តើអាហារអ្វីខ្លះដែលទារកនិងកុមារបរិភោគនៅក្នុង ប្រទេសកម្ពុជា?

លទ្ធផលសិក្សាស្រាវជ្រាវស្តីពីរបបអាហារសម្រាប់កុមារអាយុ១០ខែដល់១៩ខែ
រស់នៅតំបន់ជនបទ/ពាក់កណ្តាលប្រជុំជន(Peri-Urban) ក្នុងខេត្តកណ្តាល

អង្គការហេឡែនខេលល័រអន្តរជាតិបានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយទៅលើកុមារដែលរស់នៅក្នុងខេត្តកណ្តាលនៃប្រទេសកម្ពុជា ពីខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២១ ដល់ខែមករា ឆ្នាំ២០២២ ដើម្បីស្វែងយល់ពីអាហារនិងភេសជ្ជៈដែលកុមារទាំងនោះបានប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលដែលកុមារទាំងនោះដល់អាយុត្រូវទទួលបាននូវអាហារបន្ថែម និងសិក្សាស្វែងពីការអនុវត្តជាក់ស្តែងថ្មីៗស្តីពីការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារផងដែរ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះបានអនុវត្តន៍ឡើងតាមរយៈការធ្វើការសម្ភាសន៍ផ្ទាល់តាមទូរស័ព្ទដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពបុគ្គលិកនិងអ្នកចូលរួមក្នុងការសិក្សានៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការរីករាលដាលជាសកលនៃជំងឺកូវីដ១៩។ ជារួមមានអ្នកថែ ទាំកុមារអាយុ ពី១០ខែដល់១៤ខែ ចំនួន ៥៦៧នាក់ ត្រូវបានជ្រើសរើស និងធ្វើការសម្ភាសន៏ (នៅដំណាក់ទី១) ។ ក្នុងរយៈពេល ៦ខែ ទិន្នន័យសំខាន់ៗពីអ្នកថែទាំកុមារ គ្រួសារនិងកុមារត្រូវបានប្រមូលជារៀងរាល់ខែ។ អ្នកថែទាំកុមារសរុបចំនួន ៥៤៩នាក់, ៥៣៩នាក់,៥២៧នាក់,៥២៣នាក់,និង៥០១នាក់ត្រូវបានសម្ភាសន៍ជារៀងរាល់ខែនៅពេលកុមារទាំងនោះមានអាយុពី១១ខែដល់១៥ខែ (នៅដំណាក់កាល២) និងនៅពេលកុមារទាំងនោះមានអាយុពី១២ខែដល់១៦ខែ (នៅដំណាក់កាលទី៣) និងនៅពេលកុមារទាំងនោះមានអាយុពី១៣ខែដល់១៧ខែ (នៅដំណាក់កាលទី៤) និងនៅពេលកុមារទាំងនោះមានអាយុពី១៤ខែដល់១៨ខែ (នៅដំណាក់កាលទី៥) និងនៅពេលកុមារទាំងនោះមានអាយុពី១៥ខែដល់១៩ខែ (នៅដំណាក់កាល៦)។ លើសពីនេះទៀត ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះបានធ្វើការប្រមូលព័ត៌មានពីប្រភេទអាហារនិងភេសជ្ជៈដែលកុមារទាំងនោះបានបរិភោគមុនថ្ងៃសម្ភាសន៏មួយថ្ងៃ ។ អ្នក ថែទាំកុមារត្រូវបានស្នើអោយរៀបរាប់ប្រាប់ពីប្រភេទអាហារទាំងអស់ដែលកុមារបានបរិភោគនៅមុនថ្ងៃសម្ភាសន៍។ បន្ទាប់មក អ្នកថែទាំកុមារត្រូវបានសាក សួរដើម្បីផ្តល់នូវព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមទៀតពីប្រភេទអាហារនីមួយៗដែលបានបរិភោគដោយបានប្រមូលព័ត៌មានលម្អិតថាតើអាហារឬភេសជ្ជៈទាំងនោះជាប្រភេទផលិតផលដែលត្រូវបានផលិតលក់លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មឬទេ ។ អាហារដែលកុមារនៅក្នុងខេត្តកណ្តាលបានបរិភោគត្រូវបានបែងចែកចំណាត់ថ្នាក់ជា៨ក្រុមដោយផ្អែកតាមសូចនាករស្តីពីការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារតូចរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកឆ្នាំ២០២១ ។ អាហារឬភេសជ្ជៈទាំង៣ប្រភេទបន្ថែមទៀតត្រូវបានកំណត់ឡើង ដែលរួមមានផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្តាយ ផលិតផលអាហារបន្ថែម អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព (ប្រអប់ទី១) ។

