

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างสม่ำเสมอและที่สำคัญก็คือ การพัฒนาทางด้านสติปัญญา ทำให้เด็กวัยนี้เป็นวัยของเรียนรู้และปรับตัว ในสังคมที่พ่อและแม่มีภาระในการประกอบอาชีพนอกบ้าน ไม่มีเวลาในเตรียมอาหารที่มีคุณค่าสำหรับลูก ประกอบกับในช่วงนี้บางครั้งครอบครัวมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้น ลูกคนโตที่พอจะช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง ก็จะถูกปล่อยปละละเลยในเรื่องความเป็นอยู่และอาหารการกินซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิต ถึงแม้ว่าเด็กวัยเรียนมีความสามารถในการบริโภคและเลือกอาหารด้วยตัวเอง แต่การเลือกอาหารเพื่อบริโภคส่วนใหญ่จะคำนึงถึงความอร่อย ความน่ากินและการได้ยินจากโฆษณามากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ¹ ปัญหาทุพโภชนาการของเด็กวัยนี้จึงมีทั้งภาวะทุพโภชนาการและโภชนาการเกิน ภาวะทุพโภชนาการที่พบมากได้แก่ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และภาวะขาดสารไอโอดีน ซึ่งปัญหาเหล่านี้ก็ได้รับการแก้ไขมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันและอนาคตคาดว่าปัญหายังคงอยู่ ดังจะเห็นได้จากข้อมูลการสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ปีการศึกษา 2537 มีเด็กนักเรียนไทยซึ่งน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ประมาณร้อยละ 10² ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กพบประมาณร้อยละ 18² (ในปี พ.ศ. 2536) และภาวะโรคขาดสารไอโอดีนประมาณร้อยละ 13³ (ปี พ.ศ. 2534) ส่วนภาวะโภชนาการเกินพบมากในเด็กวัยเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง อัตราการพบเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีจนกระทั่งในปี พ.ศ. 2536 พบร้อยละ 2.3 ของกลุ่มนักเรียนในเขตเมือง⁴

สำหรับปัญหาการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของเด็กวัยเรียนในภาคใต้พบว่ามีอัตราสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ โดยเฉพาะภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กนั้นพบในภาคใต้สูงสุด ส่วนภาวะโรคขาดสารไอโอดีนซึ่งไม่น่าจะมีในภาคใต้ เนื่องจากพื้นที่ทั้งสองฝั่งติดทะเลเป็นแนวยาว ยังพบได้ในนักเรียนจากโรงเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของตำรวจตระเวนชายแดน ซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณป่าเขาและการคมนาคมไม่สะดวก

เมื่อเด็กเข้าสู่สังคมโรงเรียน พฤติกรรมและค่านิยมต่าง ๆ ของเด็กวัยนี้จะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปตามสังคมเพื่อน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถเป็นไปได้ทั้งในแง่บวกและลบ ปัจจัยที่มีบทบาทที่สำคัญในช่วงวิกฤติขณะอยู่ในโรงเรียนนี้ก็คือ การชี้แนะและการเอาใจใส่ของครู เพราะครูเป็นผู้ที่เด็กวัยนี้ให้ความเคารพนับถือและเชื่อฟังมาก นอกจากนี้ครูยังมีส่วนรับผิดชอบดูแลอาหารที่เด็กบริโภคอย่างน้อยประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณที่เด็กควรได้รับทั้งหมดใน 1 วัน แต่จากการศึกษาความรู้ เจตคติและพฤติกรรมทางด้านโภชนาการของครูโรงเรียนชั้นประถมศึกษา ในเขตชนบทจังหวัดสงขลา พบว่าครูส่วนใหญ่ให้ความสนใจในเรื่องโภชนาการ แต่มีความรู้บางอย่างเกี่ยวกับอาหารและสาร อาหารยังไม่ถูกต้อง เช่น เรื่องประโยชน์ของอาหารไขมัน ขาดทักษะด้านการประยุกต์ความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงทำให้เมื่อนำไปสอนนักเรียนก็เกิดความ ไม่มั่นใจว่านักเรียนจะสามารถนำไปปฏิบัติได้

ครูนอกจากเป็นผู้ให้ความรู้และปลูกฝังนิสัยต่าง ๆ ให้กับนักเรียนในโรงเรียนแล้ว ครูยังเป็นผู้ที่ชาวบ้านให้การนับถือและไว้วางใจ โดยเฉพาะครูในโรงเรียนชนบทซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนในท้องถิ่นนั้น ๆ และทำหน้าที่สอนในระดับประถมศึกษา โรงเรียนในระดับนี้มีกระจายอยู่ทั่วไปในชนบท การพัฒนาชนบทก็มีกิจกรรมหลายด้านที่ครูมีส่วนเกี่ยวข้องหรือเป็นผู้นำได้ อีกทั้งเป็นที่ปรึกษาแก่พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กเมื่อมีปัญหา นับเป็นภาระที่นอกเหนือจากการเรียนการสอนตามปกติในโรงเรียน ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความรู้ให้สามารถนำไปใช้ในการสอน ให้คำปรึกษาและใช้กับชีวิตจริงได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความรู้ทางโภชนาการให้กับครูในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเขตชนบท
2. เพื่อให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการเฉพาะเรื่องที่ครูสนใจ
3. ให้เป็นข้อมูลเบื้องต้นของการศึกษาโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน