

## การส่งเสริมพัฒนาโภชนาการ บทเรียนจาก ร.ร.บ้านพรสวรรค์

เกียรติศักดิ์ ม่วงมิตร

**เด็กชายวัย ๑๑ ขวบ จ้วเจียลูกจากที่นอนหลังจากที่พ่อแม่ออกจากบ้านไปพักใหญ่แล้ว เขา  
ล้างหน้าแปรงฟันอย่างลวก ๆ แล้วก็เปลี่ยนใส่ชุดนักเรียน หยิบเงินยี่สิบบาทและคว้ากระเป๋า  
นักเรียนที่วางอยู่คู่ลงจากเรือนไป...**

ที่ร้านค้าทางผ่านไปโรงเรียน เด็กชายใช้เงิน ๑๐ บาท ซื้อข้าวเหนียวและไก่ย่างติดกระดูกเป็น  
อาหารมื้อเช้า เขาเดินไปกินไป อาหารมื้อเช้าวันนี้สิ้นสุดลงก่อนขณะที่เขาเดินถึงโรงเรียน การดำเนินชีวิต  
ของเด็กนักเรียนในโรงเรียนบ้านพรสวรรค์ ส่วนใหญ่มีสภาพไม่ต่างไปจากเด็กชายคนนี้

นักเรียนโรงเรียนบ้านพรสวรรค์ส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจน ซึ่งมากกว่า  
ครึ่งที่อยู่ในครอบครัวแตกแยก บ้างก็อยู่กับพ่อหรือแม่ตามลำพัง บ้างก็อยู่กับตายาย มีจำนวนเพียง  
เล็กน้อยที่อยู่พร้อมหน้าทั้งพ่อและแม่ นอกจากนี้เด็กจำนวนหนึ่งยังต้องระหกระเหเร่รอนตามพ่อแม่ไป  
ประกอบอาชีพต่างถิ่นด้วย การเข้าออกจากโรงเรียนหลายครั้งเป็นเรื่องปกติของที่นี่

สำหรับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างดีเกือบทั้งหมดจะส่งบุตรหลานไปเรียนกับ  
โรงเรียนที่อยู่ในตัวเมือง ที่อยู่ห่างออกไปไม่ถึง ๑๐ กิโลเมตร บ้างก็เดินทางไปพร้อมกับผู้ปกครองที่  
เดินทางไปทำงานในเมือง บ้างก็ไปกับรถรับ-ส่งประจำวัน

ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนบ้านพรสวรรค์ นอกจากอาชีพเก็บขยะขาย  
แล้ว ส่วนหนึ่งมีอาชีพรับจ้าง ซึ่งต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่ มีเพียงบางครอบครัวที่ใส่ใจอาหารมื้อเช้าของ  
เด็ก แต่ส่วนมากมักจะให้เด็ก ๆ จัดการอาหารมื้อเช้าด้วยตัวเอง ด้วยการซื้ออาหารง่าย ๆ จากร้านค้าหรือ  
รถเข็น อาหารจำพวกข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวเหนียวไก่ย่าง เป็นอาหารมื้อเช้ายอดนิยมของเด็ก ๆ

เด็ก ๆ จะมีโอกาสได้รับประทานอาหารกับครอบครัวในมื้อเย็น อาหารส่วนใหญ่มักเป็นอาหาร  
สำเร็จรูปที่ซื้อจากร้านค้า ซึ่งราคาไม่แพงนัก

ด้วยความบีบคั้นของผู้ปกครอง จึงทำให้นักเรียนไม่ได้รับการเอาใจใส่เรื่องโภชนาการจากทาง  
ครอบครัวเท่าที่ควร ไม่ว่าจะเป็นการดูแลให้บุตรหลานได้รับอาหารที่มีคุณค่า รวมทั้งการปลูกฝังพฤติกรรม  
การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม

.....