រូបថតពី : អង្គការហេឡែន ខេលល័រ

សូចនាករស្តីពីអាហារបន្ថែមត្រូវបានធ្វើការវាយតម្លៃសម្រាប់កុមារអាយុពី១០ដល់១៩ខែក្នុងខេត្តកណ្ដាលផ្អែកលើសូចនាករស្ដីពីការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារតូចរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកឆ្នាំ២០២១ ដែលវាស់វែងការសម្រេចបាននូវការអនុវត្តការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារ និងការអនុវត្តដែលគួរជៀសវាង (ប្រអប់ទី២)។

ប្រអប់ទី១៖ ប្រភេទបន្ថែមនៃអាហារឬភេសជ្ជៈដែលទារក និងកុមារបរិភោគ

ផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយ៖ សំដៅដល់រាល់អាហារទាំងឡាយដែលត្រូវបានផ្សព្វ ផ្សាយដល់ ឬធ្វើការបង្ហាញដែលអាចជំនួសទឹកដោះម្ដាយមួយផ្នែក ឬទាំងស្រុងទោះសមស្រប ឬមិនសមស្របតាមគោលបំណងនេះក៏ដោយ។

ផលិតផលអាហារបន្ថែម (commercially produced complementary foods)៖ សំដៅដល់អាហារទាំងឡាយណាដែលផលិតនិងដាក់លក់នៅលើទីផ្សារសម្រាប់បំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់កុមារអាយុក្រោម៣៦ខែ ដែលរួមមានអាហារចម្រាញ់ពីធញ្ញជាតិ (infant cereal) អាហារកិនខាប់ៗចម្រាញ់ពីបន្លែផ្លែឈើ (purees) នំគ្រាប់តូចៗស្រួយឬទន់ ឬនំម្សៅរឹងៗ (puffs/rusks) ម្សៅទន់ៗខាប់ៗ (puddings)។

អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព (Unhealthy commercial foods and beverages)៖ សំដៅដល់អាហារនិងភេសជ្ជៈទាំងឡាយណាដែលវេចខ្ចប់លក់ជាលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មឬម៉ាកផលិតផលសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទូទៅរួមមាននំ (biscuits/crackers) នំស្រួយ នំប៉័ង នំកញ្ចប់រសជាតិផ្អែម ភេសជ្ជៈ ទឹកដោះគោផ្អែម ភេសជ្ជៈរសជាតិសូកូឡា ឬស្រូវសាលី ទឹកផ្លែឈើ និងមីកញ្ចប់។ អាហារនិងភេសជ្ជៈទាំងនេះជាទូទៅមានកម្រិតជាតិស្ករនិងអំបិលបន្ថែមខ្ពស់ និងសារធាតុខ្លាញ់ដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព។

ប្រអប់ទី២៖ សូចនាករបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកស្តីពីការវាយតម្លៃការអនុវត្តការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារតូច

ការអនុវត្តល្អ:

របបអាហារចម្រុះមុខអប្បបរមា៖ ភាគរយនៃកុមារអាយុពី 6 ទៅ 23 ខែ ដែលទទួលទានអាហារ និងភេសជ្ជៈយ៉ាងហោចណាស់អាហារ៥ក្រុមក្នុងចំណោម អាហារ៨ក្រុមដែលបានបរិភោគកាលពីថ្ងៃកន្លងមក។

