

การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก ตำบลพะเนียด

อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

ดวงรัตน์ เสือขำ^{1*}

¹สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม

*ผู้รับผิดชอบบทความ: email duangrat@npru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้ นำเสนอกระบวนการถอดบทเรียน ร่วมกับคณะทำงานโครงการ เพื่อให้เกิดพลังในการพัฒนาโครงการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอวิธีการจัดการอาหารปลอดภัย ตลอดจนผลสำเร็จและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานรูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก เมื่อพิจารณาการดำเนินงานตลอดโครงการ สรุปได้ว่า

1. พัฒนาการและกลไกการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก เกิดจากกระบวนการมีส่วนร่วม ทั้งจากกิจกรรมการค้นหาและพัฒนาครัวเรือนต้นแบบจัดการอาหารปลอดภัยครบ 3 มีอ การค้นหาและเชื่อมโยงเครือข่ายเกษตรกร การขับเคลื่อนและติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง มีการติดตามการจัดการอาหารปลอดภัยของครัวเรือนต้นแบบ โดยการลงพื้นที่แปลงปลูกผักปลอดสารพิษที่ปลูกไว้รับประทานเอง สามารถเป็นพื้นที่เรียนรู้ร่วมกันระหว่างบ้าน โรงเรียน และผู้ปกครองได้

2. ความสำเร็จและผลลัพธ์การดำเนินงานรูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก เกิดจากการวางแผนที่มีการกำหนดขั้นตอนผลลัพธ์ ในระดับที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นตัวตั้ง ตัวชี้วัด วิธีการดำเนินการหรือกิจกรรมที่จะต้องจัดขึ้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัย ภาวะโภชนาการ อาหารปลอดภัย

The Development of Food Safety Management of Huay Tako school, Paniad Subdistrict, Nakornchaisri District, Nakorn Pathom Province

Duangrat Suekhum^{1*}

¹Occupational Health and Safety Program, Faculty of Science and Technology,
Nakhon Pathom Rajabhat University *corresponding author: email duangrat@npru.ac.th

Abstract

This article presenting the process of transcribing the lesson together with the project working group to empower the development of cooperative projects. The objective of this article is to present food safety management and the achievements and results from the operation of food safety management of Huay Tako school. When considering the operation throughout the project, it can be concluded that

1. Development and mechanism for food management of Huay Tako school caused by participation process among activities to search and Household Lab Model developing of three meal of food safety. Searching and linking of farmers. Driving and monitoring the results continuously from food safety management of Household Lab Model by visiting the area to see how to grow organic vegetables that are grown for their own consumption. It can be shared learning space between home, school, and parents.

2. The achievements and results of operations of the development pattern of development of food safety management of Huay Tako school. Conclude that the result from the driving task by prioritising results ladder result set and measure results arising from a defined indicators.

Keywords: Development of food safety management, nutritional status, food safety

1. บทนำ

ปัญหาทางด้านภาวะโภชนาการที่ดีนั้น ถือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เนื่องจากเป็นการป้องกันการเกิดโรคในขั้นแรกของชีวิต (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO), 2014) เด็กวัยเรียน ถือเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของชาติ ทั้งนี้เพราะเด็กในวัยนี้เป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและสติปัญญา ประกอบกับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ มีผลต่อการกำหนดลักษณะพฤติกรรม และความสามารถในการปรับตัวต่อสังคมสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กวัยนี้จะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งยังถือเป็นจำนวนหนึ่งที่จะเป็นสาเหตุของปัญหาดังกล่าว เนื่องจากผู้ปกครองเด็กขาดความรู้ด้านโภชนาการ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ไม่ดี พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ไปทำงานในเมือง และมักทิ้งภาระการเลี้ยงดูบุตรหลานให้ปู่ย่า ตายาย ทำให้ต้องพึ่งพามื้ออาหารที่สำคัญ คือ มื้อกลางวัน และมื้อเช้าบางส่วน ไว้กับทางโรงเรียน และผู้ปกครองบางรายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงที่หาซื้อง่ายตามท้องตลาด และขนมของกินเล่น เช่น ลูกชิ้นทอด และขนมกรุบกรอบ เป็นต้น เพื่อเอาใจบุตรหลาน ทำให้ได้รับปริมาณสารอาหารที่ไม่เหมาะสม เกิดภาวะอ้วน ผอม ตามมาเนื่องจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกต้อง

