

โครงการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า

กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

แหล่งเรียนรู้เด็กไทยแก้แสบวิถีชีวิตสุขภาวะ

กรณีศึกษา : ๑๒ จังหวัดนำร่องในพื้นที่ ๓๐ โรงเรียน

ระยะเวลาดำเนินงาน เดือนมกราคม – ธันวาคม ๒๕๖๑

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บรรณาธิการ

เรียบเรียงและเก็บข้อมูล

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน

จกกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี

ไพโรจน์ กระโจมทอง

วิรัตน์ดา ดวงใจ

ธนา เวชากุล

สุชิน คณเสขุ

วิลาวัลย์ สวัสดิ์ดินฤนาท

มีนาคม ๒๕๖๒

๑,๒๐๐ เล่ม



ผลิตและเผยแพร่ โดย มูลนิธิสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะเพื่อสุขภาพ (มอช.)

คำนำ

ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ คณะทำงานโครงการเด็กไทยแก้มใส โดยมูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เน้นการพัฒนานโยบายระดับจังหวัดและจัดทำแผนบูรณาการเด็กไทยแก้มใสด้านการขับเคลื่อนเข้าสู่แผนนโยบายท้องถิ่น เน้นให้เด็กนักเรียนกินผัก ผลไม้ ลดอ้วน โดยมีกลุ่มเป้าหมาย ๑๒ จังหวัดนำร่อง ๓๐ โรงเรียน ได้แก่จังหวัด เชียงใหม่ เชียงราย น่าน ลำปาง ตาก นครปฐม สมุทรปราการ บุรีรัมย์ สุรินทร์ กระบี่ พังงา และสงขลา โดยมีคณะกรรมการโครงการเด็กไทยแก้มใส เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัย เจ้าหน้าที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องร่วมลงพื้นที่เยี่ยมติดตามและเก็บข้อมูลผลการดำเนินงาน รวมถึงความเข้มแข็งของโรงเรียนและชุมชน ส่งเสริมให้เกิดการบริโภคผัก ผลไม้ ปลอดภัยที่โรงเรียนและชุมชน โดยใช้แบบฟอร์มจัดเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์บุคคล เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู แม่ครัวและนักเรียน ที่เป็นปัจจัยสู่ความสำเร็จในการดำเนินงานของโครงการ ๕ ข้อ ได้แก่ (๑) แบบเก็บข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส (๒) แบบเก็บข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการ (๓) แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน (๔) แบบเก็บข้อมูลผลการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแก้มใส และ (๕) ปัญหาอุปสรรคการดำเนินกิจกรรมโครงการเด็กไทยแก้มใส ตาม ๘ องค์ประกอบ

๒

ในการลงพื้นที่เยี่ยมติดตามและเก็บข้อมูลครั้งนี้ ได้มีการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้รับผิดชอบโครงการเด็กไทยแก้มใส แม่ครัวและและนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ทั้ง ๑๒ จังหวัด จำนวน ๓๐ โรงเรียน ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการของนักเรียน พร้อมทั้งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโรงเรียนและชุมชนอื่นๆ ต่อไป

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เจ้าหน้าที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น คณะผู้บริหาร ครู แม่ครัว นักเรียน และบุคลากร ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่เยี่ยมติดตามและเก็บข้อมูลผลการดำเนินงานของคณะทำงานโครงการเด็กไทยแก้มใส ในครั้งนี้ ทำให้เกิดผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คณะทำงานโครงการเด็กไทยแก้มใส
มกราคม ๒๕๖๒

สารบัญ

คำนำ	๒
สารบัญ	๓
บทสรุปผู้บริหาร	๕
ความเป็นมาและวัตถุประสงค์	๑๕
หลักการสำคัญในการดำเนินงาน	๑๖
การขับเคลื่อนโครงการเด็กไทยแก้มใส	๑๘
องค์ความรู้การดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	๒๒
กลุ่มเป้าหมาย	๓๑
ประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของโรงเรียนที่พัฒนาตนเองเป็นศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส	๓๒
ข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการของนักเรียน	๔๘
พฤติกรรมกรรมการกินอาหาร ผัก และผลไม้ ของนักเรียน	๕๐
การบริหารจัดการอาหารกลางวันโรงเรียน	๕๙
การติดตามภาวะโภชนาการ และแก้ปัญหาเด็กที่ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ	๖๒
การส่งเสริมการกินผัก ผลไม้ และอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ	๖๕
ความยั่งยืนของโครงการเด็กไทยแก้มใส	๖๗
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากโครงการเด็กไทยแก้มใส	๖๘
ภาคผนวก	
▪ ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส	๗๒
▪ สถานการณ์ภาวะโภชนาการนักเรียนรายโรงเรียน	๗๔



แหล่งเรียนรู้
เด็กไทยแก้มใส
วิถีชีวิตสุขภาวะ



บทสรุปผู้บริหาร

หนังสือประมวล แหล่งเรียนรู้เด็กไทยแก้มใสวิถีชีวิตสุขภาวะ กรณีศึกษา : ในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนำร่องในพื้นที่ ๓๐ โรงเรียน ภายใต้โครงการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ ฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค ข้อค้นพบ และ ข้อเสนอแนะจากการดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใส ของโรงเรียนระดับประถมศึกษาและขยายโอกาส ทั้งในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) กระทรวงมหาดไทย สู่การพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส เพื่อการพัฒนาต่อยอดให้เกิดความยั่งยืน ในการนำต้นแบบที่เป็นศูนย์เรียนรู้ที่ดีของโรงเรียนในพื้นที่ ๑๒ จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย น่าน ลำปาง ตาก นครปฐม สมุทรปราการ บุรีรัมย์ สุรินทร์ กระบี่ พังงา และสงขลา โดยคัดเลือกจาก ๓๐ โรงเรียนที่มีการดำเนินงานต่อเนื่องตลอดมา โดยการสนับสนุนทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านการบริหารและอำนวยการโดยมูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.) และ คณะกรรมการกำกับทิศทางเพื่อขับเคลื่อนโครงการเด็กไทยแก้มใส โดยมี ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ เป็นประธานกรรมการ มีการดำเนินงานมาเกือบ ๕ ปี ตั้งแต่ปี ๒๕๕๗-๒๕๖๑

๑ ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส หมายถึง โรงเรียนที่ผ่านการประเมินคุณภาพด้านผลงานเชิงประจักษ์ และมีความพร้อมในการเป็นศูนย์เรียนรู้ของกลุ่มโรงเรียนและชุมชน จากเข้าร่วมโครงการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสครบรอบพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ เพื่อดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทด้านการจัดการอาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียนอย่างครบวงจร ที่ครอบคลุม ๘ องค์ประกอบได้แก่ ๑) การเกษตรในโรงเรียน ๒) สหกรณ์นักเรียน ๓) การจัดบริการอาหาร ๔) การติดตามภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกาย ๕) การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน ๖) การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ๗) การจัดบริการสุขภาพ

และ ๘) การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ เกษตร โภชนาการ และสุขภาพ อันส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กใน ๔ ด้านประกอบด้วย (๑) พลศึกษา คือ สุขภาพอนามัย (๒) พุทธิศึกษา คือ วิชาการความรู้ต่างๆ (๓) จริยศึกษา คือ การมีศีลธรรม ความซื่อสัตย์ และ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ต่อตนเองและต่อส่วนรวม และ (๔) ทดถศึกษา คือ ความรู้ทักษะในการทำงาน การใช้มือ การฝึกความอดทน การเกิดความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีงาม เพื่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติในอนาคต

ทั้งนี้ เป้าหมายของโครงการมุ่งเน้นให้เกิดความเข้มแข็งของโรงเรียนและชุมชนในการทำงานร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ปลอดภัย ทั้งในมือกลางวันโรงเรียนและมือเย็นที่บ้าน รวมถึงช่วงวันหยุด พร้อมทั้งสร้างความตระหนักให้นักเรียนได้เห็นโทษของการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายที่จะยอมรับได้ต่อวัน หรือการบริโภคบ่อยๆทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย ทั้งอาหารทอดน้ำมัน อาหารไขมันสูง อาหารที่มีรสหวาน และรสเค็ม รวมทั้งขนมกรุบกรอบ อาหารสำเร็จรูปปรุงรสจัดซึ่งมีปริมาณโซเดียมสูง ส่งเสริมให้เกิดการแก้ปัญหาการมีภาวะโภชนาการเกินและขาดของนักเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านโดยผู้ปกครองช่วยดูแลปรับพฤติกรรมในครอบครัวร่วมกัน ในเรื่องของการรับประทานและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

วิธีการศึกษา โดยมีคณะทำงานจากโครงการเด็กไทยแก้มใส มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ลงพื้นที่เยี่ยมติดตามแบบกัลยาณมิตรเพื่อกระตุ้นและสร้างพลังในโรงเรียน ๓๐ แห่ง ซึ่งคัดเลือกจากศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส พร้อมด้วยการเชิญผู้แทนจากหน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานสนับสนุนด้านเกษตรและสาธารณสุขในพื้นที่ที่โรงเรียนตั้งอยู่เข้าร่วมเยี่ยมติดตาม เก็บข้อมูลและให้ข้อเสนอแนะ โดยมีรูปแบบการจัดเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์บุคคล เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู แม่ครัวและนักเรียน ที่เป็นต้นเหตุปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จในการดำเนินงานของโครงการ ๕ ประเด็น ได้แก่ ๑) ข้อมูลทั่วไปและการบริหารจัดการของโรงเรียน ๒) สถานการณ์ภาวะโภชนาการ ๓) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน ๔) ความก้าวหน้าผลการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแก้มใส และ ๕) ปัญหาและอุปสรรค การดำเนินกิจกรรมโครงการเด็กไทยแก้มใสตาม ๘ องค์ประกอบ ซึ่งได้ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล โรงเรียนละ ๑ วัน ตั้งแต่เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๓๐ น. ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - เดือนธันวาคม ๒๕๖๑ (เว้นช่วงปิดเรียน)

ผลการศึกษา พบว่าทุกโรงเรียนได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามแนวทางหลักของโครงการตามรอยพระยุคลบาทอย่างต่อเนื่อง บางพื้นที่ได้รับการสนับสนุนที่ดีทั้งจากต้นสังกัด คณะกรรมการสถานศึกษา ชุมชน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร โรงเรียน คณะครูและนักเรียนเป็นอย่างดีแบบต่อเนื่อง จนเกิดเป็นงานประจำบรรจุอยู่ในแผนปฏิบัติการประจำปีของโรงเรียน และ แผนงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือ กองการศึกษาในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้การดำเนินงานมีความก้าวหน้า มีพลังที่จะเกิดการพัฒนา ต่อยอด ขยายผลออกไปยังโรงเรียนเครือข่ายการศึกษา รวมทั้งเป็นสถานที่ศึกษาดูงานของโรงเรียนอื่นๆทั้งในจังหวัดเดียวกันและมาจากจังหวัดอื่น ได้มีโอกาสแสดงผลงานเด่น ร่วมงานจัดนิทรรศการ มีผลงานเป็นที่ชื่นชมของต้นสังกัด เป็นที่สนใจของหน่วยงานและภาคีอื่นๆ และได้รับเชิญเป็นวิทยากรหลากหลายเวที และได้รับรางวัลเกียรติบัตรต่างๆมากมาย รวมทั้งเป็นที่ชื่นชมของผู้ปกครองที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เกิดความเปลี่ยนแปลง โดยตัวนักเรียนเองก็มีความสุข มีสุขภาพดี ยังความภาคภูมิใจมาสู่โรงเรียนและหน่วยงานต้นสังกัด ผู้บริหารโรงเรียนและคณะครูจึงมองเห็นประโยชน์และมีความเข้าใจต่อแนวทางการทรงงานของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อย่างกว้างขวางลึกซึ้งขึ้นกว่าในช่วงสองปีแรกที่เข้าร่วมโครงการ สามารถเป็นแบบอย่างในด้านกิจกรรมแบบบูรณาการครบวงจร เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงที่เป็นต้นแบบให้แก่โรงเรียนอื่นๆในเขตพื้นที่ใกล้เคียง ซึ่งมีหลายโรงเรียนเกิดความสนใจอยากเข้าร่วมโครงการด้วย

ภาวะทุพโภชนาการ ของเด็กนักเรียนระดับชั้นอนุบาล ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในช่วงปีการศึกษา ๒๕๖๐ พบว่า โรงเรียนมีการปรับปรุงเครื่องมือที่ถูกต้องและมีการชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง ภาคเรียนละ ๒ ครั้ง (ต้นเทอม ในช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน และ ปลายเทอมในช่วงเดือนกันยายน) เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบภาวะโภชนาการระหว่างภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒ โดยมีนักเรียนทั้งหมด ๑๐,๒๑๙ คน พบว่าเด็กนักเรียนมีแนวโน้มภาวะโภชนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้น คือ **เริ่มอ้วน+อ้วน ลดลงจากร้อยละ ๙.๒๗ เหลือร้อยละ ๗.๖๐ / ผอม ลดลงจากร้อยละ ๓.๒๒ เหลือร้อยละ ๑.๘๖ และ เตี้ย ลดลงจากร้อยละ ๒.๙๘ เหลือร้อยละ ๒.๐๕**

ปีการศึกษา ๒๕๖๐	จำนวน นักเรียน (คน)	ภาวะทุพโภชนาการ							
		ผอม		เตี้ย		เริ่มอ้วน		อ้วน	
		ต้นเทอม	ปลายเทอม	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ต้นเทอม	ปลายเทอม
ภาคเรียนที่ ๑	๑๐,๒๑๙	๓๒๙	๒๗๐	๓๐๕	๒๔๐	๔๓๒	๔๐๒	๕๑๕	๔๖๕
ร้อยละ		๓.๒๒	๒.๖๔	๒.๙๘	๒.๓๕	๔.๒๓	๓.๙๓	๕.๐๔	๔.๕๕
ภาคเรียนที่ ๒	๑๐,๒๑๙	๒๕๖	๑๙๐	๒๓๙	๒๐๙	๔๓๑	๓๘๐	๔๖๑	๓๙๖
ร้อยละ		๒.๕๑	๑.๘๖	๒.๓๔	๒.๐๕	๔.๒๒	๓.๗๒	๔.๕๑	๓.๘๘

พฤติกรรมการกินอาหารมือหลักทั้งสามมือ ของนักเรียนกลุ่มระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓-๖ จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนแบบคละกันทั้งเด็กสมส่วน เด็กอ้วน ผอม และ เตี้ย จำนวน ๒๒๗ คน ใน ๓๐ โรงเรียน พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ได้กินอาหารครบทั้ง ๓ มือหลักทุกวัน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๖๙ แต่ที่กินมือเสริมหลังเลิกเรียนด้วยรวมเป็น ๔ มือต่อวัน มีร้อยละ ๑๔.๙๘ และที่กินไม่ครบ ๓ มือ มีร้อยละ ๑๒.๓๓ ส่วนอาหารเข้าเด็กส่วนใหญ่ได้กินอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งและกลุ่มเนื้อสัตว์หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนมทุกวัน มีร้อยละ ๘๗.๒๒ เด็กที่ได้กินอาหารเข้าเป็นบางวันคือ ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ (นับวันหยุดเสาร์- อาทิตย์ด้วย) มีร้อยละ ๘.๓๗ เนื่องจากตื่นสายและไม่หิว จึงกินอาหารเข้าควบกับอาหารกลางวัน สำหรับเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเข้าเลยยังพบว่ามียู ร้อยละ ๔.๔๑

พฤติกรรมการกินผักของเด็กนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินผักเป็นประจำทุกวัน แต่ที่กินเพียงพอตามข้อเสนอแนะของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือวันละ ๔-๘ ทัพพี มีเพียงร้อยละ ๑๘.๐๖ โดยจะได้รับจากเมนูอาหารกลางวันที่โรงเรียนและในมือเย็นที่ทางบ้านจัดเตรียมไว้ให้ เด็กที่ยังกินผักน้อยไม่เพียงพอ คือ น้อยกว่า ๔ ทัพพี (เฉลี่ยวันละ ๒-๓ ทัพพี) มีร้อยละ ๘๑.๙๔

พฤติกรรมการกินผลไม้ของเด็กนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินผลไม้เป็นประจำทุกวัน ที่กินได้ตามสัดส่วนที่แนะนำ (วันละอย่างน้อย ๓ ส่วน ร้อยละ ๒๙.๙๕) ได้แก่อะโวคาโด กล้วย ส้ม ฝรั่ง มังคุด ลองกอง เฉลี่ยวันละ ๖-๘ ส่วน แต่ส่วนมากคือ ร้อยละ ๗๐.๐๔ ยังกินผลไม้ไม่ต่ำกว่า ๓ ส่วน คือ เฉลี่ยคนละ ๑-๒ ส่วนต่อวัน ซึ่งพบว่าได้กินเฉพาะผลไม้ที่ทางโรงเรียนจัดให้ ในมือกลางวันเท่านั้น

พฤติกรรมการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปลา และ ไข่ พบว่า เด็กได้กินเนื้อสัตว์วันละ ๖ ซ้อนกินข้าวหรือมากกว่า มีร้อยละ ๔๘ ส่วนใหญ่จะกินเนื้อสัตว์ทอดน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด เด็กที่ได้กินน้อยกว่า ๖ ซ้อนกินข้าวคือกินเพียงวันละ ๓-๔ ซ้อนต่อวัน เกินว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ ๕๒ ทั้งนี้ส่วนใหญ่ได้กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันมีร้อยละ ๕๙.๐๓ กินไข่เฉลี่ยสัปดาห์ละ ๕-๗ ฟองถึงสัปดาห์ละ ๑๔ ฟอง มีร้อยละ ๘๙.๔๓ เนื่องจากเป็นโปรตีนที่เด็กชอบและหาวัตถุดิบได้ง่าย

พฤติกรรมการกินขนมและเครื่องดื่มรสหวาน เช่น ไอศกรีม ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ ชาเขียว น้ำผลไม้ปั่น ชาเย็น โกโก้เย็น น้ำอัดลม เป็นต้น พบว่าเด็กกินทุกวัน ร้อยละ ๑๔.๕๔ แต่มีเด็กที่ไม่กินเลยร้อยละ ๒.๖๔ ส่วนการกินขนมขบเคี้ยวเช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังแ่ง เด็กที่ชอบและกินทุกวัน มีร้อยละ ๑๓.๖๖ โดยกินมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์มีร้อยละ ๓๗.๔๔ พบที่กินน้อยมากคือ ๐-๑ ครั้ง/สัปดาห์ มีร้อยละ ๔๘.๙

พฤติกรรมกรรมการเติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มเป็นประจำ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว พบร้อยละ ๗๐.๔๘ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประเภทอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว เด็กนักเรียนจะชิมก่อนปรุง (กรณีที่โรงเรียนมีเครื่องปรุงให้เติม) ถ้าเป็นแม็กกี้ส่วนใหญ่เด็กจะใส่ในไข่ดาวประมาณ ๕-๘ หยดต่อไข่ดาว ๑ ฟอง ในทุกครั้งที่รับประทาน แต่เด็กที่ยังเติมทุกครั้งที่กิน มีน้อยลงคือพบร้อยละ ๑๕.๔๒ โดยส่วนใหญ่เติมจำนวน ๑-๒ ช้อนชา และเด็กที่ปรับพฤติกรรมได้สำเร็จ คือไม่เติมเลย มีร้อยละ ๑๔.๙๘

พฤติกรรมกรรมการเติมน้ำตาล ในอาหารปรุงสุกประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ผัดซีอิ๊ว เฉลี่ยจำนวนประมาณ ๑-๒ ช้อนชา/ครั้ง โดยเติมทุกครั้งที่กินพบร้อยละ ๑๔.๑๐ เติมบางครั้งร้อยละ ๕๙.๔๗ และไม่เติมเลยร้อยละ ๒๖.๔๓

การบริหารจัดการอาหารในโรงเรียน มีการแต่งตั้งครูและบุคลากรชั้นรับผิดชอบในการจัดเมนูอาหารกลางวันโดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch ได้อย่างถูกต้อง มีการวางแผนและประสานการผลิตในเกษตรโรงเรียนและแหล่งเกษตรชุมชนปลอดภัยพิช ทั้งนี้ แหล่งที่มาของผัก ผลไม้ และวัตถุดิบอาหารกลางวันจากการสำรวจใน ๓๐ โรงเรียนสามารถจำแนกได้ดังนี้

- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้ ทั้งหมดจากชุมชน มีร้อยละ ๒๐
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากตลาดประจำอำเภอ/จังหวัด มีร้อยละ ๑๓
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากชุมชนและตลาดในชุมชน มีร้อยละ ๑๗
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากชุมชนและที่โรงเรียนปลูกเอง มีร้อยละ ๓๐
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากกิจกรรมเกษตรในโรงเรียนผ่านสหกรณ์นักเรียน มีร้อยละ ๑๐

การติดตามภาวะโภชนาการ และการแก้ปัญหาเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ พบว่าศูนย์เรียนรู้เด็กไทยแก่นไม้ ได้มีการปรับปรุงอุปกรณ์ซึ่ง - วัดได้ถูกต้องเป็นมาตรฐานแล้วทุกแห่ง โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมีภาคเรียนละ ๒ ครั้ง (ต้นเทอม-ปลายเทอม) รวม ๔ ครั้ง/ปีการศึกษา และจัดส่งรายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการผ่านระบบติดตามของโครงการแบบออนไลน์ (www.dekthaikamsai.com) ส่งรายงานการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกคนให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังใช้ข้อมูลจากภาวะโภชนาการของนักเรียนมาร่วมวางแผนกับครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักเรียน ในการแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วม ซึ่งความถี่ในการติดตามและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยแต่ละโรงเรียนจะมีการติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนที่แตกต่างกันออกไป จากผลการสำรวจในโรงเรียน ๓๐ แห่งในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนำร่องมีความถี่ในการชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง ที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ชั่ง-วัดทุกเดือนร้อยละ ๑๐

ภาคเรียนละ ๒ ครั้ง ร้อยละ ๙๓ มากกว่าภาคเรียนละ ๒ ครั้งร้อยละ ๗ มีระบบคัดกรองเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ ๙๗ มีการสรุปข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียน โดยแยกไว้เป็นรายบุคคล/รายชั้น อย่างชัดเจน และร้อยละ ๓ ยังไม่แยกเด็กที่มีปัญหาทุพโภชนาการ โรงเรียนมีกิจกรรมแก้ไขปัญหและป้องกันภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน คือ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามเกณฑ์แนะนำ (Thai School Lunch; TSL) และ ส่งเสริมการกินผัก ผลไม้ ในปริมาณที่เพียงพอ โดยนำองค์ความรู้จัดทำคู่มือประกอบแผนการสอน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” บรรจุในแผนการศึกษาของนักเรียน จำนวน ๔ เรื่อง ได้แก่ (๑) กินตามวัยแถมใส่สุขภาพดี (๒) หนูน้อยเด็กไทยแถมใส่ฉลาดเลือก ฉลาดกิน (๓) หนูน้อยนักปรุง..ผักแปลงร่าง และ (๔) เด็กไทยแถมใส่ปลูกพืชกินได้เป็นไม้ประดับ

ความยั่งยืนของโครงการเด็กไทยแถมใส่ พบว่า โรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรมตาม ๘ องค์ประกอบแต่มีเพียง ๔ องค์ประกอบที่มีความโดดเด่น กิจกรรมที่โรงเรียนทำได้ดีและมากที่สุดคือ ด้านการเกษตรร้อยละ ๔๗ ด้านการบริหารจัดการอาหารกลางวันร้อยละ ๒๗ ด้านการบูรณาการการเรียนการสอนกับกลุ่มสาระวิชาต่างๆ ร้อยละ ๒๐ และด้านสหกรณ์ร้อยละ ๖ รวมทั้งมีการขยายเครือข่าย จาก ๑ ไป ๕ ซึ่งมีโรงเรียนดำเนินการขยายจำนวนเครือข่ายได้ ๕-๑๐ โรงเรียน ร้อยละ ๖๓ ขยายได้มากกว่า ๑๐ โรงเรียนร้อยละ ๑๗ และได้้น้อยกว่า ๕ โรงเรียนร้อยละ ๑๓ ส่วนโรงเรียนที่ยังไม่ได้ดำเนินการเลยพบว่ามีร้อยละ ๗ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโรงเรียนโดยมีคณะต่างๆ มาศึกษาดูงานกิจกรรมของโครงการเด็กไทยแถมใส่ จำนวนน้อยกว่า ๕ โรงเรียน ร้อยละ ๖๗ มาดูงาน ๕-๑๐ โรงเรียนร้อยละ ๒๓ และไม่มีใครมาดูงานเลย ร้อยละ ๑๐ ส่วนในเรื่องของการเป็นวิทยากรส่วนใหญ่ครูที่รับผิดชอบในศูนย์เรียนรู้เด็กไทยแถมใส่จะได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรในการอบรมเฉพาะเรื่อง จัดบริการอาหารกลางวันโดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch ของจังหวัด และเขตพื้นที่การศึกษา

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากโครงการเด็กไทยแถมใส่

นักเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักที่คาดหวังของโครงการ พบว่า มีความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแถมใส่ มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีความรู้ ความสามารถในการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การสหกรณ์ การดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ และเป็นการสร้างเสริมรายได้ให้แก่นักเรียน รวมถึงได้รับการฝึกฝน ด้านจริยธรรม คุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ซื่อสัตย์ สุจริต อุดหนุน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ประหยัด และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากขึ้นกว่าเดิม

ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จ พบว่า มีความตระหนัก ให้ความสำคัญ และมีแนวคิดที่ชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในด้านสุขภาพอนามัย ผู้บริหารได้เปิดโอกาสให้ครู บุคลากร และนักเรียน มีส่วนร่วมรับผิดชอบการดำเนินโครงการเด็กไทยแถมใส่ ส่งผลให้การขับเคลื่อนและการบริหารจัดการ

มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามเป้าหมาย และมีความภาคภูมิใจในการดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใส ซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญในการส่งผลให้ โรงเรียนได้รับรางวัลต่างๆ ก่อให้เกิดการยอมรับจากชุมชน ผู้ปกครอง และหน่วยงานของรัฐ

บุคลากรผู้รับผิดชอบโครงการและครูผู้สอน สามารถนำกิจกรรมจากโครงการเด็กไทยแก้มใสบูรณาการเข้าไปในวิชาเรียนปกติได้ทุกกลุ่มสาระ เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยเบื้องต้นแก่นักเรียนทุกคน โดยการปลูกฝัง และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นประจำ ส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มีความภาคภูมิใจในการดำเนินกิจกรรมโครงการที่มีผลการพัฒนามากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดทุกปี รวมทั้งมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจัดทำรายการอาหารหรือเมนูอาหารโดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch เพื่อการจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน จนได้รับโอกาสเป็นวิทยากร ดำเนินการถ่ายทอดความรู้การใช้งานโปรแกรม Thai School Lunch เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ข้อคิดเห็นในการพัฒนาด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็ก ระหว่างนักวิชาการ กับครูและบุคลากรในโรงเรียนและนอกโรงเรียน ทำให้เกิดการพัฒนา ตลอดจน พบว่าครูส่วนใหญ่ได้รับรางวัลและคำชมเชยจากการดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใส สามารถนำไปต่อยอดในการเลื่อนวิทยฐานะสูงขึ้นจากผลงานที่มีการพัฒนาด้านการศึกษาได้ด้วย

ผลลัพธ์ที่เกิดกับโรงเรียน คือ โรงเรียนได้เป็นศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส เป็นแหล่งเรียนรู้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และหน่วยงานต่างๆ ทั้งหน่วยงานภายในและภายนอก ได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนมากขึ้นจากหน่วยงานราชการ บริษัทเอกชน และองค์กรต่างๆ ในชุมชนในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ครูและนักเรียนในโรงเรียน ได้พัฒนารูปแบบการบริการอาหารกลางวันแก่นักเรียนที่ได้มาตรฐานโภชนาการ และถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ได้มีการปรับปรุง ดูแล อาคาร น้ำดื่ม น้ำใช้สะอาด การจัดการห้องส้วม ขยะ น้ำเสีย แมลงและสัตว์พาหะนำโรค ที่ถูกหลักสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ผู้ปกครองและชุมชน มีความชื่นชม ภาคภูมิใจ ในบุตรหลานของตนที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน มีความตระหนักรู้และตื่นตัวในการจัดการด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารไปในทิศทางที่ดีขึ้น ลดการปรุงอาหาร หวาน มัน เค็ม และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้มากขึ้น มีความเข้าใจ เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพเด็ก และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน รวมถึงความร่วมมือในเรื่องอาหาร การกิน และสุขภาพของนักเรียนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนา และ ปรับปรุง เพิ่มเติมกิจกรรมสำหรับบางโรงเรียน เพื่อพัฒนาให้เป็นศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส ที่มีคุณภาพและยั่งยืนตลอดไป มีข้อสรุปดังนี้

- ๑) การบริหารจัดการอาหารกลางวัน ต้องมีระบบการจัดการที่มีความชัดเจนทั้งเรื่องงบประมาณ การดำเนินงาน

ผู้รับผิดชอบ เมนูอาหารที่ควรเน้น ผัก และผลไม้ ตามฤดูกาล โดยโรงเรียน หรือชุมชนปลูกเอง เป็นการปลูกเพื่อกิน มากกว่า การปลูกเพื่อขาย ซึ่งจะเน้นในเรื่องคุณภาพและความปลอดภัยมากขึ้น จึงอาจให้มีกิจกรรมการทำข้อตกลงระหว่างกลุ่ม โรงเรียนกับเกษตรกรผู้ผลิตโดยตรง หรือจากผู้ซื้อกับตัวแทนของกลุ่มเกษตรกรผู้ผลิต ที่สามารถรู้แหล่งที่มา ว่ามีกระบวนการ ผลิตที่ปลอดภัย เชื่อถือได้

๒) แม่ครัวผู้ปรุงประกอบอาหาร ควรกำหนดคุณสมบัติให้ต้องผ่านการตรวจสอบอย่างน้อยปีละครั้ง ต้องไม่เป็น โรคติดต่อ และผ่านการอบรมหลักสูตรผู้สัมผัสอาหาร มีความรู้ความเข้าใจด้านสุขอนามัย สุขาภิบาลอาหารและน้ำ และ หลักโภชนาการ รวมทั้งการตักอาหารที่ถูกต้องตามวัยและภาวะโภชนาการของเด็ก

๓) การตรวจรับวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร และการตรวจอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ในการดำเนินการโครงการอาหาร กลางวันของนักเรียน นอกจากจะมีคณะกรรมการตรวจรับที่แต่งตั้งโดยผู้บริหารสถานศึกษาอยู่แล้ว แต่ควรเพิ่มเติมคือ ให้มีตัวแทนคณะกรรมการสถานศึกษาหรือตัวแทนผู้ปกครองได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการเป็นพยานการตรวจรับด้วย โดยจะ หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันมาหรือจะมาเป็นประจำตามความสะดวกและเหมาะสมในระยะเวลาที่กำหนดร่วมกัน เพื่อให้เกิดความโปร่งใส เป็นธรรม และชุมชนได้รับทราบว่าโรงเรียนดำเนินการด้วยความสุจริต อาหารที่ปรุงประกอบให้ลูกหลานรับประทานทุกวันนี้ ได้คุณภาพสะอาดปลอดภัย และมีปริมาณเพียงพอแก่การเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและพัฒนาการทางสมองของเด็ก

๔) การจัดเมนูอาหารกลางวันให้นักเรียน ควรเน้นเมนูที่มีผักและผลไม้ให้ได้สัดส่วน ๒:๑:๑ คือ ผักและผลไม้ ๒ ส่วน เนื้อสัตว์ ๑ ส่วน และ ข้าว-แป้ง ๑ ส่วน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ลดและป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non Communicable Diseases) การจัดเมนูอาหารกลางวันใน ๑ สัปดาห์ ไม่ควรมีอาหารจานเดียวเกินสัปดาห์ ละ ๑ ครั้ง ทั้งนี้การจัดเมนูอาหารกลางวันให้มีคุณภาพควรเป็นเมนูหมุนเวียนรายเดือนที่หลากหลาย มีการคำนวณปริมาณ สารอาหารและวิตามินที่ร่างกายนักเรียนต้องการ ให้มีความครบถ้วน ไม่จัดเมนูเดิมแบบซ้ำๆ ควรใช้โปรแกรม Thai School Lunch และควรนำรายการวัตถุดิบของโปรแกรมไปวางแผนการจัดซื้อ ไม่ควรใช้เพียงชื่ออาหารในเมนู แต่รายการวัตถุดิบชื่อเองตามใจชอบ ซึ่งจะก่อให้เกิดขาดหรือเกินความจำเป็น

๕) การติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียน ควรดำเนินการอย่างเป็นระบบต่อเนื่องสม่ำเสมอทุกคนอย่างน้อย ภาคเรียนละ ๒ ครั้ง ทุกโรงเรียนทุกสังกัด เพื่อประโยชน์ในการใช้ข้อมูลในการติดตามภาวะสุขภาพและการเจริญเติบโต ของเด็ก รวมถึงการคืนข้อมูลให้เด็กและผู้ปกครองทราบถึงความเปลี่ยนแปลง มีการให้รางวัลแก่เด็กที่ปฏิบัติดีดีเพื่อเป็นกำลังใจ เป็นตัวอย่างแก่เด็กคนอื่นๆ และเพื่อเป็นการป้องกัน แก้ไขปัญหา ภาวะโภชนาการของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่สิ่งที่ควรต้องตระหนักเป็นสำคัญด้วยคือ เครื่องมือ วิธีการวัด การจดบันทึกในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ต้องมีความถูกต้อง

แม่ย่า รวมทั้งการมีส่วนร่วมอย่างใกล้ชิดกับผู้ปกครอง โดยการให้ความรู้และการปรับพฤติกรรมในครอบครัวแก่ผู้ปกครอง ในเรื่องสาเหตุ โทษภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคอ้วน และโรคขาดสารอาหารในระยะยาวของเด็ก

๖) การพัฒนาสุขนิสัยส่วนบุคคล ถือเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับนักเรียนทุกคน ควรจัดให้ความรู้และความตระหนัก ในการดูแลสุขภาพของตนเองแก่นักเรียน ให้มีความปลอดภัย ปลอดภัย “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ทั้งในเรื่องของการ รับประทานอาหาร ฝึกให้เป็นนิสัย โรงเรียนจึงต้องเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน พร้อมทั้ง ดูแลเรื่องห้องน้ำ ห้องส้วมให้มีความสะอาด ปลอดภัย มีอ่างล้างมือและสบู่ รวมทั้งการดูแลความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า ควรมีการจัดระเบียบให้มีรองเท้าและสวมใส่เมื่ออยู่ในโรงเรียน ไม่ควรให้นักเรียนเดินเท้าเปล่า หรือสวมเพียง ถุงเท้าเดินรอบๆบริเวณอาคาร ซึ่งในช่วงฤดูฝนจะมีความชื้นและน้ำขัง ทำให้ถุงเท้าอับชื้นก่อให้เกิดเชื้อราที่ขอกนิ้วเท้า ซึ่งเป็น โรคติดต่อและก่อผลเสียต่อสุขภาพเท้าตามมา

๗) การดำเนินกิจกรรมสหกรณ์นักเรียน มีหลายโรงเรียนที่มีการดำเนินกิจกรรมสหกรณ์ แต่ยังมีจำนวนน้อยที่ สามารถดำเนินกิจกรรมได้ครบวงจร ได้แก่ สหกรณ์ร้านค้า สหกรณ์ออมทรัพย์ สหกรณ์การผลิต กิจกรรมสวัสดิการและการ ศึกษา จึงควรจัดกิจกรรมเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องของหลักประชาธิปไตย การนำเสนอ การอภิปราย การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการกล้าแสดงออก เช่น กิจกรรมการประชุมคณะกรรมการสหกรณ์ การบันทึกบัญชี รายรับ-รายจ่าย บัญชีสินค้า ซึ่งโรงเรียนส่วนใหญ่ยังไม่ได้ฝึกฝนนักเรียน เนื่องจากคุณครูกลัวผิดพลาด ฉะนั้นนักเรียนจึงมีเพียง หน้าที่ขายสินค้า จัดสินค้าเท่านั้น ในระยะเริ่มต้นอาจให้นักเรียนฝึกทำควบคู่กับคุณครูแบบค่อยเป็นค่อยไป ส่วนโรงเรียนที่ยัง ไม่มีสหกรณ์นักเรียน อาจจัดให้มีกิจกรรมสหกรณ์ที่มีนักเรียนเป็นผู้ดำเนินการในรูปแบบโครงการเล็กๆ เพื่อที่จะได้ฝึกเรียนรู้ ในการช่วยเหลือตนเองและการทำงานเป็นกลุ่ม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามอุดมการณ์ของสหกรณ์ และการเรียนรู้เรื่อง หลักการสหกรณ์ ที่ใช้เป็นหลักในการฝึกปฏิบัติ สำหรับนำไปใช้ในชีวิตจริงต่อไป

๘) การขยายผลของศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใสตาม ๘ องค์กรประกอบ ทุกโรงเรียนมีความเห็นว่ามีประโยชน์มาก แต่มีบางโรงเรียนเท่านั้นที่สามารถขยายเครือข่ายได้ ซึ่งลูกข่ายส่วนมากก็ยังไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้ครบ ที่ดำเนินการได้ดี ได้แก่ การเกษตร และการจัดอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นการอบรมให้ความรู้โปรแกรม Thai School Lunch เท่านั้น พบปัญหาที่ไม่ สามารถขยายได้ทั้งหมด เนื่องจากหลายโรงเรียนขาดแคลนบุคลากร และโรงเรียนแม่ข่ายไม่สามารถลงพื้นที่เยี่ยมติดตาม การดำเนินงานได้เหมือนโครงการใหญ่ เนื่องจากครูมีภารกิจที่รับผิดชอบหลายด้านรวมทั้งการสอน ไม่มีเวลาเพียงพอและ ยังขาดงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมต่างๆทั้งในโรงเรียนแม่ข่ายและโรงเรียนลูกข่าย จึงเสนอให้หน่วยงานต้นสังกัดและ หน่วยงานสนับสนุนได้ร่วมกันพิจารณา เพื่อพัฒนาคุณภาพของโรงเรียนและนักเรียนในระยะยาว

สิ่งที่คาดหวังในอนาคต

๑) การผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด มีมาตรการ หรือการจัดทำข้อตกลงชุมชน (MOU) ในการผลิต การจัดซื้อ จัดจ้างอาหารที่สะอาดปลอดภัย มีคุณภาพสู่โรงเรียน โดยจัดซื้อจากเกษตรกรอินทรีย์ หรือเกษตรกรปลอดภัย ซึ่งมีตัวอย่างที่ได้ดำเนินการไปแล้ว เช่น จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดเชียงราย และจังหวัดน่าน เป็นต้น

๒) การจัดให้มีนักโภชนาการท้องถิ่นหรือครูโภชนาการของโรงเรียน เพื่อมาดูแลระบบอาหารในโรงเรียนให้มีคุณภาพ การแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการนักเรียน รวมทั้งการจัดอบรม การจัดการเรียนการสอนอาหารและโภชนาศึกษา และการประสานงานกับหน่วยงาน / องค์กรที่เกี่ยวข้อง

๓) โรงเรียนได้ออกเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ แสดงนิทรรศการ ในกิจกรรมของโครงการเด็กไทยแก้มใส ตามรอยพระยุคลบาท ฯ ที่ประสบผลสำเร็จและมีความโดดเด่น เพื่อให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป



ความเป็นมาและวัตถุประสงค์

การพัฒนาโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใสภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายเด็กไทยแก้มใสในโอกาสเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ เป็นโครงการที่ดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้านการจัดการอาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียนอย่างครบวงจรครอบคลุม ๘ องค์กรประกอบ ได้แก่ ๑) เกษตรในโรงเรียน ๒) สหกรณ์นักเรียน ๓) การจัดบริการอาหาร ๔) การติดตามภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกาย ๕) การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน ๖) การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ๗) การจัดบริการสุขภาพ และ ๘) การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการเกษตร โภชนาการและสุขภาพ ภายใต้งานผลสู่การปฏิบัติในโรงเรียนทั้ง ๔ สังกัด คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โรงเรียนสังกัดเอกชน และโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยในปีแรกมีโรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๔๔ แห่ง ซึ่งกระจาย อยู่ใน ๔ ภาค ๗๒ จังหวัดครอบคลุมทุกสังกัด ดังนี้

๑. โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๔๗๒ แห่ง
๒. โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๘ แห่ง
๓. โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน ๔๖ แห่ง
๔. โรงเรียนสังกัดเอกชน จำนวน ๑๘ แห่ง

แนวทางที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงพระราชทานให้โรงเรียนในโครงการ ตามพระราชดำริ ๗๕๔ แห่ง ครอบคลุมพื้นที่ ๔๔ จังหวัดทั่วประเทศ ดำเนินการอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า ๓๕ ปี จนปรากฏผลสำเร็จของการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรมเป็นที่ยอมรับจากนานาประเทศทั่วโลก ว่ากระบวนการพัฒนาแบบครบวงจรและเป็นองค์รวมในด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพ ที่ทรงดำเนินการในโรงเรียนโครงการตามพระราชดำริฯ นั้น ส่งผลให้เด็กพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างสมดุลใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) พุทธิศึกษา คือ วิชาความรู้ต่างๆ ๒) จริยศึกษา คือการสร้างศีลธรรมความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่รับผิดชอบต่อตนเองและต่อส่วนรวม ๓) พลศึกษาคือสุขภาพอนามัย และ ๔) หัตถศึกษา คือ ความรู้ทักษะในการทำงานการใช้มือการฝึกความอดทนทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ต้งามต่อการทำงาน เพื่อการเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติอย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

หลักการสำคัญในการดำเนินงาน

โครงการเด็กไทยแก้มใส มีหลักการดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทโดยน้อมนำแนวทางการทรงงานในโรงเรียนด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพของเด็กวัยเรียน จากโครงการตามพระราชดำริมาเป็นหลักการสำคัญในการทำงานร่วมกัน ๔ ประการคือ ๑) เด็กเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเอง (learning by doing) ๒) สถานศึกษาเป็นฐานของการพัฒนา ๓) การมีส่วนร่วมของชุมชน และ ๔) ความร่วมมือของหน่วยงานในการถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยีให้แก่ครูและชุมชน ดังนั้นในการดำเนินงานเพื่อสร้างต้นแบบแหล่งเรียนรู้เด็กไทยแก้มใสฯ โรงเรียนในกลุ่มเป้าหมายจึงน้อมนำรูปแบบที่ดีด้านการบริหารจัดการอาหาร โภชนาการและสุขภาพ อย่างครบวงจร มาปฏิบัติและพัฒนาในโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใสขึ้น ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเด็กไทยในวัยประถมศึกษาให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ๖ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. มีความรู้ด้านเกษตร สหกรณ์ อาหาร โภชนาการ และ สุขภาพอนามัย
๒. มีทักษะด้านเกษตร สหกรณ์ อาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย
๓. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เหมาะสมตามวัย
๔. มีโภชนาการสมวัย สุขภาพดี
๕. มีผลการเรียนดี
๖. มีจิตสาธารณะในการดูแลด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใสให้เป็นแหล่งเรียนรู้

การพัฒนาโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใสให้เป็นแหล่งเรียนรู้ จะเกิดได้อย่างแพร่หลายและยั่งยืนจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริม สนับสนุน ผลักดันทั้งจากองค์กรภายในและภายนอกโรงเรียน โดยเฉพาะเทคนิค เชิงวิชาการสู่การปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่ มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคียุทธศาสตร์ในพื้นที่ จึงจัดทำกิจกรรมขับเคลื่อนให้เกิด “ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส” ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๖๑ รวม ๕ เรื่อง ดังนี้

- ๑) พัฒนาชุดความรู้ สื่อ นวัตกรรมและหลักสูตรการอบรม
- ๒) นิเทศ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานแบบเสริมพลัง

๓) พัฒนาศักยภาพบุคลากรในโรงเรียนและบุคลากรในระดับส่วนกลาง จังหวัด และ ท้องถิ่น จากทั่วประเทศ ให้มีความรู้และทักษะในการจัดการอาหารกลางวันคุณภาพ และเฝ้าระวังภาวะโภชนาการนักเรียน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และ ครูที่รับผิดชอบ

๔) ยกระดับ และ พัฒนาโรงเรียนเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้เด็กไทยแก้มใสขยายผลสู่โรงเรียนเครือข่ายและชุมชน

๕) ผลักดันและขับเคลื่อนให้มือนักโภชนาการในท้องถิ่นและร่วมขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ



การขับเคลื่อนโครงการเด็กไทยแก้มใส

การดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใส ในระยะที่ผ่านมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๘ ถึงปี ๒๕๖๑ สรุปได้ว่า กระบวนการและกลไกการดำเนินงานที่เป็นปัจจัยสำคัญให้ประสบความสำเร็จในการขับเคลื่อนโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ เด็กไทยแก้มใส ได้แก่ การสร้างความเข้าใจและการเห็นคุณค่าร่วมกันในหลักการทรงงานตามแนวพระราชดำริฯ ระหว่างทีมบริหารโครงการหลักกับ โครงการย่อยของแต่ละโรงเรียน รวมทั้งทีมสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้ปกครอง และชุมชนในพื้นที่ของทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ รวมทั้งการพัฒนาบุคลากรครูของโรงเรียน ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่

๑) ด้านการบริหารจัดการ มีการประชุมคณะกรรมการกำกับทิศขับเคลื่อนโครงการฯ และ คณะทำงานสนับสนุนการขับเคลื่อนโครงการฯ แบบพหุภาคี (Multi-stakeholder) และ หลากหลายระดับ (Multi-level) อย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ระดับกระทรวง/กรม/องค์กรสนับสนุนส่วนกลาง หน่วยงานระดับเขต/จังหวัด/อำเภอ และ คณะกรรมการสถานศึกษา มีการสนับสนุนทุนและระบบพี่เลี้ยงแบบเต็มเวลา มีระบบเครือข่ายให้คำปรึกษาและการสื่อสารอย่างใกล้ชิดแบบเสริมพลัง สร้างแรงกระตุ้นตลอดโครงการ

๒) ด้านวิชาการ มีการอบรมและนิเทศติดตามเพื่อพัฒนาความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ และ สุขภาพที่มีความเชื่อมโยงกัน และการสอนแนะวิธีปฏิบัติในสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป Thai School Lunch การตรวจสอบปริมาณและคุณภาพวัตถุดิบ การตรวจสอบเมนู คุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารที่จำเป็นรวมถึงปริมาณผัก ผลไม้ ใน ๑ สัปดาห์ ๑ เดือน และ ๑ ภาคการศึกษา รวมทั้งปริมาณการตักเสิร์ฟอาหารสำหรับเด็กแต่ละวัยเรียน ตั้งแต่อนุบาล ถึงมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้เกิดการจัดบริการอาหารกลางวันตามมาตรฐานโภชนาการแบบหมุนเวียนรายเดือนที่เหมาะสมตามกลุ่มวัย นอกจากนี้ได้มีการตรวจสอบแนะนำเครื่องชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ทั้งความถูกต้อง แม่นยำ วิธีชั่ง-วัดที่ถูกต้อง ตลอดจนจนถึงการบันทึก การแปลผล และการนำผลภาวะทุโภชนาการของนักเรียนมาใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาาร่วมกันทั้งโรงเรียน ระหว่างผู้บริหารในพื้นที่ คณะกรรมการสถานศึกษาและผู้ปกครอง เป็นรายโรงเรียน

๓) ด้านฐานข้อมูล มีการสร้างฐานข้อมูลโดยใช้ระบบการรายงานออนไลน์ การจัดเก็บข้อมูลด้านการเงินและผลงานทุกกิจกรรมทั้งโครงการ การประเมินและสังเคราะห์คุณค่าโครงการฯ ทั้งรายโรงเรียนรายจังหวัด รายภาค และรวมทั้งประเทศ (<https://www.dekthaikamsai.com/splash>)

๔) **ด้านการสื่อสารสู่สาธารณะ** มีการจัดเวทีและกิจกรรมเปิดศูนย์เรียนรู้ฯ โดยการมีส่วนร่วมแบบ เป็นเจ้าของงานร่วมกันระหว่างโรงเรียนในจังหวัด คณะกรรมการสถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหารระดับจังหวัด ท้องถิ่น หน่วยงานด้านสาธารณสุข ด้านการศึกษา ด้านการเกษตร และชุมชน มีการสื่อสารถ่ายทอดโครงการฯ และหลักการทรงงานฯ ผ่านสื่อสาธารณะ เช่น ทีวี วิทยู หนังสือพิมพ์ และ สื่อสังคมออนไลน์ หลายประเภท

๕) **ด้านนโยบาย** มีการผลักดันเป็นนโยบายของกระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ทั้งในเรื่องอาหารกลางวัน อาหารเสริม (นม) โรงเรียน ให้มีคุณภาพและปลอดภัยต่อนักเรียน การป้องกันการทุจริตอันเป็นเหตุให้อาหารกลางวัน และนมโรงเรียนด้อยคุณภาพ รวมถึงการจัดให้มี “นักโภชนาการ” ขึ้นในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้กำหนดให้คุณภาพอาหารกลางวันโรงเรียนเป็นตัวชี้วัดทางการศึกษาทั้งในระดับสำนักงานเขตการศึกษาและโรงเรียน และ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ที่เกิดจากนวัตกรรมผลการดำเนินโครงการ เด็กไทยแก้มใส ถอดออกมาสู่การปฏิบัติสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ “สิ่งที่ต้องรู้และควรรู้” รวม ๔ กิจกรรม โดยให้มีการบูรณาการเข้าใน ๘ กลุ่มสาระวิชาในการจัดการเรียนการสอน คือ ๑. กินตามวัยแก้มใสสุขภาพดี ๒. หนูน้อยแก้มใสฉลาดเลือก ฉลาดกิน ๓. หนูน้อยนักปรุง..ฝึกแปลงร่าง และ ๔. เด็กไทยแก้มใส ปลูกพืชกินได้เป็นไม้ประดับ ซึ่งทั้ง ๔ กิจกรรมนี้สอดคล้องกับแนวทางการดำเนินงานในโครงการเด็กไทยแก้มใส



ปี ๒๕๖๐ คณะทำงานโครงการเด็กไทยแก้มใส ได้คัดเลือกโรงเรียนที่มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วมพัฒนา ศักยภาพเป็นศูนย์เรียนรู้ฐานแบบเด็กไทยแก้มใส จำนวน ๑๑๒ โรงเรียน มีการนิเทศ ติดตามแบบเสริมพลังร่วมกันระหว่าง เจ้าหน้าที่โครงการ และเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในเขตพื้นที่ของโรงเรียน และจากการประเมินติดตามคุณภาพ พบว่า ในภาพรวมมี ผลการดำเนินงานจัดอยู่ในระดับที่ดีมาก โดยมีหลายโรงเรียนที่มีนวัตกรรมเด่น สถานการณ์ภาวะโภชนาการ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในภาพรวมมีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดีขึ้น โรงเรียนที่ผ่านการประเมินอยู่ในระดับดีเยี่ยม, ดีมาก และ ดี รวม ๕๔ โรงเรียน ซึ่งได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณเรียบร้อยแล้ว ตั้งแต่เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เพื่อให้เกิด การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง



ปี ๒๕๖๑ เน้นพัฒนานโยบายระดับจังหวัดและจัดทำแผนบูรณาการเด็กไทยแก้มใสด้านการขับเคลื่อนเข้าสู่ แผนพัฒนาการศึกษาของท้องถิ่นและสำนักงานเขตการศึกษา โดยสนับสนุนทุนการจัดอบรมขยายผลโครงการเด็กไทยแก้มใส ในประเด็นจัดบริการอาหารกลางวันคุณภาพ และติดตามภาวะโภชนาการ ในองค์ประกอบที่ ๓ ด้านการจัดบริการอาหาร และ องค์ประกอบที่ ๔ ติดตามภาวะโภชนาการ ทั้งโรงเรียนในสังกัด สพฐ. และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งสิ้น ๙๕๐ โรงเรียน และได้คัดเลือกโรงเรียน ๓๐ แห่งในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนาร่อง เพื่อติดตามประเมินผลความเข้มแข็งของโรงเรียนและ

ชุมชนในการขับเคลื่อนงานตามนโยบายและแผนในพื้นที่สู่เป้าหมายเด็กไทยแก้มใสตามแนวพระราชดำริฯ จัดเวทีเสวนาขับเคลื่อนนโยบายกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานกิจกรรมเด็กไทยแก้มใสในหัวข้อ “อาหารโรงเรียน เปลี่ยนวิถีชุมชน” เน้นให้ได้กินผักผลไม้ปลอดภัย และปรับพฤติกรรมบริโภคและกิจกรรมทางกายเพื่อลดอ้วน ผ่านการปฏิบัติแบบ Active Learning ของนักเรียน และส่งเสริม สนับสนุนให้โรงเรียนมีการทำงานในระดับจังหวัดเพื่อ ส่งเสริมให้เกิดการบริโภค ผัก ผลไม้ ปลอดภัยที่โรงเรียนเชื่อมโยงกับชุมชน จนมีหลายโรงเรียนที่สามารถจัดการได้อย่างยั่งยืน เชื่อมโยงการจัดซื้อผัก ผลไม้ปลอดภัยโดยปรับเมนูอาหารกลางวันให้สอดคล้องกับผลผลิตตามฤดูกาลได้มากขึ้น รวมทั้ง ได้มีการขยายกิจกรรมโครงการเด็กไทยแก้มใส ให้มีความเกื้อกูลระหว่างโรงเรียน บ้าน และชุมชน ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข



องค์ความรู้การดำเนินงาน ตามรอยพระยุคลบาท สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ด้านการพัฒนาและการเชื่อมโยงเกษตร
อาหาร โภชนาการ และสุขภาพ ในโรงเรียนอย่างครบวงจร

นอกจากโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันแล้ว สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ยังได้พระราชทานโครงการ/กิจกรรมอื่นๆ ให้แก่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนดำเนินการเพื่อให้เด็กและเยาวชน ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มประสิทธิภาพในทุกด้าน เป็นคนมีคุณภาพของชุมชนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ต่อมาได้ขยายงานและพัฒนาไปยังโรงเรียนหรือสถานศึกษาในพื้นที่อื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ เมื่อพิจารณาด้านการพัฒนาอาหาร โภชนาการและสุขภาพของเด็กในโรงเรียน จะเห็นได้ว่าโครงการที่เป็นแกนหลักสำคัญที่สุดคือโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน กิจกรรมที่ทรงริเริ่มและพระราชทานให้โรงเรียนดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นเวลากว่า ๓๐ ปี จนถึงปัจจุบัน จนกลายเป็นการพัฒนาอาหาร โภชนาการและสุขภาพของเด็กในโรงเรียนอย่างครบวงจร (จากหนังสือการประมวลองค์ความรู้จากประสบการณ์การดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทเพื่อพัฒนาด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็กในโรงเรียน โครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อนำไปสู่การขยายผลอย่างกว้างขวางและยั่งยืน โดยสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘)

ในการพัฒนาด้านเกษตร อาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัยในโรงเรียนตามแนวพระราชดำรินั้น มีเป้าหมายให้เด็กนักเรียนทุกคนมีภาวะโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรงไปพร้อมๆ กับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นและคุณลักษณะที่เอื้อต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยบูรณาการการพัฒนาที่มีเด็กนักเรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นให้เด็กเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (learning by doing) พัฒนาทักษะและคุณลักษณะที่เหมาะสมที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงและพึ่งตนเองได้ในที่สุด มีโรงเรียนเป็นรากฐานที่สำคัญของการปฏิบัติงานและครูเป็นแกนหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนา พร้อมกับอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

องค์ความรู้เพื่อการดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้านการพัฒนาและการเชื่อมโยงเกษตร อาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็ก ในโรงเรียนอย่างครบวงจร มี ๘ องค์ประกอบ เป็นองค์ความรู้ ที่โรงเรียนในโครงการเด็กไทยแก้มใส และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง นำไปขยายผลต่ออย่างกว้างขวาง เพื่อให้เกิดความยั่งยืน นักเรียนมีความรู้ดูแลตนเองได้ และ เกิดสุขภาพดี ประกอบด้วย

๑. การเกษตรในโรงเรียน



การเกษตร ถือเป็นกิจกรรมต้นน้ำที่สำคัญในการสร้างแหล่งอาหารที่มีความปลอดภัยและความมั่นคงทางอาหารของโรงเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อผลิตวัตถุดิบอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน และเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มาของอาหารและสิ่งมีชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอันเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตแก่นักเรียน

ทั้งนี้ รูปแบบของการทำเกษตรในโรงเรียนจะแตกต่างกันไป ตามบริบทของโรงเรียน อาทิ

ก. โรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเมือง หรือในเขตชนบท ซึ่งมีพื้นที่เพียงพอมักจะทำการเกษตรที่มีรูปแบบเป็นการเกษตรผสมผสานแบบธรรมชาติ ทั้งพืชผักผลไม้อินทรีย์ ปลูกผักแบบไม่ใช้ดิน เพาะเห็ด เลี้ยงไก่ไข่ เป็ด หมู กบ ปลา เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลผลิตที่หลากหลายหมุนเวียนกันอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับแผนการประกอบอาหารของโรงเรียน

ข. โรงเรียนในเขตเมืองหรือชานเมือง มักจะมีพื้นที่จำกัด การเกษตรในโรงเรียนที่นิยมทำกันได้แก่ การปลูกในแนวตั้ง ปลูกใส่ภาชนะแบบรีไซเคิล กระถาง หรือวัสดุปลูกที่หลากหลาย ปลูกพืชไร้ดิน ปลูกผลไม้ตามแนวรั้ว หรืออาคารเรียน โดยจัดสวนผักเป็นไม้ประดับที่กินได้ สามารถนำมาประกอบอาหารกลางวันได้บ้างบางส่วน บางวัน

๒. สหกรณ์นักเรียน



การดำเนินกิจการสหกรณ์นักเรียนในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมาย เพื่อ

- ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และ ระเบียบวินัยในการดำรงชีวิตร่วมกันในสังคม โดยใช้กระบวนการสหกรณ์ เช่น สหกรณ์เกษตร สหกรณ์ร้านค้า เป็นต้น

- ฝึกฝนนักเรียนให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการทำงานสหกรณ์ และหลักประชาธิปไตย เช่น การทำงานร่วมกันในรูปคณะกรรมการ การประชุม การบันทึกบัญชีรายรับ - รายจ่าย และ การค้าขาย เป็นต้น

การจัดกิจกรรมสหกรณ์ในโรงเรียน เป็นการจัดให้นักเรียนมาร่วมกันดำเนินงานในกิจการสหกรณ์ โดยมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามแนวทางของสหกรณ์ กิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการ มี ๔ แบบ ได้แก่ กิจกรรมร้านค้า กิจกรรมส่งเสริมการเกษตร กิจกรรมออมทรัพย์ กิจกรรมการศึกษาและสวัสดิการ มีรายละเอียดคือ

๒.๑ กิจกรรมร้านค้า

เป็นกิจกรรมเพื่อจัดหาสินค้าเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นตามความต้องการของสมาชิก มีการรวบรวมผลผลิตของสมาชิก มาจำหน่าย เช่น ผลผลิตจากเกษตรโรงเรียน อาหารแปรรูป งานฝีมือหรือศิลปกรรมของนักเรียน เป็นต้น ขั้นตอนของกิจกรรมร้านค้า คือ สมาชิกมีความต้องการ การสำรวจและจัดหาสินค้ามาจำหน่าย ให้แก่ สมาชิก และ มีการจ่ายเงินเฉลี่ยคืนให้แก่สมาชิก

ประโยชน์ของกิจกรรมร้านค้า

- ซื้อสินค้าคุณภาพในราคายุติธรรมเนื่องจากการรวมกันซื้อ
- ฝึกทักษะในการซื้อสินค้า การขายสินค้า การเลือกสินค้า และการบันทึกบัญชีอย่างง่าย
- ฝึกให้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกันเป็นทีม อย่างมีระบบและแบบแผน
- ฝึกให้มีความรับผิดชอบ มีจริยธรรม และฝึกการตัดสินใจ

๒.๒ กิจกรรมส่งเสริมการเกษตร / อาชีพแก่นักเรียน

เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนทำการเกษตรหรืองานฝีมืออื่นร่วมกันในโรงเรียนหรือที่บ้านเพื่อเสริมความเข้าใจเรื่องสหกรณ์ และเป็นการฝึกทักษะในสิ่งที่เรียนมา เช่น การเลี้ยงไก่ไข่ การเลี้ยงปลา เลี้ยงกบ การปลูกผัก เพาะเห็ด การทำขนม เป็นต้น ขั้นตอนของกิจกรรมส่งเสริมการเกษตร/อาชีพ คือ สมาชิกมีความต้องการผลิตโดยใช้ระบบสหกรณ์เป็นผู้ส่งเสริมการผลิต แก่สมาชิก เมื่อสมาชิกทำการผลิตแล้ว ก็จะใช้ระบบสหกรณ์เป็นผู้จัดจำหน่าย

ประโยชน์ของกิจกรรมส่งเสริมการเกษตร / อาชีพ

- ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำการเกษตร และฝึกนิสัยให้อุดหนุน ขยันหมั่นเพียร
- ฝึกให้มีส่วนร่วมในการทำงานแบบกลุ่มด้วยวิธีสหกรณ์
- ฝึกให้มีการวางแผนการผลิตและการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม
- ฝึกให้มีความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์

๒.๓ กิจกรรมออมทรัพย์

เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนเก็บออมทรัพย์ในระหว่างเป็นนักเรียน เพื่อเสริมความเข้าใจ เป็นการฝึกให้นักเรียน มีนิสัยการออม และรู้จักประหยัด ขั้นตอนของกิจกรรมออมทรัพย์ คือ สมาชิกมีความต้องการออมเงิน สหกรณ์รับฝากเงิน โดยคิดดอกเบี้ยเงินฝากให้แก่สมาชิกเช่นรูปแบบธนาคาร และสมาชิกมีสิทธิ์ถอนได้เมื่อต้องการ

ประโยชน์ของกิจกรรมออมทรัพย์

- ฝึกนิสัยให้ประหยัด อุดออม และไม่ฟุ่มเฟือย
- ฝึกให้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกันอย่างมีแบบแผน
- ฝึกให้มีระเบียบวินัย มีสัจจะกับตนเอง

๒.๔ กิจกรรมการศึกษาและสวัสดิการ

- เป็นกิจกรรมที่นักเรียนร่วมกันจัดขึ้น เพื่อให้บริการในสิ่งที่เป็นความรู้หรือสิ่งที่จะใช้ประโยชน์ร่วมกัน แก่นักเรียนเป็นส่วนรวมหรือเป็นการสร้างนิสัยการค้นคว้าการให้บริการ เอื้อเฟื้อและแบ่งปันกัน ตลอดจนรับผิดชอบร่วมกัน
- กิจกรรมที่จะดำเนินงานได้ เช่น การจัดบริการหนังสืออ่านเล่น ของเล่นโดยการรวบรวมจากนักเรียน หรือรับบริจาคจากการจัดมุมความรู้ด้านต่างๆ หรือตามวาระสำคัญต่างๆ การจัดฝึกอบรมการประดิษฐ์พื้นบ้านโดยมีผู้ปกครองหรือนักเรียนเองเป็นผู้สอน และ การจัดมุมความรู้ด้านต่างๆ
- มีการจัดสวัสดิการต่างๆให้นักเรียน

ประโยชน์ของกิจกรรมการศึกษาและสวัสดิการ

- ฝึกให้มีนิสัยเอื้อเฟื้อแบ่งปันกัน จิตอาสา เสียสละเวลาทำตัวให้เป็นผู้บริการ
- ฝึกให้มีส่วนร่วมในการทำงาน
- ฝึกให้มีการวางแผนในการทำงาน
- ฝึกระเบียบวินัยในการควบคุมตนเอง

การดำเนินงาน

สหกรณ์นักเรียน จัดตั้งขึ้นและดำเนินการโดยนักเรียน และมีนักเรียนเป็นสมาชิกในการจัดการสหกรณ์นักเรียน จะมีครูที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบกิจกรรมสหกรณ์เพื่อช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่นักเรียนในการดำเนินงานตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ รับสมัครสมาชิก

นักเรียนทุกคนสามารถสมัครเป็นสมาชิกสหกรณ์นักเรียนได้ ผู้ที่ประสงค์จะสมัครเป็นสมาชิก เพียงแต่จ่ายเงินค่าหุ้น เมื่อเริ่มเป็นสมาชิกเท่านั้น ขั้นตอนนี้ครูผู้รับผิดชอบดูแลเรื่องสหกรณ์จะเป็นผู้ดำเนินการให้ โดยอาจมีนักเรียนเป็นผู้ช่วย ราคาหุ้นสหกรณ์นักเรียนนั้นจะแตกต่างกันขึ้นกับฐานะทางเศรษฐกิจของนักเรียนในแต่ละพื้นที่ ซึ่งแตกต่างกันราคาหุ้นมีตั้งแต่ ๑๐ บาท ๕ บาท บางแห่งเพียง ๑ บาทเท่านั้น

ขั้นตอนที่ ๒ การเลือกตั้งคณะกรรมการสหกรณ์นักเรียน

เมื่อเสร็จขั้นตอนของการรับสมัครสมาชิกแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการเลือกตั้งคณะกรรมการสหกรณ์ นักเรียน โดยทั่วไปครูสหกรณ์จะเป็นผู้จัดเรียกประชุมสมาชิกทั้งหมดแล้วดำเนินการเลือกตั้งตามหลักการของ สหกรณ์ โดยสมาชิกแต่ละคนลงคะแนนเสียงได้ ๑ เสียง ซึ่งทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ดังนั้นโรงเรียนแต่ละแห่งจะมีวิธีการ เลือกคณะกรรมการสหกรณ์ต่างกันไป แต่มีเป้าหมายเหมือนกันคือให้ได้นักเรียนประมาณ ๑๐ - ๑๕ คนมาทำหน้าที่ เป็นคณะกรรมการสหกรณ์นักเรียน

ขั้นตอนที่ ๓ ประชุมคณะกรรมการสหกรณ์นักเรียน

ประชุมคณะกรรมการสหกรณ์นักเรียน เดือนละครั้ง เพื่อวางแผนการปฏิบัติงาน การซื้อ-ขาย การตลาด ฯลฯ และมีประชุมใหญ่สามัญปีละ ๑ ครั้ง

ขั้นตอนที่ ๔ การดำเนินการมีกิจกรรมสหกรณ์นักเรียน

กิจกรรมสหกรณ์นักเรียนที่ดำเนินการส่วนใหญ่ มี ๓ กิจกรรมคือ กิจกรรมร้านค้าสหกรณ์กิจกรรมออมทรัพย์ และ กิจกรรมการส่งเสริมการผลิตโดยในแต่ละวันคณะกรรมการสหกรณ์จะเป็นผู้ปฏิบัติงานแล้วจะกำหนดตารางการทำงาน ในช่วงที่เป็นเวลาว่าง ได้แก่ ช่วงเช้าก่อนเข้าเรียนและช่วงเวลากลางวันพักเที่ยง

ขั้นตอนที่ ๕ ทำบัญชีประจำวัน

จัดทำบัญชีประจำวัน มีทั้งบัญชีรับ-จ่าย บัญชีสินค้า บัญชีสมาชิก ฯลฯ สรุปบัญชี ผลกำไร/ขาดทุน และนำข้อมูลมาวางแผนต่อไป

ขั้นตอนที่ ๖ สรุปผลการดำเนินงาน

สรุปผลการดำเนินงานตามวาระของคณะกรรมการสหกรณ์นักเรียน จัดสรรผลกำไรเป็นเงินปันผลให้แก่สมาชิก บางส่วนสะสมไว้เป็นเงินทุนของสหกรณ์ และเป็นเงินบริจาคสำหรับทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์

๓. การจัดบริการอาหารของโรงเรียน



การจัดบริการอาหารของโรงเรียนจะจัดบริการ ๑ มื้อหลัก คืออาหารกลางวัน โดยครูในโรงเรียนและผู้ปกครองเป็นผู้ประกอบเอง หรือจ้างเหมาแม่ครัวมาปรุงประกอบอาหารและจ่ายตลาด เป็นการจัดบริการฟรีให้แก่เด็กนักเรียนทุกคน โดยเด็กนักเรียนระดับปฐมวัย และระดับประถมศึกษาจะได้รับงบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาล คนละ ๒๐ บาท จำนวน ๒๐๐ วันเรียน และ มื้อรอง คือ อาหารเสริม (นม) อีก ๑ มื้อ (อาจเป็นมื้อว่างช่วงเช้า หรือ มื้อว่าง ช่วงบ่าย ตามแต่ความเหมาะสมในการบริหารจัดการของแต่ละโรงเรียน)

จุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารของโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสะอาดปลอดภัยบริโภคทุกวันเรียนตลอดปีการศึกษา และเพื่อพัฒนาแบบแผนการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ตามหลักโภชนาการและสุขนิสัยที่พึงปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

การจัดบริการอาหารกลางวันและอาหารเสริม (นม) ในโรงเรียน เป็นกิจกรรมหลักที่ทุกโรงเรียนต้องดำเนินการ จากงบประมาณค่าอาหารกลางวันที่ได้รับจากรัฐบาล ในการจัดสรรเป็นรายหัวให้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาทุกคน โดยโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใสจะต้องผ่านการอบรมการใช้โปรแกรม Thai School Lunch จากการสอบถาม ๓๐ โรงเรียนในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนำร่องพบว่า มีการจัดสำหรับอาหารผ่านโปรแกรม Thai School Lunch รวมทั้งมีการกำกับดูแลการจัดซื้อวัตถุดิบ และการประกอบอาหารของแม่ครัว ทั้งด้านคุณภาพ ความสะอาด สุขาภิบาลอาหาร และการเชื่อมโยงนำผลผลิตเกษตรปลอดภัยจากชุมชนหรือจากการเกษตรในโรงเรียนสู่อาหารกลางวัน ทำให้เกิดการเรียนรู้และความตระหนักด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องมีประโยชน์กับสุขภาพของนักเรียน โดยความร่วมมือของคณะครูและแม่ครัว ทั้งนี้สำหรับกิจกรรมการจัดบริการอาหารกลางวัน ประกอบด้วย

๓.๑ สถานที่

การจัดบริการอาหารของโรงเรียนจำเป็นต้องมีสถานที่อย่างน้อยที่สุดคือ โรงอาหาร ควรตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคและวัตถุดิบพิษ ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์หนูและแมลง อันจะก่อให้เกิดการปนเปื้อนภายในโรงอาหาร ตัวอาคารควรออกแบบให้ป้องกันฝุ่นและสัตว์พาหะต่างๆ และง่ายต่อการดูแลความสะอาดรวมถึงระบบการระบายอากาศที่ดี

ภายในห้องครัวจำเป็นต้องมีอุปกรณ์เครื่องครัวและครุภัณฑ์อย่างเพียงพอ เช่น โต๊ะวางอาหารชั้นวางของที่เก็บของแห้ง-สด ที่เก็บภาชนะอุปกรณ์ ต่างๆ เต้าและแก๊สหุงต้ม อ่างล้างมือ อ่างล้างภาชนะ อ่างล้างอาหารสด ที่ตากภาชนะ เขียง ที่ทิ้งขยะ สิ่งเหล่านี้ควรจัดวางให้เป็นระเบียบและง่ายต่อการหยิบจับ

๓.๒ บุคลากร

บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานจัดบริการอาหารกลางวันโรงเรียน ประกอบด้วย

๓.๒.๑ ครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันและครูเวรมีหน้าที่ดังนี้

๑) กำหนดเมนูอาหารโดยจัดสำหรับอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch รายเดือน รายเทอม ร่วมกับครูในโรงเรียน และครูเกษตรเพื่อคำนวณปริมาณวัตถุดิบอาหารที่จะใช้และจัดหาวัตถุดิบอาหารที่จะใช้ในการประกอบอาหารแต่ละวัน โดยแหล่งของวัตถุดิบมาจากโรงเรียน ชุมชน และตลาด

๒) กำกับดูแลและควบคุมคุณภาพของวัตถุดิบและการประกอบอาหารให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓) กำกับดูแลให้มีการจัดบริการอาหารกลางวันและอาหารเสริมนมให้แก่แก่นักเรียนทุกคนทุกวัน

๔) กำกับดูแลโรงอาหารในเรื่องของสุขาภิบาลอาหาร รวมทั้งดูแลสุขลักษณะของแม่ครัว

๓.๒.๒ นักเรียน

นักเรียนแกนนำจะเป็นผู้ช่วยครูและแม่ครัวในการตักอาหารกลางวัน โดนครูจะอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการตักอาหารของแต่ละช่วงวัย เช่น อนุบาลจะตักข้าวให้ ๑ ทัพพี ประถมต้น ๒ ทัพพี และประถมปลาย ๒.๕ ทัพพี เด็กนักเรียนทุกคนเมื่อรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้วก็จะทำความสะอาดข้าวของตนเองและตากให้แห้งในที่โรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้ส่วนการทำสะอาดบริเวณรับประทานอาหาร คุณครูจะจัดเวรให้นักเรียนรับผิดชอบในแต่ละวัน

๓.๓ การจัดเมนูอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดเมนูอาหารล่วงหน้าแตกต่างกัน เช่น เป็น ๑ อาทิตย์ ๑ เดือน หรือ ๑ เทอม โดยทั่วไปจะวางแผนร่วมกับครูเกษตร ซึ่งจะวางแผนการปลูกตลอดปีการศึกษาและสอบถามความคิดเห็นจากเด็กนักเรียนและครูถึงรายการอาหารที่ต้องการ หลังจากนั้นครูที่ดูแลความรับผิดชอบอาหารกลางวันจะคำนวณปริมาณจากโปรแกรม Thai school lunch แต่เมนูอาหารอาจมีความยืดหยุ่นได้ สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่ได้มาในวันประกอบจริง

รูปแบบของอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดในแต่ละวันจะเป็นกับข้าว ๑-๒ อย่าง ผลไม้ หรือขนมหวาน โดยอาจเป็นของสดหรือขนมที่แปรรูปมาจากผลผลิตทางการเกษตรของโรงเรียนนอกจากนี้โรงเรียนยังได้ยึดแนวทางปฏิบัติตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย สำหรับเด็กไทยในแต่ละวัย ในหนึ่งสัปดาห์ (๕ วันเรียน) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายเด็กต้องการ โดยในการจัดมาตรฐานอาหารกลางวันได้แบ่ง ออกเป็น ๓ ช่วงชั้น ได้แก่ ชั้นอนุบาล (๓-๕ ปี), ชั้นประถม (๖-๑๒ ปี) และชั้นมัธยม (๑๓-๑๘ ปี) ซึ่งปริมาณที่กำหนดนั้นคำนวณเพื่อให้เด็กได้รับปริมาณสารอาหารร้อยละ ๔๐ ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยในแต่ละวัย ผู้ใช้สามารถนำปริมาณอาหารและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ มาจัดเสิร์ฟเด็กได้ถูกต้องและเหมาะสมกับจำนวนเด็กในแต่ละโรงเรียน รวมทั้งสามารถกะปริมาณวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องสั่งซื้อในแต่ละสัปดาห์ได้

๔. การติดตามภาวะโภชนาการ

จุดมุ่งหมายของการติดตามภาวะโภชนาการ เพื่อให้โรงเรียนสามารถติดตามและแก้ไขเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการบกพร่อง หรือภาวะทุพโภชนาการได้อย่างทันท่วงที เป็นการป้องกันก่อนการเจ็บป่วย โดยการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนเป็นรายบุคคลแบบต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา รวมทั้ง เพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษาได้ทราบถึงสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในโรงเรียนด้วยสำหรับการดำเนินงานติดตามภาวะโภชนาการมีหลายรูปแบบ เช่น

- ครูอนามัยดำเนินการเองทั้งหมด ตั้งแต่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกข้อมูลแปลผลส่งรายงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- ครูอนามัยแจ้งครูประจำชั้นเมื่อถึงกำหนด ครูประจำชั้นซึ่งนำหน้า วัตถุประสงค์ บันทึกรายงานในรูปแบบฟอร์มของโรงเรียนแล้วรวบรวมส่งให้ครูอนามัย เพื่อแปลผลหรือส่งต่อให้หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่เพื่อแปลผล
- เด็กนักเรียนแกนนำ หรือเด็กนักเรียนที่ผ่านการอบรม ซึ่งนำหน้า วัตถุประสงค์ หรือเป็นผู้ช่วยครูประจำชั้นในการซึ่งนำหน้า วัตถุประสงค์ให้หน่อยๆ ส่วนเด็กนักเรียนปฐมวัยครูประจำชั้นจะเป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมดเมื่อได้ ผลการวัดแล้วครูประจำชั้น ส่งผลให้กับครูอนามัยเพื่อแปลผลและจัดทำรายงานต่อไป
- ครูอนามัยร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) ดำเนินการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน

๕. การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน

เพื่อให้เด็กนักเรียนสร้างสุขนิสัยที่ดีด้วยตนเอง ได้แก่การล้างมือ การใช้ช้อนรับประทานอาหาร การดูแลความสะอาดของร่างกาย-เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย (การแปรงฟัน การอาบน้ำ การสระผม การตัดเล็บสั้นสะอาด การซักเสื้อผ้า รองเท้าที่สวมใส่ให้สะอาด ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและมีกลิ่นที่น่ารังเกียจ)

๖. การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ

เพื่อให้เด็กนักเรียนพัฒนาทักษะและมีจิตอาสาในการจัดการดูแลสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งการพัฒนาลักษณะนิสัยของนักเรียนในการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและยั่งยืน โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

