ນຄວ້າຂອງ NIPN ທີ່ທ່ານສົນໃຈ ແລະ ຕອບໂຈດຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.

ເຂົ້າເວັບໄຊຂອງຖານຂໍ້ມູນຂ່າວສານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ: <https://nipn.lsb.gov.la/>

ການສ້າງຖານຂໍ້ມູນຂ່າວສານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ (NIPN), ເພື່ອເປັນສູນກາງສູນກາງຂໍ້ມູນໃນການວິເຄາະເພື່ອເປັນຫຼັກຖານຂໍ້ມູນດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ພາກສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງໃນ ສປປ ລາວ"

ໂຄງການສ້າງຖານຂໍ້ມູນຂ່າວສານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ (NIPN) ແມ່ນເພື່ອເປັນບ່ອນອັດຕະໂນມັດໃນການສ້າງຫຼັກຖານທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ຂໍ້ມູນທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແບບຫຼາຍຂະແໜງການເພື່ອປຶກສາຫາລືທາງດ້ານນະໂຍບາຍ, ເພື່ອປັບປຸງວຽກງານທາງດ້ານໂພຊະນາການ, ແລະເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການຂາດສານອາຫານຂອງກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໃນ ສປປ ລາວ.

ອ່ານຕໍ່ >>

ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງພວກເຮົາ:

- ສະຫະພາບເອີລົບ (EU)
- ອົງການສະຫະປະຊາຊາດສຳລັບເດັກ (UNICEF)

ຂະແໜງການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ:

- ສູນສະຖິຕິແຫ່ງຊາດ
- ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ

ບົດຮຽນທີ 6: ເປົ້າໝາຍໂພຊະນາການຂອງໂລກ ແລະ ຂອງປະເທດ

1. **ຈຸດປະສົງ:** ຫຼັງຈາກສໍາເລັດການຮຽນບົດນີ້ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ຄໍາໝັ້ນສັນຍາຂອງ ສປປ ລາວ ກ່ຽວກັບ ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ ແລະ ແຜນປະຕິບັດງານດ້ານໂພຊະນາການ.
2. **ເນື້ອໃນ:**
 - ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ
 - ແຜນຍຸດທະສາດແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ
 - ແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ
 - ໂຄງຮ່າງການປະສານງານຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ ໃນ ສປປ ລາວ

ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ

ໃນເດືອນກັນຍາ 2015, UNGA ໄດ້ຮັບຮອງເອົາວາລະການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (UN, 2015) ພ້ອມດ້ວຍ 18 ເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (SDGs), ໃຫ້ຄໍາໝັ້ນສັນຍາກັບປະຊາຄົມສາກົນວ່າຈະຢຸດຕິຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ຄວາມອຶດຫິວ ແລະ ບັນລຸການພັດທະນາແບບຍືນຍົງພາຍໃນປີ 2030.

ເປົ້າໝາຍທີ 2¹⁵ ແມ່ນເພື່ອລຶບລ້າງຄວາມອຶດຫິວ, ບັນລຸການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ ແລະ ປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງເສີມການກະສິກໍາແບບຍືນຍົງ. ເຊິ່ງລວມມີ 6 ເປົ້າໝາຍ:

