

การพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยเพื่อเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน ในโรงเรียนวัดบัวปากท่า ตำบลนิลเพชร อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

พรภิไล ถนอมสงัด^{1*} และสมจินดา อินจ่าย²

¹สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
โรงเรียนวัดบัวปากท่า ตำบลนิลเพชร อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
*pompilai@webmail.npru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกลไกการดำเนินงานและผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนวัดบัวปากท่า ตำบลนิลเพชร อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ระเบียบวิธีการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการถอดบทเรียนจากการดำเนินโครงการ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่ากลไกที่สำคัญในการดำเนินโครงการ คือ บุคลากรในโรงเรียน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้รับผิดชอบโครงการ คณะครู นักเรียน แม่ครัว และภารโรง ซึ่งเป็นแกนนำในขับเคลื่อนโครงการ จะต้องมีวางแผนการดำเนินงาน เชื่อมโยงการทำงาน และติดตามผลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการประสานบุคคลหรือหน่วยงานภายนอกเข้ามาร่วมเป็นคณะทำงานเพื่อเสริมพลังในการดำเนินงาน ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสุขภาพประจำหมู่บ้าน ผู้ปกครอง และเกษตรกรในชุมชน กิจกรรมสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ การประชุมจัดตั้งคณะทำงานการจัดตั้งนักเรียนยุวเกษตรกร การสร้างพื้นที่แปลงเกษตรในโรงเรียน การเชื่อมโยงเครือข่ายเกษตรปลอดภัย การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย และการอบรมให้ความรู้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง และแม่ครัว จากการดำเนินโครงการทำให้เกิดผลลัพธ์ 4 ประเด็น คือ ผลลัพธ์การทำงานของกลไก เกิดคณะทำงานที่เข้มแข็ง เกิดกลไกในการจัดหาวัตถุดิบปลอดภัยเข้าสู่โรงเรียน ผลลัพธ์ของสภาพแวดล้อม เกิดพื้นที่แปลงผักในโรงเรียนเพิ่มขึ้น ผลลัพธ์พฤติกรรมสุขภาพ นักเรียนได้รับอาหารครบ 3 มื้อ และมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และผลลัพธ์ทางสุขภาพ นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง และสูงตีสมส่วนเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: การจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน เด็กวัยเรียน สูงตีสมส่วน



Development of safe food handling model to school age children with slender body in Watbuapaktha school, Nin Phet Subdistrict, Bang Len District, Nakhon Pathom Province

Pornpilai Thanomsangad^{1*} and Somjinda Injai²

¹Occupational Health and Safety Program, Faculty of Science and Technology,
Nakhon Pathom Rajabhat University

²Watbuapaktha School, Nin Phet Subdistrict, Bang Len District, Nakhon Pathom Province

*pornpilai@webmail.npru.ac.th

Abstract

The objectives of this article were to propose the operation mechanism and the results of safe food handling model in Watbuapaktha school, Nin Phet Subdistrict, Bang Len District, Nakhon Pathom Province. The study methodology was a qualitative research by extracting the lesson learned from the conducting a project. The research instruments were focus group discussion and in-depth interview. The results found that the important operation mechanism was personnel in school including school director, project responsibility, teachers, students, female cooks and janitor. These was a leader in operating the project which must be action planning, linking roles and responsibilities of each working, and regular project progress monitoring. Moreover, there was connecting external people or agencies into as working group to empowering in work. The external people or agencies were local government organization, community leader, subdistrict health promotion hospital, village health volunteer, parent and agriculturist in community. Important activities were the meeting to establish working group, the establishment of farm youth students, the construction of agricultural plot in school, the linkage with safety agriculturist network, exercise activities and the training of food safety for students, parents and female cooks. Implementation outcomes of a project were four aspects. The mechanism aspect: there was the strong working group and the mechanism for supplying safe ingredients into school. The environment aspect: there was an increase vegetable plot in school. The health behavior aspect: a higher number of school age children have been food all three meals and physical activity. The health aspect: school age children with malnutrition has decreased and the slender body has increasing.

Keywords: Safe food handling in school, School age children, Slender body

1. บทนำ

เด็กวัยเรียนช่วงอายุ 6-14 ปี มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพ [1] หากเด็กในวัยนี้ได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะมีผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย มีผลต่อสมรรถภาพปัญญา พัฒนาการ การเรียนรู้ และส่งผลกระทบต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค [2] จากรายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ปี พ.ศ. 2561-2565 พบว่าแนวโน้มสถานการณ์สูงตีสมส่วนลดลง ร้อยละ 65.5, 61.5, 65.7, 59.6 และ 57.2 ตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์เป้าหมายระดับประเทศที่กำหนดไว้ร้อยละ 66 เริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 11.7, 13.6, 12.5, 11 และ 13.3 ตามลำดับ เตี้ยเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.5, 8.9, 6, 9.7 และ 9.5 ตามลำดับ ผอมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 4.7, 5.1, 4.4, 3.7 และ 5 ตามลำดับ [3] เช่นเดียวกันจังหวัดนครปฐม ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 แนวโน้มของเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วนลดลง ร้อยละ