นอกจากปัญหาเรื่องภาวะโภชนาการแล้ว ปัจจุบัน ปัญหาการใช้สารเคมีทางการเกษตรมีมากขึ้น จากการตรวจพบสารปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่มีอยู่ตามท้องตลาด และไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่งผลให้อาหารที่เด็กบริโภคเข้าสู่ร่างกายไม่ปลอดภัย อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยเหล่านี้ของเด็ก เกิดจากหลายปัจจัย ทั้งพฤติกรรมบริโภคของเด็กเอง ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจหรือฐานะทางครอบครัว รวมทั้งทักษะความรู้ด้านการจัดการอาหารของโรงเรียนและผู้ปกครองเองด้วย

จากปัญหาดังกล่าว ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้เป็นหัวหน้าจุดจัดการ โดยมีหน่วยจัดการจังหวัดที่มีจุดเน้นสำคัญ (Nakorn Pathom Node Flagship) เป็นพี่เลี้ยงการดำเนินโครงการ เพื่อให้เกิดการจัดทำโครงการย่อยในประเด็นการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้ยุทธศาสตร์จังหวัดนครปฐม ภายใต้ชื่อโครงการห้วยตะโกสุขภาพดี เริ่มต้นที่อาหารปลอดภัย กอรปกับโรงเรียนวัดห้วยตะโก (บูรณนิตราษฏร์รังสรรค์) ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียน จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นมา เป็นการทำงานขับเคลื่อนร่วมกันทั้งโรงเรียน แม่ครัว ชุมชน ผู้ปกครองนักเรียนซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดีส่งผลให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนดีขึ้นต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของบทความ

2.1 เพื่อนำเสนอวิธีการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก

2.1 เพื่อนำเสนอผลสำเร็จและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานรูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก

3. ระเบียบวิธีการศึกษา

เป็นกระบวนการถอดบทเรียน ร่วมกับคณะทำงานโครงการ เพื่อให้เกิดพลังในการพัฒนาโครงการแบบมีส่วนร่วม ทำให้เกิดการเรียนรู้หลังจากดำเนินโครงการตามข้อเสนอโครงการที่ให้ไว้กับสสส. ประกอบด้วยแกนนำครูจำนวน 4 คน ทั้งนี้ในระหว่างดำเนินการ ผู้วิจัยได้ลงไปดำเนินการ Focus Group Discussion เพื่อติดตามและประเมินตัวชี้วัด ในแต่ละขั้นได้ผลลัพธ์ โดยเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ทั่วไป (Interview) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากประเด็นคำถามที่ได้ออกแบบร่วมกันของหน่วยจัดการ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน และพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัย ของเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดห้วยตะโก จำนวน 144 คน

4. เนื้อเรื่อง

4.1 สภาพปัญหา

โรงเรียนวัดห้วยตะโก (บูรณนิตราษฏร์รังสรรค์) ตั้งอยู่เลขที่ 1/4 หมู่ที่ 2 ตำบลพะเนียด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของพื้นที่ พบว่าโรงเรียนวัดห้วยตะโก มีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบท ผู้ปกครองที่ส่งบุตรหลานเข้าเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานรายวันในโรงงานอุตสาหกรรม และอาชีพรับจ้างทั่วไป บางส่วนประกอบอาชีพค้าขาย ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ลักษณะบ้านส่วนมากเป็นแบบบ้านเช่าอยู่อาศัย