- ເປົ້າໝາຍ 2.1: ພາຍໃນປີ 2030, ລຶບລ້າງຄວາມອຶດຫິວ ແລະ ຮັບປະກັນໃຫ້ໝົດທຸກຄົນ ໂດຍສະເພາະ ຄົນທຸກຍາກ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ລວມທັງແອນ້ອຍ , ສາມາດເຂົ້າເຖິງສະບຽງອາຫານທີ່ປອດໄພ, ມີ ໂພຊະນາການ ແລະ ພຽງພໍຕະຫຼອດປີ.
- ເປົ້າໝາຍ 2.2: ພາຍໃນປີ 2030, ລຶບລ້າງການຂາດສານອາຫານທຸກຮູບແບບ, ລວມທັງບັນລຸໃຫ້ໄດ້ພາຍ ໃນປີ 2025 ຄາດໝາຍທີ່ສາກົນໄດ້ຮັບຮອງ ກ່ຽວກັບອັດຕາສ່ວນເດັກລຸ່ມ 5 ປີ ທີ່ເຕັຍ ແລະ ຈ່ອຍຜອມ ກວ່າມາດຕະຖານ ແລະ ແກ້ໄຂຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການໃນກຸ່ມເດັກຍິງ, ຜູ້ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ທີ່ ຍັງໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ.
- ເປົ້າໝາຍ 2.3: ພາຍໃນປີ 2030, ເພີ່ມສະມັດຕະພາບການຜະລິດກະສິກໍາ ແລະ ລາຍຮັບຂອງຜູ້ຜະລິດ ສະບຽງອາຫານຂະໜາດນ້ອຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງ, ຄົນຊົນເຜົ່າ, ຄອບຄົວຊາວໄຮ່ນາ, ຄົນລ້ຽງສັດ ແລະ ຊາວປະມົງ ໃຫ້ໄດ້ ສອງເທົ່າ ໂດຍຜ່ານມີສິດສະເໝີພາບໃນການເຂົ້າເຖິງທີ່ດິນ, ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ວັດຖຸດິບໃນການຜະລິດ, ຄວາມຮູ້, ການບໍລິການດ້ານການເງິນ, ຕະຫຼາດ ແລະ ກາລະໂອກາດສໍາລັບການ ເຮັດວຽກທີ່ມີການເພີ່ມມູນຄ່າ ແລະ ບໍ່ແມ່ນເຮັດກະສິກໍາ.
- ເປົ້າໝາຍ 2.4: ພາຍໃນປີ 2030, ຮັບປະກັນໃຫ້ມີລະບົບການຜະລິດສະບຽງອາຫານແບບຍືນຍົງ ແລະ ດໍາເນີນວິທີການເຮັດກະສິກໍາແບບຍືນຍົງ ທີ່ເພີ່ມສະມັດຕະພາບ ແລະ ການຜະລິດ, ເຊິ່ງຊ່ວຍຮັກສາ ລະບົບນິເວດ, ເພີ່ມຂີດຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງຂອງດິນຟ້າອາກາດ, ອາກາດທີ່ ປັ່ນປວນ, ໄພແຫ້ງແລ້ງ, ໄພນໍ້າຖ້ວມ ແລະ ໄພພິບັດອື່ນໆ, ກໍ່ຄືປັບປຸງຄຸນນະພາບຂອງດິນ ເປັນກ້າວໆ.
- ເປົ້າໝາຍ 2.5 ພາຍໃນປີ 2020, ຮັກສາຄວາມຫຼາກຫຼາຍດ້ານພັນຖຸກໍາຂອງແນວພັນພືດ, ເຄື່ອງປູກຂອງ ຝັງ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ຟາມ ແລະ ຢູ່ບ້ານ ແລະ ພືດພັນສັດປ່າທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ໂດຍຜ່ານການສ້າງທະນາຄານ ແນວພັນ ແລະ ພັນພືດທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ມີການຄຸ້ມຄອງເປັນຢ່າງດີ ໃນລະດັບຊາດ, ພາກພື້ນ ແລະ ສາກົນ ພ້ອມທັງສິ່ງເສີມການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການແບ່ງປັນຜົນປະໂຫຍດທີ່ເປັນທໍາ ແລະ ເທົ່າທຽມກັນ ທີ່ ໄດ້ຮັບຈາກການນໍາໃຊ້ຊັບພະຍາກອນດ້ານພັນຖຸກໍາ ແລະ ພູມປັນຍາພື້ນເມືອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ທີ່ສາກົນໄດ້ ຮັບຮອງເອົາ.
- ເປົ້າໝາຍ 2.5ກ. ເພີ່ມການລົງທຶນ ລວມທັງຜ່ານການເພີ່ມທະວີການຮ່ວມມືສາກົນ ໃນວຽກ ງານ ພັດທະນາພື້ນຖານໂຄງລ່າງໃນເຂດຊົນນະບົດ, ສູນຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ການບໍລິການສິ່ງເສີມກະສິກໍາ, ການ

¹⁵ <https://sdgs.un.org/goals/goal2>

ພັດທະນາເຕັກໂນໂລຢີ ແລະ ທະນາຄານເກັບຮັກສາພັນຖຸກຳພິດ ແລະ ສັດລ້ຽງ ເພື່ອເພີ່ມທະວີຂີດຄວາມ
ສາມາດໃນການຜະລິດກະສິກຳ ຢູ່ປະເທດກຳລັງພັດທະນາ, ໂດຍສະເພາະປະເທດດ້ອຍພັດທະນາ.

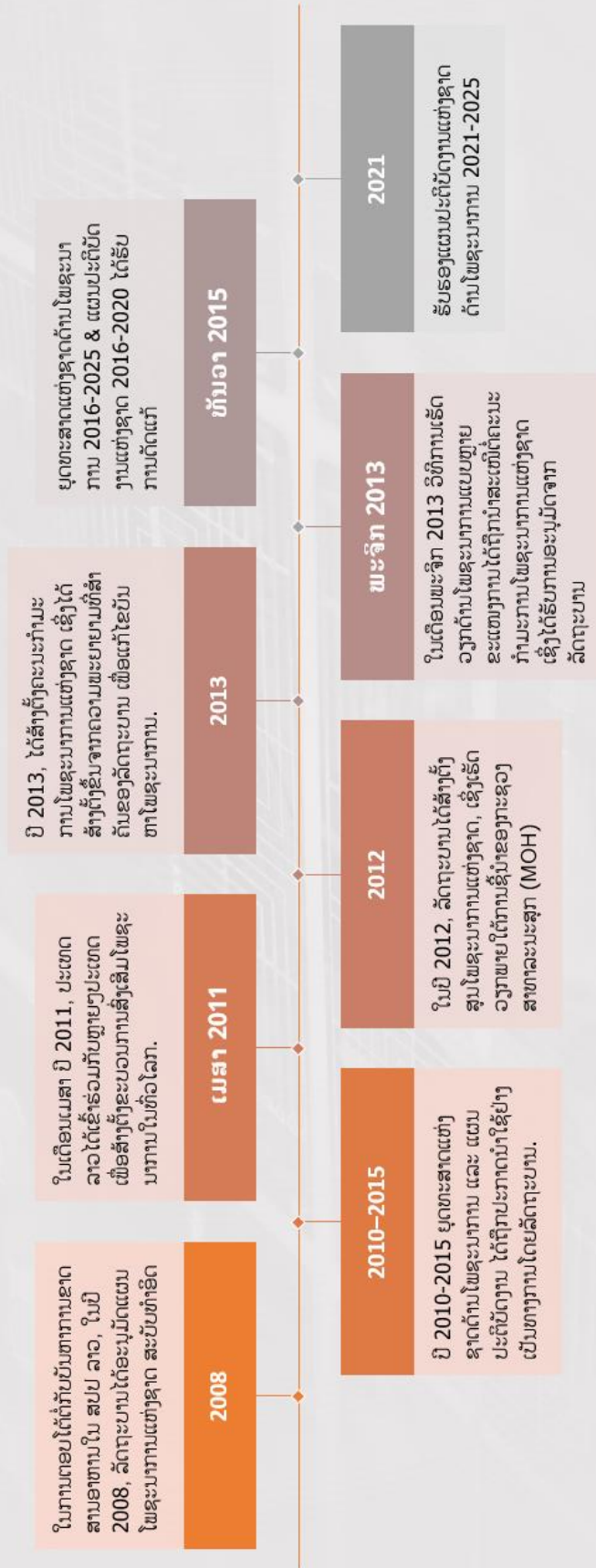
ໃນເດືອນເມສາ 2016, ອົງການ UNGA ໄດ້ປະກາດໃຫ້ປີ 2016 ຫາ 2025 ເປັນທົດສະວັດຂອງການປະຕິບັດ
ດ້ານໂພຊະນາການຂອງສະຫະປະຊາຊາດ.