61.99, 47.41 และ 57.36 ตามลำดับ [4] สาเหตุของภาวะทุพโภชนาการของเด็กวัยเรียนมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น บริโภคอาหารหวาน มัน เค็มในปริมาณที่มากเกินไป โดยเฉพาะขนมและอาหารสำเร็จรูป เนื่องจากหาซื้อได้ง่ายจากร้านค้าในชุมชน [5] รวมถึงการออกกำลังกายไม่เพียงพอ นอกจากนี้ปัจจัยครอบครัวยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็ก [6] จากการศึกษาของ Suomalainen [7] พบว่าเด็กที่อาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องความปลอดภัยในอาหาร เนื่องจากผักและผลไม้ที่นำมาประกอบอาหารกลางวันส่วนใหญ่ซื้อมาจากตลาด ซึ่งอาจมีสารพิษปนเปื้อน

ปัจจุบันการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของเด็กวัยเรียนยังขาดการบูรณาการขับเคลื่อนงานส่งเสริมการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขาดการเชื่อมโยงระบบการดำเนินงานจัดการโภชนาการของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ รวมถึงโรงเรียนไม่เห็นความสำคัญเรื่องของการจัดการภาวะโภชนาการ และการจัดการอาหารและโภชนาการให้ได้คุณภาพ [3] โดยหน่วยจัดการนครปฐมระดับที่มีจุดเน้นสำคัญ (Node Flagship) จังหวัดนครปฐม ซึ่งได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินโครงการขับเคลื่อนสุขภาพ "อยู่ เป็น เย็น สุข" จึงได้ขับเคลื่อนเรื่องการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน ทั้งนี้ โรงเรียนวัดบัวปากท่า ตำบลนิลเพชร อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดกลาง ได้เห็นความสำคัญของปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่ปลอดภัย การบริโภคอาหารไม่ครบ 3 มื้อ รวมถึงการออกกำลังกายไม่เพียงพอ จึงได้เข้าร่วมโครงการกับ Node Flagship นครปฐม ซึ่งโรงเรียนได้จัดทำโครงการโรงเรียนวัดบัวปากท่า อาหารปลอดภัย สุขภาพกายแข็งแรง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนสุขภาพแข็งแรงสูงสุดมีส่วนร่วม จากการได้รับอาหารครบ 3 มื้อ วัตถุประสงค์ปลอดภัย และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การดำเนินโครงการเน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันขับเคลื่อนโครงการทั้งในรูปแบบของคณะกรรมการและภาคีเครือข่าย โดยมี Node Flagship นครปฐม เป็นพี่เลี้ยงโครงการ ดังนั้น ในบทความนี้จะได้นำเสนอรูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนวัดบัวปากท่า ทั้งกลไกและผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของบทความ

- 2.1 เพื่อนำเสนอกลไกการดำเนินงานการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนวัดบัวปากท่า
- 2.2 เพื่อนำเสนอผลลัพธ์จากการดำเนินการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนวัดบัวปากท่า

3. ระเบียบวิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการถอดบทเรียนจากการดำเนินโครงการ ร่วมกับคณะกรรมการประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน (ผอ.) คณะครู ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิลเพชร (รพ.สต.) แม่ครัวนักเรียน ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และเกษตรกรในชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชื่อมโยงสรุปให้เห็นถึงองค์ประกอบและโครงสร้างของคณะกรรมการ กลไกการดำเนินงานที่สำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ กิจกรรมสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ปัจจัยความสำเร็จของโครงการ และผลลัพธ์การดำเนินโครงการ

4. เนื้อเรื่อง

4.1 สภาพปัญหา

โรงเรียนวัดบัวปากท่า ตั้งอยู่ที่บ้านสามขา ตำบลนิลเพชร อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน 1 คน ครูและบุคลากรทางการศึกษา 13 คน แม่ครัว 2 คน นักเรียนในปีการศึกษา 2564 ชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 2-3 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 รวมจำนวนทั้งสิ้น 153 คน นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะปานกลางถึงยากจนมาจากครอบครัวแตกแยกและหย่าร้าง อาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติพี่น้อง หรือมาจากครอบครัวที่ผู้ปกครองจะต้องเดินทางไปทำงานนอกบ้านจึงไม่มีเวลาดูแลบุตรหลาน นอกจากนี้ยังมีร้านค้าในชุมชนที่ขายน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวจำนวน 7 ร้าน ร้านค้าหน้าโรงเรียนที่ขายน้ำอัดลมและขนมจำนวน 4 ร้าน และมีป้ายโฆษณาชวนเชื่อติดอยู่บริเวณชุมชน การรับประทานอาหารของนักเรียนจึงไม่ถูกต้องครบถ้วนตามหลักโภชนาการ นอกจากนี้การประกอบอาหารในครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยแหล่งวัตถุดิบจากตลาดนัด ไม่นิยมปลูกผักสวนครัวในบ้านเพื่อรับประทานเอง ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของนักเรียน ทั้งด้าน อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมถึงผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จากการสำรวจภาวะทุพ



