

พฤติกรรมกรรมการกินอาหาร

ผศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว

รศ.นพ.วิชัย เอกพลาการ

พฤติกรรมกรรมการกินอาหารของประชากรมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพ การสำรวจครั้งนี้ได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการกินอาหารในทุกกลุ่มอายุ โดยในเด็กเล็ก 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน ได้สัมภาษณ์มารดาหรือผู้เลี้ยงดูเกี่ยวกับการปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้น้ำ การให้อาหารอื่นๆ และการให้นมขวด โดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรก และในเด็กอายุตั้งแต่ 1 ปีถึง 5 ปี สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูเด็กของมารดาหรือผู้เลี้ยงดูของเด็ก สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการกินอาหารและการเลือกซื้ออาหารแหล่งที่มาของอาหาร รวมถึงประเภทการปรุงประกอบอาหารที่กินบ่อย นอกจากนี้ได้สอบถามการกินผักและผลไม้ของเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 พฤติกรรมการกินนมของเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน

การกินนม

หัวนม หรือมนน้ำเหลือง เป็นแหล่งอาหารที่นอกจากมีโปรตีนสูงและคาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำแล้ว ยังอุดมไปด้วย “สารภูมิคุ้มกัน” ที่จะปกป้องทารกจากภาวะเจ็บป่วยได้¹ จากการสำรวจสภาวะสุขภาพประชากรไทยครั้งที่ 4 พบว่า ในเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน จำนวน 557 คน ร้อยละ 86.9 ได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังคลอด โดยเด็กที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลได้ดูดหัวนมในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 87.8 และ 84.5 ตามลำดับ) และเด็กที่อาศัยในภาคใต้ได้ดูดหัวนม (ร้อยละ 95.2) ในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กที่อาศัยในภาคอื่นๆ รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.1.1

ตารางที่ 5.1.1 ร้อยละของพฤติกรรมดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังคลอดของเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

การดูดหัวนม	จำนวนตัวอย่าง (n=557)	เพศ		เขตการปกครอง			ภาค				
		ชาย	หญิง	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	เหนือ	กลาง	ตะวันออก	ใต้	กทม.	รวม
ได้	490	85.7	88.1	84.5	87.8	87.4	85.4	87.1	95.2	64.6	86.9
ไม่ได้	43	8.4	8.8	8.8	8.5	6.6	12.5	9.5	1.2	16.6	8.6
ไม่ทราบ	24	5.9	3.1	6.7	3.7	6.0	2.1	3.4	3.6	18.8	4.6

ในภาพรวม เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน กินนมแม่เมื่อแรกเกิดถึงร้อยละ 91.2 โดยเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลกินนมแม่เมื่อแรกเกิดสูงกว่าเด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 92.5 และ 90.7 ตามลำดับ) และเด็กที่อาศัยในภาคเหนือกินนมแม่เมื่อแรกเกิดในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 95.1) รองลงมาคือ เด็กที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 91.6) ดังแสดงในตารางที่ 5.1.2

ตารางที่ 5.1.2 ร้อยละของพฤติกรรมการกินนมแม่เมื่อแรกเกิดของเด็กอายุ 1 ปี ถึง 1 ปี 11 เดือน จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	276	88.7	84.5, 92.9	262	94.1	91.1, 97.1	538	91.2	89.0, 93.5
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	146	91.3	87.3, 95.3	137	94.1	90.1, 98.2	283	92.5	89.7, 95.4
นอกเขตเทศบาล	130	87.6	82.3, 92.7	125	94.3	90.5, 98.1	255	90.7	87.9, 93.6
ภาค									
เหนือ	68	97.5	94.2, 100.0	63	92.1	84.4, 99.8	131	95.1	91.0, 99.2
กลาง	60	83.8	74.6, 92.9	65	96.6	93.8, 99.5	125	90.0	84.7, 95.2
ตอ.เฉียงเหนือ	57	89.8	81.3, 98.4	60	93.5	87.1, 99.8	117	91.6	87.3, 95.9
ใต้	69	83.9	76.1, 91.8	58	97.9	96.0, 99.8	127	90.3	86.4, 94.3
กทม.	22	89.0	81.0, 97.1	16	79.6	65.8, 93.4	38	86.1	80.5, 91.8

หมายเหตุ : ไม่นับรวมวันที่ให้หัวนม

เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน กินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน (Exclusive breast feeding) มีเพียงร้อยละ 7.1 โดยสัดส่วนของเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนสูงกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 7.2 และ 6.9 ตามลำดับ) และใน 4 ภาคของประเทศ เด็กที่อาศัยในภาคใต้กินนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า 6 เดือนในสัดส่วนที่สูงกว่า (ร้อยละ 8.7) ภาคอื่น ยกเว้นกรุงเทพมหานครพบสัดส่วนของเด็กกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนสูงสุด (ร้อยละ 13.8) ดังแสดงในตารางที่ 5.1.3

ตารางที่ 5.1.3 ร้อยละของพฤติกรรมการกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนของเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือนจำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	273	3.3	1.9, 4.8	262	11.3	6.5, 16.2	535	7.1	4.6, 9.6
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	144	6.8	3.6, 10.1	137	7.0	2.3, 11.5	281	6.9	4.1, 9.7
นอกเขตเทศบาล	129	1.9	0.6, 3.2	125	13.0	7.0, 18.9	254	7.2	4.2, 10.2
ภาค									
เหนือ	69	3.7	0.1, 7.3	63	10.0	4.8, 15.9	132	6.6	3.1, 10.2
กลาง	60	4.8	1.1, 8.4	65	2.0	0.5, 3.8	125	3.5	1.2, 5.8
ตอ.เฉียงเหนือ	55	0.4	0.0, 0.9	60	15.0	4.4, 25.0	115	7.7	1.8, 13.5
ใต้	68	4.1	1.1, 7.1	58	14.0	4.6, 23.5	126	8.7	4.6, 12.8
กทม.	21	9.6	1.5, 17.6	16	23.0	3.5, 42.8	37	13.8	5.7, 21.9

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 3 เดือน พบว่ามารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 3 เดือนเท่ากับร้อยละ 31.1 โดยมารดาที่อาศัยนอกเขตเทศบาลเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 3 เดือนในสัดส่วนที่สูงกว่ามารดาที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 32.1 และ 28.5 ตามลำดับ) และมารดาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 3 เดือนในสัดส่วนที่สูงกว่าภาคอื่นรวมทั้งกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 38.7) ดังแสดงในตารางที่ 5.1.4

ตารางที่ 5.1.4 ร้อยละของพฤติกรรมการกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 3 เดือนของเด็กอายุ 1 ปี ถึง 1 ปี 11 เดือนจำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	273	29.6	24.3, 34.9	262	32.8	23.9, 41.2	535	31.1	27.0, 35.3
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	144	31.9	24.9, 39.0	137	24.4	17.9, 30.9	281	28.5	24.5, 32.5
นอกเขตเทศบาล	129	28.6	22.1, 35.2	125	35.9	23.9, 47.9	254	32.1	26.7, 37.6
ภาค									
เหนือ	69	23.5	16.7, 30.4	63	41.4	30.5, 52.3	132	31.5	26.2, 36.7
กลาง	60	34.5	25.0, 44.1	65	23.8	15.0, 32.7	125	29.3	22.0, 36.6
ต่อ.เฉียงเหนือ	55	41.3	31.5, 51.2	60	36.1	15.6, 56.6	115	38.7	30.3, 47.0
ใต้	68	12.7	3.6, 21.8	58	26.9	16.6, 37.2	126	19.2	12.6, 25.8
กทม.	21	19.9	9.2, 30.6	16	46.7	25.2, 68.2	37	28.3	17.4, 39.1

เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน กินนมแม่ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาเพียงร้อยละ 23.6 โดยเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลปัจจุบันกินนมแม่ในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาล (ร้อยละ 24.4 และ 21.6 ตามลำดับ) และเด็กที่อาศัยในภาคใต้มีสัดส่วนกินนมแม่ในปัจจุบันสูงกว่า (ร้อยละ 37.0) ภาคอื่นๆ รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.1.5

ตารางที่ 5.1.5 ร้อยละของพฤติกรรมการดื่มนมแม่ในปัจจุบัน* ของเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	249	21.3	17.1, 25.4	244	26.3	18.4, 34.1	493	23.6	19.3, 27.9
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	132	22.9	16.0, 29.7	128	20.0	15.2, 24.9	260	21.6	16.8, 26.4
นอกเขตเทศบาล	117	20.6	15.5, 25.6	116	28.5	18.5, 38.5	233	24.4	19.0, 29.9
ภาค									
เหนือ	66	16.3	9.8, 22.8	58	23.3	12.2, 34.3	124	19.2	13.2, 25.3
กลาง	52	20.9	12.8, 29.1	62	16.7	7.8, 25.6	114	18.7	13.6, 23.9
ตอ.เฉียงเหนือ	54	23.5	15.9, 31.1	55	23.4	8.0, 38.7	109	23.4	14.1, 32.7
ใต้	58	26.8	14.2, 39.3	56	47.7	32.7, 62.6	114	37.0	28.9, 45.1
กทม.	19	11.2	2.7, 19.7	13	15.0	4.5, 25.6	32	12.2	4.7, 19.7

*ปัจจุบัน หมายถึง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ก่อนวันที่ทำการสัมภาษณ์เก็บข้อมูล

