

## เมนู "ผักผลไม้ 5 สี" ไอเดียดีดีที่ รร.บ้านอ่าวลึก สร้างแรงจูงใจ "กินผัก" ปลุกฝังสุขนิสัยให้เยาวชน

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ค. 2560

การปลูกฝังให้เด็กๆ รู้จักการรับประทานผักและผลไม้ตั้งแต่วัยเยาว์ จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บได้หลายประเภท ดังนั้นการสร้างสุขนิสัยการรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการจึงเป็นเรื่องสำคัญทั้งในบ้านและที่โรงเรียน

เพราะยังมีเด็กอีกเป็นจำนวนมาก ที่ไม่คุ้นชินรสสัมผัสของผักและผลไม้ เมื่อต้องลิ้มลองอาหารที่ไม่คุ้นเคย จนเกิดเป็นประสบการณ์ที่ไม่ประทับใจ ก็อาจทำให้เกิดการปฏิเสธการรับประทานผักและผลไม้ขึ้นได้ เช่นเดียวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กๆ ชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ของ โรงเรียนอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

แต่ที่นี้คณะครูและนักเรียนรุ่นพี่ช่วยกันหาแรงจูงใจ สร้างประสบการณ์ที่ดีเพื่อให้เด็กๆ ไม่ปฏิเสธการกินผักและผลไม้ โดยร่วมกันจัดทำ โครงการ “5 มหัศจรรย์ เส้นทางฝันเด็กอ่าวลึกสุขภาพดี” โดยได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้และปลูกฝังสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้กับเด็กและเยาวชนอย่างถูกต้อง ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

จากการเปิดเผยของ **ครูหยัสนา บุตรสุมัน** พบว่าที่ผ่านเด็กนักเรียนไม่ค่อยรับประทานผัก แต่ทางโรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวันอยู่แล้ว จึงต้องการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียน ให้หันมาทานผักผลไม้ให้มากขึ้น โดยขอความร่วมมือจากเพื่อนครูให้ช่วยสำรวจแต่ละห้องเรียนว่า มีนักเรียนที่ไม่กินผักกี่คน และกินผักบางประเภทกี่คน เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนหาหนทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพของนักเรียน

“เราสังเกตการกินอาหารกลางวันจากเศษอาหาร พบว่านักเรียนบางส่วนมักเลือกซื้ออาหารประเภทผักต่างๆ ทั้ง จึงต้องให้ครูสำรวจในแต่ละห้องที่ดูแล้วมีเด็กรายใดไม่กินผัก เพื่อหากลุ่มเป้าหมาย เราเน้นกลุ่มเป้าหมายที่ไม่กินผักและเลือกกินผักบางชนิด จากนั้นก็วางแผน ตั้งคณะทำงาน มีแกนนำนักเรียน ตัวแทนจากผู้ปกครองมารวมแสดงความคิดเห็น แกนนำนักเรียนก็มาจากสภานักเรียน ตัวแทนสายชั้น ดำเนินกิจกรรม สร้างการมีส่วนร่วม ทั้งแกนนำนักเรียน แม่ครัว และผู้ปกครอง” ครูหยัสนาเล่า

ครูหยัสนา กล่าวว่าโครงการ “5 มหัศจรรย์” เน้นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กนักเรียนหันมารับประทานผักและผลไม้ นำเอาสีสันของพืชผัก ผลไม้ 5-6 สี มาดึงดูดความสนใจ แต่หัวใจหลักคือการปรับเปลี่ยนให้เด็กๆ รับประทานอาหารเช้าครบหมวดหมู่ตามหลักโภชนาการในมื้ออาหารกลางวัน ด้วยกิจกรรมหลากหลายประเภท ตั้งแต่การให้แกนนำนักเรียนจัดรายการเสียงตามสาย การชูธงอาหาร การปรับเปลี่ยนทัศนคติแม่ครัวในการประกอบอาหารโดยให้เล็งเห็นความสำคัญในการทำให้เด็กๆ กินผัก