**โรงเรียนบ้านพรสวรรค์ ต.หนองนาคำ อ.เมือง จ.อุดรธานี เป็นโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก  
เล็ก มีนักเรียนเพียง ๖๕ คน มีครูประจำการ ๘ คน นักการภารโรงลูกจ้างประจำ ๑ คน**

นักเรียน ๖๕ คนนั้น เป็นนักเรียนชั้นอนุบาล ๑ และ ๒ รวมกัน ๑๒ คน จำนวนนวนนักเรียน  
เรียงตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ -๖ คือ ๑๐, ๑๒, ๙, ๑๘, ๖ และ ๔ คนตามลำดับ การจัดการเรียน  
การสอนจึงเป็นการสอนแบบเหมาทุกลุ่มสาระวิชาของครูประจำชั้น ซึ่งแม้การเรียนการสอนเหล่านี้จะมี  
ปัญหาอุปสรรคหลายประการ แต่ก็มีจุดเด่นในแง่การสอนแบบบูรณาการ

แม้จะเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก แต่ก็มีพื้นที่กว้างขวางถึง ๕๓ ไร่ พื้นที่ส่วนหนึ่งโรงเรียนได้ใช้เป็นแปลงเกษตร ทั้งแปลงพืชผัก แปลงปลูกไม้ผลยืนต้น แปลงนา สระเลี้ยงปลา สระน้ำขนาดใหญ่ที่เก็บกักน้ำไว้ใช้ทำเป็นน้ำประปา นอกจากนั้นพื้นที่จำนวนหนึ่งถูกแบ่งสรรปันส่วนไปให้ชาวบ้านในหมู่บ้าน ๑๔ ราย ให้เข้ามาทำประโยชน์ด้วยการปลูกพืชผักและทำนา

นักเรียนโรงเรียนบ้านพรสวรรค์ จะมีกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเกษตรอย่างครบถ้วนทั้งการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์

สำหรับการปลูกพืชนั้น นักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ จะได้รับมอบหมายจากครูประจำชั้นให้ปลูกพืชผักอย่างน้อยคนละ ๑ แปลง ซึ่งจะเป็นพืชผักชนิดใดก็ได้

นอกจากนั้นโรงเรียนยังมีการทำนาภายในพื้นที่โรงเรียน มีเพียงการไถพรวนและสีข้าวที่โรงเรียนจ้างคนภายนอกมาดำเนินการเท่านั้น กิจกรรมที่เหลือในทุกชั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการหว่านกล้า ถอนกล้า ดำนา เกี่ยวข้าว ฯลฯ ล้วนเป็นการช่วยเหลือกันของนักเรียนทุกชั้นเรียนไม่เว้นชั้นอนุบาล ทั้งนี้ผู้ปกครองนักเรียนก็จะหมั่นเวียนมาช่วยด้วย

ส่วนการเลี้ยงสัตว์นั้น นักเรียนแต่ละชั้นจะได้รับมอบหมายให้ดูแลกิจกรรมการเลี้ยงสัตว์ของโรงเรียน อันได้แก่ ไก่ไข่ หมู วัว และปลา

“ผู้ปกครองเด็กส่วนใหญ่ก็มีอาชีพรับจ้าง ไม่ค่อยจะมีที่ดินเป็นของตัวเอง บางคนต้องเช่าที่เขาอยู่ เด็ก ๆ ไม่รู้เรื่องการเกษตร พอดีว่าโรงเรียนเรามีพื้นที่มาก อยากให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องการเกษตร เพื่อว่าจะเป็นทางเลือกให้เขาในการประกอบอาชีพในอนาคตได้ ก็เลยมีกิจกรรมเกษตรขึ้นมา...”

อ.แสงรัตน์ เจียรระนายติลาวงษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าวถึงที่มาของกิจกรรมเกษตรของโรงเรียนที่มีอยู่อย่างหลากหลาย

ไม่เพียงเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับนักเรียนเท่านั้น กิจกรรมการเกษตรของโรงเรียนยังเป็นทางหนึ่งในการปรับปรุงคุณภาพอาหารกลางวันของนักเรียนด้วย เนื่องจากผลผลิตจากกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ จะถูกนำไปใช้ในการทำอาหารกลางวันของโรงเรียน เงินซื้ออาหารกลางวันจำนวนหนึ่งจะถูกหมุนเวียนกลับมาเป็นต้นทุนการทำกิจกรรมเกษตรในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

.....