โดยปกติเด็กควรกินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน (Exclusive breastfeeding) อย่างไรก็ตามจากการสำรวจพบว่า กลุ่มเด็ก 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน เริ่มกินน้ำเมื่ออายุเฉลี่ย 2.2 เดือนโดยเด็กที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเริ่มกินน้ำช้ากว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และเด็กที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มกินน้ำช้ากว่า (ค่าเฉลี่ยอายุเท่ากับ 2.7 เดือน) เด็กที่อาศัยในภาคอื่น ดังแสดงในตารางที่ 5.1.6

การกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่ พบว่า เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน เริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่ออายุเฉลี่ยเท่ากับ 4.0 เดือน โดยเด็กที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลจะเริ่มอาหารอื่นช้ากว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเพียงเล็กน้อย (อายุเฉลี่ยเท่ากับ 4.0 และ 3.9 เดือน ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 5.1.7

นอกจากนมแม่ น้ำ และอาหารตามวัยแล้ว ในปัจจุบันเนื่องจากภาระด้านการทำงานของมารดานมขวด/นมผงเข้ามามีบทบาทกับสังคมไทย จากการสำรวจพบว่า เด็กเริ่มนมขวด/นมผง เมื่ออายุเฉลี่ย 5.3 เดือน ดังแสดงในตารางที่ 5.1.8 ขณะที่เลิกดื่มนมจากขวดเมื่ออายุเฉลี่ยเท่ากับ 10.8 เดือน ดังแสดงในตารางที่ 5.1.9 โดยเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจะเริ่มนมขวด/นมผงเร็วกว่า (อายุเฉลี่ยเท่ากับ 2.0 และ 2.3 เดือน ตามลำดับ) และเลิกนมขวดช้ากว่า (อายุเฉลี่ยเท่ากับ 13.6 และ 9.8 เดือน ตามลำดับ) เด็กที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล

ตารางที่ 5.1.6 อายุเด็ก (เดือน) เริ่มกินน้ำ จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย						หญิง						รวม					
	N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max
อายุ																		
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	252	1	2.1	1.4	1.0	1	239	1	2.4	1.7	1.0	6	491	1	2.2	1.6	1.0	6
เขตการปกครอง																		
ในเขตเทศบาล	131	1	2.0	1.9	1.0	6	124	1	2.0	2.1	1.5	6	255	1	2.0	2.0	1.0	6
นอกเขตเทศบาล	121	1	2.1	1.1	1.0	6	115	1	2.5	1.4	1.0	6	236	1	2.3	1.3	1.0	6
ภาค																		
เหนือ	61	1	1.7	1.3	1.0	6	56	1	2.3	2.1	2.0	6	117	1	2.0	1.7	1.0	6
กลาง	52	1	1.9	1.3	1.0	6	57	1	1.8	1.2	1.0	6	109	1	1.8	1.3	1.0	6
ตอ.เฉียงเหนือ	54	1	2.6	1.2	2.5	6	56	1	2.7	1.4	2.0	6	110	1	2.7	1.3	2.0	6
ใต้	67	1	1.6	1.5	1.0	6	57	1	2.2	2.1	1.0	6	124	1	1.9	1.8	1.0	6
กทม.	18	1	1.9	1.6	1.0	6	13	1	3.3	2.2	3.0	6	31	1	2.4	1.9	2.0	6

ตารางที่ 5.1.7 อายุเด็ก (เดือน) ที่เริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่ จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย						หญิง						รวม					
	N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max
อายุ																		
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	242	1	3.9	1.5	4.0	6	241	1	4.1	1.5	4.0	6	483	1	4.0	1.5	4.0	6
เขตการปกครอง																		
ในเขตเทศบาล	124	1	3.8	2.2	4.0	6	127	1	4.0	2.1	4.0	6	251	1	3.9	2.2	4.0	6
นอกเขตเทศบาล	118	1	3.9	1.2	4.0	6	114	1	4.2	1.2	4.0	6	232	1	4.0	1.2	4.0	6
ภาค																		
เหนือ	62	1	3.8	1.6	3.0	6	54	1	4.5	2.1	4.0	6	116	1	4.1	1.9	4.0	6
กลาง	51	1	3.9	1.6	4.0	6	63	1	3.8	1.3	4.0	6	114	1	3.8	1.5	4.0	6
ตอ.เฉียงเหนือ	48	1	3.9	1.2	4.0	6	59	1	4.2	1.2	4.0	6	107	1	4.1	1.2	4.0	6
ใต้	64	1	4.0	1.9	4.0	6	52	1	4.3	1.6	5.0	6	116	1	4.1	1.8	4.0	6
กทม.	17	1	3.3	1.8	3.0	6	13	3	4.3	1.3	4.0	6	30	1	3.7	1.8	4.0	6

ตารางที่ 5.1.8 อายุเด็ก (เดือน) ที่เริ่มกินนมขวด/นมผง จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

ชาย										หญิง					รวม				
	N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max	
อายุ																			
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	236	1	4.9	4.0	3.0	21	222	1.0	5.8	4.3	4.0	21	458	1	5.3	4.1	4.0	21	
เขตการปกครอง																			
ในเขตเทศบาล	123	1	4.5	4.5	3.0	20	124	1	5.0	4.3	3.0	21	247	1	4.5	3.9	3.0	21	
นอกเขตเทศบาล	113	1	5.1	3.8	4.0	21	98	1	6.0	4.2	5.0	18	211	1	5.6	4.4	4.0	21	
ภาค																			
เหนือ	62	1	5.2	4.7	3.0	15	56	1	6.0	4.9	4.0	21	118	1	5.4	4.4	4.0	21	
กลาง	54	1	4.5	4.1	3.5	21	59	1	4.0	2.7	3.0	12	113	1	4.2	3.3	3.0	21	
ต่อ.เฉียงเหนือ	46	1	5.8	4.0	3.0	18	46	1	7.0	4.4	5.5	19	92	1	6.3	4.6	5.0	19	
ใต้	56	1	3.9	3.5	3.0	17	46	1	7.0	4.2	4.0	15	102	1	5.1	3.8	3.0	17	
กวม.	18	1	4.0	2.0	1.5	1	6.0	5.3	3.0	1.7	3.3	1	4.7	4.9	4.0	2.0			

ตารางที่ 5.1.9 อายุเด็ก (เดือน) ที่เลิกดูนมจากขวด จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

			ชาย				หญิง				รวม			
			N	min	mean	sd	median	max	N	min	mean	sd	median	max
อายุ														
1 ปี-1 ปี 11 เดือน			16	1	8.2	5.2	7.5	21	25	1	12.5	6.2	14.0	21
เขตการปกครอง														
ในเขตเทศบาล			7	3	9.3	10.1	8.0	21	12	8	14.9	5.2	17.0	19
นอกเขตเทศบาล			9	1	8.1	4.1	6.0	18	13	1	11.4	5.8	12.0	21
ภาค														
เหนือ			8	3	11.8	5.5	13.5	21	7	5	14.4	7.9	18.0	21
กลาง			2	4	8.1	4.1	9.0	14	8	3	10.7	6.2	9.0	19
ตอ.เฉียงเหนือ			1	3	3.0	0.0	3.0	3	3	12	12.4	0.8	12.0	14
ใต้			5	1	5.5	1.5	5.0	7	6	1	12.4	6.6	14.0	19
กทม.			0	0	0.0	0.0	0.0	0	1	17	17.0	0.0	17.0	17

5.2 พฤติกรรมการกินอาหารของเด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแลเด็กอายุ 1 ปีถึง 5 ปี เกี่ยวกับปัญหาการกินอาหารมื้อหลัก (เช่น กินน้อย ไม่ยอมกิน เลือกกิน กินมาก เป็นต้น) พบว่า ร้อยละ 44.0 และ 43.3 ของเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน และ 2 ปีถึง 5 ปี 11 เดือน ตามลำดับ มีปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหาร เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครองพบว่า เด็กที่อยู่อาศัยนอกเขตเทศบาลมีปัญหามากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 44.5 และ 40.7 ตามลำดับ) และพบว่าเด็กที่อาศัยในภาคกลางมีสัดส่วนการมีปัญหาการกินอาหารน้อยกว่าภาคอื่น รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.2.1

ตารางที่ 5.2.1 ร้อยละของเด็กอายุ 1 ปีถึง 5 ปี ที่มีปัญหาเรื่องการกินอาหารมื้อหลัก จำแนกตามเพศ เขต การปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	289	40.3	35.4, 45.1	262	48.4	42.7, 54.1	551	44.0	40.9, 47.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,220	40.6	38.3, 43.0	1,212	46.1	43.1, 49.2	2,432	43.3	41.3, 45.3
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	786	39.9	36.3, 43.6	793	41.6	37.7, 45.6	1,579	40.7	38.3, 43.2
นอกเขตเทศบาล	723	40.8	37.9, 43.7	681	48.6	44.9, 52.3	1,404	44.5	42.1, 46.9
ภาค									
เหนือ	340	47.0	42.2, 51.8	331	52.0	46.4, 57.6	671	49.4	46.5, 52.2
กลาง	350	33.9	30.3, 37.6	349	38.1	32.2, 44.0	699	36.0	32.2, 39.7
ตอ.เฉียงเหนือ	344	41.7	37.4, 46.0	321	49.6	43.4, 55.7	665	45.4	42.3, 48.6
ใต้	341	42.8	37.5, 48.2	323	46.5	41.5, 51.4	664	44.6	41.3, 47.9
กทม.	134	37.7	32.1, 43.2	150	48.7	43.0, 54.4	284	43.3	39.6, 47.0

