

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ประวัติความเป็นมาของการส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียน

ในปี พ.ศ. 2513 มีรายงานการเจ็บป่วยจากโรคระบบทางเดินอาหาร โรคพยาธิลำไส้และโรคขาดสารอาหารในนักเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ถึงแม้การตรวจพบจะมีอัตราไม่สูงนัก แต่ก็แสดงให้เห็นว่าในเมืองหลวง ซึ่งมีความหนาแน่นของประชากร การแพทย์และการสาธารณสุข ดีกว่าในชนบทยังประสบกับปัญหาเหล่านี้ในเด็กนักเรียน ฉะนั้นเด็กนักเรียนในชนบทย่อมเสี่ยงกับการเกิดปัญหาดังกล่าวมากกว่าอย่างแน่นอน จนกระทั่งมีรายงานจากแผนอาหารและโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ที่พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตชนบทและแหล่งเสื่อมโทรมของกรุงเทพมหานคร มีปัญหาทุพโภชนาการประมาณร้อยละ 30⁶

กองโภชนาการได้ทำการศึกษาถึงผลการให้อาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียน ปรากฏว่าการให้อาหารที่ได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายหนึ่งในสามของความต้องการในหนึ่งวันอย่างสม่ำเสมอเพียงวันละหนึ่งมื้อก็มีผลต่อสุขภาพอย่างมาก ดังนั้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 จึงมีการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนขึ้น ซึ่งจัดให้มีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการดังนี้

1. จัดให้มีโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน
2. ให้โภชนศึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียน
3. ส่งเสริมการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรในโรงเรียนและชุมชน

วัตถุประสงค์ในการดำเนินงานส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียน

1. ยกระดับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน
2. เผยแพร่โภชนศึกษา
3. ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารและหลักการจัดอาหาร
4. ปลุกฝังบริโภคนิสัยที่ดี
5. ฝึกหัดหลักประชาธิปไตย โดยให้เด็กมีส่วนร่วม
6. ส่งเสริมให้มีผลผลิตทางการเกษตรกรรมในโรงเรียน
7. ส่งเสริมงานด้านสวัสดิการและการสงเคราะห์แก่นักเรียนที่ขาดแคลนและยากจน

รัฐบาลได้ให้การสนับสนุนการดำเนินการเพื่อส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน จึงได้บรรจุแผนงานนี้ลงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 จัดสรรงบประมาณในเรื่องวัสดุ อุปกรณ์การคร่ำการเกษตร เงินทุนหมุนเวียนค่าอาหารดิบและการอบรมเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบก่อนจะเริ่มดำเนินการ

1.1 โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดโครงการอาหารกลางวันเพื่อบริการให้นักเรียนได้รับคุณค่าอาหารเพียงพอ และเป็นไปตามสัดส่วนของความต้องการนั้น ต้องมีครูผู้รับผิดชอบที่มีความรู้ทางโภชนาการหรือได้รับการอบรม เรื่องการ

จัดอาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อจะได้มีความเข้าใจ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติ และถ่ายทอดให้แก่เด็กได้อย่างถูกต้อง

การจัดอาหารกลางวัน นอกจากจะช่วยให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอและเหมาะสมกับร่างกายแล้ว ยังสามารถสอดแทรกความรู้ทางด้านโภชนาการ การฝึกบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กอีกด้วย

รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน^{6,7,8}

1. ครวักลาง เป็นครวัที่สามารถเตรียมอาหารเป็นจำนวนมากเพื่อส่งไปยังโรงเรียนที่ยังไม่พร้อมเปิดดำเนินการ หรือขาดเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน

2. โรงเรียนจัดทำอาหารเอง รูปแบบนี้เหมาะกับโรงเรียนที่มีวัสดุ อุปกรณ์ และบุคลากรพร้อม

2.1 โรงเรียนจ้างแม่ครวัหนึ่งคนและคนงานช่วย

2.2 ครวัหนึ่งคนรับผิดชอบและมีคนงานช่วย

2.3 ครวัหนึ่งคนรับผิดชอบและมีนักเรียนผลัดกันมาช่วย

2.4 นักเรียนรับผิดชอบและครูประจำชั้นคอยควบคุม ดูแล

รูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่ดีที่สุดที่จะดำเนินการให้บรรลุตามอุดมการณ์ของการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน เนื่องจากสามารถดูแลและควบคุมได้ทุกขั้นตอน

