

## โครงการ ส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโรงเรียนอนุบาลวัดใหม่ไทยเจริญ ตำบลสนพิตำ อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช

### สถานการณ์

เด็กวัยเรียนเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี โดยการส่งเสริมด้านโภชนาการและสารอาหารที่มีคุณค่าเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก จากข้อมูลที่ผ่านมาของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลวัดใหม่ไทยเจริญไม่ได้บริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 80 เนื่องจากพฤติกรรมการไม่ชอบรับประทานผักของนักเรียน การไม่รับประทานอาหารเช้า ผู้ปกครองไม่มีเวลาประกอบอาหารให้นักเรียน รวมทั้งร้านค้ารอบโรงเรียนที่ขายอาหารสะดวกซื้อที่มีมักจะเป็นอาหารทอด หรืออาหารปรุงสำเร็จ จากสถานการณ์ดังกล่าวนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ไม่สมวัย สติปัญญาที่ลดลง และนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต ดังนั้น โรงเรียนอนุบาลวัดใหม่ไทยเจริญจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ และสอดคล้องกับธงโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย โดยมีวัตถุประสงค์การดำเนินโครงการเพื่อให้นักเรียนบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับธงโภชนาการและรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ

### กระบวนการและกิจกรรม

กิจกรรมการพัฒนาคณะทำงานจากทุกภาคีเครือข่ายในโรงเรียน ครูอครวี และชุมชนจำนวน 30 คน สสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน ร่วมกันนำองค์ความรู้หลักการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการของวัยเรียนไปสู่การจัดอาหารที่เหมาะสมให้กับนักเรียนในโรงเรียน นอกจากนี้ ส่งเสริมให้ผู้ปกครองให้จัดเตรียมเมนูอาหารมื้อเช้าให้กับนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ร่วมมือกับร้านค้าในโรงเรียนและรอบโรงเรียนจำหน่ายอาหารที่สอดคล้องกับธงโภชนาการ และโรงเรียนดำเนินการให้แม่ครัวทำอาหารกลางวันตามที่กำหนดไว้และเหมาะสม

### ภาคีที่ร่วมดำเนินงาน

ภาคีที่ร่วมดำเนินการและสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพที่ส่งเสริมองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้กับนักเรียน ผู้ปกครองและครูในโรงเรียน คณะครูในโรงเรียนร่วมดำเนินการประเมินและติดตามการบริโภคอาหารของนักเรียน ติดตามภาวะโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของแม่ครัวให้กับนักเรียนในมื้อกลางวัน แม่ครัวในโรงเรียนปรุงอาหารกลางวันที่สอดคล้องกับธงโภชนาการให้กับนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียนจัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนก่อนมาโรงเรียน และร้านค้าภายในและภายนอกโรงเรียนปรับเปลี่ยนอาหารที่จัดจำหน่ายให้กับนักเรียน

### ผลการดำเนินงาน

มีโครงสร้างคณะทำงาน จำนวน 30 คน ที่ประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียน/แกนนำครู/แกนนำนักเรียน/แม่ครัว/ตัวแทนร้านค้าในโรงเรียน/แกนนำผู้ปกครอง/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ผู้สนับสนุนอื่นๆ ในชุมชน(เกษตรกร กรรมการสถานศึกษา) ที่มีการกำหนดบทบาท ชัดเจน มีผลสำรวจภาวะสุขภาพและข้อมูลสถานการณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อวันในรูปของธงโภชนาการและไม่บริโภคอาหารเช้าในวันไป

โรงเรียน พบว่า นักเรียน ร้อยละ 31 ได้รับอาหารไม่เหมาะสมตามธงโภชนาการ จากพฤติกรรมของนักเรียนที่เลือกบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก และเลือกบริโภคเฉพาะอาหารที่ชอบได้แก่เลือกรับประทานเฉพาะไข่ และเนื้อหมู ไม่บริโภคปลาเนื่องจากกลัวก้าง และมีบริโภคอาหารทอดมากกว่านี้ คณะทำงานจึงออกแบบวางแผนเมนูอาหารโดยยึดหลัก School lunch ของกรมอนามัย และปรับเปลี่ยนเมนูให้มีสีสันท่ารับประทาน และจัดกิจกรรมกระตุ้นให้การบริโภคตามธงโภชนาการให้นักเรียนทุกวันหลังเลิกเรียน และประชาสัมพันธ์ความรู้ไปยังผู้ปกครองผ่านไลน์กลุ่มเป็นระยะเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้แก่เด็กทั้งที่บ้านและโรงเรียน