จากข้อมูลสถิติโรงเรียนเดือนมิถุนายน 2562 โรงเรียนวัดห้วยตะโก มีนักเรียนทั้งสิ้นรวม 141 คน และพบว่ามีส่วน ภาวะโภชนาการและความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เกณฑ์ต่ำไม่เป็นที่น่าพอใจ นักเรียนอ้วนร้อยละ 8.53 และภาวะโภชนาการไม่สมส่วนร้อยละ 6.42 แสดงให้เห็นว่า สาเหตุสำคัญเกิดจากภาวะการรับประทานอาหารของนักเรียนยังไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของการพัฒนาตามวัย สอดคล้องจากผลสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนที่พบว่ายังมีนักเรียนที่ได้รับอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวนร้อยละ 20 แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการบริหารจัดการด้านโภชนาการ และสุขภาพของนักเรียนที่โรงเรียนดำเนินงานผ่านมายังประสบปัญหาอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ เด็กได้รับประทานอาหารที่ไม่ปลอดภัย

4.2 พัฒนาการและกลไกการดำเนินงาน

รูปแบบการดำเนินโครงการมีที่มาจากที่ได้วิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาที่แท้จริงของโรงเรียน ในประเด็นปัญหาการจัดการอาหารปลอดภัยและภาวะโภชนาการในเด็กของโรงเรียน จากนั้นนำมาสู่การออกแบบบันไดผลลัพธ์ซึ่งจากโปรแกรมผลลัพธ์ของโครงการเมื่อมาคือออกให้เห็นลำดับของผลลัพธ์แต่ละชั้น โดยมีตัวชี้วัดผลลัพธ์กำกับซึ่งแต่ละผลลัพธ์จะมีกิจกรรมที่จะตอบตัวชี้วัดในชั้นนั้น ๆ ทำให้ผู้รับผิดชอบโครงการสามารถบริหารจัดการโครงการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เกศินี ประทุมสุวรรณ และพิรพัฒน์ พันศิริ, 2563) เริ่มต้นจากการปรับปรุงแบบการจัดการอาหารกลางวันของแม่ครัวให้มีอาหารนั้นมีสัดส่วนของปริมาณผักปลอดภัยซึ่งเป็นวัตถุดิบที่จัดการได้มากขึ้น จากการรับซื้อ/เชื่อมโยงกับแหล่งผลิตเกษตรปลอดภัยในพื้นที่ ส่งเสริมกระบวนการทำอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทั้งก่อนปรุง ระหว่างปรุง และหลังปรุง สำหรับมือเช้าและเย็น ส่งเสริมให้ผู้ปกครองและชุมชนเห็นความสำคัญของการจัดการอาหารให้ครบ 3 มื้อและเป็นมื้ออาหารที่ปลอดภัยมากขึ้น ผ่านการพัฒนาครัวเรือนต้นแบบที่จะเป็นกลไกในการถ่ายทอดระหว่างเครือข่ายผู้ปกครองและนักเรียน เน้นให้เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ ปลอดภัยจากสารเคมี ผ่านการถ่ายทอดของแกนนำนักเรียนโดยสร้างความรู้/ความตระหนักให้นักเรียนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตลอดจนลดการบริโภคน้ำหวานลง และเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้มากขึ้น

4.2.1 เป้าหมายร่วมของการดำเนินงาน คือ นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นจากการบริโภคอาหารปลอดภัยครบ 3 มื้อ การมีกิจกรรมทางกาย และการมีเครือข่ายเกษตรกร เชื่อมโยงเข้ามาสู่ครัวของโรงเรียน ประกอบกับการมีครัวเรือนต้นแบบด้านจัดการอาหารปลอดภัยครบ 3 มื้อให้เด็กได้บริโภค อันจะนำไปสู่การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี สูงดี สมส่วน

4.2.2 กระบวนการในการสร้างคณะทำงานหลักของโรงเรียน คณะทำงานในการดำเนินงานโครงการ มาจากการคัดเลือกตามบทบาทหน้าที่ และความถนัดของแต่ละบุคคลเพื่อรับผิดชอบส่วนงานต่าง ๆ ของโครงการ โดยมอบหมายให้ครูที่ดูแลเรื่องอาหารกลางวันเป็นหลัก ให้มาเป็นผู้ช่วยในการติดต่อประสานงานผู้มาร่วมเป็นคณะทำงาน เครือข่ายภาคเกษตรในพื้นที่ ครัวเรือนต้นแบบ และเครือข่ายสุขภาพ มาร่วมงาน จนเกิดเป็นคณะทำงานที่เข้มแข็ง