ភាពញឹកញាប់នៃរបបអាហារអប្បបរមា៖ ភាគរយនៃកុមារអាយុពី 6 ទៅ 23 ខែ ដែលទទួលទានអាហាររឹង ពាក់កណ្ដាលរឹង ឬទន់ៗ (រួមទាំងអាហារទឹកដោះគោសម្រាប់កុមារដែលមិនបៅដោះ) យ៉ាងហោចណាស់ចំនួនដងអប្បបរមាសមស្របដែលបានបរិភោគកាលពីថ្ងៃកន្លងមក។

របបអាហារអប្បបរមាដែលអាចទទួលយកបាន៖ ភាគរយនៃកុមារអាយុពី 6 ទៅ 23 ខែ ដែលទទួលទានរបបអាហារអប្បបរមាដែលអាចទទួលយកបាន ដែលបានបរិភោគកាលពីថ្ងៃកន្លងមក។

ការអនុវត្តដែលគួរជៀសវាង:

ការទទួលទានភេសជ្ជៈរសជាតិផ្អែម៖ ភាគរយនៃកុមារអាយុពី 6 ទៅ 23 ខែ ដែលទទួលទានភេសជ្ជៈដែលមានរសជាតិផ្អែម ដែលបានបរិភោគកាលពីថ្ងៃកន្លងមក។

ការទទួលទានអាហារដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព៖ ភាគរយនៃកុមារអាយុពី 6 ទៅ 23 ខែ ដែលបានទទួលទានអាហារដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពដែលបានបរិភោគកាលពីថ្ងៃកន្លងមក។

ការមិនបានទទួលទានបន្លែ ឬផ្លែឈើ៖ ភាគរយនៃកុមារអាយុពី 6 ទៅ 23 ខែ ដែលមិនបានទទួលទានបន្លែ ឬផ្លែឈើណាមួយ នាពេលកន្លងមក។

ខណៈដែលការសិក្សាស្រាវជ្រាវមុនៗបានរកឃើញពីការប្រើប្រាស់ជាច្រើននៃផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយនិងអាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពកុមារនៅតំបន់ទីប្រជុំជននោះ លទ្ធផលនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះក៏បានបង្ហាញផងដែរថាសូម្បីតែកុមារជាច្រើនដែលរស់នៅតំបន់ជនបទ/ពាក់កណ្ដាលប្រជុំជន(peri-urban) ក៏កំពុងតែប្រើប្រាស់ផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយ និងអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពផងដែរ។

លទ្ធផលនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវ៖ អាហារត្រូវបានបរិភោគ

