

SE2024051

**ชุมชนทำนาผลิตและบริโภคผักปลอดสารเคมีในครัวเรือน ชุมชนทำนา ตำบลขนานานาก**  
**อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช**

Promote health by producing and consuming vegetables in the households of Ban Thana,  
Khanabnak Subdistrict, Pak Phanang District, Nakhon Si Thammarat Province.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์  
อาจารย์สุมลทิพย์ สนธิเมือง  
อาจารย์กัญญาภัค ปลั่งใจ

ด้วยองค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติกำหนดเกณฑ์การบริโภคผักผลไม้ปริมาณที่เพียงพอของประชาชนอยู่ที่ 400 กรัมต่อวัน เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้ เช่น น้ำหนักเกิน โรคเบาหวานและหลอดเลือด การศึกษาในปี 2564 มีการเปลี่ยนแปลงการกินผักและผลไม้ลดลงกว่าปี 2562 หรือ 2 ปีที่ผ่านมา อาจเป็นผลมาจากการระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้น ทำให้คนไทยเข้าถึงผักและผลไม้ลดลงจากการต้องปฏิบัติตามมาตรการต่างๆ ของภาครัฐที่ให้ทำงานที่บ้าน หรือการจำกัดการเดินทางต่างๆ รวมไปถึงราคาของสินค้าที่เพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้การเข้าถึงผักและผลไม้มีความยากลำบากมากขึ้น ทำให้ยังต้องการการสนับสนุน และมีการสร้างมาตรการและการณรงค์ต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเข้าถึงผักและผลไม้ปลอดภัยมากขึ้น รวมถึงการให้ความรู้ ทักษะ และความตระหนักรู้ที่เกี่ยวกับผักและผลไม้ เพื่อให้ทุกคนได้กินผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม และหากได้ทานผักและผลไม้ที่ไม่มีสารเคมี ก็จะลดความกลัวหรือความวิตกกังวลต่อการทานผักและผลไม้ได้

ชุมชนทำนา มีจำนวนครัวเรือนที่อาศัยอยู่จริง 143 ครัวเรือน มีสภาพพื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ประโยชน์ในการทำนา ทำไร่ ทำสวนปาล์ม น้ำมัน เลี้ยงสัตว์และมีการเลี้ยงกึ่ง มีครัวเรือนปลูกผักโดยไม่ใช้สารเคมี 42 ครัวเรือน ใช้สารเคมี 14 ครัวเรือน มีค่าใช้จ่ายในการซื้อสารเคมี 2,500 บาท ยังมีครัวเรือนที่ไม่ปลูกกินเองจำนวน 87 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 60.83 โดยมีค่าใช้จ่ายในการซื้อผัก 600 บาท/ครัวเรือน/สัปดาห์ คนส่วนใหญ่ในชุมชน ร้อยละ 80 มีความคิดว่าการปลูกผักมีความยุ่งยากปลูกแล้วยังดูแลยากส่งผลกระทบต่อหลายด้านทั้งด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการปลูกผักและผลไม้ปลอดสารเคมีเพื่อให้ประชาชนทั้งระดับครอบครัว รวมทั้งผู้ด้อยโอกาส และแรงงานต่างด้าวที่อยู่ในชุมชน ปลูกผักแบบไม่ใช้สารเคมีและบริโภคผักที่ปลูกในครัวเรือน ดังนั้นชุมชนจึงได้จัดทำโครงการการผลิตและบริโภคผักปลอดสารเคมีในครัวเรือน ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปลูกผักปลอดภัยมากขึ้นจนเกิดวิถีการปลูกผักที่ไร้สารเคมีสามารถนำไปใช้บริโภคในครัวเรือนแลกเปลี่ยนเครือข่ายในชุมชน จนทำให้รายจ่ายของการซื้อผักของแต่ละครัวเรือนลดลง

ในโครงการนี้มีการตั้งคณะทำงานดำเนินงาน มีการจัดกิจกรรมรวมกลุ่ม ให้ความรู้ แรณรงค์ และ

กระตุ้นให้มีการปลูกและบริโภคผักโดยไม่ใช้สารเคมี มีกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักที่ปลูกแบบไม่ใช้สารเคมี ในครัวเรือน โดยมีปราชญ์การเกษตรมาแนะนำการทำปุ๋ยหมักอินทรีย์ น้ำหมักชีวภาพ ฮอโมนเร่งใบเร่งดอก และแจกถุงปลูกพร้อมพันธุ์ผักสวนครัว โดยการใช้สื่อที่เข้าใจง่ายให้กับประชาชนทุกกลุ่มรวมถึงผู้ด้อยโอกาสในชุมชน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 115 คน เข้าใจโครงการ หลังจากนั้นครัวเรือนลงมือปฏิบัติการปลูกและบริโภคผักปลอดสารเคมี และเริ่มบันทึกข้อมูลอย่างต่อเนื่อง มีการติดตามผลการดำเนินงาน มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปบทเรียนการดำเนินงาน

ผลลัพธ์และตัวชี้วัดมีคณะทำงานที่มีความสามารถในการบริหารจัดการโครงการ จำนวนคณะทำงาน 15 คน มีโครงสร้างและกำหนดบทบาทชัดเจน ประกอบด้วย ผู้นำชุมชน คณะกรรมการหมู่บ้าน ปราชญ์ชุมชน และกลุ่มอื่นๆ มีความเข้าใจเป้าหมายการดำเนินงาน ในครัวเรือนและผู้ด้อยโอกาสในชุมชนมีความรู้ในการปลูกและบริโภคผักปลอดสารเคมี มีการแนะนำสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปลูกและบริโภคผักปลอดสารเคมีในชุมชนทุกครัวเรือน เกิดรูปแบบการปลูกผักที่ใช้น้ำน้อย ใช้ดินเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของผัก เกิดตลาดนัดผักปลอดภัยในชุมชน เกิดกลุ่มปุ๋ยอินทรีย์ และน้ำหมักชีวภาพในชุมชน มีครัวเรือนร้อยละ 80 ของครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ ปลูกผักโดยไม่ใช้สารเคมีใดๆ เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 5 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้ พริกชี้หนู ใบมะกรูด ข่า และกระเพรา ผักกาด ผักชี ในแต่ละครัวเรือนค่าใช้จ่ายในการซื้อผักบริโภคลดลงเฉลี่ยจำนวน 300 บาท จาก 600 บาทต่อครัวเรือนต่อสัปดาห์ มีภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินงานเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับ สสส. องค์การบริหารส่วนตำบลขนานนาก อำเภอปากพนัง ร่วมกับตัวแทนจากกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลขนานนาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ตัวแทนปราชญ์ชุมชน กลุ่มวิสาหกิจชุมชนทั้งนี้ได้มีแรงงานต่างด้าวที่อพยพมาอยู่ในชุมชนได้มีงานทำเป็นแรงงานในหมู่บ้าน และนำผักปลอดภัยที่ได้ไปใช้ปรุงอาหารให้กับสมาชิกในครัวเรือน ช่วยให้ทุกคนได้รับสารอาหารที่ปลอดภัย