4.2.3 การแบ่งโครงสร้างการทำงานและความรับผิดชอบ จากคณะทำงานที่ประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียน/แกนนำครู/แกนนำนักเรียน/ผู้ปกครอง/เครือข่ายเกษตร) ทุกครั้งที่มีการจัดประชุม คณะทำงานจะมาเข้าร่วม โดยมีหนึ่งในแกนนำครูซึ่งถือเป็นคณะทำงานหลักนั้น ทำหน้าที่ประสานงานทั้งหมด ผ่านทางการโทรศัพท์และนัดหารือประชุมแกนนำครู ก่อนที่จะประชุมคณะทำงานรวมทั้งหมด แสดงโครงสร้างคณะทำงานดังภาพที่ 1

4.3 ความสำเร็จและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

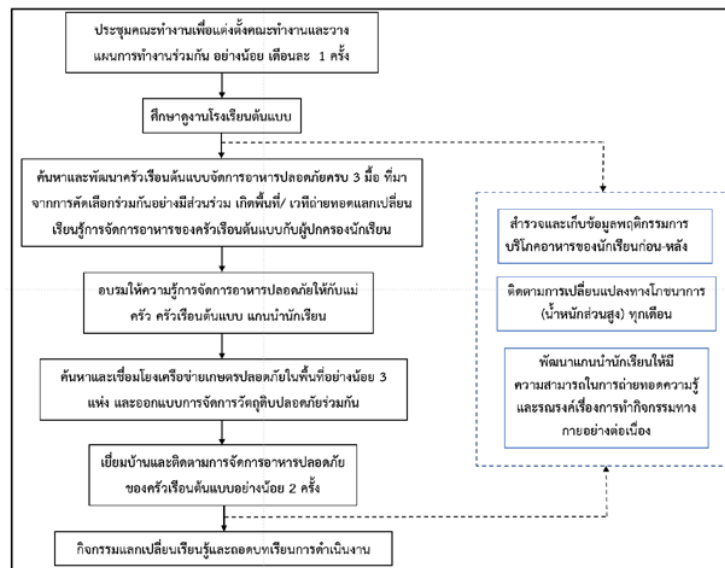
4.3.1 เกิดคณะทำงาน จำนวน 30 คน โดยความสำเร็จของบทบาทที่มีเชื่อมโยงกัน มีดังนี้

เครือข่ายเกษตรกร ทางชุมชนมีปราชญ์ชาวบ้านมาช่วยดูแลเรื่องผักปลอดสารพิษ ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับ ที่อยู่ในพื้นที่ มีบทบาทในการติดต่อประสานงาน นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นใหม่ ได้แก่ ภาคเอกชนโรงเรียนได้ความอนุเคราะห์ดินจากเอกชน ถมที่ด้านหลังของอาคารเรียน ซึ่งเดิมมีลักษณะเป็นพื้นที่ลาดต่ำ พบปัญหาน้ำขังในช่วงหน้าฝน ทำให้ที่ผ่านมามีพื้นที่ส่วนนี้ไม่ค่อยได้รับการใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ปัจจุบัน ปรับเป็นแปลงเกษตร บูรณาการกับวิชาการงานอาชีพ ให้นักเรียนแต่ละชั้น รับผิดชอบแปลงผักของตนเอง โดยร่วมกันปลูกพืช สลับสับเปลี่ยนกันไปตามฤดูกาล เช่น แตงกวา ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง และกระเพรา เป็นต้น มีหน้าที่ช่วยกันดูแลแปลง และเก็บเกี่ยวผลผลิต มาใช้ประกอบเป็นเมนูอาหารกลางวัน Thai school lunch ทำให้แม่ครัวได้รับผักที่มาจากโรงเรียนปลูกเองมากขึ้น ลดการซื้อผัก วัตถุดิบที่มาจากตลาดน้อยลง โดยกิจกรรมการปลูกผักนี้ ยังเป็นการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้ ใช้เวลาช่วงเช้าก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน เด็กนักเรียนทุกห้องเรียนจะมาช่วยกันที่แปลงเกษตร