นอกจากนี้ยังมีการเชิญชวนผู้ปกครองเข้ามาร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน อาทิ ช่วยปลูกผัก ผลไม้ การจัดกิจกรรมมหกรรมกินผัก “สเปเชียลเดย์” เชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลอ่าวลึกมาให้ความรู้ แก่เด็กนักเรียน

ครูและผู้ปกครอง มีหน่วยงานต่างๆ มาเข้าร่วมสนับสนุน เช่น สาธารณสุขอำเภอ พัฒนาชุมชน มีกิจกรรมการออกอาหารที่มีผักเป็นวัตถุดิบโดยครูผู้ดูแลในแต่ละชั้นเรียน

“ในเวทีประชุมผู้ปกครองเราพยายามเน้นย้ำของการให้บุตรหลานได้กินผัก และเราตั้งผู้ปกครองมาปลูกต้นกล้วยในโรงเรียนด้วย เราทำโครงการพอมแมปลูกกล้วย เด็ก ป.5 ทุกคนจะมีต้นกล้วยเป็นของตัวเอง ใหพอมแมปลูกไว้ แล้วยูๆ ที่เป็นนักเรียนจะคอยดูแล อีกด้านหนึ่งก็จะให้ครูและนักเรียนช่วยกันปลูกผัก เป็นแปลงเกษตรปลอดภัยจากสารพิษ เพราะถ้าไปซื้อผักจากภายนอกมาเราไม่รู้แหล่งที่มาซึ่งอาจปนเปื้อนสารเคมีต่างๆ และยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายด้วย ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ก็จะให้ครูบูรณาการเรื่องการรับประทานผักผลไม้เข้าไป เช่น ให้นักเรียนทำเมนูที่มีผักประกอบนำมาส่งครู ซึ่งถ้าพอมแมผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลาครูก็ต้องช่วยเด็กๆ ทำ”  
ครูนัยนาระบุ

ทางด้าน **อรรถัย เพชรทอง** แม่ครัวประจำโรงเรียนกล่าวว่า เมนูสำหรับเด็กก็จะมีทั้งรสจืดและรสเผ็ด และเมื่อต้องปรุงอาหารที่มีเมนูจากผักชนิดต่างเข้ามาประกอบเพิ่มขึ้น ก็ต้องทำให้มีรสชาติถูกปาก ตกแต่งให้ดูน่ารับประทาน ส่วนการซื้อวัตถุดิบจะซื้อหารวมกับคุณครู โดยจะพยายามไม่ซื้อผักผลไม้ที่ซ้ำๆ กัน เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความเบื่อ และบางสวนก็จะนำผักที่ปลูกภายในโรงเรียนมาประกอบอาหารด้วย

ขณะที่ **ด.ญ.ธัญพร เล็กขำ** ประธานนักเรียน และแกนนำนักเรียนเล่าว่า มีหน้าที่ให้ความรู้กับน้องๆ เรื่องการกินผักผ่านเสียงตามสายในโรงเรียน และหาเมนูเกี่ยวกับผักมาสอบถามเพื่อนๆ และรุ่นน้องวออยากรับประทานเมนูอะไรบ้าง และยังช่วยกันปลูกผักในโรงเรียน โดยแต่ละห้องเรียนจะปลูกผักไม่เหมือนกัน เพื่อให้เกิดการหลากหลาย เวลานำไปปรุงอาหารจะได้ไม่ซ้ำกัน

ภายหลังการดำเนินงานและการจัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการบริโภคผักและผลไม้ในโรงเรียน ขณะเดียวกันก็ประชาสัมพันธ์ไปยังผู้ปกครองควบคู่กันไป ทำให้ปัจจุบันมีเด็กนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยหันมารับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 7 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการปูทางสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ ในระยะยาว.