

การพัฒนาเชิงโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ



ชนิดา ฤทธิ์คำรพ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

การพัฒนาธงโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

DEVELOPMENT OF THAI NUTRITION FLAG FOR HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY

ชนิดา ฤทธิ์คำรพ 4936275 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ภารดี เต็มเจริญ, ศ.ด., เรวดี จงสุวัฒน์, Ph.D., วงเดือน ปันดี, ศ.ด., ขวัญใจ อำนาสัตย์ชื้อ, Ph.D.

บทคัดย่อ

ธงโภชนาการเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อสารให้ประชาชนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้เป็นแนวทางในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี แต่ยังไม่มีความจำเพาะสำหรับผู้สูงอายุ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาภาพธงโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ขั้นตอนการพัฒนารวม 3 ระยะ ระยะที่ 1 การพัฒนาธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 การทดสอบความเหมาะสมภาพธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมืองและเขตชนบท ในจังหวัดนครปฐมและนครราชสีมา จำนวน 150 คน 2 ครั้ง และระยะที่ 3 การทดสอบความเข้าใจในการนำภาพธงโภชนาการที่พัฒนาไปใช้กับผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน

ผลการศึกษา ได้ภาพธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนพื้นที่ส่วนบนของธงแคบลง สอดคล้องกับความต้องการพลังงานในผู้สูงอายุที่ลดลง เพิ่มพื้นที่ส่วนบนสุดของธงบรรจุแปะน้ำ 8 แก้ว อาหารกลุ่มข้าวแป้งมีพื้นที่ลดลง ส่วนอาหารกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม กลุ่มเนื้อสัตว์ และส่วนปลาย่างของธงมีพื้นที่เท่าเดิม ปรับรูปชนิดอาหารแต่ละกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ปริมาณอาหารกลุ่มต่างๆ กำหนดตามพลังงานสำหรับผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม คือ 1500, 1700 และ 1900 กิโลแคลอรี และเพิ่มรูปกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ส่วนล่างบริเวณด้านธง ผลการทดสอบความเข้าใจภาพธงโภชนาการที่พัฒนากับกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า สามารถสื่อความหมายถึงแนวทางการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และมีความเหมาะสมในองค์ประกอบของภาพ มากกว่าร้อยละ 80 โดยผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมืองมีความเข้าใจมากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตชนบท

ภาพธงโภชนาการที่พัฒนาสำหรับผู้สูงอายุในการศึกษานี้เป็นเพียงการศึกษานำร่อง ควรมีการพัฒนาให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุภูมิภาคอื่นๆ ต่อไป

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ / ธงโภชนาการ / ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ / โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ / กิจกรรมทางกาย

DEVELOPMENT OF THAI NUTRITION FLAG FOR HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY**CHANIDA RITCOMROP 4936275 PHPH/M****M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION****THESIS ADVISORY COMMITTEE: PARADEE TEMCHAROEN, Dr.P.H.,
REWADEE CHONGSUWAT, Ph.D., WONGDYAN PANDII, Dr.P.H.,
KWANJAI AMNATSATSUE, Ph.D.****ABSTRACT**

The Nutrition Flag has been used as an educational tool to communicate food-based dietary guidelines to promote health for Thais 6 years and older but is not specifically designed for the elderly. This study was to develop the Nutrition Flag and its composition specifically for the elderly. The development included three phases: Phase 1 - the Nutrition Flag development for the elderly, Phase 2 - testing the developed nutrition flag for the elderly with 150 persons in urban and rural areas of Nakhonpathom Province and Nakhonratchasima Province 2 times, and Phase 3 - testing the understanding of the nutrition flag for the elderly with 60 persons in Bangkok and Nakhonpathom Province.

The study results showed the flag should indicate a lower energy intake for the elderly. 8 glasses of water were added to the upper area of the flag. The area for the rice-starch group was reduced from the original food flag. The other food groups remained the same. The pictures of foods were adjusted suitably for the elderly; the amounts of foods in each food group were adjusted for 3 caloric levels 1500, 1700 and 1900 kcal. The pictures of physical activities appropriate for the elderly were included on the bottom of the flag. The food flag was tested with the elderly and showed that it was well-suited for the elderly and highly satisfying at 80%. The elderly in urban areas understood the flag more than in rural areas.

However, the Nutrition Flag developed in this study was a pilot study. Further development of the food flag should be done with other groups of elderly people in various regions.

**KEY WORDS: THE ELDERLY PEOPLE / NUTRITION FLAG / NUTRITION FLAG
FOR THE ELDERLY / NUTRITION FOR THE ELDERLY /
PHYSICAL ACTIVITY**

182 pages