3. โรงเรียนจัดทำเสริมบางส่วน รูปแบบนี้เหมาะกับโรงเรียนที่มีเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์น้อย โรงเรียนอาจจัดอาหารในรูปอาหารจานเดียวหรือเฉพาะกับข้าวอย่างเดียวหรืออาหารว่าง การจัดรูปแบบนี้ช่วยให้ภาวะโภชนาการของเด็กดีขึ้น แต่ไม่ได้ผลเต็มที่

4. แม่ค้านำอาหารมาขาย แบบนี้เหมาะสำหรับโรงเรียนที่ขาดเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์ ผลที่ได้อาจทำให้นักเรียนได้อาหารคุณภาพต่ำกว่าที่ควร และจะมีผลกระทบต่อสุขภาพการเจริญเติบโต

5. โรงเรียนจัดอาหารเลี้ยงเป็นครั้งคราว เหมาะสำหรับโรงเรียนที่ไม่พร้อมจะจัดอาหารเลี้ยงนักเรียนได้ทุกวัน การจัดแบบนี้จะช่วยปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กได้บ้างเล็กน้อย

การประเมินผลโครงการอาหารกลางวัน

- ตรวจสอบสุขภาพเด็กนักเรียนก่อนเริ่มโครงการและสิ้นปีการศึกษา
- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเด็กนักเรียนก่อนเริ่มโครงการและทุกสามเดือนหลังจากเริ่มโครงการ
- สังเกตและสอบถาม

1.2 การให้โภชนศึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียน

ความรู้ที่เด็กได้รับ ควรถูกต้องและสามารถนำไปใช้ที่บ้านได้ ดังนั้น ครูจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางโภชนาการดีพอสมควร การให้โภชนศึกษาแก่นักเรียน สามารถกระทำได้หลายทางดังนี้

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการให้ห้องเรียน
2. นักเรียนฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ
3. ให้ความรู้โภชนาการในงานของโรงเรียน การจัดนิทรรศการ ทายปัญหา เล่นเกมส์ ประกวดภาพ
4. การทำสวนครัวของนักเรียน

1.3 การส่งเสริมผลผลิตทางอาหารในโรงเรียน

เพื่อให้โครงการอาหารกลางวัน มีวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหาร และปลอดภัย จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการทำเกษตรขึ้นในโรงเรียน เป็นต้นว่า การปลูกผัก ผลไม้ เลี้ยงเบ็ด ไก่ และปลาตามความเหมาะสมของสภาพแต่ละท้องถิ่น ช่วยลดปัญหาการขาดทุนจากการดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน และถ้าผลผลิตมีมากอาจนำไปจำหน่ายเพื่อเพิ่มเงินทุนหมุนเวียนได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ยังสามารถให้การส่งเสริมชุมชนผลิตอาหารสำหรับบริโภคและเพิ่มรายได้ให้แก่ ครอบครัวและชุมชน อีกทั้งเป็นการสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับบ้านอีกวิธีหนึ่ง

กิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากกิจกรรมหลักข้างต้นนี้ ที่สามารถส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนได้แก่

- การจัดตั้งสหกรณ์ร้านค้าในโรงเรียน เพื่อหารายได้มาสนับสนุนโครงการอาหารกลางวัน
- การจัดตั้งชมรมหรือกลุ่มเกษตรของนักเรียน เป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ นักเรียน ลดจำนวนนักเรียนขาดแคลน และเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นกลุ่มและรับผิดชอบ