- អាហារចម្រាញ់ពីធញ្ញជាតិ (Cereal/starchy staples) ជាក្រុមអាហារដែលនិយមបរិភោគច្រើនជាងគេបំផុត ហើយក្នុងនោះកុមារភាគច្រើនបំផុតនៅគ្រប់អាយុបានបរិភោគបាយ (បាយ ឬបបរពីអង្ករ) នៅមុនថ្ងៃសំភាសន៏មួយថ្ងៃ។
- ការកើនឡើងនៃការបរិភោគទាំងអាហារសាច់និងផលិតផលទឹកដោះគោទៅតាមអាយុរបស់កុមារដែលក្នុងនោះអាហារសាច់ដែលត្រូវបានបរិភោគច្រើនជាងគេបំផុតគឺត្រី បន្ទាប់មកគឺសាច់ជ្រូក ហើយផលិតផលទឹកដោះគោដែលប្រើប្រាស់ច្រើនជាងគេបំផុតគឺផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយក្នុងចំណោមកុមារអាយុពី១០ខែដល់១៧ខែ និងទឹកដោះគោផ្អែមក្នុងចំណោមកុមារអាយុពី១៤ខែដល់១៩ខែ។
- កុមារនៅគ្រប់វ័យអាយុនៅក្នុងការសិក្សានេះ បានបរិភោគតិចតួចនូវបន្លែ និងផ្លែឈើសម្បូរវីតាមីនអា ស៊ុត ពពួកសណ្ដែក និងអាហារបន្ថែមដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព។ បន្លែសម្បូរវីតាមីនអា ដែលកុមារភាគច្រើនទទួលទានគឺការ៉ុត ចំណែកពពួកសណ្ដែកដែលកុមារបរិភោគភាគច្រើនគឺសណ្ដែកសៀង។ ប្រភេទផលិតផលអាហារបន្ថែមដែលកុមារបរិភោគភាគច្រើនជាងគេគឺជាប្រភេទនំគ្រាប់តូចៗស្រួយឬទន់ ឬនំម្សៅរឹងៗ (rusk/puffs) ឬនំម្សៅធុងឬប្រអប់ (crackers)។
- ការបរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើដែលមិនមានវីតាមីនអា ផ្សេងទៀតមានកម្រិតទាប ប៉ុន្តែបានបង្ហាញពីការកើនឡើងពី 38.6% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ១០-១៤ខែ ដល់ 58.3% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុពី ១៥-១៩ ខែ ហើយផ្លែឈើផ្សេងទៀតដែលកុមារបរិភោគច្រើនជាងគេគឺចេក (26.1%- 31.2%) និងបន្លែផ្សេងទៀតដែលកុមារបរិភោគច្រើនជាងគេគឺផ្លែត្រឡាច (wax gourds) (6.5%-13.5%) ។
- ការបរិភោគផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយគឺមានកម្រិតខ្ពស់ក្នុងចំណោមកុមារតូចៗ (36.9% នៃកុមារអាយុ១០-១៤ខែ) ហើយការបរិភោគនេះមានការថយចុះទាបជាង២៥%នៃកុមារមានអាយុ១៥-១៩ខែ ទៅតាមការកើនឡើងអាយុរបស់កុមារ។
- កុមារតូចៗនៅខេត្តកណ្ដាលជាទូទៅបរិភោគអាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព ក្នុងអត្រាកើនឡើងពី 45.5% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ ១០-១៤ ខែ ដល់ 79.0% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ ១៥-១៩ ខែ។ អាហារនិងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពដែលត្រូវបានបរិភោគច្រើនជាងគេគឺទឹកដោះគោផ្អែមនិងនំដែលមានរសជាតិផ្អែម និងប្រៃ។ ពាក់កណ្ដាលនៃកុមារអាយុ១៥-១៩ខែ កំពុងបរិភោគទឹកដោះគោផ្អែម ហើយជាង១ភាគ៣នៃកុមារក្រុមអាយុនេះកំពុងបរិភោគនំដែលមានរសជាតិផ្អែម និង ប្រៃ។

រូបថតពី : USAID Cambodia

លទ្ធផលនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវៈ ការអនុវត្តល្អ

- របបអាហារចម្រុះមុខដែលកុមារនៅក្នុងស្រុកខ្សាច់កណ្ដាលបានបរិភោគនៅមានកម្រិតនៅឡើយ ហើយកុមារតិចតួចប៉ុណ្ណោះទទួលបានរបបអាហារចម្រុះមុខអប្បបរមា។
- ខណៈពេលដែលកុមារស្ទើរតែទាំងអស់ទទួលបានភាពញឹកញាប់នៃរបបអាហារអប្បបរមា មានតែ16.1% -31.9% នៃកុមារទទួលបានរបបអាហារចម្រុះមុខអប្បបរមាស្របតាមអនុសាសន៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ដែលបង្ហាញឱ្យឃើញថាកុមារជាច្រើននៅពុំទាន់ទទួលបានរបបអាហារចម្រុះមុខគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារនៅឡើយទេ។
- ដោយសារតែកម្រិតទាបនៃរបបអាហារចម្រុះមុខ មានតែកុមារ 15.7%-31.3% ប៉ុណ្ណោះដែលទទួលបានរបបអាហារអប្បបរមាដែលអាចទទួលយកបាន។

លទ្ធផលនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវៈ ការអនុវត្តដែលគួរជៀសវាង