- จัดเวรประจำวันทำหน้าที่กำกับดูแล อบรมสอนแนะวิธีการดูแลทำความสะอาดที่ถูกต้อง
- จัดแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม เช่น เป็นกลุ่มสี่ เพื่อดูแลทำความสะอาดรอบอาคารเรียนอย่างสม่ำเสมอ ดูแลสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ ซึ่งมักจะใช้เวลาในช่วงเช้าก่อนการเคารพธงชาติ
- จัดเวรนักเรียนในการทำความสะอาดห้องส้วม โรงครัว โรงอาหาร ห้องเรียน และการเก็บขยะโดยรอบ

๗. การจัดบริการสุขภาพแก่นักเรียน

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับความช่วยเหลือแก้ไขการเจ็บป่วยในเบื้องต้นอย่างเหมาะสม อันเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงเสียชีวิตได้ การจัดบริการสุขภาพในโรงเรียน จะมีครูอนามัยเป็นผู้ดำเนินการ เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การจัดห้องพยาบาล หรือการคัดกรองเด็กเบื้องต้น

๘. การจัดการเรียนรู้ : เชื่อมโยงเกษตร อาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย

เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ ทักษะ ทศนคติและลักษณะนิสัยที่ดีในเรื่องของเกษตรยั่งยืน โภชนาการและสุขภาพอนามัย เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติงานในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เด็กนักเรียนได้พัฒนาในทุกด้านและทั้ง ๘ องค์ประกอบจะเชื่อมโยงและส่งเสริมกันในการนำไปสู่การมีโภชนาการที่ดี สุขภาพดี และเติบโตเป็นอนาคตที่ดีของประเทศชาติต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ศูนย์เรียนรู้ฐานแบบเด็กไทยแก้มใส จากโรงเรียนในจังหวัดนาร่อง ๑๒ จังหวัด ๓๐ โรงเรียน ได้แก่

๑. จังหวัดเชียงใหม่ ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านกาดฮาว และโรงเรียนบ้านสะลวงนอก
๒. จังหวัดเชียงราย ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล ๘ บ้านใหม่ และโรงเรียนบ้านดู่ (สหราษฎร์พิทยาคาร)
๓. จังหวัดลำปาง ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านหลวงเหนือ และ โรงเรียนบ้านสันโป่งวิทยา
๔. จังหวัดตาก ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย และโรงเรียนบ้านวังประจบ
๕. จังหวัดน่าน ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนครุณวิทยาเทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) และ โรงเรียนบ้านห้วยแฮ้ว
๖. จังหวัดสุรินทร์ ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ และโรงเรียนบ้านหนองเหล็ก (กองทัพบก อุบลัมภ์)
๗. จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๖ (บ้านหนองหิน) และโรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้อง
๘. จังหวัดกระบี่ ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ โรงเรียนบ้านโคกกลาง และ โรงเรียนบ้านลำทับ
๙. จังหวัดพังงา ๓ โรงเรียน ได้แก่โรงเรียนบ้านบางครั่ง โรงเรียนบ้านทุ่งรักชัยพัฒนา และ โรงเรียนคุระบุรี
๑๐. จังหวัดสงขลา ๔ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง โรงเรียนบ้านยางงาม โรงเรียนบ้านหินผุด และโรงเรียนสำนักสงฆ์ศรีวิชัย
๑๑. จังหวัดนครปฐม ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ และ โรงเรียนบ้านหนองงูเหลือม (ประชารัฐบำรุง)
๑๒. จังหวัดสมุทรปราการ ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนแพรภษาวิเทศศึกษา โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) และโรงเรียนวัดคลองสวน (พรหมอุทิศวิทยาการ)



ประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของโรงเรียน ในการพัฒนาตนเอง

ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส่

ดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาท

ในการจัดการด้านเกษตร อาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน

ประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของโรงเรียนในการพัฒนาตนเองเป็นศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส่

นำองค์ความรู้มาดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาทในการจัดการด้านเกษตร อาหาร โภชนาการ และสุขภาพนักเรียน

ในโรงเรียนอย่างเชื่อมโยงครบวงจร

๓๒

ประสบการณ์ดีๆ...จากการเยี่ยมชมติดตามโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส่ การเชื่อมโยง เกษตรเข้าสู่อาหารกลางวัน

จากการลงพื้นที่เยี่ยมชมติดตามและเก็บข้อมูลการดำเนินงานของคณะทำงานโครงการเด็กไทยแถมใส่และ ภาคีภาครัฐ และท้องถิ่นในชุมชนพื้นที่ตั้งของโรงเรียน ระหว่าง เดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ ๐๙.๓๐-๑๕.๓๐ น. โรงเรียนละ ๑ วันและทำการสรุปผลคืนข้อมูลแจ้งให้ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูและผู้เกี่ยวข้องทราบและร่วมอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนาร่อง ๓๐ โรงเรียน ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย น่าน ลำปาง ตาก นครปฐม สมุทรปราการ บุรีรัมย์ สุรินทร์ กระบี่ พังงา และสงขลา ซึ่งมีคณะกรรมการโครงการเด็กไทยแถมใส่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องร่วมลงพื้นที่เยี่ยมชมติดตามและเก็บข้อมูลผลการดำเนินงาน รวมถึงความเข้มแข็งของโรงเรียนและชุมชน ในการทำงานร่วมกัน รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในด้านการส่งเสริมให้เกิดการบริโภคผัก ผลไม้ ปลอดภัยที่โรงเรียนและชุมชน เชื่อมโยงการปลูกวัตถุดิบในชุมชนให้สอดคล้องกับเมนูอาหารกลางวัน ขยายกิจกรรมโครงการเด็กไทยแถมใส่ ให้มีความเกื้อกูลระหว่างโรงเรียนและชุมชน โดยใช้แบบฟอร์มจัดเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์บุคคล เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู แม่ครัว และนักเรียน ที่เป็นปัจจัยสู่ความสำเร็จในการดำเนินงานของโครงการ ๕ ข้อ ได้แก่ (๑) แบบเก็บข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแถมใส่จำนวน ๓๐ แห่ง (๒) แบบเก็บข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการ (๓) แบบสำรวจ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน (๔) แบบเก็บข้อมูลผลการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแก้มใส และ (๕) ปัญหาอุปสรรคการดำเนินกิจกรรมโครงการเด็กไทยแก้มใสตาม ๘ องค์ประกอบ สรุปผลการดำเนินงานได้ดังนี้

การเกษตรในโรงเรียน

กิจกรรมการเกษตรของโรงเรียนจะประกอบด้วยอะไรบ้างนั้น ย่อมจะแตกต่างกันไปตามบริบทของโรงเรียน ดังต่อไปนี้

โรงเรียนที่มีรูปแบบการเกษตรผสมผสาน เพราะพื้นที่ดินในโรงเรียนเพียงพอต่อการทำเกษตร

โรงเรียนบ้านบางครั่ง จังหวัดพังงา มีพื้นที่ ๗๙ ไร่ จัดสรรเป็นพื้นที่เกษตร ๒ ไร่ พื้นที่สำหรับปลูกพืชเศรษฐกิจ (ปาล์ม น้ำมัน) ๑๘ ไร่ โดยพื้นที่ทำการเกษตรจะแยกออกมาจากอาคารเรียน รูปแบบของการเกษตรเป็นการเกษตรผสมผสาน มีการกระจายของกิจกรรมการเกษตรย่อยออกเป็นฐานเรียนรู้ และบริหารความรับผิดชอบตามระดับชั้นเรียนแบบทุกคนมีส่วนร่วม ดังนี้

ป.๑ : รับผิดชอบการดูแลเห็ดนางฟ้า โดยจะผลัดเวรกันรดน้ำ และเก็บเห็ดในช่วงเช้า เพื่อส่งขายให้แก่ร้านสหกรณ์นักเรียน ในราคากิโลกรัมละ ๗๕ บาท

ป.๒ : รับผิดชอบการเลี้ยงปลา โดยจะมีปลา ๒ ชนิด ได้แก่ ปลาดุกจำนวน ๑ บ่อ และปลานิลจำนวน ๒ บ่อ แบ่งเวรการให้อาหารเช้า-เย็น มีครูเกษตรคอยให้คำปรึกษาแนะนำ เมื่อปลาเจริญเติบโตพร้อมจำหน่ายจะมีการโรงและนักเรียนชั้น ป.๕-ป.๖ เป็นคนจับปลาซึ่งจะขายให้โครงการอาหารกลางวันผ่านสหกรณ์ ในราคากิโลกรัมละ ๗๕ บาท

ป.๓ : รับผิดชอบการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ โดยจะให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเพาะปลูก การผสมปุ๋ย การดูแล และการเก็บเกี่ยวผลผลิต

ป.๔ : รับผิดชอบการเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่ โรงเรียนมีไก่จำนวน ๑๕๐ ตัว เลี้ยงแบบปล่อยในเล้าไก่ โดยนักเรียนจะแบ่งเวรกันให้อาหารไก่เฉลี่ยวันละ ๘ กิโลกรัม และเก็บไข่ไก่ในช่วงเช้า ส่วนวันเสาร์-อาทิตย์ จะเป็นหน้าที่ครูเวรและภารโรงดูแลนักเรียนสามารถส่งไข่ขายให้กับร้านสหกรณ์ ราคาแผงละ ๑๐๕ บาท

ป.๕ : รับผิดชอบกิจกรรมการปลูกผัก ในเนื้อที่ ๑ งาน ๑ ไร่ ต่อ ๑ ครอบครัว โดยมีนักเรียนชั้น ป.๕ เป็นผู้วางแผนการปลูก และแบ่งงานให้นักเรียนทุกคนทุกชั้นเรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบการปลูกผัก เพื่อส่งโครงการอาหารกลางวัน

ป.๖ : รับผิดชอบฐานพืชเศรษฐกิจ นักเรียนนำพืชผักท้องถิ่นมาปลูก เช่น ชะอม ส้มป่อย ผักเหลียง กล้วยน้ำหว่า เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารกลางวัน



โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ มีการจัดการด้านเกษตรในโรงเรียนอย่างเป็นระบบ ปลูกพืชผักสวนครัว เช่น ผักบุ้ง กะเพรา โหระพา นำส่งเข้าสู่สหกรณ์นักเรียนและโครงการอาหารกลางวัน จัดการระบบน้ำเพื่อทำการเกษตรอย่างเพียงพอ มีการเชื่อมโยงผลผลิตเกษตรปลอดภัยจากชุมชนด้วยการใช้ ใบสั่งซื้อวัตถุดิบจากโปรแกรม Thai School Lunch ผ่านเครือข่ายเกษตรกรชุมชนบ้านป่าไม้สหกรณ์และผู้ปกครองนักเรียน เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของนักเรียนแบบร้อยเปอร์เซ็นต์



โรงเรียนสันโป่งวิทยา จังหวัดลำปาง จัดสรรพื้นที่เกษตรในโรงเรียนเพื่อเชื่อมโยงกับเมนูอาหารกลางวัน ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ อย่างเป็นระบบ จนเกิดเป็นวิถีชีวิตของโรงเรียน โดยมีการจัดทำเป็นพื้นที่สีเขียวมีชีวิต สำหรับฝึกประสบการณ์ให้เด็กๆ ใช้เรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่จะติดตัวไปตลอดชีวิต สามารถนำไปใช้ได้กับชีวิตจริง โดยนักเรียนได้ลงมือทำ ได้จับต้องได้กินเอง ทำให้เด็กเข้าใจ ธรรมชาติ ที่ทางโรงเรียนถือว่าเป็นห้องเรียนที่มีชีวิตโดยนักเรียนเป็นเจ้าของพื้นที่ วางแผนปลูกผักและผลไม้ ให้เอื้อต่อการนำมาประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยแบ่งเป็นผักสวนครัว ผักกางมุ้ง และผลไม้



โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก เป็นโรงเรียนในเขตเมือง เมื่อผู้อำนวยการได้ให้เด็กนักเรียนทดลองปลูกผักและมีป้ายชื่อระบุพื้นที่รับผิดชอบเป็นช่วงชั้นที่แปลงผัก ส่งผลให้เด็กนักเรียนสนใจอยากเรียนรู้ เพิ่มความตั้งใจ เอาใจใส่ในการดูแลผลผลิตของตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารักผักเห็นได้อย่างชัดเจน



โรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้อง จังหวัดบุรีรัมย์ มีการจัดสรรพื้นที่ทำเกษตร ปลูกพืชกินได้แทนไม้ประดับ เพื่อให้เด็กนักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติทั้งแบบใช้ดินและใช้น้ำ ประยุกต์ใช้สิ่งของที่ไม่ใช้แล้วมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น นำตาข่ายฟุตบอลที่ชำรุดมาเป็นที่ปลูกถั่วฝักยาว นำยางรถยนต์มาใช้ปลูกผักสวนครัว ซึ่งต้องการพื้นที่น้อย นำกะละมังที่ไม่ใช้แล้วมาทำแปลงปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ พร้อมการดูแลรักษาพืชด้วยการใช้น้ำส้มควันไม้ซึ่งเป็นวิธีการธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทำให้เป็นการเกษตรปลอดภัยในโรงเรียน พืชผักของโรงเรียนมีหลายชนิด เช่น ผักกาดขาว ผักคะน้า รวมไปถึงพืชผักสวนครัว ได้แก่ พริก กะเพรา โหระพา เป็นต้น ผลผลิตทั้งหมดได้นำเข้าสู่โครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน บางอย่างเพียงพอ บางอย่างยังขาดแคลน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้องได้ดำเนินการเพิ่มพื้นที่ทำการเกษตรนอกโรงเรียนซึ่งอยู่ภายในชุมชน โดยการให้พื้นที่ส่วนตัวแปลงเป็นพื้นที่เกษตรสำหรับโรงเรียน ซึ่งสามารถควบคุมไม่ให้มีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชหรือสารเคมีที่อันตราย เพื่อเป็นการเพิ่มปริมาณผลผลิตเกษตรปลอดภัยเข้าสู่โครงการอาหารกลางวันให้กับนักเรียน พร้อมทั้งได้รับปริมาณผักผลไม้ อย่างเพียงพอและปลอดภัย



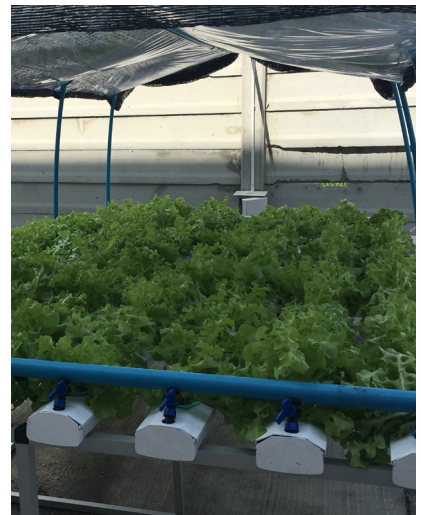
โรงเรียนบ้านลำทับ จังหวัดกระบี่ เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่มีพื้นที่ในการทำเกษตรแบบผสมผสาน ได้แก่ เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เลี้ยงเป็ด เลี้ยงกบคอนโดน เพาะเห็ดนางฟ้า ปลุกผักสวนครัวตามฤดูกาล นอกจากนี้ทางโรงเรียนยังมีการสนับสนุนเมล็ดพันธุ์ผักให้ผู้ปกครองนำไปปลูกที่บ้าน โดยใช้ชื่อกิจกรรม “เกษตรจากโรงเรียนสู่ครอบครัว” มีการติดตามผลผลิตทางการเกษตรที่ผู้ปกครองได้รับเมล็ดพันธุ์จากโรงเรียนไปปลูกและนำผลผลิตที่ได้ขายผ่านสหกรณ์และเข้าสู่โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

นอกจากนี้โรงเรียนยังมีแปลงทดลองการทำนา และทดลองเลี้ยงกบคอนโด โดยใช้วัสดุเหลือใช้ เช่น ขวดพลาสติกมาทดลองเลี้ยงกบ เพื่อให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้นอกห้องเรียน และสามารถสร้างเป็นอาชีพได้

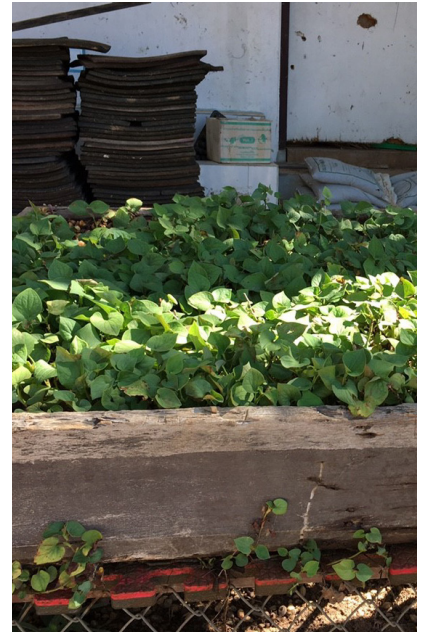


โรงเรียนในเขตเมืองหรือชานเมืองที่มีพื้นที่จำกัด

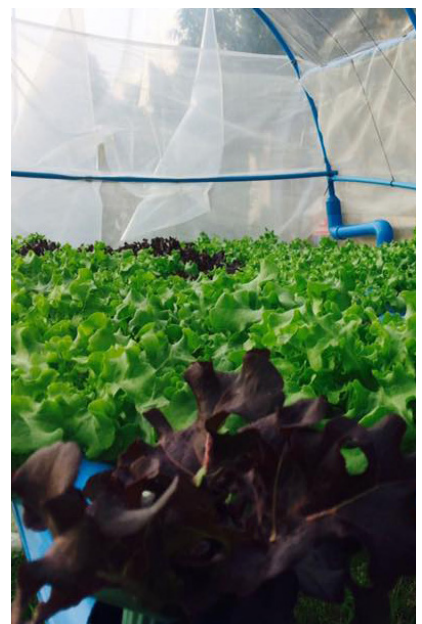
โรงเรียนแพรภชาวิทศศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ สังกัดเทศบาลตำบล มีการปลูกผักในกระถาง ขยายในแนวตั้ง แล้วนำมาเป็นกำแพง หรือช่วงด้านหลังแนวรั้วโรงเรียนจัดทำเป็นซุ้มพืชผักไม้เลื้อย ตกแต่งภูมิทัศน์บริเวณรอบโรงเรียน ให้ดูมีชีวิตชีวา สวยงาม แคมกินได้ด้วย



โรงเรียนตรุณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน(บ้านสวนตาล) จังหวัดน่าน ใช้พื้นที่ด้านหลังโรงเรียน เป็นแหล่งเรียนรู้การเกษตร มีการเพาะเห็ดนางฟ้า เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาตก และปลูกผักตามฤดูกาล เพื่อให้เด็กได้ทดลอง เรียนรู้ ส่วนผลผลิตที่ได้ส่วนหนึ่งส่งเข้าโรงการอาหารกลางวัน



โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑ จังหวัดกระบี่ โรงเรียนได้จัดทำกิจกรรมปลูกกล้วย ปลูกทุเรียน และ ปลูกไต้หวัน เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และเป็นแหล่งอาหารสำหรับนักเรียน โดยให้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ได้ ทดลองปฏิบัติจริง ซึ่งได้รับความร่วมมือจากปราชญ์ชาวบ้านในการจัดทำกิจกรรม



การวางแผนการผลิต

ครูเกษตรจะวางแผนการผลิตร่วมกับครูที่ดูแลอาหารกลางวัน โดยใช้ข้อมูลวัตถุดิบจากการจัดเมนูอาหารกลางวันผ่านโปรแกรม Thai School Lunch จากนั้นนำมาคำนวณ เทียบกับปริมาณนักเรียนของทั้งโรงเรียนในแต่ละวันเป็นเป้าหมายการผลิต เช่น นักเรียน ๑ คน ในมื้อกลางวันควรได้รับผัก ๖๐ กรัม/มื้อ เนื้อสัตว์ ๓๐ กรัม/มื้อ และข้าว ๑๕๐ กรัม/มื้อ จากนั้นครูจะนำมากระจายออกไปตามหมวดหมู่ว่าจะผลิตพืชผัก สัตว์อะไรเท่าไร ซึ่งครูเกษตรและครูที่ดูแลอาหารกลางวันจำเป็นต้องมีความรู้และประสบการณ์ที่ทำงานด้านนี้ต่อเนื่อง สะสมองค์ความรู้มาหลายปี เนื่องจากฤดูกาลมีความเหมาะสมต่อการเพาะปลูกพืชผักในแต่ละปีไม่เหมือนกัน

กรณีโรงเรียนขนาดเล็ก

• ตัวอย่างการวางแผนการผลิตของโรงเรียนทุ่งรักษ์ชัยพัฒนา จังหวัดพังงา

โรงเรียนทุ่งรักษ์ชัยพัฒนา จังหวัดพังงา มีเด็กนักเรียนจำนวน ๑๒๔ คน คุณครูที่รับผิดชอบดูแลอาหารกลางวันจะมีการคำนวณปริมาณความต้องการจัดหาวัตถุดิบอาหารเพื่อนำไปใช้ในเมนูอาหารกลางวัน เฉลี่ยต่อวัน ดังนี้

- ผัก (นักเรียน ๑๒๔ คน x ๖๐ กรัม) = ๗,๔๔๐ กรัม/วัน หรือประมาณ ๗.๕ กิโลกรัม/วัน
- ฝรั่ง (นักเรียน ๑๒๔ คน x ๑๒๐ กรัม) = ๑๔,๘๘๐ กรัม/วัน หรือประมาณ ๑๕ กิโลกรัม/วัน
- ข้าว (นักเรียน ๑๒๔ คน x ๑๕๐ กรัม) = ๑๘,๖๐๐ กรัม/วัน หรือประมาณ ๑๙ กิโลกรัม/วัน
- เนื้อสัตว์ (นักเรียน ๑๒๔ คน x ๓๐ กรัม) = ๓,๗๒๐ กรัม/วัน หรือประมาณ ๔ กิโลกรัม/วัน

จากนั้นก็นำมาคิดต่อว่าใน ๑ ปีการศึกษา ซึ่งมี ๒๐๐ วันเรียน จะต้องการวัตถุดิบอาหารทั้งหมดเท่าไร โดยภาพรวมใน ๑ ปีการศึกษา (๒๐๐ วันเรียน) จะต้องตั้งเป้าหมายการผลิตวัตถุดิบอาหาร ดังนี้

- ผัก ๑,๕๐๐ กิโลกรัม
- ผลไม้ ๓,๐๐๐ กิโลกรัม
- ข้าว ๓,๘๐๐ กิโลกรัม
- เนื้อสัตว์ประมาณ ๘๐๐ กิโลกรัม

สำหรับชนิดพืชผักที่โรงเรียนปลูกได้เอง โดยเฉพาะผักกินใบ ทางคณะนักเรียนและครูจะสำรวจจากความชอบของเด็กนักเรียน ถ้าชอบกินผักชนิดไหน ก็ปลูกผักชนิดนั้น ซึ่งเด็กหลายคนก็จะมี ความชอบที่แตกต่างกันทำให้ชนิดพืชผักที่ปลูกมีความหลากหลาย ส่วนผลไม้จะเน้นปลูก กล้วย มะละกอ สับปะรด ที่เหมาะสมกับพื้นที่ของโรงเรียน เป็นหลัก

กรณีโรงเรียนขนาดใหญ่

• ตัวอย่างการวางแผนการผลิตของโรงเรียนบ้านตุ๋ (สหราษฎร์พัฒนาการ) จังหวัดเชียงราย

โรงเรียนบ้านตุ๋ (สหราษฎร์พัฒนาการ) เป็นโรงเรียนที่อยู่ในตัวเมืองเชียงราย มีเด็กนักเรียนจำนวน ๖๕๖ คน โรงเรียนมีการวางแผนการปลูกพืชผักตามฤดูกาล และมีการเชื่อมโยงผัก ผลไม้ กับเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ และเกษตร

ปลอดภัยของจังหวัดเชียงรายซึ่งเป็นผลผลิตจากชุมชน โดยจัดตั้งไลน์กลุ่มระหว่างกลุ่มผู้เกษตรกรอินทรีย์ (ผู้ผลิต) และโรงเรียนเครือข่ายในจังหวัดเชียงราย ในทุกๆเช้ากลุ่มเกษตรกรดังกล่าว จะนำผลผลิตมาส่งที่โรงเรียนตามใบสั่งซื้อวัตถุดิบ

นอกจากนี้ โรงเรียนที่ได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใสในจังหวัดเชียงรายยังได้ทดลองประมาณการความต้องการวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารในโรงเรียนตามตารางที่แสดง

ตารางที่ ๑ แสดงปริมาณความต้องการวัตถุดิบ/สัปดาห์ของโรงเรียนศูนย์เรียนรู้เด็กไทยแก้มใส

ชนิดผัก	ร.ร.บ้านดู่ฯ	ร.ร.เทศบาล 8	ร.ร.บ้านทุ่งหลวง	ปริมาณที่ต้องการ/ เดือน
กะหล่ำปลี	๓๒ Kg	๒๐ kg	๑๕ kg	๖๗ kg
แตงกวา	๕๐ kg	๒๕ kg	๑๐ kg	๘๕ kg
ถั่วงอก	๗๐ kg	๒๕ kg	๒๐ kg	๑๑๕ kg
บวบเหลี่ยม	๕๐ kg	๑๐ kg	๘ kg	๖๘ kg
บวบหอม/บวบกลม	๓๐ kg	๑๐ kg	๕ kg	๔๕ kg
ผักคะน้า	๔๐ kg	๒๐ kg	๒๐ kg	๘๐ kg
มะเขือเทศ	๕๐ kg	๒๐ kg	๑๘ kg	๘๕ kg
มะเขือเปราะ	๑๐๐ kg	๕๐ kg	๓๐ kg	๑๘๐ kg
หัวไชเท้า	๓๐ kg	๑๕ kg	๑๕ kg	๖๐ kg
ผักกวางตุ้งดอก	๕๐ kg	๒๕ kg	๒๐ kg	๙๕ kg
ผักบุ้ง	๓๐ kg	๑๕ kg	๒๐ kg	๖๕ kg

สหกรณ์นักเรียน

โรงเรียนเทศบาล ๘ บ้านใหม่ จังหวัดเชียงราย หลังจากเปิดเทอมจะมีการคัดเลือกนักเรียนที่ทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่สหกรณ์ของโรงเรียน จากนั้นจะเปิดรับสมัครสมาชิกใหม่ ประชุม มอบหมายงาน จัดหาสินค้าและผลิตภัณฑ์มาจำหน่ายในร้านสหกรณ์



โรงเรียนบ้านบางครั้ง จังหวัดพังงา ได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สหกรณ์จังหวัดพังงา เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดระบบสหกรณ์นักเรียนแก่คณะครู นักเรียนและสมาชิกสหกรณ์โรงเรียนบ้านบางครั้ง ให้มีความรู้ความเข้าใจในระบบสหกรณ์ ที่ตนเองเป็นสมาชิก เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสมาชิก



การจัดบริการอาหารกลางวันและอาหารเสริม(นม)ของโรงเรียน

การจัดหาวัตถุดิบ

โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ มีพื้นที่สำหรับทำเกษตร ในโรงเรียนทั้งพืช ผัก ผลไม้ ผลผลิตที่ได้นักเรียนจะขายผ่านระบบสหกรณ์นักเรียนเพื่อส่งเข้าโครงการอาหารกลางวัน นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงผลผลิตจากชุมชนส่งเข้าโครงการอาหารกลางวัน



กล้วย



บวบเหลี่ยม



ผักคะน้า



ผักบุ้ง



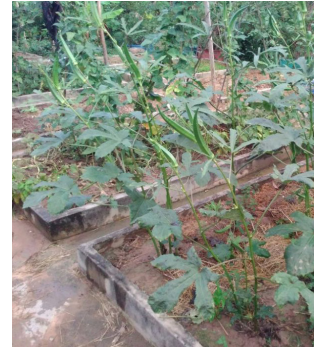
กล้วย



เห็ด



มะนาว



กระเจี๊ยบ



หมู



เป็ด



ปลา



จิ้งหรีด

การเตรียมการปรุงอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

โรงเรียนสันโป่งวิทยา จังหวัดลำปาง การจัดซื้อวัตถุดิบจะจัดซื้อตามใบสั่งซื้อ โดยแม่ครัวจะรับหน้าที่เป็นคนซื้อวัตถุดิบ โดยครูโภชนาการจะคำนวณวัตถุดิบจากโปรแกรม Thai school lunch จากนั้นก็จะมีคณะกรรมการ ๓ คนตรวจรับวัตถุดิบในตอนเช้า ก่อนที่แม่ครัวจะเป็นคนจัดเตรียมวัตถุดิบ เตรียมอาหาร ปรุง รวมถึงเก็บล้างภาชนะทำความสะอาดห้องครัว สำหรับการตักอาหารจะมีครูเวรประจำวันช่วยแม่ครัวตักอาหารให้นักเรียน



การรับประทานอาหาร

ก่อนรับประทานอาหารเด็กนักเรียนต้องล้างมือก่อนทุกครั้ง โดยมีครูประจำชั้นหรือครูเวรประจำวัน ช่วยกำกับดูทั้งในเรื่องของการล้างมืออย่างถูกวิธี และการอาหารให้ถูกสุขลักษณะ

นักเรียนจะรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร โดยอาจจัดให้รับประทานอาหารพร้อมกันหรือจัดเป็นช่วงเวลาขึ้นอยู่กับขนาดของโรงอาหารและจำนวนเด็ก ตัวอย่างเช่น

- เด็กชั้นอนุบาลรับประทานอาหาร เวลา ๑๑.๐๐ น.
- เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ รับประทานอาหาร เวลา ๑๑.๓๐ น.