ในเรื่องการเตรียมอาหารเป็นพิเศษ พบว่า สำหรับเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน มารดาหรือผู้ดูแลเด็กได้เตรียมอาหารเป็นพิเศษถึงร้อยละ 74.4 ขณะที่เด็กอายุ 2 ปีถึง 5 ปี 11 เดือน มารดาหรือผู้ดูแลเด็กได้เตรียมอาหารเป็นพิเศษเพียงร้อยละ 47.4 เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค พบว่าภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่มารดาหรือผู้ดูแลเด็กมีการเตรียมอาหารพิเศษสำหรับเด็กมากกว่า (ร้อยละ 66.8 และ 62.2 ตามลำดับ) ภาคอื่น ดังแสดงในตารางที่ 5.2.2

ตารางที่ 5.2.2 ร้อยละของพฤติกรรมการเตรียมอาหารเป็นพิเศษของเด็กอายุ 1 ปีถึง 5 ปี จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	291	75.6	69.3, 81.8	265	73.1	67.8, 78.4	556	74.4	69.4, 79.4
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,217	49.3	45.9, 52.8	1,212	45.4	40.9, 49.9	2,429	47.4	44.0, 50.8
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	784	49.9	44.5, 55.2	795	46.5	41.9, 51.2	1,579	48.3	44.0, 52.5
นอกเขตเทศบาล	724	56.4	51.7, 61.1	682	52.0	45.7, 58.2	1,406	54.3	49.4, 59.2
ภาค									
เหนือ	339	66.9	62.1, 71.7	330	66.8	62.4, 71.1	669	66.8	63.3, 70.4
กลาง	350	40.9	35.5, 46.4	350	36.3	32.3, 40.3	700	38.7	35.1, 42.3
ตอ.เฉียงเหนือ	345	65.4	57.6, 73.1	323	58.8	47.1, 70.5	668	62.2	53.5, 71.0
ใต้	341	45.1	38.4, 51.8	323	45.2	39.7, 50.7	664	45.1	39.6, 50.7
กทม.	133	43.2	36.5, 49.9	151	37.9	30.3, 45.5	284	40.5	36.3, 44.6

สำหรับวิธีการประกอบอาหารมื้อหลักที่เด็กกินบ่อยที่สุด พบว่า เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือนร้อยละ 68.2 กินอาหารมื้อหลักที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต้ม/นึ่ง รองลงมาคือวิธีการทอด (ร้อยละ 13.6) ส่วนเด็กอายุ 2 ปีถึง 5 ปี 11 เดือน พบว่า วิธีการประกอบอาหารมื้อหลักที่เด็กกินบ่อยที่สุด คือ ต้ม/นึ่ง (ร้อยละ 39.9) และทอด (ร้อยละ 35.3) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 5.2.3

ตารางที่ 5.2.3 ร้อยละของวิธีการปรุงประกอบอาหารมื้อหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 5 ปีกินบ่อยที่สุด จำแนกตามเพศและอายุ

วิธีการปรุงประกอบอาหาร	ชาย		หญิง		รวม	
	1 ปี-1 ปี 11 เดือน (n=288)	2 ปี-5 ปี 11 เดือน (n=1,215)	1 ปี-1 ปี 11 เดือน (n=264)	2 ปี-5 ปี 11 เดือน (n=1,209)	1 ปี-1 ปี 11 เดือน (n=552)	2 ปี-5 ปี 11 เดือน (n=2,424)
ปิ้ง/ย่าง/อบ	10.8	12.2	9.9	9.5	10.4	10.9
ต้ม/นึ่ง	65.0	38.8	72.0	41.1	68.2	39.9
ผัด	7.2	13.9	8.6	13.9	7.8	13.9
ทอด	17.1	35.1	9.5	35.5	13.6	35.3

เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครอง พบว่า สัดส่วนของเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารมื้อหลักที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต้ม/นึ่งและผัดสูงกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย ขณะที่การกินอาหารมื้อหลักที่ปรุงประกอบด้วยวิธีทอดในสัดส่วนใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตาม เด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินอาหารมื้อหลักที่ปรุงประกอบด้วยวิธีปิ้ง/ย่าง/อบในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กในเขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 5.2.4

ตารางที่ 5.2.4 ร้อยละของวิธีการปรุงประกอบอาหารมื้อหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 5 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง

วิธีการปรุงประกอบอาหาร	ชาย		หญิง		รวม	
	ในเขตเทศบาล (n=782)	นอกเขตเทศบาล (n=721)	ในเขตเทศบาล (n=792)	นอกเขตเทศบาล (n=681)	ในเขตเทศบาล (n=1,574)	นอกเขตเทศบาล (n=1,402)
ปิ้ง/ย่าง/อบ	7.0	13.9	8.6	10.0	7.7	12.1
ต้ม/นึ่ง	46.1	43.0	48.3	45.9	47.2	44.4
ผัด	14.7	11.7	14.4	12.3	14.6	12.0
ทอด	32.2	31.3	28.8	31.8	30.5	31.5

เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค วิธีการปรุงประกอบอาหารมื้อหลักที่เด็กกินบ่อยที่สุดในทุกภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร คือ ต้ม/นึ่ง (ร้อยละ 45.2) รองลงมาคือทอด (ร้อยละ 31.2) เป็นที่น่าสังเกตว่า เด็กที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินอาหารประเภทปิ้ง/ย่าง/อบ (ร้อยละ 21.9) มากกว่าภูมิภาคอื่นๆ ดังแสดงในตารางที่ 5.2.5

ตารางที่ 5.2.5 ร้อยละของวิธีการปรุงประกอบอาหารมื้อหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 5 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามภาค

วิธีการปรุงประกอบอาหาร	เหนือ (n=669)	กลาง (n=700)	ตอ.เฉียงเหนือ (n=661)	ใต้ (n=663)	กทม. (n=283)	รวม (n=2,976)
ปิ้ง/ย่าง/อบ	9.2	3.7	21.9	1.0	8.0	10.8
ต้ม/นึ่ง	51.1	46.8	39.6	51.0	41.3	45.2
ผัด	12.8	19.7	6.6	12.7	18.1	12.8
ทอด	26.9	29.9	31.9	35.3	32.6	31.2

เด็กทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร

การทำกิจกรรมอื่น (เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นของเล่น เดิน/วิ่งเล่น) ขณะกินอาหาร อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ทั้งภาวะโภชนาการขาดและภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งเชื่อมโยงหรือส่งผลต่อภาวะสุขภาพในอนาคต จากการสำรวจ พบว่า ส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 77-83) ของเด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปีทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร ซึ่งสัดส่วนนี้ไม่มีความแตกต่างระหว่างอายุ เขตการปกครอง และภูมิภาคที่อาศัย ดังแสดงในตารางที่ 5.2.6

ตารางที่ 5.2.6 ร้อยละของเด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี ที่ทำกิจกรรมต่างๆ ขณะกินอาหาร จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	291	79.4	74.5, 83.3	265	86.6	83.2, 89.9	556	82.7	79.5, 85.9
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,232	83.2	81.1, 85.3	1,233	76.8	74.2, 79.4	2,465	80.1	78.2, 81.9
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	2,896	77.7	75.9, 79.5	2,952	77.3	75.3, 79.2	5,848	77.5	75.9, 79.1
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	2,390	79.5	77.6, 81.3	2,428	78.1	75.7, 80.5	4,818	78.8	77.3, 80.4
นอกเขตเทศบาล	2,029	79.3	77.4, 81.2	2,022	77.5	75.4, 79.6	4,051	78.4	76.6, 80.2
ภาค									
เหนือ	989	78.4	75.2, 81.5	1,002	75.4	73.0, 77.8	1,991	76.9	75.1, 78.7
กลาง	1,021	78.2	74.3, 82.0	1,021	76.4	73.2, 79.7	2,042	77.3	73.9, 80.7
ตอ.เฉียงเหนือ	1,019	82.1	79.3, 84.8	1,034	79.7	76.5, 82.9	2,053	80.9	78.1, 83.8
ใต้	948	75.9	71.6, 80.2	932	79.9	76.9, 82.8	1,880	77.8	74.3, 81.4
กทม.	442	79.8	77.6, 82.0	461	73.3	69.2, 77.4	903	76.7	74.1, 79.2

ลักษณะอาหารมื้อเย็นที่กินบ่อยที่สุดวันธรรมดา

อาหารมื้อเย็น ถูกเลือกเป็นตัวแทนของมื้ออาหารหลัก เนื่องจากเป็นมื้อที่มีโอกาสในการปรุงประกอบอาหารเองได้มากที่สุด ดังนั้นชนิดของอาหารและแหล่งที่มาของอาหารจะสะท้อนว่า ผู้ถูกสัมภาษณ์จะสามารถควบคุมพฤติกรรมการบริโภคของตนเองได้มากน้อยเพียงใด และอาจใช้เป็นแนวทางในการให้โภชนศึกษาแก่ประชาชนต่อไป