ภาพที่ 1 โครงสร้างคณะกรรมการช่วยเหลือโภชนาการโรงเรียน สุภาพดีเริ่มต้นที่อาหารปลอดภัย

4.2.4 กระบวนการดำเนินงาน



ภาพที่ 2 กระบวนการดำเนินงานโครงการ

ผู้ปกครอง มีส่วนอย่างยิ่งในการดูแลอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งมือเช้าและเย็น พบว่า ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กอ้วนยังพบว่าเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ เช่น ขนมกรุบกรอบ ลูกชิ้น และไส้กรอก เป็นต้น ไม่ให้ความร่วมมือในการบริโภคผัก เป็นสาเหตุให้ยังคงน้ำหนักเกินมาตรฐาน อ้วนอยู่

แม่ครัว มีพฤติกรรมการปรุงอาหาร และการคัดเลือกผักปลอดภัยที่ดีขึ้น เนื่องจากส่วนหนึ่งมาจากโครงการปลูกผักจากแปลงเกษตร เครือข่ายร้านค้าอาหารปลอดภัย และการสนับสนุนจากครูแกนนำช่วยในการคัดเลือก รวมทั้งการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการจัดการอาหารปลอดภัย ได้ลงมือปฏิบัติล้าง และประกอบอาหาร ทำให้ได้รับความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้องไปปรับใช้ในครัวมากขึ้น

อสม. มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ช่วยหาครัวเรือนต้นแบบ โดยลงไปสำรวจความพร้อมของครอบครัว บริเวณพื้นที่โดยรอบบ้าน ซึ่งสภาพปัญหาส่วนใหญ่พบว่า มีลักษณะเป็นบ้านเช่า พื้นที่ปลูกน้อยหรือไม่มี อย่งไรก็ดี หนึ่งในครัวเรือนต้นแบบที่ได้รับการคัดเลือก จากการได้รับความรู้ การไปศึกษาดูงาน ร่วมกับการอบรม และการศึกษาคลิปจากยูทูป จึงได้ปรับเป็นการปลูกแนวตั้งด้วยภาชนะต่าง ๆ และมีการผลิตน้ำหมักหมักอินทรีย์ ไว้ใช้เพื่อให้ผักที่ปลูกมีความปลอดภัยยิ่งขึ้น

รพ.สต. ดูแลการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก สำหรับข้อมูลที่ใช้ร่วมกันระหว่างโรงเรียนและรพ.สต. นั้น รพ.สต. จะมาเก็บข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูงจากครูอนามัยของโรงเรียน ซึ่งได้รวบรวมมาจากครูประจำชั้น จากนั้น รพ.สต. จะส่งคืนข้อมูลกลับมายังโรงเรียน

ตัวแทนกรรมการสถานศึกษา เข้าร่วมประชุมกับทางคณะกรรมการของโรงเรียน ทำให้ทราบรายละเอียดการดำเนินโครงการ ให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำต่าง ๆ และประชาสัมพันธ์โครงการให้ชุมชนทราบอีกช่องทางหนึ่ง

แกนนำนักเรียน มีการพัฒนาแกนนำนักเรียนให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยวิธีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจาก Internet จาก YouTube และสื่ออื่น ๆ เพื่อเป็นแกนนำหลักให้ห้อง ๆ ใดใ้ใส่ใจสุขภาพ รักในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้แกนนำนักเรียน ยังสามารถสื่อสารวิธีการปลูกผักเอง ถ่ายทอดให้นักเรียนด้วยกัน รวมถึงกลับไปบอกต่อผู้ปกครองให้สามารถปลูกเองที่บ้านได้ รวมทั้งการเลือก และล้างผัก ผลไม้ที่ถูกวิธี