โภชนาการของนักเรียน พบว่ามีนักเรียนผอม 14 คน ท้วม 32 คน เตี้ย 6 คน รวมทั้งหมด 52 คน คิดเป็นร้อยละ 37.68 อีกทั้งยังพบว่านักเรียนกินอาหารไม่ครบทั้ง 3 มื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และขาดการออกกำลังกาย รวมถึงผู้ปกครองและนักเรียนไม่มีความรู้ทางด้านสุขภาพ โดยนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า สำหรับอาหารมื้อกลางวันโรงเรียนได้ใช้โปรแกรม Thai School Lunch ช่วยคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้โรงเรียนได้เห็นความสำคัญของความปลอดภัยในอาหารของนักเรียน มีการจัดกิจกรรมปลูกผักปลอดสารพิษภายในโรงเรียน เพื่อนำผลผลิตที่ได้มาประกอบอาหารกลางวัน อย่างไรก็ตาม ผักที่ปลูกเองยังไม่เพียงพอ และไม่ได้ดำเนินการต่อเนื่องเนื่องจากปัญหาน้ำท่วม ดังนั้น ผักส่วนใหญ่ก็จะมีการซื้อมาจากท้องตลาดซึ่งอาจมีสารพิษตกค้างและก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพของนักเรียน

4.2 พัฒนาการและกลไกการดำเนินงาน

4.2.1 การก่อตัวของโครงการ

การก่อตัวของโครงการเกิดจากผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบัวปากท่าเล็งเห็นความสำคัญของการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน มองว่าแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนจำเป็นต้องแก้ไขที่สาเหตุ คือ การแก้ไขที่ระบบกลไก สภาพแวดล้อมทางสังคม ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมของนักเรียน จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนวัดบัวปากท่า อาหารปลอดภัย สุขภาพกายแข็งแรง มอบหมายให้ครูอาหารกลางวันเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ แนวทางการดำเนินโครงการได้จัดทำในรูปแบบบันไดผลลัพท์ โดยผลลัพท์แต่ละขั้นจะมีกิจกรรมและตัวชี้วัดกำกับ (ภาพที่ 1) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง สดชื่นสมส่วน จากการได้รับอาหารครบ 3 มื้อ วัตถุประสงค์ปลอดภัย และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม กลุ่มเป้าหมายหลัก คือ นักเรียนอนุบาลปีที่ 2 - 3 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวนรวม 138 คน



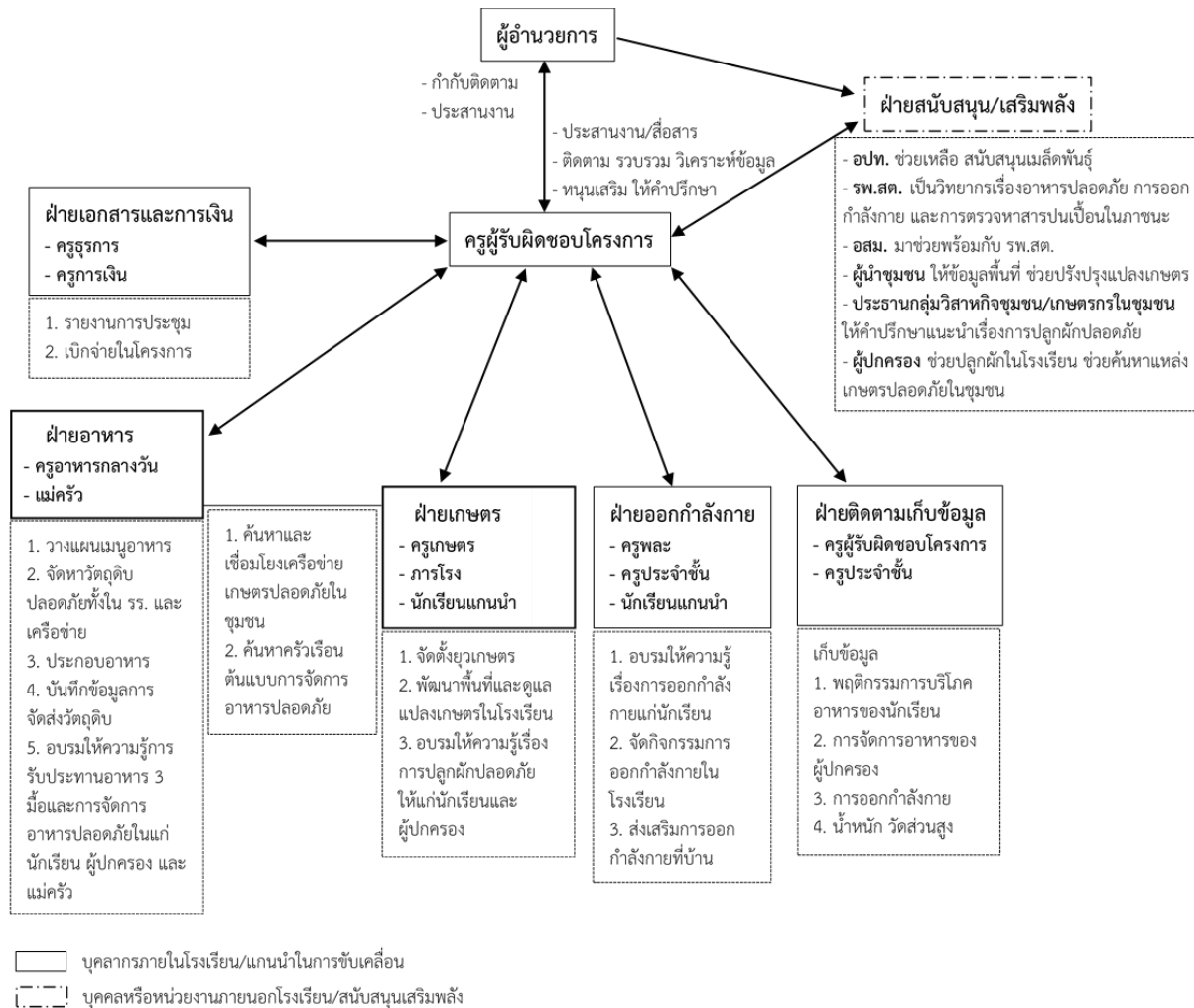
ภาพที่ 1 บันไดผลลัพท์โครงการโรงเรียนวัดบัวปากท่า อาหารปลอดภัย สุขภาพกายแข็งแรง

