

SE2024046

ส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโรงเรียนวัดโรงเหล็ก ตำบลนบพิตำ อำเภอนบพิตำ
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

ลักษณะมล ลักษณะวิมล

นาปีลา ลีกิจโกศล

โครงการนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารต่อวันในรูปของธงโภชนาการ (วัยเรียน) และบริโภคอาหารมื้อเช้าในวันไปโรงเรียน ซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่เด็กต้องได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และถูกหลักโภชนาการ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการที่จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของนักเรียน

กลุ่มเป้าหมายในโครงการนี้ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนวัดโรงเหล็กชั้นประถมศึกษา ป.1 -ป.6 ที่ไม่ได้บริโภคอาหารต่อวันในรูปของธงโภชนาการ 53 คน (คิดเป็นร้อยละ 60.22) นักเรียนที่ไม่ได้บริโภคอาหารมื้อเช้าในวันที่ไปโรงเรียนเลย 71 คน (คิดเป็นร้อยละ 80.68) และผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดโรงเหล็ก พบว่าเด็กไม่ได้กินอาหารเช้า ร้อยละ 80 หรือกินอาหารมื้อเช้าที่ไม่มีคุณภาพ หรือปริมาณไม่เพียงพอตามหลักโภชนาการจากร้านค้าหน้าโรงเรียน เช่น อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปรสเค็มจัด ไม่กินผักผลไม้ ร้อยละ 60 ซึ่งสาเหตุที่นักเรียนไม่ได้บริโภคอาหารต่อวันได้ตามรูปของธงโภชนาการ เนื่องจาก 1) นักเรียนไม่ชอบกินผัก 2) นักเรียนกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ 3) นักเรียนชอบทานอาหารสำเร็จรูป และสาเหตุที่นักเรียนไม่ได้บริโภคอาหารมื้อเช้าในวันไปโรงเรียน เนื่องจาก 1. นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารเช้า 2) ผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญในการให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 3) ผู้ปกครองไม่มีเวลาทำอาหารเช้าให้กับนักเรียนรับประทาน เนื่องจากผู้ครองมีอาชีพทำสวนยางพาราต้องไปทำงานตอนใกล้รุ่ง ส่งผลให้นักเรียนมีการเจ็บป่วยบ่อย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว เป็นลมกรดไหลย้อน มีภาวะทุพโภชนาการ ขาดสารอาหาร ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการล่าช้า เฉื่อย เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้บุคลากรโรงเรียนวัดโรงเหล็กได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และส่งเสริมให้นักเรียนมีโภชนาการสมวัย ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารต่อวันในรูปของธงโภชนาการ (วัยเรียน) และบริโภคอาหารมื้อเช้าในวันไปโรงเรียน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการที่จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของนักเรียน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นให้นักเรียนบริโภคอาหารต่อวันในรูปของธงโภชนาการ (วัยเรียน) และเพิ่มการบริโภคอาหารในมื้อเช้าที่เด็กต้องบริโภคก่อนไปโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีโภชนาการสมวัย แบบมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัวและโรงเรียนขึ้น โดยเน้นที่การส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองตระหนักถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย สำหรับด้านสภาพแวดล้อมของโรงเรียนวัดโรงเหล็กมีพื้นที่ในการเลี้ยงปลาและปลูกผักมีพื้นที่ที่ว่าง สามารถสร้างการเรียนรู้นอกห้องเรียนโดยส่งเสริมการปลูกผักเลี้ยงปลาไว้บริโภค สร้างเมนูอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารเช้าให้เด็กได้ ประหยัดค่าใช้จ่ายและนักเรียนจะได้รับประทานอาหารสดใหม่ สะอาดปลอดภัย ลดภาระค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง ปลูกในสิ่งที่กิน

นักเรียนจะได้รับประทานอาหารเช้าที่ถูกสุขภาวะ ร่วมกับส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรงร่วมกับการบริโภคอาหารที่ถูกหลักตามธงโภชนาการ โดยการดำเนินโครงการในครั้งนี้มีการประชุมชี้แจงโครงการ ทำให้เกิดคณะทำงาน ประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียน แกนนำครู แกนนำนักเรียน แม่ครัว ตัวแทนร้านค้า แกนนำผู้ปกครอง แกนนำชุมชน/อปท. จำนวน 15 คน โดยมีเนื้อหาการประชุมประกอบด้วย ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กที่เข้าร่วมโครงการ สสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน การจัดทำสื่อและนวัตกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านอาหารและโภชนาการ

ผลลัพธ์โครงการ

1. ผู้ปกครอง จำนวน 71 คน มีการจัดการอาหารให้นักเรียนได้บริโภคมื้อเช้า
2. ผู้ปกครอง จำนวน 44 ที่มีการจัดการอาหารที่ถูกหลักธงโภชนาการให้นักเรียนได้บริโภคเพิ่มขึ้น
3. นักเรียน จำนวน 53 คน ได้บริโภคอาหารต่อวันในรูปของธงโภชนาการ (วัยเรียน) เพิ่มขึ้น
4. นักเรียน จำนวน 71 คน ได้บริโภคอาหารเช้า ในวันที่ไปโรงเรียนเพิ่มขึ้น
5. ทำให้เกิดนโยบายและส่งเสริมด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพของนักเรียนอย่างมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและหรือชุมชน
6. ขยายผลการดำเนินงานไปสู่โรงเรียนในเขตพื้นที่การประถมศึกษา นครศรีธรรมราชได้