โรงเรียนตรุณวิทยา เทศบาลบ้านสวนตาล จังหวัดน่าน จะมีครูประจำชั้นหรือครูเวรประจำวันคอยดูแลการรับประทานอาหาร ของเด็กนักเรียนแต่ละคนในชั้นของตน เช่น ให้นักเรียนล้างมือให้สะอาด กินข้าวให้หมด กินผักให้หมด ฝึกใช้ช้อน ส้อมในการรับประทานอาหาร เป็นต้น



การทำความสะอาดภาชนะ

โรงเรียนบ้านหลวงเหนือ(วิจิตตานุกูล) จังหวัดลำปาง

- อุปกรณ์เครื่องครัว หม้อ มีด เขียง อุปกรณ์ทำอาหารอื่นๆ แม่ครัวจะเป็นคนทำความสะอาด ทุกครั้ง
- ถาดอาหาร นักเรียนแต่ละคนจะล้างถาดอาหารของตน ยกเว้นในส่วนของเด็กอนุบาลจะวางไว้ให้ แม่ครัวเป็นคนล้างทำความสะอาดให้
- การทำความสะอาดทั่วไปจะมีนักเรียนเวรประจำวันดูแลทำความสะอาดโรงอาหาร เช็ดโต๊ะ กวาดพื้น ทำความสะอาดอ่างล้างจาน เช็ดถาดอาหาร เก็บขยะ



การจัดการอาหารเสริม (นม)

ทุกโรงเรียนจะมีการจัดบริการอาหารเสริมนม (นมโรงเรียน) แก่ นักเรียนทุกคนทุกวัน รูปแบบของนม ที่แจกให้เด็ก ดื่มนมจะแตกต่างกันไปตามความสะดวกในการขนส่งและการจัดเก็บ เช่น นมกล่อง UHT และนมพาสเจอร์ไรส์ ส่วนเวลาในการ ดื่มนมจะแตกต่างกันออกไป เช่น ดื่มนมตอนเช้าหลังเคารพธงชาติ เพราะจะช่วยให้เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาได้ทาน อาหารก่อนเริ่มเรียนหนังสือ ในขณะที่อีกหลายโรงเรียนให้ดื่มนมบ่าย



โรงเรียนตรุณ เทศบาลบ้านสวนตาล จังหวัดน่าน



โรงเรียนคุระบุรี จังหวัดพังงา

๔) การติดตามภาวะโภชนาการ

โรงเรียนบ้านหนองงูเหลือม (ประชารัฐบำรุง) จังหวัดนครปฐม จะชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง เหนือมละ ๒ ครั้ง (ต้นเทอม-ปลายเทอม) โดยจะมีครูประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการเอง จากนั้นส่งข้อมูลภาวะโภชนาการให้ครูอนามัยเป็นผู้ แปรผลข้อมูลส่ง รายงานให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการสำหรับเด็ก ผอม

โรงเรียนบ้านหินผุด จังหวัดสงขลา

- ครูประจำชั้นร่วมกับครูอาหารกลางวันและครูอนามัยจะประสานข้อมูลให้แม่ครัวร่วมกันดูแล ในการเพิ่มปริมาณอาหารกลางวัน เช่น เพิ่มไข่มี้อละ ๑ ฟองและดูแลให้รับประทานให้หมด

- เพิ่มนม เช่นเพิ่มเป็นวันละ ๒ กล่อง ไข่ ๑ กล่องและเย็นอีก ๑ กล่อง

- มีการเยี่ยมบ้านนักเรียน เพื่อชี้แจง ปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุและร่วมกันคิดหาวิธีแก้ไขกับผู้ปกครอง พร้อมทั้งให้ความรู้กับผู้ปกครองในเรื่องของอาหารและโภชนาการ

การแก้ไขปัญหาสำหรับกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ควบคุมปริมาณอาหารในมือกลางวัน โดยจะเน้นผัก และ ผลไม้ แทนข้าว แป้ง และมีกิจกรรมออกกำลังกายเพิ่มช่วงเวลาหลังเลิกเรียนหรือระหว่างพักกลางวัน



โรงเรียนบ้านโคกกลาง จังหวัดกระบี่

มีบริการอาหารเช้าสำหรับเด็กนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจากบ้าน เด็กนักเรียนสามารถรับประทานได้ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ น. จนถึงเช้าแถวเคารพธงชาติ โดยจะเป็นพวกอาหารจานเดียว เช่น ข้าวต้ม ข้าวผัด ราดหน้า ผัดซีอิ้ว เป็นต้น



๕) การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน

โรงเรียนบ้านวังประจบ จังหวัดตาก เน้นให้ได้ดูแลสุขนิสัยเบื้องต้นที่นักเรียนโดยปลูกฝัง การล้างมือ การใช้ช้อนรับประทานอาหารแทนการใช้มือ การแปรงฟัน การอาบน้ำ สระผม การถ่ายในห้องส้วม การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียนสามารถเกิดขึ้นทุกที่ในโรงเรียน ตั้งแต่ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องส้วม โดยโรงเรียนจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนอย่างเพียงพอ เช่นที่ล้างมือ แปรงฟัน ห้องส้วมที่ถูกละเอียด แยกชาย หญิง ช้อนส้อม และแก้วน้ำประจำตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน น้ำใช้ นอกจากนี้ยังมีสื่อที่ช่วยในการพัฒนาสุขนิสัยส่วนใหญ่จะเป็นประเภทโปสเตอร์/แผ่นพับ เช่นการล้างมือ ๗ ขั้นตอนสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ



๖) การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน

โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ จังหวัดสุรินทร์ คุณครูจะมอบหมายเขตพื้นที่รับผิดชอบทำความสะอาดรอบบริเวณโรงเรียน โดยจะแบ่งหน้าที่ทุกระดับชั้นดังนี้

ชั้นอนุบาล ๒ และ ๓ : จะได้รับผิดชอบบริเวณสวนหย่อมและถนนหน้าอาคารเรียนอนุบาลไปถึงโรงจอดรถหน้าห้องพยาบาล

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ : รับผิดชอบบริเวณอาคารเรียน ที่ล้างมือ บริเวณจุดดื่ม น้ำ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ : จะได้ทำความสะอาดบริเวณหน้าอาคาร ICT และหน้าสหกรณ์นักเรียน บริเวณห้องสมุด ศาลา ๘ หลัง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ และ ๔ : รับผิดชอบหน้าเสาธง ถนนด้านหน้าห้องประชุมถึงประตูโรงเรียน และบริเวณโรงอาหาร

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ และ ๖ : รับผิดชอบอาคารเอนกประสงค์ ห้องน้ำ สนามวอลเลย์บอล อาคารเรียนใหม่ สนามฟุตบอล ศาลาอาเซียน สนามเด็กเล่น โดยภายหลังจากการทำความสะอาดจะมีผู้รับผิดชอบตรวจรับพื้นที่อีกครั้ง เช่น ครูผู้รับผิดชอบ หรือนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖



น้ำดื่ม : โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก จะจัดที่ดื่มไว้ให้นักเรียน

ชั้นอนุบาลในห้อง เพื่อช่วยต่อการดูแลเด็กนักเรียน นอกจากนี้ยังปลูกฝังให้เด็กนักเรียนรู้จักทำความสะอาดภาชนะใส่น้ำ



ขยะ : โรงเรียนบ้านวังประจบ จังหวัดตาก จัดเตรียมถังขยะโดยมีป้ายระบุประเภทของขยะอย่าง

ชัดเจน เพื่อให้เด็กเห็นอย่างชัดเจน และฝึกให้เด็กนักเรียนทิ้งเศษขยะลงในถังได้อย่างถูกประเภท



๓) การจัดบริการสุขภาพ

โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก มีห้องพยาบาล แยกเป็นสัดส่วนมีลักษณะเป็นพื้นที่โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก มียาเวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ทางการแพทย์พื้นฐานอย่างเพียงพอ มีตู้เก็บยาและเวชภัณฑ์ แยกประเภทและมีป้ายกำกับอย่างชัดเจน



๔๗

โรงเรียนบ้านดู่ (สหราษฎร์พัฒนาการ) จังหวัดเชียงราย มีการประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อดำเนินการให้ยาวิตามินเสริม(ธาตุเหล็ก) และตรวจสุขภาพปากและฟันให้แก่นักเรียน รวมทั้งการตรวจสุขภาพประจำปีแก่นักเรียน



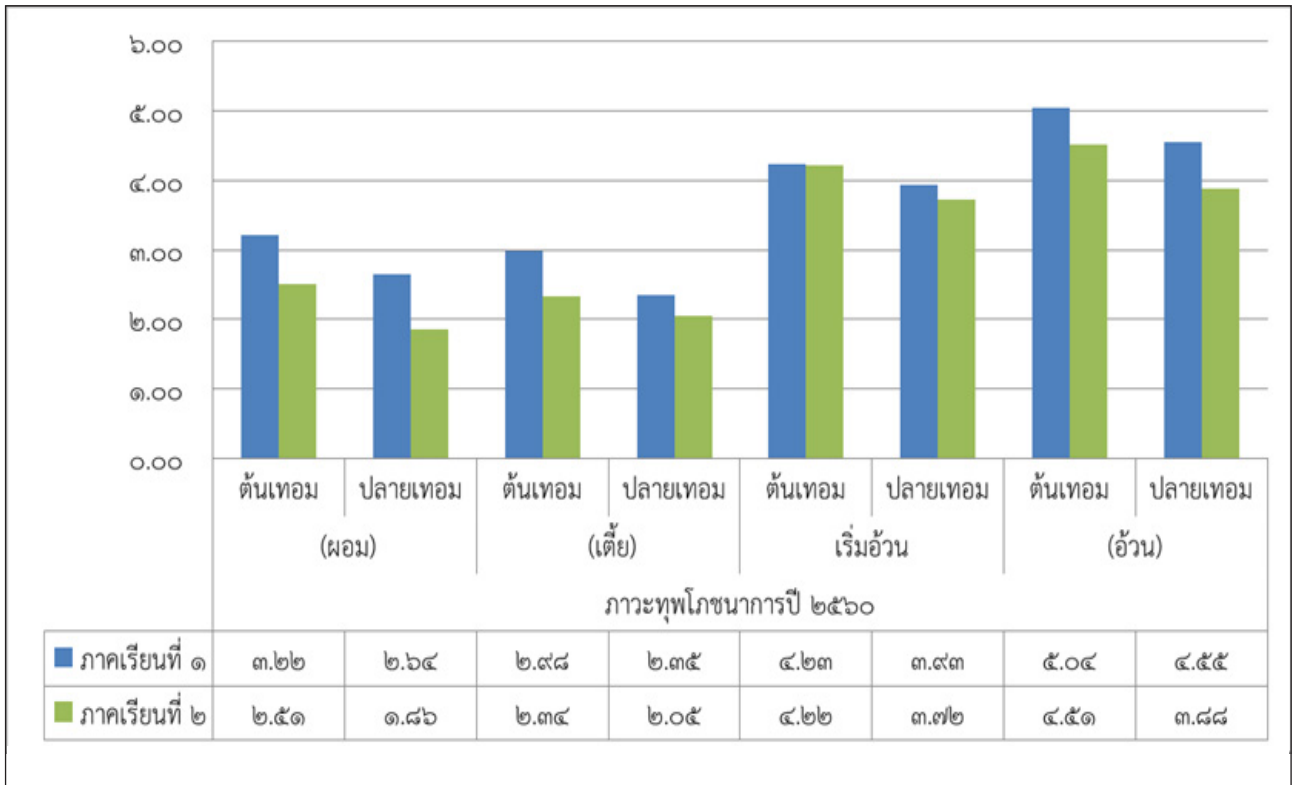
ข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการ ของนักเรียน

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการในพื้นที่ ๓๐ โรงเรียน ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล - ประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยทางโรงเรียนจะมีการชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง นักเรียนภาคเรียนละ ๒ ครั้ง (ต้นเทอม ในช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน และ ปลายเทอมในช่วงเดือนกันยายน) เมื่อนำข้อมูลโรงเรียนในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนำร่อง ๓๐ โรงเรียน มาวิเคราะห์และเปรียบเทียบภาวะโภชนาการระหว่างภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒ โดยมีนักเรียนจำนวน ๑๐,๒๑๙ คน พบว่าเด็กนักเรียนมีแนวโน้มภาวะโภชนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้นดังนี้

๔๘

- ภาวะทุพโภชนาการ ผอม ต้นเทอม จำนวน ๓๒๙ คน (ร้อยละ ๓.๒๒) เปรียบเทียบกับปลายเทอมมีแนวโน้มลดลงเหลือ ๒๗๐ คน (ร้อยละ ๒.๖๔) ภาคเรียนที่ ๒ ต้นเทอมจำนวน ๒๕๖ คน (ร้อยละ ๒.๕๑) ปลายเทอมจำนวน ๑๙๐ คน (ร้อยละ ๑.๘๖) ตามลำดับ
- ภาวะทุพโภชนาการ เตี้ย ต้นเทอม จำนวน ๓๐๕ คน (ร้อยละ ๒.๙๘) เปรียบเทียบกับปลายเทอมมีแนวโน้มลดลงเหลือ ๒๔๐ คน (ร้อยละ ๒.๓๕) ภาคเรียนที่ ๒ ต้นเทอมจำนวน ๒๓๙ คน (ร้อยละ ๒.๓๔) ปลายเทอมจำนวน ๒๐๙ คน (ร้อยละ ๒.๐๕) ตามลำดับ
- ภาวะทุพโภชนาการ เริ่มอ้วน ต้นเทอม จำนวน ๔๓๒ คน (ร้อยละ ๔.๒๓) เปรียบเทียบกับปลายเทอมมีแนวโน้มลดลงเหลือ ๔๐๒ คน (ร้อยละ ๓.๙๓) ภาคเรียนที่ ๒ ต้นเทอมจำนวน ๔๓๑ คน (ร้อยละ ๔.๒๒) ปลายเทอมจำนวน ๓๘๐ คน (ร้อยละ ๓.๗๒) ตามลำดับ
- ภาวะทุพโภชนาการ อ้วน ต้นเทอม จำนวน ๕๑๕ คน (ร้อยละ ๕.๐๔) เปรียบเทียบกับปลายเทอมมีแนวโน้มลดลงเหลือ ๔๖๕ คน (ร้อยละ ๔.๕๕) ภาคเรียนที่ ๒ ต้นเทอมจำนวน ๔๖๑ คน (ร้อยละ ๔.๕๑) ปลายเทอมจำนวน ๓๙๖ คน (ร้อยละ ๓.๘๘) ตามลำดับ แสดงดังกราฟ

กราฟที่ ๑ แสดงข้อมูลภาวะทุพโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างภาคเรียนในปีการศึกษา ๒๕๖๐ ของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล ๑ - ระดับชั้นประถมศึกษา ใน ๓๐ โรงเรียนจาก ๑๒ จังหวัดนำร่อง : เชียงใหม่ เชียงราย น่าน ลำปาง ตาก นครปฐม สมุทรปราการ บุรีรัมย์ สุรินทร์ กระบี่ พังงา และสงขลา



พฤติกรรมการกินอาหาร ผัก และผลไม้ ของนักเรียน

คณะทำงานโครงการเด็กไทยแก้มใส ได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงสำรวจ (Survey) โดยศึกษาพฤติกรรมการกินอาหาร ผัก และผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างเด็กวัยเรียน ในช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓-๖ อายุ ๙-๑๒ ปีที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จาก ๑๒ จังหวัด ๓๐ โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย น่าน ลำปาง ตาก นครปฐม สมุทรปราการ บุรีรัมย์ สุรินทร์ กระบี่ พังงา และสงขลา โดยโรงเรียนจัดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนคละกัน ทั้งเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติและ เด็กกลุ่มเสี่ยงทั้งอ้วน ผอม และ เตี้ย โรงเรียนละ ๖-๑๐ คน รวมจำนวน ๒๒๗ คน แบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน ๑๐๗ คน (คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๑๔ ของกลุ่มตัวอย่าง) และนักเรียนหญิงจำนวน ๑๒๐ คน (คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๘๖ ของกลุ่มตัวอย่าง) โดยคณะทำงานเป็นผู้สัมภาษณ์นักเรียนรายบุคคล มีสื่อประกอบการอธิบายหน่วยของอาหารแต่ละหมวดตามหัวข้อใน เครื่องมือจัดเก็บข้อมูล และให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการกินอาหารของตนเองในรอบ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกออกเป็น ๑๕ ข้อ ดังนี้



(๑) พฤติกรรมการกินอาหารเช้า

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารเช้าในกลุ่มข้าว-แป้งและกลุ่มเนื้อสัตว์หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน จำนวน ๑๙๘ คน (ร้อยละ ๘๗.๒๒) ได้กินอาหารเช้าเป็นบางวัน ใน ๑ สัปดาห์ โดยนักเรียนที่ได้กินอาหารเช้า ๓-๔ วัน ต่อสัปดาห์ (นับวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ รวมด้วย) โดยส่วนใหญ่จะไม่ได้กินข้าวเช้าในวันหยุด เนื่องจากตื่นสายและไม่หิว จึงทำให้เด็กกินอาหารเช้าควบกับอาหารกลางวันจำนวน ๑๙ คน (ร้อยละ ๘.๓๗) และไม่ได้กินข้าวเช้าจำนวน ๑๐ คน (ร้อยละ ๔.๔๑)



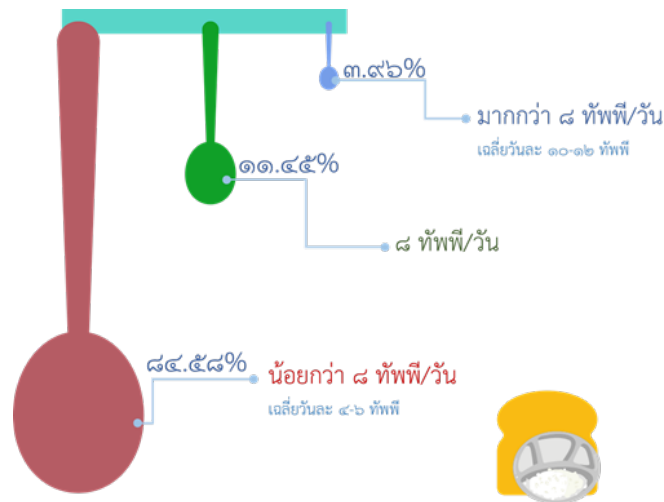
(๒) พฤติกรรมการกินมื้ออาหารหลัก

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ได้กินอาหารหลักครบ ๓ มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) จำนวน ๑๖๕ คน (ร้อยละ ๗๒.๖๙) ได้กินอาหารหลักมากกว่า ๓ มื้อ (เฉลี่ยจำนวน ๔ มื้อ/วัน) จำนวน ๓๔ คน (ร้อยละ ๑๕.๙๘) ส่วนใหญ่จะกินอาหารเพิ่มอีกมื้อคือหลังเลิกเรียน เป็นอาหารจำพวก ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น และกินอาหารหลักไม่ครบ ๓ มื้อ จำนวน ๒๘ คน (ร้อยละ ๑๒.๓๓) ส่วนใหญ่จะไม่ได้รับประทานอาหารเช้าและมื้อเย็น เพราะสาเหตุจากการตื่นสาย ไม่หิว และผู้ปกครองไม่ได้เตรียมไว้ให้



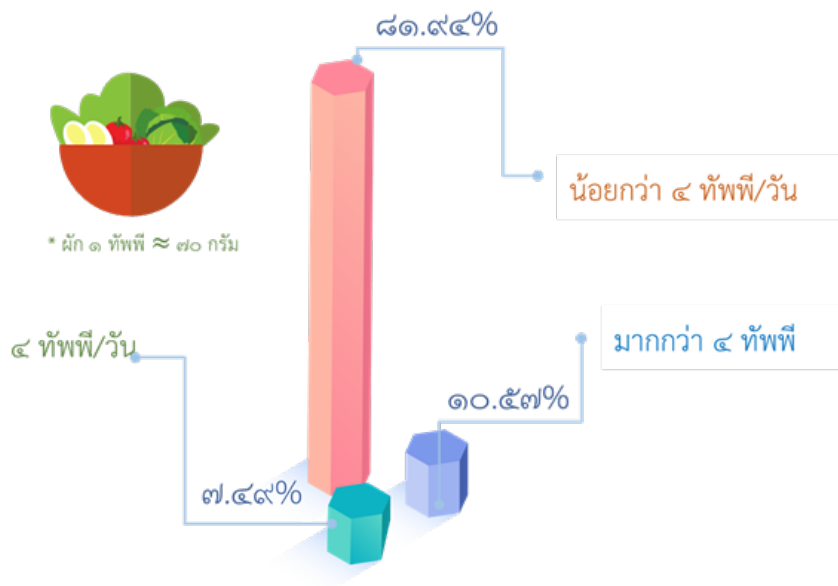
(๓) พฤติกรรมการกินอาหารกลุ่มข้าว – แป้ง

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง เป็นประจำทุกวัน ๘ ท้าพี/วัน จำนวน ๒๖ คน (ร้อยละ ๑๑.๔๕), กินมากกว่า ๘ ท้าพี/วัน (เฉลี่ยวันละ ๑๐-๑๒ ท้าพี) จำนวน ๙ คน (ร้อยละ ๓.๙๖) และกินน้อยกว่า ๘ ท้าพี/วัน (เฉลี่ยวันละ ๔-๖ ท้าพี) จำนวน ๑๙๒ คน (ร้อยละ ๘๔.๕๘)