ວິໄສທັດຂອງທົດສະວັດໂພຊະນາການ ແມ່ນເພື່ອສ້າງໃຫ້ທຸກໆປະເທດໃນທົ່ວໂລກ, ອົງການຈັດຕັ້ງ ແລະ ພາກ
ສ່ວນອື່ນໆ ທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ ປະສານງານການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ແລະ ເພີ່ມທະວີການຮ່ວມມືເພື່ອ
ໃຫ້ທຸກຄົນໃນທຸກເວລາ ແລະ ທຸກຊ່ວງຊີວິດ ສາມາດເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ເໝາະສົມ, ຫຼາກຫຼາຍ, ປອດໄພ ແລະ ມີ
ສຸຂະພາບດີ¹⁶.

ລັດຖະບານແຫ່ງ ສປປ ລາວ ມີຄວາມມຸ່ງໝັ້ນຢ່າງໜັກແໜ້ນ ຕໍ່ວາລະການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ ປີ 2030 ແລະ
ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ແລະ ຜົນສຳເລັດຂອງເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ. ສປປ ລາວ ແມ່ນໜຶ່ງໃນບັນດາ
ປະເທດທີ່ລິເລີ່ມກຳນົດເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (SDGs) ແລະ ລວມເຂົ້າໃນຂອບການວາງແຜນແຫ່ງ
ຊາດ.

¹⁶ [Decade of Action on Nutrition | \(un.org\)](http://un.org)

ໄລຍະເວລາຂອງ ນະໂຍບາຍໂພຊະນາການຂອງ ສປປ ລາວ



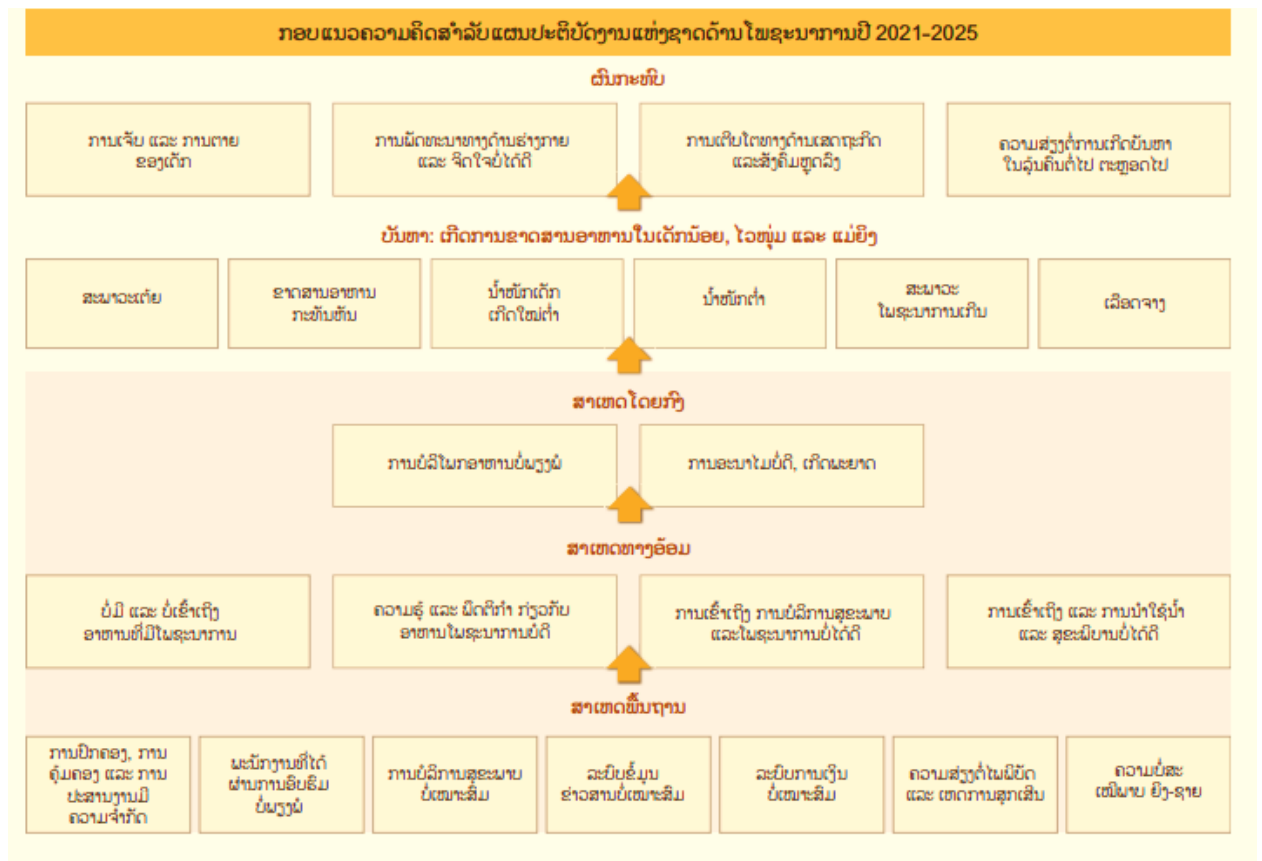
ຍຸດທະສາດແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ແຜນປະຕິບັດງານ 2016-2025

- ຍຸດທະສາດແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ເຖິງປີ 2025 ແມ່ນສອດຄ່ອງກັບນະໂຍບາຍໂພຊະນາການແຫ່ງຊາດ (NNP) ແລະ ແຜນພັດທະນາເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ 5 ປີ ຄັ້ງທີ 9 ແລະ ຍັງສອດຄ່ອງກັບເປົ້າໝາຍການພັດທະນາເສດຖະກິດ - ສັງຄົມແຫ່ງຊາດເພື່ອແນໃສ່ບັນລຸຜົນສຳເລັດຂອງເປົ້າໝາຍການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ (SDGs).
- ຍຸດທະສາດແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ແຜນປະຕິບັດງານນີ້ ໄດ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍມີຈຸດປະສົງເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍການພັດທະນາທີ່ຍືນຍົງ ເປົ້າໝາຍທີ 2 “ລົບລ້າງຄວາມອຶດຫິວ, ບັນລຸການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ, ປັບປຸງໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງເສີມກະສິກຳທີ່ຍືນຍົງ” ພ້ອມທັງປະກອບສ່ວນເຂົ້າກັບເປົ້າໝາຍການພັດທະນາທີ່ຍືນຍົງຂໍ້ອື່ນໆອີກດ້ວຍ.

ແຜນການປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ 2021-2025

- ວິໄສທັດ: ປະເທດຊາດອຸດົມຮັ່ງມີ, ປະຊາຊົນສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ມີການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ, ມີໂພຊະນາການທີ່ດີ, ຫຼຸດຜ່ອນການຂາດສານອາຫານ ແລະ ຄວາມທຸກຍາກ.
- ພັນທະກິດ: ສ້າງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເອື້ອອຳນວຍ ໃນການຫຼຸດຜ່ອນການຂາດສານອາຫານໃນທຸກຮູບແບບ ຢູ່ໃນ ສປປ ລາວ ໂດຍສຸມໃສ່ວຽກງານໂພຊະນາການທີ່ເປັນບຸລິມະສິດ, ຮັບປະກັນການປະສານງານຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ, ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ແລະ ການຕິດຕາມປະເມີນຜົນທີ່ມີຄຸນນະພາບໃນທຸກຂັ້ນ.
- ເປົ້າໝາຍລວມ: ຫຼຸດຜ່ອນການຂາດສານອາຫານໃນແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ, ປັບປຸງສະພາບໂພຊະນາການຂອງປະຊາຊົນບັນດາເຜົ່າໃຫ້ດີຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ລວມທັງມີຄຸນນະພາບຊີວິດທີ່ດີ ແລະ ສາມາດປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການບັນລຸເປົ້າໝາຍການພັດທະນາ ທາງດ້ານເສດຖະກິດ-ສັງຄົມແຫ່ງຊາດພາຍໃນປີ 2025.

ຮູບທີ 16: ກອບແນວຄວາມຄິດຂອງແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ 2021-2025



ກອບແນວຄວາມຄິດສໍາລັບແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ປີ 2021-2025 ມີ 3 ອົງປະກອບ:

ອົງປະກອບທີ 1: ແກ້ໄຂສາເຫດໂດຍກົງຂອງການຂາດສານອາຫານ.

ອົງປະກອບທີ 2: ແກ້ໄຂສາເຫດທາງອ້ອມ (ຕົ້ນຕໍ) ຂອງການຂາດສານອາຫານ

ອົງປະກອບທີ 3: ແກ້ໄຂສາເຫດພື້ນຖານຂອງການຂາດສານອາຫານ, ສ້າງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເອື້ອອຳນວຍໃນການສົ່ງເສີມການປະຕິບັດວຽກງານຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ.

ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດຂອງແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ປີ 2021-2025

- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 1: ປັບປຸງການບໍລິໂພກອາຫານ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 2: ປັບປຸງນ້ຳ ແລະ ສຸຂະພາບ, ສົ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມ, ກັນ ແລະ ຄວບຄຸມພະຍາດ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 3: ເພີ່ມການມີອາຫານ ແລະ ເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 4: ສົ່ງເສີມຄວາມຮູ້ຂອງເດັກ ແລະ ພຶດຕິກຳກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 5: ເພີ່ມການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການສຸຂະພາບ ແລະ ໂພຊະນະການທີ່ມີຄຸນນະພາບ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 6: ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຄວາມສາມາດ ລວມທັງການຄຸ້ມຄອງ, ການບໍລິຫານ ແລະ ການປະສານງານໃຫ້ແກ່ອົງກອນ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 7: ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ຊັບພະຍາກອນມະນຸດ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 8: ປັບປຸງການບໍລິການທາງດ້ານສາທາລະນະສຸ ກສໍາລັບຊຸມຊົນ
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 9: ປັບປຸງການຄຸ້ມຄອງຂໍ້ມູນ ແລະ ການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນຫຼັກຖານເພື່ອການຕັດສິນໃຈ.

- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 10: ປັບປຸງການຄຸ້ມຄອງການເງິນ ແລະ ເພີ່ມການລົງທຶນເຂົ້າໃນວຽກງານໂພຊະນາການ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 11: ຮັບປະກັນການກຽມພ້ອມຕອບໂຕ້ຕໍ່ໄພພິບັດ ແລະ ເຫດການສຸກເສີນຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ ລວມທັງການປົກປ້ອງທາງສັງຄົມ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 12: ເພີ່ມທະວີວຽກງານການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະ ຄວາມຊື່ນເຄີຍຂອງສັງຄົມດ້ານໂພຊະນາການ.
- ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດ 13: ສົ່ງເສີມຄວາມສະເໝີພາບລະຫວ່າງ ຍິງ-ຊາຍ.

ຕາຕະລາງທີ 9: ກິດຈະກຳ ແລະ ຕົວຊີ້ວັດຂອງແຕ່ລະຂະແໜງການ ໃນແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ 2021-2025

ຂະແໜງການ	ຈຳນວນກຸ່ມກິດຈະກຳ	ຈຳນວນຕົວຊີ້ບອກ
ສາທາລະນະສຸກ	7, ລວມທັງ 1 ສາທາລະນະສຸກ ແລະ ສຶກສາທິການຮ່ວມກັນ	19, ລວມທັງ 3 ສຶກສາທິການ / WASH, ແລະ 2 ສຶກສາທິການຮ່ວມກັນ ສາທາລະນະສຸກ
ສຶກສາທິການ	4, ລວມທັງ 1 ສຶກສາທິການ ຮ່ວມກັນ ສາທາລະນະສຸກ	7, ລວມທັງ 3 ສຶກສາທິການ / WASH, ແລະ 2 ສຶກສາທິການຮ່ວມກັນ ສາທາລະນະສຸກ
ກະສິກຳ	4	4
ຫຼາຍຂະແໜງການ	8	11
ລວມ	22 ກຸ່ມກິດຈະກຳ (ໃນນີ້ 1 ສາທາລະນະສຸກ ຮ່ວມກັນ ການສຶກສາທິການ ແຕ່ຖືກນັບພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ)	36 ຕົວຊີ້ບອກ (ລວມທັງ 5 ຕົວຊີ້ບອກ ສຳລັບທັງສາທາລະນະສຸກ ຮ່ວມກັນ ສຶກສາທິການ ແຕ່ຖືກນັບແຕ່ພຽງເທື່ອດຽວ)

ບາງຕົວຢ່າງຂອງການປະຕິບັດຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ:

