



เด็กไทย

แค้นใส่

ระบบจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

ผู้เขียน : จงกมล วิทมารุ่งเรืองศรี และคณะ

ผู้สนับสนุน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

กรณีศึกษา 10 ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส

ผู้เขียน

จกกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี
ไพโรจน์ กระโจมทอง
วีรัตน์ดา ดวงใจ
ธนา เวชากุล
สุชิน คณเสสุข
วิลาวัลย์ สวัสดิ์ดินอุนาท
อุบลรัตน์ ชันร์ทอง

จัดทำโดย

มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.)

ผู้สนับสนุน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

ภาวะทุพโภชนาการของเด็กล้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหารและการจัดปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารทั้งในโรงเรียนและที่บ้านไม่สมดุลไม่เหมาะสมตามวัย ซึ่งการบริโภคผิด ผลไม้ไม่เพียงพอและการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กระทบต่อคุณภาพชีวิตและก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้ไม่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ปี 2557 รัฐบาลได้สนับสนุนงบประมาณค่าอาหารกลางวันเพิ่มเติมสำหรับโรงเรียนระดับ ประถมศึกษา โดยให้มีการกำหนดปริมาณ คุณภาพมาตรฐานอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ ในการจัดบริการอาหารให้แก่นักเรียน แต่ยังคงพบว่ามีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ อ้วน ผอม และเตี้ย ต่อมา ในปี 2558 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กรุงเทพมหานคร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เนคเทค สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ฯ และมูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จัดทำโครงการเฉลิมพระเกียรติเด็กไทยแก่นใส ถวายเจ้าฟ้าภัทรมชนก เสด็จฯ เยี่ยมชมโรงเรียนต้นแบบ ในชว่งปี 2559-2560 จำนวน 544 แห่ง กระจายทั่วประเทศ และพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ 112 แห่ง

ปี 2561 มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ดำเนินการถอดบทเรียนเป็นกรณีศึกษาจาก 10 ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบ ได้แก่ (1)โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ สุรินทร์ (2)โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ บุรีรัมย์ (3)โรงเรียนบ้านคุดเรือคำ สกลนคร (4)โรงเรียนชุมชนวัดรวง นนทบุรี (5)โรงเรียนบ้านห้วยเอี่ยน เชียงใหม่ (6)โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย ตาก (7)โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง สงขลา (8)โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ กระบี่ (9)โรงเรียนแพรภชาวิเทศศึกษา สมุทรปราการ และ (10)โรงเรียนวัดท่าบุ่ม อ่างทอง เพื่อศึกษาปัจจัยความสำเร็จที่ครอบคลุมทั้งระบบ ในการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการที่เชื่อมโยงสู่สุขภาพของเด็กนักเรียน ได้แก่ การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนด้วยโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมิติ (Thai School Lunch) การจัดทำฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการทั้งในโรงเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน ของโรงเรียนต้นแบบที่ดี มีคุณภาพในด้านการบริหารจัดการ การค้นหาปัจจัยความสำเร็จ รวมถึงปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข ที่สามารถขยายผลต่อแก่โรงเรียนที่สนใจ สะท้อนให้เห็นความมุ่งมั่นตั้งใจของทั้งผู้บริหาร คณะครู นักเรียน และผู้ปกครองที่มีการทำงานกำหนดเป้าหมายความสำเร็จร่วมกัน นำไปสู่การพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ ในการนำรูปแบบกระบวนการของโครงการเด็กไทยแก่นใส ด้านบริหารจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนเชื่อมโยงเกษตร อาหาร โภชนาการ และสุขภาพอย่างครบวงจร ส่งเสริมให้เด็กไทย “มีโภชนาการดี...สูงดีสมบูรณ์” สามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของตนเองเพื่อให้เกิดความยั่งยืน ต่อไป

นางจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี

ประธานกรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ



บทสรุปผู้บริหาร

หนังสือถอดบทเรียน “ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน : กรณีศึกษา 10 ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใจ” ฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการบริหารจัดการอาหารกลางวัน การติดตามภาวะโภชนาการ และการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จากการทำเนิงานของโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใจ ตั้งแต่ปี 2559-2561 ที่ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีกรอบการถอดบทเรียน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ทุนเดิมก่อนโรงเรียนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใจ (ก่อนปีการศึกษา 2558) และบทเรียนหลังเข้าร่วมโครงการด้านระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน (ระหว่างปีการศึกษา 2559-2561) พื้นที่และกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกนำมาถอดบทเรียน คือ โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใจ ที่มีผลการดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายและได้รับคะแนนจากการประเมินคุณภาพศูนย์เรียนรู้ (The Smart Learning Center) ในระดับดีเยี่ยมและดีมาก ซึ่งมีการกระจายครอบคลุมพื้นที่ 4 ภาค ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ และ สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) และ เทศบาล ในความดูแลของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สธ.) กระทรวงมหาดไทยรวม 10 แห่ง ได้แก่

1. โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ จังหวัดสุรินทร์ (สังกัด สพฐ.)
2. โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ (สังกัด สพฐ.)
3. โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ จังหวัดสกลนคร (สังกัด สพฐ.)
4. โรงเรียนชุมชนวัดรวง จังหวัดนครราชสีมา (สังกัด สพฐ.)
5. โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน จังหวัดเชียงใหม่ (สังกัด สพฐ.)
6. โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก (สังกัด สธ.)
7. โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา (สังกัด สพฐ.)
8. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ จังหวัดกระบี่ (สังกัด สพฐ.)
9. โรงเรียนแพรภชาวีเทศบาลศึกษ จังหวัดสมุทรปราการ (สังกัด สธ.)
10. โรงเรียนวัดท่าชุมชุม จังหวัดอ่างทอง (สังกัด สพฐ.)

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลถอดบทเรียนรวม 4 เดือนตั้งแต่เดือนมิถุนายน – กันยายน 2561 ทั้งนี้มีกระบวนการในการถอดบทเรียนโดยแบ่งทีมคณะทำงานที่รู้จักพื้นที่โรงเรียน เนื่องจากมีประสบการณ์เป็นทีมพี่เลี้ยงในโครงการศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใจ ตั้งแต่เริ่มโครงการปี 2559 เป็นต้นมา โดยประยุกต์ใช้วิธีการถอดบทเรียนเมื่อสิ้นสุดโครงการ (Retrospect) และวิธีการเล่าเรื่อง (Story telling) ประกอบการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวัน ผู้รับผิดชอบการใช้โปรแกรม Thai School Lunch และครูอนามัย ตามประเด็นของกรอบการถอดบทเรียนที่กำหนดไว้ร่วมกัน สรุปผลการถอดบทเรียน พบว่าโรงเรียนแต่ละแห่งมีรูปแบบและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จด้านการจัดการอาหาร และโภชนาการแบบหลากหลาย ผสมผสานกับวัฒนธรรมชุมชน ท้องถิ่น สามารถเป็นต้นแบบให้โรงเรียนอื่น ๆ ที่สนใจได้มาศึกษาดูงานนำแนวทางการปฏิบัติงานไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนของตนเอง เพื่อให้เกิดคุณภาพด้านบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน ความสำเร็จหรืออุปสรรคที่พบ ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่เข้ามาช่วยส่งเสริมสนับสนุน รวมถึงความตระหนักรู้ด้านภาวะโภชนาการและสุขภาพนักเรียนของผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู บุคลากร แม่ครัวในโรงเรียน และตัวนักเรียนเอง สรุปผลออกเป็น 4 บทเรียน ได้แก่

บทเรียนที่ 1 ผู้บริหารกับการวางนโยบายระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน ในส่วนนี้โรงเรียนที่ประสบความสำเร็จด้านบริหารที่ดี พบว่าผู้บริหารโรงเรียนจะใช้หลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม จูงใจให้ครูและบุคลากรผู้ร่วมปฏิบัติงานทุกคนหรือส่วนใหญ่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ร่วมรับผิดชอบ ร่วมพัฒนา และร่วมกันทำงานด้วยความเต็มใจภายใต้แนวคิดการพัฒนาทั้งโรงเรียนอย่างมีขั้นตอน จึงสนับสนุนให้กระบวนการพัฒนาระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

บทเรียนที่ 2 แนวทางการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน พบว่าโรงเรียนทั้ง 10 แห่ง มีแนวทางการจัดบริการอาหารกลางวันคล้ายกัน คือ จ้างแม่ครัวมาประกอบอาหารในโรงเรียน โดยมีครูเวรหรือแม่ครัวเป็นผู้จัดซื้อวัตถุดิบ มีการควบคุมคุณภาพของอาหาร ความสะอาด การสุขาภิบาล ปริมาณและความปลอดภัยของวัตถุดิบ เชื่อมโยงเกษตรกรปลอดภัยจากชุมชนเพื่อปรุงประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนด้วยการใช้โปรแกรม Thai School Lunch มาคำนวณปริมาณวัตถุดิบ ทั้งนี้ การใช้งบประมาณค่าอาหารกลางวันต่อหัวคนละ 20 บาท คุณด้วย 200 วันเรียน เพื่อนำไปจัดบริการอาหารกลางวันมีความแตกต่างกันระหว่างโรงเรียนที่สังกัด สพฐ. และสังกัด อปท. กล่าวคือ สังกัด สพฐ. ต้องใช้งบ 20 บาทสำหรับจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร รวมค่าจ้างแม่ครัวและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในการจัดอาหาร สำหรับโรงเรียนขยายโอกาสที่ผู้ปกครองฐานะเศรษฐกิจไม่ดีนั้น โรงเรียนต้องพึ่งพาหางบประมาณจากแหล่งภายนอกมาเสริมช่วยค่าบริหารจัดการ ทำให้บางโรงเรียนประสบปัญหาด้านคุณภาพวัตถุดิบและบางโรงเรียนได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครองและหน่วยงานเอกชนในด้านเกษตร แต่สำหรับโรงเรียนในสังกัด อปท. จะไม่มีผลกระทบด้านงบประมาณ เนื่องจากได้รับงบประมาณเพิ่มเติมจาก อบต.และเทศบาล จากบทเรียนพบว่าโรงเรียนที่แม่ครัวที่มีคุณสมบัติเป็นไปตามความต้องการ เช่น มีสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหารสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการประกอบอาหารตามคำแนะนำของผู้ดูแลหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ดีกว่า

บทเรียนที่ 3 ประสิทธิภาพการบริหารจัดการระบบอาหารและโภชนาการในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างการบริหารจัดการ การจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน และการติดตามประเมินระบบงานภายในโรงเรียน พบว่า การจัดแบ่งโครงสร้างการทำงานและการบริหารจัดการทำงานอย่างเป็นระบบ เป็นสิ่งสำคัญที่จะก่อให้เกิดความสำเร็จ โดยผู้อำนวยการโรงเรียนและครูที่รับผิดชอบจัดทำวัตถุประสงค์การดำเนินงานที่ชัดเจนและมีเป้าหมายในการทำงานที่สอดคล้อง เห็นพ้อง ต้องกัน ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้วางแผนและชี้แจงนโยบายการจัดบริการอาหารกลางวัน มอบหมายหน้าที่ให้ครูแต่ละคนได้รับผิดชอบ พร้อมทั้งคอยสนับสนุนและให้ความไว้วางใจในการทำงานของผู้ที่ได้รับมอบหมาย แม่ครัวมีความรู้มีส่วนช่วยในการคิดรายการอาหารและตักปริมาณอาหารให้กับนักเรียนได้เหมาะสมซึ่งผ่านการอบรม Thai School Lunch จากโครงการเด็กไทยแก้มใส จึงทำให้เกิดมาตรฐานเดียวกันในการจัดบริการอาหารกลางวันคุณภาพ และการจัดซื้อวัตถุดิบจากโปรแกรม Thai School Lunch โดยจะสำรวจจากการผลิตในโรงเรียนเป็นอันดับแรก สั่งซื้อเพิ่มเติมจากชุมชนโดยมีคณะกรรมการตรวจรับวัตถุดิบจำนวน 3 คนตามระเบียบจัดซื้อจัดจ้าง นอกจากนี้ ในการจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน จะดำเนินการโดยครูอนามัยหรือครูที่ทำหน้าที่ติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการจะทำการบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนแต่ละคน และแปลผลด้วยโปรแกรม INMU-Thai growth เพื่อติดตามพัฒนาการด้านร่างกาย การเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนและเฝ้าระวังภาวะเสี่ยงด้านโภชนาการรายบุคคล ว่ามีภาวะ อ้วน เตี้ย ผอม หรือสมส่วนตามวัยหรือไม่อย่างไร มีการเปรียบเทียบภาคเรียนละสองครั้ง ต้นเทอมและปลายเทอม แล้วเสนอข้อมูลที่ได้ต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียน เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ สำหรับการติดตามประเมินระบบงานภายในโรงเรียน จะดำเนินการ 2 กิจกรรม คือ 1)การจัดบริการอาหารกลางวันโรงเรียน มีผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้คัดกรองรายการอาหารกลางวัน โดยมีครูเวรคอยทำหน้าที่ตรวจรับวัตถุดิบก่อนการปรุงอาหาร และ 2)การเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการ ทำหน้าที่โดยครูอนามัยหรือผู้รับผิดชอบด้านติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของโรงเรียน ตรวจสอบข้อมูลส่วนสูง น้ำหนักของนักเรียน รวมทั้งการแปลผลรายงานภาวะโภชนาการ

บทเรียนที่ 4 การบูรณาการร่วมกับชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ พบว่า มีเครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน 2 ส่วน คือ 1) เครือข่ายความร่วมมือภายในโรงเรียน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา นักเรียน และนักการภารโรง ตลอดจนคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองนักเรียน และประจักษ์ชาวบ้าน 2) เครือข่ายความร่วมมือภายนอกโรงเรียน ประกอบด้วย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน องค์กรภาครัฐ และองค์กรภาคเอกชน ที่ช่วยสนับสนุนการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน การชลประทาน และการจัดบริการอาหารแก่โรงเรียน ทั้งนี้ โครงการเด็กไทยแก่ใจเป็นโครงการที่ช่วยเชื่อมโยงให้นโยบายของกระทรวงต่างๆที่เกี่ยวข้อง และ นโยบายชาติได้มีการขับเคลื่อนแบบบูรณาการร่วมกันนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น โดยยึดโยงให้เด็กนักเรียนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ข้อเสนอแนะจากการถอดบทเรียน “ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน” ของโรงเรียนทั้ง 10 แห่งที่เป็นศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก่ใจ พบว่า โรงเรียนแต่ละแห่งมีปัจจัยหลากหลายที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จด้านการจัดการอาหารและโภชนาการเพื่อเป็นต้นแบบแก่โรงเรียนอื่นๆ ที่สนใจ ผู้เขียนมีข้อเสนอเพื่อพิจารณา 7 ประเด็น ดังนี้

1. การมีนโยบายจากต้นสังกัดด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน เป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพของอาหารกลางวันในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ

2. ความตระหนักของผู้บริหารโรงเรียน คณะครู และบุคลากรในโรงเรียน มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการทำงานที่มีคุณภาพและที่สำคัญบุคลากรทั้งหมดในโรงเรียน ควรต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพและองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอย่างต่อเนื่อง

3. การที่โรงเรียนใช้ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) จะเป็นตัวช่วยทำให้โรงเรียน คัดเลือกรายการอาหารสำหรับรายเดือนหรือรายภาคการศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้รับคุณค่าทางโภชนาการตามมาตรฐาน สามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้สอดคล้องกับปริมาณวัตถุดิบเกษตร วางแผนการปลูกผัก การรับซื้อวัตถุดิบจากชุมชนได้

4. การกำหนดบทบาทหน้าที่ของครูและบุคลากรในโรงเรียน ให้รับผิดชอบดูแลด้านอาหารกลางวัน การใช้โปรแกรม Thai School Lunch และการติดตามภาวะโภชนาการอย่างชัดเจนต่อเนื่อง โดยมีผู้อำนวยการโรงเรียนและกรรมการสถานศึกษาคอยติดตาม จะทำให้ทุกส่วนดำเนินการไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การมอบหมายหน้าที่บางส่วน เช่น การจัดรายการอาหารกลางวันด้วยโปรแกรม Thai School Lunch ให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติ มีส่วนเสริมให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจต่อรายการอาหารที่คิดด้วยตนเอง จะช่วยเพิ่มความอยากรับประทานอาหารมากขึ้น ตรงตามความประสงค์ของนักเรียน รวมถึงได้เพิ่มพูนความรู้ด้านสุขภาพ

6. การที่ชุมชน ท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมกับโรงเรียน มีส่วนสำคัญในการพัฒนาภาวะโภชนาการนักเรียน การให้ความรู้ความตระหนักเรื่องการบริโภคอาหาร ของนักเรียนแก่ผู้ปกครอง จะส่งผลให้การแก้ปัญหาภาวะโภชนาการดีขึ้น และการนำเข้าวัตถุดิบเกษตรอินทรีย์หรือเกษตรปลอดภัยจากชุมชนเข้าครัวอาหารกลางวันโรงเรียน ทำให้นักเรียนได้รับอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัยจากสารเคมี

7. การเยี่ยมชมติดตาม นิเทศการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการจากโครงการเด็กไทยแก่ใจ หรือโครงการอื่นๆ จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้โรงเรียนมีแรง พลัง และกำลังใจในการดำเนินงาน สามารถช่วยแก้ปัญหาบางส่วนที่โรงเรียนไม่สามารถแก้ได้ด้วยตนเอง จะทำให้งานด้านสุขภาพนักเรียนเกิดความยั่งยืนได้

สารบัญ

คำนำ	2
บทสรุปผู้บริหาร	3
บทนำ	7
วิธีการดำเนินงาน	8
ผลการถอดบทเรียน	11
1. โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ	13
2. โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์	19
3. โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ	25
4. โรงเรียนชุมชนวัดรวง	33
5. โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน	39
6. โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย	47
7. โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง	53
8. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑	59
9. โรงเรียนแพรภษาวิเทศศึกษา	65
10. โรงเรียนวัดท่าชุมนุญ	71
บทเรียน	76
ข้อเสนอแนะ	79
เอกสารอ้างอิง	80

บทนำ

ความเป็นมา

โครงการเด็กไทยแก้มใส เกิดจากความร่วมมือของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับหน่วยงานภาคี ได้แก่ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร และกระทรวงมหาดไทย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนโรงเรียนในการน้อมนำแนวพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปปฏิบัติในการพัฒนาโรงเรียน โดยดำเนินการตามกรอบแนวคิดและองค์ประกอบของการพัฒนาจากบทเรียนโรงเรียนในโครงการพระราชดำริ ดังนี้

- ◆ เกษตรในโรงเรียน
- ◆ สหกรณ์นักเรียน
- ◆ การจัดบริการอาหารกลางวัน
- ◆ การเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการ
- ◆ การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน
- ◆ การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ
- ◆ การจัดบริการสุขภาพ
- ◆ การจัดการเรียนรู้: เกษตร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย

โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรง ไปพร้อมๆ กับการพัฒนาทักษะที่จำเป็น และคุณลักษณะที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ และคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเน้นให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง (Learning by doing) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาทักษะและคุณลักษณะที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงและพึ่งตนเองได้ และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่ 3 ด้านการจัดบริการอาหารกลางวัน เห็นว่า เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนาด้านอื่นๆ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสะอาดปลอดภัยบริโภคทุกวันตลอดปีการศึกษา และเพื่อพัฒนาแบบแผนการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ตามหลักโภชนาการ พร้อมทั้งสุขนิสัยพึงปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร และอีกองค์ประกอบหนึ่ง คือ องค์ประกอบที่ 4 ด้านการเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการ เนื่องจากมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้โรงเรียนสามารถติดตามและแก้ไขเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการเป็นได้ทันเวลา และเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนเป็นรายบุคคลได้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งทราบสถานการณ์ของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในโรงเรียน ส่งเสริมให้เกิดระบบการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพอย่างครบวงจรอีกด้วย (บันทึกพร วีรวัฒน์, 2556) ด้วยเหตุนี้ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการถอดบทเรียนและสังเคราะห์ความรู้ผลการดำเนินงานใน 2 องค์ประกอบ

วัตถุประสงค์การถอดบทเรียน

- 1 เพื่อศึกษากระบวนการบริหารจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส
- 2 เพื่อศึกษาการติดตามภาวะโภชนาการและการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส

กรอบการถอดบทเรียน

ศึกษาระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. กุณเดิมก่อนโรงเรียนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส (ก่อนปีการศึกษา 2558)
 - 1.1 การดำเนินการด้านการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการของโรงเรียน
 - 1.2 หน่วยงานที่เข้ามาสนับสนุนการดำเนินงานด้านอาหารโภชนาการของโรงเรียน
 - 1.3 การดำเนินโครงการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสอดคล้องกับโครงการเด็กไทยแถมใส
2. ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนหลังเข้าร่วมโครงการ (ระหว่างปีการศึกษา 2559-2561)
 - 2.1 การบริหารจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนฯ ด้วยโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch
 - 2.2 การจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ
 - 2.3 การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่มีการดำเนินการโดยโรงเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน

วิธีการดำเนินงาน

พื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

คัดเลือกจากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส ที่มีผลการดำเนินงานในโครงการบรรลุตามเป้าหมายและได้รับคะแนนระดับดีเยี่ยมและดีมาก จากการประเมินคุณภาพศูนย์เรียนรู้ The Smart Learning Center ที่มีการกระจายครอบคลุมพื้นที่ 4 ภาค ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ และ สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สท.) กระทรวงมหาดไทย รวม 10 แห่ง ได้แก่

1. โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ จังหวัดสุรินทร์ (สังกัด สพฐ.)
2. โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ (สังกัด สพฐ.)
3. โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ จังหวัดสกลนคร (สังกัด สพฐ.)
4. โรงเรียนชุมชนวัดรวง จังหวัดนครราชสีมา (สังกัด สพฐ.)
5. โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน จังหวัดเชียงใหม่ (สังกัด สพฐ.)
6. โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก (สังกัด สท.)
7. โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ภาคใต้ (สังกัด สพฐ.)
8. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ จังหวัดกระบี่ ภาคใต้ (สังกัด สพฐ.)
9. โรงเรียนแพรกษาวิเทศศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ภาคกลาง (สังกัด สท.)
10. โรงเรียนวัดท่าขุมขุม จังหวัดอ่างทอง ภาคกลาง (สังกัด สพฐ.)

ระยะเวลา

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลถอดบทเรียนตั้งแต่เดือนมิถุนายน – กันยายน 2561

กระบวนการ/ขั้นตอน

1. คัดเลือกโรงเรียนจากการประเมินคุณภาพศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแท้ใน The Smart Learning Center ที่ได้คะแนนในระดับดีเยี่ยม และดีมาก จากรายงานผลการประเมินคุณภาพศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแท้ใน พ.ศ. 2560
2. ร่วมกันวางแผนการเก็บข้อมูล กรอบการถอดบทเรียน
3. แบ่งทีมเพื่อลงเก็บข้อมูลตามกรอบการถอดบทเรียน โดยดำเนินการถอดบทเรียนที่ประยุกต์ใช้วิธีการถอดบทเรียนเมื่อสิ้นสุดโครงการ (Retrospect) และวิธีการเล่าเรื่อง (Story telling) ใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน คุณครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวัน คุณครูผู้รับผิดชอบการใช้โปรแกรม Thai School Lunch คุณครูผู้รับผิดชอบด้านอนามัยโรงเรียน ตามประเด็นของกรอบการถอดบทเรียน
4. รวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลทั้ง 10 โรงเรียนเป็นบทเรียนและองค์ความรู้ เพื่อทำร่างรายงานการถอดบทเรียนและสังเคราะห์องค์ความรู้
5. นำเสนอผลการถอดบทเรียนเบื้องต้นต่อสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปรับปรุง และจัดทำเป็นรายงานการถอดบทเรียนและสังเคราะห์ความรู้ฉบับสมบูรณ์



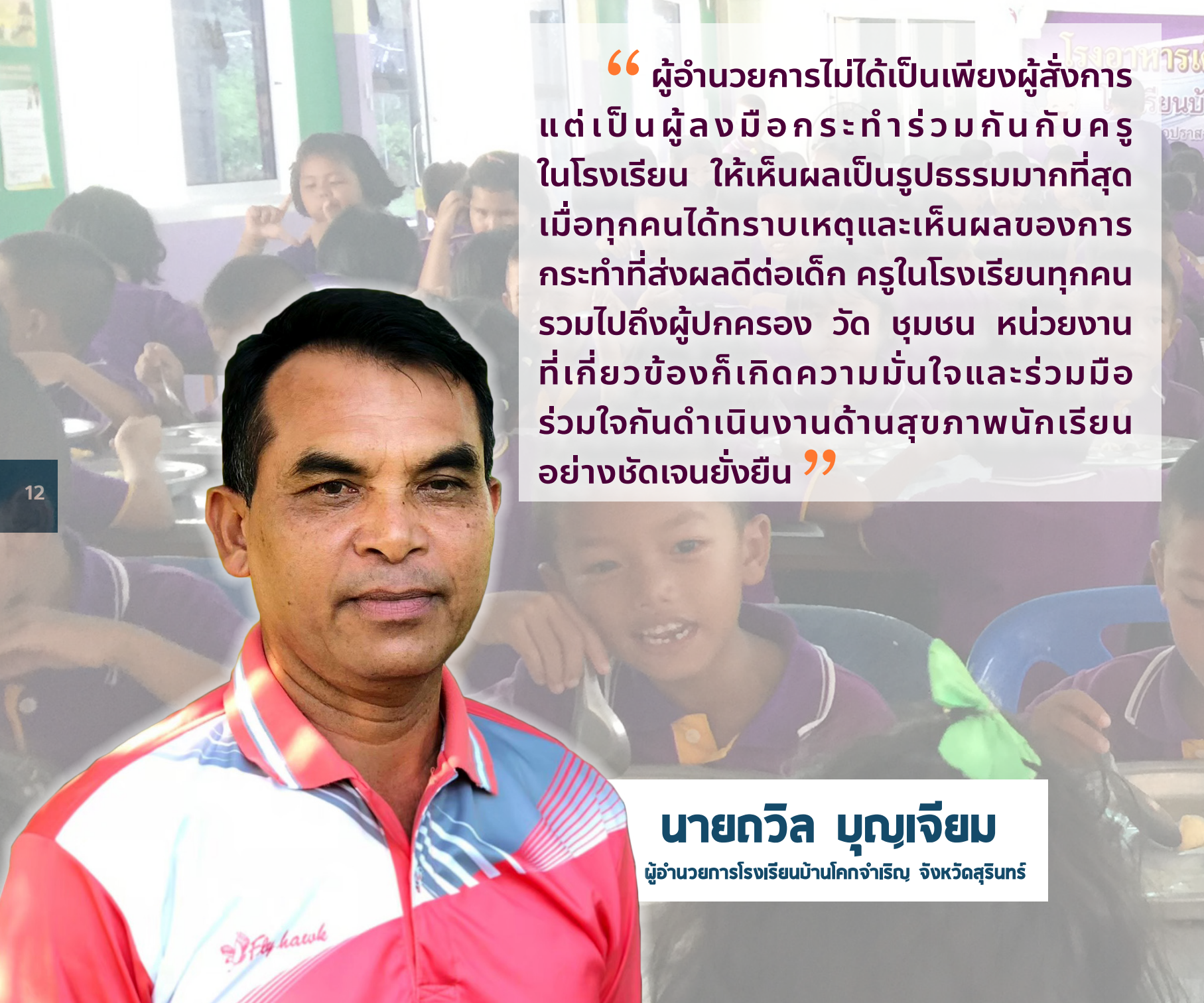
เด็กไทยแท้ใจ

HEALTHY FOOD
HEALTHY KIDS



ผลการถอดบทเรียน





“ ผู้อำนวยการไม่ได้เป็นเพียงผู้สั่งการ แต่เป็นผู้ลงมือกระทำร่วมกับครู ในโรงเรียน ให้เห็นผลเป็นรูปธรรมมากที่สุด เมื่อทุกคนได้ทราบเหตุและเห็นผลของการ กระทำที่ส่งผลดีต่อเด็ก ครูในโรงเรียนทุกคน รวมไปถึงผู้ปกครอง วัด ชุมชน หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องก็เกิดความมั่นใจและร่วมมือ ร่วมใจกันดำเนินงานด้านสุขภาพนักเรียน อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ”

นายทวิล บุญเจียม

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกจำเริญ จังหวัดสุรินทร์

โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3 อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แกล้มใส

เมื่อปี พ.ศ. 2545 **นายถวิล บุญเจียม** เข้าดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกจำเริญ อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ขณะนั้นโรงเรียนยังไม่มีระบบการทำงาน มีพื้นที่ด้านการเกษตรของโรงเรียน ได้แก่ บ่อเลี้ยงปลา พื้นที่นาปลูกข้าว ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลาถึง 6 ปีในการปรับทัศนคติ ความคิด การทำงาน ระหว่างผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูเข้าด้วยกัน ด้วยการปรับเปลี่ยนแบบยึดหยุ่นซึ่งกันและกัน แบ่งฝ่ายหน้าที่ในการปฏิบัติงาน การแบ่งแต่ละอย่างจะคำนึงถึงความสามารถของคุณครู ซึ่งเป็นผู้สอนวิชาความรู้ให้แก่นักเรียน อาจจะมีความคิดเห็นคนละมุมมองกับผู้บริหาร ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิด และปฏิบัติงานโดยมีผู้อำนวยการเป็นที่ปรึกษาและกลั่นกรองงานต่าง ๆ ก่อนนำเสนอต่อสาธารณชน ผู้อำนวยการโรงเรียนใช้หลักการการทำงานที่ว่า “บอกให้ทำและร่วมลงมือทำ” เช่น กิจกรรมปรับปรุงห้องน้ำของโรงเรียนด้วยงบประมาณที่มีอยู่ ผู้อำนวยการและคุณครูร่วมกันวางแผนดำเนินการส่งเข้าประกวดจนได้รับรางวัลชนะเลิศในโครงการ “ส่วนสุขสันต์”

จากนั้นปี พ.ศ. 2555 โรงเรียนได้รับคำแนะนำและคำเชื้อเชิญให้เข้าร่วมการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการเข้าร่วมโครงการแต่ละครั้งนั้น โรงเรียนจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ส่งผลต่อเด็กนักเรียน และเมื่อทบทวนแล้วว่าโครงการฯ ดังกล่าวมีตัวชี้วัดและเกณฑ์ที่ส่งผลต่อเด็กนักเรียนอย่างแท้จริง โรงเรียนจึงตอบรับเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพฯ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จากนั้นเข้ารับการประเมินในโครงการส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรต่อไป แต่มีอุปสรรคต่างๆ มากมายซึ่งต้องยอมรับว่า โรงเรียนยังไม่มีความพร้อมมากนัก แต่ได้รับการสนับสนุนองค์ความรู้ ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไขสภาพโรงเรียนให้ดีขึ้นได้ตามเกณฑ์การประเมิน จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธานี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปราสาท สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ เจ้าหน้าที่จากศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมาและหน่วยงานเกี่ยวข้องอื่นๆ ประกอบกับความตั้งใจ จริงจังในการพัฒนาของโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครู ดังจะเห็นได้จากเมื่อปี พ.ศ. 2556 ได้รับรางวัลสถานศึกษาแบบอย่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการบริหารจัดการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (สถานศึกษาพอเพียง) ซึ่งเกิดจากการดำเนินการเกษตรเข้าสู่โครงการอาหารกลางวันจากการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ตั้งแต่นั้นมาจึงได้ดำเนินการเกษตรในโรงเรียนอย่างจริงจังแต่ยังมีรูปแบบไม่ชัดเจนมากนัก เป็นเพียงการเลี้ยงและส่งเข้าโรงครัว ยังไม่มีการหมุนเวียนของเงินทุน ค่าใช้จ่ายจากการค้าขาย ต่อมาในปี พ.ศ. 2557 มีการปรับเพิ่มงบประมาณอาหารกลางวันนักเรียนเป็น 20 บาทต่อคน ทำให้โรงเรียนสามารถจัดอาหารกลางวันให้แก่เด็กนักเรียนได้อย่างเพียงพอและมีคุณภาพตามหลักโภชนาการ ซึ่งแตกต่างจากก่อนหน้านี้ ที่จัดอาหารตามแต่นักเรียนชอบ ทำให้อาหารกลางวันบางอย่างไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการเท่าที่ควร และปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนอีกด้าน สืบเนื่องมาจากโรงเรียนเข้าร่วมและได้ทราบเกณฑ์การเข้าร่วมดำเนินโครงการเด็กไทยแกล้มใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ ซึ่งทั้งผู้อำนวยการและคณะครูคิดว่าโรงเรียนสามารถดำเนินการได้เกือบครบทั้ง 8 องค์ประกอบ ส่วนที่ยังมีการดำเนินงานยังไม่สมบูรณ์สามารถที่จะพัฒนาต่อไปได้ โดยมีหน่วยงานต่างๆ เข้ามาสนับสนุนการดำเนินงานให้เกิดสัมฤทธิ์ผล เช่น เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอำเภอปราสาท เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธานี กรมประมง กรมปศุสัตว์ สหกรณ์จังหวัด

โรงเรียนมีแนวทางในการจัดอาหารกลางวันคุณภาพตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมิติ (Thai School Lunch) เป็นรายเทอม โดยเป็นการประชุม ปรึกษาหารือกันระหว่าง ผู้อำนวยการโรงเรียน และคุณครูทุกคน เกี่ยวกับการคิดรายการอาหารกลางวันและอ้างอิงจากปริมาณวัตถุดิบปลอดสารพิษที่มีในชุมชน โรงเรียน และร่วมวางแผนการปลูก ผลผลิตเกษตรในโรงเรียนตามปริมาณแนะนำจากโปรแกรม Thai School Lunch พร้อมทั้งวางแผนให้เกิดการเชื่อมโยงกันระหว่าง เกษตรในโรงเรียน สหกรณ์นักเรียน และโรงครัวประกอบอาหารกลางวัน ทั้งนี้รายการอาหารแต่ละวัน สามารถปรับเปลี่ยนภายในสัปดาห์ (5 วัน) ได้ตามความเหมาะสม ตามปริมาณ วัตถุดิบที่ได้กล่าวข้างต้นในการบริหารจัดการเงินค่าอาหารกลางวันนักเรียน นั้นทาง อบต.จะโอนงบให้โรงเรียนต่อรายหัวนักเรียนหัวละ 20 บาท จำนวน 50 วัน จากนั้นโรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งได้แบ่งการใช้งานประมาณออกเป็น 4 ส่วน คือ 1) ค่าอาหาร (วัตถุดิบ) 2) ค่าแม่ครัว 3) ค่าแก๊ส และ 4) ค่าวัสดุสิ้นเปลืองจากการทำอาหารหรืออื่นๆ โดยแบ่งส่วนของค่าอาหารประมาณ 15.50 บาท ส่วนที่เหลือเป็นการจัดการของข้อ 2-4 (ค่าแม่ครัว, ค่าแก๊ส และค่าวัสดุสิ้นเปลืองอื่นๆ) ซึ่งโรงเรียนมองเห็นว่าการจ้างแม่ครัวนั้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เนื่องจากจะทำให้สามารถควบคุมคุณภาพอาหารกลางวันนักเรียน รวมไปถึงการสุขาภิบาลโรงอาหารและสุขลักษณะส่วนบุคคลของแม่ครัวด้วย และจากการสอบถามเรื่องการจ้างเหมาผู้ประกอบการเพื่อนำอาหาร มาส่งที่โรงเรียน ได้คำตอบว่า ผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูทุกคน ไม่มั่นใจคุณภาพที่ได้จากการจ้างเหมา เนื่องจากไม่สามารถควบคุมคุณภาพได้ ทั้งปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยของอาหารกลางวันของ นักเรียน การนำเข้าวัตถุดิบเกษตรปลอดภัยของโรงครัวจะได้จากแปลงเกษตร

ของโรงเรียน เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง ฟักทอง ปลายุค ปลาบิล ไข่ไก่ ยกเว้นเนื้อสัตว์บางชนิดที่ผลิตไม่ได้จากโรงเรียน เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ จะทำการรับซื้อจากชุมชน โดยทำการประชุมกับผู้ปกครอง ในต้นเทอมการศึกษา ผลิตจากบ้านของแต่ละครอบครัว และ ทำความเข้าใจเรื่องการใช้สารเคมีในผักที่ปลูกเอง เพื่อส่งให้ โรงเรียนประกอบอาหารให้กับนักเรียนซึ่งเป็นลูกหลานของ ชุมชน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงผลผลิตเกษตรปลอดภัยจากชุมชน เป็นต้น วัตถุดิบเช่น ผักต่างๆ จะทำการวางแผนการปลูกจาก โปรแกรม Thai School Lunch เพื่อให้ได้ผลผลิตตามต้องการ การบริโภคของนักเรียนที่ระบบได้คำนวณไว้ และนักเรียนได้ ลงมือปลูกผักด้วยตนเอง โดยมีเงินทุนหมุนเวียนสนับสนุนให้ แต่ละห้องเรียนทำการเกษตรเพื่อส่งต่อให้กับโรงอาหารและเกิดความ ยั่งยืนในการจัดการด้านเกษตรในโรงเรียน

นายทวิลา บุญเจียม ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกจำเริญ จะร่วมประชุมกับและให้คำปรึกษาแก่คุณครูทุกคน ลงมือปฏิบัติให้ เห็นเป็นรูปธรรม ทำให้การดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการเป็น ไปอย่างมีคุณภาพ

ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน ผู้อำนวยการโรงเรียนและ คุณครูทุกคน จะใช้เวลาว่างในการรับทราบอาหารกลางวัน ร่วมวางแผนการจัดรายการอาหารกลางวันของโรงเรียน โดย ทำการสำรวจวัตถุดิบจากชุมชน เช่น บวบ ฟักทอง ฝรั่ง เป็นต้น และ หารือกับแม่ครัวให้ช่วยหาผลผลิตเพิ่มเติมให้ อ้างอิงกับรายการ วัตถุดิบที่ได้จากการจัดจากโปรแกรม Thai School Lunch

ซึ่งรายการอาหารนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามปริมาณวัตถุดิบ และเมื่อเริ่มต้นการประกอบอาหารในแต่ละวัน คุณครูเวรจะทำหน้าที่ซื้อ วัตถุดิบซึ่งจะซื้อใหม่ทุกวัน จากนั้นคณะกรรมการตรวจรับวัตถุดิบ 3 คนดำเนินการตรวจรับก่อนทำการปรุงประกอบอาหารตามรายการ จัดซื้อวัตถุดิบ Thai School Lunch ในระหว่างการประกอบอาหาร บางครั้งจะมีคุณครูเข้ามาช่วยเหลือแม่ครัว แล้วแต่ความสะดวกของแต่ละวัน

แม่ครัวของโรงเรียนเป็นคนในชุมชนและเป็นผู้ปกครองของ นักเรียน ทำหน้าที่ปรุงประกอบอาหารตามเมนู Thai School Lunch ที่ครูจัดรายการให้ มีความเข้าใจเรื่องโปรแกรม Thai School Lunch โดยโรงเรียนได้จัดอบรมให้ และรับฟังคำแนะนำ ข้อเสนอแนะการ ปรุงประกอบอาหารจากครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน ติดต่อนำเข้าวัตถุดิบ ปลอดภัยจากชุมชน เพื่อให้นักเรียนได้มีอาหารที่ปลอดภัยรับประทาน นอกจากนี้ครูบอกว่ แม่ครัวยังมีการรับพันธุ์พืชสนับสนุนจากเพจใน Facebook เข้ามาปลูกในโรงเรียน และมีการติดตามการดำเนินการจาก กลุ่มนั้นๆ อีกด้วย



การจัดการฐานข้อมูลติดตาม เฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

15



คุณครูผู้ดูแลภาวะโภชนาการนักเรียน **ครูลือชัย สาธุภักดิ์** มีแนวทางการติดตามภาวะ โภชนาการของนักเรียน โดยจะวัด ส่วนสูง-ชั่งน้ำหนักเทอมละ 2 ครั้ง ก่อนที่วัด 1 วัน จะแจ้งให้ครู ประจำชั้นเตรียมนักเรียนให้มาโรงเรียนให้ครบ แจ้งช่วงเวลาในการ วัดในช่วงเช้า ครูผู้ดูแลภาวะโภชนาการจะ เป็นผู้วัดส่วนสูง และ ชั่งน้ำหนักให้เด็กนักเรียน โดยมีครูประจำชั้นเป็นผู้ช่วย ที่วัดส่วนสูง ของโรงเรียนได้ ปรับปรุงโดยการติดตลับเมตรที่ไม่วัดส่วนสูง ทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น สามารถอ่านค่าพร้อมจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง ทวนสอบข้อมูลโดยเทียบกับข้อมูลเดิมเมื่อครั้ง ก่อนเพื่อป้องกันการผิดพลาดของข้อมูล และแปรผลด้วย โปรแกรม INMU-Thai Growth จากการแปรผล พบว่า ขณะนี้ โรงเรียนมีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนอยู่ที่ 6.45% ซึ่งสังเกตได้ว่า นักเรียนที่มีภาวะอ้วนเป็นนักเรียนใหม่ จากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือ นักเรียนที่ย้ายมาจากโรงเรียนอื่น (ข้อมูล ณ วันที่ 5 กรกฎาคม 2561)

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

โรงเรียนมีการจัดอาหารเข้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการและนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาจากบ้าน โดยการสำรวจการรับประทานอาหารเช้าจากนักเรียน เนื่องจากทราบว่านักเรียนบางส่วนอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย ทำให้ไม่มีเวลาทำอาหารเช้า จากนั้นครูผู้ดูแลภาวะโภชนาการจะคัดกรองรายชื่อนี้เด็กในทุกๆ สัปดาห์ เก็บข้อมูลรายบุคคลของนักเรียนที่มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน เตี้ย ผอม เพื่อติดตามการพัฒนาการเจริญเติบโตของนักเรียน ส่งเสริมและช่วยเหลือให้มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น และส่งรายงานให้กับผู้อำนวยการรับทราบในทุกๆ เดือน นักเรียนที่มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วนจะต้องออกกำลังกายหรือกิจกรรมเกษตรในโรงเรียน เวลา 15.00 น. ตามวันที่ได้วางแผนไว้ พร้อมทั้งแจ้งให้กับผู้ปกครองรับทราบและเชิญเข้าร่วมอบรมเพื่อทำความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัยและภาวะโภชนาการของตนเอง เพื่อมุ่งหวังแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของเด็กนักเรียน

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนเมื่ออาศัยอยู่ที่บ้าน จะยังไม่มีประสิทธิภาพมากเท่าที่ควร เนื่องจากผู้ปกครองมีความสนใจและตระหนักในเรื่องอาหารและโภชนาการ แต่บางส่วนยังไม่มีแนวทางในการดำเนินงานให้เกิดสุขภาวะที่ดีของนักเรียน หากกล่าวถึงความสำเร็จของการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการในโรงเรียนนั้น มีปัจจัยหลายๆ ด้านที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดผล เช่น การลงมือทำของผู้บริหารโรงเรียน ครู บุคลากรในโรงเรียนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจการใช้โปรแกรม **Thai School Lunch** ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการดำเนินงานให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้โรงเรียนก็ยังมีปัญหาอุปสรรคที่ต้องได้รับการแก้ไขด้วย อาทิ เรื่องปริมาณวัตถุดิบบางชนิดที่ยังไม่เพียงพอ หรือแม้กระทั่งความตระหนักของผู้ปกครองเรื่องภาวะโภชนาการของนักเรียนและการเลือกบริโภคอาหารที่บ้าน



ปัจจัยความสำเร็จ

1 นโยบายเรื่องการจัดบริการอาหารกลางวันอย่างมีคุณภาพด้วยโปรแกรม Thai School Lunch ช่วยทำให้การดำเนินงานด้านอาหารโภชนาการในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวางแผนกับหน่วยเกษตรของโรงเรียนเพื่อจัดการเวลาการปลูกและการเก็บเกี่ยวผลผลิตให้เพียงพอต่อความต้องการได้

2 ความสำเร็จของการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการคือ ผู้อำนวยการไม่ได้เป็นเพียงผู้สั่งการ แต่เป็นผู้ลงมือกระทำร่วมกับครูในโรงเรียน ให้เห็นผลเป็นรูปธรรมมากที่สุด เมื่อทุกคนได้ทราบเหตุและเห็นผลของการกระทำที่ส่งผลดีต่อเด็ก ครูในโรงเรียนทุกคนรวมถึงผู้ปกครอง วัตถุประสงค์หน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็เกิดความมั่นใจและร่วมมือร่วมใจกันดำเนินงานด้านสุขภาพนักเรียนอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

3 จากความคิดของผู้อำนวยการโรงเรียน ซึ่งคล้ายกับความคิดของครูในโรงเรียน คือ “ในการดำเนินงานแต่ละครั้ง ไม่เคยคิดว่าทำเพื่อรางวัลใดๆ แต่คิดเพียงว่าทำแล้ว เด็กๆ ได้อะไร จากการดำเนินงานครั้งนี้”

4 การถ่ายทอดความรู้เรื่องโปรแกรมการจัดสำหรับอาหาร Thai School Lunch ให้กับครูทุกคนได้เรียนรู้และเข้าใจการดำเนินงาน และเมื่อได้รับรู้แล้วจึงได้ร่วมวางแผนการผลิตวัตถุดิบ รวมไปถึงการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการด้วย

5 ความเชื่อมั่นของครูในโรงเรียนที่มีต่อผู้อำนวยการโรงเรียนทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และแก้ปัญหาร่วมกัน


ปัญหาอุปสรรค

และแนวทางการแก้ไขปัญห

- ปัญหาเรื่องวัตถุดิบประกอบอาหารที่มากเกินพอหรือไม่พอในบางฤดูกาล
- ผู้ปกครองบางส่วนไม่ให้ความสนใจและตระหนักในเรื่องอาหารและโภชนาการทำให้การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน เมื่ออาศัยอยู่ที่บ้าน ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร และยังมีไม่มีแนวทางในการดำเนินงาน

บทเรียนจากการดำเนินงาน

- 🎯 โรงเรียนสะท้อนบทเรียนว่า ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) มีประโยชน์อย่างมาก ในการจัดอาหารให้ได้คุณภาพมาตรฐานตามหลักโภชนาการ สามารถประมาณการค่าใช้จ่าย ทำให้บริหารจัดการงบประมาณได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 🎯 การที่โรงเรียนได้ปลูกฝังเด็กๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การเลือกบริโภคอาหารตั้งแต่เล็ก ๆ เด็กก็จะสามารถดูแลตัวเองเมื่อโตขึ้นได้
- 🎯 การที่ผู้บริหารหน่วยงานมีนโยบายชัดเจนเห็นเป็นรูปธรรม และมีภาวะผู้นำในการทำงาน รวมทั้งติดตามผลการดำเนินงานต่อเนื่อง ช่วยสร้างความเชื่อมั่นและก่อให้เกิดความร่วมมือทั้งภายใน -ภายนอกโรงเรียน
- 🎯 การวางแผนวงจรการผลิต : การเกษตร ช่วยทำให้ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนเป็นวงจรที่มีศักยภาพและยั่งยืนเปรียบดังธนาคราอาหารตามธรรมชาติ
- 🎯 การที่ครู - บุคลากรทุกคนในโรงเรียนมีความรู้เรื่องระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวัน สำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) ทำให้การวางแผนการผลิตวัตถุดิบ / งบประมาณมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และยังส่งผลให้เกิดการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการอย่างครบวงจร
- 🎯 โรงเรียนจำเป็นต้องมีการวางแผนการผลิตเป็นระยะ ทั้งระยะต้น ระยะกลางจะช่วยให้มีการบริหารใช้วัตถุดิบเพื่อนำมาประกอบอาหารตามฤดูกาลได้ดียิ่งขึ้น หรือมีแผนยืดหยุ่นเพื่อแปรรูปหรือถนอมอาหาร ทำให้นักเรียนมีโอกาสรียนรู้การถนอมอาหาร ช่วยให้อาหารเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น และอาจสามารถนำมาสร้างรายได้เสริมได้อีกทาง เช่น คล้ายจากชุมชน โรงเรียนจะแก้ปัญหาโดยการแปรรูปเป็น คล้ายบวชชี คล้ายกวน เป็นต้น
- 🎯 การที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการได้ลงมือปฏิบัติจริง ตามกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในการปลูกพืชผักสวนครัว เพาะเห็ด เลี้ยงไก่เนื้อ เลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลา รวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนได้เกิดทักษะชีวิตที่ดี พร้อมทั้งมีสุขภาพและพละอนามัยที่สมบูรณ์ขึ้น



“ การที่จะให้เกิดความยั่งยืนด้าน
สุขภาพนักเรียนที่ดี จำเป็นต้องมี
ภาคีเครือข่าย ในการดำเนินงานและ
มุ่งเป้าไปยังตัวเด็กนักเรียน ”

นายวิโรจน์ เหลือหลาย

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านป่าไม้สภกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์

โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์

**ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แกล้มใส**

นายวิโรจน์ เหลือหลาย เข้าดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อปี พ.ศ. 2534 ครั้งนั้นการเดินทางคมนาคมยังไม่สะดวก โรงเรียนเพิ่งเริ่มมีไฟฟ้า น้ำประปา มีนักเรียนประมาณกว่า 600 คน ซึ่งมีปริมาณมาก จึงได้ดำเนินการแบ่งนักเรียนไปตั้งโรงเรียนแห่งใหม่ คือ โรงเรียนบ้านหนองบอน ฐานเจ้าป่า ซึ่งเป็นระดับชั้นการศึกษาอนุบาลและประถมศึกษา เพื่อกระจายจำนวนนักเรียน ส่งผลให้สามารถดูแลนักเรียนได้อย่างทั่วถึง จากนั้นก็ได้มอบหมายหน้าที่ครูในการดูแลบริหารจัดการแต่ละระดับชั้นภายในโรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ ประกอบด้วยช่วงที่เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการอายุยังน้อย ทำให้คิดไว ทำงานได้ไว และอีกปัจจัยหนึ่งคือ การที่โรงเรียนมีครูจบใหม่ซึ่งมีแนวคิดการทำงานเป็นไปในทิศทางเดียวกันเข้ามาบรรจुरาชการ โดยมีแนวคิดร่วมกันว่า “กินดีอยู่ดี สุขภาพดี สมองก็จะพัฒนาดี” ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนด้านสุขภาพ เมื่อสุขภาพดี ก็จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านการเรียนที่ดีของนักเรียน พร้อมทั้งการจัดการเรียนรู้และการเล่นกีฬาออกกำลังกาย พัฒนากิจกรรมชีวิตแบบครบวงจร โดยมีหลักความเข้าใจ 3 ข้อ คือ 1) การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล 2) นักเรียนทุกคนจะต้องได้รับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการที่ดีจากโรงเรียน รวมทั้งได้รับการสนับสนุนด้านอาหารและโภชนาการจากชุมชน และ 3) การพัฒนาผู้เรียนด้านทักษะวิชาชีพและประสบการณ์ชีวิต ขอความเข้าใจจากชุมชนหรือผู้ปกครองว่าอย่ามองว่าการทำการเกษตรเป็นการใช้แรงงาน ให้มองว่าเป็นการสร้างประสบการณ์ของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกลับไปประยุกต์ใช้ที่บ้านได้ด้วย เช่น การนำความรู้เรื่องการทำเกษตรพอเพียงไปปรับใช้กับพื้นที่ที่บ้าน และเมื่อผู้ปกครองได้รับทราบแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนก็มีความมั่นใจในการศึกษาของนักเรียน นอกจากนี้โรงเรียนยังพิจารณาเห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกันของภาคีเครือข่าย เช่น กิ่งถิ่น ชุมชน ในการดำเนินการร่วมกันอย่างยั่งยืน เช่น การรับสนับสนุนพันธุ์ผัก อุปกรณ์กีฬา เป็นต้น หากกล่าวถึงการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการก่อนหน้าที่จะเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแกล้มใส เมื่อปี พ.ศ. 2545 อาหารกลางวันจะถูกจัดให้นักเรียนวันละ 1 อย่าง โดยครูเป็นผู้ปรุงประกอบอาหาร เนื่องจากไม่มีงบประมาณการจ้างแม่ครัว กับข้าวจะถูกบรรจุใส่หม้อแล้วนำมาตักให้กับนักเรียนที่หน้าห้องเรียน กับข้าวในแต่ละวันจะเป็นการปรุงประกอบอาหารอย่างง่าย เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักกอก แคงโก้ เป็นต้น ซึ่งมักเกิดความไม่หลากหลายของรายการอาหาร เนื่องจากมีครูผู้คิดรายการอาหารเพียงคนเดียวและให้นักเรียนห่อข้าวสวยมาจากบ้าน ใช้เสื้อปูพื่นหน้าห้องเรียนเป็นสถานที่รับประทานอาหารกลางวัน มีถ้วยใส่กับข้าวพร้อมช้อนกลางให้นักเรียน เพื่อปลูกฝังการรับประทานอาหารร่วมกัน อีกด้านของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาจำเป็นต้องซื้อข้าวจากร้านอาหารที่มาขายในโรงเรียน เนื่องจากไม่มีงบประมาณจัดสรรจากรัฐบาลเกี่ยวกับเรื่องงบประมาณของนักเรียนขยายโอกาส จากนั้นปี พ.ศ.2547 และปี 2549 โรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองแดง ระดับทอง ตามลำดับ ซึ่งในขณะนั้นยังพบปัญหาเกี่ยวกับน้ำดื่มไม่เพียงพอ กรมทรัพยากรน้ำบาดาลเข้ามา สนับสนุนจัดการปัญหาดังกล่าว

คุณเดิมของโรงเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส

ในปี 2553 ได้ยื่นเข้าประเมินและผ่านเกณฑ์ประเมินโครงการเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ส่วนของจังหวัดนครชัยบุรินทร์ และได้รับการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรยั่งยืน ในปี 2558 ซึ่งผู้อำนวยการโรงเรียนและครูในโรงเรียนมีความร่วมมือร่วมใจกันในการส่งเข้าประเมิน เนื่องจากทุกคนคิดว่า ตัวชี้วัดต่าง ๆ ที่อยู่ในการประเมินเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่แล้วในโรงเรียน การประเมินถือเป็นส่วนสนับสนุนและเสริมศักยภาพการดำเนินงานของโรงเรียนอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้โรงเรียนบ้านป่าไม้สทรณ์ได้เพิ่มพูนประสิทธิภาพการดำเนินงานและศักยภาพของโรงเรียน ด้วยการเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ โรงเรียนบ้านป่าไม้สทรณ์ได้ทราบข่าวสารทางหนังสือพิมพ์ และเมื่อผู้อำนวยการโรงเรียนพร้อมด้วยคณะครูได้ประเมินโรงเรียนจากการดำเนินกิจกรรมแล้ว พบว่า มีความพร้อมพอสมควร ด้านผู้อำนวยการโรงเรียนได้ทำความเข้าใจกับครูในโรงเรียน พร้อมทั้งสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว เพื่อหวังว่า โครงการเด็กไทยแถมใสจะมีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี ตามแนวคิดที่ได้วางเป้าหมายไว้ โดยในระยะเริ่มต้นนั้นโรงเรียนยังไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับ 8 องค์ประกอบ ส่งผลให้การดำเนินงานมีการปฏิบัติที่โดดเด่นเพียงการเกษตรในโรงเรียน แต่ภายหลังจากการเข้ารับการอบรมทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และกระจายงานให้ครูแต่ละท่านได้ทำในแต่ละองค์ประกอบ

ระบบบริหารจัดการ

อาหารและโภชนาการ ในโรงเรียน



20

หากกล่าวถึงความรู้ความเข้าใจในโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) ก่อนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใสนั้น คุณครูได้รับการอบรมจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นต้นสังกัด ภายหลังจากการเข้าอบรมยังไม่ค่อยมีความเข้าใจในหลักการจัดอาหารมากนัก แต่เมื่อได้เข้าร่วมโครงการและได้รับการอบรมจากทีมวิทยากรจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลแล้วทำให้มีความเข้าใจมากขึ้น จึงได้นำมาใช้และปรับให้เข้ากับบริบทของโรงเรียน วัดฤดีบุณ และชุมชน โรงเรียนบ้านป่าไม้สทรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ คุณครูได้ใช้โปรแกรม Thai School Lunch จัดรายการอาหารกลางวันนักเรียนเป็นแบบรายเทอม และสามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารได้ตามปริมาณวัตถุดิบที่ได้รับมาจากชุมชน หรือวัตถุดิบที่มีในขณะนั้นสลับเป็นรายสัปดาห์ เด็กนักเรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบรายการอาหาร โดยคุณครูจะใช้แบบสอบถาม หรือการสอบถามทางวาจา ว่าความชอบของนักเรียนเป็นแบบใด และนำมาประยุกต์ใช้กับการประกอบอาหารและการเลือกวัตถุดิบ ภายหลังจากการจัดทำรายการอาหารแล้ว จึงส่งรายการวัตถุดิบให้กับแม่ครัว เพื่อให้จัดหาวัตถุดิบที่ปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชสำหรับนำมาใช้ประกอบอาหาร โดยเริ่มต้นจากการเก็บเกี่ยวผัก ผลไม้ที่มีในโรงเรียนก่อน หากไม่เพียงพอจะนำเข้าจากชุมชนหมู่ 7 ตำบลโนนดินแดงหรือ ชุมชนบ้านป่าไม้สทรณ์ อีกรูปแบบหนึ่งคือ ชุมชนจะนำเสนอผลผลิตให้กับโรงเรียนว่าจะส่งเข้าโรงครัวได้ช่วงใด เพื่อให้โรงเรียนได้วางแผนการจัดรายการอาหาร ซึ่งวัตถุดิบที่ประกอบอาหารให้นักเรียนมีความปลอดภัย ปราศจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช และมั่นใจคุณภาพได้ เนื่องจากมีหน่วยงานเกษตรและวิทยากรให้ความร่วมมือแนะนำและสอนวิธีการปลูกพืชโดยใช้ปุ๋ยด้วยวิธีทางชีวภาพ มีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลโนนดินแดงออกตรวจเก็บตัวอย่างอาหารเพื่อตรวจสอบปลอมปนอย่างต่อเนื่องในตลาดของพื้นที่ตำบลโนนดินแดง พร้อมทั้งชี้แจงให้ชุมชนทราบว่าผลผลิตเกษตรทั้งหมดที่นำเข้าสู่โรงครัวของโรงเรียนจะเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียน มีการตรวจรับจำนวนวัตถุดิบตามใบสั่งซื้อวัตถุดิบของโปรแกรม Thai School Lunch โดยคณะกรรมการตรวจรับในแต่ละวัน จากนั้นทำการปรุงประกอบอาหารโดยแม่ครัวที่โรงเรียนจ้างเหมาไว้ ซึ่งแม่ครัวเป็นผู้ปกครองของนักเรียนด้วย แม่ครัวทุกคนจะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหาร การแต่งกายที่ถูกสุขลักษณะมีแนวทางการจัดการแบบบูรณาการระหว่างโรงครัว (โรงอาหารกลางวัน) และวิชาเกษตร

ในโรงเรียน (ครูวิชาเกษตร) เนื่องจากก่อนหน้านี้ผลผลิตเกษตรบางชนิดมีปริมาณมาก เช่น ผักบุ้ง ซึ่งเป็นผักที่ปลูกง่าย ทุกห้องเรียนจะปลูกผักบุ้ง และส่งเข้าโรงครัว จนเกิดการล้นของวัตถุดิบ ต่อมาจึงได้วางแผนร่วมกันในการปลูก ทั้งชนิด ระยะเวลาในการเก็บเกี่ยว เช่น นักเรียน ป.3 ปลูกผักบุ้ง ส่วน ป.4 ปลูกคะน้า เป็นต้น เพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำกันและนักเรียนได้บริโภคผักอย่างหลากหลายด้วย

ด้านการบริหารจัดการงบประมาณอาหารกลางวันในโรงเรียน จะทำการปรึกษากับผู้ปกครองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อเก็บงบประมาณเพิ่มเติมสมทบค่าอาหารกลางวัน ให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษารับประทานอาหารเช่นเดียวกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ทำให้นักเรียนทุกคนได้รับคุณค่าอาหารกลางวันเหมาะสมตามวัยแรกเริ่มนั้นอาจจะยังไม่ค่อยได้รับความร่วมมือ แต่เมื่อผู้ปกครองพบว่านักเรียนได้รับประโยชน์ก็เห็นด้วยและยินดีให้ความร่วมมือกับการเก็บเงินรายเดือนของนักเรียน นอกเหนือจากเงินงบประมาณอาหารกลางวัน 20 บาทต่อนักเรียน 1 คน ยังมีงบประมาณสนับสนุนเพิ่มเติมจากมูลนิธิศุภนิมิต และกรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ในการจัดทำแปลงเกษตรเพื่ออาหารกลางวันหมุนเวียนในโรงเรียน ซึ่งการสนับสนุนต่าง ๆ ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้ประสานกับผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด

การจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

นางพรธิกา จ้อยสาคร ครูผู้ดูแลด้านอนามัยโรงเรียนชี้แจงว่ามีการปรับเครื่องวัดส่วนสูงด้วยการใช้ตลับเมตรติดเพิ่มเติมซึ่งช่วยให้เกิดความละเอียดของข้อมูลได้มากขึ้น ครูผู้ดูแลอนามัยนักเรียนจะถ่ายทอวิธีการชั่ง วัด ให้กับครูทุกคนปฏิบัติได้ เมื่อถึงเวลาการชั่งวัด คุณครูประจำชั้นเป็นผู้ชั่งวัดและนำส่งข้อมูลให้กับครูอนามัย มีข้อมูลการชั่ง วัดครั้งก่อนแสดงให้ผู้ชั่งวัดทราบทุกครั้งเพื่อลดการผิดพลาดของข้อมูล เช่น การลดลงของส่วนสูงในนักเรียนคนเดิม เป็นต้น ส่วนการแปรผลข้อมูลส่วนสูงและน้ำหนักของนักเรียน คุณครูอนามัยฯ โรงเรียนจะใช้โปรแกรม INMU-Thai Growth และรายงานผลในเวปไซด์ <https://www.dek-thaikamsai.com/paper/129/situation/weight> ซึ่งข้อมูลภาวะโภชนาการปี 2560 ภาคเรียนที่ 2 ครั้งที่ 2 พบว่า มีภาวะอ้วนเริ่มอ้วน ร้อยละ 5.38 ภาวะผอมร้อยละ 1.35

(ข้อมูล ณ วันที่ 13 ตุลาคม 2561)

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ครูผู้ดูแลด้านอนามัยโรงเรียน กล่าวว่า มีการนำส่งข้อมูลภาวะโภชนาการที่แปรผลเรียบร้อยแล้วให้กับผู้ปกครองได้รับทราบ หากนักเรียนคนใดมีปัญหาภาวะโภชนาการ คือ ผอม อ้วน เตี้ย จะมีคำแนะนำการแก้ไขปัญหานั้นเป็นหนังสือแนบท้าย เรื่องการดูแลควบคุมอาหาร สื่อสารด้วยวาจาเมื่อถึงเวลาเลิกเรียนหรือเวลาที่ผู้ปกครองมารับส่งนักเรียนหน้าโรงเรียน รวมไปถึงมีการจัดประชุมผู้ปกครองและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ โดยมีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนดินแดง ร่วมกับนักโภชนาการโรงพยาบาลอำเภอโพนดินแดง เข้ามาให้ความรู้และแนวทางแก้ไขปัญหาด้านภาวะโภชนาการ ทั้งนี้มาตรการแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการของโรงเรียนที่ปฏิบัติอยู่เป็นปกติคือมีอาหารเข้า อาหารเสริมนม ผลไม้ให้กับนักเรียนที่ผอม เตี้ย ส่วนนักเรียนที่มีภาวะอ้วนจะได้รับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งสสมรอบในทุก ๆ วันหลังเลิกเรียน ร่วมกับการควบคุมอาหารที่ไขมันน้อย ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน และเพิ่มผัก ผลไม้ แต่ยังมีปัญหาเรื่องพฤติกรรมบริโภคเมื่อนักเรียนอยู่บ้านที่ไม่สามารถควบคุมได้