## **เด็กนักเรียนสี่ห้าคนกำลังง่วนอยู่กับการเก็บผักในแปลง ด้วยพวงนี้อาหารกลางวันของโรงเรียนจะใช้ผักที่พวกเขาปลูกไว้ประกอบเป็นอาหารกลางวัน...**

เมื่อตอนกลางวันคุณครูเวรอาหารกลางวันของโรงเรียนบอกว่าพวงนี้จะทำแกงอ่อม และได้บอกให้พวกเธอไปเก็บผักที่ปลูกไว้ ซึ่งตอนนี้โตพอที่จะเก็บไปทำอาหารได้แล้ว ตกเย็นเธอจึงชวนเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนซึ่งทั้งชั้นมี ๕ คน มาช่วยกันเก็บผักนำไปให้คุณครู

โดยปกติแล้วอาหารกลางวันของโรงเรียน จะจัดทำโดยแม่ครัวที่โรงเรียนจ้างมา ซึ่งในแต่ละวันจะมีครูในโรงเรียนหมั่นเวียนกันเป็นเวรประจำวันคอยซื้ออาหารสดมาให้กับแม่ครัวเป็นผู้ประกอบอาหาร

ในวันใดที่พืชผักที่นักเรียนปลูกไว้โตพอที่จะนำมาทำอาหารได้ แทนที่จะซื้อพืชผักจากตลาดทางโรงเรียนก็จะซื้อจากนักเรียนเอง ส่วนข้าวสารนั้นก็จะได้จากการทำนาของโรงเรียน

นอกจากพืชผักที่ปลูกไว้และนำมาประกอบอาหารกลางวันแล้ว ทางโรงเรียนยังได้นำไข่ไก่ไอนิดินซึ่งได้จากไก่ไข่ที่เลี้ยงไว้นำมาประกอบอาหารกลางวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ – ๓ อีกด้วย

ดังนั้นนักเรียนที่โรงเรียนบ้านพรสวรรค์ นอกจากจะได้รับประทานผักเป็นประจำยังได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีส่วนผสมของผักด้วย แม้ว่าอาหารเช้าและเย็นของนักเรียนส่วนใหญ่จะไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แต่ก็มีอาหารกลางวันของโรงเรียนซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างน้อยหนึ่งมื้อในรอบหนึ่งวันทดแทนให้

โรงเรียนได้รับงบประมาณสนับสนุนค่าอาหารกลางวันจากรัฐบาลวันละ ๑๓ บาทต่อคน ซึ่งทางโรงเรียนโดยคณะครูจะหมุนเวียนนำเงินไปซื้ออาหารสดมาให้แม่ครัวประกอบอาหาร เงินจำนวนหนึ่งจะถูกจ่ายเป็นค่าจ้างแม่ครัวที่มาประกอบอาหาร

ด้วยเหตุที่ทางโรงเรียนสามารถผลิตวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นข้าว พืชผัก ไข่และปลา ฯลฯ จึงไม่เพียงทำให้โรงเรียนประหยัดค่าใช้จ่ายจากการซื้ออาหารสดมาประกอบอาหารซึ่งมีส่วนอย่างยิ่งในการเพิ่มคุณภาพของอาหารกลางวันเท่านั้น แต่ยังทำให้โรงเรียนได้รับอาหารที่สด สะอาดและปลอดภัยจากสารเคมีด้วย

สำหรับการกำกับคุณภาพอาหารกลางวันนั้น จะดำเนินการโดยคณะครูในโรงเรียนซึ่งเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหารที่สะอาดปลอดภัย และการตรวจเช็คอาหารกลางวันจากการดูแลการรับประทานอาหารกลางวันของครูเฝ้าแต่ละวัน

ภายหลังจากที่โรงเรียนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการได้อย่างยั่งยืนในโรงเรียนแล้วนั้น ได้มีการปรับปรุงคุณภาพอาหารกลางวันของโรงเรียนให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการมากขึ้น ด้วยการชี้แจงกับคณะครูและแม่ครัวว่าในการทำอาหารในระยะถัดไป ให้เพิ่มปริมาณพืชผักให้มากขึ้น และลดรสชาติของอาหารให้หวาน มันและเค็มลดน้อยลง

.....

**ภายในห้องประชุมขนาดใหญ่ ผู้เข้าร่วมประชุมกว่า ๑๐๐ คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคณะครูจากโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัดอุดรธานีและหนองคาย มีเพียงไม่กี่คนในนั้นที่เป็นผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ อ.แสงรัตน์ เจียรนะยติลาวัณษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพรสวรรค์**

ภายหลังจากที่ได้รับการเชิญให้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการได้อย่างยั่งยืนในโรงเรียน อ.แสงรัตน์ ก็ไม่รีรอที่จะตอบรับ เป็นเพราะการให้ความสำคัญกับการส่งเสริมโภชนาการนักเรียน เขาจึงตัดสินใจเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองทั้งสองครั้ง โดยเชิญ อ.เพ็ญศรี ท้าวใจคง ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เดินทางไปประชุมด้วย