แกนนำครู จากการดำเนินโครงการพบว่าแกนนำครูมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ ทั้งด้านการติดต่อประสานงาน เครือข่ายเกษตรกร การคัดเลือกร้านค้าผักปลอดภัย จัดทำโครงการให้ขับเคลื่อนเป็นไปตามแผนการทำงาน

4.3.2 มีแผนการทำงาน/แผนการบริหารจัดการแผนการติดตามจากการมีส่วนร่วม มีการสำรวจและเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ โดยมีแกนนำครู แกนนำนักเรียน สำรวจเก็บข้อมูล ตั้งแต่ชั้นอนุบาล 2 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 144 คน เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลก่อนและหลังดำเนินโครงการ

4.3.3 มีข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้ง 3 มื้อ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ สรุปผลสำรวจข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการจากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 144 คน แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลสำรวจข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทุกชั้นปีก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ก่อนเข้าร่วมโครงการ (ร้อยละ)	หลังเข้าร่วมโครงการ (ร้อยละ)
1. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ	77.78	98.63
2. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง	59.03	68.49
3. กินอาหารเช้า	74.31	98.63
4. กินปลา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน	40.28	57.79
5. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน	77.08	89.04
6. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน	18.06	15.75
7. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	22.22	19.86
8. ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็ม	27.08	23.29
9. ผักที่นำมาประกอบอาหารมาจากผักที่ปลูกเอง	29.86	65.07
10. อาหารที่กินส่วนใหญ่ซื้อมาจากตลาด	85.42	75.34

4.3.2 เกิดการขับเคลื่อนและติดตามอย่างต่อเนื่อง มีการติดตามการจัดการอาหารปลอดภัยของครัวเรือนต้นแบบ อย่างน้อย 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งจะมีการลงพื้นที่สังเกตการณ์และเก็บข้อมูลการปลูกผักปลอดภัย โดยการลงพื้นที่สังเกตแปลงปลูกผักปลอดภัยที่ปลูกไว้รับประทานเอง แต่ละครัวเรือนจะมีวิธีการปลูกที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากพื้นที่จำกัด จึงต้องใช้ภาชนะ หรือทำแปลงขนาดเล็ก ปลูกผักที่ให้ผลผลิตไว และไม่ใช้สารเคมี มีข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ

นักเรียนทั้งก่อน และหลัง เข้าร่วมโครงการ เพื่อเป็นการเปรียบเทียบข้อมูล ว่ามีพัฒนาการเพิ่มขึ้นหรือลดลง จากการเปรียบเทียบพบว่า ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหลังเข้าร่วมโครงการ มีปริมาณการบริโภคน้ำอัดลม ของหวาน ลดลง มีการบริโภคผักมากยิ่งขึ้น รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และครบทั้ง 3 มื้อ เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ แคนนำครู ยังได้มีส่วนในการอธิบายและส่งเสริมถึงกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนในสาระการเรียนรู้หน่วยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย ให้ผู้ปกครองทราบเพื่อสร้างความตระหนักต่อการเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเป็นการ เรียนการสอนที่มีแนวทางเป็นไปในทางเดียวกันทั้งที่บ้าน และโรงเรียน

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนแต่ละคนก็จะมีข้อมูลการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันออกไป ในส่วนของนักเรียนที่ค่อนข้างผอมและผอม ก็ยังเป็นเช่นนั้น อาจมีเพิ่มขึ้นหรือลดลงเล็กน้อย เนื่องจากการรับประทานอาหารและด้วยร่างกายที่มีหุ่นค่อนข้างเล็ก ในส่วนของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน ก็ยังเป็นเช่นนั้น อาจมีเพิ่มขึ้นหรือลดลงเล็กน้อย เนื่องจากการรับประทานอาหารที่เน้นหวาน มัน เน้นการรับประทานขนม ซีออคโกแลต และขนมกรุบกรอบต่าง ๆ และผู้ปกครองตามใจในการรับประทานอาหารของลูกตนเอง