- ការទទួលទានភេសជ្ជៈជាតិផ្អែម និងការទទួលទានអាហារដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពមានអត្រាខ្ពស់ និងកើនឡើងតាមអាយុកុមារ។ ការបរិភោគភេសជ្ជៈជាតិផ្អែមបានកើនឡើងពី 27.5% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ 10-14 ខែ ដល់ 58.7% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ 15-19 ខែ និងការបរិភោគអាហារដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពបានកើនឡើងពី 44.1% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ 10-14 ខែដល់ 76.1% ក្នុងចំណោមកុមារអាយុ 15-19 ខែ។
- ការមិនបានទទួលទានបន្លែ ឬផ្លែឈើក្នុងចំណោមកុមារ ក៏មានអត្រាខ្ពស់ផងដែរ ប៉ុន្តែអត្រានៃការមិនបានទទួលទានបន្លែ ឬផ្លែឈើក្នុងចំណោមកុមារថយចុះទៅតាមអាយុ ដោយក្នុងនោះមាន 53.1% នៃកុមារអាយុ 10-14ខែ និង37.1% នៃកុមារអាយុ 15-19ខែ មិនបានទទួលទានបន្លែឬផ្លែឈើ។

អនុសាសន៍សំខាន់ៗ

ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហានៃអត្រាខ្ពស់នៃការបរិភោគផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយ និងអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពដល់ទារក និងកុមារតូចៗគឺជាចំណុចអាទិភាពដ៏សំខាន់សម្រាប់កម្ពុជា។

- គោលនយោបាយ និងកម្មវិធីគួរផ្ដោតលើការជំរុញនិងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអាហារូបត្ថម្ភទារកនិងកុមារដោយបង្កើនការទទួលទានអាហារដែលល្អចំពោះសុខភាព អាហារសម្បូរសារជាតិចិញ្ចឹមខ្ពស់ និងអាហារដែលអាចរកបានងាយស្រួលក្នុងសហគមន៏ក្នុងអំឡុងពេលនៃការផ្ដល់អាហារបន្ថែមរបស់កុមារ ជាពិសេសផ្លែឈើ និងបន្លែ។
- ចាប់តាំងពីឆ្នាំ ២០០៥ មក គោលនយោបាយជាតិ (អនុក្រឹត្យលេខ ១៣៣) ដើម្បីគាំទ្រលើកកម្ពស់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ ដោយការដាក់កម្រិតលើការផ្សព្វផ្សាយលក់ផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្ដាយសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយក្រុមប្រឹក្សាតាមដានដែលជាយន្តការអន្តរក្រសួងដោយមានការគាំទ្រពីគណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យខ្លឹមសារផលិតផលសម្រាប់ចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារ និងក្រុមការងារប្រតិបត្តិសម្រាប់ការអនុវត្តអនុក្រឹត្យលេខ១៣៣ ត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ២០១៤ដើម្បីពង្រឹងការតាមដានត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តអនុក្រឹត្យលេខ១៣៣ស្ដីពីការផ្សព្វផ្សាយលក់ផលិតផលសម្រាប់ចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារ។ អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ និងក្រុមប្រឹក្សាតាមដាន គួរបន្តកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីតាមដានត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តអនុក្រឹត្យលេខ១៣៣នេះឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ និងជំរុញការអនុវត្តការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារឱ្យបានល្អប្រសើរនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។
- ធ្វើការជំរុញឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវការអនុវត្តការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារ ជាពិសេសរបបអាហារចម្រុះមុខ ហើយធ្វើការសិក្សាស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់ពីមូលហេតុដែលកុមារត្រូវបានផ្ដល់អាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមិនល្អចំពោះសុខភាពដើម្បីរកដំណោះស្រាយប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

Indicators for assessing infant and young child feeding practices: definitions and measurement methods. (World Health Organization, 2021).

Royal Government of Cambodia. Sub-Decree on Marketing of Products for Infant and Young Child Feeding, No. 133, A Nor Kra Bor. Phnom Penh, Cambodia: Royal Government of Cambodia. (2005).