การเข้าร่วมประชุมทั้งสองครั้งทำให้ อ.แสงรัตน์ ยิ่งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมโภชนาการ ด้วยมีความเป็นห่วงและกังวลต่อสภาพปัญหาโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนอีกทั้งยังเห็นว่า การเข้าร่วมโครงการฯ จะเป็นการต่อยอดกิจกรรมเดิมที่โรงเรียนได้ดำเนินมาก่อนหน้านั้นแล้ว

หลังกลับจากการประชุมในคราวแรก อ.แสงรัตน์ ได้ร่วมกับคณะครูในโรงเรียนจัดทำแผนพัฒนาโภชนาการในโรงเรียน ส่งรับการสนับสนุนจากทางโครงการฯ

นอกจากงบประมาณจำนวนหนึ่งซึ่งได้รับการสนับสนุนจากทางโครงการฯ แล้ว ทางโรงเรียนยังได้รับการสนับสนุนสื่อการเรียนรู้อีกหลายรายการ รวมทั้งการลงพื้นที่มาจัดกิจกรรมกับเด็กและผู้ปกครองของทีมงานโครงการด้วย

สำหรับสื่อการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมโภชนาการที่โรงเรียนได้รับการสนับสนุน และนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ ลูกบอลสำหรับเกมเด็งดิงโภชนาการ เป็นสื่อการเรียนรู้สารอาหารที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด, แผ่นมหัศจรรย์พืชผักหลากสี สำหรับการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่ในพืชผักผลไม้แต่ละสี, จิ๊กซอว์โภชนาการ และ BINGO โภชนาการ เป็นเกมโภชนาการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงกลุ่มอาหารต่าง ๆ ทั้ง ๕ กลุ่ม, ธงโภชนาการ เป็นรายละเอียดการอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ สำหรับการนำไปสร้างความรู้ความเข้าใจและการปรับใช้ในการจัดทำอาหารกลางวันของโรงเรียน และบันทึกโภชนาการ “คุณหนูรักผัก” เพื่อให้เด็กนักเรียนบันทึกอาหารที่ได้รับประทานในหนึ่งวัน

ส่วนการลงมาจัดกิจกรรมของทีมงานโครงการฯ นั้น เป็นกิจกรรมสาระบันเทิง (Edutainment) ที่ให้การเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการผ่านกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมที่จัดได้แก่ การประกวดการทำอาหารที่มีส่วนประกอบของพืชผักโดยการจับคู่ระหว่างผู้ปกครองและเด็กนักเรียน เกมโภชนาการต่าง ๆ การแสดงละครเพื่อรณรงค์การบริโภคให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การอบรมทักษะการละครให้นักเรียนแกนนำ ฯลฯ กิจกรรมนี้ได้สร้างความตื่นตัวและสนใจให้กับนักเรียนได้เป็นอันมาก

.....

**คาบแรกช่วงบ่ายภายในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ซึ่งนักเรียนทั้งชั้นจำนวน ๖ คน กำลังเขียนบันทึกการรับประทานอาหารของตนเองลงในบันทึกโภชนาการ “คุณหนูรักผัก” ภายใต้การกำกับดูแลของครูเพ็ญศรี ท้าวใจคง ครูประจำชั้น**

*“นอกจากจะช่วยให้เด็กตื่นตัวเรื่องการกินผักแล้ว ยังช่วยในเรื่องของการเขียนและอ่านด้วย...”*

อ.เพ็ญศรี กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการบันทึกการรับประทานอาหารของนักเรียนลงในบันทึกดังกล่าว นอกจากเธอจะดูแลการบันทึกสำหรับนักเรียนในชั้นเรียนที่ตนเองรับผิดชอบแล้ว เธอยังได้ช่วยดูแลการบันทึกสำหรับนักเรียนต่างห้องอีกด้วย

สมุดบันทึกโภชนาการ “คุณหนูรักผัก” เป็นบันทึกที่ทางโรงเรียนได้รับการสนับสนุนมาจากโครงการฯ และได้แจกให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ – ๖ ทุกคน ภายในสมุดบันทึกประกอบได้ด้วย ๓ ส่วน ส่วนแรก เป็นแบบบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารประจำวัน ทั้งสามมือ ซึ่งแยกเป็นอาหารหลัก ผลไม้ ขนมกรุบกรอบ ขนมไทย และนม ทั้งนี้สามารถบันทึกได้ทั้งสิ้น ๓๐ วัน ส่วนที่สอง เป็นเกมต่าง ๆ สลับกับการบันทึกการรับประทานอาหารแต่ละวัน โดยกำหนดให้เด็กและผู้ปกครองเล่นด้วยกัน

