

❑ชุมชนบ้านหาดจิก❑ ร่วมใส่ใจดูแลภาวะโภชนาการเด็ก ส่งเสริมลูกหลานให้รับประทาน ❑ผัก-ผลไม้❑ เพื่อสุขภาพ

● นำเสนอเมื่อ 30 ก.ค. 2560

แม้พื้นที่โดยรอบของชุมชนและที่ตั้งของโรงเรียนหลายๆ
แห่งของประเทศจะอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์
แต่ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเด็กนักเรียนจะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
โดยเฉพาะการบริโภคผักและผลไม้
เนื่องจากบางครั้งครอบครัวไม่ได้ฝึกฝนให้ลูกหลานมีความคุ้นเคยกับการรับประทานผักและผลไม้มาก่อน

เช่นเดียวกับที่ โรงเรียนบ้านหาดจิก ตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาสเปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3
ที่อยู่ติดชายแดนประเทศเมียนมา(พม่า) มีแม่นำกระบุรีกั้นระหว่างสองแผ่นดินและสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ

จากคำบอกเล่าของ โกศล จำเริญ รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียน
ให้ข้อมูลว่าสวนใหญ่ผูกครองของเด็กนักเรียนมีฐานะค่อนข้างยากจน มีอาชีพรับจ้างในสวนยางพารา
จึงไม่ได้มีเวลาเตรียมอาหารมาให้กับบุตรหลาน ทำให้เด็กนักเรียนจำนวนมากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า
ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพและภาวะทุพโภชนาการ

ทางโรงเรียนได้เล็งเห็นปัญหาเหล่านี้ จึงช่วยแก้ปัญหาในเบื้องต้นด้วยการเปิดจำหน่ายข้าวต้มในช่วงเช้า
โดยนักเรียนอีกส่วนหนึ่งจะเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าบริเวณหน้าโรงเรียนรับประทาน
ซึ่งช่วยได้แค่ประทังความหิวแต่ไม่สามารถระบุได้ว่าได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับ
บเด็กนักเรียนหรือไม่

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

“ผู้ปกครองส่วนมากเป็นแรงงานในสวนยาง กว่า 40 % เป็นคนไทยพลัดถิ่นที่มาจากฝั่งพม่า
เพิ่งได้เอกสารการเป็นคนไทยไม่กี่ปี นักเรียนบางคนเดินทางมาจากพม่าก็มี
สวนอาหารกลางวันทางโรงเรียนจัดไว้ให้แต่ก่อนเป็นพวกอาหารจานเดียว ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง
สลัดกับกวยเตี๋ยวบาง ผักในจานมีแดงกว่าไม่กี่ชิ้น เราจึงต้องกลับมาทบทวนเมนูอาหารกันใหม่”

ขณะที่ สุภาพ จำเริญ อาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการ เมื่อรับรู้ปัญหาเบื้องต้นทางโรงเรียนคงได้วางแผน
ตั้งคณะทำงาน ประชุมผู้ปกครอง เชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลกระบุรี มาให้ข้อมูลประโยชน์ของการกินผัก ผลไม้
โดยมีเครือข่ายต่างๆเข้าร่วม ทั้งผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล
อาสาสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สร้างแกนนำครูแกนนำนักเรียน
ช่วยกันคิดเมนูอาหารมื้อกลางวันที่มีสวนประกอบของผัก และมีผลไม้ตามฤดูกาลเสริม

“ตอนกลางวันจะมีแกนนำนักเรียนคอยตรวจสอบซึ่งเศษอาหารทุกวันบันทึกข้อมูลไว้ แรกๆ
เด็กก็ต่อต้านไปบอกผู้ปกครอง ผู้ปกครองก็ไม่เห็นด้วย เพราะไม่เห็นความสำคัญ ต่อมาเรามีข้อมูลเด็กที่กินผัก

กับเด็กที่ไม่กินผัก แสดงค่าน้ำหนัก ส่วนสูงให้ผู้ปกครองเห็นความเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้เกิดการยอมรับและให้การสนับสนุนแนวทางต่างๆ ของโรงเรียน” รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียน ระบุ

ขณะเดียวกันทางโรงเรียนได้สร้างกิจกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศให้นักเรียนได้มีทัศนคติต่อการบริโภคผักผลไม้ไปพร้อมๆ กัน ทั้งการจัดประกวดภาพระบายสีธงโภชนาการ การจัดป้ายนิทรรศการ จัดทำบัตรรอยพร การจัดทำหนังสือหน้าเดียว การแต่งนิทาน การจัดการเรียนการสอนโครงการโภชนาการที่มีผักเป็นส่วนประกอบ นอกจากนี้ยังมีการปลูกผักในกระถาง และปลูกผักสวนครัว เป็นต้น

หลังจากดำเนินโครงการได้ไประยะหนึ่ง ข้อมูลจากการบันทึกของฝ่ายสุขภาพของโรงเรียนบ้านหาดจิกบ่งชี้ว่าเด็กนักเรียนในโรงเรียนมีร่างกายที่สมส่วนขึ้น มีการบริโภคผัก ผลไม้เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 80 จากเดิมที่มีเพียงร้อยละ 10 และแต่ละมื้ออาหารกลางวัน ยังเหลือเศษอาหารไม่เกิน 1 กิโลกรัม

ในฐานะแกนนำนักเรียน กุรกมล วชิรรัตนานนท์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กล่าวว่า มีภารกิจในการรณรงค์ส่งเสริมให้รุ่นน้องกินผักและผลไม้ โดยดำเนินกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครู ทั้งการประกวดวาดภาพ จัดรายการเสียงตามสายให้ข้อมูลและประโยชน์ต่างๆ ของการกินผักและผลไม้ และยังรวมกับเพื่อนๆ ในการปลูกผักสวนครัวภายในพื้นที่ของโรงเรียนอีกด้วย

ทางด้าน สุธิษา สว่างศรี ผู้ปกครอง กล่าวว่าลูกสาวอายุ 9 ขวบ แต่มีน้ำหนักถึง 35 กิโลกรัม แต่พอได้รับรูปประโยชน์และเห็นความสำคัญของการกินผักและผลไม้ จึงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันลูกของตนเองกินผักมากขึ้นในมื้ออาหารที่บ้านด้วย จากสมุดคู่มือบันทึกประจำตัวพบว่าลูกสาวมีความสูงเพิ่มขึ้น ร่างกายมีความคล่องตัว และมีน้ำหนักสมส่วนมากขึ้นกว่าเดิม

การดำเนินงานส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในโรงเรียนบ้านหาดจิกที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กนักเรียนได้ถึงร้อยละ 80 เป็นผลมาจากการรณรงค์ส่งเสริมให้ความรู้ทั้งตัวเด็กนักเรียนและผู้ปกครองให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อต่อยุ่และกระตุ้นเตือนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการปลูกฝังสร้างสุขนิสัยที่ถูกต้องให้ติดตัวของเด็กนักเรียนไปตลอดชีวิต.