1.4 งบประมาณ

การสนับสนุนงบประมาณตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 เป็นต้นมาทั้งภาครัฐและเอกชนได้ร่วมกันช่วยเหลือ โดยในระยะแรกงบประมาณที่ได้รับจะเป็นการใช้ไปเพื่อการซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร และใช้เป็นเงินทุนหมุนเวียนให้โรงเรียนดำเนินช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดแคลนอาหารกลางวัน โดยมุ่งให้โรงเรียนใช้งบประมาณดังกล่าวในการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ แล้วนำผลผลิตหรือรายได้นั้น นำมาเป็นอาหารกลางวันให้นักเรียนและได้เน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่ออาหารกลางวันนั้นด้วย และตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 เป็นต้นมา สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (สพช.) ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบจัดการศึกษาระดับอนุบาล แต่งบประมาณที่ได้รับในแต่ละปีไม่เพียงพอจำนวนนักเรียนที่ขาดแคลน จึงทำให้เงินทุนหมุนเวียนหมดไปอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งปี พ.ศ. 2535 รัฐบาลได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา โดยมีเป้าหมายของกองทุนทั้งสิ้น 6,000 ล้านบาท ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 เป็นต้นไป รัฐจะจัดสรรเงินเป็นกองทุนให้ปีละ 500 ล้านบาท จนครบ 6,000 ล้านบาท (ใช้เวลา 12 ปี) ดอกผลที่ได้จากเงินกองทุนนี้จะนำมาจัดสรรให้โรงเรียนประถมศึกษาทุกสังกัด เพื่อนำไปจัดเลี้ยงอาหารกลางวันแก่นักเรียนที่ขาดแคลน

ในขณะที่ดอกผลจากกองทุนมีน้อย รัฐบาลก็ได้จัดสรรงบประมาณอีกส่วนหนึ่งให้เป็นเงินอุดหนุน เพื่อนำไปจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนทั้งระดับก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษา นักเรียนที่ขาดแคลนจะได้รับเงินช่วยเหลือเป็นค่าอาหารกลางวันในอัตราคนละ 5 บาทต่อวัน เมื่อพิจารณาถึงงบประมาณที่จัดสรรมาให้กับจำนวนเด็กนักเรียนที่ขาดแคลนก็พบว่าเป็นการยากมากที่จะดำเนินการได้เพียงพอ ทางออกที่น่าจะทำได้ก็คือการให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม⁹

2. ปัญหาโภชนาการและแนวโน้มในอนาคต

อโณทัย เจตนาแสน¹⁰ สํารวจภาวะโภชนาการของคนไทย ในช่วง พ.ศ. 2528 ได้ข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้ปัญหาทุพโภชนาการในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียนได้ลดลง แต่ปัญหาทุพโภชนาการแบบเรื้อรังกลับมีแนวโน้มสูงขึ้น เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น

นภา ศิวรังสรรค์¹¹ ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครทั้งจากโรงเรียนรัฐบาลและเอกชน โดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารในรอบ 2 ชั่วโมงที่ผ่านมา พบว่า เด็กนักเรียนได้รับปริมาณโปรตีนใน 1 วัน เพียงพอต่อร่างกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานของ RDA เพียงร้อยละ 68 ส่วนการได้รับปริมาณพลังงาน เกือบทุกคนได้รับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน RDA และนักเรียนหญิงได้รับพลังงานน้อยกว่านักเรียนชาย

ภารดี เต็มเจริญและคณะ¹² ศึกษาคุณค่าอาหารที่ได้รับประจำวันและประเมินภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าและไม่รับประทานอาหารเช้า โดยวิธีการสัมภาษณ์ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าได้รับพลังงานและโปรตีนต่อวันสูงกว่ากลุ่มไม่รับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มเด็กที่ไม่รับประทานอาหารเช้าจะได้รับพลังงานและโปรตีนในระดับไม่เพียงพอร้อยละ 26 ในขณะที่กลุ่มเด็กที่รับประทานอาหารเช้าได้รับ ไม่เพียงพอเพียงร้อยละ 3.39 เท่านั้น และเด็กที่ไม่รับประทานอาหารเช้ามีการบริโภคอาหารชนิดอื่นในมื้ออื่น แต่ปริมาณที่บริโภคชนิดอื่นก็ยังน้อยกว่าการบริโภคอาหารเช้า

คณะกรรมการสร้างแผนพัฒนาการสาธารณสุข¹³ ได้กำหนดเป้าหมายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเรียน และเด็กวัยก่อนเรียนไว้ในงานอนามัยโรงเรียนและงานโภชนาการของพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539) ดังนี้