จากการสำรวจ พบว่า ลักษณะอาหารมื้อเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปีกินบ่อยที่สุดในวันทำงาน คือ อาหารที่ครอบครัวทำกินเองที่บ้าน รองลงมา คือ อาหารปรุงสุกสำเร็จ ไม่มีความแตกต่างในลักษณะอาหารมื้อเย็น เมื่อจำแนกตามเพศและอายุ ดังแสดงในตารางที่ 5.2.7 โดยเด็กที่อาศัยในภาคใต้มีส่วนของการกินอาหารที่ทำกินเองที่บ้านมากที่สุด รองลงมา คือ ภาคเหนือ ดังแสดงในตารางที่ 5.2.8 สำหรับเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารที่ครอบครัวทำกินเองที่บ้านน้อยกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 81.5 และ 91.9 ตามลำดับ) แต่กินอาหารปรุงสุกสำเร็จมากกว่า (ร้อยละ 14.0 และ 7.3 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 5.2.9

ตารางที่ 5.2.7 ร้อยละของประเภทอาหารมื้อเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามเพศ และอายุ

	จำนวนตัวอย่าง	ประเภทอาหารมื้อเย็น			
		ทำกินเองที่บ้าน	ปรุงสุกสำเร็จ	ตามสั่ง	สำเร็จ บรรจุกระป๋อง
ชาย					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	290	86.7	12.2	0.4	0.7
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,232	88.1	10.2	1.7	0.0
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	2,969	88.7	9.1	2.0	0.3
หญิง					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	265	91.3	8.2	6.0	0.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,235	87.8	9.8	2.2	0.2
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	3,025	89.7	8.5	1.7	0.1
รวม					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	555	88.8	10.4	0.5	0.4
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	2,467	88.0	10.0	2.0	0.1
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	5,994	89.2	8.8	1.9	0.2

ตารางที่ 5.2.8 ร้อยละของประเภทอาหารมื้อเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปีกินบ่อยที่สุด จำแนกตามภาค

ประเภทอาหารมื้อเย็น	เหนือ (n=2,069)	กลาง (n=2,057)	ตอ.เฉียงเหนือ (n=2,058)	ใต้ (n=1,911)	กทม. (n=921)	รวม (n=9,016)
ทำกินเองที่บ้าน	92.4	86.2	88.2	95.2	79.8	88.8
ปรุงสุกสำเร็จ	6.2	10.2	11.1	3.9	14.7	9.2
ตามสั่ง	1.3	3.3	0.5	0.9	5.5	1.8
สำเร็จบรรจุกระป๋อง	0.2	0.3	0.2	0.0	0.1	0.2

ตารางที่ 5.2.9 ร้อยละของประเภทอาหารมื้อเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

ประเภทอาหารมื้อเย็น	ชาย		หญิง		รวม	
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
	(n=2,428)	(n=2,063)	(n=2,467)	(n=2,058)	(n=4,895)	(n=4,121)
ทำกินเองที่บ้าน	81.7	91.0	81.0	93.0	81.5	91.9
ปรุงสุกสำเร็จ	13.5	7.9	14.2	6.6	14.0	7.3
ตามสั่ง	4.4	0.7	4.4	0.7	4.4	0.7
สำเร็จบรรจุกระป๋อง	0.5	0.1	0.1	0.1	0.3	0.1

แหล่งอาหารนอกบ้านในวันธรรมดา

สำหรับเด็กที่ครอบครัวไม่ได้ปรุงอาหารเองที่บ้าน พบว่า แหล่งอาหารมือเย็นนอกบ้านที่ครอบครัวเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน เลือกซื้อบ่อยที่สุดในวันทำงานคือ อาหารซื้อจากตลาด รองลงมาคือ อาหารจากรถเร่ สำหรับเด็กหรือครอบครัวเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี คือ อาหารซื้อจากตลาด รองลงมาคือกินอาหารจากร้านตามสั่ง ดังแสดงในตารางที่ 5.2.10 เมื่อพิจารณาเขตการปกครอง พบว่า เด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินอาหารจากรถเร่มากกว่า แต่กินอาหารจากร้านตามสั่งน้อยกว่าเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 5.2.11 ในทุกภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร มีการกินอาหารนอกบ้านโดยซื้อจากตลาดเช่นเดียวกัน รองลงมาคืออาหารตามสั่ง แต่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนของการกินอาหารจากรถเร่มากกว่าภาคอื่น ดังแสดงในตารางที่ 5.2.12

ตารางที่ 5.2.10 ร้อยละของแหล่งอาหารมือเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามเพศและอายุ

	จำนวน ตัวอย่าง	แหล่งอาหารมือเย็น					
		รถเร่	ตลาด	ร้านอาหารตามสั่ง	ร้านสะดวกซื้อ	ฟาสต์ฟู้ด	ซูเปอร์มาร์เก็ต
ชาย							
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	37	24.4	66.8	7.9	0.0	0.0	1.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	166	13.7	52.3	34.0	0.0	0.0	0.0
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	385	14.1	55.5	29.0	1.2	0.0	0.2
หญิง							
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	28	16.7	59.1	24.2	0.0	0.0	0.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	168	6.1	65.5	26.8	0.0	1.6	0.0
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	368	8.9	56.3	33.4	1.5	0.0	0.0
รวม							
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	65	21.7	64.0	13.7	0.0	0.0	0.6
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	334	10.0	58.8	30.4	0.0	0.8	0.0
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	753	11.7	55.9	31.0	1.3	0.0	0.1

ตารางที่ 5.2.11 ร้อยละของแหล่งอาหารมือเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

แหล่งอาหารมือเย็น	ชาย		หญิง		รวม	
	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต
	เทศบาล (n=2,428)	เทศบาล (n=2,063)	เทศบาล (n=2,467)	เทศบาล (n=2,058)	เทศบาล (n=4,895)	เทศบาล (n=4,121)
รถเร่	7.8	19.4	5.6	11.3	7.8	15.8
ตลาด	55.5	55.4	58.3	60.2	57.0	57.6
ร้านอาหารตามสั่ง	33.1	24.8	34.6	26.9	33.8	25.8
ร้านสะดวกซื้อ	1.2	0.4	0.5	1.5	0.8	0.9
ฟาสต์ฟู้ด	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0
ซูเปอร์มาร์เก็ต	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0

ตารางที่ 5.2.12 ร้อยละของแหล่งอาหารมือเย็นที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุด จำแนกตามภาค

แหล่งอาหารมือเย็น	เหนือ (n=2,069)	กลาง (n=2,057)	ต่อ.เฉียงเหนือ (n=2,058)	ใต้ (n=1,911)	กทม. (n=921)	รวม (n=9,016)
รถเร่	9.1	6.3	18.5	10.3	9.8	11.8
ตลาด	62.1	55.5	63.4	45.3	48.2	57.2
ร้านอาหารตามสั่ง	25.7	36.9	18.0	44.4	39.6	29.8
ร้านสะดวกซื้อ	2.9	1.1	0.2	0.0	1.0	0.9
ฟาสต์ฟู้ด	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0.2
ซูเปอร์มาร์เก็ต	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1

การกินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์

ส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 70) ของเด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี ไม่กินอาหารนอกบ้านในช่วงวันเสาร์หรืออาทิตย์ ร้อยละ 16-24 มีการกินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ และร้อยละ 4-5 กินอาหารนอกบ้าน 2 มื้อ กลุ่มเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปี มีสัดส่วนของการกินอาหารนอกบ้านวันเสาร์หรืออาทิตย์ มากกว่าเด็กอายุน้อยกว่า 6 ปีเล็กน้อย ดังแสดงในตารางที่ 5.2.13 เมื่อพิจารณาเขตการปกครอง พบว่า เด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลมีการกินอาหารนอกบ้านในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 5.2.14 และพบว่าเด็กในกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนการกินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์มากที่สุด รองลงมาคือภาคกลาง ดังแสดงในตารางที่ 5.2.15

ตารางที่ 5.2.13 ร้อยละของจำนวนมื้ออาหารหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินนอกบ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามเพศและอายุ

		จำนวนมื้ออาหารหลักนอกบ้าน (มื้อ/วัน)			
		0	1	2	3
จำนวนตัวอย่าง					
ชาย					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	287	72.8	16.8	5.4	5.1
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,232	72.1	21.0	4.4	2.6
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	2,963	68.8	23.9	5.2	2.2
หญิง					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	265	80.1	15.9	2.1	1.9
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	1,234	73.0	21.0	4.4	1.6
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	3,010	68.9	24.9	4.5	1.7
รวม					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	552	76.1	16.4	3.9	3.6
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	2,466	72.5	21.0	4.4	2.1
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	5,973	68.8	24.4	4.9	2.0

ตารางที่ 5.2.14 ร้อยละของจำนวนมื้ออาหารหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินนอกบ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

จำนวนมื้ออาหารหลัก นอกบ้าน (มื้อ/วัน)	ชาย		หญิง		รวม	
	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต
	เทศบาล	เทศบาล	เทศบาล	เทศบาล	เทศบาล	เทศบาล
	(n=2,421)	(n=2,061)	(n=2,455)	(n=2,054)	(n=4,876)	(n=4,115)
0	62.0	73.0	58.0	76.0	60.0	75.0
1	26.0	21.0	32.0	19.8	29.0	20.0
2	7.4	3.9	7.0	3.3	7.2	3.6
3	3.9	1.9	3.1	1.1	3.5	1.5

ตารางที่ 5.2.15 ร้อยละของจำนวนมื้ออาหารหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินนอกบ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามภาค

จำนวนมื้ออาหารหลัก นอกบ้าน (มื้อ/วัน)	เหนือ (n=2,049)	กลาง (n=2,053)	ตอ.เฉียงเหนือ (n=2,058)	ใต้ (n=1,913)	กทม. (n=918)	รวม (n=8,991)
0	69.2	64.9	74.2	78.9	55.2	70.3
1	27.9	24.2	19.8	17.2	33.4	23.0
2	2.3	7.1	4.0	3.3	7.6	4.7
3	0.5	3.8	2.0	0.6	3.8	2.1

ลักษณะอาหารที่กินนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์

สำหรับเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน ประเภทอาหารนอกบ้านที่มีการกินบ่อยที่สุดช่วงวันเสาร์หรืออาทิตย์ คือ อาหารปรุงสุกสำเร็จ รองลงมาคือ อาหารตามสั่ง ส่วนเด็ก อายุ 2 ปีถึง 14 ปี 11 เดือน กินอาหารประเภทตามสั่งมากกว่าอาหารปรุงสุกสำเร็จ ดังแสดงในตารางที่ 5.2.16 และพบว่าเด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี 11 เดือนที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารตามสั่งมากกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาล ขณะที่เด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินอาหารปรุงสุกสำเร็จมากกว่าเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 5.2.17 สำหรับการเลือกซื้ออาหารนอกบ้านจำแนกตามภูมิภาคที่อาศัย พบว่า เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี 11 เดือนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคเดียวที่กินอาหารปรุงสุกสำเร็จมากที่สุด (ร้อยละ 67.1) และมากกว่าอาหารตามสั่ง ในขณะที่ภาคอื่นๆ มีสัดส่วนของการกินอาหารตามสั่งมากที่สุด (ประมาณร้อยละ 62-77) ดังแสดงในตารางที่ 5.2.18

ตารางที่ 5.2.16 ร้อยละของประเภทอาหารนอกบ้านที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุดในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามเพศและอายุ

	จำนวนตัวอย่าง	ประเภทอาหารนอกบ้านที่กินบ่อย			
		ปรุงสุกสำเร็จ	ตามสั่ง	อาหารสำเร็จรูป	อาหารแช่แข็ง
ชาย					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	76	66.9	31.0	2.1	0.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	379	41.0	57.3	1.8	0.0
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	998	38.5	60.8	0.7	0.0
หญิง					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	61	48.1	51.9	0.0	0.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	356	41.6	57.2	0.8	0.4
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	1,030	38.9	59.3	1.6	0.2
รวม					
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	137	59.7	39.0	1.3	0.0
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	735	41.3	57.2	1.3	0.2
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	2,028	38.7	60.1	1.2	0.1

ตารางที่ 5.2.17 ร้อยละของประเภทอาหารนอกบ้านที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุดในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง

ประเภทอาหาร นอกบ้านที่กินบ่อย	ชาย		หญิง		รวม	
	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต
	เทศบาล (n=918)	เทศบาล (n=535)	เทศบาล (n=963)	เทศบาล (n=484)	เทศบาล (n=1,881)	เทศบาล (n=1,019)
ปรุงสุกสำเร็จ	36.5	43.4	34.3	44.1	35.0	43.7
ตามสั่ง	63.0	55.5	64.0	54.0	63.0	55.0
อาหารสำเร็จรูป	1.0	1.2	1.2	1.5	1.0	1.3
อาหารแช่แข็ง	0.0	0.0	0.4	0.2	0.2	0.1

ตารางที่ 5.2.18 ร้อยละของประเภทอาหารนอกบ้านที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยที่สุดในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามภาค

ประเภทอาหาร นอกบ้านที่กินบ่อย	เหนือ (n=687)	กลาง (n=744)	ตอ.เฉียงเหนือ (n=593)	ใต้ (n=453)	กทม. (n=423)	รวม (n=2,900)
ปรุงสุกสำเร็จ	21.4	27.8	67.1	35.4	34.8	40.4
ตามสั่ง	77.8	69.8	32.4	62.5	64.4	58.3
อาหารสำเร็จรูป	0.6	2.4	0.6	1.6	0.4	1.2
อาหารแช่แข็ง	0.1	0.0	0.0	0.4	0.4	0.1

แหล่งอาหารนอกบ้านที่เด็กกินบ่อยวันเสาร์หรืออาทิตย์

แหล่งอาหารนอกบ้านที่เด็กอายุ 1-14 ปีกินบ่อยในวันเสาร์หรืออาทิตย์มีความแตกต่างระหว่างอายุ โดยครอบครัวของเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน เลือกซื้ออาหารจากตลาดมากที่สุด ขณะที่แหล่งอาหารนอกบ้านที่เด็กหรือครอบครัวเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี 11 เดือน คือ ร้านอาหารตามสั่ง ส่วนความแตกต่างระหว่างเพศ ในการเลือกซื้ออาหารพบในกลุ่มเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 11 เดือน เท่านั้น ดังแสดงในตารางที่ 5.2.19

เมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างเขตการปกครอง พบว่า เด็กที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนการกินอาหารจากร้านอาหารตามสั่งไม่แตกต่างกัน แต่เด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารจากตลาดมากกว่า และกินอาหารจากรถเร่ร้อยละน้อยกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 5.2.20 และพบว่า เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปีในทุกภาค (ยกเว้นตะวันออกเฉียงเหนือ) กินอาหารจากร้านอาหารตามสั่งมากที่สุด ส่วนเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินอาหารจากตลาดมากที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 5.2.21

ตารางที่ 5.2.19 ร้อยละของแหล่งอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อย ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามเพศ และอายุ

	จำนวน ตัวอย่าง	แหล่งอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่กินบ่อย					
		รถเร่	ตลาด	ร้านอาหารตามสั่ง	ร้านสะดวกซื้อ	ฟาสต์ฟู้ด	ซูเปอร์มาร์เก็ต
ชาย							
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	76	21.3	51.0	27.2	0.0	0.0	0.5
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	377	11.9	35.1	49.5	1.2	0.9	1.4
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	998	13.5	30.2	53.3	1.5	0.5	1.0
หญิง							
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	59	11.4	34.0	52.9	0.0	0.0	1.7
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	361	11.7	34.0	50.8	1.2	1.0	1.4
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	1,034	11.5	30.2	55.3	1.6	0.7	0.8
รวม							
1 ปี-1 ปี 11 เดือน	135	17.6	44.6	36.9	0.0	0.0	0.9
2 ปี-5 ปี 11 เดือน	738	11.8	34.6	50.1	1.2	0.9	1.4
6 ปี-14 ปี 11 เดือน	2,905	12.5	30.2	54.3	1.5	0.6	0.9

ตารางที่ 5.2.20 ร้อยละของแหล่งอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

แหล่งอาหาร นอกบ้านมื้อหลัก ที่กินบ่อย	ชาย		หญิง		รวม	
	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต	ในเขต	นอกเขต
	เทศบาล (n=918)	เทศบาล (n=533)	เทศบาล (n=968)	เทศบาล (n=486)	เทศบาล (n=1,886)	เทศบาล (n=1,019)
รถเร่	8.9	16.4	7.0	15.3	7.7	16.0
ตลาด	36.1	30.5	33.7	29.5	35.0	30.1
ร้านอาหารตามสั่ง	49.8	51.4	55.0	53.0	53.0	52.0
ร้านสะดวกซื้อ	2.0	1.0	1.4	1.4	1.7	1.2
ฟาสต์ฟู้ด	1.3	0.1	1.4	0.3	1.3	0.2
ซูเปอร์มาร์เก็ต	1.9	0.5	1.5	0.6	1.7	0.5

ตารางที่ 5.2.21 ร้อยละของแหล่งอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่เด็กอายุ 1 ปีถึง 14 ปี กินบ่อยในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามภาค

แหล่งอาหาร นอกบ้านที่กินบ่อย	เหนือ (n=2,069)	กลาง (n=2,057)	ตอ.เฉียงเหนือ (n=2,058)	ใต้ (n=1,911)	กทม. (n=921)	รวม (n=9,016)
รถเร่	4.9	6.0	25.0	12.5	8.4	12.6
ตลาด	21.9	31.0	40.6	20.3	37.2	32.0
ร้านอาหารตามสั่ง	69.9	59.5	33.5	64.8	47.0	52.4
ร้านสะดวกซื้อ	1.4	2.1	0.4	1.2	2.4	1.4
ฟาสต์ฟู้ด	0.8	0.2	0.4	1.0	1.6	0.7
ซูเปอร์มาร์เก็ต	1.1	1.2	0.0	0.2	3.4	1.0

การกินอาหารครบ 3 มื้อ

ผลการสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารครบ 3 มื้อของเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปี พบว่า 1 ใน 5 ของเด็กกินอาหารแต่ละวันไม่ครบ 3 มื้อ โดยเด็กในกลุ่มอายุ 10 ปีถึง 14 ปี มีสัดส่วนของการกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อมากกว่าเด็กในกลุ่มอายุ 6 ปีถึง 9 ปี เล็กน้อย สัดส่วนนี้ไม่มีความแตกต่างระหว่างเด็กที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล และพบว่าเด็กที่อาศัยในภาคใต้ มีสัดส่วนของการกินไม่ครบ 3 มื้อสูงกว่าภาคอื่นเล็กน้อย ดังแสดงในตารางที่ 5.2.22