นายวิโรจน์ เหลือหลาย ได้ประกาศมาตรการยกเลิกแม่ค้าที่ขายของในโรงเรียน เพื่อควบคุมปริมาณน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ หันมาใช้สหกรณ์นักเรียนร่วมกับกลุ่ม อย.น้อย จัดการซื้ออาหารในโรงเรียน ผลจากการดำเนินงานด้านนี้คือ สามารถควบคุมการบริโภคน้ำหวานของนักเรียน รวมไปถึงปริมาณขยะในโรงเรียนได้ โดยใช้กลยุทธ์การใช้แก้วประจำตัวในการซื้อน้ำหวานจะได้ส่วนลดจาก 10 บาทเป็น 5 บาท ซึ่งเป็นปัจจัยช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกได้



ปัจจัยความสำเร็จ

- 1** **ผู้อำนวยการ**โรงเรียนมีความสามารถในการบริหารงาน บริหารบุคลากร และมีเครือข่ายในการทำงาน เป็นผลให้มีเครือข่ายจากหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาสนับสนุนการทำงานของโรงเรียน รวมไปถึงผู้อำนวยการมีส่วนกระตุ้นให้บุคลากรมีความตื่นตัวในการดำเนินงาน งานจึงสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2** **บุคลากร** นักเรียนในโรงเรียนมีความร่วมมือร่วมใจในการดำเนินงาน มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้ดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี
- 3** แนวคิดของผู้อำนวยการโรงเรียน คือ การที่จะให้เกิดความยั่งยืนด้านสุขภาพนักเรียนที่ดี จำเป็นต้องมีภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานและมุ่งเข้าไปยังตัวเด็กนักเรียน
- 4** สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 3 จังหวัดบุรีรัมย์ เล็งเห็นความสามารถในการช่วยให้โรงเรียนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก่ใจใส่ ทำให้โรงเรียนได้รับโอกาสและพัฒนาศักยภาพให้ดียิ่งขึ้น
- 5** งบประมาณในการดำเนินงานมีส่วนส่งเสริมให้โรงเรียนประสบความสำเร็จ เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้ในการขยายผลให้กับโรงเรียนเครือข่าย โครงการเด็กไทยแก่ใจใส่มีส่วนช่วยให้โรงเรียนพัฒนาไปสู่ความสำเร็จอย่างมาก เนื่องจากเป็นโครงการที่ครอบคลุมครอบคลุม ครอบคลุม ครอบคลุม ครอบคลุม กลางวัน และการเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการ ส่งเสริมกับโครงการอื่นๆ และช่วยเติมเต็มให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหา

- 1** ปัญหาเรื่องน้ำไม่เพียงพอ ส่งผลให้การเกษตรในโรงเรียนชะงักไปบ้างในฤดูร้อน ผู้อำนวยการโรงเรียน แก้ปัญหาโดยการนำน้ำเข้ามาเก็บในโรงเรียนจากเขื่อนลำนางรอง
- 2** ผู้ปกครองของนักเรียนบางคนยังไม่ตระหนักเรื่องอาหารและโภชนาการนักเรียน จึงมีความคิดเห็นที่ต้องดำเนินงานด้านนี้อย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับผู้ปกครองควบคู่กับการพัฒนาให้นักเรียนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและสติปัญญา



ข้อเสนอแนะ

- 1** อยากให้ทีมงานโครงการเด็กไทยแก่ใจ สสส. เข้ามามีส่วนร่วมในการขยายเครือข่ายเด็กไทยแก่ใจสู่โรงเรียนอื่น ๆ เพื่อให้โรงเรียนเครือข่ายได้รับความรู้เช่นเดียวกันกับโรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์
- 2** ต้องการให้ สสส. สนับสนุนงบประมาณเพื่อเชื่อมกับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงวิธีการที่จะขยายผลโครงการเด็กไทยแก่ใจ ซึ่งเกี่ยวกับงานด้านอาหารและโภชนาการนักเรียนสู่โรงเรียนเครือข่ายและสาธารณะ

บทเรียนจากการดำเนินงาน

🎯 การที่ผู้บริหารเล็งเห็นความสำคัญด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพของนักเรียนเป็นที่ตั้ง จะทำให้การดำเนินงานด้านดังกล่าวเกิดประสิทธิภาพสูงและส่งผลประโยชน์ทั้งหมดต่อตัวเด็กนักเรียน

🎯 การที่ผู้บริหารและบุคลากรทุกฝ่าย ไม่มีอคติกับการประเมิน เชื่อว่าการประเมินเป็นการเสริมพลังตัวชี้วัดต่าง ๆ ที่อยู่ในการประเมินเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่แล้วในโรงเรียน การประเมินถือเป็นส่วนสนับสนุนและเสริมศักยภาพการดำเนินงานของโรงเรียนอีกทางหนึ่ง

🎯 การประสานงานกับชุมชน ผู้ปกครองเรื่องการนำเอาผลผลิตเกษตรปลอดภัยจากชุมชน โดยชี้แจงว่าโรงเรียนนำมาแปรรูปเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียน สามารถสร้างความตระหนักของผู้ปกครองต่อการคัดสรรวัตถุดิบ และการเพาะปลูกทางการเกษตรด้วยวิถีทางที่ปลอดภัย

🎯 การที่โรงเรียนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นไส้ทำให้การดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการกับนักเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ครอบคลุม และเมื่อบูรณาการร่วมกับโครงการส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ ทำให้เกิดการเติมเต็มอย่างสมบูรณ์

🎯 การที่บุคลากรครูมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้เหมาะสมกับบริบทโรงเรียน และสามารถขยายผลสู่โรงเรียนเครือข่ายได้



“ จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้กระบวนการเรียนการสอน กิจกรรม โครงการต่างๆ จะต้องปฏิบัติการโดยตรง สู่ผู้เรียน จากการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ของทุกภาคส่วน และเพิ่มการมีส่วนร่วม ระหว่างโรงเรียนกับบ้านให้มากขึ้น ”

ดร.มยุรี อุ่นวิเศษ

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ จังหวัดสกลนคร

โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร

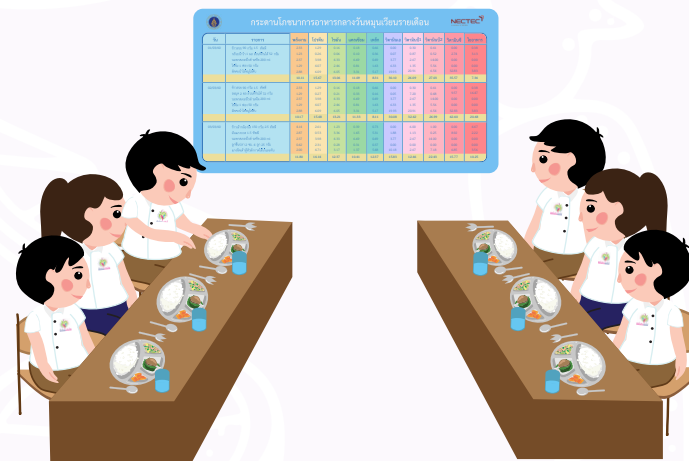
ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แกล้มใส

นายเกษม ทักวงษา เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ เมื่อปี พ.ศ.2541 และเกษียณอายุราชการเมื่อปี พ.ศ. 2561 ให้ข้อมูลว่าในช่วงแรกเริ่มเข้ามาเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกุดเรือคำนั้น โรงเรียนมีการจัดบริการอาหารกลางวันโดยใช้วิธีแจกคูปองอาหารให้แก่นักเรียนซึ่งคูปองใช้ได้แค่ 60% ของราคาอาหาร โดยมีร้านค้ามีร้านค้าจากภายนอกเข้ามาจำหน่ายอาหารในโรงเรียนกว่า 10 ราย นักเรียนสามารถเลือกซื้อได้ตามความชอบแต่พบว่าแม่ค้าให้อาหารเด็กในปริมาณที่น้อย ไม่เพียงพอและมีการแอบขายขนมกรุบกรอบและขนมหวานจนกระทั่งผ่านไปกว่า ผู้อำนวยการประเมินแล้วพบว่าเด็กนักเรียนไม่ได้รับประโยชน์จากวิธีการแจกคูปองอาหารแก่นักเรียน นักเรียนไม่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม จึงได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดบริการอาหารในโรงเรียนใหม่ โดยยกเลิกการให้แม่ค้ามาขายอาหารในโรงเรียน จากนั้นจัดจ้างแม่ครัวเพื่อมาประกอบอาหารให้นักเรียนแทน โดยได้จัดสรรงบประมาณสำหรับมอบหมายให้ครูเวรในแต่ละวัน จัดซื้อวัตถุดิบในท้องตลาดมาประกอบอาหารกลางวันช่วยกันกับนักการศึกษาโรงเรียนและแม่ครัว ในช่วงแรกนั้นโรงเรียนจัดเฉพาะกับข้าวให้นักเรียนตามวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่เด็กนักเรียนจะได้รับ ส่วนข้าวสวยหรือข้าวเหนียวนักเรียนแต่ละคนจัดเตรียมมาจากบ้าน นักเรียนและครูช่วยกันทำการเกษตรในโรงเรียนเพื่อนำผลผลิตสู่โรงอาหาร เช่น การเลี้ยงไก่ ปลา ปลูกพืชผักตามฤดูกาล ควบคู่กันเพื่อนำผลผลิตเข้าสู่โรงอาหารด้วย ส่วนวัตถุดิบจากชุมชนนั้นเน้นที่มีคุณภาพและปลอดภัยกำจัดศัตรูพืช โดยครูผู้รับผิดชอบจะทราบบ้างผู้ผลิตและแหล่งผลิตของวัตถุดิบนั้น ๆ หากโรงเรียนต้องการวางแผนทำรายการอาหารกลางวันและทราบปริมาณของวัตถุดิบ คุณครูสามารถติดต่อกับเกษตรกรในชุมชนได้โดยตรง ภายหลังจากนั้นประมาณ 3 ปี โรงเรียนมีแนวคิดให้เก็บเงินจากผู้ปกครองเพิ่มเติม เดือนละ 100 บาทต่อนักเรียน 1 คน เพื่อเพิ่มเติมจากงบประมาณ 13 บาท ให้เด็กได้รับประทานอาหารที่เพียงพอมากยิ่งขึ้นและเด็กนักเรียนไม่ต้องเตรียมข้าวมาจากบ้าน รวมถึงสามารถจ้างแม่ครัวประกอบอาหารได้เพิ่มขึ้น โดยในช่วงนั้นยังไม่คำนึงถึงเรื่องคุณค่าของสารอาหารและโภชนาการที่เด็กนักเรียนจะได้รับ เพียงแต่เน้นให้เด็กได้กินอิ่มก่อน ต่อมาเมื่อโรงเรียนได้รับงบประมาณค่าอาหารกลางวันรายหัวเพิ่มเป็น 20 บาท โรงเรียนจึงยกเลิกการเก็บเงินเพิ่มเติมจากผู้ปกครองตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา กระทั่งโรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแกล้มใสถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการเมื่อปี พ.ศ.2557 ด้วยเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีมีประโยชน์ เกิดองค์ความรู้ ส่งผลโดยตรงสู่เด็กนักเรียนในหลายๆ ด้าน นอกจากนั้นยังเป็นโครงการที่ร่วมกับต้นสังกัด คือ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ด้วย จึงคิดว่าน่าจะเป็นโครงการหนึ่งที่จะมาพัฒนาเด็กนักเรียนที่โรงเรียนให้มีศักยภาพในทุกๆ ด้านและที่สำคัญยังสามารถที่จะเชื่อมโยงบูรณาการการทำงานให้สอดคล้องกับโครงการ หน่วยงานหรือองค์กรอื่นๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นระดับท้องถิ่น ระดับจังหวัด หรือระดับประเทศ

คุณเดิมของโรงเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยเก็บไข่

นายเกษม ทักวงษา อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ กล่าวว่า การได้ร่วมทำงานในหลาย ๆ โครงการที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ ทำให้ได้เปิดมุมมองของตัวเองมากขึ้นซึ่งส่งผลต่อการพัฒนางานที่โรงเรียน พร้อมทั้งนำประสบการณ์ที่ได้มาถ่ายทอดสู่บุคลากรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ โดยคำนึงว่าผลที่ได้เกิดกับตัวเด็ก เนื่องจากคิดว่าการพัฒนาแต่ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาอย่างเดียว อาจไม่ส่งผลให้คนเป็นคนที่ดีสมบูรณ์ได้ คนเราควรมีกิจกรรมทุกอย่างในตัวถึงจะสามารถเป็นคนที่ดีสมบูรณ์ หากมีความรู้อย่างเดียวใช้ว่าจะเอาตัวรอดได้เสมอไป เพราะฉะนั้นทุกอย่างที่เด็กนักเรียนได้รับจากโรงเรียนนั้น เป็นการดำรงชีพพร้อมการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ไม่ได้ให้เพื่อพัฒนาสมองอย่างเดียว ทั้งนี้ได้ประเมินความสำเร็จของการจัดบริการอาหารกลางวันและโภชนาการของโรงเรียนว่ามีความพึงพอใจอยู่เพียงร้อยละ 70 เท่านั้นและยังต้องได้รับการพัฒนาอีกในด้านต่างๆ ต่อไปอีก เช่น การพัฒนาด้านภาวะโภชนาการของเด็กให้ได้อยู่ในระดับมาตรฐานให้ได้ แต่ปัญหาคือเมื่อเด็กออกนอกโรงเรียนไปแล้วพฤติกรรมการบริโภคที่บ้านจึงถือว่ามีส่วนสำคัญต่อภาวะโภชนาการของเด็กด้วย เพราะฉะนั้นจึงมีความคิดที่ว่าอย่างไรโรงเรียนจึงจะสามารถพัฒนาไปได้ถึงระดับครบครัน และทำให้เห็นว่าเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการถือว่าเป็นปัญหาของสังคม ทั้งนี้อดีตผู้อำนวยการได้ส่งต่องานทั้งหมดให้ ดร.มยุรี อุ่นวิเศษ ผู้เป็นน้องสาว ได้เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อสานต่อเจตนารมณ์ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและโรงเรียนต่อไป

ดร.มยุรี อุ่นวิเศษ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ ได้วางแผนอนาคตของโรงเรียนเพื่อพัฒนาต่อยอดในด้านสุขภาพและโภชนาการไว้ว่า จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้กระบวนการเรียนการสอน กิจกรรม โครงการต่างๆ จะต้องปฏิบัติโดยตรงสู่ผู้เรียน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ซึ่งจะสังเคราะห์จากปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข เช่น ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ที่เกิดจากที่บ้าน ก็จะทำให้บ้านเข้ามามีส่วนร่วมในโรงเรียน ซึ่งจะยกตัวอย่างกิจกรรมที่โรงเรียนได้เริ่มดำเนินการแล้วและเห็นถึงความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาต่อให้เกิดความสำเร็จ คือ เมื่อวันแม่แห่งชาติที่ผ่านมาได้เปลี่ยนกิจกรรมไหว้แม่ เป็นการให้ผู้ปกครองนักเรียนมาร่วมคิดเมนูสุขภาพทำอาหารร่วมกันกับเด็กนักเรียน ถือเป็นการริเริ่มสานสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน เด็กนักเรียน และผู้ปกครอง โดยมีแนวคิดให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมพัฒนานักเรียนร่วมกันกับโรงเรียน และเพิ่มการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนกับบ้านให้มากขึ้น เนื่องจากเล็งเห็นว่าการเรียนระดับประถมศึกษาถือว่าเป็นการเรียนเพื่อปูพื้นฐานชีวิต ไม่ได้เรียนเพื่อวิชาการอย่างเดียว เด็กจึงจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ



นางสลิตา เหลาสีร์ ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการโรงเรียนให้ดูแลเรื่องการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพโดยใช้ระบบออนไลน์ Thai School Lunch เมื่อปี พ.ศ.2558 ซึ่งขณะนั้นโรงเรียนจะมีการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร จึงได้รับช่วงต่อจากครูผู้รับผิดชอบท่านเดิม โดยทำการศึกษาเองจากคู่มือการใช้โปรแกรมที่มี แต่ไม่สามารถเข้าใจได้ทั้งหมด ในช่วงแรกนั้นพยายามจะจัดเมนูอาหารที่ค่าคะแนนสารอาหารไม่ขึ้นสีแดงแต่ไม่ทราบและไม่ได้คำนึงถึงความหมายของสีแดงหรือคะแนนแต่ละสารอาหารในโปรแกรมดังกล่าว จนกระทั่งได้เข้าร่วม “อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรของโรงเรียนในการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพโดยใช้ระบบออนไลน์ Thai School Lunch และการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ” ที่โครงการเด็กไทยเข้มใสฯ สสส. ร่วมกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลและศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) จัดขึ้น ทำให้เกิดความชัดเจนในเรื่องหลักการจัดอาหารมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากเดิมทำแกงจืดอย่างเดียวหรืออะไรก็ได้ คิดถึงแต่โปรตีน ข้าวแกง แต่ไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าสารอาหารอื่นๆ เช่น ธาตุเหล็ก วิตามินต่างๆ แต่เมื่อเข้าใจแล้ว ทำให้ง่ายต่อการจัดการและสามารถดึงแหล่งของสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจากวัตถุดิบต่างๆ ในโปรแกรมให้เห็นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังสามารถคำนวณและประมาณการค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารแต่ละมื้ออย่างเพียงพอได้อีกด้วย

สำหรับการจัดอาหารกลางวันมีการวางแผนจัดรายการอาหารเป็นรายเดือนโดยเลือกจัดอาหารให้นักเรียนชั้นประถมที่ช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นหลัก ให้คำนวณปริมาณอาหารของเด็กนักเรียนชั้นอนุบาล ช่วงอายุ 3-5 ปีด้วยโดยนำจำนวนเด็กอนุบาลคูณด้วย 0.75 ซึ่งจะได้เป็นจำนวนเทียบเท่ากับนักเรียนชั้นประถม บวกด้วยจำนวนนักเรียนชั้นประถมตามสูตรการคำนวณจำนวนการซื้อวัตถุดิบที่ได้เครดิตความรู้จากการอบรม จากนั้นพิมพ์ข้อมูลรายงานประเมินคุณค่าสารอาหารที่ได้จากโปรแกรมถึงสารอาหารที่เด็กจะได้รับในแต่ละสัปดาห์ รวมถึงพิมพ์รายงานวัตถุดิบและประมาณการจัดซื้อวัตถุดิบเพื่อส่งต่อให้กับ นางเพ็ญจิตร ฝาภาคำ และนางประไพ ศรีเดช ครูอาหารกลางวันเป็นผู้ดำเนินการสั่งวัตถุดิบตามรายการที่จัดในโปรแกรมแต่ละวัน โดยจะส่งรายการอาหารให้เป็น

รายสัปดาห์ทั้งของสดและของแห้ง ซึ่งโรงเรียนรับซื้อผลผลิตจากโครงการกองทุนหมุนเวียนอาหารกลางวัน ในช่วงหน้าหนาวจะมีการปลูกผักสวนครัวทุกปี แต่ช่วงฤดูฝนนั้นปลูกพืชได้ยากเนื่องจากพื้นที่ปลูกผักเป็นพื้นที่รับน้ำ ส่วนเนื้อสัตว์ที่เป็นแหล่งโปรตีนจะได้จากอาหารเลี้ยงปลาสวย จะดำเนินการส่งขายผ่านสหกรณ์โรงเรียนสู่โครงการอาหารกลางวัน และมีการสั่งวัตถุดิบจากชุมชน ในบางช่วงที่โรงเรียนและชุมชนไม่สามารถให้ผลผลิตทันตามที่โรงเรียนต้องการ โครงการอาหารกลางวันจะสั่งวัตถุดิบ กับแม่ค้าในชุมชน โดยจะเข้ามาส่งที่โรงครัวทุกวัน มีคณะกรรมการตรวจรับวัตถุดิบเป็นผู้ตรวจรับและตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ และส่งให้แม่ครัวนำไปประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียน

การดักอาหารให้เด็กนักเรียน มีครูประจำชั้นเป็นผู้ดักให้ตามมาตรฐานอาหารกลางวันที่กำหนด เช่น เด็กนักเรียนระดับชั้นอนุบาลดักข้าวให้ 1.5 ถ้วย และเด็กระดับชั้นประถมศึกษาดักข้าวให้ 2-3 ถ้วย ขึ้นอยู่กับช่วงชั้น ซึ่งเด็กที่ทานไม่อิ่มสามารถเติมอาหารได้ตามลักษณะภาวะโภชนาการของแต่ละคน ยกตัวอย่างเด็กที่มีภาวะอ้วนหากต้องการเติมก็ควรลดอาหารจำพวกข้าว แป้ง ไขมัน เปลี่ยนเป็นเพิ่มผักและผลไม้แทน ส่วนเด็กผอมและเตี้ย สามารถเติมอาหารได้ตามปกติพร้อมกับให้ความรู้และความตระหนักในเรื่องการควบคุมอาหารแก่เด็กไปด้วย

ด้านการบริหารจัดการงบประมาณค่าอาหารกลางวันโรงเรียนได้รับงบประมาณเดือนละครั้ง (100 วัน) ซึ่งโรงเรียนได้จัดทำตามระเบียบแนวทางการดำเนินงานจัดการอาหารกลางวัน ของ สพฐ. มีการแบ่งสัดส่วนการใช้งบประมาณไว้ โดยจะแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้สำหรับเป็นค่าจ้างแม่ครัว ซึ่งต้องมีหลักฐานการจ้างเป็นรายเดือนและค่าวัสดุต่างๆ เช่นค่าแก๊ส ค่าน้ำยาล้างจาน หรืออื่นๆ ที่จำเป็น ส่วนข้าวต้องจัดซื้อเป็นรายสัปดาห์ ละ 10 กระสอบ (65 กิโลกรัมต่อวัน) และเครื่องปรุงบางอย่างจัดซื้อเป็นรายเดือน จากนั้นทำเอกสารสำเนาขึ้นตามความจริงรายสัปดาห์



สถานการณ์ภาวะโภชนาการของโรงเรียนบ้านคุดเรื่อคำ มีแนวโน้มที่ค่อยๆ ลดลงและคงที่ ทั้งนี้ ผลการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยเฉลี่ยระหว่างปี 2558 ปลายเทอม 2 ซึ่งเป็นปีแรกที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส เปรียบเทียบกับปี 2560 ปลายเทอม 2 เช่นกัน พบว่าภาวะเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนโดยเฉลี่ยลดลงทุกรายการ ได้แก่ ภาวะเริ่มอ้วน+อ้วน จากร้อยละ 6.43 ลดลงเหลือร้อยละ 6.32 ส่วนภาวะผอมจากร้อยละ 4.90 เหลือร้อยละ 4.15 และเตี้ยจากร้อยละ 4.44 ลดลงเหลือร้อยละ 3.22 (ข้อมูลเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2561 <https://www.dekthaikamsai.com/paper/119/situation/weight>)

วิธีการชั่ง-วัด บันทึกน้ำหนักและส่วนสูง การรายงานผลงานอนามัยโรงเรียนได้มีการออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบ เพื่อส่งรายงานต่อหน่วยงานการศึกษาผู้บังคับบัญชา ภาคเรียนละ 2 ครั้ง ได้แก่ ภาคเรียนที่ 1 ครั้งที่ 1 ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนพฤษภาคม และครั้งที่ 2 ช่วงสัปดาห์ที่ 4 ของเดือนกันยายน ส่วนภาคเรียนที่ 2 ครั้งที่ 1 ช่วงสัปดาห์ที่ 4 ของเดือนพฤศจิกายน และครั้งที่ 2 ช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม โดยการชั่ง-วัดจะดำเนินการพร้อมกันในเวลาเดียวกันทั้งโรงเรียน ผู้รับผิดชอบ คือ **นายนิมิต ส่วยอุบล** ได้เข้ารับการอบรมกับโครงการเด็กไทยแก้มใส และเป็นผู้ให้ความรู้กับคุณครูในโรงเรียนทั้งโรงเรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันในการปรับปรุงเครื่องมือ วิธีการชั่ง-วัด และการบันทึกผล รวมถึงการเขียนรายงาน ก่อนการชั่งน้ำหนักด้วยเครื่องชั่งดิจิทัล ได้มีการทดสอบเครื่องชั่ง ก่อนการชั่งทุกครั้งด้วยลูกตุ้มที่มีน้ำหนัก 1 กิโลกรัมเพื่อเป็นการทดสอบว่า เครื่องชั่งมีความเที่ยงตรงหรือไม่ก่อนทำการชั่งน้ำหนักนักเรียนทุกครั้ง ส่วนการวัดส่วนสูงได้มีการปรับปรุงแก้ไขเครื่องวัดส่วนสูงนักเรียนให้มีความแม่นยำในการวัดส่วนสูงมากขึ้นโดยการติดตั้งสลับเมตรให้สามารถอ่านค่าที่ถูกต้องอย่างละเอียดถึงจุดทศนิยม โดยมีการปรับทำยี่นในการอ่านค่าน้ำหนักที่เครื่องชั่งและการอ่านค่าส่วนสูงของนักเรียนต้องยี่นให้ถูกต้องตำแหน่ง เด็กนักเรียนยืนตัวตรง ถอดรองเท้า ถูเท้า วางส้นเท้าชิดไม้วัดส่วนสูง บันทึกค่าแบบละเอียดให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง ลงในแบบบันทึก และส่งผลการบันทึกให้แก่ครูผู้ดูแลอนามัยโรงเรียนเป็นผู้รวบรวมและวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักเรียนแปรผลด้วยโปรแกรม INMU-Thai Growth นำเสนออัตราความชุกของภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง รายงานต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งแจ้งผู้ปกครองนักเรียน เพื่อเสนอแนวทางในการติดตามและแก้ไขเด็กที่มีปัญหาทางโภชนาการต่อไป



การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

◆ แนวทางการแก้ปัญหาในโรงเรียน

การนำข้อมูลสรุปภาวะโภชนาการนักเรียน กลุ่มเป้าหมายแรกคือนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ ต้องเข้ารับการให้ความรู้ เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของตนเองจากครูอนามัยโรงเรียน ครูประจำชั้นและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวมถึงแจ้งผู้ปกครองนักเรียนให้รับทราบและติดตามการรับประทานอาหารของนักเรียนโดยใช้แบบติดตามและบันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงเป็นระยะ จัดกิจกรรมออกกำลังกายและทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้นักเรียน และให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน เพื่อมุ่งหวังให้แก้ปัญหาภาวะโภชนาการได้ทันที่

◆ แนวทางการแก้ปัญหาระหว่างโรงเรียนและชุมชน/โรงเรียนและผู้ปกครอง

ทางโรงเรียนประสานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านจำปาดงให้เจ้าหน้าที่เข้ามามีส่วนร่วมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการแก่เด็กที่มีปัญหาด้านภาวะโภชนาการ รวมไปถึงเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมรับฟังแนวทางการแก้ปัญหาด้วยเช่นกัน พร้อมทั้งมีแบบติดตามเด็กที่มีปัญหาทางภาวะโภชนาการทุกๆ 1 เดือน โดยครูประจำชั้นรวบรวมข้อมูลส่งครูอนามัยโรงเรียนเพื่อรวบรวมและติดตามอัตราของภาวะโภชนาการนักเรียนอย่างใกล้ชิด

ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา

⊙ อาหารรอบรั้วโรงเรียนที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเด็กนักเรียน วิธีการแก้ปัญหาคือ หาแนวทางให้ความรู้ผู้ขายอาหารหน้าโรงเรียน เกิดสามัญสำนึกในการนำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมาขายแทน และปลูกฝังพฤติกรรมและจิตสำนึกการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยการเชิญวิทยากรจากภายนอกมาอบรมให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง



ปัจจัยความสำเร็จ

- 1 การมีส่วนร่วมของบุคลากรในสถานศึกษา ที่มงานที่เข้มแข็ง การร่วมมือร่วมใจและความตั้งใจของครูในการทำงานถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก
- 2 การที่โรงเรียนไม่มองว่าองค์กรภายนอกเข้ามาเก็บเกี่ยวผลประโยชน์หรือหยิบความสำเร็จของโรงเรียนเพื่อนำไปขยายผลต่อ แต่จะมองว่าเป็นการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาสุขภาพเด็ก และผลประโยชน์จะมุ่งสู่เด็กนักเรียนอย่างแท้จริง
- 3 การที่ผู้บริหารโรงเรียนเล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพองค์รวมเด็ก และขับเคลื่อนโครงการฯ ให้เกิดความสำเร็จอย่างจริงจัง ส่งผลให้ครูในโรงเรียนร่วมกันทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามผู้บริหารโรงเรียนด้วย
- 4 การมีความสัมพันธ์อันดีกับชุมชน ชุมชนร่วมสนับสนุนโรงเรียนในทุกด้านเพื่อส่งเสริมให้ลูกหลานได้รับความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านอาหารและโภชนาการ และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
- 5 การมีรูปแบบการดำเนินงานที่ชัดเจน พร้อมทั้งเครื่องมือและองค์ความรู้ที่ได้จากการร่วมโครงการเด็กไทยแถมใสๆ และโครงการอื่นๆ ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรมด้านอาหารและโภชนาการได้ยิ่งขึ้น


⊙ ร้านสะดวกซื้อมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนค่อนข้างมาก และผู้ปกครองนักเรียนขาดความรู้ความตระหนักเรื่องพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ของเด็กนักเรียน ทำให้โรงเรียนควบคุมภาวะโภชนาการได้ยาก ดำเนินการแก้ปัญหาด้วยการชี้แจงให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องการให้อาหารที่เป็นประโยชน์และการดูแลสุขภาพแก่ผู้ปกครอง พร้อมทั้งให้ความรู้ ปลูกสร้างจิตสำนึกและพฤติกรรมบริโภคของเด็กนักเรียนในโรงเรียนควบคู่กันไปด้วย

⊙ วัตถุดิบสำหรับใช้ในการประกอบอาหารตามเมนู Thai School Lunch ไม่มีหรือราคาแพงเกินงบประมาณที่สามารถจัดซื้อ ในวันที่จัดอาหารกลางวันให้แก่นักเรียน จะแก้ปัญหาโดยการใช่วัตถุดิบอื่นที่ใกล้เคียงทดแทน หรือวางแผนปรับเมนูใหม่ให้สอดคล้องกับฤดูกาลปลูกพืชผัก ผลไม้ต่างๆ

บทเรียนจากการดำเนินงาน

- 🎯 การดำเนินงานและการจัดการบูรณาการโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ อาหารและโภชนาการ ซึ่งมุ่งเป้าหมายที่เด็กนักเรียนจะทำให้ไม่เกิดการเพิ่มภาระงานแก่บุคลากรในโรงเรียน
- 🎯 งบประมาณรายหัวสำหรับอาหารกลางวันนักเรียนมีส่วนทำให้การดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการของโรงเรียนเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 🎯 กฎระเบียบและระเบียบราชการด้านการเบิกจ่ายควรปรับให้เข้ากับบริบทแต่ละพื้นที่ ไม่ควรใช้ระเบียบแบบเดียวกันมาดำเนินงาน จึงมีความจำเป็นที่ควรจะยืดหยุ่นและทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติ
- 🎯 การให้ครอบครัวเป็นจุดสำคัญที่จะสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาที่ดีทางด้านภาวะโภชนาการ เพราะอาหารหลายมื้อนอกเหนือจากมื้อกลางวันโรงเรียนแล้ว เด็กต้องกินอาหารที่บ้าน การสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญของภาวะโภชนาการให้แก่ผู้ปกครองได้รับทราบว่าเป็นปัญหาของสังคมที่ต้องร่วมกันป้องกันและแก้ไข





“...ผมได้ความสุขใจ ที่เห็นเด็กมีความสุข ส่วนใหญ่แล้วเป็นเด็กที่ยากจนอย่างน้อยหนึ่งมื้อที่โรงเรียนพวกเขาได้รับอาหารที่มีคุณภาพอย่างเต็มที่ เท่ากับช่วยเด็กเราก็ภูมิใจ ไม่ต้องหวังผลอะไร เราเป็นครู สิ่งหนึ่งที่ทำให้มีความสุขคือ ทำให้เด็กได้มีที่อยู่ ที่กิน ที่เล่นที่ออกกำลังกายดี ต้นไม้สีเขียวร่มรื่นมีบรรยากาศที่ดี เด็กก็จะมีสุขภาพจิตดีส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดี นั่นแหละคือความสุขที่ผมต้องการ...”