- โรงเรียนระดับประถมศึกษาจัดบริการอนามัยโรงเรียนครบตามเกณฑ์ระดับ 1 ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- เด็กนักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ไม่เกินร้อยละ 7
- เด็กนักเรียนมีอัตราการเป็นโลหิตจางหรือคอกพอกไม่เกินร้อยละ 10

นอกจากนี้ ยังมีโครงการพัฒนาความสูงของเด็กกลุ่ม 6-19 ปี โดยตั้งเกณฑ์ส่วนสูงโดยเฉลี่ยของชาวไทย 169.6 เซนติเมตร และหญิงไทย 157.7 เซนติเมตร

ลือชา วรรัตน์¹⁴ จากสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงผลการดำเนินงานที่ผ่านมาว่า สามารถลดความรุนแรงของปัญหาโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนในชนบทลงได้ และในอนาคตปัญหาเหล่านี้จะยังคงมีอยู่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้การเกษตรกรรมเป็นไปในเชิงอุตสาหกรรมและพาณิชย์มากขึ้น การย้ายแรงงานเข้าสู่ตัวเมืองจะมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนไปจากการพึ่งพาอาหารจากธรรมชาติไปสู่การซื้อหามาบริโภค ในขณะที่การกระจายอาหารยังไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการ ปัญหาโภชนาการที่จะเกิดขึ้น จึงมีทั้งทุพโภชนาการ โภชนาการเกิน และพิษภัยของอาหาร กลุ่มที่ได้รับผลกระทบไม่เฉพาะเด็กก่อนวัยเรียน แต่จะขยายไปยังกลุ่มเด็กวัยเรียน วัยหนุ่มสาวผู้ให้แรงงานและผู้ด้อยโอกาส จึงควรมีการจัดระบบป้องกัน

ปัญหาด้านโภชนาการและอาหาร โดยการควบคุมคุณภาพอาหาร มาตรฐานทางโภชนาการและพัฒนาระบบ
สวัสดิการสำหรับคนจน ปัจจุบันภาวะการขาดสารอาหารที่สำคัญของประเทศไทยได้แก่ โรคขาดโปรตีน และ
พลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และขาดสารไอโอดีน ในกลุ่มอายุ 5-15 ปีมีแนวโน้มขาดสาร
อาหารดังกล่าวสูงขึ้น ถ้าหากปัจจุบันยังไม่ได้รับการแก้ไขโดยเฉพาะโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน
ส่วนภาวะโภชนาการเกินพบมากในเขตเมือง และมีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นกัน

3. การแก้ปัญหาโภชนาการ

สมชาย ดุรงค์เดชและคณะ¹⁵ ได้พัฒนาเอกสารการสอนโภชนศึกษา สำหรับนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทั้งผู้เรียนและผู้สอน สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน
และสอดคล้องกับกิจกรรมดังกล่าวไว้ในวิชา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เกษตรศาสตร์ สังคมศาสตร์ การ
บริการอาหารใน โรงเรียนและการทำงานในชุมชน หลังจากพัฒนาเอกสารการสอนนี้ขึ้น ก็มีการประเมินผล
ผู้สอนพบว่า ผู้สอนและ ผู้เรียนมีกิจกรรมร่วมกัน เอกสารที่ผลิตขึ้นมีความชัดเจนและเข้าใจดี สมควรนำ
ไปใช้

สมใจ วิชัยดิษฐ์และคณะ¹⁶ ได้ทำการศึกษาภาวะโลหิตจางของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา
ก่อนและหลังการเริ่มกิจกรรมการเกษตรในโรงเรียน และการให้โภชนศึกษาในช่วงระยะเวลา 2 ปี ปรากฏว่า
กิจกรรมทางการเกษตร ได้แก่ การปลูกผัก เลี้ยงเป็ด ไก่ และปลา สามารถช่วยลดปัญหาโลหิตจางในเด็ก
นักเรียนได้ เพราะผลผลิตทางการเกษตรดังกล่าวสามารถนำมาประกอบอาหารกลางวัน ขายให้นักเรียนใน
ราคาถูก