"ชุมชนบ้านหาดจิก" ร่วมใส่ใจดูแลภาวะโภชนาการเด็ก สงเสริมลูกหลานให้รับประทาน "ผัก-ผลไม้" เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ค. 2560

แม้พื้นที่โดยรอบของชุมชนและที่ตั้งของโรงเรียนหลายๆ แห่งของประเทศจะอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ แต่ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเด็กนักเรียนจะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการบริโภคผักและผลไม้ เนื่องจากบางครอบครัวไม่ได้ฝึกฝนให้ลูกหลานมีความคุ้นเคยกับการรับประทานผักและผลไม้มาก่อน

เช่นเดียวกับที่ โรงเรียนบ้านหาดจิก ตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาสเปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ติดชายแดนประเทศเมียนมาร์(พม่า) มีแม่น้ำกระบุรีกั้นระหว่างสองแผ่นดินและสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ

จากคำบอกเล่าของ โกศล จำเริญ รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียน ให้ข้อมูลว่าส่วนใหญ่ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนมีฐานะค่อนข้างยากจน มีอาชีพรับจ้างในสวนยางพารา จึงไม่ได้มีเวลาเตรียมอาหารเช้าให้กับบุตรหลาน ทำให้เด็กนักเรียนจำนวนมากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า สงผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพและภาวะทุพโภชนาการ

ทางโรงเรียนได้เล็งเห็นปัญหาเหล่านี้ จึงช่วยแก้ปัญหาในเบื้องต้นด้วยการเปิดจำหน่ายข้าวต้มในช่วงเช้า โดยนักเรียนอีกส่วนหนึ่งจะเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าบริเวณหน้าหน้าโรงเรียนรับประทาน ซึ่งช่วยได้แค่ประทังความหิวแต่ไม่สามารถระบุได้ว่าได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กนักเรียนหรือไม่

ส่วนอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้ เดิมแทบไม่มีผักและผลไม้อยู่ในเมนู มีเพียงผักเป็นส่วนประกอบเล็กน้อย และมักถูกเด็กนักเรียนปฏิเสธกลายเป็นเศษอาหาร ทางโรงเรียนจึงได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมบริโภคผัก ผลไม้เพื่อสุขภาพในโรงเรียนบ้านหาดจิก” โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ผู้ปกครองส่วนมากเป็นแรงงานในสวนยาง กว่า 40 % เป็นคนไทยพลัดถิ่นที่มาจากฝั่งพม่า เพิ่งได้เอกสารการเป็นคนไทยไม่กี่ปี นักเรียนบางคนเดินทางมาจากพม่าก็มี ส่วนอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดไว้ให้แต่ก่อนเป็นพวกอาหารจานเดียว ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง สลับกับก๋วยเตี๋ยวบ้าง ผักในจานมีแตงกวาไม่กี่ชิ้น เราจึงต้องกลับมาทบทวนเมนูอาหารกันใหม่”

ขณะที่ สุภาพ จำเริญ อาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการ เมื่อรับรู้ปัญหาเบื้องต้นทางโรงเรียนจึงได้วางแผนตั้งคณะทำงาน ประชุมผู้ปกครอง เชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลกระบุรี มาให้ข้อมูลประโยชน์ของการกินผัก ผลไม้ โดยมีเครือข่ายต่างๆเข้าร่วม ทั้งผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล อาสาสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สร้างแกนำครูแกนนำนักเรียน ช่วยกันคิดเมนูอาหารมื้อกลางวันที่มีส่วนประกอบของผัก และมีผลไม้ตามฤดูกาลเสริม

“ตอนกลางวันจะมีแกนนำนักเรียนคอยตรวจสอบชั่งเศษอาหารทุกวันบันทึกข้อมูลไว้ แรกๆ เด็กก็ต่อต้านไปบอกผู้ปกครอง ผู้ปกครองก็ไม่เห็นด้วย เพราะไม่เห็นความสำคัญ ตอมาเรามีข้อมูลเด็กที่กินผัก

กับเด็กที่ไม่กินผัก แสดงค่าน้ำหนัก ส่วนสูงให้ผู้ปกครองเห็นความเจริญเติบโตของเด็ก
ทำให้เกิดการยอมรับและให้การสนับสนุนแนวทางต่างๆ ของโรงเรียน” รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียน ระบุ

ขณะเดียวกันทางโรงเรียนได้สร้างกิจกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศให้นักเรียนได้มีทัศนคติต่อการบริโภคผักผลไม้ไปพร้อมๆ กัน ทั้งการจัดประกวดภาพระบายสีธงโภชนาการ การจัดป้ายนิทรรศการ จัดทำบัตรอวยพร
การจัดทำหนังสือหน้าเดียว การแต่งนิทาน การจัดการเรียนการสอนโครงงานโภชนาการที่มีผักเป็นส่วนประกอบ
นอกจากนี้ยังมีการปลูกผักในกระถาง และปลูกผักสวนครัว เป็นต้น

หลังจากดำเนินโครงการได้ไประยะหนึ่ง
ข้อมูลจากการบันทึกของฝ่ายสุขภาพของโรงเรียนบ้านหาดจิกบ่งชี้ว่าเด็กนักเรียนในโรงเรียนมีร่างกายที่สมส่วนขึ้น
มีการบริโภคผัก ผลไม้เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 80จากเดิมที่มีเพียงร้อยละ 10 และแต่ละมื้ออาหารการกลางวัน
ยังเหลือเศษอาหารไม่เกิน 1 กิโลกรัม

ในฐานะแกนนำนักเรียน กรกมล วชิรรัตนานนท์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กล่าวว่า
มีภารกิจในการรณรงค์สงเสริมให้รุ่นน้องกินผักและผลไม้ โดยดำเนินกิจกรรมต่างๆ รวมกับครู
ทั้งการประกวดวาดภาพ จัดรายการเสียงตามสายให้ข้อมูลและประโยชน์ต่างๆ ของการกินผักและผลไม้
และยังรวมกับเพื่อนๆ ในการปลูกผักสวนครัวภายในพื้นที่ของโรงเรียนอีกด้วย

ทางด้าน สุธิษา สว่างศรี ผู้ปกครอง กล่าวว่าลูกสาวอายุ 9 ขวบ แต่มีน้ำหนักถึง 35 กิโลกรัม
แต่พอได้รับรู้ประโยชน์และเห็นความสำคัญของการกินผักและผลไม้
จึงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันลูกของตนเองกินผักมากขึ้นในมื้ออาหารที่บ้านด้วย
จากสมุดคู่มือบันทึกประจำตัวพบว่าลูกสาวมีความสูงเพิ่มขึ้น รางกายมีความคลองตัว
และมีน้ำหนักสมส่วนมากขึ้นกว่าเดิม

การดำเนินงานส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในโรงเรียนบ้านหาดจิกที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กนักเรียนได้ถึงร้อยละ 80
เป็นผลมาจากการรณรงค์ส่งเสริมให้ความรู้ทั้งตัวเด็กนักเรียนและผู้ปกครองให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมต่างๆ
เพื่อตอกย้ำและกระตุ้นเตือนอย่างต่อเนื่อง
ซึ่งเป็นการปลูกฝังสร้างสุขนิสัยที่ถูกต้องให้ติดตัวของเด็กนักเรียนไปตลอดชีวิต.