ในกลุ่มเด็กที่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ พบว่า มื้ออาหารที่มีการงดมากที่สุดคือ มื้อเช้า รองลงมาคือ กลางวัน และเย็น (ร้อยละ 61.3, 28.3 และ 10.4 ตามลำดับ) มื้ออาหารที่งดไม่มีความแตกต่างระหว่างเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล แต่พบความแตกต่างระหว่างภาคเล็กน้อย กล่าวคือ เด็กที่อาศัยในภาคเหนือมีการงดอาหารเช้า (ร้อยละ 74.5) มากกว่าเด็กที่อาศัยในภาคอื่นๆ รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.2.23

ตารางที่ 5.2.22 ร้อยละของพฤติกรรมการกินอาหารครบ 3 มื้อต่อวันของเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปี จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ									
6 ปี-9ปี	1,220	84.5	82.2, 86.8	1,252	83.2	80.4, 85.9	2,472	83.8	81.8, 85.9
10 ปี-14 ปี	1,729	79.1	75.5, 82.6	1,757	80.4	78.3, 82.4	3,486	79.7	77.1, 82.3
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	1,623	81.4	78.9, 83.8	1,646	81.6	79.9, 83.2	3,269	81.5	79.9, 83.1
นอกเขตเทศบาล	1,326	81.3	77.8, 84.9	1,363	81.5	79.1, 83.8	2,689	81.4	78.0, 84.0
ภาค									
เหนือ	676	84.3	79.7, 88.9	703	84.4	81.6, 87.1	1,379	84.4	81.3, 87.4
กลาง	670	83.8	80.5, 87.1	664	79.9	76.3, 83.6	1,334	81.9	79.0, 84.9
ต่อ.เฉียงเหนือ	674	81.5	75.3, 87.7	709	84.1	80.6, 87.6	1,383	82.7	78.2, 87.3
ใต้	618	76.7	74.0, 79.4	621	74.7	71.5, 78.0	1,239	75.8	73.4, 78.1
กทม.	311	76.9	72.9, 80.9	312	82.3	79.3, 85.3	623	79.5	76.2, 82.7
รวมทั้งประเทศ	2,949	81.4	78.9, 83.9	3,009	81.4	79.6, 83.2	5,958	81.4	79.5, 83.3

ตารางที่ 5.2.23 ร้อยละของพฤติกรรมการกินอาหารมื้อเช้า/กลางวัน/เย็นของเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปี จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย				หญิง				รวม			
	จำนวน ตัวอย่าง	เช้า	กลางวัน	เย็น	จำนวน ตัวอย่าง	เช้า	กลางวัน	เย็น	จำนวน ตัวอย่าง	เช้า	กลางวัน	เย็น
อายุ												
6 ปี-9ปี	170	58.8	35.9	5.3	186	57.9	32.9	9.2	356	58.4	34.4	7.3
10 ปี-14 ปี	294	62.8	26.0	11.2	318	63.1	23.8	13.1	612	63.0	24.9	12.1
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	249	57.1	32.7	10.2	263	59.4	29.9	10.8	512	56.2	31.4	10.5
นอกเขตเทศบาล	215	63.3	28.1	8.7	241	61.9	26.1	12.0	456	62.6	27.1	10.3
ภาค												
เหนือ	86	71.2	23.2	5.6	94	78.0	12.8	9.1	180	74.5	18.1	7.3
กลาง	84	56.5	36.4	7.1	109	61.4	34.4	4.2	193	59.2	35.3	5.5
ต่อ.เฉียงเหนือ	103	58.3	29.7	12.0	117	59.9	26.9	13.2	220	59.0	28.4	12.6
ใต้	127	68.5	22.7	8.8	127	53.6	28.0	18.4	254	60.8	25.4	13.8
กทม.	64	54.0	37.2	8.7	57	58.3	30.3	11.5	121	55.8	34.4	9.8
รวมทั้งประเทศ	464	60.9	29.8	9.3	504	61.7	26.9	11.5	968	61.3	28.3	10.4

5.3 การกินผักผลไม้

การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งในด้านการป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเรื้อรังและโรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกาย²⁻⁷ ทั้งนี้เนื่องจากผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน, แร่ธาตุ, โยใยอาหาร, และพฤกษเคมี (Phytochemicals) หลากหลายชนิด แม้ว่าหลักฐานการวิจัยหลายชิ้น ยืนยันบทบาทในการป้องกันโรคของผักและผลไม้ ประชากรทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ยังคงบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค⁸⁻⁹ ดังนั้นในการสำรวจสภาวะสุขภาพคนไทยครั้งที่ 4 จึงได้ทำการสำรวจการกินผักและผลไม้ของประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไป ใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคผักและผลไม้ ทั้งในด้านปริมาณและความเพียงพอ

ถึงแม้องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประชากรควรบริโภคทั้งผักและผลไม้ ≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน¹⁰ หรือ บริโภคผัก ≥ 3 ส่วนมาตรฐานต่อวัน และผลไม้ ≥ 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน แต่ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ที่แนะนำว่าเหมาะสมสำหรับเด็กเล็กยังมีความหลากหลาย¹¹⁻¹³ Karen Lock และคณะ¹⁴ แนะนำปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ในเด็กอายุ 4 ปีหรือต่ำกว่า เท่ากับ 330 ± 50 กรัมต่อวันหรือ 3.50 ถึง 4.75 ส่วนมาตรฐานต่อวัน สำหรับประเทศไทย คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ได้จัดทำธงโภชนาการสำหรับประชากรไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป¹⁵ แต่ยังไม่มีการกำหนดข้อปฏิบัติการกินอาหารในประชากรในกลุ่มอายุที่ต่ำกว่าที่เผยแพร่อย่างเป็นทางการ

ดังนั้นในรายงานฉบับนี้จึงประเมินความเพียงพอของการกินผักและผลไม้เฉพาะในกลุ่มอายุ 6 ปีถึง 14 ปี โดยกำหนดความเพียงพอของการกินผักและผลไม้ หมายถึง การกินผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน โดยบริโภคผัก ≥ 3 ส่วนมาตรฐานต่อวันและผลไม้ ≥ 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน สำหรับเด็กอายุ 2 ปีถึง 5 ปี ได้รายงานในรูปร้อยละของเด็กกินผักและ/หรือผลไม้จำแนกตามส่วนบริโภคต่อวัน

ในการสำรวจได้สอบถามเกี่ยวกับการกินผลไม้สดและผักที่ประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไปกินเป็นประจำ ในประเด็นของ 1) ความถี่ในการกินผลไม้และผักโดยทั่วไปใน 1 สัปดาห์ และ 2) ปริมาณผลไม้สดหรือผักที่ประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไปกินในแต่ละมื้อ ว่ามีปริมาณและขนาดเท่าไร (เช่น ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง เป็นต้น) หรือเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับ ถ้าใส่ในทัพพีตักข้าว ประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไปกินในปริมาณเฉลี่ยกี่ทัพพี

หมายเหตุ :

1. ผัก 1 หน่วยมาตรฐานธงโภชนาการเท่ากับ ผักใบปรุงสุกแล้ว 1 ทัพพี หรือผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ 1 ทัพพี หรือ ผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก 2 ทัพพี โดยเมื่อคำนวณเป็นส่วนมาตรฐาน ผัก 2 หน่วยมาตรฐานธงโภชนาการ เท่ากับผัก 1 ส่วนมาตรฐาน
2. ในส่วนของผัก การกำหนดส่วนบริโภคตามหน่วยมาตรฐานธงโภชนาการ (ทัพพี) เพื่อช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถประเมินส่วนการกินผักใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด
3. ผลไม้สด 1 ส่วนมาตรฐาน เท่ากับ มะละกอ แตงโม หรือสับปะรด 6-8 คำ หรือ กล้วยน้ำว่า 1 ผลเล็ก หรือกล้วยหอม 1/2 ผลกลาง หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือ 2 ผลกลาง หรือเงาะ 4 ผล

5.3.1 การกินผัก

เด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี กินผักโดยเฉลี่ยวันละ 0.7 ส่วน (ค่ามัธยฐาน = 0.4 ส่วน) โดยเด็กกลุ่มอายุ 2 ปีถึง 5 ปีทั้งชายและหญิง กินผักน้อยกว่าเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปีเล็กน้อย ไม่พบความแตกต่างในการกินผักของกลุ่มเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล ภูมิภาคที่อาศัยเกี่ยวข้องกับปริมาณของผักที่เด็กกิน โดยพบว่าเด็กที่อาศัยในภาคใต้กินผักในปริมาณเฉลี่ยมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 0.9 ส่วน; ค่ามัธยฐาน = 0.5 ส่วน) ในขณะที่เด็กที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินผักในปริมาณเฉลี่ยที่ต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 0.6 ส่วน; ค่ามัธยฐาน = 0.3 ส่วน) ดังแสดงในตารางที่ 5.3.1.1

เมื่อพิจารณาการกระจายของร้อยละของเด็กที่กินผักตามส่วนบริโภคต่อวัน พบว่า เด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี จำนวนมาก (ร้อยละ 71.8) กินผักในปริมาณที่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 5.3.1.2

สำหรับความเพียงพอในการกินผัก จากการสำรวจสภาวะสุขภาพคนไทยครั้งที่ 4 พบว่าสัดส่วนเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปี ที่กินผักเพียงพอตามข้อเสนอแนะ (≥ 3 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เท่ากับร้อยละ 5.0 เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบสัดส่วนเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปีที่อาศัยในเขตเทศบาลกินผักเพียงพอในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบว่า เด็กที่อาศัยในภาคใต้มีสัดส่วนของการกินผักเพียงพอสูงสุด รองลงมาคือ ภาคเหนือและกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.3.1.3

5.3.2 การกินผลไม้

เด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี กินผลไม้โดยเฉลี่ย 1.3 ส่วนต่อวัน (ค่ามัธยฐาน = 0.9 ส่วน) เช่นเดียวกับการกินผัก เด็กกลุ่มอายุ 2 ปีถึง 5 ปีทั้งชายและหญิง กินผลไม้น้อยกว่าเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปี นอกจากนี้พบว่าปริมาณเฉลี่ยในการกินผลไม้ต่อวันไม่มีความแตกต่างระหว่างเด็กที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล (ค่าเฉลี่ย = 1.3 ส่วน; ค่ามัธยฐาน = 0.9 ส่วน) โดยเด็กที่อาศัยในภาคใต้มีการกินผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ ภาคเหนือ ดังแสดงในตารางที่ 5.3.2.1

เมื่อพิจารณาการกระจายของร้อยละของเด็กที่กินผลไม้ตามส่วนบริโภคต่อวัน พบว่า 1 ใน 2 (ร้อยละ 56.6) เด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี จำนวนมากกินผลไม้ในปริมาณที่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 5.3.2.2

สำหรับความเพียงพอในการกินผลไม้ พบว่าร้อยละ 21.7 ของเด็กอายุ 6-14 ปี กินผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ (≥ 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) การอาศัยในเขตเทศบาลหรือนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนของเด็กที่กินผลไม้เพียงพอใกล้เคียงกัน เมื่อพิจารณาภูมิภาคที่อาศัยพบว่า เด็กที่อาศัยในภาคใต้มีสัดส่วนของการกินผลไม้เพียงพอสูงสุด (ร้อยละ 31.4) รองลงมาคือ ภาคเหนือ ดังแสดงในตารางที่ 5.3.2.3

5.3.3 การกินผักและผลไม้

เมื่อพิจารณารวมการกินผักและผลไม้ พบว่า เด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี กินผักและผลไม้โดยเฉลี่ยวันละ 1.8 ส่วน (ค่ามัธยฐาน = 1.4 ส่วน) เด็กหญิงกินผักและผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยมากกว่าเด็กชายเล็กน้อย (1.9 และ 1.8 ส่วนต่อวัน ตามลำดับ) เด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปีที่อาศัยในภาคใต้กินผักและผลไม้ปริมาณเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ภาคเหนือ ดังแสดงในตารางที่ 5.3.3.1

การกระจายของร้อยละของเด็กที่กินผักและผลไม้ตามส่วนบริโภคร้อยละ พบว่า ร้อยละ 65.1 ของเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี กินผักและผลไม้ในปริมาณที่น้อยกว่า 2 ส่วนต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 5.3.3.2

สำหรับการกินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ (≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) พบว่า เด็กกลุ่มอายุ 6 ปีถึง 14 ปี กินผักและผลไม้ ≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวันมีเพียงร้อยละ 6.8 เด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของการกินผักและผลไม้ ≥ 5 ส่วนต่อวันสูงกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 7.3 และ 6.6 ตามลำดับ) และเด็กที่อาศัยในภาคใต้มีสัดส่วนการกินผักและผลไม้สูงกว่าภาคอื่น รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.3.3.3

ตารางที่ 5.3.1.1 ปริมาณการกินผักของเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี (ส่วนต่อวัน) จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ปริมาณผักที่กิน (ส่วนต่อวัน)											
	ชาย				หญิง				รวม			
	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd
อายุ (ปี)												
2-5	1,022	0.3	0.5	0.7	1,048	0.3	0.5	0.6	2,070	0.3	0.5	0.6
6-14	2,596	0.5	0.8	0.8	2,679	0.5	0.8	0.8	5,275	0.5	0.8	0.8
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	1,915	0.4	0.7	1.0	2,015	0.5	0.7	1.1	3,930	0.4	0.7	1.0
นอกเขตเทศบาล	1,703	0.4	0.7	0.6	1,712	0.5	0.7	0.6	3,415	0.4	0.7	0.6
ภาค												
เหนือ	852	0.4	0.7	0.9	877	0.5	0.8	1.0	1,729	0.5	0.8	0.9
กลาง	814	0.4	0.7	0.7	826	0.5	0.7	0.7	1,640	0.4	0.7	0.7
ตอ.เฉียงเหนือ	857	0.3	0.6	0.5	901	0.4	0.6	0.6	1,758	0.3	0.6	0.6
ใต้	762	0.5	0.9	0.9	763	0.5	0.8	1.0	1,525	0.5	0.9	1.0
กทม.	333	0.4	0.7	0.8	360	0.5	0.8	0.9	693	0.4	0.8	0.9
รวมทั้งประเทศ	3,618	0.4	0.7	0.7	3,727	0.5	0.7	0.8	7,345	0.4	0.7	0.8

ตารางที่ 5.3.1.2 ร้อยละของคนกินผักตามส่วนบริโภคต่อวัน จำแนกตามเพศและอายุ

การกินผัก (ส่วนต่อวัน)	กลุ่มอายุ (ปี)		
	2-5	6-14	รวม
ชาย	n=1,022	n=2,596	n=3,618
<1 ส่วนต่อวัน	80.7	68.6	72.0
1-<2 ส่วนต่อวัน	13.3	20.5	18.5
2-<3 ส่วนต่อวัน	3.1	6.1	5.3
≥3 ส่วนต่อวัน	2.9	4.8	4.3
หญิง	n=1,048	n=2,679	n=3,727
<1 ส่วนต่อวัน	82.7	67.4	71.7
1-<2 ส่วนต่อวัน	11.5	20.7	18.2
2-<3 ส่วนต่อวัน	3.6	6.7	5.8
≥3 ส่วนต่อวัน	2.2	5.2	4.4
รวม	n=2,070	n=5,275	n=7,345
<1 ส่วนต่อวัน	81.7	68.0	71.8
1-<2 ส่วนต่อวัน	12.4	20.6	18.3
2-<3 ส่วนต่อวัน	3.3	6.4	5.5
≥3 ส่วนต่อวัน	2.6	5.0	4.3

ตารางที่ 5.3.1.3 ร้อยละของเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปีที่กินผักตามข้อเสนอแนะส่วนที่ควรบริโภคต่อวันจำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ (ปี)									
6-14	2,596	4.8	4.1, 5.6	2,679	5.2	4.3, 6.1	5,275	5.0	4.3, 5.7
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	1,406	4.8	3.7, 5.9	1,457	5.9	4.4, 7.3	2,863	5.3	4.3, 6.4
นอกเขตเทศบาล	1,190	4.8	3.9, 5.8	1,222	5.0	4.0, 6.0	2,412	4.9	4.2, 5.6
ภาค									
เหนือ	616	4.4	2.2, 6.7	642	8.2	5.1, 11.3	1,258	6.3	4.0, 8.7
กลาง	593	5.0	3.6, 6.5	590	4.4	3.2, 5.6	1,183	4.8	3.8, 5.7
ตอ.เฉียงเหนือ	607	3.8	2.3, 5.3	656	3.0	2.1, 3.9	1,263	3.4	2.5, 4.3
ใต้	529	7.2	5.4, 8.9	533	6.8	5.1, 8.5	1,062	7.0	6.0, 8.0
กทม.	251	4.8	3.9, 5.7	258	7.9	5.0, 10.7	509	6.3	4.6, 8.0

หมายเหตุ : ปริมาณเพียงพอคือ ผัก≥3 ส่วนมาตรฐานต่อวัน

ตารางที่ 5.3.2.1 ปริมาณการกินผลไม้ของเด็กอายุ 2 ปีถึง 14 ปี (ส่วนต่อวัน) จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ปริมาณผักที่กิน (ส่วนต่อวัน)											
	ชาย				หญิง				รวม			
	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd
อายุ (ปี)												
2-5	1,141	0.6	1.1	1.3	1,173	0.7	1.2	1.2	2,314	0.7	1.1	1.3
6-14	2,765	0.9	1.3	1.3	2,876	0.9	1.3	1.3	5,641	0.9	1.3	1.3
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	2,095	0.9	1.3	1.8	2,212	0.9	1.2	1.8	4,307	0.9	1.3	1.8
นอกเขตเทศบาล	1,811	0.9	1.2	1.0	1,837	0.9	1.3	1.0	3,648	0.9	1.3	1.0
ภาค												
เหนือ	915	0.9	1.4	1.5	950	1.0	1.4	1.7	1,865	1.0	1.4	1.6
กลาง	887	0.6	1.1	1.2	911	0.7	1.1	1.2	1,798	0.9	1.1	1.2
ตอ.เฉียงเหนือ	913	0.7	1.1	0.9	940	0.9	1.1	0.9	1,853	0.6	1.1	0.9
ใต้	811	1.1	1.7	1.9	831	1.0	1.6	1.8	1,642	1.0	1.7	1.8
กทม.	380	0.9	1.3	1.4	417	0.9	1.3	1.5	797	0.9	1.3	1.5
รวมทั้งประเทศ	3,906	0.9	1.2	1.3	4,049	0.9	1.3	1.3	7,955	0.9	1.3	1.3

ตารางที่ 5.3.2.2 ร้อยละของคนกินผลไม้ตามส่วนบริโภคต่อวัน จำแนกตามเพศและอายุ

การกินผลไม้ (ส่วนต่อวัน)	กลุ่มอายุ (ปี)		
	2-5	6-14	รวม
ชาย	n=1,141	n=2,765	n=3,906
<1 ส่วนต่อวัน	60.4	55.5	56.9
1-<2 ส่วนต่อวัน	21.2	23.1	22.6
≥2 ส่วนต่อวัน	18.4	21.4	20.5
หญิง	n=1,173	n=2,876	n=4,049
<1 ส่วนต่อวัน	61.5	54.2	56.3
1-<2 ส่วนต่อวัน	18.0	23.8	22.1
≥2 ส่วนต่อวัน	20.6	22.0	21.6
รวม	n=2,314	n=5,641	n=7,955
<1 ส่วนต่อวัน	60.9	54.9	56.6
1-<2 ส่วนต่อวัน	19.6	23.5	22.3
≥2 ส่วนต่อวัน	19.4	21.7	21.0

ตารางที่ 5.3.2.3 ร้อยละของเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปีที่กินผลไม้ตามข้อเสนอแนะส่วนที่ควรบริโภคต่อวันจำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ (ปี)									
6-14	2,765	21.6	19.9, 23.3	2,876	21.8	19.8, 23.8	5,641	21.7	20.1, 23.3
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	1,514	22.3	20.2, 24.4	1,582	20.8	18.6, 22.9	3,096	21.5	19.8, 23.3
นอกเขตเทศบาล	1,251	21.0	18.8, 23.3	1,294	22.5	19.9, 25.1	2,545	21.8	19.7, 23.8
ภาค									
เหนือ	658	25.7	22.2, 29.2	683	26.7	21.6, 31.7	1,341	26.2	22.2, 30.1
กลาง	624	16.9	13.3, 20.5	640	19.7	16.2, 23.1	1,264	18.3	14.9, 21.7
ตอ.เฉียงเหนือ	638	17.4	14.9, 19.9	686	17.3	15.0, 19.7	1,324	17.4	15.9, 18.8
ใต้	563	33.3	27.2, 39.5	579	30.3	24.3, 36.4	1,142	31.8	26.9, 36.7
กทม.	282	20.7	17.6, 23.8	288	22.8	19.3, 26.3	570	21.7	19.1, 24.3

หมายเหตุ : ปริมาณเพียงพอคือ ผลไม้ ≥ 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน

ตารางที่ 5.3.3.1 ปริมาณการกินผักและผลไม้ของเด็กอายุ 2 ปี ถึง 14 ปี (ส่วนต่อวัน) จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ปริมาณผักที่กิน (ส่วนต่อวัน)											
	ชาย				หญิง				รวม			
	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd	จำนวน ตัวอย่าง	Median	mean	sd
อายุ (ปี)												
2-5	1,190	1.1	1.6	1.5	1,208	1.1	1.6	1.5	2,398	1.1	1.6	1.5
6-14	2,909	1.4	1.9	1.6	2,981	1.6	2.0	1.7	5,890	1.5	1.9	1.6
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	2,200	1.3	1.8	2.2	2,285	1.4	1.9	2.3	4,485	1.4	1.8	2.2
นอกเขตเทศบาล	1,899	1.4	1.8	1.3	1,904	1.4	1.9	1.3	3,803	1.4	1.8	1.3
ภาค												
เหนือ	943	1.4	2.0	1.9	969	1.6	2.2	2.1	1,912	1.5	2.1	2.0
กลาง	938	1.2	1.7	1.5	945	1.2	1.7	1.5	1,883	1.2	1.7	1.5
ตอ.เฉียงเหนือ	950	1.1	1.6	1.2	966	1.3	1.7	1.2	1,916	1.1	1.6	1.2
ใต้	869	1.7	2.4	2.2	875	1.8	2.3	2.1	1,744	1.7	2.3	2.1
กทม.	399	1.4	1.9	1.7	434	1.4	1.9	2.0	833	1.4	1.9	1.9
รวมทั้งประเทศ	4,099	1.3	1.8	1.6	4,189	1.4	1.9	1.6	8,288	1.4	1.8	1.6

ตารางที่ 5.3.3.2 ร้อยละของคนกินผักและผลไม้ตามส่วนบริโภคต่อวัน จำแนกตามเพศและอายุ

การกินผลไม้ (ส่วนต่อวัน)	กลุ่มอายุ (ปี)		
	2-5	6-14	รวม
ชาย	n=1,190	n=2,909	n=4,099
<1 ส่วนต่อวัน	47.5	34.3	38.2
1-<2 ส่วนต่อวัน	25.9	29.1	28.2
2-<3 ส่วนต่อวัน	12.4	17.1	15.7
3-<4 ส่วนต่อวัน	5.0	7.4	6.7
4-<5 ส่วนต่อวัน	4.2	5.4	5.1
≥5 ส่วนต่อวัน	5.0	6.7	6.2
หญิง	n=1,208	n=2,981	n=4,189
<1 ส่วนต่อวัน	46.6	31.0	35.4
1-<2 ส่วนต่อวัน	25.1	30.0	28.6
2-<3 ส่วนต่อวัน	14.7	20.0	18.5
3-<4 ส่วนต่อวัน	5.3	7.1	6.6
4-<5 ส่วนต่อวัน	3.6	5.1	4.6
≥5 ส่วนต่อวัน	4.8	6.9	6.3

ตารางที่ 5.3.3.3 ร้อยละของเด็กอายุ 6 ปีถึง 14 ปีที่กินผักและผลไม้ตามข้อเสนอแนะส่วนที่ควรบริโภคต่อวัน จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI	จำนวน ตัวอย่าง	ร้อยละ	95%CI
อายุ (ปี)									
6-14	2,909	6.7	5.7, 7.7	2,981	6.9	5.8, 8.0	5,890	6.8	5.9, 7.7
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	1,593	6.7	5.5, 7.9	1,635	7.9	6.4, 9.4	3,228	7.3	6.2, 8.4
นอกเขตเทศบาล	1,316	6.7	5.3, 8.1	1,346	6.5	5.3, 7.8	2,662	6.6	5.5, 7.7
ภาค									
เหนือ	678	7.1	4.8, 9.3	698	9.9	7.4, 12.3	1,376	8.5	6.3, 10.6
กลาง	665	5.3	3.8, 6.7	664	6.9	4.9, 8.9	1,329	6.1	4.6, 7.5
ตอ.เฉียงเหนือ	667	5.1	3.9, 6.4	706	3.9	2.5, 5.3	1,373	4.5	3.6, 5.4
ใต้	602	12.1	7.3, 16.8	611	9.4	5.8, 12.9	1,213	10.7	7.0, 14.5
กทม.	297	6.7	7.3, 16.8	302	9.1	7.0, 11.3	599	7.9	5.9, 9.8

หมายเหตุ : ปริมาณเพียงพอคือ ผักและผลไม้ ≥5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน

เอกสารอ้างอิง

1. Brown JE. Nutrition through the life cycle. 2nd ed. Singapore: Thomson Wadsworth. 2005.
2. Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Smith-Warner SA, et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst 2004; 96: 1577-1584.
3. Genkinger JM, Platz EA, Hoffman SC, Comstock GW, Helzlsouer KJ. Fruit, vegetable, and antioxidant intake and all-cause, cancer, and cardiovascular disease mortality in a community-dwelling population in Washington County, Maryland. Am J Epidemiol 2004; 160: 1223-1233.
4. Christen WG, Liu S, Schaumberg DA, Buring JE. Fruit and vegetable intake and the risk of cataract in women. Am J Clin Nutr 2005; 81: 1417-1422.
5. Pavia M, Pileggi C, Nobile CGA, Angwillo IF. Association between fruit and vegetable consumption and oral cancer: a meta-analysis of observational studies. Am J Clin Nutr 2006; 83: 1126-1134.
6. Villegas R, Shu XO, Gao YT, Yang G, Elasy T, Li H, et al. Vegetable but not fruit consumption reduces the risk of type 2 diabetes in Chinese women. J Nutr 2008; 138: 574-80.
7. Wu H, Dai Q, Shrubsole MJ, Ness RM, Schlundt D, Smalley WE, et al. Fruit and vegetable intakes are associated with lower risk of colorectal adenomas. J Nutr 2009; 139: 340-4.
8. World Health Organization. The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization, 2002. Available at http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf, accessed April 9, 2011.
9. Hall JN, Moore S, Harper SB, Lynch JW. Global variability in fruit and vegetable consumption. Am J Prev Med 2009; 36: 402-9.
10. World Health Organization. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January-1 February 2002. Geneva: World Health Organization, 2003. Available at http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf, accessed April 9, 2011.
11. Dennison BA, Rockwell HL, Baker SL. Fruit and vegetable intake in young children. J Am Coll Nutr 1998; 17: 371-8.
12. National Health and Medical Research Council. Dietary Guidelines for Children and Adolescents in Australia. Canberra: Commonwealth of Australia, 2003. Available at www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm, accessed April 12, 2011.

13. Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: A guide for practitioners: Consensus statement from the American Heart Association. *Circulation* 2005; 112: 2061-75.
14. Lock K, Pomerleau I, Causer L, McKee M. Chapter 9 Low fruit and vegetable consumption. In: Ezzati M, editors. *Comparative quantification of health risks, global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors*. Geneva: WHO; 2004.
15. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2552.