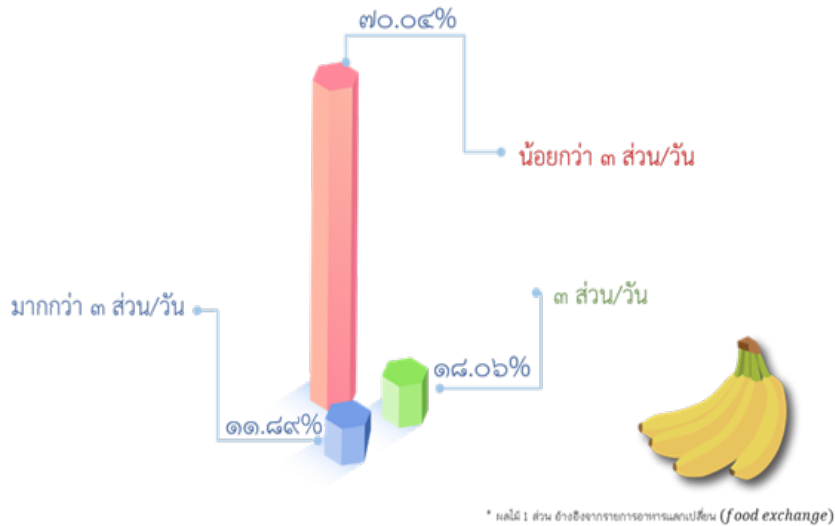
(๔) พฤติกรรมการกินผัก

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินผักเป็นประจำทุกวัน วันละ ๔ ท้าพี จำนวน ๑๗ คน (ร้อยละ ๗.๔๙) โดยจะได้รับจากเมนูอาหารกลางวันที่โรงเรียนและในมือเย็นที่ทางบ้านจัดเตรียมไว้ให้ กินมากกว่า ๔ ท้าพี จำนวน ๒๔ คน (ร้อยละ ๑๐.๕๗) เฉลี่ยวันละ ๖-๘ ท้าพี และกินน้อยกว่า ๔ ท้าพี จำนวน ๑๘๖ คน (ร้อยละ ๘๑.๙๔) เฉลี่ยวันละ ๒-๓ ท้าพี



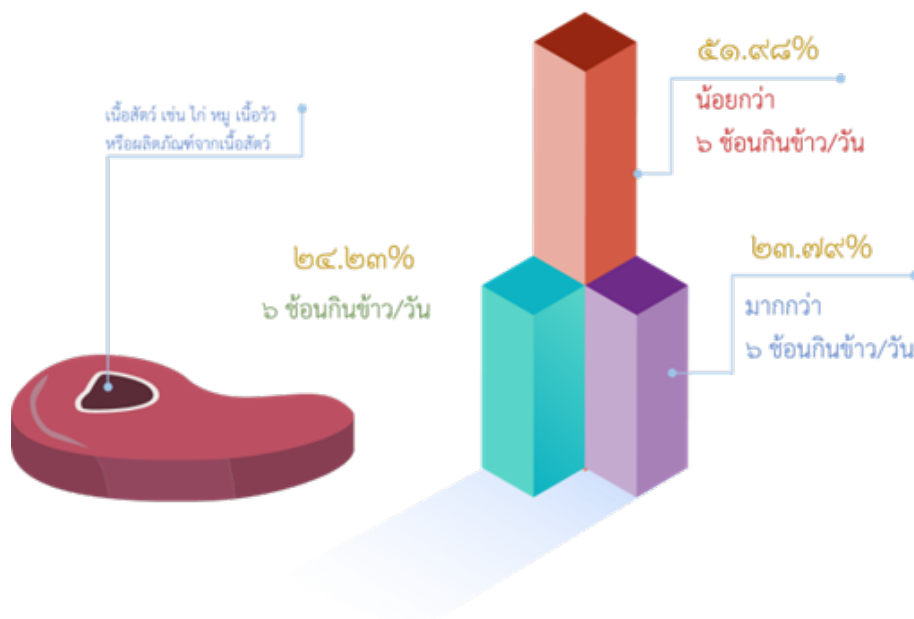
(๕) พฤติกรรมการกินผลไม้

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินผลไม้เป็นประจำทุกวัน วันละ ๓ ส่วน จำนวน ๔๑ คน (ร้อยละ ๑๘.๐๖) กินผลไม้มากกว่า ๓ ส่วน จำนวน ๒๗ คน (ร้อยละ ๑๑.๘๙) กลุ่มผลไม้ประเภท กล้วย ส้ม ฝรั่ง มังคุด ลองกอง กล้วยวันละ ๖-๘ ส่วน และกินผลไม้ไม่น้อยกว่า ๓ ส่วน จำนวน ๑๕๙ คน (ร้อยละ ๗๐.๐๔) เด็กคนละ ๑-๒ ส่วน โดยส่วนใหญ่จะได้กินผลไม้ที่ทางโรงเรียนจัดให้ ในมือกลางวัน



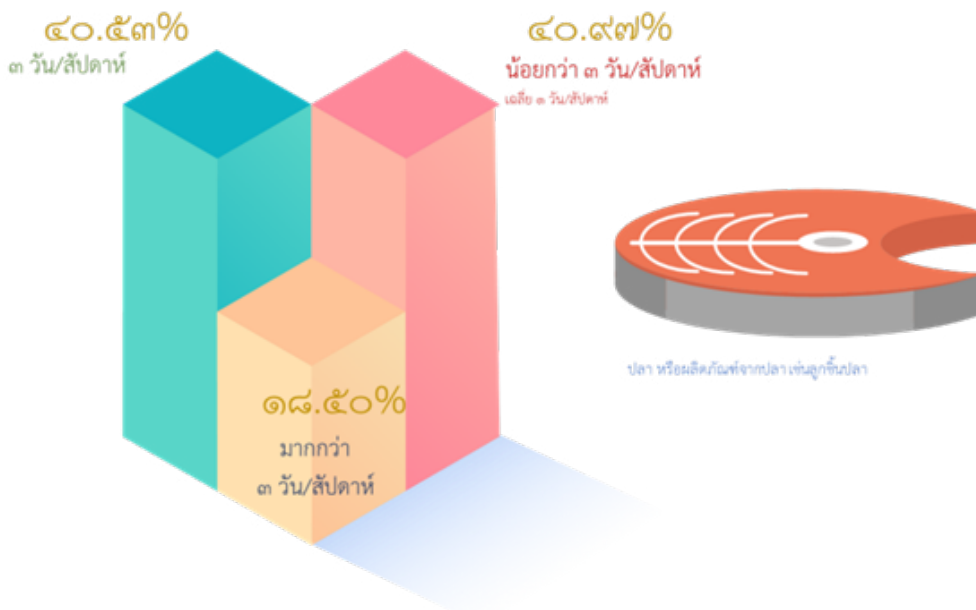
(๖) พฤติกรรมการกินอาหารที่มีเนื้อสัตว์

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำ วันละ ๖ ช้อนกินข้าว จำนวน ๕๕ คน (ร้อยละ ๒๔.๒๓), กินมากกว่า ๖ ช้อนกินข้าว จำนวน ๕๔ คน (ร้อยละ ๒๓.๗๙) เด็กวันละ ๑๐-๑๕ ช้อนกินข้าว/วัน ส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์ทอด ผัดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด และกินน้อยกว่า ๖ ช้อนกินข้าว จำนวน ๑๑๘ คน (ร้อยละ ๕๑.๙๘) เด็กวันละ ๓-๔ ช้อนกินข้าว



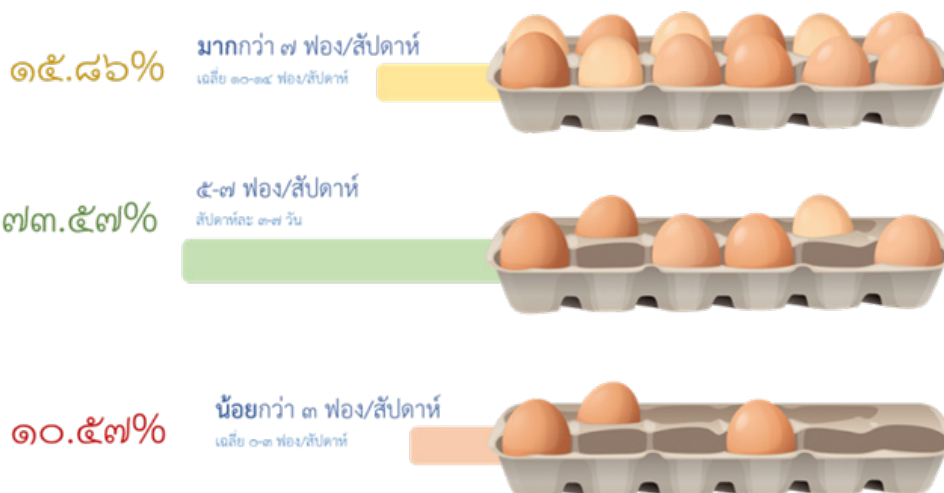
(๗) พฤติกรรมการกินปลา

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน จำนวน ๙๒ คน (ร้อยละ ๔๐.๕๓) กินปลามากกว่า ๓ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๔๒ คน (ร้อยละ ๑๘.๕๐) เฉลี่ย ๔-๕ วัน/สัปดาห์ โดยส่วนใหญ่จะกินปลาในรูปแบบ ปลาทอด แกงส้ม ซึ่งจะเป็นเด็กนักเรียนที่อยู่โซนภาคใต้จะได้รับประทานปลาเป็นส่วนประกอบในอาหารบ่อยกว่าภาคอื่นๆ และกินปลาน้อยกว่า ๓ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๙๓ คน (ร้อยละ ๔๐.๙๗) เฉลี่ยได้กิน ๑ วัน/สัปดาห์



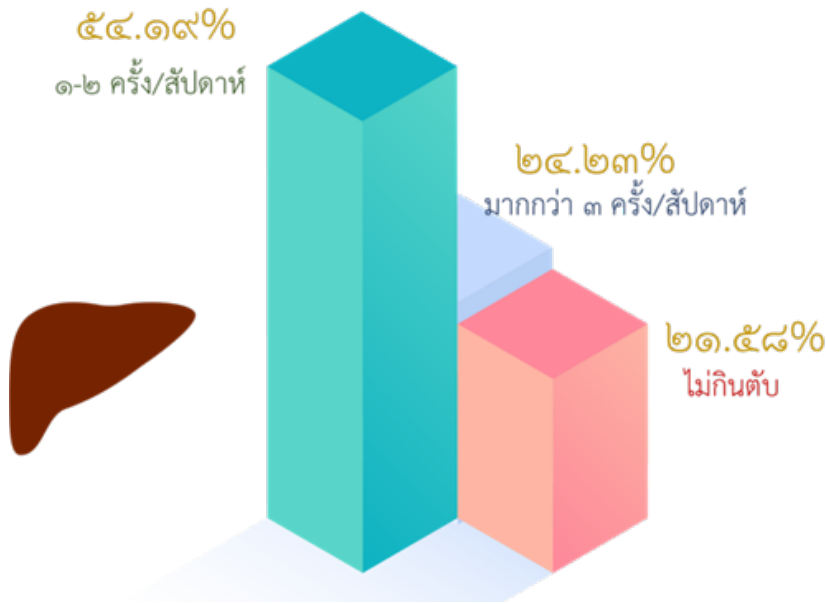
(๘) พฤติกรรมการกินอาหารประเภทไข่

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินไข่เป็นส่วนประกอบในอาหาร สัปดาห์ละ ๓-๗ วัน จำนวน ๑๖๗ คน (ร้อยละ ๗๓.๕๗) เฉลี่ยสัปดาห์ละ ๕-๗ ฟอง, กินไข่มากกว่า ๗ ฟอง/สัปดาห์ จำนวน ๓๖ คน (ร้อยละ ๑๕.๘๖) เฉลี่ย ๑๐-๑๔ ฟอง/สัปดาห์ โดยเมนูส่วนใหญ่จะเป็นไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่พะโล้ และกินไข่น้อยกว่า ๓ ฟอง/สัปดาห์ ๒๔ คน (ร้อยละ ๑๐.๕๗)



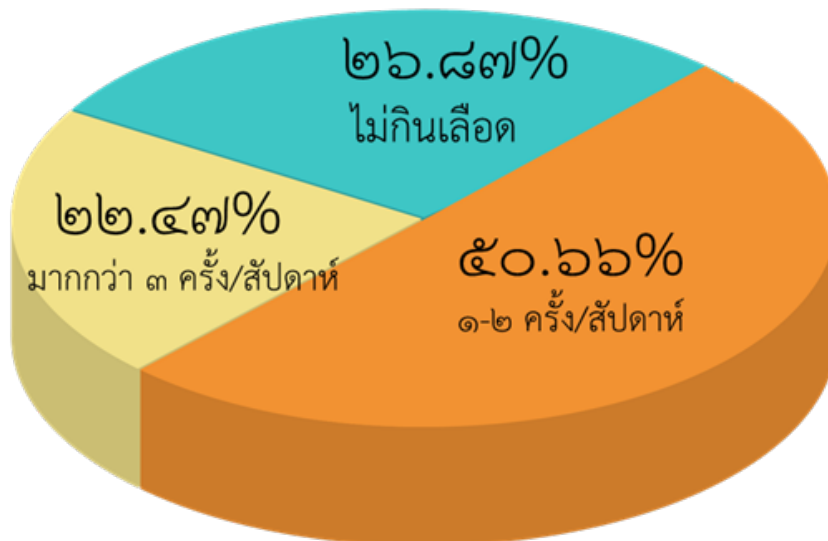
(๙) พฤติกรรมการกินอาหารที่มีตับเป็นส่วนประกอบ

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารที่มีตับเป็นส่วนประกอบ ๑-๒ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๑๒๓ คน (ร้อยละ ๕๔.๑๙) กินมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๕๕ คน (ร้อยละ ๒๔.๒๓) เมนูส่วนใหญ่จะเป็นตับไก่ เช่น ตับไก่ย่าง ผัดผักใส่ตับ ข้าวมันไก่ ใส่ตับ กะเพราหมูสับผสมตับไก่ และไม่กินตับ จำนวน ๔๙ คน (ร้อยละ ๒๑.๕๘)



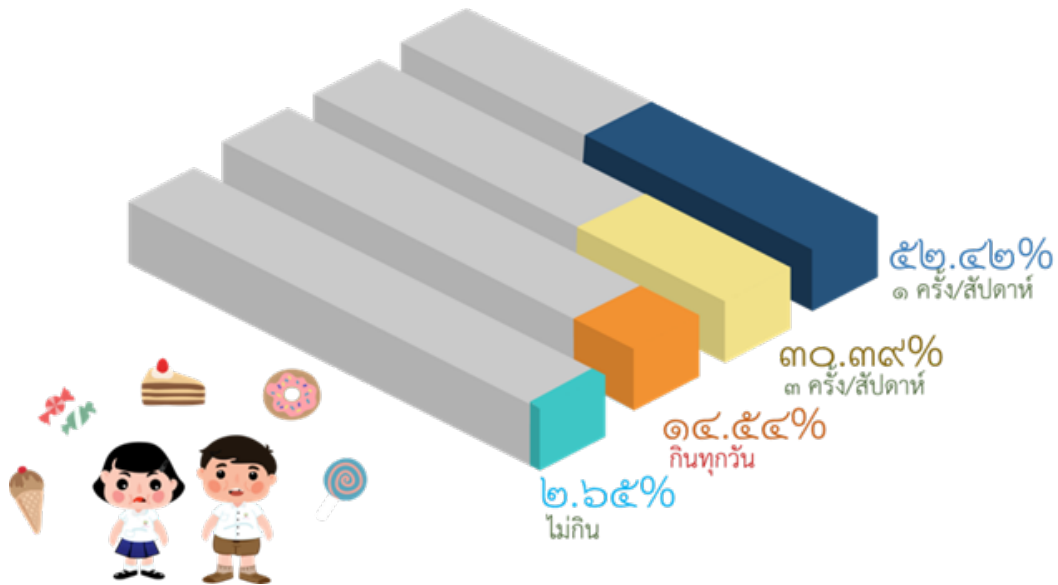
(๑๐) พฤติกรรมการกินอาหารที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ ๑-๒ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๑๑๕ คน (ร้อยละ ๕๐.๖๖) กินมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๕๑ คน (ร้อยละ ๒๒.๔๗) เช่น ก๋วยจั๊บใส่เลือด เลือดไก่ ที่ใส่ในข้าวมันไก่ เลือดไก่ผัด ไข่ลวก เลือดไก่ในขนมจีนน้ำเงี้ยว และไม่กินเลือด จำนวน ๖๑ คน (ร้อยละ ๒๖.๘๗)



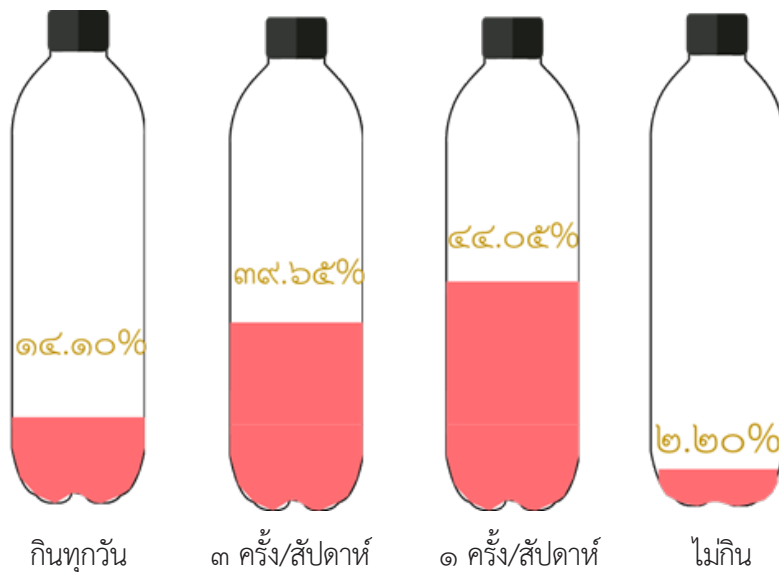
(๑๑) พฤติกรรมการกินขนมที่มีรสหวาน

เด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหาร กลุ่มขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง กินทุกวัน จำนวน ๓๓ คน (ร้อยละ ๑๔.๕๔) กินมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๖๙ คน (ร้อยละ ๓๐.๓๙) กิน ๑ สัปดาห์ จำนวน ๑๑๙ คน (ร้อยละ ๕๒.๔๒) และไม่กิน จำนวน ๖ คน (ร้อยละ ๒.๖๕)



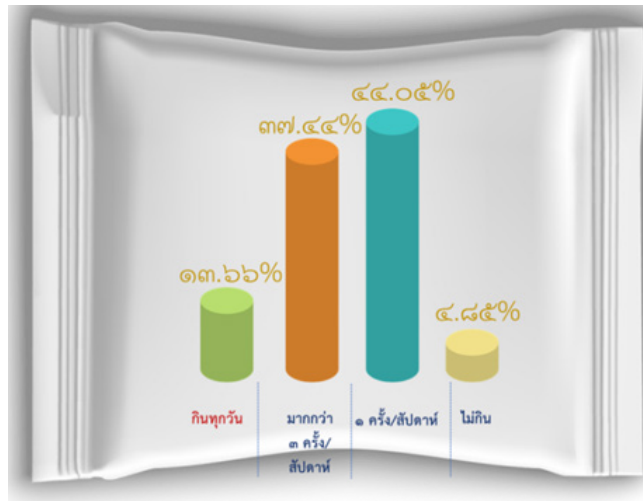
(๑๒) พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

เครื่องดื่มประเภท เช่น นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ ชาเขียว น้ำผลไม้ปั่น ชาเย็น โกโก้เย็น น้ำอัดลม กินทุกวัน จำนวน ๓๒ คน (ร้อยละ ๑๔.๐๙) กินมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ ๙๐ คน (ร้อยละ ๓๙.๖๕) กิน ๑ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๑๐๐ คน (ร้อยละ ๔๔.๐๕) และไม่กิน จำนวน ๕ คน (ร้อยละ ๒.๒๐)



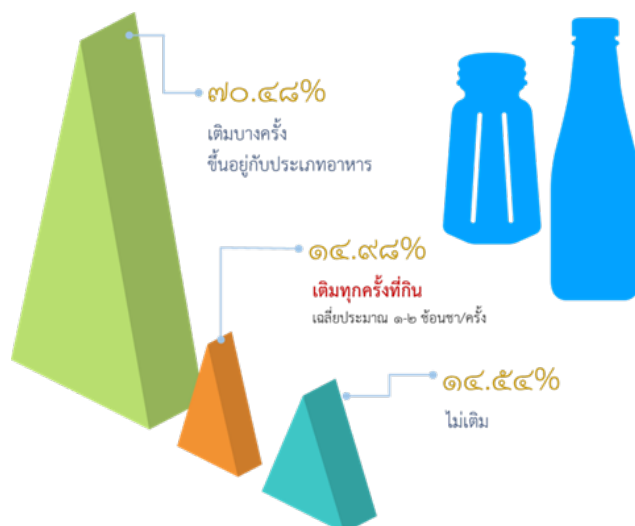
(๑๓) พฤติกรรมการกินขนมขบเคี้ยว

เด็กนักเรียนส่วนใหญ่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังแห้ง ทุกวัน จำนวน ๓๑ คน (ร้อยละ ๑๓.๖๖) กินมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๘๕ (ร้อยละ ๓๗.๔๔) กิน ๑ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๑๐๐ คน (ร้อยละ ๔๔.๐๕) และไม่กิน จำนวน ๑๑ คน (ร้อยละ ๔.๘๕)



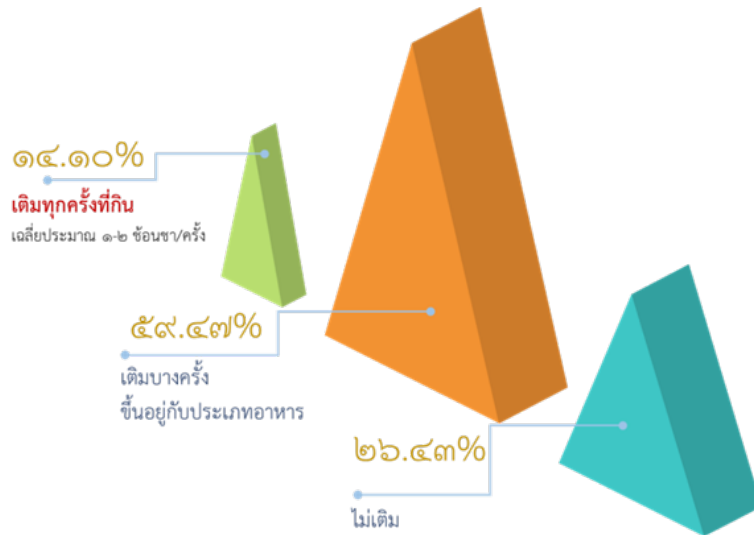
(๑๔) พฤติกรรมเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารปรุงสุก

พฤติกรรมการกินอาหารของนักเรียนมีการเติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มเป็นประจำ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว โดยเด็กนักเรียนจะมีการเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน ๑๖๐ คน (ร้อยละ ๗๐.๔๘) ขึ้นอยู่กับประเภทอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว เด็กนักเรียนจะชิมก่อนปรุง (กรณีที่โรงเรียนมีเครื่องปรุงให้เติม) ถ้าเป็นซอสปรุงรส ส่วนใหญ่เด็กจะใส่น้ำตาลประมาณ ๕-๘ หยดต่อชาม ๑ ฟอง ในทุกครั้งที่รับประทาน เติมทุกครั้งที่ยก จำนวน ๓๕ คน (ร้อยละ ๑๕.๕๒) โดยส่วนใหญ่เติมจำนวน ๑-๒ ช้อนชา และไม่เติมจำนวน ๓๔ คน (ร้อยละ ๑๔.๙๘)



(๑๕) พฤติกรรมเติมเครื่องปรุงรสหวานในอาหารปรุงสุก

นักเรียนมีพฤติกรรมการเติมน้ำตาลในอาหารปรุงสุกประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ผัดซีอิ้ว เฉลี่ยจำนวนประมาณ ๑-๒ ช้อนชา/ครั้ง โดยจะเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้งที่ยกิน จำนวน ๓๒ คน (ร้อยละ ๑๔.๑๐) เติมบางครั้ง ขึ้นอยู่กับประเภทอาหาร จำนวน ๑๓๕ คน (ร้อยละ ๕๙.๔๓) และไม่เติม จำนวน ๖๐ คน (ร้อยละ ๒๖.๔๓)



การบริหารจัดการอาหารกลางวันโรงเรียน

การบริหารจัดการอาหารกลางวันโรงเรียน

คณะทำงานได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลการบริหารจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยสอบถามข้อมูลกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร คณะครู และแม่ครัว พบว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มีนโยบายหรือมีคำสั่งจากต้นสังกัด ไม่ว่าจะเป็นสังกัด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) หรือสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) มีหนังสือเวียนให้ทุกโรงเรียนทราบและปฏิบัติเกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งส่วนใหญ่เห็นด้วยกับนโยบายให้มีการผลักดันให้แต่งตั้งตำแหน่งนักโภชนาการประจำท้องถิ่น เพื่อช่วยเหลือในด้านโภชนาการ การจัดการอาหารกลางวันให้นักเรียน นอกจากนี้ยังมีมาตรการหรือนโยบายการบริหารจัดการของจังหวัด/ท้องถิ่น ที่โรงเรียนได้ดำเนินการเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวัน โครงการเด็กไทยแก้มใส ดังนี้

ก. มีมาตรการหรือนโยบายการบริหารจัดการของจังหวัด/ท้องถิ่น

- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประกาศหรือบรรจุกิจกรรมเด็กไทยแก้มใสไว้ในแผนงานนโยบายระดับจังหวัด/ท้องถิ่น โดยมีวาระการประชุมเรื่องอาหารโภชนาการ และสุขภาพ ในระดับจังหวัดหรือท้องถิ่นร้อยละ ๖๐ และร้อยละ ๓๐ มีการประกาศเป็นนโยบายและแผนงานของจังหวัดหรือของท้องถิ่น ส่วนร้อยละ ๑๐ ไม่มีการดำเนินงาน หรือกิจกรรมในระดับจังหวัดหรือท้องถิ่น
- การสนับสนุนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เกิดภาคีเครือข่ายที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมของโครงการหลายภาคี โดยให้การสนับสนุนด้านความรู้วิชาการ วัสดุอุปกรณ์และด้านงบประมาณ โดยเฉพาะเอกชนจะมาให้การสนับสนุนหลายด้าน
- การขับเคลื่อนให้มีนักโภชนาการประจำท้องถิ่นหรือครูโภชนาการในโรงเรียน จากการสอบถามข้อมูลการขับเคลื่อนให้มีนักโภชนาการในการดูแลระบบการจัดการอาหารในโรงเรียนพบว่าร้อยละ ๖๓ อยากรให้หน่วยงานออกนโยบายให้มีนักโภชนาการดูแลอาหารกลางวันในโรงเรียน และร้อยละ ๓๗ ไม่มีความคิดเห็น แต่ปัจจุบันมีบางโรงเรียนที่มีนักโภชนาการประจำโรงเรียนและนักโภชนาการประจำท้องถิ่นดูแล โดยเป็นครูที่จบด้านโภชนาการร้อยละ ๒๗ และร้อยละ ๗๓ เป็นครูที่จบสาขาอื่น ส่วนนักโภชนาการที่มาช่วยให้ความรู้เป็นครั้งคราวในพื้นที่ที่โรงเรียนตั้งอยู่นั้น จะมาจากโรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ซึ่งมีประมาณร้อยละ ๕๐