4.2.2 องค์ประกอบและโครงสร้างของคณะทำงาน

องค์ประกอบของคณะทำงานโครงการมาจาก 2 ส่วน คือ 1) บุคลากรภายในโรงเรียน ประกอบด้วย ผอ. ครู อาหารกลางวัน ครูเกษตร ครูพลศึกษา ครูประจำชั้น ครูธุรการ ครูการเงิน แม่ครัว ภารโรง และแกนนำนักเรียน ซึ่งเกิดจากการประชุมพิจารณาร่วมกันของคณะครูโดยให้บุคคลที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมต่างๆ มาเป็นคณะทำงาน และ 2) บุคคลหรือหน่วยงานภายนอกโรงเรียน ประกอบด้วย อปท. รพ.สต. อสม. ผู้นำชุมชน เกษตรกรในชุมชน และผู้ปกครอง ซึ่งมาจากการประชุมของครูที่เป็นคณะทำงานภายในโรงเรียนโดยพิจารณาจากบุคคลหรือหน่วยงานที่สามารถช่วยขับเคลื่อน

โครงการ เสริมพลังหรือเชื่อมโยงกับคนในพื้นที่ได้ โดย ผอ. เป็นผู้ติดต่อประสานเชื่อมโยงคณะกรรมการที่มาจากภายนอกโรงเรียน

เมื่อระบอบคัพระกอบของคณะกรรมการได้แล้วจากนั้นจึงมีการประชุมจัดตั้งคณะกรรมการ เพื่อชี้แจงถึงเป้าหมายโครงการ แนวทางการดำเนินโครงการตามบันไดผลลัพท์ที่ออกแบบไว้ให้คณะกรรมการเข้าใจร่วมกัน รวมถึงการจัดทำข้อตกลงของบทบาทหน้าที่ในการดำเนินโครงการ (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 โครงสร้างและบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนวัดบัวปากท่า

4.2.3 กลไกที่สำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ

1) บุคลากรภายในโรงเรียน เป็นแกนนำสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ คณะครูจะมีการประชุมวางแผนการดำเนินกิจกรรม เชื่อมโยงการทำงาน และติดตามความก้าวหน้าโครงการอย่างสม่ำเสมอ โดยมีครูผู้รับผิดชอบโครงการเป็นผู้ประสานงานหลัก รวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล และ ผอ. คอยกำกับติดตามการดำเนินงานในภาพรวม ในการประสานความร่วมมือจากคณะกรรมการภายนอกโรงเรียน ผอ.จะเป็นผู้ติดต่อประสานในครั้งแรก หลังจากนั้นครูผู้รับผิดชอบโครงการจะประสานงานต่อในการดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้ทำข้อตกลงไว้

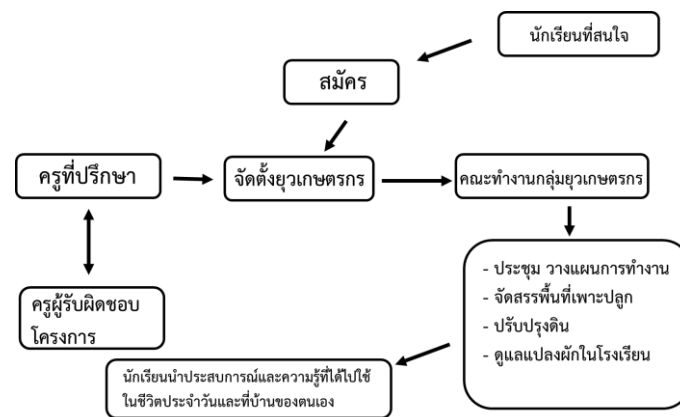
2) สำนักงานเกษตรอำเภอบางเลน เป็นภาคีสำคัญที่เข้ามาช่วยในการจัดตั้งยุวเกษตรกรในโรงเรียน ซึ่งยุวเกษตรกรเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเป็นแกนนำนักเรียนในการทำเกษตรในโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีการนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการปลูกผักปลอดภัยในครัวเรือน ซึ่งช่วยเพิ่มพื้นที่เกษตรปลอดภัยในชุมชนและสร้างเครือข่ายเกษตรปลอดภัยให้กับโรงเรียน