4.3.4 นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น เมื่อดำเนินโครงการเสร็จสิ้นแล้ว สามารถสรุปได้ว่านักเรียนได้รับอาหารที่ปลอดภัยครบ 3 มื้อ เพิ่มมากขึ้นร้อยละ 10 โดยส่วนหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารเข้าที่โรงเรียนได้จัดจำหน่ายไว้ นอกจากนี้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 70 เด็กนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 70 เนื่องจากมีการออกกำลังกายในทุกวัน ๆ เข้า ในชั่วโมงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ และในชั่วโมงพลศึกษา ทั้งนี้ ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่สามารถเดินทางมาเรียนในห้องเรียนปกติที่โรงเรียนได้ ทำให้โรงเรียนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย เป็นการให้การบ้านนักเรียนอัดคลิปวิดีโอออกกำลังกายส่งเพิ่มเติมอีกช่องทางหนึ่งด้วย อย่างไรก็ตาม เด็กสูงที่สุดส่วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 70 ส่วนนี้ยังไม่ค่อยบรรลุเป้าหมาย เพราะเนื่องจากสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโควิด-19 เข้ามาทำให้ไม่สามารถดูแลนักเรียนในช่วงที่เรียนออนไลน์ได้ ซึ่งอยู่ในความดูแลของผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ไม่สามารถเดินทางมาเรียนในห้องเรียนปกติที่โรงเรียนได้ ทำให้ผู้ปกครอง ซึ่งพื้นฐานฐานะครอบครัวมีอาชีพรับจ้างทั่วไป ไม่มีเวลาเลี้ยงดูบุตรหลานเท่าที่ควร มีการตามใจบุตรหลาน ไม่ได้เคร่งครัดหรือดูแลให้อาหารให้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีประโยชน์ ตามใจให้เด็กรับประทานอาหารกรุบกรอบ หวาน มัน เช่น ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด เป็นต้น คิดเป็นภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 3.8 แสดงข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนวัดห้วยตะโก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สรุปข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนวัดห้วยตะโก

ภาวะโภชนาการ	ก่อนเข้าร่วมโครงการ (ร้อยละ)	หลังเข้าร่วมโครงการ (ร้อยละ)	หมายเหตุ
อ้วน	8.53	12.33	เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.80
ไม่สมส่วน	6.52	5.48	ลดลงร้อยละ 1.04

4.5 เจ็อนไขที่นำไปสู่ความสำเร็จ

ส่วนสำคัญที่จะเกิดคณะทำงานได้สำหรับโรงเรียนวัดห้วยตะโกนั้น พบว่ากิจกรรม ศึกษาฐานโรงเรียนต้นแบบเชิงปฏิบัติ มีการศึกษาและเรียนรู้ผ่านกิจกรรมปลูกผักอินทรีย์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อคณะทำงานจะเห็นความสำคัญของสุขภาพนักเรียน จากการบริโภคผักปลอดภัยด้วยการผลิตอาหารที่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยโรงเรียนได้นำข้อคิดต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ ในแปลงเกษตรที่โรงเรียน โดยมีการแบ่งแปลง แปลงละ 1 ชั้นเรียน เพื่อทำการปลูกผักปลอดสารพิษ แปลงละ 1 ชนิด โดยไม่ใช้สารเคมี