และส่วนที่สาม เป็นข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโภชนาการต่าง ๆ เช่นอาหาร ๕ หมู่ สารอาหาร และอง  
โภชนาการ รวมทั้งการแนะนำกรมอนามัยและ ROZA

สำหรับการจัดการเรียนรู้เรื่องโภชนาการนั้น นอกจากจะดำเนินการตามเนื้อหาซึ่งมีอยู่ในแต่ละ  
กลุ่มสาระอยู่แล้ว อ.เพ็ญศรี ได้นำความรู้ที่ได้รับจากทางโครงการฯ ปรับเข้าไปเป็นเนื้อหาหนึ่งที่นักเรียน  
จะได้เรียนด้วย เธอเล่าว่า

“ตอนทำหลักสูตร ได้ปรับเอาเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการที่เรารู้มาเสริมเข้าไปด้วย การสอน  
บูรณาการเรื่องโภชนาการทำให้ไม่ยาก เพราะเราสอนเองทุกวิชาอยู่แล้ว...”

ไม่เพียงแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เท่านั้นที่มีการบูรณาการเนื้อหาโภชนาการเข้าไปสู่กลุ่มสาระ  
วิชาต่าง ๆ แต่ชั้นอื่น ๆ ก็ดำเนินการในลักษณะเช่นเดียวกัน

สำหรับการเรียนการสอนโภชนาการในแต่ละชั้นเรียนนั้น ได้มีการนำสื่อการเรียนรู้ที่ได้รับการ  
สนับสนุนจากทางโครงการไปใช้ด้วย โดยเริ่มต้นจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ หลังจากนั้น อ.เพ็ญศรี ก็ได้ให้  
คำแนะนำครูประจำชั้นอื่น ๆ นำไปใช้ในการเรียนการสอนโภชนาการ

การใช้สื่อเหล่านี้ ไม่เพียงเฉพาะใช้ในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้ในการจัดกิจกรรมรวมทั้ง  
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ – ๖ อีกด้วย อ.เพ็ญศรี เล่าว่า

“ทุกวันศุกร์เราจะมีกิจกรรมรวม จะนิมนต์พระมาสอนพุทธศาสนาแก่นักเรียน หลังจากพระ  
สอนเสร็จแล้วเราก็จะทำกิจกรรมรวมกลุ่ม ที่ผ่านมามีจัดกิจกรรมเกี่ยวกับโภชนาการ ใช้สื่อที่ได้รับมาจัด  
ทำไปเกือบ ๑๐ ครั้งแล้ว...”

.....

## **โรงเรียนบ้านพรสวรรค์ เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก นักเรียนเกือบทั้งหมดอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะ ยากจน และไม่ได้รับการเอาใจใส่ด้านโภชนาการจากที่บ้าน**

งบประมาณที่ทางโรงเรียนได้รับเป็นค่าอาหารกลางวัน ได้นำมาหมูนเวียนผลิตัวตูดิบสำหรับ  
การประกอบอาหารให้นักเรียนรับประทานอย่างมีคุณภาพ ด้วยมีวัตถุดิบที่สด สะอาด ปลอดภัยจาก  
สารเคมี อีกทั้งยังถูกกว่าการซื้อจากตลาด ทั้งนี้โรงเรียนสามารถผลิตัวตูดิบสำหรับประกอบอาหารได้  
หลายอย่าง อาทิ ข้าว ไข่ ปลา และบรรดาพืชผักต่าง ๆ

การเข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการอย่างยั่งยืนในโรงเรียน เป็นการต่อยอดงานโภชนาการ  
ของโรงเรียนให้มีคุณภาพขึ้น ทั้งในด้านการปรับปรุงอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการมากขึ้น  
กล่าวคือ การเพิ่มส่วนประกอบของพืชผักในอาหาร การลดรสหวาน-มัน-เค็มในอาหารลง และในด้  
การรณรงค์ส่งเสริมความตระหนักรู้ในด้านโภชนาการกับนักเรียน ทั้งการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการใน  
กลุ่มสาระวิชาต่าง ๆ ในแต่ละระดับชั้น

.....