4.2.4 กิจกรรมสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ

1) การประชุมจัดตั้งคณะทำงาน จะทำให้คณะทำงานทราบถึงเป้าหมายของโครงการ แนวทางการดำเนินงาน และได้ร่วมกันชี้แจงบทบาทหน้าที่ในการมีส่วนร่วมดำเนินโครงการ โดยมีเงื่อนไขสำคัญ คือ คณะทำงานทุกคนเข้าร่วมการประชุม และได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการ พร้อมทั้งระบุบทบาทหน้าที่หรือความสามารถของตนเองที่จะมีส่วนร่วมขับเคลื่อนโครงการ รวมถึงหากโรงเรียนต้องการความช่วยเหลือในเรื่องใดให้แจ้งหรือหารือในที่ประชุมเพื่อให้คณะทำงานทุกคนช่วยกันพิจารณา

2) การจัดตั้งนักเรียนยูวเกษตร เนื่องจากนักเรียนยูวเกษตรจะมีบทบาทสำคัญในการเป็นแกนนำนักเรียนดูแลแปลงเกษตรในโรงเรียน อีกทั้งยังได้นำความรู้เกี่ยวกับการปลูกผักปลอดสารไปประยุกต์ใช้ที่บ้านของตนเอง ทำให้เกิดแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยในชุมชนเพิ่มขึ้น โดยมีวิธีการคือ ผู้รับผิดชอบโครงการ ร่วมกับครูประจำชั้น และครูเกษตร สสำรวจข้อมูลนักเรียน และจัดตั้งแกนนำยูวเกษตร โดยการรับสมัครและคัดเลือกจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่สนใจ จากนั้นจัดกิจกรรมอบรมพัฒนาความรู้ให้กับนักเรียนยูวเกษตรในเรื่องอาหารปลอดภัยและการปลูกพืชผัก พร้อมกับอธิบายถึงบทบาทหน้าที่และแนวทางในการดำเนินโครงการให้นักเรียนยูวเกษตรทราบ



ภาพที่ 3 กระบวนการจัดตั้งนักเรียนยูวเกษตร

3) การจัดการพื้นที่แปลงเกษตรในโรงเรียน เนื่องจากการมีพื้นที่แปลงเกษตรในโรงเรียน จะเป็นพื้นที่เรียนรู้ของนักเรียน และสามารถนำผลผลิตมาประกอบอาหารกลางวัน โดยมีวิธีการคือ ครูผู้รับผิดชอบโครงการ ร่วมกับครูเกษตร ครูประจำชั้น แกนนำนักเรียน และนักเรียนยูวเกษตร นำนักเรียนในแต่ละชั้นลงพื้นที่จัดทำแปลงเกษตร โดยการเตรียมดิน และปลูกพืชผักชนิดต่างๆ จากนั้นครูเกษตร ภารโรง และนักเรียนทุกคนจะช่วยกันดูแลแปลงเกษตรโดยมีนักเรียนยูวเกษตรเป็นแกนนำ

4) การค้นหาและเชื่อมโยงเครือข่ายเกษตรปลอดภัยในชุมชน เพื่อจัดส่งวัตถุดิบปลอดภัยมาประกอบอาหารกลางวัน โดยมีวิธีการคือ ผู้รับผิดชอบโครงการ ร่วมกับครูอาหารกลางวัน และครูเกษตร ประสานกับผู้นำชุมชน เกษตรกรในชุมชน และผู้ประกอบการ ร่วมกันค้นหาผู้ประกอบการในชุมชนที่มีแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยในชุมชน จากนั้นพูดคุยถึงวัตถุประสงค์โครงการและทำข้อตกลงในการจัดส่งวัตถุดิบปลอดภัยให้แก่โรงเรียน

ในการจัดหาวัตถุดิบปลอดภัยมาประกอบอาหารกลางวัน มีวิธีการคือ ครูอาหารกลางวันและแม่ครัววางแผนเมนูอาหารร่วมกันตามระบบ Thai School Lunch จากนั้นครูอาหารกลางวันหรือแม่ครัวจะติดต่อประสานไปยังเครือข่ายเกษตรให้จัดส่งวัตถุดิบมาให้

5) การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยมีวิธีการคือ ผู้รับผิดชอบโครงการ ประสานงานกับครูทุกคน ให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับนักเรียนทุกคน ในช่วงเช้าหลังเข้าแถวเคารพธงชาติวันละ 15 นาที โดยใช้ทั้งเพลงพื้นบ้าน และเพลงสากล สลับกันไป และจัดกิจกรรมห้องเรียนลดพุง โดยประสานกับครูประจำชั้นให้นักเรียนออกกำลังกายเต้นเพลงที่นักเรียนสนใจก่อนกลับบ้าน 15 นาที สำหรับนักเรียนที่อ้วนจะเพิ่มเวลาการออกกำลังกายหลังเลิกเรียนอีก 15 นาที และประสานผู้ประกอบการให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนที่บ้าน

6) การอบรมให้ความรู้ในเรื่องการปลูกผักปลอดสารพิษ การประกอบอาหารที่ปลอดภัย และการได้รับอาหารครบ 3 มื้อ ให้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง และแม่ครัว โดยเชิญวิทยากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญมาให้การอบรม ได้แก่ รพ.สต. ครู