นายประสงค์ ชูใจ

ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดรวง จังหวัดนครราชสีมา

โรงเรียนชุมชนวัดรวง

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 2 อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัด นครราชสีมา

ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แกล้มใส

นายประสงค์ ชูใจ เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดรวง อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา เมื่อปลายปี พ.ศ.2552 ก่อนที่จะเริ่มพัฒนาโรงเรียนในด้านต่างๆ ในระยะแรกนั้นยังไม่สามารถทำได้ตามที่ต้องการ จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลสภาพความเป็นอยู่ บริบทพื้นที่ ประเพณี วัฒนธรรมองค์กร และต้นทุนเดิมของโรงเรียน จากนั้นจึงประเมินความเป็นไปได้ในการพัฒนาจากระบบการจัดบริการอาหารในโรงเรียน โดยเริ่มจากจัดการระบบจัดซื้อจัดจ้างก่อน เนื่องจากเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังอย่างมากและถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในด้านของการบริหารงบประมาณให้รัดกุมและถูกต้อง จากนั้นจึงสำรวจกระบวนการจัดอาหาร ความสะอาด สุขภาพ ซึ่งในขณะนั้นโรงอาหารของโรงเรียน ยังไม่มีแยกเป็นสัดส่วนอย่างชัดเจน โต๊ะสำหรับรับประทานอาหารไม่เพียงพอต่อจำนวนเด็กนักเรียน และสภาพแวดล้อมในการนั่งรับประทานอาหารไม่เหมาะสม กล่าวคือเด็กนักเรียนนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะหินข้างทาง รวมถึงภาชนะในการใส่อาหารยังไม่ได้เป็นถาดหลุมเช่นปัจจุบัน จึงได้มีการจัดระบบสาธารณสุขโคกของโรงเรียนใหม่ทั้งหมด เช่น พื้นที่สำหรับล้างจาน ห้องครัว โรงอาหารและสุขาภิบาลโรงอาหาร เป็นต้น หลังจากที่หน่วยงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาเข้ามาตรวจสอบระบบการจัดการด้านสุขภาพของโรงเรียนก็มีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น เหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร เจ้าหน้าที่ฯ จึงได้ชักชวนให้เป็นตัวแทนของอำเภอในการเข้าประกวดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ของกรมอนามัยในปี พ.ศ. 2556 จากนั้นเป็นต้นมาโรงเรียนจึงได้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาด้านอื่นๆ ตามมา ก็ได้มองเรื่องการพัฒนาด้านคุณภาพอาหาร โดยเริ่มจากการจัดอาหารให้นักเรียนครบ 5 หมู่ ซึ่งก่อนหน้านี้มีครูรับผิดชอบจัดอาหารในแต่ละวันทั้งสัปดาห์ โดยการจ้างแม่ครัวเพื่อประกอบอาหารให้เด็กนักเรียน แต่ก็ยังไม่มีความชัดเจนมากนักในเรื่องของการกำหนดรายการเมนูอาหารอย่างเหมาะสมและเป็นรูปธรรม จนกระทั่งเมื่อปี พ.ศ. 2555 ได้ส่งครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันเข้าร่วมอบรมการใช้โปรแกรมจัดสำหรับอาหารสำเร็จรูปแบบออนไลน์ Thai School Lunch จัดโดยโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ซึ่งทำให้ทางโรงเรียนฯ ได้รับความรู้และหลักการจัดอาหาร แต่ยังไม่สามารถนำมาปรับใช้ในการจัดอาหารกลางวันของโรงเรียนได้อย่างเต็มรูปแบบ

โรงเรียนชุมชนวัดรวงมีการดำเนินงานด้านสุขภาพที่ดำเนินปึกคักอยู่แล้ว ดังนั้นจึงทำให้ง่ายต่อการปรับให้ตรงตามเกณฑ์ที่จะรับการประเมินตามแนวทางโครงการต่างๆ ซึ่งหน้าที่รับผิดชอบงานในแต่ละส่วน ได้มีการมอบหมายและแบ่งหน้าที่ครูในการรับผิดชอบไว้อย่างชัดเจน ซึ่งครูจะต้องทำอย่างจริงจังและต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ โรงเรียนได้เข้าร่วมหลายๆ โครงการที่เกี่ยวเนื่องในด้านสุขภาพของครุรวมของนักเรียน เช่น สถานศึกษาพอเพียง โรงเรียนต้นแบบการจัดการเรียนรู้การสหกรณ์ เครือข่ายเด็กไทยพันธุ์ โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ซึ่งจากการเข้าร่วมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร สามารถครอบคลุมการดำเนินงานด้านสุขภาพของนักเรียนไว้ทั้งหมดแล้ว

**คุณเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แค้นใส**

ก่อนตัดสินใจสมัครเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นใส ปี พ.ศ.2557 ได้มีการหารือร่วมกันกับครูในโรงเรียน โดยมี นางวัชรีย์ คงฤกษ์ และนางสาวดาวเรือง ชิงโพธิ์ ครูผู้รับผิดชอบหลักด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพ ถึงความเป็นไปได้และความพร้อมของโรงเรียนที่จะพัฒนาต่อยอด โดยศึกษาจากวัตถุประสงค์ เป้าหมายและกิจกรรมของโครงการฯ ซึ่งทางโรงเรียนก็มีการดำเนินการเรื่องอาหารและโภชนาการอยู่แล้ว และเห็นความสำคัญด้านนี้ รวมถึงองค์ประกอบอื่นๆ เช่น กระบวนการเกษตร สหกรณ์ การติดตามภาวะโภชนาการ และสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ประกอบกับมีความศรัทธาและเชื่อมั่นใน อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ที่มีความมุ่งมั่นและชี้แนะแนวทางความสำคัญของโครงการฯ รวมถึงเจ้าหน้าที่โครงการเด็กไทยแค้นใส ที่มีความเป็นกันเอง การติดต่อประสานงานที่ง่าย รวดเร็ว จึงตัดสินใจสมัครเข้าร่วมโครงการฯ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2559 โรงเรียนได้ส่งครูไปร่วมอบรมการใช้โปรแกรมการจัดสำหรับอาหารสำเร็จรูป Thai School Lunch ซึ่งทาง สสส. จัดให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นใสฯ และได้นำมาปรับใช้กับการดำเนินการพัฒนาโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จนประสบผลสำเร็จเช่นในปัจจุบัน

ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานทุกด้าน โดยภาพรวมแล้วมาจากความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงของผู้นำองค์กร หากครูทั้งหมดอยากเปลี่ยนแปลงเพียงใด ถ้าผู้บริหารไม่เห็นดีด้วยก็มักจะไม่ประสบความสำเร็จ ผู้นำต้องมีวิสัยทัศน์และแนวคิดที่ดี ในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น มีความจริงใจ จริงใจ รู้จริง มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของเด็กนักเรียนเป็นที่ตั้ง

นายประสงค์ ชูใจ กล่าวว่า ผมใช้หลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบและมีความสำคัญเหมือนกันหมด ผมมีทีมเวิร์คที่ดี ผมเก่งคนเดียวผมก็ไปไม่รอด มีการกำกับติดตามผลการดำเนินงานจากครูในทุกๆกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยให้ครูผู้รับผิดชอบ ได้นำเสนอว่าได้ดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ เกิดปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายอย่างไร จากนั้นร่วมกันแก้ไขปัญหาในเรื่องต่างๆ เช่น เอกสาร หรือการลงมือปฏิบัติ

นอกจากนั้นยังต้องมีการประชุมชี้แจง ชุมชน/ผู้ปกครองให้เกิดการรับรู้ ตระหนักและมีความเข้าใจถึงความสำคัญของคุณค่าสารอาหารโภชนาการที่เหมาะสม การดักอาหารตามมาตรฐานที่เด็กควรได้รับร่วมกัน ชุมชนให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือช่วยเหลือโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ทำให้ครูในโรงเรียนเห็นคุณค่าจากผลของการร่วมมือร่วมใจจากการทำหน้าที่เพื่อพัฒนาเด็กนักเรียน ทำให้เกิดแรงใจในการทำงานเพื่อเด็กนักเรียนต่อไป ในตอนท้ายนายประสงค์ได้สรุปความรู้สึกจากใจของท่านต่อบทบาทของความเป็นครูอย่างซึ้งใจว่า "...ผมได้ความสุขใจ ที่เห็นเด็กมีความสุข ส่วนใหญ่แล้วเป็นเด็กที่ยากจนอย่างน้อย หนึ่งในที่โรงเรียนพวกเขาได้รับอาหารที่มีคุณภาพอย่างเต็มที่ เท่ากับช่วยเด็ก เราก็คูณใจ ไม่ต้องหวังผลอะไรเราเป็นครู สิ่งหนึ่งที่ทำให้มีความสุขคือ ทำให้เด็กได้มีที่อยู่ที่เล่น ที่เล่นที่ออกกำลังกายดี ต้นไม้สีเขียวร่มรื่นมีบริบทที่ดี เด็กก็จะมีสุขภาพจิตดีส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดี นั่นแหละคือความสุขที่ผมต้องการ..."

จุดเปลี่ยนของโรงเรียนจากที่จัดอาหารกลางวันให้นักเรียนแบบเดิมตามความเคยชินและความถนัดของแม่ครัว ได้พัฒนาเพิ่มขึ้นไปอีกระดับด้วยการใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch จากการใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch จากการใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch จากการใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch

จากการได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส่ๆ ทำให้ครูได้มีการพัฒนาศึษาภาพ ได้รับองค์ความรู้และเทคนิคใหม่ๆ ในเรื่องการจัดบริการอาหารที่เพิ่มเติมความรู้เดิม จากที่ไม่ได้นำมาปรับใช้เพราะมีความเข้าใจผิดในเรื่องระบบการจัดซื้อจัดจ้าง สิ่งที่สำคัญในการเริ่มต้นคือการเห็นพ้องต้องกันของคนในโรงเรียนและพร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงในการนำโปรแกรม Thai School Lunch เข้ามาใช้จัดอาหารให้นักเรียน โรงเรียนมีการจ้างแม่ครัวปรุงประกอบอาหารซึ่งเป็นผู้ปกครองนักเรียนและคนในชุมชน โดยมีงบประมาณจัดจ้างแม่ครัว 600 บาท (2-3 คน/วัน) ในทุกวันครูจะนำรายการจัดซื้อวัตถุดิบที่ได้มาจากโปรแกรม Thai School Lunch ส่งให้แม่ครัวเพื่อจัดซื้อวัตถุดิบ โดยมีการรับซื้อผลผลิตบางอย่างจากโรงเรียนและชุมชน มีการสำรวจวัตถุดิบในชุมชนจากตลาดนัดชุมชนที่ชาวบ้านปลูกและขายเอง เช่น เนื้อหมู มะเขือ พริก เห็ด ผักกาด ผักบุ้ง กวางตุ้ง ข้าวสาร เป็นต้น โดยในการประชุมผู้ปกครองภาคเรียนละ 1 ครั้งทางโรงเรียนก็จะย้ำและมีการกำกับกับชาวบ้านและผู้ปกครองว่าถ้าไม่ยอมให้ลูกหลานได้รับสารพิษก็อย่าปลูกผักที่ใส่สารเคมี นอกจากนี้โรงเรียนยังได้ภาคีชุมชนปลอดสารเคมีเกษตรอินทรีย์บ้านโนนด่าน ส่งผลผลิตปลอดสารพิษเข้าโรงเรียนเช่นกัน หากผลผลิตจากโรงเรียนหรือชุมชนมีไม่เพียงพอค่อยซื้อเพิ่มจากตลาดในเมือง เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคที่ดีขึ้น เนื่องจากเด็กได้กินผักที่ตัวเองปลูกเอง นอกจากนี้ครูยังสร้างสอดแทรกความรู้ด้วยการสอนเรื่องคุณประโยชน์ของพืชผักผลไม้ โดยเพิ่มแรงจูงใจแก่ผู้เรียนให้เกิดความสนใจผ่านการใช้สื่อการสอน เช่น การเล่าเรื่องหรือการใช้เพลงบอกประโยชน์ของผัก การใช้เกมที่สนุกสนานให้เห็นถึงประโยชน์ของผักผลไม้ที่มีต่อร่างกาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังใส่ใจในรายละเอียดทุกด้านไม่ว่าจะเป็นการหั่นผักให้มีขนาดเล็กลงทำให้เด็กเล็กสามารถกินผักได้ง่ายขึ้น โรงเรียนมีการจัดอาหารด้วยการใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch เป็นรายเทอมเตรียมไว้ล่วงหน้า แต่จะมีการปรับเปลี่ยนรายการตามวัตถุดิบที่มีในแต่ละสัปดาห์ เช่น ถ้าผักบุ้งช่วงนี้มี

ผลผลิตมาก ก็จะปรับเป็นเมนูที่ใช้ผักบุ้งเป็นส่วนประกอบ จากนั้น**ครูดาวเรือง ชิงโพธิ์** จะพิมพ์รายการอาหารและวัตถุดิบส่งต่อให้ครูวัชรีย์ เพื่อดำเนินการวางแผนจัดซื้อวัตถุดิบและเขียนชื่อรายการอาหารลงบนกระดานให้เด็กนักเรียนและผู้ปกครองได้รับทราบ ผู้อำนวยการโรงเรียนมีการแบ่งหน้าที่ในการรับผิดชอบอย่างชัดเจนซึ่งหลังจากอบรมครูดาวเรือง มีการถ่ายทอดความรู้ทำให้ทุกคนในโรงเรียนรู้และเข้าใจเรื่องการใช้ โปรแกรม Thai School Lunch สามารถทำหน้าที่แทนกันได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงเมนูในแต่ละสัปดาห์ นอกจากนั้นครูทุกคนยังสามารถตั้งอาหารให้เด็กนักเรียนได้ตามปริมาณสัดส่วนที่แนะนำได้ โดยแยกตัดอาหารให้นักเรียนชั้นอนุบาลออกต่างหาก และแบ่งการตัดอาหารนักเรียนชั้นประถมเป็น 3 จุด คือ ชั้นป.1-2, ชั้นป.3-4, และชั้นป.5-6 ด้วยเหตุผลว่า แม่เด็กระดับประถมจะได้รับการแนะนำให้ได้รับปริมาณอาหารและข้าวตามมาตรฐานที่แนะนำ เช่น ข้าว 2 กัฟฟ์ครึ่งต่อมื้อกลางวัน เป็นต้น แต่ในความเป็นจริงช่วงอายุเด็กที่แตกต่างกันก็จะได้รับปริมาณข้าวหรืออาหารที่แตกต่างกันด้วย

หากให้ประเมินผลการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการของโรงเรียน **ครูดาวเรือง ชิงโพธิ์** กล่าวว่า ถือว่าโรงเรียนมาไกลแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับเดิมก็ถือว่าพึงพอใจมาก แต่ยังไม่ถึงมากที่สุด ซึ่งยังต้องมีการพัฒนาอีกต่อไปเรื่อยๆ โดยต้องให้บูรณาการสู่ชีวิตประจำวันของนักเรียนทั้ง 3 มื้ออาหาร (ทั้งที่บ้านและโรงเรียน) ส่งต่อให้ผู้ปกครองนักเรียนร่วมรับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหารที่เข้าไปในร่างกายของบุตรหลาน เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง สอดคล้องกับครูวัชรีย์ คงฤทธิ์ กล่าวว่า ความสมส่วนของเด็กนักเรียนดีขึ้น จากเด็กที่ไม่ชอบกินผักก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมากินผักเพิ่มขึ้น ผู้ปกครองมาบอกครูว่าลูกรู้จักผักกินผักเป็น ส่วนรายการอาหารบางอย่างเช่นน้ำพริกกะปิผักแกล้ม ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ใส่มะเขือเทศ ที่คิดว่าเด็กจะกินไม่ได้ แต่เด็กก็กินได้ ทำให้เด็กได้กินเมนูที่หลากหลาย เด็กนักเรียนก็ตื่นตัววันนี้จะได้อะไร เราก็อพใจมากจากการทำเมนูอาหารด้วยโปรแกรม Thai School Lunch ซึ่งเมื่อมองในภาพรวมการดำเนินงานของโรงเรียน นายประสงค์ ชูใจ มีความเห็นว่า จนสิ่งปัจจุบันนี้พอใจในเรื่องสารอาหารที่นักเรียนได้รับจากการจัดอาหารที่คำนวณจากโปรแกรม Thai School Lunch ให้คะแนนเต็ม 100 คะแนน และ 98 คะแนนสำหรับกระบวนการในโรงเรียน เมื่อเด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเด็กมีสุขภาพดีขึ้น ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันมีความเข้าใจในหลักการจัดอาหารให้นักเรียนอย่างเหมาะสม

มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เด็กนักเรียนเรื่องคุณค่าของสารอาหารและการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ หน้าเสาธงและมีการบูรณาการในวิชาที่เรียน ทำให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกซื้ออาหาร/ขนม ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่งเสริมกิจกรรมที่เด็กชอบ เช่น เด็กชอบเล่นกระโดดยาง ก็จะจัดให้มีการแข่งขันกระโดดยางหรือนำการละเล่นพื้นบ้านที่มีความสนุกสนานและได้ออกกำลังกายบรรจุในกิจกรรมที่ฟ้าสีต่อไป ปัญหาที่พบคือเมื่อเด็กกลับบ้านไปผู้ปกครองยังไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการบริโภคของเด็กได้เท่าที่ควร ส่วนเรื่องกระบวนการจัดการวัตถุดิบนั้นผมให้เพียง 85 คะแบน บางกระบวนการที่เรายังควบคุมไม่ได้ เช่น เครื่องช่ายที่นำผลผลิตทางการเกษตรมาขายให้กับครัวโรงเรียน ซึ่งทางโรงเรียนได้มีการทำ MOU ร่วมกันแต่ไม่สามารถควบคุมหรือตามไปตรวจสอบเรื่องความปลอดภัยในการใช้สารเคมีสำหรับเพาะปลูกได้ ใช้เพียงความเชื่อใจของเกษตรกรว่าผลผลิตทั้งหมดส่งเข้าสู่โรงครัวเพื่อผลิตอาหารกลางวันให้นักเรียนทั้งหมด

การจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

ก่อนมีการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงเด็กนักเรียน **ครูดาวเรือง ชิงโพธิ์** ได้ชี้แจงครูในโรงเรียนถึงขั้นตอน และวิธีการชั่งวัดที่ถูกต้อง เนื่องจากวิธีการและการอ่านค่าหากอ่านผิดหรือลงข้อมูลผิดแม้แต่มีลิสเมตเตอร์หรือจุดกศนิยมเดียวกัน ก็อาจส่งผลต่อค่าการเจริญเติบโตของเด็กได้ โดยก่อนลงข้อมูลจะให้ครูที่ชั่งวัดเปรียบเทียบกับข้อมูลภาวะโภชนาการเดิมเพื่อป้องกันความผิดพลาด โดยโรงเรียนมีการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงเทอมละ 2 ครั้ง คือต้นเทอมและปลายเทอม ส่วนเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินจะชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ เพื่อเป็นการกำทาบให้เด็กที่อ้วนได้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของตัวเองและพยายามที่จะลดน้ำหนักลงให้ได้ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการของโรงเรียน (ปี 2561) **ผอม 2.5% เตี้ย 2.1% เริ่มอ้วนและอ้วน 11.86%** ซึ่งปัญหาเด็กอ้วนส่วนใหญ่มีมาตั้งแต่จากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่ส่งต่อมาถึงโรงเรียนทำให้ดังค่าเฉลี่ยของโรงเรียนขึ้น จึงคิดว่าโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรมีการบูรณาการและมีมาตรการลดอ้วนของเด็กมาตั้งแต่ก่อนวัยเรียน

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

แนวทางการแก้ปัญหาในโรงเรียน โรงเรียนมีการจัดบริการอาหารกลางวันโดยใช้โปรแกรม Thai school Lunch ทุกวันทำการ เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ มีคุณค่า มีสารอาหารครบถ้วน ให้องค์ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ดี คำแนะนำในการบริโภคอาหารแก่เด็กนักเรียน ให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหากนักเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการ เช่น เด็กอ้วน มีแนวโน้มที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคต มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs สูง ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย ส่วนเด็กผอม นอกจากจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ไม่มีภูมิต้านทาน เจ็บป่วยได้ง่ายแล้วเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อาจจะขาดโอกาสที่ดีในการใช้ชีวิตปกติ เช่น อาจเล่นกีฬาบางชนิดไม่ได้ บุคลิกภาพไม่ดี ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดเป็นปมด้อย มีผลต่อสุขภาพจิตใจ



และเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่มีโอกาสหางานทำได้ยากกว่า มีการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน ตามภาวะสุขภาพโภชนาการ เช่น เด็กอ้วนควรให้เดินเร็ว แกว่งแขน เดินแอโรบิก ส่วนเด็กเตี้ย เน้นให้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดได้แก่ กระโดดยาง กระโดดเชือก เล่นโล้จับ เป็นต้น ด้านร้านอาหารนักเรียนได้ยกเลิกการจำหน่ายขนมกรุบกรอบ น้ำหวานและน้ำอัดลมทุกชนิด เน้นจัดหาอาหารที่มีคุณภาพ มาจำหน่าย เช่น ขนมไทยหวานน้อย ผลไม้ตามฤดูกาล และน้ำสมุนไพรอ่อนหวาน ที่มีน้ำตาลต่ำกว่า 5% มีการจัดอาหารเสริมนม ให้นักเรียนทุกคนได้ดื่มทุกวัน โดยเป็นนมรสจืด และเสริมเพิ่มให้นักเรียนที่มีภาวะเตี้ย และผอมในทุกวัน

แนวทางแก้ปัญหาระหว่างโรงเรียนและชุมชน/โรงเรียนและผู้ปกครอง

โรงเรียนมีการประชุมผู้ปกครองเป็นประจำทุกปีการศึกษาโดยจัดประชุมภาคเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อแจ้งภาวะโภชนาการนักเรียนให้ผู้ปกครองรับทราบและร่วมกันหาทางแก้ไขพร้อมให้ความรู้ คำแนะนำในการจัดบริการอาหาร 2 มื้อที่อยู่ที่บ้าน และพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน เช่น ในกลุ่มเด็กอ้วนต้องเน้นให้บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มนมในปริมาณที่เหมาะสม บริโภคอาหารให้หลากหลาย หลีกเลี่ยงการงดอาหารมื้อหลักหรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้าลง ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูงจากไขมัน หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิ หลีกเลี่ยงอาหารมัน หวานจัด กินผักผลไม้ให้มากขึ้น งดขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ไม่ควรดื่มนมและเครื่องดื่มรสหวานให้พลังงานสูงในบ้าน ส่งเสริมการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งที่บ้าน เช่น การเล่นเกม โทรศัพท์มือถือนานๆ การรับประทานอาหารและดูทีวีไปด้วย เป็นต้น ในกลุ่มเด็กผอมและเตี้ย ส่งเสริมการบริโภคนมเพิ่มมากขึ้น และเน้นให้รับประทานโปรตีนจาก นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งให้หลากหลาย ให้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดเพิ่มขึ้น ให้รับประทานอาหารที่มีพลังงานเพิ่มขึ้นรวมทั้งแนะนำผู้ปกครองให้ควบคุมการนอนของนักเรียน ให้นอนหลับสบายอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เพราะการนอนหลับสบายมีความเกี่ยวข้องกับการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต และที่สำคัญครูประจำชั้นต้องออกเยี่ยมบ้านนักเรียนเพื่อดูความเป็นอยู่ พฤติกรรมการบริโภคเมื่ออยู่ที่บ้าน และพิจารณาแก้ไขปัญหาร่วมกันกับผู้ปกครองเป็นรายกรณี

ปัญหาอุปสรรค

และแนวทางการแก้ไขปัญหา

❶ ปัญหาเรื่องความไม่ยืดหยุ่นของกฎระเบียบทำให้การดำเนินงานบางส่วนไม่ราบรื่น จึงอยากขอให้หน่วยงานต้นสังกัดออกกฎระเบียบให้ครอบคลุมกับการปฏิบัติงานด้านอาหารกลางวันโรงเรียน



ปัจจัยความสำเร็จ



- ❶ วิทยาลัย ศักดิ์ของผู้บริหารในการวางแผนเส้นทางที่โรงเรียนควรจะไป โดยมีหลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้นำและครูในโรงเรียนต้องมุ่งมั่นตั้งใจร่วมไปด้วยกัน
- ❷ การมองและดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกันของทุกคนในโรงเรียนและพร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงในการนำโปรแกรม Thai School Lunch เข้ามาใช้จัดอาหารให้นักเรียน รวมถึงความรู้ของครูทุกคนเรื่องหลักการของโปรแกรมด้วย
- ❸ การที่โรงเรียนคว้าโอกาส ในการเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส เป็นหนึ่งปัจจัยให้พัฒนาโรงเรียนและบุคลากรในโรงเรียน
- ❹ แนวความคิดเรื่องการดำเนินงานไม่ใช่การเพิ่มภาระงานครู แต่ให้คิดว่าโรงเรียน ครู และเด็กนักเรียนจะได้รับประโยชน์มากมายจากการทำงาน
- ❺ ผู้บริหาร ครู และบุคลากรทุกฝ่ายในโรงเรียนต้องทำงานอย่างต่อเนื่องให้กลายเป็นเรื่องปกติ พร้อมทุกสถานการณ์ ทั้งการเยี่ยมเยือนเพื่อประเมินจากผู้ตรวจ หรือแม้แต่โรงเรียนอื่นๆ ที่ต้องการมาศึกษาดูงานระบบการจัดการด้านอาหารและโภชนาการของโรงเรียน

❶ ปัญหาของเด็กที่มีภาวะโภชนาการอ้วน คือ เมื่อเด็กได้กินอาหารที่โรงเรียนตามสัดส่วนแล้ว แต่เมื่อกลับบ้านก็ยังบริโภคในปริมาณมาก โรงเรียนจึงแก้ปัญหามาโดยการจัด workshop การตัดอาหารให้เหมาะสมและให้ความรู้เรื่องโภชนาการในวันประชุมผู้ปกครอง เพื่อจัดการปัญหาการบริโภคอาหารที่มากเกินไป

❷ โรงเรียนเครือข่ายบางโรงเรียนยังไม่สามารถจัดอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch ได้ เนื่องจากบางเรื่องมีความละเอียดอ่อน ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น แม่ครัวไม่ให้ความร่วมมือกับการเปลี่ยนรายการอาหารกลางวันตามที่ครูผู้ดูแลอาหารกลางวันจัดไว้

❸ โรงเรียนไม่สามารถควบคุมหรือตามไปตรวจสอบเรื่องการใสสารเคมีในการเพาะปลูกผักผลไม้ที่นำเข้าครัวโรงเรียนได้ว่ามีความปลอดภัยมากน้อยเพียงใด

“ ผมจะสืบสานโครงการเด็กไทยแถมใส่นี้ต่อไปจะทำเพื่อพระองค์ท่าน เพราะพระองค์ท่านเป็นแรงบันดาลใจที่สุดในชีวิตของผม ซึ่งเมื่อครั้งเสด็จมายังโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน พระองค์ท่านยังกล่าวฝากดูแลเด็กนักเรียนและชาวบ้านที่อยู่ในหมู่บ้านนี้โดยให้ทางโรงเรียนนำแนวทางโครงการเด็กไทยแถมใส ช่วยดูแลให้พวกเขามีความสุขอนามัยที่แข็งแรงและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ”

ดร.ณัฐพล แสงอรุณ

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน จังหวัดเชียงใหม่

โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3 อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

**ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แกล้มใส**

โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่อนุบาล จนถึงมัธยมศึกษา 3 ส่วนใหญ่ เป็นนักเรียนชนเผ่า ประกอบไปด้วยชาติพันธุ์จีน ชาติพันธุ์ลาหู่ ชาติพันธุ์ไทใหญ่ และชาติพันธุ์ชนพื้นเมือง ทำให้มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ถิ่นที่อยู่อาศัยของเด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะปลูกบ้านตามเนินเขาและบนเขาสูง และนักเรียนมีฐานะค่อนข้างยากจน ผู้ปกครองขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารและการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ไม่สมบูรณ์ เช่น มีภาวะอ้วน ผอม และเตี้ย

สถานการณ์ปัญหาการบริโภคอาหารและโภชนาการภายในโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน โดยภาพรวมก่อนการเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแกล้มใส นักเรียนมีอัตราภาวะบริโภคผิด ผลไม้ในอัตราที่ต่ำมาก การบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ นักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ ด้านโภชนาการ และยังมีวัฒนธรรมการกินอาหารที่ผิด ๆ เช่น ชอบกินอาหารหมักดอง การกินอาหารที่มีไขมันสูง เป็นต้น อีกทั้งนักเรียนยังมีพื้นฐานในด้านอนามัยส่วนบุคคล ไม่สะอาด เพราะติดนิสัยจากครอบครัวที่เป็นชนเผ่าและมีฐานะยากจน ผู้อำนวยการโรงเรียน ชี้แจงเพิ่มเติมว่าเมื่อก่อนนักเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน มีภาวะอ้วน เนื่องจากวัฒนธรรมการกินของแต่ละชาติพันธุ์มีอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันสูง การทำอาหารแต่ละเมนูต้องใช้น้ำมันในปริมาณมาก ทำให้นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำมันไม่ได้ อีกทั้งนักเรียน เวลามาโรงเรียนบางคนนำขนมกรุบกรอบมาจากบ้าน เวลาอยู่ที่บ้านส่วนใหญ่นักเรียนจะมีพฤติกรรมกินแล้วก็นอน นักเรียนส่วนมากจะมีพฤติกรรมติดเกม ติดการใช้โทรศัพท์ นักเรียนไม่มีกิจกรรมที่ให้นักเรียนส่งเสริมการเคลื่อนไหว เป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง เสี่ยงให้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ

ด้วยเหตุนี้โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน จึงมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนเรื่องการส่งเสริมสุขภาพในทุกๆ ด้านเริ่มตั้งแต่ด้านร่างกาย จากคำกล่าวที่ว่า “A Sound Mind in a Sound Body” หมายถึง “จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ถ้าคนเราร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรงดี จิตใจก็จะเป็นสุข สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอ เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อยๆ จิตใจก็จะหดหู่ ไม่สดชื่น แจ่มใส การจะพัฒนาส่วนอื่นหรือแม้แต่เรื่องคุณลักษณะอันพึงประสงค์คุณธรรมจริยธรรมก็เป็นไปได้อย่างยาก ดังนั้นโรงเรียนต้องทำให้นักเรียนได้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ส่งเสริมการออกกำลังกาย และช่วยส่งเสริมดูแลสุขภาพให้นักเรียนอยู่อย่างสม่ำเสมอ แล้วจึงพัฒนาให้เกิดความรู้หรือพัฒนาด้านปัญญา และคุณธรรมจริยธรรมตามมา

ช่วงปี 2556-2557 โรงเรียนเกิดปัญหาการบริหารจัดการอาหารกลางวัน ทั้งในเรื่องงบประมาณ คุณภาพอาหารกลางวัน และแม่ครัว ผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูจึงประชุมหารือและได้ทดลองปรับเปลี่ยนการบริหารจัดการอาหารกลางวันในหลากหลายรูปแบบ โดยทดลองเปลี่ยนระบบจัดซื้อวัตถุดิบเปลี่ยนแม่ครัวในการปรุงประกอบอาหาร เปลี่ยนแนวความคิดเมนูอาหาร จนได้รับสชาติและคุณภาพอาหารเป็นที่น่าพอใจของเด็กนักเรียน ซึ่งพบว่าการจัดหาแม่ครัวที่เป็นผู้ปกครองนักเรียนสามารถทำอาหารได้ถูกปากนักเรียน แต่ยังมีปัญหาคือแม่ครัวเป็นคนคิดรายการอาหารเองตามงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรจากโรงเรียน ทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ไม่หลากหลายวัตถุดิบ

คุณเดิมของโรงเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส

เมื่อโรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส โรงเรียนได้จัดทำเมนูอาหารโดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch แม่ครัวและครูฝ่ายโภชนาการ ร่วมกันคิดวางแผนการจัดทำสำหรับอาหารกลางวันซึ่งจะต้อง สอบถามครูฝ่ายโภชนาการและครูเกษตรว่าวัตถุดิบของโรงเรียนในช่วงนี้มีวัตถุดิบอะไรบ้าง เพื่อนำมาจัดทำเป็นอาหารกลางวันนักเรียน โดยร่วมกันจัดทำเมนูอาหารที่ยึดคุณค่าสารอาหาร และพลังงานที่นักเรียนจะได้รับอย่างเพียงพอเหมาะสมตามวัย ให้สอดคล้องกับโปรแกรมมากที่สุด นอกจากนี้ยังได้มีการจัดเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักกับประทานอาหารท้องถิ่นที่มีคุณภาพดี

โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ช่วงปี 2556-2558 โรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันและมีกิจกรรมการเกษตรที่โรงเรียนได้ทำการเกษตรอยู่บ้างแล้ว คือการเลี้ยงไก่ การเลี้ยงกบ การเลี้ยงปลา การปลูกผัก แต่ก็ยังไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะขาดความตระหนักของนักเรียน ครู อีกทั้งผู้ปกครองและชุมชนไม่ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเท่าที่ควร

ปี 2559 โรงเรียนบ้านห้วยเสี้ยนได้เข้าร่วมพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้เด็กไทยแถมใส ซึ่งเป็นโครงการที่ดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทเจ้าฟ้ารัชกาลที่ 10 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับภาคีเครือข่ายต่างๆ เพื่อนำมาแนวทางการดำเนินงานตามพระราชดำรินี้ด้านการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างบูรณาการครบวงจร เพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กให้เกิดการเรียนรู้อย่างสมดุล โดยทางโรงเรียนบ้านห้วยเสี้ยนได้ดำเนินงานตาม 8 องค์ประกอบของเด็กไทยแถมใส

ความภาคภูมิใจที่สุดของโรงเรียนบ้านห้วยเสี้ยน ตั้งแต่ได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส คือ เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2559 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดอาคารศูนย์ศึกษาวัชรสุกษณ์ประสิทธิ์ และเสด็จทอดพระเนตรการจัดกิจกรรมโครงการเด็กไทยแถมใส พร้อมทั้งทรงมีกระแสพระราชดำรัสเกี่ยวกับการนำองค์ความรู้เรื่องเด็กไทยแถมใสไปเผยแพร่แก่ราษฎรในชุมชนบนพื้นที่สูงด้วย

ดังนั้น ในช่วง 2561 ทางโรงเรียนจึงกำหนดวิสัยทัศน์ว่า “โรงเรียนต้องเป็นแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อการศึกษา” และหาแนวทางสนับสนุนด้านงบประมาณ เป้าหมายสูงสุดคือต้องการให้โรงเรียนมีพื้นที่ศูนย์เรียนรู้ที่มีชีวิต เพื่อให้เด็กๆ ได้เกิดกระบวนการเรียนรู้และฝึกทักษะนอกห้องเรียนอย่างมีความสุขในด้านหลักการความคิดในการทำงาน ผู้อำนวยการโรงเรียน ดร.ณัฐฉา แสงอรุณ ได้นำหลักการคิดเชิงบวก (Growth mind set) มาใช้ในองค์กรเพื่อเรียนรู้หลักการ เรื่อง Growth mind set โดยมีความเชื่อว่าทุกคนสามารถทำได้ทุกเรื่อง ไม่ควรมัวคึด คารพความคิดการตัดสินใจของครู และนักเรียน ร่วมกันคิดหาความสุขจากทุกฝ่าย (แนวทางต่างๆ) ผู้ปกครองให้ความสำคัญเรื่องการเรียน ครูอยากให้มีการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีการเรียนรู้แบบ Active Learning การเรียนรู้โดยใช้กระบวนการ 5 step การพัฒนาบทเรียนร่วมกัน (Lesson Study) โดยมีนักเรียนเป็นศูนย์กลาง มีครูเป็นที่ปรึกษา อีกทั้งทางโรงเรียนได้ส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนเป็นจิตอาสาช่วยเหลืองานโรงเรียนและชุมชนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน



โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยนเป็นโรงเรียนขยายโอกาสมีนักเรียนระดับชั้นอนุบาล – มัธยมศึกษา ซึ่งรัฐบาลจะสนับสนุนงบประมาณให้เด็กนักเรียนในระดับชั้นอนุบาล-ประถมศึกษา ทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมไม่ได้รับงบอาหารกลางวัน ผู้อำนวยการโรงเรียนจึงประชุมหารือกับผู้ปกครองนักเรียน ขอเก็บเงินจากเด็กนักเรียนมัธยมหัวละ 100 บาท/เดือน เพื่อนำมาบริหารจัดการอาหารกลางวันให้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาให้ได้อาหารกลางวันที่มีคุณภาพตามมาตรฐานปรับเปลี่ยนการคิดเมนูอาหาร จากเดิมที่ครูเป็นคนคิดเมนูอาหาร ปัจจุบันโรงเรียนใช้โปรแกรม Thai School Lunch อย่างจริงจัง ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณภาพตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทย เปลี่ยนการบริหารจัดการ โดยผู้อำนวยการได้มอบหมายให้ครูทุกคนมีบทบาทหน้าที่ในกิจกรรมอาหารกลางวัน แตกต่างจากเมื่อก่อนที่ภาระงานการจัดอาหารกลางวันจะตกอยู่ที่ครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันเพียงคนเดียว เปลี่ยนการจ้างและการตรวจรับวัตถุดิบ โรงเรียนจ้างเหมาแม่ครัวในการปรุงประกอบอาหารรวมทั้งจัดซื้อวัตถุดิบตามใบรายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อที่ได้จากโปรแกรม Thai School Lunch และมีครูเป็นคณะกรรมการในการตรวจรับ 3 ท่าน คอยตรวจรับวัตถุดิบอาหาร ในตอนเช้า ตามแบบฟอร์มการจัดซื้อ/จัดจ้างของโรงเรียน ส่วนคุณภาพของอาหารจะมีครูเวรประจำวันคอยตรวจ รวมถึงชิมรสชาติอาหาร ความสะอาดของอาหาร สุขภาพของอาหาร โรงอาหารและสุขลักษณะของแม่ครัว

ดร.ณัฐพล แสงอรุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน ได้ส่ง**ครูพงษ์ศักดิ์ คนขยัน** เข้าร่วมอบรมการใช้โปรแกรม Thai School Lunch ที่โครงการเด็กไทยแค้นไส้ได้จัดขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมอบรมแล้ว ก็ให้ครูนำมาถ่ายทอดและสอนการใช้โปรแกรมให้ครูทุกคน ทำให้ครูทุกคนในโรงเรียนสามารถใช้โปรแกรม Thai School Lunch จัดเมนูอาหารกลางวันในโรงเรียนได้จริง ซึ่งในระยะต่อมาผู้อำนวยการได้สั่งการให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดอาหารกลางวัน โดยให้ครูทุกคนคิดรายการอาหารกลางวันคนละ 1 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความหลากหลายของอาหาร จากนั้นครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันครูฝ่ายโภชนาการและแม่ครัวจะคัดกรองรายการอาหารกลางวันอีกครั้ง แล้วนำมาจัดตามคำแนะนำตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย

ความพึงพอใจในการนำโปรแกรม Thai School Lunch มาใช้ในการจัดเมนูอาหารกลางวัน ครูในโรงเรียนที่ใช้โปรแกรมบอกกล่าวไว้ว่า โปรแกรมนี้ช่วยต่อการจัดอาหารกลางวัน ไม่ต้องคิดมาก เนื่องจากในระบบมีรายการอาหารที่หลากหลาย พร้อมทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการระบุไว้เรียบร้อยแล้ว เพิ่มความสะดวกสบาย ทำล่วงหน้าได้ และพร้อมสำหรับการปรับเปลี่ยน ทั้งรายการอาหาร ราคาวัตถุดิบในขณะนั้น อีกทั้งทางโรงเรียนสามารถจัดทำเมนูอาหารท้องถิ่นได้ โดยเข้าไปบันทึกการทำเมนูอาหารในระบบประเมินตำรับเฉพาะสำหรับโรงเรียน (Thai School Recipes) ซึ่งโปรแกรมนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้โรงเรียนสามารถออกแบบตำรับอาหารเฉพาะโรงเรียนของตนเองได้ด้วย ซึ่งจะทำให้โรงเรียนสามารถสร้างตำรับอาหารที่สอดคล้องกับชุมชน วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และยังสามารถประเมินคุณภาพตำรับเฉพาะของตนเองได้สะดวกอีกด้วย

สำหรับความพึงพอใจในคุณภาพและรสชาติด้านอาหารกลางวันของนักเรียน ซึ่งตอนนี้เด็กนักเรียนให้ระดับคะแนนประเมินตนเองในการจัดอาหารกลางวันคุณภาพอยู่ที่ร้อยละ 60 ซึ่งเมื่อเทียบกับเมื่อก่อนที่โรงเรียนให้อยู่ประมาณร้อยละ 10 และคิดว่าต้องมีการพัฒนาไปเรื่อยๆ ส่วนแม่ครัวผู้ปรุงประกอบอาหารได้รับความรู้ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene) มีการตรวจสุขภาพ มีครุอนามัยคอยให้ความรู้เรื่องความสะอาดในการปรุงประกอบอาหาร ซึ่งทางโรงเรียนได้เชิญนักโภชนาการจากโรงพยาบาลฝาง เข้าร่วมให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการแก่ครู นักเรียน แม่ครัว เพื่อให้สามารถเลือกจัดอาหาร และเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ด้วยตนเอง

การจัดหาวัตถุดิบเพื่อนำมาประกอบอาหารกลางวันนั้น โรงเรียนจะสำรวจวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงเรียนก่อน ซึ่งวัตถุดิบในโรงเรียนก็มาจากกิจกรรมการเกษตร มีไข่ไก่ ผักบุ้ง พริก ผักพื้นเมือง ผักกาดขาว คะน้า โดยจะนำมาขายให้กับสหกรณ์โรงเรียนและทางแม่ครัวก็จะซื้อวัตถุดิบจากสหกรณ์โรงเรียนและหากวัตถุดิบไม่มีเพียงพอต่อความต้องการ จึงจะทำการสั่งซื้อจากตลาดสดในชุมชน ซึ่งไม่ทราบว่ามีผลไม่มีความปลอดภัยจากสารเคมีในระดับใด แต่แม่ครัวจะมีการแก้ปัญหา โดยการล้างให้สะอาดก่อนทุกครั้งก่อนปรุงประกอบอาหารเพื่อลดสารพิษที่ตกค้างในผัก ผลไม้ ให้ความปลอดภัยมากที่สุด ตามวิธีการล้างผัก เช่น ใช้ผงฟูละลายในน้ำอุ่น เกลือ หรือ ล้างโดยน้ำไหลผ่านหลายๆ รอบ ส่วนผลไม้โรงเรียนจะจัดหาผลไม้ที่มีในชุมชนให้นักเรียน โดยจะมีการเชื่อมโยงผลผลิตเกษตรปลอดภัยกับชุมชน ผู้ปกครอง เช่น ส้ม ลิ้นจี่ มะละกอ เป็นต้น

การดำเนินงานของโรงเรียนทำให้ได้ขอความอนุเคราะห์จากผู้ใหญ่บ้านในการให้ใช้พื้นที่ประมาณ 3 ไร่ เพื่อใช้ในการปลูกผัก ผลไม้ สำหรับส่งต่อเป็นวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหารกลางวันให้กับนักเรียน โดยจะวางแผนการปลูกตามเมนู Thai School Lunch ที่โรงเรียนได้จัดทำ ให้ครูประจำชั้นได้เข้าร่วมกำกับดูแลการปลูกของแต่ละชั้นเรียน และทุกวันศุกร์คาบเรียนที่ 5 ครูและนักเรียนทุกคนทำกิจกรรมชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (professional learning community: PLC) เพื่อหาข้อตกลงร่วมกันในการวางแผนทำการเกษตรในรายห้องเรียน จากนั้นสรุปรายงานเสนอผู้เกี่ยวข้องแล้วเสนอต่อผู้บริหารอีกครั้ง

118.4 CM

42



การจัดการฐานข้อมูลติดตาม เผ่าะวังภาวะโภชนาการ

◆ กระบวนการติดตามเผ่าะวังภาวะโภชนาการ

การวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักของนักเรียน เป็นเครื่องบอกความสมบูรณ์ของร่างกาย ว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ไหน เช่น อ้วน ผอม สูง หรือแม่กระทั่งภาวะ เสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ มากมาย ทางโรงเรียนได้ปรับปรุงเครื่องวัดส่วนสูงตามที่คณะทำงานโครงการเด็กไทยแก่มีใสได้แนะนำให้ใช้ตลับเมตรติดทาบกับไม้วัดส่วนสูงอันเดิม เพื่อให้ครูโภชนาการอ่านค่าได้แม่นยำมากขึ้น พร้อมกับจุดส่วนสูงของเด็กให้มีจุดทศนิยมเช่น เด็กชาย ก. สูง 125.6 เซนติเมตร ส่วนเครื่องชั่งน้ำหนัก โรงเรียนได้ใช้แบบเครื่องชั่งดิจิทัลที่สามารถอ่านค่าได้อย่างชัดเจน

◆ วิธีการชั่ง- วัดส่วนสูง และการรายงานผล

ครูสุดารัตน์ สุริยะวงษ์ ครูผู้รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียน: ทางโรงเรียนจะวัดส่วนสูง - ชั่งน้ำหนักของเด็กเดือนละ 1 ครั้ง โดยครูสุดารัตน์ สุริยะวงษ์ จะเป็นคนวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักให้เด็กนักเรียน จากนั้นให้เด็กจดบันทึกน้ำหนัก-ส่วนสูง ของตนเองไว้ที่แขน แล้วให้เด็กนำข้อมูลมาแจ้งครูวรรณ ศรีใจมูล บันทึกข้อมูล ซึ่งเด็กนักเรียนจะรายงานครูโดยอ่านค่าที่แขน ผมชื่อ.....สูง....หนัก....? กิจกรรมดังกล่าวนี้จะทำให้เด็กจำส่วนสูงและน้ำหนักตัวเองได้ จากนั้นครูจะนำข้อมูลมาแปลผลด้วยโปรแกรม INMU Thai growth และส่งข้อมูลให้กับผู้ปกครองตอนกิจกรรมเยี่ยมบ้านนักเรียนเพื่อให้ผู้ปกครองรู้ภาวะโภชนาการของนักเรียน

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ดร.ณัฐพลา แสงอรุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน ได้เล่าให้ฟังว่าทางโรงเรียนได้ประชุมกับแกนนำผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา โดยเข้ามามีส่วนร่วมในการรับฟังและรับรู้ การแก้ปัญหาด้านภาวะโภชนาการของนักเรียน รวมทั้งให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับผู้ปกครอง ในขณะเดียวกันครูประจำชั้นจะมีแผนลงพื้นที่ไปเยี่ยมบ้านนักเรียน ครูจะแจ้งให้กับผู้ปกครองนักเรียน โดยวิธีการบอกเล่าเรื่องภาวะโภชนาการของลูกตัวเอง แต่อาจจะมีปัญหาเรื่องการสื่อสารบ้าง เนื่องจากเป็นกลุ่มชนเผ่า ซึ่งในอนาคตจะมีแบบฟอร์มการรายงานข้อมูลให้กับผู้ปกครอง แต่ขณะนี้ยังอยู่ในขั้นตอนการออกแบบและทดลองใช้กับนักเรียนแกนนำ โดยโรงเรียนจะกำเป็นสมุดสุขภาพและภาวะโภชนาการ ทำ Before After จากการทำโครงการ และจะสอดแทรกความรู้ เช่น การอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการ การอ่านฉลากโภชนาการ สัสัญญาไฟจราจร การแนะนำการบริโภคผักเพิ่มขึ้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะมีการทำงานร่วมกับนักโภชนาการจากโรงพยาบาลฝาง



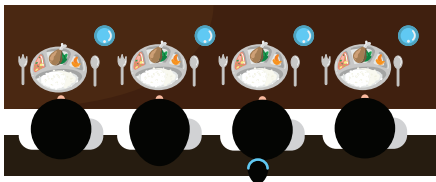
การจัดบริการอาหารกลางวัน ของโรงเรียน

โรงเรียนได้เล็งเห็นถึงสุขภาพของนักเรียนเป็นหลัก โดยการสร้างสภาพองค์รวมของเด็กนักเรียนโดยเริ่มที่อาหารกลางวัน จึงมีความคิดในการเพิ่มคุณภาพของอาหาร อาจจะเป็นการสนับสนุนงบประมาณค่าอาหารกลางวันส่วนอื่นให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยม เพื่อให้ นักเรียนทุกคนได้รับคุณภาพเช่นเดียวกันทั้งโรงเรียน



ข้อเสนอแนะ

- 🎯 อยากให้ทีมงานโครงการเด็กไทยแค้นใจ สสส.เข้ามามีส่วนร่วมในการขยายเครือข่ายเด็กไทยแค้นใจสู่โรงเรียนอื่น ๆ เพื่อให้โรงเรียนเครือข่ายได้รับความรู้เช่นเดียวกันกับโรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์
- 🎯 ต้องการให้ สสส. สนับสนุนงบประมาณเพื่อเชื่อมกับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงวิธีการที่จะขยายผลเด็กไทยแค้นใจ ซึ่งเกี่ยวกับงานด้านอาหารและโภชนาการนักเรียนสู่โรงเรียนเครือข่ายและสาธารณะ



ปัจจัยความสำเร็จ

- 1 นโยบายจากต้นสังกัดในการให้ทุกโรงเรียนจัดเมนูอาหารกลางวันตามโปรแกรม Thai School Lunch โรงเรียนจึงจัดอาหารได้อย่างมีคุณภาพมาตรฐานโภชนาการ
- 2 โปรแกรม Thai School Lunch ช่วยให้ครูคิดรายการอาหารกลางวันคุณภาพ ลดภาระในการทำงานและส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนในมื้ออาหารกลางวันด้วย
- 3 ความร่วมมือร่วมใจของผู้บริหารครูผู้ดูแลอาหารกลางวันและครูทุกคนทำให้ดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งเปิดใจรับการใช้โปรแกรม Thai School Lunch นักเรียนจึงได้รับอาหารที่มีคุณภาพ
- 4 ผู้บริหารใช้หลักบริหารกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ที่เชื่อว่าความสามารถ สร้างได้ จึงตั้งใจทำงานเต็มที่และพร้อมเรียนรู้ผ่านอุปสรรค ทำให้พัฒนาครูได้เร็ว รับรู้ได้ทันที พร้อมทั้งแก้ไขปัญหาร่วมกัน
- 5 แม่ครัว ซึ่งเป็นผู้ปกครองของนักเรียน มีความตระหนักในการปรุงประกอบอาหารที่มีคุณภาพ ถูกสุขลักษณะและสุขาภิบาลอาหาร
- 6 คณะเจ้าหน้าที่จากโครงการเด็กไทยแค้นใจ ที่ได้กรุณามาตรวจเยี่ยมการดำเนินกิจกรรมให้ข้อเสนอแนะการทำงานอีกทั้งให้ความรู้และนำความรู้ต่างๆเกี่ยวกับการดำเนินโครงการอาหารกลางวันนักเรียนมาเผยแพร่ให้กับผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบและคณะครูทุกคน

บทเรียนจากการดำเนินงาน

- 🎯 ผู้บริหารใช้หลักกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ที่เชื่อว่าบุคลากรทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และพัฒนา สิ่งสำคัญคือความพยายามในการเรียนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และทำกายตนเองให้พัฒนาไปเรื่อยๆ ใส่ใจกับกระบวนการในการทำงาน เพื่อให้บุคลากรเห็นว่ากระบวนการ (Process) สำคัญกว่าผลลัพธ์ (Outcome)
- 🎯 ครูร่วมกับนักเรียนใช้แนวคิด กิจกรรมชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (professional learning community: PLC) เพื่อวางแผนการทำเกษตรในแต่ละห้องเรียน
- 🎯 กรณีโรงเรียนที่มีความหลากหลายวัฒนธรรม การออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ หรือเอกสารแบบฟอร์ม ควรมีทั้งภาษาไทยและภาษาชนเผ่า จะเป็นการสื่อสารถึงผู้ปกครองและยังเป็นการให้ความรู้ผู้ปกครองทางอ้อมด้วย

มีคำถามว่าถ้าหมดระยะเวลาของการทำโครงการนี้แล้วผมยังจะทำโครงการเด็กไทยแค้นใสต่อไปไหม ผมจึงตอบว่า “ผมจะสืบสานโครงการเด็กไทยแค้นใสนี้ต่อไปครับ ผมจะทำเพื่อพระองค์ท่าน เพราะพระองค์ท่านเป็นแรงบันดาลใจที่สุดในชีวิตของผม ซึ่งพระองค์ท่านเมื่อครั้งเสด็จมายังโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน พระองค์ท่านยังกล่าวฝากดูแลเด็กนักเรียนและชาวบ้านที่อยู่ในหมู่บ้านนี้โดยให้ทางโรงเรียนนำแนวทางโครงการเด็กไทยแค้นใสช่วยดูแลให้พวกเขามีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี”



“โภชนาการอาหารเรื่องสำคัญ
เราจะป็น เราจะแปลงเป็นปัญญาจะ
สร้างคน สร้างองค์กร สร้างโอกาส
สร้างอนาคตของชาติ ด้วยการศึกษาสร้าง
เด็กไทยให้แกร่งใส ด้วยภูมิปัญญาถวย
องค์เจ้าฟ้าภัททิศาภิบาล ”

There is no elevator to success.
You have to take the stairs.

ดร.สุพจนีย์ พัดจาด

ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก

โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย

สังกัดเทศบาลเมืองตาก อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก

ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แกล้มใส

ดร.สุพจน์ พัดจาด ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย เล่าว่า เดิมโรงเรียนมีการบริหารจัดการอาหารกลางวัน โดยใช้ระบบจ้างเหมาผู้ประกอบการมาทำอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งทำให้เด็กนักเรียนได้กินอาหารกลางวันไม่มีคุณภาพเพียงพอกับงบประมาณ 20 บาท เนื่องจากผู้ประกอบการที่รับจ้างเหมาต้องทำอาหารให้มีกำไร จึงลดต้นทุนวัตถุดิบในการประกอบอาหารทางผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูที่โรงเรียน จึงได้หารือกับกรรมการสถานศึกษาและผู้ปกครอง เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ซึ่งได้ข้อเสนอว่าให้ผู้ปกครองนักเรียนที่มีจิตอาสาช่วยลงแรงในการประกอบอาหารกลางวันที่โรงเรียน หรือจัดเวรหมุนเวียนกันสลับกันมาทำอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวดำเนินการได้ในระยะหนึ่งก็ส่งผลกระทบต่อการทำงานของ ผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองที่ช่วยทำอาหารขาดรายได้ จึงทำให้วิธีการแก้ไขปัญหานี้ไม่เกิดความยั่งยืน โรงเรียนจึงทำหนังสือราชการแจ้งความประสงค์ไปที่เทศบาลเมืองตากเพื่อขอสับสนับสนุนงบประมาณในการจัดจ้างแม่ครัวมาประกอบอาหาร แต่ยังไม่ได้รับความร่วมมือ ด้านต้นสังกัดชี้แจงว่าให้โรงเรียนบริหารจัดการในงบประมาณรายหัวของนักเรียน 20 บาท ทางผู้อำนวยการโรงเรียนจึงประชุมหารือกับกรรมการสถานศึกษาอีกครั้งเพื่อจัดทำฝ่าป่าหาเงินงบประมาณมาสนับสนุนกิจกรรมอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งได้ยอดเงินกว่า 3 แสนบาท จากนั้นผู้อำนวยการได้ปรับแนวทางการบริหารจัดการจัดอาหารกลางวันแบบใหม่ โดยให้คนในชุมชนเป็นคนจัดหาแม่ครัว และทางโรงเรียนจ่ายค่าตอบแทนแม่ครัวเดือนละ 6,000 บาท ในด้านของโรงอาหารและสถานที่ปรุงประกอบอาหาร ผู้อำนวยการโรงเรียนได้ปรึกษากับกองการสาธารณสุขเทศบาลเมืองตาก เพื่อปรับสถานที่โรงอาหารและที่ผลิตอาหารให้ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งให้ความรู้กับแม่ครัวและผู้ที่เกี่ยวข้อง

การคิดรายการอาหารกลางวันของนักเรียน เมื่อก่อนโรงเรียนยังไม่ใช่โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวัน สำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) ครูอาหารกลางวันและแม่ครัวจะคิดร่วมกันโดยคิดแบบไม่มีความรู้ด้านโภชนาการ คำบึงเพียงแต่ว่าเป็นอาหารอะไรก็ได้ที่ทำให้เด็กได้รับประทานครบ 5 หมู่ บางครั้งให้นักเรียนเป็นคนคิดรายการอาหารเอง โดยครูจะบอกนักเรียนว่า “ให้นักเรียนคิดรายการอาหารที่อยากกิน ก็ให้เสนอหรือเขียนรายการอาหารส่งครู” จากนั้นให้เด็กลงคะแนนรายการอาหาร และครูอาหารกลางวันจะนำมาคิดเลือกรายการจนเป็นที่น่าพอใจของเด็กนักเรียน ซึ่งบางรายการอาหารอาจจะไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในส่วนของอาหารว่างหรือขนม ในช่วงแรกขนมที่จัดให้นักเรียนเป็นขนมเค้ก ซึ่งครูคิดว่าเด็กๆ ไม่ค่อยมีโอกาสดีกินเค้ก จึงเติมเต็มให้เด็กมีโอกาสดีกินที่โรงเรียน ซึ่งตอนนั้นทางคณะครูก็ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการใดๆ บางมื้ออาหารกลางวันจะมีเพียงของทอดและมีผักในปริมาณที่น้อยหรือแทบจะไม่มีผักเลย ซึ่งเมื่อเด็กได้กินก็เป็นที่น่าพอใจของเด็กและผู้ปกครอง

ต่อมา ปี 2557 โรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ได้รับการประเมินในระดับทอง และช่วงก่อนเดือนตุลาคม ผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก ได้แจ้งกับ ดร.สุพจน์ พัดจาด ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย เกี่ยวกับการสมัครเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแกล้มใส ซึ่งทางผู้อำนวยการโรงเรียนได้พิจารณาเกณฑ์ของโครงการเด็กไทยแกล้มใส

คุณเดิมของโรงเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นไส้

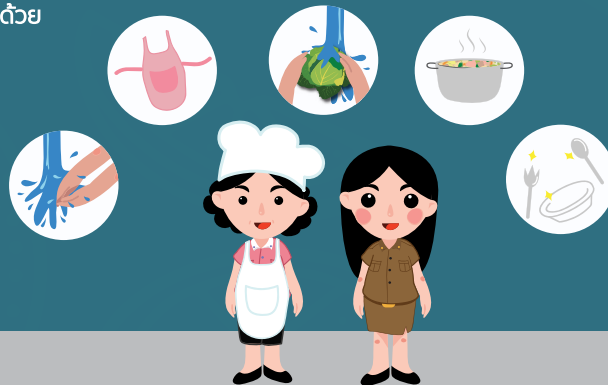
และมองย้อนถึงบริบทโรงเรียนซึ่งอยู่ในเกณฑ์การประเมินเพียงเรื่องการเกษตรในโรงเรียนเพียงเรื่องเดียว ไม่มีประเด็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเด็ก รวมถึงผู้บริหารและครูในโรงเรียนไม่มีความรู้ด้านโภชนาการและไม่เห็นความสำคัญของเรื่องอาหารและโภชนาการเท่าที่ควร จากนั้นผู้อำนวยการโรงเรียนได้กลับไปศึกษาข้อมูลและหาคุณเดิมของโรงเรียนตนเอง เพื่อที่จะบูรณาการงานเข้าด้วยกัน ซึ่งในโรงเรียนมีโครงการของท้องถิ่นชื่อโครงการ “โรงเรียนเป็นฐานในการพัฒนาท้องถิ่น (School Based Management for Local Development : SBMLD)” ให้โรงเรียนเขียนโครงการของงบประมาณดำเนินงานในโรงเรียน เป็นงบประมาณจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โดยเน้นเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ไร่ นา ปลา เห็ด ผัก ซึ่งในตอนแรกครูเพียงเศรษฐกิจพอเพียงที่ไม่ลึกซึ้ง ไม่ได้ศึกษาอย่างชัดเจน จากนั้นในช่วงเดือนพฤศจิกายน ปีเดียวกันนั่นเอง ทางโครงการของเด็กไทยแค้นไส้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ก็ได้มีหนังสือเชิญโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมฟังแนวทางการดำเนินงานของโครงการ พร้อมทั้งแจ้งให้โรงเรียนที่สนใจเขียนโครงการเพื่อขอรับทุนสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. ทางผู้อำนวยการจึงเขียนโครงการเด็กไทยแค้นไส้บูรณาการกับโครงการ SBMLD ของโรงเรียน เพื่อให้โครงการและการดำเนินงานเกิดคุณภาพมากที่สุด ซึ่งโรงเรียนก็ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นไส้ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

ระบบบริหารจัดการ

อาหารและโภชนาการ ในโรงเรียน

โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวันคุณภาพตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) เป็นรายเทอม มีสหกรณ์นักเรียนเป็นคนจัดเมนูอาหารกลางวัน โดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch และมีครูโภชนาการเป็นที่ปรึกษา จากนั้นนำเสนอต่อ

ผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูเพื่อคัดเลือกรายการอาหาร ดร.สุพจน์ พัดจาด กล่าวไว้ว่า แต่ก่อนโรงเรียนจะขายไข่ไก่ ผัก และปลาให้กับผู้ปกครองหรือคนในชุมชนแล้วนำเงินที่ได้ไปซื้อวัตถุดิบจากชุมชนหรือตลาด จากนั้นจึงมีแนวคิดนำวัตถุดิบที่ได้จากเกษตรโรงเรียนเข้าสู่โรงครัวอาหารกลางวันของนักเรียน เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่ปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชอย่างปลอดภัย จึงได้ประชุมกับคณะครูเพื่อวางแผนและมอบหมายให้ชมรมปลูกผัก คิดคำนวณการปลูกผักตามปริมาณในใบสั่งซื้อวัตถุดิบจากโปรแกรม Thai School Lunch รายเทอมของโรงเรียน จำแนกและวางแผนการได้รับวัตถุดิบจากโรงเรียน ชุมชน ซึ่งรายได้จากการขายวัตถุดิบเกษตรจะหมุนเวียนในกิจกรรมเกษตร และปันผลให้กับนักเรียน ซึ่งนักเรียนจะได้ภูมิใจในผลผลิตที่เกิดจากน้ำพักน้ำแรงการทำงานของตนเองและยังได้รับค่าชื่นชมจากครู และผู้มาเยี่ยมชมดูงาน อีกทั้งมีวิชาความรู้ติดตัวประกอบอาชีพในอนาคตอีกด้วย



การจัดการฐานข้อมูลติดตาม เฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

นางสาวสุวรรณา บุตดาวงษ์ ครูโภชนาการประจำโรงเรียน มีหน้าที่หลักคือดูแลคุณภาพอาหารกลางวันเด็กนักเรียน ตรวจสอบ ปริมาณวัตถุดิบตามใบสั่งซื้อจากโปรแกรม Thai School Lunch ดูกระบวนการผลิตของแม่ครัวให้ถูกต้องหลักโภชนาการ รวมทั้งดูภาพรวมสุขภาพโรงเรียน ปริมาณการดื่อกอาหารของครูเฝ้าให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการนักเรียน เสริมหรือเพิ่มเติมอาหาร ที่พิจารณาถึงสัดส่วนของสารอาหารให้กับนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการในมือกลางวัน เช่น เด็กผอมได้รับกล้วยเพิ่ม 1 ผล หรือเด็กผอมสามารถเพิ่มข้าวและกับข้าวได้ สำหรับเด็กที่มีภาวะเตี้ยก็จะเสริมให้ดื่มนมเพิ่มขึ้นควบคู่กับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน โรงเรียนจะชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูงนักเรียนเทอมละ 2 ครั้ง โดยมีครูประจำชั้นเป็นคน ชั่ง – วัด จากนั้นบันทึกข้อมูลลงในสมุดจดน้ำหนัก – ส่วนสูงตามแบบฟอร์มของโรงเรียนและนำข้อมูลมาแปลผลคำนวณภาวะโภชนาการผ่านโปรแกรม INMU-Thai Growth ส่งข้อมูลสรุปที่แปลผลแล้ว แก่โครงการเด็กไทยแถมใส สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เทศบาล และโรงพยาบาล นอกจากนี้โรงเรียนยังมีกิจกรรมติดตามเยี่ยมบ้านนักเรียนทุกคนและ แจกภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนให้ผู้ปกครองทราบ

