

SE2024035

ส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโรงเรียนวัดเทวदारาม ตำบลท่าซิ่น อำเภอท่าศาลา จังหวัด  
นครศรีธรรมราช

ผศ.กำไล สมรักษ์

อ.ดร.ธิดารัตน์ เอกนิมิตรกุล

ผศ.ปฤษฎาพร ผลประสาร

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เห็นให้มีความสำคัญกับเด็กวัยเรียนไม่ได้กินอาหารเช้า เนื่องจากทำให้  
เสี่ยงร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ จึงแนะพ่อแม่ควรเตรียมเมนูที่ทำหรือหาซื้อได้ง่าย เพิ่มผักผลไม้ ช่วยให้เด็กไม่  
พลาดอาหารเช้า พร้อมนอนหลับ ให้เพียงพออย่างน้อย 9-11 ชั่วโมงต่อวัน ช่วยสมองปลอดโปร่ง อาหารเช้าจึงมี  
ความสำคัญ เกิดเป็นโครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโรงเรียนวัดเทวदारาม ตำบลท่าซิ่น  
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ดำเนินการภายใต้กรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน เป้าหมายที่ 3  
สร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย โรงเรียนวัดเทว  
दारาม ตั้งอยู่ หมู่ที่ 5 ตำบลท่าซิ่น อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160 เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล  
1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนางไพจิตติ มีปลอด เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน ปัจจุบันมีจำนวนครูและบุคลากร  
ทางการศึกษาทั้งหมด 19 คน แยกเป็นข้าราชการครู 14 คน ครูอัตราจ้าง 2 คน ครูฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 คน  
นักการภารโรง 1 คน แม่ครัว 1 คน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 156 คน แยกเป็นนักเรียนปฐมวัย 16 คน นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา 81 คน ระดับมัธยม 59 คน มีเขตบริการของสถานศึกษา 2 หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ 5 และหมู่ที่ 12  
ตำบลท่าซิ่น อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

โรงเรียนวัดเทวदारาม เห็นความสำคัญของปัญหาจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และส่งเสริมให้  
นักเรียนมีโภชนาการสมวัย ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารมื้อเช้าในวันไปโรงเรียน ซึ่งเป็นมื้อที่  
สำคัญที่เด็กต้องได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และถูกหลักโภชนาการ  
เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการที่จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม  
ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของนักเรียน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ  
เน้นให้นักเรียนเพิ่มการบริโภคอาหารในมื้อเช้าก่อนไปโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีโภชนาการสมวัย เกิดการมีส่วน  
ร่วมระหว่างครอบครัวและโรงเรียน ตลอดจนการส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองตระหนักถึงประโยชน์ของการ  
บริโภคอาหารเช้าได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย การบริโภคอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายของอาหาร  
ในกลุ่มเดียวกันและปริมาณเหมาะสม ถูกหลักโภชนาการของกรมอนามัย

การดำเนินโครงการเริ่มจากการ สํารวจข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนทุก  
เทอมๆละ 2 ครั้ง (ช่วงสัปดาห์ที่ 1 ของการเปิดเทอม และสัปดาห์สุดท้ายก่อนปิดเทอม) ผู้บริหารและ  
คณะทำงานกำหนดนโยบายและมาตรการส่งเสริมด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพของนักเรียนอย่างมีส่วนร่วม

ร่วมระหว่างผู้ปกครองและหรือชุมชน และคณะทำงานติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าในวันไปโรงเรียน

เกิดผลลัพธ์ คณะทำงาน จำนวน 25 คน มีความรู้ ทักษะในเรื่องการอาหาร โภชนาการ สามารถจัดการอาหารและโภชนาการภายในและรอบรั้วโรงเรียนได้ คณะทำงาน จำนวน 25 คน มีความรู้ ทักษะในเรื่องการอาหาร โภชนาการ สามารถจัดการอาหารและโภชนาการภายในและรอบรั้วโรงเรียนได้ จำนวนคนปรุงอาหาร (แม่ครัว/ ผู้ปกครอง) ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพ 20 คน สามารถประกอบอาหารที่เหมาะสมกับนักเรียนได้ เด็ก 75 คน ได้กินอาหารเช้าที่โรงเรียน ทุกวันเปิดเรียน

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์เกิดแผนการดำเนินงานด้านการบริการวิชาการและ การบริการวิชาการชุมชน ให้กับชุมชนเป้าหมาย โดยมีการนำโครงการบริการวิชาการมาบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอนรายวิชาการสร้างเสริมและปกป้องสุขภาพ ปฏิบัติการพยาบาลชุมชน และ ระบบสุขภาพชุมชน