เกษตร และเกษตรกรในท้องถิ่น ซึ่งจากกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนและผู้ปกครองเห็นความสำคัญเรื่องผลกระทบจากผักที่ปนเปื้อนสารพิษต่อสุขภาพ ผลกระทบจากการรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ และเข้าใจวิธีการปลูกผักปลอดสารที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในครัวเรือนของตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนและผู้ปกครองได้

4.2.5 ปัจจัยความสำเร็จของโครงการ

- 1) คณะทำงานภายในโรงเรียนเข้มแข็ง เนื่องจากเป็นแกนนำสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ ต้องมีการวางแผนงานและติดตามผลร่วมกันในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการประสานความร่วมมือกับคณะทำงานภายนอก
- 2) คณะทำงานจากภายนอกโรงเรียนมีองค์ประกอบทุกภาคส่วน โดยเฉพาะผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน รพ.สต. อปท. และเกษตรกรในท้องถิ่น ซึ่งจะสามารถช่วยเสริมพลังและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้
- 3) โรงเรียนมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับชุมชน ทำให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง คนในชุมชน รวมไปถึงหน่วยงานต่างๆ ในการเข้าร่วมหรือสนับสนุนกิจกรรมของโครงการ
- 4) โรงเรียนมีทุนเดิม คือ ได้มีกิจกรรมการปลูกผักปลอดสารภายในโรงเรียนอยู่เดิมแล้ว ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญและสนใจเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้โรงเรียนยังมีพื้นที่ว่างในการขยายแปลงเกษตรให้มากขึ้น ทำให้สามารถผลิตวัตถุดิบปลอดภัยเข้าสู่โรงครัวได้มากขึ้น

4.3 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

4.3.1 ผลลัพธ์การทำงานของกลไก

- 1) เกิดคณะทำงานที่มีองค์ประกอบครบทุกภาคส่วน ได้แก่ คณะครูและบุคลากรทางการศึกษา 13 คน นักเรียนตัวแทน 8 คน แม่ครัว 2 คน ผู้นำชุมชน 1 คน ผอ.รพ.สต. 1 คน อสม. 1 คน ผู้ปกครอง 2 คน เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน 1 คน และประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรผสมผสานตำบลนิลเพชร 1 คน รวมทั้งหมด 30 คน โดยคณะทำงานทุกคนมีบทบาทในการขับเคลื่อนโครงการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างบูรณาการ
- 2) เกิดข้อตกลงและแผนการดำเนินงานร่วมกันของคณะทำงานที่ชัดเจน มีการกำหนดบทบาทหน้าที่และเชื่อมโยงการทำงานของคณะทำงานในกิจกรรมต่างๆ
- 3) เกิดนักเรียนยุวเกษตรกรจำนวน 30 คน ทุกคนมีบทบาทช่วยดูแลแปลงผักในโรงเรียน และเป็นแกนนำนักเรียนในการปลูกผัก นอกจากนี้บางส่วนยังได้นำความรู้และวิธีการปลูกผักที่ได้จากโรงเรียนไปใช้ที่บ้านของตนเอง เช่น ปลูกผักชนิดอื่นเพิ่มเติม ชักชวนผู้ปกครองปลูกผักในครัวเรือน รวมถึงช่วยผู้ปกครองดูแลแปลงผัก ทำให้ช่วยเพิ่มแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยในชุมชน
- 4) เกิดเครือข่ายเกษตรปลอดภัยที่มีการจัดส่งวัตถุดิบปลอดภัยเข้าสู่โรงครัวของโรงเรียน จำนวน 6 แห่ง ซึ่งเป็นผู้ปกครองนักเรียน และเกษตรกรในชุมชน
- 5) โรงเรียนได้มีการจัดหาวัตถุดิบปลอดภัยสำหรับประกอบอาหารกลางวันให้แก่ นักเรียน โดยมาจากแปลงเกษตรของโรงเรียน เฉลี่ยเดือนละ 15 กิโลกรัม เช่น บวบ ใบมะกรูด มะเขือเทศ คื่นช่าย รวมถึงเห็ดนางฟ้า และมาจากเครือข่ายเกษตรปลอดภัยจำนวน 6 แห่ง เฉลี่ยเดือนละ 55 กิโลกรัม เช่น พริก กะเพรา มะนาว ผักบุ้งน้ำ พริกทอง มะเขือ ถั่วฝักยาว เป็นต้น
- 6) จากการอบรมให้ความรู้เรื่องการปลูกผักปลอดสาร การเลือกซื้ออาหารปลอดภัย การรับประทานอาหาร 3 มื้อ และการออกกำลังกาย ให้แก่นักเรียน แม่ครัว และผู้ปกครอง พบว่ามีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 100