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

โรงเรียนมีกิจกรรม “แค้นใส่สาบสายใยครอบครัว” โดยเชิญผู้ปกครองของเด็กที่มีภาวะโภชนาการ เริ่มอ้วนและอ้วนมาพูดคุยให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และมีกิจกรรมลดความอ้วนของนักเรียน โดยวัดจากภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนเป็นรายบุคคล เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของตัวเองในแต่ละเดือน หากใครมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นจะได้รับใบเกียรติบัตรจากโรงเรียน ซึ่งโครงการนี้ยังทำต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน แต่ภายหลังเปลี่ยนจาก เฝ้าระวังรายเดือนเป็นรายเทอมเพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจนขึ้น

ปัญหาอุปสรรค

และแนวทางการแก้ไขปัญหา

- ◆ ด้านงบประมาณและระเบียบปฏิบัติด้านการบริหารจัดการอาหารกลางวันที่ไม่เอื้อให้โรงเรียนได้จัดการอาหารที่มีคุณภาพแก่เด็กนักเรียน
- ◆ ปริมาณผัก ผลไม้ไม่เพียงพอ ในบางฤดูกาลปริมาณที่ผลิตได้น้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการ



ปัจจัยความสำเร็จ

- 1 ความร่วมมือของครูในโรงเรียน ที่พยายามหาความรู้ด้านโภชนาการอาหาร เพื่อเพิ่มเติม ขยายผลไปยังนักเรียนและผู้ปกครอง
- 2 สถานักเรียน นักเรียนทุกคน มีความเข้มแข็ง รู้เรื่องการเลือกบริโภคอาหารสามารถแนะนำและถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้น้อง ๆ ได้
- 3 สถานักเรียนเป็นคนจัดเมนูอาหารผ่านโปรแกรม Thai School Lunch อาจมีส่วนทำให้เด็กมีความพึงพอใจและชอบเมนูอาหารกลางวัน ซึ่งสังเกตได้จากปริมาณเศษอาหารที่น้อยลงในถังทิ้งเศษอาหารในโรงอาหาร
- 4 คณะกรรมการสถานศึกษาเข้มแข็ง ช่วยสนับสนุนและให้ความร่วมมือทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียน และโรงเรียน
- 5 ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการสอนทำอาหาร การแปรรูปอาหารให้กับนักเรียน เช่น สอนนักเรียนทำแผ่นข้าวเกรียบไรซ์เบอร์รี่ ยำข้าวเกรียบไรซ์เบอร์รี่และเครื่องดื่มหวานน้อยจากสมุนไพรเป็นต้น

บทเรียนจากการดำเนินงาน

- 🎯 ถ้าผู้บริหารและบุคลากรในโรงเรียนมองเป้าหมายในทิศทางเดียวกันแล้ว ย่อมส่งผลให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
- 🎯 โรงเรียนควรดำเนินการส่งเสริมด้านสุขภาพกับครอบครัวหรือชุมชนจะช่วยส่งผลให้การดำเนินงานเกิดความยั่งยืนได้
- 🎯 โรงเรียนควรมีการบูรณาการโครงการที่เกี่ยวกับสุขภาพจะช่วยลดภาระงานของบุคลากรของโรงเรียนและนักเรียนได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่
- 🎯 การที่ครูด้านอาหารกลางวัน/ครูโภชนาการมอบหมายให้นักเรียนเป็นผู้จัดรายการอาหารกลางวันด้วยโปรแกรม Thai School Lunch จะส่งผลให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจต่อการทำงานและมีความสุข พร้อมทั้งมีส่วนช่วยให้นักเรียนคนอื่นๆ ได้รับอาหารที่ถูกรใจและมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย




กระดานโภชนาการอาหารกลางวันหมื่นเวียนรายเดือน
NECTEC[®]

วัน	รายการ	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี1	วิตามินบี2	วิตามินซี	ใยอาหาร
01/03/60	ข้าวสวย 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.33	1.29	0.16	0.10	0.66	0.00	0.30	0.41	0.00	0.38
	แกงจืดข้าว 1 ผล ส่วนที่กินได้ 50 กรัม	1.23	0.26	0.06	0.10	0.36	0.07	0.87	0.52	2.74	3.13
	นมสดจืดชนิด 200 ml	2.97	3.98	4.35	4.69	0.89	3.77	2.47	14.00	0.00	0.00
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.07	2.46	0.61	1.63	6.33	1.35	5.76	0.00	0.00
	ผักลวกใส่หมูสับ	2.88	6.09	6.05	3.31	5.17	19.93	20.91	6.54	33.83	3.63
		10.11	15.67	13.06	11.09	8.31	30.10	26.09	27.03	35.57	7.34
02/03/60	ข้าวสวย 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.33	1.29	0.16	0.10	0.66	0.00	0.30	0.41	0.00	0.38
	หมูสุก 2 ผล ส่วนที่กินได้ 72 กรัม	1.29	0.27	0.21	0.33	0.16	0.05	7.20	0.48	9.37	16.47
	นมสดจืดชนิด 200 ml	2.97	3.98	4.33	4.69	0.89	3.77	2.47	14.00	0.00	0.00
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.07	2.46	0.61	1.63	6.33	1.35	5.76	0.00	0.00
	ผักลวกใส่หมูสับ	2.88	6.09	6.05	3.31	5.17	19.93	20.91	6.54	33.83	3.63
		10.17	15.68	13.21	11.33	8.11	30.68	32.42	26.99	42.40	20.68
03/03/60	ข้าวเจ้าหุงต้ม 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.14	2.61	1.23	0.39	0.73	0.00	4.00	1.00	0.00	4.47
	มันแกวทอด 1.5 ทัพพี	2.87	0.53	3.36	1.65	5.31	1.80	1.13	0.23	8.92	2.22
	นมสดจืดชนิด 200 ml	2.97	3.98	4.33	4.69	0.89	3.77	2.47	14.00	0.00	0.00
	สุกสุกชนิด 2 ผล 4 ฟอง 250 กรัม	0.42	2.31	0.29	0.31	0.37	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
	น้ำแข็งทำชู้ชิมิกายกวันในละวัน	3.00	4.71	3.17	1.37	5.48	10.18	2.47	7.18	6.82	3.56
		11.80	14.14	12.37	10.41	12.37	15.83	12.46	22.43	15.77	10.25



“ การวางแผนเมนูอาหารกลางวันจาก
โปรแกรม Thai School Lunch ช่วย
ทำให้เกิดการบูรณาการระหว่างวิชาเกษตร
สหกรณ์นักเรียนและโรงครัว ที่จะวางแผน
การผลิตพืชผลทางการเกษตรปลอดภัยใน
โรงเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนได้ลงมือ
ปฏิบัติอย่างจริงจัง ”

นายรัชชพันธ์ จันทโกศล

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 2 อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ทุนเดิม

ของ

โรงเรียน

ก่อนเข้า

ร่วม

โครงการ

เด็กไทย

แถมใส่

เมื่อปี 2554 นายรัชชนันท์ จันทโกศล ได้ย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา แต่เดิมผู้บริหารท่านก่อนจะเน้นการจัดการเรียนการสอนเพียงอย่างเดียว และให้ชาวบ้านเข้ามาใช้พื้นที่ในโรงเรียนทำสวน เนื่องจากโรงเรียนมีพื้นที่ทั้งหมด 200 ไร่ ต่อมาเมื่อได้มาเป็นผู้อำนวยการ จึงขอคืนพื้นที่กับชุมชน จากนั้นผู้บริหารและครู ได้มีการเริ่มวางแผนปลูกพืช ผัก โดยขอให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม หรือขอพันธุ์พืชจากชาวบ้าน ขณะนั้นมีปัญหาเรื่องดินในพื้นที่เป็น ดินเปรี้ยวจึงส่งผลทำให้ผลผลิตทางการเกษตรไม่ได้ผลตามเป้าหมาย แต่เนื่องจากโรงเรียนอยู่ในแหล่งชุมชนก็จะได้รับความร่วมมือ กับชาวบ้าน โดยมีปราชญ์ชาวบ้านมาให้ความรู้ด้านการเกษตร หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมสนับสนุนพันธุ์พืชต่าง ๆ

ในด้านการจัดบริการอาหารกลางวัน ช่วงแรกๆจะใช้วิธีการจ้างแม่ครัวตามงบประมาณที่ได้รับ 13 บาท/คน/วัน โดยให้แม่ครัวคิดรายการอาหารกลางวันเองและจัดซื้อวัตถุดิบนำมาประกอบอาหารที่ครัวโรงเรียน ทำให้อาหารไม่มีคุณภาพ ประกอบกับรสชาติอาหารไม่อร่อยทำให้มีเศษอาหารเหลือทิ้งจำนวนมาก อีกทั้งแม่ครัวจะเป็นผู้ตัดอาหารใช้การคาดประมาณ ให้นักเรียนโดยไม่มีความรู้เรื่องปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม นักเรียนจึงได้ปริมาณอาหารไม่เหมาะสมตามวัยและภาวะโภชนาการ นอกจากนี้ก็ยังพบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการค่อนข้างผอม ซึ่งคาดว่าน่าจะมาจากผู้ปกครองส่วนมาก มีอาชีพทำสวนยางไม่มีเวลาดูแลเรื่องอาหารเข้าให้นักเรียน ทำให้นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้า และในการติดตามเฝ้าระวัง ภาวะโภชนาการของนักเรียน จะมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเดือนละ 2 ครั้ง แต่ไม่ได้นำข้อมูลมาแปรผลและใช้ประโยชน์แต่อย่างใด มีเพียงการออกคำสั่งกายซึ่งต้องทำเหมือนกันทุกคนไม่มีการคัดแยกนักเรียนที่มีปัญหาเรื่อง อ้วน ผอม เตี้ย

หน่วยงานที่เข้ามาสนับสนุนให้โรงเรียนดำเนินงานระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการไปได้ เช่น โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหอยโข่ง เข้ามามีส่วนช่วยดูแลด้านทันตอนามัย การบริการวัคซีน รวมถึงการให้ความรู้เรื่อง อาหารปลอดภัย ตามโครงการ อย.น้อย ศูนย์วิจัยประมงน้ำจืดอำเภอคลองหอยโข่งได้มอบพันธุ์ปลาอุกให้แก่โรงเรียน หน่วยงาน เกษตรอำเภอคลองหอยโข่ง เข้ามาให้ความรู้เรื่องการปลูกมะนาว และการทำปุ๋ยหมัก นอกจากนี้ก่อนการเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแถมใส่ โรงเรียนได้ดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ได้แก่ โภชนาการสมวัยโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม โรงเรียนอาหาร ปลอดภัย ปลอดภัย โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียน อย.น้อย

ส่วนสาเหตุการสมัครเข้าโครงการเด็กไทยแถมใส่ เกิดจากผู้บริหารโรงเรียนได้สังเกตเห็นว่า ในหลายองค์ประกอบของ โครงการเด็กไทยแถมใส่ นั้น ทางโรงเรียนได้มีการดำเนินกิจกรรมอยู่แล้ว สามารถนำมาบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ได้ จึงสมัคร เข้าร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพด้านอาหารและโภชนาการให้ได้มาตรฐานอาหารกลางวัน ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอเหมาะสมต่อวัย พร้อมทั้งเห็นว่า โครงการเด็กไทยแถมใส่ช่วยส่งเสริมให้ครูและนักเรียนมีองค์ความรู้ด้านโภชนาการ มากยิ่งขึ้นเพียงพอเหมาะสมต่อวัย พร้อมทั้งมีองค์ความรู้ด้านโภชนาการมากยิ่งขึ้น

โรงเรียนมีวิธีการจัดบริการอาหารกลางวันโดยการวิธีจ้างลูกจ้างชั่วคราวมาเป็นแม่ครัวเพื่อปรุงประกอบอาหาร และมีผู้ช่วยแม่ครัว 2 คนคือ 1.นักการการโรง และ 2.ผู้พิการซึ่งได้งบประมาณเพื่อจ้างจากมูลนิธิวันธรรมเพื่อสังคมจ้างเป็นผู้ช่วยแม่ครัว ซึ่งต้องผ่านการตรวจร่างกายและอบรมสุขอนามัยและการปรุงอาหารที่ถูกต้องสุขลักษณะ และทางโรงเรียนควบคุมไม่ให้ใช้ผงฟูรส และ ลดการใช้เครื่องปรุงรส เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่วนงบประมาณในการจัดซื้อวัตถุดิบ ค่าแก๊ส ค่าจ้างแม่ครัว โรงเรียนใช้งบอาหารกลางวันจำนวน 20 บาท โดยมีนักเรียนจำนวน 151 คน ซึ่งสรุปแล้วโรงเรียนมีค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารกลางวันเฉลี่ยวันละประมาณ 3,000 บาท ซึ่งเพียงพอต่อการจัดบริการอาหารกลางวันให้กับนักเรียน ผู้บริหารโรงเรียนพยายามซื้อวัตถุดิบจากการผลิตของโรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน เพื่อให้ได้วัตถุดิบที่มีราคาถูกแต่มีคุณภาพดี และปลอดภัยต่อสุขภาพนักเรียน

การรับซื้อวัตถุดิบจะเป็นหน้าที่ของครูเวรประจำวันซึ่งจะซื้อตามใบประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบหรือใบสั่งซื้อที่ได้จากโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) โดยแหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารในโรงเรียน จะได้จากผลผลิตในโรงเรียน โดยโรงเรียนได้สำรวจวัตถุดิบจากผลผลิตของโรงเรียนก่อน จากโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันตามพระราชดำริ หากไม่เพียงพอจะซื้อวัตถุดิบจากชุมชนและตลาดในท้องถิ่น มีการตรวจรับวัตถุดิบก่อนการปรุงประกอบอาหาร โดยโรงเรียนได้จัดให้ครูเวรเป็นผู้ซื้อซึ่งได้ตรวจสอบวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณภาพอยู่แล้ว และได้แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจสอบวัตถุดิบทุกวัน ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ ส่วนอาหารปรุงสำเร็จแล้วผู้บริหารโรงเรียนและครูทุกคนจะเป็นผู้รับผิดชอบร่วมกันในการตรวจคุณภาพและรสชาติเนื่องจากทั้งผู้บริหารโรงเรียนและครูทุกคนต้องรับประทานอาหารเช้าของโรงเรียนทุกมื้อ

การจัดสำหรับอาหารกลางวันด้วยโปรแกรม Thai School Lunch เป็นรายเดือน โรงเรียนเริ่มใช้โปรแกรมตั้งแต่ปี 2558 หลังจากได้รับการอบรมกับโครงการศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยเข้มใสในรอบแรก และโรงเรียนมีการปรับปรุงระบบการจัดบริการอาหารกลางวันโดยทำแบบสำรวจให้นักเรียนประเมินความพึงพอใจ ซึ่งทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีรสชาติและคุณภาพดี ปลอดภัย โดยครูผู้จัดโปรแกรม Thai School Lunch เป็นครูวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ครูผู้จัดอาหารกลางวันจะร่วมวางแผนการปลูกพืชผักเป็นวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารกับครูเกษตร เพื่อบูรณาการในการเรียนการสอนแล้วส่งเข้าสหกรณ์เพื่อขายสู่โครงการอาหารกลางวัน

การจัดสำหรับอาหารกลางวันของโรงเรียนจะแยกจัดสำหรับอาหารของนักเรียนระดับอนุบาลและระดับประถมศึกษา แต่ใช้วัตถุดิบที่เหมือนกันจัดกับข้าววันละ 2 อย่าง ซึ่งใช้ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes) เข้ามาช่วยในการจัดสำหรับอาหารซึ่งใช้วัตถุดิบประกอบอาหารในท้องถิ่น และใน 1 สัปดาห์โรงเรียนจะจัดอาหารจานเดียว 1 วัน พร้อมทั้งผลไม้เกือบทุกวัน ผลไม้ที่นำมาให้นักเรียนรับประทานมักเป็นผลไม้ตามฤดูกาล บางครั้งผลไม้จะซ้กันบ้างใน 1 สัปดาห์ มีเมนูไข่ให้กับนักเรียนทุกวันเนื่องจากโรงเรียนมีการเลี้ยงไก่ไข่ นอกจากนี้ทางโรงเรียนมีการฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้า (น้ำพริก) เพื่อเพิ่มอัตราการบริโภคผักในมื้อกลางวัน ให้ได้มากขึ้น

ด้านการตัดอาหาร แม่ครัวจะเป็นผู้ตัดข้าวและครูเวรประจำวันจะตัดอาหารให้นักเรียน ส่วนนักเรียนจะตัดผลไม้เองตามความต้องการ ซึ่งแม่ครัวและครูเวรประจำวันได้รับการอบรมเรื่องการตัดเสิร์ฟปริมาณอาหารตามวัยของนักเรียน แต่โรงเรียนอนุญาตให้นักเรียนที่รับประทานไม่อิ่มสามารถขอเพิ่มได้ ยกเว้นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเริ่มอ้วนและอ้วน จะไม่ให้เป็นเพิ่มข้าวในรอบ 2 จะเปลี่ยนเป็นการเพิ่มผลไม้แทน

ในทุกรอบเดือน โรงเรียนจะมีการประชุมสรุปผลถอดบทเรียนการจัดบริการอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับประทานและทำความเข้าใจเรื่องเมนูอาหารแก่ครูในโรงเรียน เช่นเมื่อก่อนจะมีปัญหากังวลเรื่องปริมาณอาหารที่นักเรียนได้รับไม่เพียงพอ เช่น เมนูผัดถั่วงอกใส่เลือด ซึ่งมองว่าไม่เหมาะสมแต่ในสภาพจริงเมนูนี้มีสารอาหารครบถ้วน เป็นต้น และอื่น ๆ อีกหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งทำความเข้าใจกันได้ดี และครูทุกคนรับทราบปัญหาและแนวทางแก้ไขชัดเจนได้มากขึ้น

การจัดการฐานข้อมูลติดตาม ฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

การดำเนินการของโรงเรียนมีการปรับปรุงที่วัดส่วนสูงตามที่โครงการเด็กไทยแค้มไสได้แนะนำไว้ คือ มีการตรวจสอบความถูกต้องและได้ตัดสายวัดจากตลับเมตรไว้ เพื่อเพิ่มความละเอียดและแม่นยำมากขึ้น ส่วนเครื่องชั่งน้ำหนักทางโรงเรียนได้ใช้เครื่องชั่งแบบดิจิทัลพร้อมทั้งมีการตรวจสอบความแม่นยำโดยการใช้ตุ้มน้ำหนักทดสอบทุกครั้ง (โรงเรียนใช้ตุ้มน้ำหนักขนาด 5 กิโลกรัม) ที่วัดส่วนสูงและเครื่องชั่งน้ำหนักมีจำนวนอย่างละ 1 เครื่อง ซึ่งเพียงพอต่อนักเรียนโดยโรงเรียนจะมีการแบ่งให้นักเรียนอนุบาลชั่ง-วัดในช่วงเช้า และนักเรียนประถมศึกษาชั่ง-วัดในช่วงบ่าย

โรงเรียนมีการดำเนินการเทอมละครั้ง 2 ครั้ง ช่วงต้นเทอม (พ.ค.) และปลายเทอม (ก.ย.) แต่นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการจะต้องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุกเดือน โดยมีครูประจำชั้นเป็นผู้ชั่ง-วัดพร้อมทั้งจดบันทึก โดยครูทุกคนได้ผ่านการอบรมในการชั่ง-วัดที่ถูกต้องมาแล้ว ในบางครั้งจะมีนักเรียนแกนนำเป็นผู้จดบันทึก โดยการจดบันทึกจะจดเป็นทศนิยม 1 ตำแหน่งทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แล้วส่งข้อมูลให้ครูอนามัยเป็นผู้แปลผลโดยใช้โปรแกรม INMU-ThaiGrowth ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาแจ้งครูประจำชั้นเพื่อแจ้งนักเรียนและผู้ปกครอง โรงเรียนยังมีการส่งข้อมูลน้ำหนัก-ส่วนสูงให้แก่ทางโรงพยาบาลคลองหอยโข่ง (ข้อมูลดิบ)

การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของโรงเรียน เดิมนักเรียนทุกคนจะมีการออกกำลังกายเหมือนกันหมดในช่วงเช้าเช่นเดินแอโรบิกพร้อมการท่องสูตรคูณ แต่ตอนนี้มีการให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วนและเริ่มอ้วน) ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 1 ชม.(โดยให้นักเรียนออกกำลังกายสะสมในช่วงเช้า-กลางวัน-เย็น) โดยให้มารายงานตัวกับครูอนามัยอาทิตย์ละ 3 วัน นอกจากนี้โรงเรียนมีการบูรณาการกับแผนการออกกำลังกายแบบ “กิจกรรมทางกาย (Physical Activities : PA)”



ทางโรงเรียนมีกิจกรรมการคัดแยกนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการโดยมีเอกสารที่แจ้งข้อมูลน้ำหนัก-ส่วนสูงและระบุมภาวะโภชนาการของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนลงชื่อรับทราบ และให้นักเรียนเขียนแนวทางปฏิบัติการแก้ปัญหา และโรงเรียนจะมีการเชิญผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงมารับความรู้ในเรื่องของการแก้ปัญหาทั้งเรื่องของการอาหาร การออกกำลังกายและอารมณ์ (3อ.) และมีการแจกสื่อให้แก่ผู้ปกครองในการออกเยี่ยมบ้านตามโครงการเยี่ยมบ้านของโรงเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการจะได้รับเอกสารมากกว่าเด็กที่มีภาวะปกติพร้อมทั้งมีการติดตามที่ใกล้ชิด

.....



การวางอนาคตการจัดบริการ อาหารกลางวันและโภชนาการ ของโรงเรียน

ผู้บริหารโรงเรียนเห็นถึงความสำคัญของการจัดบริการอาหารกลางวันและโครงการเด็กไทยแถมใจ โดยอยากทำให้มีความยั่งยืน มีวัตถุดิบที่ปลอดภัย มีเครือข่ายจากชุมชนที่สามารถส่งผลผลิตที่ปลอดภัยเข้าสู่โรงเรียน โดยทางโรงเรียนแจกเมล็ดพันธุ์และเมนูอาหารกลางวันให้ผู้ปกครองวางแผนการผลิตแล้วส่งขายโรงเรียนในราคาที่ถูกลงกว่าท้องตลาดแต่ปลอดภัยกว่า

การลดภาวะทุพโภชนาการในนักเรียนโดยการเพิ่มการออกกำลังกายให้หลากหลายและเหมาะสมกับวัยของนักเรียน มีการเสริมความรู้ด้านอาหาร การออกกำลังกาย และสุขอนามัย ให้แก่นักเรียน และผู้ปกครอง



ปัจจัยความสำเร็จ

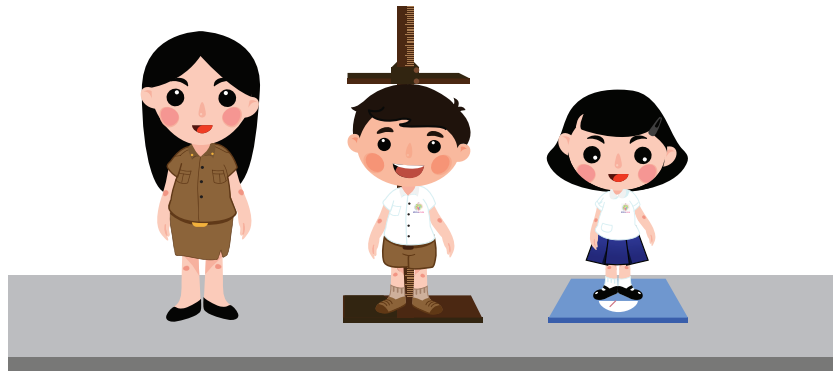
1 การสร้างวัตถุดิบที่ปลอดภัยทั้งโรงเรียนและชุมชน มีส่วนช่วยทำให้การใช้โปรแกรม Thai School Lunch สำเร็จได้มากขึ้น เนื่องจากตามเมนู Thai School Lunch จำเป็นต้องมีผักและผลไม้ในทุกมื้ออาหารกลางวัน

2 ผู้บริหารและคุณครูให้ความสำคัญและให้ความร่วมมือในการทำงาน ทำให้การจัดบริการอาหารกลางวันมีประสิทธิภาพมากขึ้น



ข้อเสนอแนะ

อยากให้โครงการของ สสส. ให้ความสำคัญกับศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใจ (112 แห่ง) ถึงแม้ว่าจะไม่ใช้งบประมาณแล้ว โดยมีการเยี่ยมชมติดตาม มีการจัดอบรมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้แต่ละโรงเรียน มีการดูงานสำหรับโรงเรียนที่เด่นในด้านต่างๆ



บทเรียนจากการดำเนินงาน

- 🎯 การได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งผู้บริหารและคุณครูในโรงเรียนร่วมกับชุมชนเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนการทำงานของระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน
- 🎯 การติดตามการดำเนินงาน ให้คำปรึกษา คำแนะนำ พร้อมทั้งการร่วมกันช่วยแก้ปัญหาจากเจ้าหน้าที่ส่วนกลางของโครงการเด็กไทยแถมใส ทำให้โรงเรียนมีกำลังใจในการดำเนินงานและเกิดความยั่งยืนได้
- 🎯 การวางแผนเมนูอาหารกลางวันจากโปรแกรม Thai School Lunch ช่วยทำให้เกิดการบูรณาการระหว่างวิชาเกษตร สหกรณ์นักเรียนและโรงครัว ที่จะวางแผนการผลิตพืชผลทางการเกษตรปลอดภัยในโรงเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง
- 🎯 การที่ครูมอบหมายให้นักเรียนแกนนำเป็นผู้จัดบันทึก ถือเป็นหนึ่งการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนแกนนำเกิดความภาคภูมิใจ และส่งต่อเรื่องราวดีนี้ไปยังนักเรียนคนอื่น ช่วยการเสริมแรงทางอ้อม เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนให้ความสำคัญกับการดูแลใส่ใจโภชนาการอาหารของตนเองและเพื่อน เห็นข้อมูลเชิงประจักษ์จากตัวเลขการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง ช่วยให้ผู้สุขภาพอนามัยแข็งแรงสมดุลง่ายอย่างต่อเนื่อง

“ สิ่งที่กำลังทำอยู่ไม่ใช่ภาระ แต่เป็นหน้าที่
ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9
ทรงให้พระบรมราโชวาทว่า “งานครู คือ งาน
สร้างคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์” ดังนั้น เราจึง
ควรทำสิ่งที่ดี เพื่อลูกหลานของเรา อนาคต
ของประเทศชาติ” เพื่อสร้างความตระหนัก
และให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารและ
โภชนาการของนักเรียน โดยให้คุณครูใน
โรงเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลเรื่อง
อาหารกลางวันในโรงเรียน ”

นายจรัสศักดิ์ เจียงจรัสศักดิ์

ผู้อำนวยการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ จังหวัดกระบี่

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่ อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่

ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แค้นใส

เมื่อปี พ.ศ. 2555 นายจรัสศักดิ์ เจียงจรัสศักดิ์ ได้ย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ จังหวัดกระบี่ เมื่อปี 2555 บริบทของโรงเรียนเป็นโรงเรียนในชุมชนเมืองไม่มีพื้นที่ในการทำเกษตร มีเพียงการเกษตรที่เป็นแหล่งการเรียนการสอนของครูและนักเรียน ส่วนการจัดบริการอาหารกลางวันเป็นการแจกคูปองอาหาร (13 บาท) ให้นักเรียนได้เลือกซื้อตามความต้องการ จะมีแม่ค้ามาขายอาหารอีกทั้งยังมีขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการในนักเรียน ซึ่งภาวะโภชนาการอ่อนในขณะนั้นมีอัตราเกือบร้อยละ 10 ผู้อำนวยการโรงเรียนรู้สึกเป็นกังวลต่อสุขภาพของนักเรียนในอนาคต เพราะนอกจากอาหารที่ไม่มีประโยชน์แล้วภาชนะที่ใส่อาหารก็ไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร โรงเรียนจึงเข้ามาดูแลการจัดการอาหารกลางวันโดยการจ้างแม่ครัวและผู้ช่วยแม่ครัว โดยแม่ครัวจะมีหน้าที่คิดรายการอาหาร กำหนดปริมาณวัตถุดิบ และปรุงอาหารให้นักเรียน มีครูเวรประจำวันทำหน้าที่ซื้อวัตถุดิบตามรายการที่กำหนด มีการแต่งตั้งคณะกรรมการจัดซื้อ และตรวจรับวัตถุดิบในแต่ละวัน ซึ่งในการเลือกรายการอาหารกลางวันนั้นโรงเรียนมีการสำรวจความต้องการของนักเรียน และจะจัดอาหารกลางวันโดยเน้นความพึงพอใจของนักเรียนเป็นหลักแต่ไม่ได้คำนึงถึงหลักโภชนาการมากนัก มีการจัดผลไม้ให้นักเรียนรับประทานทุกวัน และมีน้ำสมุนไพรให้นักเรียนแทนขนมหวาน

นายจรัสศักดิ์ เจียงจรัสศักดิ์ เล่าว่าในช่วงแรกนั้นพ่อค้าแม่ค้าที่เคยขายของในโรงเรียนไม่เห็นด้วยกับมาตรการที่โรงเรียนเข้ามาดูแลระบบการจัดการอาหารกลางวัน เพราะเข้าใจว่าโรงเรียนต้องการผลประโยชน์ในส่วนของค่าอาหารกลางวันนักเรียน แต่ภายหลังจากการบริหารจัดการของโรงเรียน พบว่า ภาวะโภชนาการและผลการเรียนของนักเรียนมีแนวโน้มที่ดีขึ้น กลุ่มพ่อค้าแม่ค้าที่เป็นผู้ปกครองของนักเรียนและคนในชุมชนเริ่มเข้าใจและชื่นชมโรงเรียน ส่งผลให้จำนวนนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกปี โดยโรงเรียนใช้เวลาดำเนินงานเรื่องการจัดการอาหารกลางวันให้เป็นระบบในเวลาเพียง 1 ปี ทางผู้อำนวยการโรงเรียนคอยเน้นย้ำกับคุณครูเสมอว่า “สิ่งที่กำลังทำอยู่ไม่ใช่ภาระ แต่เป็นหน้าที่ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ทรงให้พระบรมราโชวาทว่า “งานครู คือ งานสร้าง คนให้เป็นคนที่สมบูรณ์” เพื่อสร้างความตระหนักและให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการของนักเรียน โดยให้คุณครูใน โรงเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลเรื่องอาหารกลางวันในโรงเรียน

ในปี พ.ศ. 2556 โรงเรียนได้รับคำแนะนำจากศูนย์อนามัยที่ 11 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่ให้เข้าร่วมการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และได้รับการสนับสนุนองค์ความรู้ ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไขสภาพโรงเรียนให้ได้ตามเกณฑ์การประเมินทั้งโรงอาหาร ห้องเรียน ห้องน้ำ และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนจากเจ้าหน้าที่ฯ และด้วยความมุ่งมั่นของผู้บริหารโรงเรียนและบุคลากรในโรงเรียนส่งผลให้ผ่านการประเมินในโครงการส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ในปี พ.ศ. 2557

ต่อมาโรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ เนื่องจากผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูเล็งเห็นว่าโรงเรียนสามารถนำโครงการเด็กไทยแค้นใสฯ มาร่วมบูรณาการกับกิจกรรมอื่น ๆ ในโรงเรียนได้ เช่น โครงการส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร โครงการเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น และนำเอาองค์ความรู้มาพัฒนาระบบการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนต่อไป อีกทั้งโรงเรียนยังได้รับการสนับสนุนการดำเนินงานจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเหนือคลองในการให้ความรู้ในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่มีนักเรียน 1,041 คน ซึ่งได้รับงบประมาณอาหารกลางวันเฉลี่ยวันละประมาณ 20,000 บาท โดยงบประมาณที่ได้โรงเรียนใช้ในการจัดซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ค่าแก๊สและค่าจ้างแม่ครัว ซึ่งเพียงพอต่อการจัดบริการอาหารกลางวันให้กับนักเรียน โรงเรียนใช้วิธีจ้างแม่ครัวเพื่อปรุงประกอบอาหารให้นักเรียน มีแม่ครัวหลัก 1 คน และมีผู้ช่วยแม่ครัว 4 คน โดยทุกคนต้องผ่านการตรวจสุขภาพประจำปี และได้รับการอบรมโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch จากทางสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษากระบี่ และทางโรงเรียนจะควบคุมไม่ให้เกิดบูธและลดการใช้เครื่องปรุงรสในการประกอบอาหาร