5. บทสรุป

กลไกขับเคลื่อนที่สำคัญของการพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยของโรงเรียนวัดห้วยตะโก คือ กระบวนการมีส่วนร่วม ทั้งจากกิจกรรมการค้นหาและพัฒนาครัวเรือนต้นแบบจัดการอาหารปลอดภัยครบ 3 มี เนื่องจากเป็น กิจกรรมที่รวมกลุ่มเป้าหมายไว้ทั้งหมด จากจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด 22 คน โดยคณะทำงานได้ค้นหาครัวเรือนต้นแบบโดยการ สอบถามจากนักเรียนว่าบ้านนักเรียนคนใดที่มีการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเองที่บ้านไม่ว่าจะเป็นแบบแปลงผัก หรือ ใส่ภาชนะต่าง ๆ ที่ได้ผลผลิต แล้วนำมาประกอบอาหารเองเป็นส่วนใหญ่ ผลสุดท้ายทางโรงเรียนได้ครัวเรือนที่มีเวลาให้กับ ชุมชน ใส่ใจในการปลูกผักปลอดสารพิษและใส่ใจในการประกอบอาหาร การขับเคลื่อนและติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง จากการติดตามการจัดการอาหารปลอดภัยของครัวเรือนต้นแบบ โดยการลงพื้นที่สังเกตการณ์การทำการแปลงปลูกผักปลอด สารพิษที่ปลูกไว้รับประทานเอง ซึ่งการเยี่ยมบ้านครัวเรือนต้นแบบนี้เอง หากมีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่องจะทำให้ เกิดรูปแบบการส่งต่อผักปลอดภัยที่เหลือจากการบริโภคในครัวเรือน กลับมาจำหน่ายยังโรงเรียนได้ อีกทั้งยังสามารถเป็นพื้นที่ เรียนรู้ร่วมกันระหว่างบ้าน โรงเรียน นักเรียน และผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อยอด เช่น การผลิตน้ำหมักชีวภาพ การ แลกเปลี่ยนเรื่องการดูแลผลผลิตทางการเกษตรอย่างไรให้ได้คุณภาพ เป็นต้น

สำหรับผลลัพธ์ในภาพรวม เกิดคณะทำงานสามารถที่ขับเคลื่อนงานได้อย่างเข้มแข็ง เกิดแปลงเกษตร และพื้นที่ ปลูกผักในโรงเรียนเพิ่มขึ้น ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมจากโครงการมากขึ้น มีการบูรณาการรายวิชาการงานอาชีพ และพลละ คีศึกษา และในด้านโภชนาการ ทำให้เด็กนักเรียนได้รับอาหารกลางวันปลอดภัยทุกวัน โดยได้วัตถุดิบมาจากเครือข่ายเกษตร ปลอดภัย เริ่มจากครัวเรือนต้นแบบที่โรงเรียนได้เพิ่มองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ และไปต่อยอดจนเห็นผลชัดเจน มีปลูกใช้บริโภค ภายในบ้าน เกิดเป็นเมนูอาหารปลอดภัยทั้ง 3 มี และส่งขายมายังโรงเรียนได้ อย่างไรก็ตาม การเจริญเติบโตของนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการอ้วนเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.8 เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด 2019 เข้ามาทำให้ไม่สามารถดูแลนักเรียนในช่วงที่เรียนออนไลน์ได้ ซึ่งอยู่ในความดูแลของผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถเดินทางมาเรียนในห้องเรียนปกติที่โรงเรียนได้ ทำให้ผู้ปกครองซึ่งพื้นฐานฐานะครอบครัวมีอาชีพรับจ้างทั่วไป ไม่มี เวลาเลี้ยงดูบุตรหลานเท่าที่ควร

6. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักสร้างสรรค์โอกาส (สำนัก 6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณ และคณะทำงานโครงการห้วยตะโกสุขภาพดี เริ่มต้นที่อาหารปลอดภัย โรงเรียนวัดห้วยตะโก (บูรณฉัตรราษฎร์รังสรรค์) ทุกท่านที่เป็นแรงขับเคลื่อนโครงการให้สำเร็จลุล่วง และอนุเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เอื้อต่อบทความ วิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2014). Improving nutrition and ensuring humanity's freedom from hunger has been at the heart of FAO's work since its founding. Retrieved from <http://www.fao.org/3/a-i4142e.pdf>

เกศินี ประทุมสุวรรณ และ พิรพัฒน์ พันศิริ (2563). การขับเคลื่อนประเด็นสุขภาวะระดับพื้นที่: บทเรียนจาก Node สสส. นครปฐม. *สังคมสงเคราะห์ศาสตร์*, 28,(2), 146.