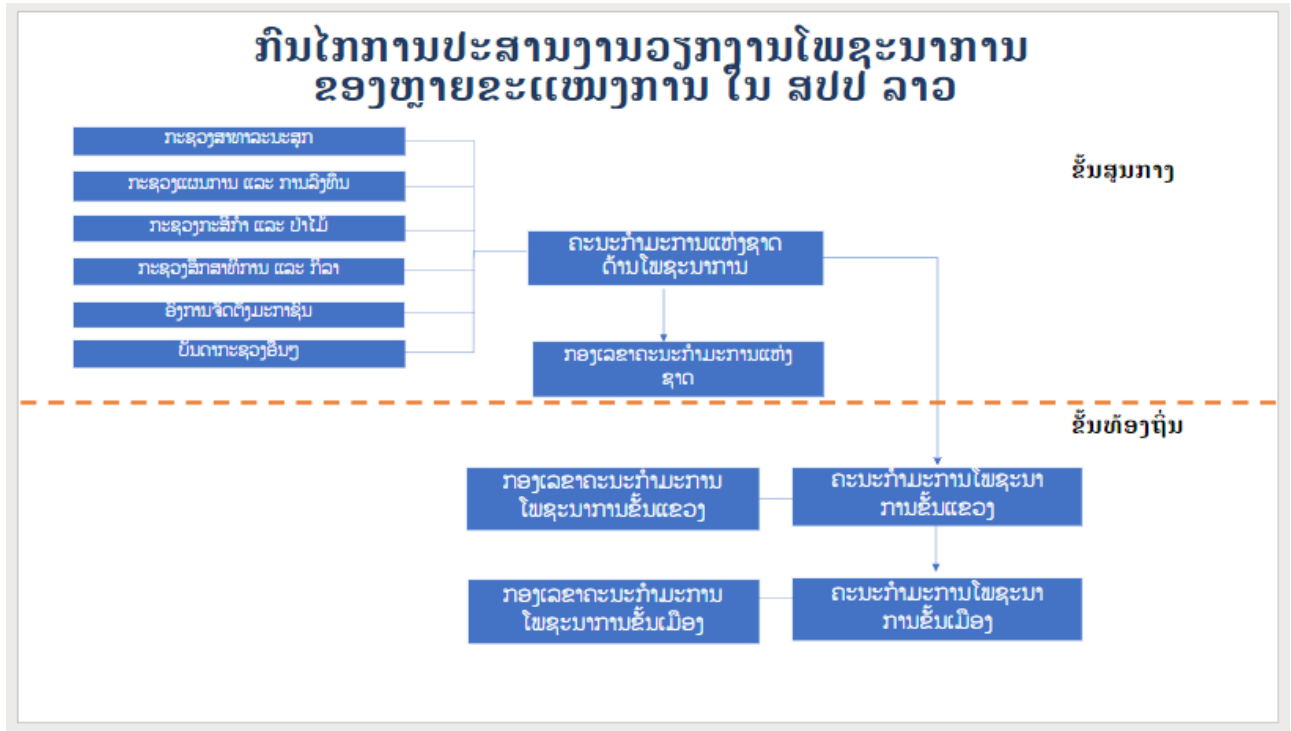
- ການສ້າງບ້ານໂພຊະນາການຕົວແບບ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການລົງມືປະຕິບັດບໍ່ພຽງແຕ່ໃນຂະແໜງສາທາລະນະສຸກເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງລວມເຖິງຂະແໜງການນ້ຳ, ສຸຂະພິບານ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ (WASH), ຂະແໜງສຶກສາ, ກະສິກຳ ແລະ ອື່ນໆ.
- ກິດຈະກຳ ດ້ານສຸຂະພາບ, ການເສີມຈຸລະສານອາຫານ, ການແຈກຢາຍຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ ແລະ ວຽກງານນ້ຳ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມໃນໂຮງຮຽນ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການຮ່ວມມືລະຫວ່າງຂະແໜງການສຶກສາ ແລະ ສາທາລະນະສຸກ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຂະແໜງສາທາລະນະສຸກແມ່ນໃຫ້ຄຳແນະນຳດ້ານວິຊາການ ແລະ ສະໜອງປັດໄຈທີ່ຈຳເປັນສຳລັບກິດຈະກຳນີ້, ແຕ່ບັນດາກິດຈະກຳແມ່ນຖືກຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍຂະແໜງການສຶກສາ (ຄູ). ຈຸດປະສົງ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ການລາຍງານຄວນຕົກລົງ ແລະ ຕິດຕາມຮ່ວມກັນ.
- ການວັດແທກຄວາມຫຼາກຫຼາຍທາງດ້ານອາຫານ ແລະ/ຫຼື ການບໍລິໂພກອາຫານ ຕ້ອງການການຮ່ວມມືລະຫວ່າງຂະແໜງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ກະສິກຳ. (ຖ້າກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນໂຮງຮຽນແມ່ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການຮ່ວມມືລະຫວ່າງຂະແໜງການສາທາ ແລະ ສຶກສາ).
- ໃນຂະນະທີ່ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດທີ 4 ການເຂົ້າເຖິງເດັກຍິງໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມ, ແລະ ຈຸດປະສົງຍຸດທະສາດທີ 5 ການຕອບສະໜອງການບໍລິການສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ, ເຊິ່ງມັນຍັງມີຄວາມສຳຄັນໃນການເຂົ້າເຖິງເດັກຍິງໄວໜຸ່ມທີ່ບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນດ້ວຍການໃຫ້ໂພຊະນາສຶກສາ ແລະ ການບໍລິການແບບສະໜັບສະໜູນໃນດ້ານຂອງສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນຂອງໄວໜຸ່ມ. ອັນນີ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການຮ່ວມມືລະຫວ່າງຂະແໜງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ສຶກສາ ລວມທັງ ສະຫະພັນແມ່ຍິງລາວ ແລະ ຊາວໜຸ່ມ.

- ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານແມ່ນເປັນບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບທັງຂະແໜງກະສິກໍາ (ໃນດ້ານການຜະລິດ, ການປຸງແຕ່ງ ແລະ ການເກັບຮັກສາທີ່ປອດໄພ) ແລະ ຂະແໜງສາທາລະນະສຸກ (ໃນດ້ານການກະກຽມ ແລະ ການປຸງແຕ່ງອາຫານທີ່ປອດໄພ).
- ສປປ ລາວ ກໍາລັງເພີ່ມທະວີການປະເຊີນກັບສິ່ງທ້າທາຍ ໃນວິທີການສົ່ງເສີມລະບົບອາຫານທີ່ດີກວ່າ ແລະ ທາງເລືອກອາຫານທີ່ດີກວ່າ. ອາຫານລາຄາຖືກທີ່ສຸດທີ່ມີຢູ່ໃນຕະຫຼາດມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະເປັນອາຫານປຸງແຕ່ງທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຕໍ່າ. ການສື່ສານເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະ ຄວາມຊື່ນເຄີຍຂອງສັງຄົມ (SBCC) ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສຸມໃສ່ການປັບປຸງທາງເລືອກຂອງອາຫານໃນຄອບຄົວ ແລະ ນີ້ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍຂະແໜງການດຽວ, ແຕ່ຕ້ອງແມ່ນການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຂອງບັນດາຂະແໜງການ - ສາທາລະນະສຸກ, ກະສິກໍາ, ສຶກສາ, ສະຫະພັນແມ່ຍິງລາວ, ຊາວໜຸ່ມ ແລະ ອື່ນໆ.