แหล่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารโรงเรียนจะสำรวจจากเกษตรกรในโรงเรียนก่อนเช่น ผักบุ้ง เห็ดนางฟ้า และปลาปิลเป็นต้น นอกจากนี้โรงเรียนยังรับซื้อวัตถุดิบจากผู้ปกครองของนักเรียนโดยมีการแจ้งให้ทราบก่อนล่วงหน้า 1 วัน และซื้อขายผ่านสหกรณ์โรงเรียน โดยตั้งราคาตามท้องตลาดแต่ได้วัตถุดิบที่มั่นใจถึงความปลอดภัยและปริมาณมากกว่าในท้องตลาด บ่อยครั้งที่ผู้ปกครองนักเรียนจะนำผลไม้มาบริจาคให้โรงเรียนเพื่อเป็นอาหารกลางวัน อีกทั้งโรงเรียนยังมีการให้นักเรียนนำเมล็ดพันธุ์ไปปลูกที่บ้านแล้วนำส่งขายสหกรณ์ก่อนผ่านไปโครงการอาหารกลางวัน ส่วนเนื้อสัตว์โรงเรียนจะซื้อจากตลาดของชุมชนในช่วงเช้าเพื่อสามารถเลือกซื้อวัตถุดิบที่สด ใหม่และมีคุณภาพทุกวัน จะมีคุณครูประจำวันเป็นผู้ซื้อวัตถุดิบตามรายการวัตถุดิบที่ได้จากโปรแกรม Thai School Lunch และมีการแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจรับอาหารวันละ 3 คน และคุณครูจะหมุนเวียนกันทุกคน ซึ่งการตรวจรับจะตรวจทั้งคุณภาพและปริมาณในช่วงเช้าก่อนปรุงอาหาร อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วจะเป็นหน้าที่ของคุณครูประจำวันตรวจสอบอีกครั้ง โดยต้องส่งให้ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนรับทราบผลการตรวจสอบทุกวัน

การจัดสำหรับอาหารกลางวันด้วยโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch โรงเรียนเริ่มใช้โปรแกรมตั้งแต่ปี 2558 หลังจากได้รับการอบรมกับโครงการศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส โดย **นางสาวชนิดกสิ แซ่เอี้ยว** ซึ่งรับผิดชอบในการจัดบริการอาหารกลางวัน ซึ่งไม่ได้จบมาจากโภชนาการ แต่ด้วยความตั้งใจและความมุ่งมั่นของคุณครูส่งผลให้การจัดอาหารกลางวันได้เหมาะสมสำหรับเด็กนักเรียนโดยคุณครูจะจัดสำหรับอาหารกลางวันเป็นรายภาคเรียน และจะส่งรายการอาหาร และรายการวัตถุดิบให้แม่ครัวและครูประจำวันเพื่อไปซื้อวัตถุดิบเป็นรายสัปดาห์ รายการอาหารนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเนื่องจากจะคำนึงถึงวัตถุดิบที่มีในโรงเรียนก่อนเสมอในการเลือกรายการอาหารจะมีแบบสอบถามความพึงพอใจให้นักเรียนทั้งรสชาติ ปริมาณ คุณภาพอาหาร และความต้องการของนักเรียนก่อนนำมาจัดสำหรับอาหาร แต่ก่อนจัดสำหรับคุณครูจะคำนึงถึงสารอาหาร งบประมาณ และความต้องการของนักเรียน โดยคุณครูจะนำการใช้โปรแกรม Thai School Lunch มาบูรณาการเข้ากับวิชาคอมพิวเตอร์ เพื่อฝึกให้นักเรียนได้ใช้โปรแกรมและเรียนรู้ถึงปริมาณสารอาหารในแต่ละวัน การตัดอาหารจะตัดโดยครูประจำวันซึ่งได้รับการอบรมจากคุณครูโภชนาการโดยมีการสาธิตปริมาณอาหารในแต่ละช่วงวัยให้แก่คุณครูทุกคนได้ทราบ โดยครูประจำวันยังมีหน้าที่ดูแลและควบคุมการรับประทานอาหารของนักเรียนจนเสร็จ หลังจากนั้นมีการแจ้งเศษอาหารเพื่อแจ้งผู้อำนวยการโรงเรียนทราบในทุกวัน เนื่องจากก่อนหน้านี้คุณครูกังวลว่าปริมาณอาหารจะไม่พออนักเรียนจึงตัดให้มากกว่าปริมาณที่ควรจะได้รับ ส่งผลให้มีเศษอาหารเหลือเยอะ ผู้อำนวยการโรงเรียนจึงมีคำสั่งให้แจ้งเศษอาหารเหลือในทุกวัน ทำให้คุณครูหันมาเอาใจใส่การรับประทานอาหารของนักเรียนมากขึ้น

การจัดสำหรับอาหารกลางวันของโรงเรียนมีการจัดเก็บข้าววันละ 2 อย่าง ใน 1 สัปดาห์โรงเรียนจะจัดอาหารจานเดียว 1 วัน พร้อมทั้งผลไม้ทุกวัน โรงเรียนยังใช้ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes) เข้ามาช่วยในการจัดสำหรับอาหารในกรณีที่ต้องการจัดรายการอาหารที่เป็นอาหารท้องถิ่นประจำภาค และ การใช้พืชผักท้องถิ่นมาปรุงอาหาร



การจัดการฐานข้อมูลติดตาม เฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

การติดตามภาวะโภชนาการนักเรียนนั้นโรงเรียนได้มีการปรับปรุงไม่วัดส่วนสูงตามที่คณะกรรมการนิเทศติดตามได้ให้คำแนะนำโดยการติดตั้งเมตรไว้ เพื่อทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น และเครื่องชั่งน้ำหนักโรงเรียนใช้แบบดิจิทัลชิ้นเรียนละ 1 เครื่องจึงเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน โรงเรียนมีการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงเทอมละ 2 ครั้ง คือช่วงต้นเทอม (พ.ค.) และปลายเทอม (ก.ย.) โดยจะวัดในช่วงเช้าและเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง มีครูประจำชั้นเป็นผู้ชั่ง วัดและจดบันทึกเป็นทศนิยม 1 ตำแหน่ง หลังจากนั้นครูประจำชั้นจะนำข้อมูลไปบันทึกลงใน Google drive เพื่อให้คุณครูในโรงเรียนทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการลงข้อมูลส่งผลให้คุณครูอนามัยสามารถติดตามงานได้ง่ายขึ้น เป็นการใช้เทคโนโลยีในปัจจุบันให้เกิดประโยชน์สูงสุด จากนั้นคุณครูผู้ดูแลอนามัยโรงเรียนเป็นผู้นำข้อมูลไปแปรผลอีกครั้งด้วยโปรแกรม INMU-Thai Growth แล้วจึงส่งข้อมูลภาวะโภชนาการกลับให้คุณครูประจำชั้นเพื่อแจ้งทางผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ทราบ นอกจากนี้โรงเรียนยังมีการส่งข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียนให้ทางโรงพยาบาลเหนือคลองเพื่อร่วมวิเคราะห์และแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอ่อน เตี้ย ผอม ร่วมกัน

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

โรงเรียนมีมาตรการคัดแยกนักเรียนโดยมีเอกสารที่แจ้งข้อมูลน้ำหนัก-ส่วนสูงและระบุภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีภาวะอ่อนเพื่อให้เข้าร่วมโครงการค่ายอ้วนที่จัดโดยโรงพยาบาลเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการในเด็ก โรงเรียนจะแจ้งข้อมูลให้โรงพยาบาลทราบและทำกิจกรรมตามโครงการ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัยและภาวะโภชนาการนั้นๆ รวมถึงการจัดอาหารให้แก่นักเรียน เป็นต้น อีกทั้งเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลจะมีการอบรมให้ความรู้เพื่อสร้างความตระหนักถึงนักเรียนและผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนลดภาวะอ้วนได้ และในทุกเดือนจะมีเจ้าหน้าที่มาชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงเพื่อติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนนอกเหนือจากกิจกรรมข้างต้นแล้วโรงเรียนยังมีกิจกรรมเยี่ยมบ้านนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ จะมีคุณครูประจำชั้นติดตามอย่างใกล้ชิดและเน้นย้ำถึงความสำคัญเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียนให้ผู้ปกครองทราบ

การวางอนาคตการจัดบริการ อาหารกลางวันและโภชนาการ ของโรงเรียน

เนื่องจากผู้บริหารโรงเรียนเล็งเห็นว่าโครงการเด็กไทย
แค้นใสาย ทั้ง 8 องค์ประกอบ นั้นมีประโยชน์ต่อนักเรียน
จะขยายผลไปสู่โรงเรียนต่างๆ ในอำเภอเหนือคลองให้ครบ
ทุกโรงเรียน (30 โรงเรียน) และเนื่องจากโรงเรียนมีพื้นที่
ในการทำเกษตรน้อย ถ้าต้องการได้รับวัตถุดิบที่ปลอดภัย
ต่อนักเรียนโรงเรียนจำเป็นต้องสร้างเครือข่ายกับ
ผู้ปกครองและชุมชน โดยเริ่มจากการสร้างความเข้าใจ
และสร้างความตระหนักในเรื่องของผักปลอดสารพิษแก่
ชุมชน โดยจะให้ผู้ปกครองหรือชุมชนส่งวัตถุดิบผ่าน
สหกรณ์โรงเรียนซึ่งนอกจากจะได้รับวัตถุดิบที่ปลอดภัย
นักเรียนยังได้เรียนรู้ระบบสหกรณ์อีกด้วย พร้อมทั้ง
โรงเรียนจะขับเคลื่อนการจัดบริการอาหารกลางวันและ
โภชนาการของโรงเรียนด้วยโปรแกรม Thai School Lunch
ให้เต็มรูปแบบเพื่อหวังลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน



ปัจจัยความสำเร็จ

- 1 ผู้บริหารโรงเรียนเห็นความสำคัญของภาวะโภชนาการ
นักเรียนที่สามารถส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน
- 2 การยอมเปิดใจ พุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของ
ทุกภาคส่วนเพื่อเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการจัดบริการอาหาร
กลางวันที่มีคุณภาพสามารถส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะด้าน
สุขภาพของนักเรียน
- 3 ความตั้งใจ ความมุ่งมั่นและการร่วมมือของบุคลากรใน
โรงเรียนทุกคนในการช่วยกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริหาร
ของนักเรียนให้นักเรียนหันมารับประทานผักมากขึ้น
- 4 ผู้ปกครองและชุมชนให้ความร่วมมือและสนับสนุน
โรงเรียนในการส่งวัตถุดิบที่ปลอดภัยให้แก่โรงเรียน



ข้อเสนอแนะ

- 🎯 โรงเรียนต้องการเสนอแนะให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นนโยบายที่เน้นเรื่องสุขภาพ
ของนักเรียนโดยเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพนักเรียน
มากขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่ผลการเรียน (O-NET) เพียงอย่าง
เดียว ซึ่งผู้อำนวยการโรงเรียนมีความคิดว่า หากนักเรียนมี
สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การพัฒนาการด้านสมองจะ
ดีตามไปด้วย
- 🎯 โรงเรียนมีความประสงค์ให้โครงการเด็กไทยแค้นใสาย
ได้เพิ่มการเยี่ยมติดตามโรงเรียนอย่างต่อเนื่องแม้จะ
ไม่สนับสนุนงบประมาณ เนื่องจากพิจารณาเห็นว่า การได้
รับการติดตามและเยี่ยมเป็นการให้กำลังใจโรงเรียนในการ
ดำเนินงานต่อไป

บทเรียนจากการดำเนินงาน

🎯 การมุ่งหวังของผู้อำนวยการโรงเรียนให้เกิดการมีสุขภาพดีในเด็กนักเรียน ช่วยสร้างความศรัทธาให้แก่ครูบุคลากรในโรงเรียนเพื่อดำเนินงานไปในทางเดียวกัน ส่งผลไปยังชุมชนให้มั่นใจในการบริหารงานด้านสุขภาพของโรงเรียนอีกด้วย

🎯 การเรียนรู้ของครูที่สอนรายวิชาคอมพิวเตอร์ต่อความรู้ด้านอาหารและโภชนาการส่งผลให้เกิดการบูรณาการกันระหว่างวิชาคอมพิวเตอร์และการจัดบริการอาหารกลางวัน ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้สิ่งแปลกใหม่และรู้สิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง

🎯 การเยี่ยมชมติดตาม นิเทศจากโครงการเด็กไทยแก้มใส ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ มีส่วนช่วยให้กำลังใจและทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

“โครงการเด็กไทยแถมใสเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของการจัดบริการอาหารกลางวันและติดตามภาวะโภชนาการ เนื่องจากมีการพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย รวมไปถึงการ บูรณาการ เข้ากับวิชาที่นักเรียนได้เรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี ”



นายภาคินัย สุนทรวิภาต

ผู้อำนวยการโรงเรียนแพรภชาวิทศศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ

โรงเรียนแพรภชาวิเทศศึกษา

สังกัดเทศบาลตำบลแพรภชา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

ทุนเดิม

ของ

โรงเรียน

ก่อนเข้า

ร่วม

โครงการ

เด็กไทย

แถมใส่

โรงเรียนแพรภชาวิเทศศึกษา สังกัดเทศบาลตำบลแพรภชา นำโดย ดร.ยงยุทธ สุวรรณบุตร นายกเทศมนตรีตำบลแพรภชา ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2555 ซึ่งก่อนหน้านี้นักเรียนดำเนินการด้านการศึกษาที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแพรภชา ในส่วนการดำเนินการด้านอาหารกลางวัน โรงเรียนใช้ระบบจ้างเหมาจากบุคคลภายนอกเข้ามาประกอบอาหารกลางวันให้แก่นักเรียน จากนั้นปีพ.ศ. 2556 โรงเรียนเปลี่ยนมาทำอาหารกลางวันเอง เนื่องจากมีตำแหน่งครูที่จบการศึกษาด้านคหกรรมเข้ามาดูแลอาหารกลางวัน พร้อมทั้งคิดเมนูอาหารกลางวันจากหนังสือหรือคู่มือการทำอาหารต่าง ๆ โรงเรียนได้รับงบประมาณอุดหนุนค่าอาหารกลางวันนักเรียนต่อคนต่อวัน คนละ 13 บาท และเทศบาลตำบลแพรภชาจัดสรรให้ เพิ่มอีก 7 บาท พร้อมทั้งสนับสนุนการจัดซื้อครุภัณฑ์และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในครัวทั้งหมด และตั้งงบประมาณในการจ้างแม่ครัวเพื่อปรุงประกอบอาหาร รวมทั้งสร้างสถานที่เพื่อเป็นครัวกลางอาหารกลางวันของโรงเรียน ซึ่งวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารซื้อจากตลาดสดวันต่อวัน มีแม่บ้านเป็นคนตัดอาหารให้นักเรียนเองโดยการคาดคะเนเองทำให้นักเรียนอาจไม่ได้รับปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามวัย

ส่วนด้านการติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการฯ โรงเรียนมีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนไปบันทึกลงในสมุดรายงานประจำตัวของนักเรียนเพียงเท่านั้น โดยไม่มีการแปรผลและประเมินผลข้อมูลนักเรียน

โรงเรียนได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานหลายแห่ง เช่น เทศบาลตำบลแพรภชา เป็นหน่วยงานต้นสังกัดที่คอยผลักดันและสนับสนุนในส่วนของงบประมาณบุคลากรซึ่งได้วางรากฐานพัฒนาอนาคตของการบริหารจัดการสนับสนุนโครงการเด็กไทยแถมใส่ของโรงเรียนอย่างยั่งยืน มีกองสาธารณสุข ในส่วนราชการของเทศบาลตำบลแพรภชา และศูนย์ส่งเสริมสุขภาพชุมชนเมืองทรงทองเข้ามาช่วยสนับสนุนและส่งเสริมด้านสุขภาพโภชนาการในโรงเรียนและสุขภาพอนามัยของนักเรียน โดยการส่งเจ้าหน้าที่มาช่วยส่งเสริมทางด้านสุขภาพโดยตรงของนักเรียน รวมไปถึงด้านสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนด้วย

โรงเรียนดำเนินโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นโครงการที่บรรจุเข้าเทศบาลวิเทศศึกษาเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณอาหารกลางวันเด็กนักเรียน มีโครงการ “NUTRITION DAY” เป็นโครงการที่เขียนขึ้นเพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนของนักเรียนในด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักคุณค่าทางโภชนาการอาหารประเภทต่างๆ และสามารถเลือกรับประทานได้ด้วยตนเอง และโรงเรียนยังได้ดำเนินการเรื่องเกษตรอินทรีย์ ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้เด็กรู้จักการเกษตรอินทรีย์โดยการทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหารกลางวันและการทำน้ำหมักชีวภาพต่าง ๆ และนำไปใช้ในงานเกษตรโรงเรียน โดยได้รับงบสนับสนุนจาก บริษัท สวนเงินมีมา ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

โรงเรียนมีการจัดบริการอาหารกลางวันของนักเรียน โดยจ้างแม่ครัวจำนวน 5 คนทำหน้าที่ประกอบอาหารและมีครัวกลางของโรงเรียน มีครูหัวหน้างานโภชนาการและอาหารกลางวันของโรงเรียน ทำหน้าที่ควบคุมคุณภาพของสุขลักษณะการประกอบอาหาร คุณภาพ ปริมาณและรสชาติของอาหารกลางวัน ส่วนของเครื่องปรุงในการประกอบอาหารกลางวันจะไม่มีการใช้ผงปรุงรส และชูปก้อนต่างๆ ดังนั้นรสชาติของอาหารจึงไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป

รูปแบบการจัดเมนูอาหารกลางวันของโรงเรียนจะจัดเป็นข้าวสวยหอมมะลิผสมข้าวกล้อง มีกับข้าว 2 อย่าง มีผักหนึ่งอย่าง ต้มหนึ่งอย่าง และมีผลไม้ตามฤดูกาลไม่น้อยกว่าสามวันในหนึ่งสัปดาห์ โรงเรียนจัดเมนูอาหารกลางวันล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน และมีการรายงานการจัดเมนูอาหารกลางวันให้กับผู้บริหารได้รับทราบพร้อมทั้งมีการทำหนังสือแจ้งเมนูอาหารกลางวันล่วงหน้า 1 เดือนให้กับผู้ปกครอง ทุกคนได้รับทราบเช่นกัน

การดักอาหารกลางวันจะมีแม่บ้านทำหน้าที่ดักอาหารกลางวันซึ่งจะมีครูที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดูแลควบคุมปริมาณการดักอาหารกลางวันให้ถูกต้องตามธงโภชนาการในแต่ละวัยของนักเรียน ซึ่งได้ผ่านการอบรมเรื่องการดักอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามธงโภชนาการในแต่ละช่วงวัยของนักเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ส่วนการรับซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวันของนักเรียน มีครูวัลลา หงส์ทอง หัวหน้างานโภชนาการและอาหารกลางวันของโรงเรียน ทำหน้าที่จัดซื้อและคัดเลือกวัตถุดิบให้มีคุณภาพแบบวันต่อวัน วัตถุดิบที่ได้จากแปลงเกษตรของโรงเรียนส่วนมากจะเป็น ผักสวนครัวที่มีอายุการปลูกค่อนข้างสั้น เช่น ผักชี ต้นหอม ผักบุ้ง ต้นอ่อนทานตะวัน เป็นต้น โดยนักเรียนในทุกระดับชั้นมีส่วนร่วมลงมือปลูกผักสวนครัวตามตารางที่ได้วางแผนไว้ ด้านการตรวจรับวัตถุดิบทางโรงเรียนได้มีคำสั่งแต่งตั้งกรรมการตรวจรับวัตถุดิบอาหาร 4 ชุดๆ ละ 3 คน โดยมีหน้าที่ตรวจสอบความถูกต้องให้ตรงกับที่กำหนดไว้ในสัญญาจัดซื้อจัดจ้าง โดยคณะกรรมการทั้ง 4 ชุดจะหมุนเวียนกันตรวจรับ และเมื่อประกอบอาหารเรียบร้อยแล้วทำการขนส่งอาหารจากครัวกลางไปยังศูนย์ต่างๆ ด้วยวิธีการขนส่งที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ เช่น การปิดฝาหม้อด้วยฟิล์มถนอมอาหารก่อนขนส่ง ใช้รถตู้ที่ปิดสนิทขนส่งอาหาร

ด้านงบประมาณการจัดอาหารกลางวันให้กับนักเรียนโรงเรียนแพรคหวิเทศศึกษานักเรียนจะได้รับงบประมาณค่าอาหารกลางวันคนละ 20 บาท เป็นค่าใช้จ่ายในส่วนของก๊าซหุงต้มเครื่องปรุงและวัตถุดิบในการประกอบอาหารเท่านั้น ส่วนการจ้างแม่ครัวและการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ในการประกอบอาหารได้รับงบประมาณสนับสนุนเพิ่มเติมจากเทศบาลตำบลแพรคหวิ ซึ่งงบประมาณที่ได้รับนั้นสามารถจัดบริการอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับนักเรียนได้อย่างเพียงพอมากที่สุด

การจัดการฐานข้อมูลติดตาม เฟ้าระวังภาวะโภชนาการ

โรงเรียนมีเครื่องมือซึ่งน้ำหนักวัดส่วนสูงมีความละเอียดที่มีค่าเป็นจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง มีการทดสอบด้วยตุ้มเหล็กทดสอบน้ำหนักก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง และมีปริมาณเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงจะดำเนินการโดยครูประจำชั้นแต่ละห้อง เพื่อความแม่นยำในการบันทึกผล ทำการชั่ง-วัดเทอมละ 2 ครั้ง คือต้นเทอมและปลายเทอม นำข้อมูลดิบที่ได้จากครูประจำชั้นส่งต่อให้กับครูผู้รับผิดชอบด้านการประมวลข้อมูลภาวะโภชนาการเพื่อประมวลผลด้วยโปรแกรม INMU Thai Growth ข้อมูลภาวะโภชนาการจะรายงานผลการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนให้กับผู้บริหารและครูประจำชั้นรับทราบ แจ้งให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง จากนั้นออกเยี่ยมบ้านนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการทุกคน เพื่อหาแนวทางความร่วมมือกับผู้ปกครองในการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

การแก้ปัญหาภาวะโภชนาการในโรงเรียน โดยการคัดแยกและแก้ปัญหา ส่งเสริม ป้องกันและติดตามภาวะโภชนาการ คัดกรองนักเรียนที่มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน ท้วม โดยการจัดโซนรับประทานอาหารกลางวัน โดยให้ชื่อว่า **"Slim Zone"** เพื่อควบคุมปริมาณแป้ง น้ำตาล ไขมัน นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการผอม ค่อนข้างผอม เตี้ย ค่อนข้างเตี้ย จะมีการเสริมนมและเสริมอาหารที่เหมาะสม นักเรียนในทุกกลุ่ม รวมถึงนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์สมส่วนจะมีการให้ความรู้และเสริมสร้างสุขนิสัยในการกินอย่างถูกหลักโภชนาการ และมีการออกกำลังกายในทุกๆวัน และมีการบูรณาการในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาให้ความรู้กับนักเรียน รวมทั้งยังมีการเรียนเสริมว่ายน้ำให้กับนักเรียนทุกคน

อนาคตของโรงเรียน



โรงเรียนแพรภวศึกษา ได้จัดกิจกรรมทุกองค์ประกอบให้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยการวางรากฐานที่มั่นคงและยั่งยืนด้วยบรรจุโครงการจัดการบริการอาหารกลางวันและโครงการศูนย์เรียนรู้เด็กไทยแถมใส่ไว้ในแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ และแผนยุทธศาสตร์ของเทศบาลตำบลแพรภวา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน และมุ่งมั่นในการสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายผู้ปกครองในการเชื่อมสายใยการดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพไปยังครอบครัว ชุมชน ที่สำคัญ โรงเรียนจะมุ่งผลักดัน สร้างแหล่งส่งวัตถุดิบประกอบอาหารกลางวัน ให้เป็น **"ตลาดสดแถมใส่ สะอาด ปลอดภัย ไร้สารตกค้าง"** ดังนั้น ผลที่เกิดขึ้นที่ดีทางด้านสุขภาพ จะได้รับทั้ง โรงเรียน บ้าน และชุมชน ต่อไป



ปัจจัยความสำเร็จ

- 1 ผู้บริหาร ครูและบุคลากร มีความเข้าใจ ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการใช้โปรแกรม Thai School Lunch
- 2 โรงเรียนจัดทำเมนูอาหารล่วงหน้า 1 เดือน เพื่อแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ โดยผู้ปกครองให้การสนับสนุน มีส่วนร่วมกับโรงเรียน รวมทั้งให้คำแนะนำ
- 3 โครงการเด็กไทยแกล้มใส เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ เนื่องจากตอบโจทย์ของสถานศึกษาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านการบริโภคของนักเรียน โดยระยะเริ่มต้นโรงเรียนได้สร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับการทำงานของโครงการเด็กไทยแกล้มใสให้แก่คุณครู รวมทั้งกำหนดเป้าหมายการดำเนินการให้ครูทุกคนทราบ มีการวางแผนการดำเนินงานทั้งโรงเรียนด้วยแนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) ในการสร้างความตระหนักให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญในการบริโภคโดยอาศัยการบูรณาการเข้าไปในทุกรายวิชาและกิจกรรมประจำวัน และวิถีชีวิตประจำวันมีโครงการต่างๆ ที่ให้เด็กๆ มีส่วนร่วมเช่น ปลูกผักส่งครัวเพื่อทำอาหารกลางวัน



ข้อเสนอแนะ

อยากให้มีการเชื่อมโยงของหน่วยงาน อาทิเช่น เขตตรวจวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สหกรณ์จังหวัด ร่วมกับโครงการแกล้มใสอย่างชัดเจนเพื่อเข้ามาร่วมพัฒนาโรงเรียนในแต่ละเขตพื้นที่อย่างชัดเจน



มีส่วนร่วม



ค่อนข้างผอม



ผอม



บทเรียนจากการดำเนินงาน


① ผู้บริหารและครูมีการวางแผนการดำเนินงานทั้งโรงเรียนด้วยแนวคิดการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) ในการสร้างความตระหนักให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญในการบริโภคผ่านการบูรณาการร่วมกันของทุกรายวิชา กิจกรรมประจำวันภายในโรงเรียน และวิถีชีวิตประจำวัน โดยให้บุคลากรและเด็กๆ มีส่วนร่วมในโครงการต่างๆ

② ผู้อำนวยการ ครู บุคลากรในโรงเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม Thai School Lunch ไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้การจัดบริการอาหารกลางวันของโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนได้รับอาหารตามคุณค่าทางโภชนาการและมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย

③ โครงการเด็กไทยแกล้มใสเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของการจัดบริการอาหารกลางวันและติดตามภาวะโภชนาการ เนื่องจากการพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย รวมไปถึงการบูรณาการเข้ากับวิชาที่นักเรียนได้เรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดี

④ หน่วยงานต้นสังกัดมีส่วนช่วยสนับสนุนการดำเนินงานจัดบริการอาหารกลางวันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นว่า เทศบาลตำบลแพรกษาให้งบสนับสนุนค่าแม่ครัว ทำให้นักเรียนได้รับค่าอาหารที่เพียงพอและได้รับปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับวัย

⑤ การให้บุคลากรทุกคนในโรงเรียนได้รับองค์ความรู้ด้านการตัดอาหารให้มีปริมาณเหมาะสมกับวัยของนักเรียน เช่น นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 3-4 ต้องได้รับข้าวสวยประมาณ 2.5 ถ้วย ปริมาณผลไม้ 1 ส่วน เป็นต้น ทำให้นักเรียนทุกคนได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตและช่วยแก้ไขปัญหากลุ่มโภชนาการได้

A woman with dark hair, wearing a pink lace-trimmed shirt and a beaded necklace, stands in the foreground. In the background, a young boy in a yellow shirt is smiling. The background is slightly blurred.