4.3.2 ผลลัพธ์ของสภาพแวดล้อม

- 1) เกิดพื้นที่แปลงเกษตรในโรงเรียนเพิ่มขึ้น จากเดิมก่อนมีโครงการโรงเรียนมีแปลงผักจำนวน 10 แปลง หลังมีโครงการได้มีการจัดสรรพื้นที่ในการปลูกผักเพิ่มขึ้นอีกจำนวน 11 แปลง คิดเป็นพื้นที่ประมาณ 0.5 ไร่ พืชผักที่ปลูก เช่น บวบ แตงกวา ถั่วฝักยาว หอม คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักชี ผักบุ้ง เป็นต้น
- 2) เกิดครัวเรือนต้นแบบการจัดการอาหารปลอดภัย จำนวน 30 ครัวเรือน ซึ่งเป็นครัวเรือนที่มีการปลูกผักที่บ้านเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 3 ชนิด และมีการจัดการอาหารในครัวเรือนที่ใช้ผักที่ปลูกเอง

4.3.3 ผลลัพธ์พฤติกรรมสุขภาพ

- 1) ผู้ปกครองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการประกอบอาหารที่ปลอดภัย โดยก่อนมีโครงการผู้ปกครองส่วนใหญ่จะซื้อผักจากตลาดและร้านค้าในชุมชนเพื่อมาประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 97.7 ส่วนปลูกเพื่อรับประทานเองร้อยละ 2.3 หลังมี



โครงการผู้ปกครองมีการปลูกผักเพื่อรับประทานเองเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.4 รวมถึงมีการเลือกซื้อวัตถุดิบปลอดภัยเพื่อนำมาประกอบอาหาร เช่น ผักปลอดสาร เนื้อสัตว์ไม่ใช้สารเร่งโต หรือสารกันบูด

2) นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เพิ่มขึ้น ผู้ปกครองมีการใช้วัตถุดิบที่ปลูกเองมากขึ้น และนักเรียนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (ตารางที่ 1) โดยนักเรียนร้อยละ 83.01 มีกิจกรรมทางกายครบสัปดาห์ละ 150 นาที

ตารางที่ 1 รายงานการติดตามพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การจัดการอาหารของผู้ปกครอง และการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนทั้งหมด 138 คน

1) ข้อมูลการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อของนักเรียน (ร้อยละ)				
ความถี่	สิงหาคม 2565	ตุลาคม 2565	ธันวาคม 2565	มกราคม 2566
ทุกครั้ง	51.3	53.3	71.9	83.3
บางครั้ง	48.7	45.7	28.1	16.7
ไม่เลย	0	1	0	0
รวม	100	100	100	100
2) ข้อมูลวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหารเป็นวัตถุดิบที่ปลูกเอง (ร้อยละ)				
ความถี่	สิงหาคม	ตุลาคม	ธันวาคม	มกราคม
ทุกครั้ง	0	0	4.4	21.7
บางครั้ง	83.3	84.4	80.4	71.7
ไม่เลย	16.7	15.6	15.2	6.6
รวม	100	100	100	100
3) ข้อมูลจำนวนวันในการออกกำลังกายของนักเรียน (ร้อยละ)				
ความถี่	สิงหาคม	ตุลาคม	ธันวาคม	มกราคม
ทุกวัน	14.1	16.7	21.7	24.4
3-5 วัน/สัปดาห์	65.6	83.3	71.7	75.6
ไม่เลย	20.3	0	6.6	0
รวม	100	100	100	100

4.3.4 ผลลัพธ์ทางสุขภาพ

นักเรียนที่สูงที่สุดส่วนเพิ่มขึ้น และมีภาวะทุพโภชนาการลดลง โดยก่อนดำเนินโครงการนักเรียนทั้งหมด 138 คน มีนักเรียนที่สูงที่สุดส่วน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 76.81 นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 23.19 หลังดำเนินโครงการมีนักเรียนที่สูงที่สุดส่วน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 84.78 และนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 15.22 ดังนี้

- นักเรียนอ้วน ก่อนโครงการมี 21 คน หลังโครงการเหลือ 18 คน ลดลงไป 3 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29
- นักเรียนผอม ก่อนโครงการมี 11 คน หลังโครงการเหลือ 3 คน ลดลงไป 8 คน คิดเป็นร้อยละ 72.73

5. อภิปรายผล

การจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนนั้นจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลยหากผู้อำนวยการโรงเรียนไม่เห็นความสำคัญที่จะริเริ่ม และโครงการจะดำเนินการต่อไปไม่ได้หากบุคลากรในโรงเรียนไม่เห็นความสำคัญ และไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอกที่เกี่ยวข้องในชุมชน สอดคล้องกับ Prakaimas Bunjongluksa et al. [8] ในการศึกษาการดำเนินงานด้านโภชนาการของโรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ดังนั้น การสื่อสารเพื่อให้คณะทำงานทุกคนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์โครงการ แนวทางการดำเนินการ และแนวทางการมีส่วนร่วมหรือบทบาทหน้าที่ในโครงการจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ จะต้องออกแบบเชื่อมโยงการทำงานของคณะทำงานทั้งภายในและภายนอก รวมถึงต้องมีการติดตามผลการดำเนินโครงการอย่างสม่ำเสมอ โดยปัจจัยความสำเร็จของโครงการที่สำคัญ คือ คณะทำงานมีองค์ประกอบทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการดำเนินโครงการ สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างบูรณาการ และบุคลากรหรือคณะทำงานภายในโรงเรียนมีความเข้มแข็งซึ่งเป็นแกนนำสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ นอกจากนี้โรงเรียนยังมีกิจกรรมการ