ข. การบริหารจัดการในโรงเรียน

• ในด้านการบริหารจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน ผู้อำนวยการจะมีการแต่งตั้งครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันของโรงเรียน แบบรวมและแบบแยก โดยมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบเป็นกลุ่มหรือคณะ และรับผิดชอบแบบเป็นรายบุคคลเฉพาะเรื่อง เช่น แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจรับการจัดซื้อจัดจ้าง ตามระเบียบของหน่วยงานรัฐ โดยส่วนใหญ่จะเป็นครูในโรงเรียน โดยมีหน้าที่รับผิดชอบตรวจรับวัตถุดิบและจัดซื้อวัตถุดิบสำหรับนำมาประกอบอาหารกลางวันเป็นรายวันและเป็นรายปี ซึ่งในคณะกรรมการจะมีครูจำนวน ๓ คน เป็นผู้ตรวจรับวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร

• การวางแผนและแหล่งที่มาในการจัดซื้อผัก ผลไม้ ปลอดภัยและวัตถุดิบอาหารกลางวัน รับผิดชอบโดยครูอาหารกลางวัน หรือครูเวรที่ได้รับมอบหมายตามคำสั่งแต่งตั้งจากผู้อำนวยการโรงเรียน เป็นผู้จัดซื้อเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางโรงเรียนมอบหมายให้แม่ครัวเป็นผู้จัดซื้อ ภายใต้การดูแลของครูที่รับผิดชอบ โดยมีการใช้เมนู และชนิดของวัตถุดิบตามแนวทาง โปรแกรม Thai School Lunch ซึ่งมีทั้งที่ใช้ประสบการณ์กำหนดปริมาณเองและมีการปรับเปลี่ยนชนิดผักเองตามฤดูกาลหรือราคาในท้องตลาดที่เพียงพอกับจำนวนเงินที่ได้รับจัดสรร แต่ยังมีโรงเรียนที่นำโปรแกรม Thai School Lunch ไปใช้ได้เต็มแบบ ๑๐๐ % ทั้งเมนู ปริมาณนักเรียนที่นำมาใช้คำนวณและการออกไปสั่งซื้อวัตถุดิบจากโปรแกรม มี ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านตุ่ (สหราษฎร์พัฒนาการ) จังหวัดเชียงราย, โรงเรียนบ้านโคกกลาง จังหวัดกระบี่และโรงเรียนแพรภษาวิเทศศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งคิดเป็น ร้อยละ ๑๐ ของโรงเรียนที่สำรวจ แหล่งซื้อส่วนใหญ่มาจากเกษตรชุมชน หรือจากตลาดนัดในชุมชน และที่นักเรียนปลูกเอง ทั้งนี้ แหล่งที่มาของผัก ผลไม้และวัตถุดิบอาหารกลางวันจากการสำรวจใน ๓๐ โรงเรียน สามารถจำแนกได้ดังนี้

- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้ ทั้งหมดจากชุมชน ร้อยละ ๒๐
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากตลาดประจำอำเภอ/จังหวัด ร้อยละ ๑๓
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากชุมชนและตลาดในชุมชน ร้อยละ ๑๗
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากชุมชนและที่โรงเรียนปลูกเอง ร้อยละ ๓๐
- โรงเรียนซื้อผักและผลไม้จากกิจกรรมเกษตรในโรงเรียนผ่านสหกรณ์นักเรียนร้อยละ ๑๐

• การล้างวัตถุดิบ

หลังจากคณะกรรมการตรวจรับวัตถุดิบเรียบร้อยแล้ว แม่ครัวจะ นำวัตถุดิบ (ผัก ผลไม้) มาล้างทำความสะอาดด้วยวิธีการ ๓ วิธีดังนี้

- ล้างด้วยน้ำเปล่าทั้งแบบแช่และแบบน้ำไหลผ่าน ร้อยละ ๗๐
- ล้างด้วยการนำเกลือมาละลายน้ำแล้วแช่ทิ้งไว้จากนั้นนำไปล้างด้วยน้ำเปล่าอีก ๑-๒ รอบ ร้อยละ ๒๓
- ล้างด้วยแบคทีเรียโซดา (ผงฟู) และน้ำเปล่าผสมน้ำส้มสายชู ร้อยละ ๗

- บริเวณประกอบอาหารและบริเวณรับประทานอาหาร

บริเวณประกอบอาหาร

- ความสะอาด : บริเวณประกอบอาหาร โรงอาหาร ห้องครัวของโรงเรียน ร้อยละ ๙๓ มีความสะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

- แสงสว่าง : บริเวณที่เตรียมปรุงอาหารมีแสงสว่างเพียงพอร้อยละ ๙๗ และแสงสว่างไม่เพียงพอ ร้อยละ ๓

- การป้องกันจากสัตว์ : บริเวณประกอบอาหาร จัดทำตาข่าย/ประตู/ที่กั้น เพื่อป้องกันไม่ให้สุนัขเข้ามาบริเวณอาหารได้ มีร้อยละ ๙๗ แต่ยังมีโรงเรียนที่ยังไม่มีการป้องกันสัตว์เข้าได้อีก ร้อยละ ๓

บริเวณรับประทานอาหาร

บริเวณรับประทานอาหารของนักเรียน สะอาด โปร่ง มีการระบายอากาศที่ดี และโต๊ะ เก้าอี้ สะอาดแข็งแรง จัดเป็นระเบียบ พร้อมสำหรับใช้งาน

- สุขลักษณะของผู้ประกอบอาหาร

- การแต่งกายถูกสุขลักษณะครบตามข้อกำหนดร้อยละ ๙๗ และไม่ถูกต้องร้อยละ ๓ เนื่องจากไม่สวมหมวก ไม่ผูกผม และใส่เครื่องประดับ เช่น แหวน ต่างหู

- ผู้ประกอบอาหารหรือแม่ครัว มีใบรับรองแพทย์จากการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ ๗๗ และร้อยละ ๒๓ ไม่มีใบรับรองแพทย์ แม่ครัวบางคนมีใบรับรองแพทย์ที่เคยตรวจมานานแล้ว

- อุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ในการประกอบอาหาร

อุปกรณ์และเครื่องใช้ในครัวมีการล้างทำความสะอาด จัดเก็บเป็นระเบียบและพร้อมใช้งาน ร้อยละ ๘๓ และร้อยละ ๑๗ เก็บภาชนะไม่เป็นระเบียบ ไม่แยกการจัดเก็บอุปกรณ์ตามประเภทการใช้งาน

- ถังรองรับการทิ้งเศษอาหารและมีบ่อดักไขมัน

- โรงเรียนมีถังรองรับเศษอาหารทั้งในห้องครัว และ บริเวณโรงอาหาร เพื่อให้เด็กได้ทิ้งเศษอาหารก่อนนำถังไปล้างทำความสะอาด ร้อยละ ๑๐๐

- บริเวณโรงอาหารมีบ่อดักไขมันร้อยละ ๗๐ ส่วนร้อยละ ๓๐ ไม่มีบ่อดักไขมันหรือมีแต่ ขำรูดไม่สามารถใช้งานได้

- ถาดหลุม จานใส่อาหาร และช้อน

ถาดหลุม จานใส่อาหาร และช้อน ล้างทำความสะอาดเรียบร้อย จัดเก็บเป็นระเบียบ และจัดเก็บไม่ปนเปื้อนต่อสิ่งที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพนักเรียน ร้อยละ ๘๓ ส่วน ร้อยละ ๑๗ ผึ่งภาชนะไว้แต่ไม่เก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

การติดตามภาวะโภชนาการ และแก้ ปัญหาเด็กที่ปัญหาภาวะ ทุพโภชนาการ

การติดตามภาวะโภชนาการของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส จะติดตามภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคเรียนละ ๒ ครั้ง (ต้นเทอม-ปลายเทอม) รวม ๔ ครั้ง/ปี โดยโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะรายงาน สถานการณ์ภาวะโภชนาการผ่านระบบติดตามของโครงการแบบออนไลน์ (www.dekthaikamsai.com) และรายงาน เฝ้าระวังการเจริญเติบโต และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกคนให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังใช้ข้อมูลจาก ภาวะโภชนาการของนักเรียนมาร่วมวางแผนกับครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักเรียน ในการแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วม

• ความถี่ในการติดตามและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยแต่ละโรงเรียนจะมีการติดตามภาวะโภชนาการ ของนักเรียนที่แตกต่างกันออกไป จากผลการสำรวจในโรงเรียน ๓๐ แห่ง ในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดนำร่องมีความถี่ในการชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูงดังนี้

- ทุกเดือน ร้อยละ ๑๐
- ต้นเทอม ร้อยละ ๘๗
- กลางเทอม ร้อยละ ๘๐
- เทอมละ ๒ ครั้ง ร้อยละ ๙๓
- มากกว่าภาคเรียนละ ๒ ครั้ง ร้อยละ ๗

• การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกข้อมูล

โรงเรียนจะได้รับการอบรมการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยส่วนใหญ่ครูอนามัย จะเป็นคนถ่ายทอดให้กับครูประจำชั้นและนักเรียนแกนนำ หรือตัวแทนนักเรียน ซึ่งพบว่ามีคณะครูและนักเรียนที่มีส่วน

เกี่ยวข้องในการซึ้่งน้ำหน้กและวัดส่วนสูงด้้ผ่านการอบรมวิธีการซึ้่งน้ำหน้กและวัดส่วนสูงจากโครงการและจากหน้วยงานอื่น ร้อยละ ๙๐ และร้อยละ ๑๐ ไม่เคยผ่านการอบรม โดยแต่ละโรงเรียนจะมีรูปแบบการติดตามภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน ดังนี้

ผู้จัดบันทึก : ในการซึ้่งน้ำหน้ก-วัดส่วนสูง เป็นครูประจำชั้นร้อยละ ๗๗ ครูประจำชั้นร่วมกับนักเรียน แกนนำร้อยละ ๑๓ และนักเรียนเป็นผู้บันทึกร้อยละ ๑๐

ผู้ซึ้่งน้ำหน้ก : ผู้อำนวยการโรงเรียนมอบหมายให้ครูอนามัย/ครูประจำชั้น เป็นผู้ดำเนินการในการซึ้่งน้ำหน้ก-วัดส่วนสูง ร้อยละ ๗๗ ครูประจำชั้นและนักเรียนทำร่วมกัน ร้อยละ ๒๐ และนักเรียนดำเนินการเองร้อยละ ๓ โดยครูอนามัยจะอบรมวิธีการซึ้่งน้ำหน้ก-วัดส่วนสูงให้แก่ นักเรียนแกนนำ

ผู้วัดส่วนสูง : ผู้ที่รับผิดชอบวัดส่วนสูงนักเรียน ส่วนใหญ่จะเป็นครูอนามัย/ครูประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการ ร้อยละ ๘๐ ครูประจำชั้นและนักเรียนทำร่วมกัน ร้อยละ ๑๗ และนักเรียนดำเนินการเอง ร้อยละ ๓

- การตรวจสอบเครื่องวัดส่วนสูงและเครื่องซึ้่งน้ำหน้ก

- ร้อยละ ๖๐ มีการปรับเครื่องวัดส่วนสูงและเปลี่ยนเครื่องซึ้่งน้ำหน้กแบบเข็มเป็นแบบดิจิตอล ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และร้อยละ ๔๐ ไม่ปรับเครื่องวัดส่วนสูงตามที่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่

- ร้อยละ ๖๓ มีการตรวจสอบความแม่นยำของเครื่องวัดส่วนสูงและเครื่องซึ้่งน้ำหน้กและร้อยละ ๓๗ ไม่มีการตรวจสอบเครื่องวัดส่วนสูงและเครื่องซึ้่งน้ำหน้ก

- ร้อยละ ๙๓ มีเครื่องวัดส่วนสูงและเครื่องซึ้่งน้ำหน้กเพียงพอต่อนักเรียน และร้อยละ ๗ ยังมี ความต้องการเพิ่ม

- การรายงานภาวะโภชนาการแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

โรงเรียนมีการรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ได้ประมวลผลแล้ว จากนั้นจะรายงานในระบบจัดเก็บข้อมูลนักเรียนรายบุคคล (Data Management Center) นอกจากนี้ยังสรุปรายงานต่อผู้บริหารสถานศึกษา, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (รพ.สต), ผู้ปกครอง และแจ้งนักเรียนด้วย

- การคัดกรองเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ

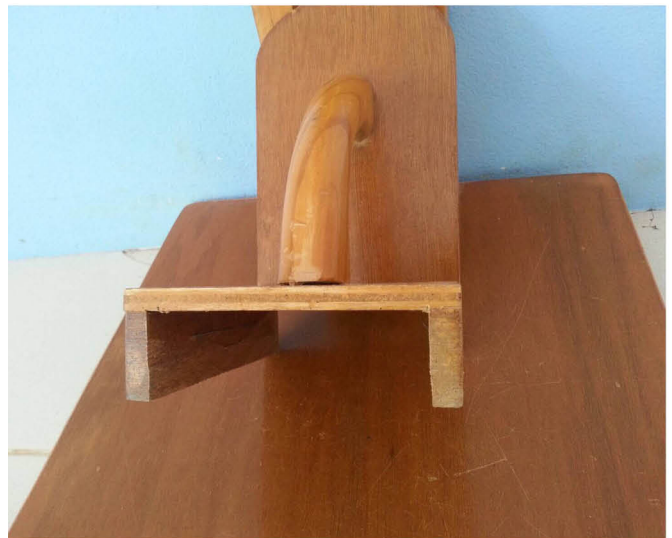
ร้อยละ ๙๗ มีการสรุปรายงานเหตุเรื่งของข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียน โดยแยกไว้เป็นรายบุคคล/รายชั้น อย่างชัดเจน และร้อยละ ๓ ยังไม่แยกเด็กที่มีปัญหาทุพโภชนาการ

- การแก้ไข้ปัญหา

โรงเรียนมีกิจกรรมแก้ไข้ปัญหาและป้องกันปัญหาทุพโภชนาการของนักเรียนด้านต่างๆ เช่นมีการจัดกิจกรรมทั้ง ๓ ด้านคือ กิจกรรมออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้าและด้านอื่นๆ และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ ๓

- การรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการแก่ผู้เกี่ยวข้อง

จากการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแก้มใสและได้มีการติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยให้ครูผู้รับผิดชอบ ชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูงของเด็กนักเรียนอย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง คือ ต้นเดือนและปลายเดือน ซึ่งทางโรงเรียนได้มีการ รายงานภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ผู้ปกครองรวมทั้งแจ้งให้เด็กนักเรียนทราบและได้มีการรายงานให้ต้นสังกัดได้ทราบ ร้อยละ ๘๓ ส่วนที่เหลือไม่ได้รายงานให้ต้นสังกัดทราบ



(โรงเรียนชุมชนวัดรวง จังหวัดนครราชสีมา)

การส่งเสริมการกินผัก ผลไม้ และ อาหารกลางวันที่มีคุณภาพ

โครงการมีการส่งเสริมและจัดทำองค์ความรู้เพื่อให้เด็กนักเรียนเกิดการตื่นตัวและให้ความสำคัญในการบริโภคผักผลไม้ ในปริมาณที่เพียงพอ เช่น จัดทำหลักสูตรกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” บรรจุในแผนการศึกษา จำนวน ๔ เรื่อง ได้แก่ (๑) กินตามวัยแก้ไอสุขภาพดี, (๒) หนูน้อยเด็กไทยแก้ไอฉลาดเลือกฉลาดกิน, (๓) หนูน้อยนักปรุง..ผักแปลงร่าง และ (๔) เด็กไทยแก้ไอปลูกพืชกินได้เป็นไม้ประดับ โดยกิจกรรมดังกล่าวจะส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะเด็กนักเรียน เน้นให้เด็กได้กินผักผลไม้ปลอดภัย และปรับพฤติกรรมบริโภคและกิจกรรมทางกายเพื่อลดอ้วน ผ่านการปฏิบัติแบบ Active Learning นอกจากนี้ทางโครงการเด็กไทยแก้ไอยังสร้างความตระหนักให้กับคณะครู โดยจัดอบรมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยเน้นการจัดอาหารกลางวันให้มีคุณภาพตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทยผ่านระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch; TSL) และ ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes; TSR) ซึ่งพบว่าโรงเรียนมีการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารโดยเพิ่มปริมาณผักในการประกอบอาหาร จากเดิมอาหารกลางวันจะมีผักเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารประมาณ ๒-๓ ครั้ง/สัปดาห์ หลังจากผ่านการอบรม มีการปรับเปลี่ยน เมนูอาหารกลางวันให้มีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน โดยเฉลี่ยมีร้อยละ ๖๐-๑๐๐ กรัม (๑-๒ ทัพพี) ตามกลุ่มวัย และเปลี่ยนขนมหวานเป็นผลไม้ โดยจัดผลไม้ตามฤดูกาล ไม่น่ากว่าน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังนี้

- การใช้โปรแกรม Thai School Lunch ในการจัดเมนูอาหารกลางวัน

มีโรงเรียนใช้โปรแกรมจัดอาหาร Thai School Lunch ในการจัดรายการอาหารกลางวันทุกโรงเรียน โดยแต่ละโรงเรียนมีการใช้โปรแกรม Thai School Lunch โดยจัดอาหารล่วงหน้าเป็นรายเดือนร้อยละ ๖๖ จัดเป็นรายเทอม ร้อยละ ๒๗ และอื่นๆ ร้อยละ ๗

- การจัดหาวัตถุดิบและซื้อวัตถุดิบตามใบสั่งซื้อตามโปรแกรม Thai School Lunch

โรงเรียนได้นำรายการใบสั่งซื้อวัตถุดิบจากโปรแกรม Thai School Lunch และนำไปซื้อวัตถุดิบร้อยละ ๙๓ อีกร้อยละ ๗ ไม่ได้นำรายการสั่งซื้อวัตถุดิบจากโปรแกรม Thai School Lunch ไปใช้ในการสั่งซื้อวัตถุดิบจะใช้วิธีการประมาณการ ตามความเคยชินของแม่ครัว

- การจัดเมนูอาหารกลางวัน

ร้อยละ ๘๓ โรงเรียนได้ใช้ตารางแนวทางมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทยมาประกอบการเลือกวัตถุดิบในการจัดทำเมนูอาหารด้วยโปรแกรม Thai School Lunch และร้อยละ ๑๗ ไม่ได้ใช้ตารางแนวทางมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย ร้อยละ ๗๐ นักเรียนได้รับอาหารครบตามปริมาณและความถี่ครบตามตารางมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย และร้อยละ ๓๐ ส่วนใหญ่ยังขาดอาหารประเภทตับและเลือด

- การส่งเสริมการกินผักและผลไม้

โรงเรียนส่งเสริมการกินผักและผลไม้ปลอดภัยในอาหารกลางวัน โดยให้เด็กนักเรียนปลูกผักในโรงเรียน หรือมีกิจกรรมการแปรรูปผัก จะทำให้เด็กหันมารับประทานผักเพิ่มมากขึ้น ส่วนการทำเมนูอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ครูผู้รับผิดชอบจะคำนวณปริมาณการจัดซื้อผัก ผลไม้ตามสัดส่วนที่แนะนำ เช่น นักเรียนรับประทานผักไม่น้อยกว่า ๔-๖ ช้อนกินข้าว หรือ ๖๐-๙๐ กรัม/มื้อ และผลไม้ไม่น้อยกว่า ๑ ส่วน/มื้อ จากนั้นจะจัดเมนูอาหารกลางวันให้สอดคล้องกับโปรแกรม Thai School Lunch ร้อยละ ๙๗ และร้อยละ ๓ ยังจัดเมนูอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบไม่เพียงพอต่อคำแนะนำ

- การตักอาหารกลางวัน

ครูผู้ดูแลด้านอาหารกลางวัน/ผู้ตักอาหาร มีความรู้เรื่องการตักอาหารให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียนตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย โดยมีความรู้ร้อยละ ๙๓ และร้อยละ ๗ ไม่มีความรู้

- สื่อประชาสัมพันธ์/โปสเตอร์ส่งเสริมการกินผักและผลไม้

โรงเรียนมีสื่อประชาสัมพันธ์/โปสเตอร์ด้านอาหารและโภชนาการติดประชาสัมพันธ์บริเวณโรงอาหาร เช่น ภาพและโมเดลเกี่ยวกับการกินผัก และผลไม้, การกินอาหารลดธงโภชนาการ หวาน มัน เค็ม ร้อยละ ๘๓ และร้อยละ ๑๗ ไม่มีสื่อประชาสัมพันธ์



ความยั่งยืนของโครงการเด็กไทยแถมใส่

โรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรมตาม ๘ องค์ประกอบแต่มี ๔ องค์ประกอบที่มีความโดดเด่นแต่ละด้านดังนี้ ด้านที่โรงเรียนทำได้ดีและมากที่สุดคือด้านการเกษตร ร้อยละ ๔๗ ด้านการบริหารจัดการอาหารกลางวัน ร้อยละ ๒๗ ด้านการบูรณาการกับสาระต่างๆ ร้อยละ ๒๐ และด้านสหกรณ์ร้อยละ ๖ รวมทั้งมีการขยายเครือข่าย จาก ๑ เป็น ๕ ซึ่งแต่ละโรงเรียนดำเนินการได้เครือข่าย ๕-๑๐ โรงเรียน ร้อยละ ๖๓ ขยายได้มากกว่า ๑๐ โรงเรียน ร้อยละ ๑๗ และร้อยละ ๑๓ ได้น้อยกว่า ๕ โรงเรียน ส่วนโรงเรียนที่ยังไม่ได้ดำเนินการเลย ร้อยละ ๗

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโรงเรียน โดยมีคณะได้มาศึกษาดูงานกิจกรรมของโครงการเด็กไทยแถมใส่ จำนวนน้อยกว่า ๕ โรงเรียน ร้อยละ ๖๗ มาดูงาน ๕-๑๐ โรงเรียนร้อยละ ๒๓ และไม่มีใครมาดูงานเลยร้อยละ ๑๐ ในเรื่องของการเป็นวิทยากรส่วนใหญ่ครูที่รับผิดชอบโครงการเด็กไทยแถมใส่จะได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรในการอบรมเฉพาะเรื่อง การจัดการอาหารกลางวันโดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch



ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจาก โครงการเด็กไทยแถมใส่

นักเรียน : นักเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักที่คาดหวังของโครงการ

๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแถมใส่

๒. นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

๓. นักเรียนมีความรู้ ความสามารถในการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การสหกรณ์ การดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ และเป็นการสร้างเสริมรายได้ให้แก่นักเรียน

๔. นักเรียนได้ฝึกทักษะในการทำงานร่วมกันตามหลักการอุดมการณ์สหกรณ์ การใช้หลักประชาธิปไตย โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงผ่านกิจกรรมสหกรณ์ร้านค้า และกิจกรรมออมทรัพย์ ออมความดี

๕. นักเรียนได้รับการฝึกฝน และสอดแทรกคุณธรรมในด้านความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความประหยัด และการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ผู้บริหาร

ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จ

๑. ผู้บริหารเกิดความตระหนัก ให้ความสำคัญ และมีแนวคิดที่ชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพอนามัย

๒. ผู้บริหารเปิดโอกาสให้ครู บุคลากร และนักเรียน ในโรงเรียน มีส่วนร่วมรับผิดชอบการดำเนินโครงการเด็กไทยแถมใส่ ส่งผลให้การขับเคลื่อนและการบริหารจัดการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามเป้าหมาย

๓. ผู้บริหารเกิดความภาคภูมิใจในการดำเนินโครงการเด็กไทยแถมใส่ ซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญในการส่งผลให้โรงเรียนได้รับรางวัลต่างๆ ก่อให้เกิดการยอมรับจากชุมชน ผู้ปกครอง และหน่วยงานของรัฐ

ครูและบุคลากรผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. ครูผู้สอนสามารถนำมาบูรณาการเข้าไปในวิชาได้ทุกกลุ่มสาระ เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยเบื้องต้นที่นักเรียนทุกคน โดยการปลูกฝัง และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นประจำ ส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
๒. ครูมีความภาคภูมิใจในการดำเนินกิจกรรมโครงการที่มีผลพัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัดทุกปี
๓. ครูมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจัดทำรายการอาหารหรือเมนูอาหาร โดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch เพื่อการจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน จนได้รับโอกาสเป็นวิทยากร ดำเนินการถ่ายทอดความรู้การใช้งานระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch)
๔. เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ข้อคิดเห็นในการพัฒนาด้านอาหารโภชนาการและสุขภาพเด็ก ระหว่างนักวิชาการ กับครู และบุคลากรในโรงเรียน ทำให้เกิดการพัฒนา
๕. ครูได้รับรางวัลและคำชมเชย จากการดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใส

โรงเรียน

๑. โรงเรียนได้เป็นศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยแก้มใส เป็นแหล่งเรียนรู้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และหน่วยงานต่างๆ ทั้งหน่วยงานภายในและหน่วยงานภายนอก
๒. ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ในชุมชนในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ครูและนักเรียนในโรงเรียน
๓. โรงเรียนได้พัฒนารูปแบบการบริการอาหารกลางวันแก่นักเรียนที่ได้มาตรฐานโภชนาการ และถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล
๔. โรงเรียนได้รับการปรับปรุง ดูแล สุขาภิบาล อาคาร น้ำดื่ม น้ำใช้สะอาด การจัดการห้องส้วม ชยะ น้ำเสีย แอมलगและสัตว์พาหะนำโรค
๕. โรงเรียนได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ เอกชน และองค์กรสาธารณประโยชน์มากขึ้น