**“ครูไม่ได้หน้าที่เพียงแค่สอนหนังสือ
แต่ต้องสอนให้นักเรียนมีทักษะเพื่อเป็นทุน
ในการดำเนินชีวิตต่อไปได้”**

นางสาวรี คงอ่อน

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าซุ่มชุม จังหวัดอ่างทอง

โรงเรียนวัดท่าชุมชุม

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอ่างทอง อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

ทุนเดิม
ของ
โรงเรียน
ก่อนเข้า
ร่วม
โครงการ
เด็กไทย
แค้นใส

นางสารี คงอ่อน เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าชุมชุม ตั้งแต่ปี 2554 ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้ตั้งอยู่ ณ ตำบลโพธิ์ม่วงพันธ์ อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง สภาพบริบทของโรงเรียนชำรุด ทรุดโทรม และด้วยลักษณะของพื้นที่บริเวณหมู่บ้านนี้มีลักษณะน้ำขังทำให้เกิดโรคไข้เลือดออกที่มีพาหะจากยุงลาย ส่งผลให้นักเรียนได้รับความเจ็บป่วยกันเป็นประจำ นอกจากนี้สภาพความเป็นอยู่ ฐานะของนักเรียนที่ยากจน พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมจะขาดเรียนบ่อย บางส่วนไม่มีเงินมาโรงเรียนเพื่อซื้ออาหารรับประทานในเวลากลางวัน ซึ่งนักเรียนมัธยมไม่ได้รับทุนสนับสนุนอาหารกลางวันจากต้นสังกัด เมื่อไม่มีเงินซื้ออาหารก็จะเสี่ยงด้วยการไม่มาโรงเรียน บางส่วนต้องไปประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว เมื่อเข้ามารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนแล้ว ผอ.สารี คงอ่อน จึงริเริ่มความคิดปรับปรุงสภาพแวดล้อมของโรงเรียนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้สามารถรวบรวมกำลังแรงจากคนในชุมชนได้นั้น อาจมาจากการที่ตนเองเคยรับราชการเป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนแห่งนี้มาก่อนเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2521-2534 ผู้ปกครองของนักเรียนหลายๆ คนในชุมชนนี้ เคยเป็นลูกศิษย์ของครูสารีมาก่อน ดังนั้นการว่ากล่าวตักเตือนเรื่องการเลี้ยงดูบุตรหลาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับประทานขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม หรือแม้กระทั่งการนำขนม เข้ามารับประทานในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องง่ายและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว หลังจากนั้นก็ได้เริ่มทำการประชุมระดมสมองกับผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมโรงเรียน แนวทางการเรียนการสอนของโรงเรียน เช่น อยากรู้ให้นักเรียนมาโรงเรียนทุกวันอย่างมีความสุข หรือการพัฒนาปรับปรุงภูมิทัศน์ของโรงเรียน เป็นต้น ด้านผู้อำนวยการโรงเรียนได้ชี้แจงกลับไปสู่ผู้ปกครอง ว่าการดำเนินงานหลายๆ อย่างในโรงเรียนเพื่อให้ได้ตามความต้องการของผู้ปกครองนั้นไม่สามารถลงมือทำคนเดียวหรือเป็นการะของโรงเรียนได้ ทุกฝ่ายต้องช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันเพื่อให้งานนั้นสำเร็จ ซึ่งได้รับการตอบรับจากผู้ปกครองและคนในชุมชนเป็นอย่างดีเนื่องจากทุกคนมุ่งหวังให้สิ่งดีดีทั้งหมดนี้เกิดแก่นักเรียนซึ่งเป็นเด็กภายใต้ความปกครองของตนเอง มีการสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในแต่ละระดับชั้นเพื่อประสานความร่วมมือ ร่วมมือ เช่น ตัวแทนผู้ปกครองประถมศึกษาปีที่ 3-4 คอยจัดการดูแลเรื่องสถานที่ โดยในแต่ละระดับชั้นก็แตกต่างกันไป จากนั้นเรื่องต่อมาที่ต้องได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วนคือ “โภชนาการอาหารในโรงเรียน” เมื่อก่อนโรงเรียนจัดอาหารไม่ได้ตามคุณภาพมาตรฐานตามโภชนาการมากนัก ได้รับปริมาณอาหารที่มีคุณภาพบ้าง แต่บางวันแทบจะไม่มีคุณค่าทางโภชนาการสลบกันไป ประกอบกับในขณะที่นักเรียนระดับอนุบาลและประถมศึกษาได้รับงบประมาณ 13 บาทต่อคน นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาขยายโอกาสก็จำเป็นต้องรับประทานอาหารร่วมด้วย จึงได้มีการแก้ปัญหาโดยการจัดทำแปลงเกษตรขึ้นเพื่อส่งเข้าสู่โครงการอาหารกลางวันแก่นักเรียนกลุ่มนี้ ซึ่งโรงเรียนมองว่าเด็กทุกคน ต้องได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอ นอกเหนือจากการทำเกษตรแล้วโรงเรียนยังส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มขยายโอกาสสร้างอาชีพด้วยการค้าขายโดยผลิตและส่งสินค้าเข้าสู่สหกรณ์ภายใต้กิจกรรม “สาริต ผลิต จำหน่าย” ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น สามารถชักนำภาคีเครือข่าย เช่น เกษตรจังหวัดอ่างทอง ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร เข้าร่วมสนับสนุนทุน ซึ่งโรงเรียนมีนโยบายคือ นำทุนมาต่อทุนหรือทุนหมุนเวียน เพื่อให้การทำกิจกรรมต่างๆ นั้น เกิดความยั่งยืน และสามารถเลี้ยงตนเองได้ ผู้อำนวยการโรงเรียนมักจะทำความเข้าใจกับครูในโรงเรียนเสมอว่า “ครูไม่ได้หน้าที่เพียงแค่สอนหนังสือ แต่ต้องสอนให้นักเรียนมีทักษะเพื่อเป็นทุนในการดำเนินชีวิตต่อไปได้” เนื่องจากมองเห็นอนาคตของนักเรียนว่าส่วนใหญ่จะเรียนต่อในสายอาชีพ การได้เรียนรู้ทักษะชีวิตต่าง ๆ ไว้ก่อนจะช่วยให้ดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่น

คุณเดิมของโรงเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นไส้

หากกล่าวถึงการจัดอาหารกลางวันให้กับนักเรียนก่อนที่จะเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นไส้ ผู้อำนวยการโรงเรียน ชี้แจงว่า การจัดอาหารเป็นแบบทำตามใจครูและนักเรียน ครูจะสอบถามรายการอาหารที่นักเรียนอยากรับประทานและคร่อมองว่าไม่เค็มจนประมาณที่ได้รับการจัดสรร เป็นผักผลไม้หรือวัตถุดิบตามฤดูกาล โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ บางรายการอาหารมีปริมาณผักที่น้อยมาก และถ้านักเรียนมีการดักข้าวหรือกับข้าวเพิ่มครูก็จะดีใจเป็นพิเศษที่นักเรียนรับประทานได้ ส่วนปัญหาเรื่องเด็กเล็กไม่บริโภคผักและผลไม้ เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ต้องได้รับการแก้ไข ซึ่งผู้อำนวยการโรงเรียนมีความคิดว่าควรให้เด็กเล็กได้ลงมือปลูกผักด้วยตัวเอง เช่น ถั่วงอก และนำไปประกอบอาหารให้นักเรียนรับประทาน นักเรียนจะเกิดความภูมิใจและอยากทานผักที่ตนเองปลูก ทั้งนี้ได้ปรับเข้ากับรายวิชาต่างๆ สำหรับเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในการปลูกพืชได้คุณภาพในชีวิต เช่น การตรงต่อเวลา การทำงานเป็นกลุ่ม และส่งเสริมการรับประทานผักให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งการนำเข้าผัก ผลไม้จากโรงเรียนอาจจะไม่เพียงพอต่อความต้องการ จึงได้มีการนำเข้าผลผลิตเกษตรปลอดภัยจากชุมชน เช่น ฝรั่ง คะน้า ผักและผลไม้ตามฤดูกาล เป็นต้น ซึ่งมีการทำความเข้าใจกับเกษตรกรเบื้องต้นว่า ผลผลิตทั้งหมดนี้จะใช้ประกอบเป็นอาหารให้กับนักเรียนในโรงเรียน ซึ่งทำให้เกิดความเชื่อมั่นเรื่องการไม่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชกับผลผลิตดังกล่าวด้วย

การเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแค้นไส้หรือหลายๆ โครงการของโรงเรียนวัดท่าชุมนุมนั้น จะคำนึงถึงประโยชน์ที่สูงสุดเด็กนักเรียนเป็นอันดับแรกและไม่คิดว่าการได้รับโครงการต่างๆ เป็นภาระ เพราะทุกโครงการ นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติและได้ประโยชน์ทั้งหมด ซึ่งตรงกับแนวทางของโรงเรียนที่ต้องการให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย สติปัญญา และทักษะชีวิต



ระบบบริหารจัดการ

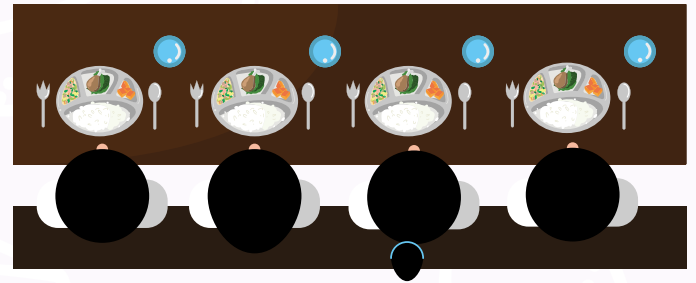
อาหารและโภชนาการ ในโรงเรียน

โรงเรียนวัดท่าชุมนุมน มีการดำเนินการด้านอาหารกลางวันโดยการจ้างแม่ครัวมาปรุงประกอบอาหารตามรายการอาหารจากโปรแกรม Thai School Lunch จำนวน 3 คน ซึ่งทั้ง 3 คนได้ผ่านการตรวจสุขภาพประจำปีแล้ว ทำหน้าที่ประกอบอาหารกลางวัน โดยมีครูเวรประจำวันควบคุมคุณภาพ สุขลักษณะของอาหาร ซึ่งการจัดรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนจะมีข้าวสวยและกับข้าว 2 อย่าง มีผลไม้ตามฤดูกาลไม่น้อยกว่าสามวันในหนึ่งสัปดาห์ ทั้งนี้รายการอาหารกลางวันนั้นจะจัดเป็นรายเดือนล่วงหน้าโดยครูผู้ดูแลโปรแกรม Thai School Lunch จะเวียนตารางรายการอาหารให้ครูในโรงเรียนมีส่วนในการช่วยกันคิดรายการอาหารให้นักเรียน จากนั้นนำมาปรับให้ไม่ซ้ำกันในแต่ละสัปดาห์และได้คุณค่าตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย และจะต้องส่งรายงานให้ผู้อำนวยความสะดวกโรงเรียนรับทราบก่อนการปรุงประกอบอาหารทุกครั้ง พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้ปกครองนักเรียนรับทราบถึงรายละเอียด รายการอาหารที่นักเรียนจะได้รับในแต่ละวัน ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการแจ้งผู้ปกครองเท่านั้น

ยังเป็นการสั่งและรับวัตถุดิบจากชุมชนเข้าสู่ครัวอาหารกลางวันโรงเรียนอีกด้วย เช่น ฝรั่ง ค่ะน้า ผักบุ้ง ถั่วฝักยาวที่มีปริมาณการปลูกมากในชุมชน เป็นต้น โดยการจัดซื้อวัตถุดิบของโรงเรียนจะมีครูเวรประจำวันทำหน้าที่จัดซื้อวัตถุดิบปลอดภัยจากชุมชนและตลาดสดใกล้โรงเรียน หลังจากได้รับวัตถุดิบในทุกๆ ครั้ง แม่ครัวจะทำการล้างผักด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหรือเกลือร่วมด้วยเพื่อเป็นการลดปริมาณสารเคมีตกค้างในผักผลไม้ก่อนปรุงประกอบอาหารด้วย และเมื่อถึงเวลาการรับประทานอาหารกลางวัน ครูเวรจะเป็นผู้ตักอาหาร พร้อมทั้งควบคุมปริมาณการตักอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละวัย โดยคำนึงถึงภาวะโภชนาการของนักเรียนควบคู่ไปด้วย โดยครูและแม่ครัวที่ทำหน้าที่การตักอาหารกลางวันของนักเรียน ได้ผ่านการอบรมในเรื่องโปรแกรม Thai School Lunch และการตักอาหารกลางวันตามธงโภชนาการแล้ว ส่วนตัวแม่ครัวเองมีส่วนช่วยให้นักเรียนได้บริโภคผักมากขึ้น โดยการให้ความรู้เรื่องผักและประโยชน์ของผักให้นักเรียนในระดับอนุบาลในทุกๆ วัน ทำให้เกิดการคล้อยตามก็ช่วยให้เด็กบริโภคผักเพิ่มขึ้นได้ พร้อมทั้งยอมรับการปรับปรุงหรือข้อเสนอแนะด้านการสุขาภิบาลห้องครัวจากครูผู้รับผิดชอบ ทำให้งานด้านอาหารกลางวันมีความสะอาดและปลอดภัยสำหรับนักเรียน ด้านการบริหารจัดการงบประมาณนั้น โรงเรียนมีการบริหารจัดการงบประมาณค่าอาหารกลางวันที่เพียงพอแก่นักเรียนทุกคน ซึ่งงบประมาณในการบริหารจะแบ่งเป็นค่าใช้จ่ายอื่นๆ ด้วย เช่น ค่าชุดถุงตักเครื่องปรุง วัตถุดิบในการประกอบอาหาร การจ้างแม่ครัวปรุงประกอบอาหารและการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

การจัดการฐานข้อมูลติดตาม เฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

โรงเรียนใช้โรงพยาบาลเป็นสถานที่ในการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ซึ่งจะไม่มีการเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ มีนักเรียนแกนนำซึ่งได้รับการฝึกฝนจากครูผู้ดูแลอนามัยโรงเรียนเป็นคนชั่ง-วัดซึ่งการวัดในแต่ละครั้งจะเป็นช่วงเวลาใกล้เคียงกันคือช่วงเช้า-ช่วงก่อนเที่ยงหรือก่อนรับประทานอาหารกลางวันมีครูประจำชั้นแต่ละชั้นเป็นผู้ดูแล โดยจะมีแบบบันทึกข้อมูลตบน้ำหนักและส่วนสูงตามแบบฟอร์มของโรงเรียนและส่งให้กับครูผู้ดูแลอนามัยโรงเรียน เป็นผู้นำไปแปลผลโดยใช้โปรแกรม IMMU- Thai Growth เพื่อวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนรายบุคคล จากนั้นรายงานแก่โครงการเด็กไทยแข็งแรง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์ม่วงพัน และรายงานในระบบ DMC ของกระทรวงศึกษาธิการ



การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

โรงเรียนมีการรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการให้แก่ผู้ปกครองได้รับทราบ เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาภาวะโภชนาการในบริบทของโรงเรียนก็ได้มีการดำเนินโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อหวังให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้กิจกรรม “มีฟาร์มดี มีความสุข” แบ่งออกเป็น 4 ชูาน ให้เด็กทั้งโรงเรียนร่วมทำกิจกรรมและมีการติดตามการเปลี่ยนแปลง เช่น พฤติกรรมการกิน การติดตามภาวะโภชนาการของตนเอง



ปัจจัยความสำเร็จ

- ❶ การมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู ชุมชน ผู้ปกครอง ภาควิชาเครือข่ายต่างๆ ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จของงานด้านอาหารและโภชนาการ
- ❷ การมีความเข้าใจที่ตรงกัน การดำเนินงานไปในแนวทาง หรือทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนมากที่สุด
- ❸ โครงการเด็กไทยแกล้มใสเป็นส่วนสนับสนุนให้การดำเนินงานด้านสุขภาพของนักเรียนเกิดประโยชน์สูงสุด ทำให้โรงเรียนได้รับรางวัลอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพะองค์รวมของเด็กนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

บทเรียนจากการดำเนินงาน

🎯 การที่บุคลากรทุกคนในโรงเรียนให้ความร่วมมือร่วมใจ ดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน มองเห็นสุขภาพของเด็กนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ ย่อมส่งผลให้การดำเนินงานเด่นชัดมากยิ่งขึ้น

🎯 การที่ผู้อำนวยการโรงเรียนได้มอบหมายให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดรายการอาหารกลางวันให้กับนักเรียนช่วยทำให้ทุกคนมีบทบาทหน้าที่ เป็นเสมือนฟันเฟืองที่จะทำให้คุณภาพอาหารกลางวันของนักเรียนดียิ่งขึ้นและเป็นการพัฒนาโรงเรียนด้านอาหารและโภชนาการด้วย

บทเรียนระบบบริหารจัดการ อาหารและโภชนาการในโรงเรียน

บทเรียนระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

จากการนำเสนอระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนของกรณีศึกษา 10 โรงเรียน ซึ่งเป็นศูนย์เรียนรู้ The Smart Learning Center จาก 4 ภาค และ 2 สังกัด ครอบคลุมทั้งเรื่อง ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน, การบริหารจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนฯ ด้วยโปรแกรมระบบ แนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนวัติ (Thai School Lunch), การจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการทั้งในโรงเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน ทางโครงการเด็กไทยเข้มแข็งได้ดำเนินการถอดบทเรียนเพื่อสะท้อนการทำงานที่นำไปสู่การพัฒนาระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ความสำเร็จหรืออุปสรรคดังกล่าวขึ้นอยู่กับเงื่อนไขปัจจัยทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมสนับสนุน ได้แก่ การตระหนักรู้ด้านภาวะโภชนาการ สุขภาพนักเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนและคุณครู บุคลากร แม่ครัวในโรงเรียน รวมไปถึงนักเรียน การมีนโยบายจากหน่วยงานต้นสังกัดเรื่องการจัดการอาหารกลางวันคุณภาพในโรงเรียน การถ่ายทอดความรู้เรื่องการใช้ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนวัติ (Thai School Lunch) ระหว่างคุณครูในโรงเรียน นอกจากนี้โรงเรียนยังพบปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานด้านอาหารอีก เช่น ปริมาณวัตถุดิบเกษตรปลอดภัยไม่เพียงพอต่อการประกอบอาหารกลางวัน การไม่ตระหนักรู้ของผู้ปกครองด้านภาวะโภชนาการและการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นบทเรียนสำคัญที่โรงเรียนคณะกรรมการสถานศึกษา ชุมชน และองค์กรภาคส่วนอื่นๆ อาจนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนากระบวนการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างยั่งยืนต่อไป

บทเรียนที่ 1 ผู้บริหารและการวางแผนนโยบายระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

ผู้บริหารโรงเรียนใช้หลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม เป็นความพยายามที่จะจูงใจให้ผู้ที่เกี่ยวข้องปฏิบัติงานในองค์กรได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ร่วมรับผิดชอบ และร่วมมือกันพัฒนางานด้วยความเต็มใจ (บันทึษา ศรีหลัง, 2553 : 20) ภายใต้แนวคิดการพัฒนาทั้งโรงเรียน (Whole School Approach: WSA) การพัฒนาทั้งโรงเรียน เป็นแนวคิดที่มุ่งให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ (full participation) เป็นแนวคิดที่มุ่งให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน อย่างเป็นระบบ โดยมีการดำเนินการอย่างครอบคลุมในทุกองค์ประกอบของโรงเรียน อาศัยการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง ทุกฝ่าย การพัฒนาทั้งโรงเรียน มีขั้นตอนการดำเนินการ 6 ขั้นตอน (นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช, 2544) ดังนี้ 1) ขั้นสำรวจ (E-explore) 2) ขั้นสนทนา แลกเปลี่ยนความคิด (C-converse) 3) ขั้นการวางแผน (P-plan) 4) ขั้นลงมือปฏิบัติตามแผน (I-implement) 5) ขั้นประเมินผลการดำเนินงาน (E-evaluation) 6) ขั้นการปรับปรุงแผนงาน (R-revision) มีส่วนสนับสนุนให้กระบวนการพัฒนาระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

บทเรียนที่ 2 แนวทางการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน

โรงเรียนทั้ง 10 แห่ง ในสังกัด สพฐ.และ อปท. นั้น มีแนวทางการจัดบริการอาหารกลางวันคล้ายกัน คือ โรงเรียนบริหารจัดการงบประมาณและจ้างบุคคลภายนอกมาประกอบอาหารในโรงเรียน โดยมีคุณครูเวรหรือแม่ครัวเป็นผู้ซื้อวัตถุดิบ ซึ่งง่ายต่อการควบคุมคุณภาพของอาหาร ความสะอาด การสุขาภิบาล และยังสามารถควบคุมคุณภาพและปริมาณวัตถุดิบ เชื้อโมยงผลผลิตเกษตรปลอดภัยจากชุมชนเพื่อปรุงประกอบอาหารกลางวันโรงเรียนด้วยการใช้ระบบแนะนำสำหรับอาหารอัตโนวัติ (Thai School Lunch) คุณครูสามารถดูแลการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยของเด็กนักเรียนและเป็นไปตามหลักมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย ทั้งนี้โรงเรียนจึงต้องมีการจ้างแม่ครัวที่มีคุณสมบัติเป็นไปตามความต้องการ เช่น มีสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการประกอบอาหารตามคำแนะนำของผู้ดูแลหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้

บทเรียนที่ 3 การบริหารจัดการระบบอาหารและโภชนาการในโรงเรียนดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารจัดการระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

การแบ่งโครงสร้างการทำงานและการบริหารจัดการระบบการทำงาน

ผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูเป็นกำลังสำคัญในการดำเนินงานบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนให้เกิดความสำเร็จ มีวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่ชัดเจนและมีเป้าหมายในการทำงานที่สอดคล้อง เห็นพ้องต้องกัน มีการแบ่งหน้าที่การทำงานแต่ละโรงเรียนแตกต่างกัน ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้วางแผนและชี้แจงนโยบายการจัดบริการอาหารกลางวัน มอบหมายหน้าที่ให้ครูแต่ละท่านได้รับผิดชอบ พร้อมทั้งคอยสนับสนุนและไว้วางใจในการทำงานของผู้ที่ได้รับมอบหมาย 3 ุสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร หมายถึง การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของบุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการอาหารให้สมบูรณ์ แข็งแรงไม่เป็นโรค และมีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัยไม่แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภคส่วนแม่ครัวมีหน้าที่ที่ปรุงประกอบอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ และสุภาพ และบางโรงเรียนแม่ครัวมีส่วนช่วยในการคิดรายการอาหารกลางวันและตักอาหารให้กับนักเรียนด้วย ซึ่งต้องมีการอบรมให้ความรู้เบื้องต้นก่อนปฏิบัติงาน เพื่อให้ได้มาตรฐานเดียวกันในการจัดบริการอาหารกลางวันคุณภาพ โดยหลักๆ จะมีครูผู้ดูแลอาหารกลางวันและครูที่จัดรายการอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch ในทุกโรงเรียน ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน จะมีหน้าที่รวบรวมรายการอาหารจากโปรแกรม Thai School Lunch และนำไปสั่งซื้อสินค้าวัตถุดิบให้กับผู้รับผิดชอบในการจัดซื้อจัดหาวัตถุดิบ ซึ่งอาจจะเป็นครูเวรประจำวันนั้น ๆ หรือแม่ครัว ซึ่งวัตถุดิบจะสำรวจจากการผลิตในโรงเรียนเป็นอันดับแรก หากไม่เพียงพอจะทำการสั่งซื้อจากชุมชนต่อไป มีการตรวจรับวัตถุดิบโดยครูเวรประจำวัน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบปริมาณและคุณภาพของวัตถุดิบตามที่ได้กำหนดไว้

การบริหารงบประมาณ

ด้านการบริหารจัดการงบประมาณอาหารกลางวันของแต่ละโรงเรียน มีส่วนทำให้การจัดบริการอาหารกลางวันนักเรียนมีคุณภาพเป็นอย่างมาก ซึ่งการบริหารจัดการฯ นั้น ขึ้นอยู่กับการบริหารของโรงเรียนและเป็นไปตามข้อกำหนดของพระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. 2535 รวมทั้งหาแนวทางใช้งบประมาณอย่างคุ้มค่า หรือประหยัด อย่างบูรณาการเชื่อมโยงกับการบริหารจัดการเกษตรให้นักเรียน ปลูกผัก เลี้ยงไก่ ภายในโรงเรียน เพื่อเป็นแหล่งวัตถุดิบราคาถูก หรือผลิตไว้ใช้ยามขาดแคลนงบประมาณ อีกทั้งเป็นการพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตแก่ผู้เรียน

การจัดการฐานข้อมูลติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน

ด้านการจัดการข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนนั้น ครูอนามัยหรือครูที่ทำหน้าที่ติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการจะทำการบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนแต่ละคน พร้อมทั้งนำเข้าแปรผลด้วยโปรแกรม INMU-Thai growth เพื่อเฝ้าระวังพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กรายบุคคล ว่านักเรียนคนใดมีภาวะอ้วน เตี้ย ผอม หรือสมส่วนตามวัย จากนั้นนำเสนอผลที่ได้ต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียน นักเรียน เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ โรงเรียนบางแห่งจัดการโดยการจำกัดปริมาณอาหารกลางวัน ลดข้าวเพิ่มผักผลไม้ ออกกำลังกายในช่วงเย็น หรืออบรมนักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ เพื่อให้มีความรู้ด้านการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

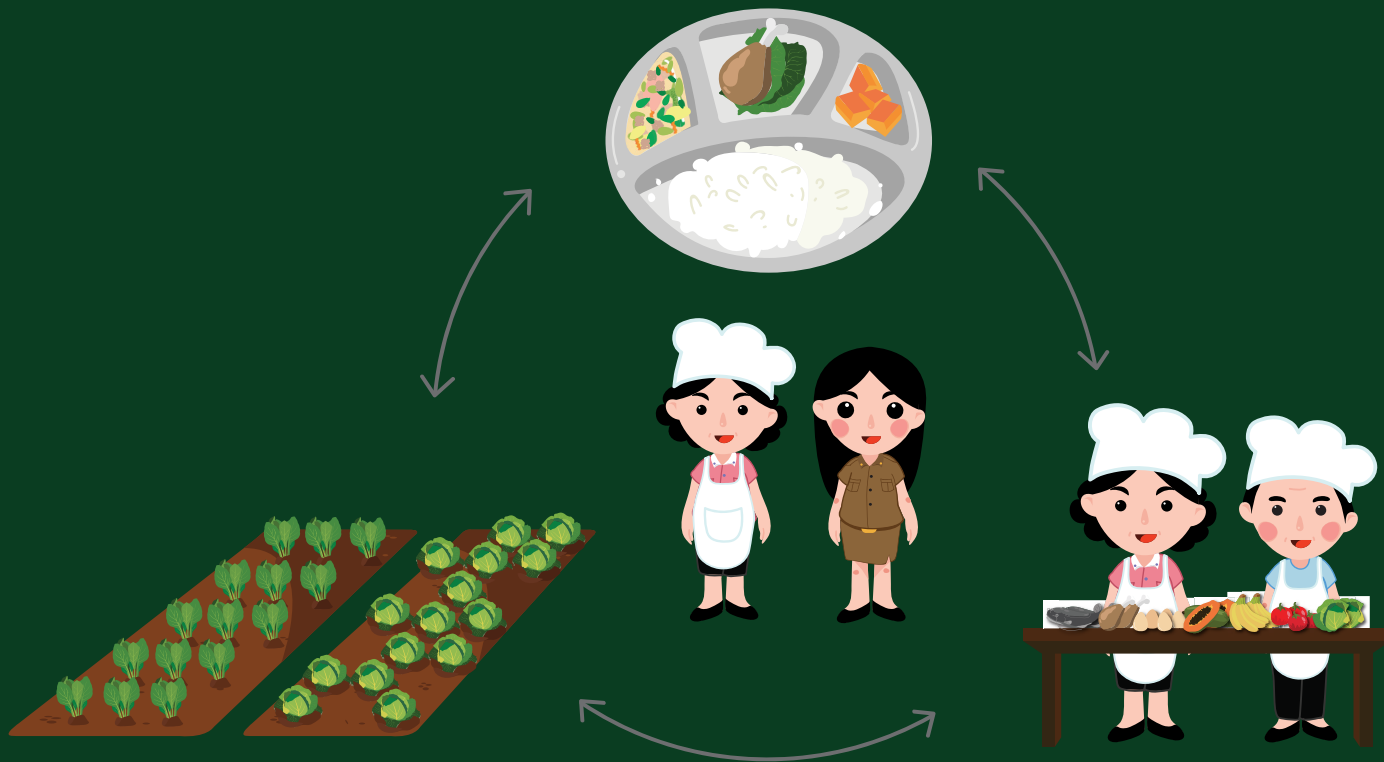
การติดตามประเมินระบบงานภายในโรงเรียน

การติดตามประเมินด้านระบบการจัดบริการอาหารและโภชนาการภายในโรงเรียน จะแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ 1) ส่วนการจัดบริการอาหารกลางวันโรงเรียน จะมีผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้คัดกรองรายการอาหารกลางวัน พร้อมทั้งมีครูเวรคอยทำหน้าที่ตรวจรับวัตถุดิบก่อนการปรุงอาหาร และ 2) การเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการ ทำหน้าที่โดยครูอนามัยหรือผู้รับผิดชอบด้านติดตามเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของโรงเรียน ตรวจวัดข้อมูลส่วนสูง น้ำหนักของนักเรียน พร้อมทั้งแปรผลรายงานภาวะโภชนาการ นำเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น นักเรียน และผู้ปกครองของนักเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนทุกคน



บทเรียนที่ 4 การบูรณาการระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน ร่วมกับชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

สำหรับเครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงานระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน ที่ทำให้เกิดความยั่งยืนของโครงการ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครือข่ายความร่วมมือภายในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา นักเรียน และนักการภารโรง ตลอดจน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานผู้ปกครองนักเรียนและปราชญ์ชาวบ้าน ส่วนเครือข่ายความร่วมมือภายนอกโรงเรียน ประกอบด้วย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนอื่นๆ ที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน1โครงการหน่วยงานสาธารณสุข ในชุมชน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งแต่ละคนหรือแต่ละภาคส่วนต่างมีบทบาทหน้าที่ กิจกรรม ที่จะต้อง ดำเนินโครงการที่แตกต่างกัน (กระทรวงศึกษาธิการ: 2559) ซึ่งโครงการเด็กไทยแก้มใสก็เป็นอีกโครงการที่ช่วยเชื่อมโยงให้นโยบายนำไปสู่การปฏิบัติการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นกลายเป็นพี่เลี้ยงคอยแนะนำการดำเนินการต่าง ๆ



ข้อเสนอแนะเรื่อง

ระบบการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

จากการถอดบทเรียนเรื่อง ระบบบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน ของโรงเรียนทั้ง 10 แห่งจากศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยเข้มแข็ง พบว่า โรงเรียนแต่ละแห่งมีปัจจัยหลากหลายที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จด้านการจัดการอาหารและโภชนาการ และเพื่อให้โรงเรียนอื่นๆ ที่สนใจได้นำแนวทางการปฏิบัติงานไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนของตนเองเพื่อให้เกิดคุณภาพด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้เขียนมีข้อเสนอเพื่อพิจารณา ดังนี้

1. การมีนโยบายจากต้นสังกัดด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพของอาหารกลางวันในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้โรงเรียนนำนโยบายนั้นไปปฏิบัติจริง รวมไปถึงการใช้จ่ายงบประมาณที่โปร่งใส ส่งผลให้นักเรียนได้รับอาหารที่เพียงพอเหมาะสมตามวัยและได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย

2. ความตระหนักของผู้บริหารโรงเรียน คุณครูบุคลากรในโรงเรียนด้านอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการทำงานที่มีคุณภาพ และที่สำคัญบุคลากรทั้งหมดในโรงเรียนต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นที่ปรึกษาให้กับนักเรียนทุกคน ให้ความรู้แก่นักเรียนเรื่องการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการและผู้ปกครอง

3. การที่โรงเรียนใช้ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบจัดโนนมัด (Thai School Lunch) เป็นตัวช่วยทำให้โรงเรียนคัดเลือกรายการอาหารสำหรับรายเดือนหรือรายทอม เพื่อให้นักเรียนได้รับคุณค่าทางโภชนาการตามมาตรฐาน สามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้สอดคล้องกับปริมาณวัตถุดิบเกษตร วางแผนการปลูกผัก การรับซื้อวัตถุดิบจากชุมชนได้ สามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนรอบโรงเรียนและนักเรียนได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย

4. การกำหนดบทบาทหน้าที่ของบุคลากรในโรงเรียนด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อให้ดูแลด้านอาหารกลางวัน การใช้โปรแกรม Thai School Lunch และการติดตามภาวะโภชนาการ ทำให้ทุกส่วนดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ละฝ่ายรับผิดชอบงานเพื่อเสนอต่อผู้อำนวยการ ทั้งนี้นอกเหนือจากการกำหนดบทบาทหน้าที่แล้ว อีกเรื่องหนึ่งคือ ความสามัคคีในองค์กร/โรงเรียน หากบุคลากรในโรงเรียน ซึ่งมี ผู้อำนวยการโรงเรียน คุณครูทุกคน แม่ครัว มีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจกันทำงาน มองเป้าหมายคือสุขภาพของเด็กรวมของเด็กนักเรียน จะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพเป็นอย่างมาก

5. การมอบหมายหน้าที่บางส่วน เช่น การจัดรายการอาหารกลางวันด้วยโปรแกรม Thai School Lunch ให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติ มีส่วนเสริมให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจต่อรายการอาหารที่คิดด้วยตนเอง จะช่วยเพิ่มความอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และหากมองในแง่วัยของเด็กนักเรียนแล้ว ผู้จัดซึ่งเป็นเด็ก ย่อมทราบความชอบของชนิดของอาหารของเด็กนักเรียนด้วยกัน ทั้งนี้การจัดรายการอาหารโดยนักเรียนดังกล่าวจำเป็นต้องมีการควบคุมและดูแลให้รายการอาหารเหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนจากคุณครูผู้ดูแลอาหารกลางวันหรือครูโภชนาการด้วย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการจัดบริการอาหารกลางวันได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6. การที่ชุมชนท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมกับโรงเรียน ในการพัฒนาภาวะโภชนาการนักเรียน เช่น การให้ความรู้ความตระหนักเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนแก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมีส่วนดูแลนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้านหรือช่วงปิดภาคเรียน เชื่อว่าจะส่งผลให้การแก้ปัญหาภาวะโภชนาการดีขึ้น และการนำเข้าวัตถุดิบเกษตรอินทรีย์หรือเกษตรปลอดภัยจากชุมชนเข้าสู่ครัวอาหารกลางวันโรงเรียน ทำให้นักเรียนได้รับอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัยจากสารเคมี

7. การเยี่ยมชมติดตาม นิเทศการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการจากโครงการเด็กไทยเข้มแข็ง หรือโครงการอื่นๆ จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้โรงเรียนมีแรง พลังและกำลังใจในการดำเนินงาน อีกทั้งยังสามารถช่วยแก้ปัญหาบางส่วนที่โรงเรียนไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง การได้รับข้อเสนอแนะต่างๆ จากทีมเจ้าหน้าที่ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้งานด้านสุขภาพนักเรียนเกิดความยั่งยืนได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **คู่มือการดำเนินงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย, และสุวิมล ว่องวาณิช. (2544). **การวิจัยและพัฒนาเพื่อการปฏิรูปทั้งโรงเรียน**. กรุงเทพฯ. ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์. เอกสารเผยแพร่ในโครงการวิจัยและพัฒนาเพื่อปฏิรูปการเรียนรู้ทั้งโรงเรียน (วพร.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บันทพร วีรัตน์. (2556). **รูปแบบการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างครบวงจรตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี: ด้านการพัฒนาอาหารและโภชนาการและสุขภาพอนามัยในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- บันทียา ศรีหรั่ง. (2553). **การมีส่วนร่วมในการบริหารของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานองคาย เขต2**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา: มหาวิทยาลัยอีสาน.
- สถาบันสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ. (2560). รายงานผลการประเมินคุณภาพศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใจ พ.ศ. 2560. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2561 จาก <https://www.dekthaikamsai.com/upload/forum/doc5b1a3d6d746015b1a.pdf>