ໂຄງຮ່າງການປະສານງານຂອງຫຼາຍຂະແໜງການ ໃນ ສປປ ລາວ

ເພື່ອຈັດຕັ້ງປະຕິບັດແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ ກົນໄກການປະສານງານໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ. ກົນໄກດັ່ງກ່າວໄດ້ນຳສະເໜີຢູ່ໃນຮູບພາບລຸ່ມນີ້:

ຮູບທີ 17: ກົນໄກການປະສານງານຂອງ ແຜນປະຕິບັດງານແຫ່ງຊາດດ້ານໂພຊະນາການ



ຈົ່ງອະທິບາຍຕົວຢ່າງລຸ່ມນີ້:

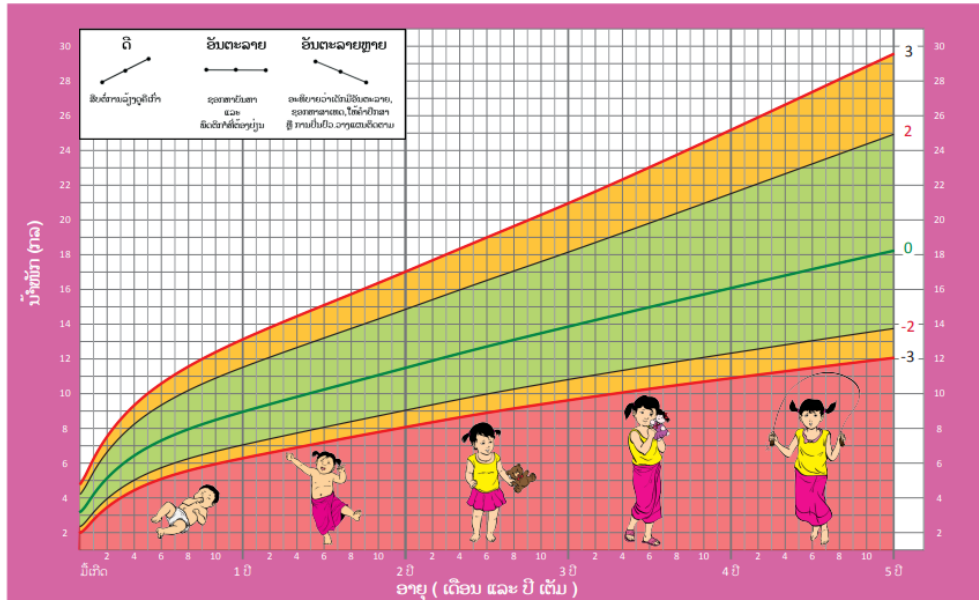
- ຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການຂັ້ນແຂວງ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງແນະນຳຂອງ ຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການແຫ່ງຊາດ.
- ຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການຂັ້ນເມືອງ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງແນະນຳຂອງ ຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການຂັ້ນແຂວງ.
- ກອງເລຂາຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການຂັ້ນເມືອງ ລາຍງານການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳໂພຊະນາການໃຫ້ແກ່ ຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການຂັ້ນແຂວງ-ກອງເລຂາ ແລະ ຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການຂັ້ນແຂວງ-ກອງເລຂາ ລາຍງານໃຫ້ກອງເລຂາຄະນະກຳມະການໂພຊະນາການແຫ່ງຊາດ.
- ກອງເລຂາສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແກ່ຄະນະກຳມະການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍທີ 1

ບັດຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມື້ເກີດເຖິງ 5 ປີ
ໂດຍສົມທຽບ ນຳໜັກ ກັບ ອາຍຸ

ແຕ່ມື້ເກີດຮອດ 5 ປີ



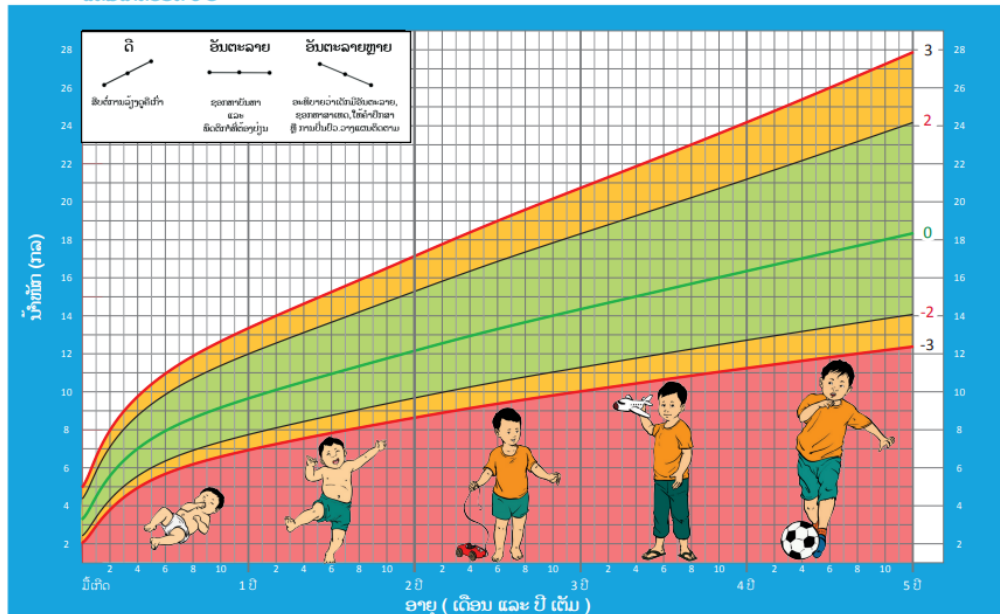
ຫ່ວງໃຢ່ໃສ່ໃຈສຸຂະພາບລູກຮັກ ຕ້ອງຕິດຕາມຊັງນ້ຳໜັກຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ



ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍທີ 2

ບັດຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມື້ເກີດເຖິງ 5 ປີ
ໂດຍສົມທຽບ ນຳໜັກ ກັບ ອາຍຸ