ผู้ปกครองและชุมชน

๑. ผู้ปกครองและชุมชน มีความชื่นชม ภาคภูมิใจ ในบุตรหลานของตนที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน
๒. ผู้ปกครองและชุมชนมีความตระหนักรู้และตื่นตัวในการจัดการด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพของเด็กนักเรียน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารไปในทิศทางที่ดีขึ้น ลดการปรุงอาหาร หวาน มัน เค็ม และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้มากขึ้น

๓. ผู้ปกครองมีความตระหนัก เข้าใจ และให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพเด็ก และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

๔. ให้ความร่วมมือในเรื่องอาหาร การกิน และสุขภาพของนักเรียนมากขึ้น





แหล่งเรียนรู้เด็กไทยแก้แม่ใส
วิถีชีวิตสุขภาพะ



ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนศูนย์เรียนรู้ต้นแบบเด็กไทยเกมใส

ลำดับ	ภาค/จังหวัด	ชื่อโรงเรียน	สังกัด			บุคลากร ครู	ขนาด โรงเรียน	จำนวนนักเรียน		รวม	
			สพป.	ท้องถิ่น	สศจ.			อนุบาล	ประถม		มัธยม
๑	น่าน	ครูณวิทย์เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนศาล)		เทศบาลเมืองน่าน	สศจ.น่าน	๓๐	กลาง	๗๑	๑๔๕	-	๒๑๖
๒		บ้านห้วยแคว	สพป. น่าน เขต ๑	อบต.พงษ์		๑๙	กลาง	๑๘	๖๗	๓๙	๑๒๔
๓	เชียงใหม่	บ้านภาคฮาว	สพป เชียงใหม่ เขต ๒	อบต.สะลวงนอก	สศจ.เชียงใหม่	๑๓	กลาง	๕๖	๑๐๘	-	๑๖๔
๔		บ้านสะลวงนอก	สพป เชียงใหม่ เขต ๒	อบต.สะลวงนอก		๑๘	กลาง	๑๖	๑๑๔	๕๒	๑๘๒
๕	เชียงราย	เทศบาล ๘ บ้านใหม่		เทศบาลนครเชียงราย	สศจ.เชียงราย	๓๑	ใหญ่	๘๗	๒๓๖	-	๓๒๓
๖		บ้านตุ้ (สหราษฎร์พัฒนาคาร)	สพป เชียงราย เขต ๑	อบต.บ้านตุ้		๓๘	ใหญ่	๕๔	๔๔๖	๒๑๓	๗๑๓
๗	ตาก	เทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย		เทศบาลเมืองตาก	สศจ.ตาก	๑๒	กลาง	๕๓	๑๗๙	-	๒๓๒
๘		บ้านวังประจบ	สพป.ตาก เขต ๑	อบต.วังประจบ		๑๐	เล็ก	๓๔	๗๐	-	๑๐๔
๙	ลำปาง	บ้านหลวงเหนือ	สพป.ลำปาง เขต ๑	ท.ต.หลวงเหนือ	สศจ.ลำปาง	๘	เล็ก	๓๑	๕๕	-	๘๖
๑๐		สันป่าจันทยา	สพป.ลำปาง เขต ๒	อบต.เสริมกลาง		๑๙	กลาง	๒๑	๕๓	๕๖	๑๓๐
๑๑	สุรินทร์	บ้านหนองเหล็ก(กองทัพกอบกู้เอกราช)	สพป สุรินทร์ เขต ๓	อบต.ตาบัก	สศจ.สุรินทร์	๖	เล็ก	๑๙	๗๓	-	๙๒
๑๒		บ้านโคกจำเริญ	สพป สุรินทร์ เขต ๓	อบต.ตาบัก		๑๘	กลาง	๕๓	๑๙๓	-	๒๕๖
๑๓	บุรีรัมย์	บ้านหนองหญ้าปล้อง	สพป บุรีรัมย์ เขต ๑	ทต.พระเมรุชัย	สศจ.บุรีรัมย์	๑๐	เล็ก	๒๘	๗๖	-	๑๐๔
๑๔		บ้านป่าไม้เสกกรณ	สพป บุรีรัมย์ เขต ๓	อบต.ลำนางร้อง		๑๘	กลาง	๓๖	๑๒๙	๗๔	๒๓๙
๑๕		ไทยรัฐวิทยา ๒๖ (บ้านหนองหิน)	สพป บุรีรัมย์ เขต ๓	ทต.ถาวร		๒๐	กลาง	๓๓	๙๙	๖๕	๑๙๗

ลำดับ	ภาค/ จังหวัด	ชื่อโรงเรียน	สังกัด			บุคลากร ครู	ขนาด โรงเรียน	จำนวนนักเรียน			รวม
			สพป.	ท้องถิ่น	สสจ.			อนุบาล	ประถม	มัธยม	
ภาคใต้											
๑๖	กระบี่	ราชประชานุเคราะห์ ๑	สพป กระบี่	อบต.เหนือคลอง		๖๑	ใหญ่	๑๘๗	๘๕๔	-	๑,๐๔๑
๑๗		บ้านลำทับ	สพป กระบี่	ทต.ลำทับ		๖๐	ใหญ่	๒๑๑	๙๗๙	-	๑,๑๙๐
๑๘		บ้านโคกกลาง	สพป กระบี่	อบต.พุดเตียว		๑๑	เล็ก	๒๓	๙๖	-	๑๑๙
๑๙	พังงา	บ้านบางครั้ง	สพป พังงา	อบต.บางวัน		๑๔	กลาง	๔๔	๑๒๗	-	๑๓๑
๒๐		บ้านทุ่งรักชัยพัฒนา	สพป พังงา	ทต.คุระบุรี		๑๘	กลาง	๑๘	๑๑๐	-	๑๒๘
๒๑		คุระบุรี	สพป พังงา	อบต.คุระ		๔๙	ใหญ่	๒๗๗	๗๑๖	-	๙๙๓
๒๒	สงขลา	บ้านยางงาม	สพป สงขลา เขต ๒	อบต.หนองไทร		๑๔	เล็ก	๓๑	๙๗	-	๑๒๙
๒๓		บ้านคลองท่อยิ่ง	สพป สงขลา เขต ๒	อบต.คลองท่อยิ่ง		๑๔	กลาง	๓๓	๑๒๐	-	๑๕๓
๒๔		สำนักสงฆ์ศรีวิชัย	สพป สงขลา เขต ๒	อบต.คูหาใต้		๒๔	ใหญ่	๑๐๗	๓๓๐	-	๔๓๗
๒๕		บ้านหินผูด	สพป สงขลา เขต ๒	ทต.ทุ่งตำเสา		๑๒	กลาง	๕๖	๑๐๑	-	๑๕๗
๒๖	สมุทรปราการ	แพรรษาวิทศึกษา		ทต.แพรรษา		๑๗๗	ใหญ่	๓๒๑	๔๕๒	-	๙๙๓
๒๗		วัดสวนส้ม(สุประชาบุญ)	สพป สมุทรปราการ เขต ๑	ทต.ปู่เจ้าสมิงพราย		๔๗	ใหญ่	๙๓	๖๒๗	-	๗๒๐
๒๘		วัดคลองสวน(พรหมอุทิศวิทยาคาร)		อบต.บ้านคลองสวน		๖๑	ใหญ่	๑๘๓	๕๖๗	๒๘๑	๑,๐๓๑
๒๙	นครปฐม	วัดศรีมหาโพธิ์	สพป นครปฐม เขต ๒	อบต.ศรีมหาโพธิ์		๕๐	ใหญ่	๗๘	๒๑๑	๙๗	๓๘๖
๓๐		บ้านหนองงูเหลือม (ประชารัฐบำรุง)	สพป นครปฐม เขต ๑	อบต.หนองงูเหลือม		๓๑	ใหญ่	๑๐๑	๒๗๐	๑๐๑	๔๗๒

สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน(คน)	ภาวะทุพโภชนาการ														
		(ผอม)			(เตี้ย)			เริ่มอ้วน			(อ้วน)					
		ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ			
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ			
โรงเรียนตรุณวิทย์เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล)																
ภาคเรียนที่ ๑	๒๒	๙.๙๒	๙	๔.๐๒	๑๑	๔.๙๑	๑	๐.๔๕	๑๒	๕.๓๖	๗	๓.๑๓	๑๔	๖.๒๕	๒	๐.๙๙
ภาคเรียนที่ ๒	๙	๐	๐	๐	๐	๐	๐.๔๕	๕	๒.๒๓	๓	๑.๓๔	๒	๐.๘๙	๐	๐	
โรงเรียนบ้านห้วยแก้ว																
ภาคเรียนที่ ๑	๔	๔.๔๔	๒	๒.๒๒	๕	๕.๕๖	๖	๖.๖๗	๓	๓.๓๓	๕	๕.๕๖	๗	๗.๗๖	๖	๖.๖๗
ภาคเรียนที่ ๒	๒	๒.๒๒	๔	๔.๔๔	๕	๕.๕๖	๕	๕.๕๖	๔	๔.๔๔	๕	๕.๕๖	๓	๓.๓๓	๓	๓.๓๓
โรงเรียนบ้านกาดฮาว																
ภาคเรียนที่ ๑	๔	๒.๖๑	๔	๒.๖๑	๖	๓.๙๒	๔	๒.๖๑	๕	๓.๒๗	๖	๓.๐๙	๙	๕.๘๘	๗	๔.๕๘
ภาคเรียนที่ ๒	๒	๑.๑๓	๒	๑.๑๓	๔	๒.๖๑	๕	๓.๒๗	๑๐	๖.๕๓	๙	๕.๘๘	๕	๓.๒๗	๕	๓.๒๗
โรงเรียนบ้านสะลงงนอก																
ภาคเรียนที่ ๑	๔	๒.๙๒	๓	๒.๑๙	๑๙	๑๓.๙๗	๑๗	๑๒.๔๑	๑๐	๗.๓๐	๖	๔.๓๘	๔	๒.๙๒	๓	๒.๑๙
ภาคเรียนที่ ๒	๑	๐.๗๓	๒	๑.๕๖	๑๖	๑๑.๖๘	๑๒	๙.๒๖	๑๒	๙.๒๖	๑๑	๘.๐๓	๖	๔.๓๘	๓	๒.๑๙
โรงเรียนเทศบาล ๘ บ้านใหม่																
ภาคเรียนที่ ๑	๑๐	๓.๒๗	๑๐	๓.๒๗	๕	๑.๖๓	๔	๕.๘๘	๑๘	๕.๘๘	๑๘	๕.๘๘	๒๙	๙.๔๘	๒๙	๙.๔๘
ภาคเรียนที่ ๒	๑๑	๓.๕๙	๑๑	๓.๕๙	๐	๐	๐	๐	๑๗	๕.๕๖	๑๗	๕.๕๖	๒๔	๗.๘๔	๒๔	๗.๘๔

ภาวะทุพโภชนาการ																	
ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน(คน)	(ผอม)				(เตี้ย)				เริ่มอ้วน							
		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		(อ้วน)			
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ		
โรงเรียนบ้านตู (สหราษฎร์พัฒนาการ)																	
ภาคเรียนที่ ๑	๖๘๐	๑๔	๒.๐๖	๖	๐.๘๘	๑๑	๑.๖๒	๖	๐.๘๘	๒๒	๓.๒๔	๒๓	๓.๓๘	๓๔	๕.๐๐	๓๕	๕.๑๕
ภาคเรียนที่ ๒		๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑๘	๒.๖๕	๑๘	๒.๖๕	๑๙	๒.๗๙	๑๒
โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย																	
ภาคเรียนที่ ๑	๑๘๐	๒	๑.๑๑	๒	๑.๑๑	๕	๒.๗๘	๕	๒.๗๘	๐	๐	๑๒	๖.๖๗	๑๒	๖.๖๗	๑๒	๖.๖๗
ภาคเรียนที่ ๒		๒	๑.๑๑	๒	๑.๑๑	๕	๒.๗๘	๔	๒.๒๒	๐	๐	๑๒	๖.๖๗	๑๑	๖.๑๑	๖	๖.๑๑
โรงเรียนบ้านวังประจบ																	
ภาคเรียนที่ ๑	๑๐๒	๕	๔.๙๐	๔	๓.๙๒	๙	๘.๘๒	๗	๖.๘๖	๙	๘.๘๒	๗	๖.๘๖	๘	๗.๘๔	๗	๖.๘๖
ภาคเรียนที่ ๒		๔	๓.๙๒	๓	๒.๙๔	๙	๘.๘๒	๕	๔.๙๐	๙	๘.๘๒	๑๐	๙.๘๐	๑๑	๑๐.๗๕	๗	๖.๘๖
โรงเรียนบ้านหลวงเหนือ																	
ภาคเรียนที่ ๑	๙๖	๘	๘.๓๓	๗	๗.๒๙	๙	๙.๓๗	๘	๘.๓๓	๓	๓.๑๓	๔	๔.๑๗	๕	๕.๒๑	๖	๖.๒๕
ภาคเรียนที่ ๒		๒	๒.๐๘	๑	๑.๐๔	๘	๘.๓๓	๘	๘.๓๓	๔	๔.๑๗	๕	๕.๒๑	๕	๕.๒๑	๗	๗.๒๙
โรงเรียนสันป่าจันทา																	
ภาคเรียนที่ ๑	๗๔	๕	๖.๗๖	๔	๕.๔๑	๐	๐	๐	๐	๓	๔.๐๕	๓	๔.๐๕	๓	๔.๐๕	๒	๒.๗๐
ภาคเรียนที่ ๒		๑	๑.๓๕	๑	๑.๓๕	๐	๐	๐	๐	๒	๒.๗๐	๒	๒.๗๐	๓	๔.๐๕	๐	๐

ภาวะทุพโภชนาการ																			
ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน(คน)	(ผอม)				(เตี้ย)				เริ่มอ้วน				(อ้วน)					
		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม					
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ				
โรงเรียนบ้านหนองเหล็ก(กองทัพบกอุปถัมภ์)																			
ภาคเรียนที่ ๑	๙๑	๑๔	๑๕.๓๘	๔	๔.๔๐	๓	๓.๓๐	๒	๒.๒๒	๒	๒.๒๒	๖	๖.๕๙	๓	๓.๓๓	๖	๖.๕๙	๖	๖.๕๙
ภาคเรียนที่ ๒		๘	๘.๗๙	๒	๒.๒๒	๒	๒.๒๒	๒	๒.๒๒	๒	๒.๒๒	๕	๕.๔๙	๓	๓.๓๓	๗	๗.๖๙	๕	๕.๔๙
โรงเรียนบ้านโคกจำเริญ																			
ภาคเรียนที่ ๑	๒๓๕	๑๐	๔.๒๖	๖	๒.๕๕	๘	๓.๔๐	๖	๒.๕๕	๔	๑.๗๐	๓	๑.๒๖	๓	๑.๒๖	๔	๑.๗๐	๒	๐.๘๕
ภาคเรียนที่ ๒		๗	๒.๙๘	๓	๑.๒๕	๙	๓.๘๓	๑๓	๕.๕๓	๑๓	๕.๕๓	๗	๒.๙๘	๘	๓.๔๐	๗	๒.๙๘	๖	๒.๕๕
โรงเรียนบ้านหนองหญ้าปล้อง																			
ภาคเรียนที่ ๑	๑๐๖	๑	๐.๙๔	๔	๓.๗๗	๕	๔.๗๑	๕	๔.๗๑	๑๓	๑๒.๒๖	๑๐	๙.๔๓	๙	๘.๔๙	๘	๗.๕๘	๘	๗.๕๘
ภาคเรียนที่ ๒		๒	๑.๘๙	๑	๐.๙๔	๔	๓.๗๗	๓	๒.๘๓	๙	๘.๔๙	๗	๖.๖๐	๗	๖.๖๐	๓	๒.๘๓		
โรงเรียนบ้านป่าไม้สหกรณ์																			
ภาคเรียนที่ ๑	๑๗๐	๕	๒.๙๔	๓	๑.๗๖	๘	๔.๗๑	๔	๒.๓๕	๕	๒.๙๔	๒	๑.๑๘	๔	๒.๓๕	๒	๑.๑๘	๔	๒.๓๕
ภาคเรียนที่ ๒		๗	๔.๑๒	๓	๑.๗๖	๕	๒.๙๔	๔	๒.๓๕	๒	๑.๑๘	๒	๑.๑๘	๖	๓.๕๓	๕	๒.๙๔		
โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๖ (บ้านหนองหิน)																			
ภาคเรียนที่ ๑	๑๓๐	๔	๓.๐๘	๕	๓.๘๕	๗	๕.๓๘	๓	๒.๓๑	๐	๐.๐๐	๐	๐.๐๐	๕	๓.๘๕	๖	๔.๖๒		
ภาคเรียนที่ ๒		๔	๓.๐๘	๓	๒.๓๑	๕	๓.๘๕	๔	๓.๐๘	๑	๐.๗๗	๑	๐.๗๗	๕	๓.๘๕	๒	๑.๕๔		

ชื่อโรงเรียน		ภาวะทุพโภชนาการ															
		(ผอม)				(เตี้ย)				เริ่มอ้วน				(อ้วน)			
		ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ	คน	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ	คน	ต้นเทอม	ปลายเทอม	ร้อยละ	คน	ต้นเทอม	ร้อยละ	คน	ปลายเทอม
จำนวนนักเรียน(คน)		ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน
โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑																	
ภาคเรียนที่ ๑		๑๙	๑.๘๘	๑๓	๑.๒๘	๒๙	๒.๘๖	๒๙	๒.๘๖	๒๗	๒.๖๗	๒๖	๒.๕๗	๒๔	๒.๓๗	๑๖	๑.๕๘
ภาคเรียนที่ ๒		๑๗	๑.๖๘	๔	๐.๓๙	๒๔	๒.๓๗	๑๙	๑.๘๘	๕๓	๕.๒๓	๓๕	๓.๔๖	๒๘	๒.๗๖	๑๓	๑.๒๘
โรงเรียนบ้านลำทับ																	
ภาคเรียนที่ ๑		๑๑	๐.๙๒	๙	๐.๗๖	๔	๐.๓๔	๔	๐.๓๔	๒๔	๒.๐๑	๒๐	๑.๖๘	๒๕	๒.๑๐	๒๕	๒.๑๐
ภาคเรียนที่ ๒		๖	๐.๕๐	๕	๐.๔๒	๔	๐.๓๔	๑	๐.๐๘	๑๖	๑.๓๔	๑๓	๑.๐๙	๒๓	๑.๙๓	๒๕	๑.๕๙
โรงเรียนบ้านโคกกลาง																	
ภาคเรียนที่ ๑		๓	๒.๓๔	๓	๒.๓๔	๒	๑.๕๖	๒	๑.๕๖	๐	๐	๐	๐	๗	๕.๔๗	๗	๕.๔๗
ภาคเรียนที่ ๒		๓	๒.๓๔	๓	๒.๓๔	๒	๑.๕๖	๒	๑.๕๖	๐	๐	๐	๐	๘	๖.๒๕	๘	๖.๒๕
โรงเรียนบ้านบางครั่ง																	
ภาคเรียนที่ ๑		๙	๘.๙๑	๑๑	๖.๖๓	๑๔	๘.๕๓	๑๔	๘.๕๓	๙	๕.๔๒	๙	๕.๔๒	๗	๖.๙๓	๖	๓.๖๑
ภาคเรียนที่ ๒		๘	๗.๙๒	๔	๒.๕๑	๑๔	๘.๕๓	๑๒	๗.๒๓	๖	๓.๖๑	๖	๓.๖๑	๓	๓.๖๑	๓	๓.๖๑
โรงเรียนบ้านทุ่งรักพัฒนา																	
ภาคเรียนที่ ๑		๕	๓.๕๕	๖	๔.๒๖	๖	๑๑.๓๕	๑๑	๗.๘๐	๖	๔.๒๖	๒	๑.๕๒	๕	๓.๕๕	๕	๓.๕๕
ภาคเรียนที่ ๒		๖	๔.๒๖	๕	๓.๕๕	๑๔	๙.๙๓	๑๒	๘.๕๑	๕	๓.๕๕	๔	๒.๘๔	๔	๒.๘๔	๓	๒.๓๑

ภาวะทุพโภชนาการ																	
ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน(คน)	(คอม)				(เตี้ย)				เริ่มอ้วน							
		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม					
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ				
โรงเรียนคุระบุรี																	
ภาคเรียนที่ ๑	๙๖๒	๒๖	๒๗๐	๒๒	๒.๒๙	๓๑	๓.๒๒	๒๕	๒.๖	๕๙	๖.๑๓	๕๑	๕.๓๐	๕๒	๕.๔๑	๔๙	๕.๐๙
ภาคเรียนที่ ๒		๒๙	๓๐๑	๒๘	๒.๙๑	๒๙	๓.๐๑	๒๗	๒.๘๑	๕๐	๕.๒๐	๔๓	๔.๔๗	๕๙	๖.๑๓	๕๖	๕.๘๒
โรงเรียนบ้านยางงาม																	
ภาคเรียนที่ ๑	๑๒๘	๓	๒.๓๔	๓	๒.๓๔	๒	๑.๕๖	๒	๑.๕๖	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐
ภาคเรียนที่ ๒		๓	๒.๓๔	๓	๒.๓๔	๒	๑.๕๖	๒	๑.๕๖	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐
โรงเรียนบ้านคลองท่อยิ่ง																	
ภาคเรียนที่ ๑	๑๕๔	๒	๑.๓๐	๑	๐.๖๕	๓	๑.๙๕	๐	๐	๔	๒.๖๐	๑	๐.๖๕	๔	๒.๖๐	๔	๒.๖๐
ภาคเรียนที่ ๒		๑	๐.๖๕	๑	๐.๖๕	๐	๐	๐	๐	๘	๕.๑๙	๗	๔.๕๕	๔	๒.๖๐	๓	๑.๙๕
โรงเรียนสำนักสงฆ์ศรีชัย																	
ภาคเรียนที่ ๑	๔๓๒	๓๗	๘.๕๖	๓๐	๖.๙๔	๑๗	๓.๙๔	๔	๐.๙๓	๑๙	๔.๔๐	๒๐	๔.๖๓	๑๙	๔.๔๐	๒๑	๔.๘๖
ภาคเรียนที่ ๒		๒๘	๖.๔๘	๑๘	๔.๑๗	๕	๑.๑๖	๓	๐.๖๙	๑๙	๔.๔๐	๑๖	๓.๗๐	๑๖	๓.๗๐	๑๕	๓.๔๗
โรงเรียนบ้านหินผุด																	
ภาคเรียนที่ ๑	๑๒๔	๘	๖.๔๕	๑๐	๘.๐๖	๑๑	๘.๘๗	๑๒	๑๔.๕๘	๕	๔.๐๓	๓	๒.๔๒	๔	๓.๒๓	๓	๒.๔๒
ภาคเรียนที่ ๒		๙	๗.๒๖	๗	๕.๖๕	๙	๗.๒๖	๘	๖.๔๕	๖	๔.๘๕	๓	๒.๔๒	๕	๔.๐๓	๖	๔.๘๕

ชื่อโรงเรียน		ภาวะทุพโภชนาการ															
		(ผอม)				(เตี้ย)				เริ่มอ้วน				(อ้วน)			
		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม		ต้นเทอม		ปลายเทอม	
คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ		
จำนวนนักเรียน(คน)																	
โรงเรียนแพทยภษาวีเทศศึกษา		ภาคเรียนที่ ๑		๕	๐.๖๘	๕	๐.๖๘	๑๓	๑.๗๗	๙	๑.๒๒	๓๙	๕.๓๑	๓๗	๕.๐๓	๒๘	๓.๘๑
		ภาคเรียนที่ ๒		๖	๐.๘๒	๖	๐.๘๒	๑๑	๑.๕๐	๑๑	๑.๕๐	๓๗	๕.๘๕	๓๗	๕.๘๕	๔๑	๕.๕๘
โรงเรียนวัดสวนส้ม(สุพรรณภูมิ)		ภาคเรียนที่ ๑		๒๔	๓.๐๖	๑๙	๒.๔๒	๑๖	๒.๐๕	๑๗	๒.๑๗	๖๒	๗.๙๐	๖๕	๘.๓๗	๗๔	๙.๔๓
		ภาคเรียนที่ ๒		๑๘	๒.๒๙	๑๖	๒.๐๕	๑๒	๑.๕๓	๑๒	๑.๕๓	๔๗	๕.๙๙	๔๘	๖.๑๖	๕๑	๖.๕๐
โรงเรียนวัดคลองสวน(พรหมอุทิศวิทยาคาร)		ภาคเรียนที่ ๑		๒๖	๓.๒๘	๒๖	๓.๒๘	๑๕	๑.๘๙	๑๕	๑.๘๙	๓๖	๔.๖๖	๓๖	๔.๖๖	๔๑	๕.๑๓
		ภาคเรียนที่ ๒		๒๖	๓.๒๘	๒๖	๓.๒๘	๑๕	๑.๘๙	๑๕	๑.๘๙	๓๖	๔.๖๖	๓๖	๔.๖๖	๔๑	๕.๑๓
โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์		ภาคเรียนที่ ๑		๑๓	๔.๓๖	๑๔	๔.๗๖	๘	๒.๖๘	๖	๒.๐๑	๑๗	๕.๗๐	๒๒	๖.๓๖	๒๓	๖.๗๖
		ภาคเรียนที่ ๒		๑๓	๔.๓๖	๗	๒.๓๕	๙	๓.๐๒	๘	๒.๖๘	๒๐	๖.๓๖	๒๖	๖.๓๖	๒๐	๖.๗๖
โรงเรียนบ้านหนองงูเหลือม (ประชารัฐบำรุง)		ภาคเรียนที่ ๑		๒๖	๖.๕๘	๒๔	๖.๓๓	๑๓	๓.๒๙	๑๒	๓.๐๕	๑๔	๓.๕๕	๑๕	๓.๘๐	๑๙	๔.๘๑
		ภาคเรียนที่ ๒		๒๑	๕.๓๒	๑๙	๔.๘๑	๑๒	๑.๕๓	๑๑	๑.๔๖	๑๕	๓.๘๐	๑๔	๓.๕๕	๑๕	๓.๘๐



ผลิตและเผยแพร่ โดย มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (สสส.)