ปลูกผักปลอดสารภายในโรงเรียนอยู่แล้วซึ่งเป็นทุนเดิม ทำให้นักเรียนคุ้นเคยในการทำการเกษตรและให้ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ และโรงเรียนยังมีพื้นที่ในการขยายแปลงเกษตรทำให้สามารถผลิตวัตถุดิบปลอดภัยเพื่อประกอบอาหารกลางวันได้มากขึ้น สอดคล้องกับ Pornpilai Thanomsangad [9] ในการศึกษารูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยเพื่อส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูง ตีสมส่วนในโรงเรียนวัดสามง่าม (คงทองอนุสรณ์) ส่งผลให้การดำเนินโครงการการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียนสำเร็จเห็นผลเป็นรูปธรรม

6. สรุปผล

จากการถอดบทเรียนโครงการโรงเรียนวัดบัวปากท่า อาหารปลอดภัย สุขภาพกายแข็งแรง แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน จะเห็นได้ว่าการขับเคลื่อนโครงการต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วน ทั้งครู แม่ครัว นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน รพ.สต. เกษตรกรในชุมชน และ อปท. โดยแกนนำสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการ คือ บุคลากรภายในโรงเรียน ซึ่งจะต้องร่วมกันออกแบบวางแผนงาน เชื่อมโยงการทำงาน และติดตามผลการดำเนินงานในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน รวมถึงมีการประสานความร่วมมือจากคณะทำงานภายนอกโรงเรียน โดยผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการประสานความร่วมมือในโครงการ คือ ผอ. และผู้รับผิดชอบโครงการ ผลจากการดำเนินโครงการทำให้เกิดผลลัพธ์ใน 4 ประเด็น คือ ผลลัพธ์การทำงานของกลไก เกิดคณะทำงานที่มีองค์ประกอบครบทุกภาคส่วนที่สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างบูรณาการ และกลไกในการจัดหาวัตถุดิบปลอดภัยเข้าสู่โรงเรียน ผลลัพธ์ของสภาพแวดล้อม เกิดพื้นที่แปลงเกษตรในโรงเรียนเพิ่มขึ้น ผลลัพธ์พฤติกรรมสุขภาพ นักเรียนได้รับอาหารครบ 3 มื้อ และมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และผลลัพธ์ทางสุขภาพ ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง และสูงตีสมส่วนเพิ่มขึ้น

7. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักสร้างสรรค์โอกาส (สำนัก 6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ หน่วยจัดการนครปฐมระดับที่มีจุดเน้นสำคัญ (Node Flagship) จังหวัดนครปฐม รวมถึงคณะทำงานโครงการโรงเรียนวัดบัวปากท่า อาหารปลอดภัย สุขภาพกายแข็งแรง ที่ร่วมถอดบทเรียน

8. เอกสารอ้างอิง

- [1] Yupaporn Tirapaiwong, Rattikorn Mueannadon, Chanyawee Chaiwong, Wasana Khonyang & Orranid Nikom. (2020). Health literacy, health behaviors, and nutritional status among upper primary school students, Nonsung subdistrict, Udonthani province. *Journal of Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province*, 3(3), 78-93. (In Thai)
- [2] Anavin Phattharaphakinworakun. (2020). The role of public health officer in promoting the nutrition of children in remote and faraway area. *Journal of Council of Community Public Health*, 2(2), 1-13. (In Thai)
- [3] Bureau of Nutrition. Annual report 2022- Nutrition Surveillance. Bureau of Nutrition, Department of Health. <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/ebnutritionsurveillance/4261#wow-book/>
- [4] Health Promotion Center 5. (2566). Monitoring report of indicator 1.2. Health Promotion Center 5. <https://apps.hpc.go.th/dl/web/upFile/2022/12-10203-20221208132131/956a0d7111e2d1a50c5fdce930dd281e.pdf>
- [5] Sukanya Buasri, Kamoltrip Thipsungwan & Anong Suntranon. (2020). Food consumption behaviors, fruits and vegetables among school-aged children in Chiang Rai Province. *Nursing Journal*, 47(2), 24-36. (In Thai)
- [6] Suchada Pichaitum, Yuwayong Juntarawijit & Umaporn Hanrongcharotorn. (2020). Association between family factors and parenting style and nutritional status among students grade 4-6 in schools under the office of the basic education commission in Muang District Phitsanulok. *Nursing Journal*, 47(4), 88-99. (In Thai)
- [7] Suomalainen, T. (2017). *Family structure, gender, and childhood obesity: A case study in Peru*. [Master of Management, Economics and Consumer Studies]. Wageningen University.



- [8] Prakaimas Bunjongluksa, Noppawan Piaseu, Kamonrat Kitipimpanon & Suhong Deesamer. (2018). Nutrition-promoting work at a primary school in Nakhon Pathom province. *Thai Journal of Nursing Council*, 33(3), 125-137. (In Thai)
- [9] Pornpilai Thanomsangad. (2021). Development of food safety handling model to promote school age children with a slender body at Watsamngam (Kongthong Anusorn) school. in Proceedings, Life balance in the new normal. *The 13th NPRU National Academic Conference Nakhon Pathom Rajabhat University*. (pp. 2604-2611). (In Thai)