ແຕ່ມື້ເກີດຮອດ 5 ປີ



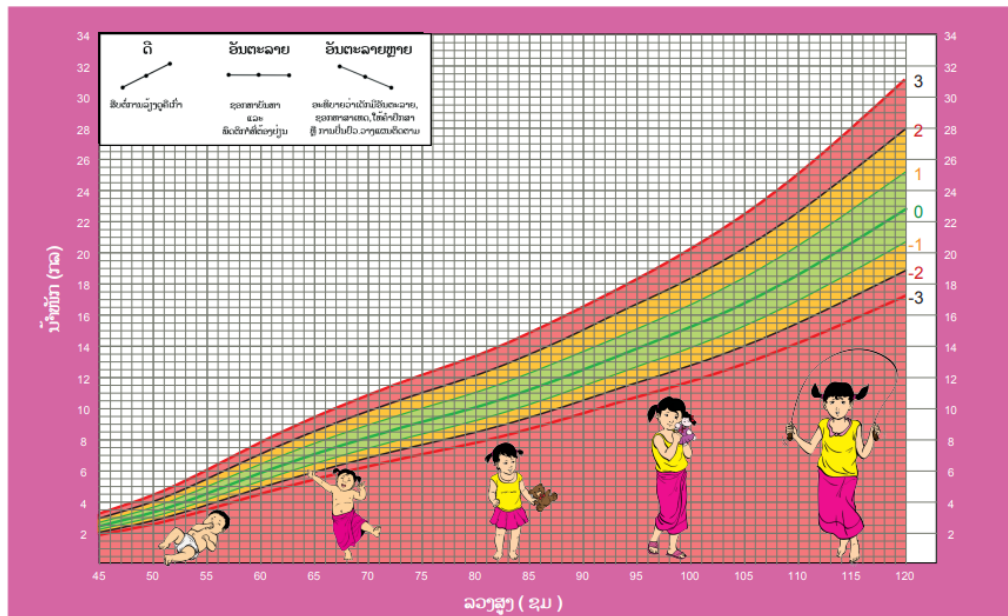
ຫ່ວງໃຢ່ໃສ່ໃຈສຸຂະພາບລູກຮັກ ຕ້ອງຕິດຕາມຊັງນ້ຳໜັກຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ



ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍທີ 3

ບັດຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມື້ເກີດເຖິງ 5 ປີ
ໂດຍສົມທຽບ ນ້ຳໜັກ ກັບ ລວງສູງ

ແຕ່ມື້ເກີດຮອດ 5 ປີ



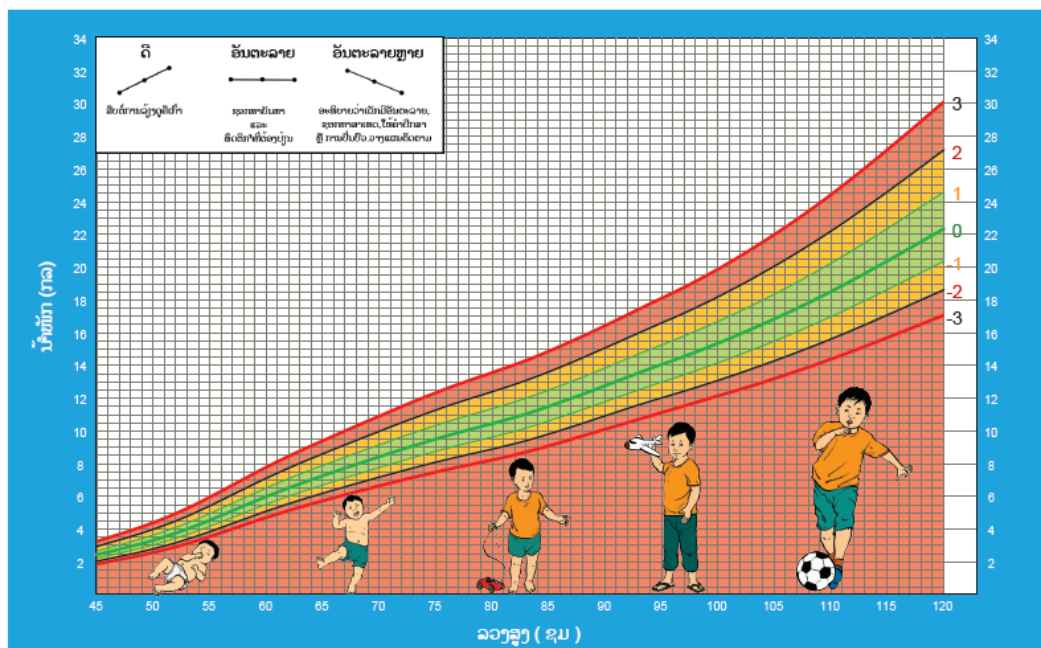
ຫ່ວງໃຢໃສ່ໃຈສຸຂະພາບລູກຮັກ ຕ້ອງຕິດຕາມຊັງ ນ້ຳໜັກ ກັບ ລວງສູງ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ



ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍທີ 4

ບັດຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມື້ເກີດເຖິງ 5 ປີ
ໂດຍສົມທຽບ ນ້ຳໜັກ ກັບ ລວງສູງ

ແຕ່ມື້ເກີດຮອດ 5 ປີ



ຫ່ວງໃຢໃສ່ໃຈສຸຂະພາບລູກຮັກ ຕ້ອງຕິດຕາມຊັງ ນ້ຳໜັກ ກັບ ລວງສູງ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ

