

# บทความวิชาการ

## บทความวิชาการ

### ตามรอยพระราชดำริ โครงการเด็กไทยแก้มใส เพื่อภาวะโภชนาการที่ดีของเด็กไทย

พ.ต.หญิงนภาพีญา จันทขัมมา \*

อภาพพร เฝ้าวัฒนา \*\*

#### บทคัดย่อ

การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาด้านอาหารเพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันสุขภาพในด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นเส้นทางเชื่อมสู่มิติอื่นๆในการพัฒนาคุณภาพของเด็กไทย ตามแนวทางพระราชดำริของ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยเริ่มต้นจากบ้าน โรงเรียน และชุมชน ผ่านกลยุทธ์การพัฒนา 8 องค์ประกอบ โดยมุ่งผลลัพธ์ให้เด็กไทยมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น นำไปสู่พัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมวัย มีสุขภาพที่ดี โดยองค์ประกอบทั้ง 8 ที่ต้องบูรณาการร่วมกันคือ 1) การเกษตรในโรงเรียน 2) สหกรณ์นักเรียน 3) การจัดบริการอาหาร 4) การติดตามภาวะโภชนาการ 5) การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน 6) การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม 7) การจัดการบริการสุขภาพ และ 8) จัดการเรียนรู้เกษตร โภชนาการและสุขภาพอนามัย ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากปีหนึ่งโดยเผยแพร่องค์ความรู้ และหัวใจสำคัญของการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแก้มใสสู่โรงเรียนประเภทต่างๆ ทั่วประเทศ ในปีต่อมา ดำเนินการประเมินผลความรู้จากการดำเนินงานโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสืบค้นกระบวนการและกลวิธีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านการพัฒนาอาหารและโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กในโรงเรียนแบบครบวงจร และปีที่ 3 นี้จึงพัฒนารูปแบบการกระบวนการสาน เสริม สร้างพลัง เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน ให้กว้างขวางและยั่งยืน ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า โครงการเด็กไทยแก้มใส เพื่อให้นักเรียนตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกคนรู้เท่าทันสุขภาพสู่ความมั่นคงทางภาวะโภชนาการในเด็กไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

**คำสำคัญ:** แนวทางพระราชดำริ/ โครงการเด็กไทยแก้มใส/ ภาวะโภชนาการ

\* ผู้รับผิดชอบหลัก พ.ต.หญิง ดร.นภาพีญา จันทขัมมา อาจารย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

\*\* รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## Healthy Kids Healthy Food

Napaphen Jantacumma \*

Arpaporn Powwattana \*\*

### ABSTRACT

The child development promotion in physical, mental and intellectual must begin from developing food and nutrition by health literacy according to the approach of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn. This approach starts from home, school, and community through the sustainable integration in developing strategies of 8 components which consist of 1) agriculture in school 2) student cooperative 3) School lunch 4) nutrition monitoring 5) health behavior 6) environmental health development 7) health service in school and 8) study in *agricultural*, nutrition and sanitation education. The first year of the “Healthy Kids, Healthy Food” project is by creating awareness and distribution knowledge in schools around the country. The second year is to apply knowledge of the children food, nutrition and health development model in Thai bright and healthy school. The third year is to develop and empower the sustainable development of “Healthy Kids, Healthy Food” project for health literacy in nutrition.

**Keywords:** The royal initiative concept/ Healthy Kids Healthy Food Project/ Nutritional status

---

Article info: Received September 6, 2018; Revised January 8, 2019; Accepted May 8, 2019.

\* Corresponding Author, Maj. Napaphen Jantacumma, Faculty of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University

\*\* Associated Professor, Faculty of Public Health, Mahidol University

## บทนำ

เด็กในวัยเรียนคืออนาคตของชาติ การที่เด็กจะพัฒนาตนเอง ให้เติบโตพร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้ ความสามารถ สามารถดูแลรับผิดชอบตนเอง ครอบครัวยุคและสังคมได้ ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การพัฒนาและการเจริญเติบโตของเด็กคือ ภาวะโภชนาการ เพราะการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็กเป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะเศรษฐกิจของประเทศ<sup>1</sup> หากปล่อยให้เกิดการขาดสารอาหารจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต รูปร่างไม่สมส่วน แคระแกร็น ภูมิคุ้มกันต่ำ และเจ็บป่วยได้ง่าย<sup>2</sup> ทั่วโลกมีเด็กปฐมวัย 200 ล้านคน ที่ไม่สามารถพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ได้เต็มศักยภาพ ด้วยสาเหตุปัจจัยที่สามารถป้องกันได้ 4 ประการ คือ 1) ภาวะทุพโภชนาการ 2) การขาดธาตุไอโอดีน 3) โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และ 4) การขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสม<sup>1</sup>

จากการรายงานภาวะโภชนาการทั่วโลก ปีพ.ศ. 2558 ระบุว่าเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะอ้วนมากกว่า 42 ล้านคน ภาวะผอม 51 ล้านคน และประสบปัญหาแคระแกร็น 161 ล้านคน<sup>3</sup> ในห้วง พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2558 ที่ผ่านมา สถานการณ์ภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนไทย มีทิศทางที่ดีขึ้น แต่ยังคงเฝ้าระวังและจำเป็นต้องดำเนินการเพื่อการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนทั่วประเทศในปี พ.ศ.2551 ถึง พ.ศ.2552 พบว่า ความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียน (อายุ 6 -14 ปี) จากร้อยละ 9.7 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.9 ในปี 2558 เป็นไปในทิศทาง

เดียวกับภาวะเด็กเตี้ยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.5 เป็น ร้อยละ 7.5<sup>4</sup>

ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนไทยแยกได้เป็น 2 เรื่องคือ ปัญหาการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหารเกิน หากไม่รีบดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าว จะส่งผลให้เด็กไทยด้อยสติปัญญา และคุณภาพชีวิตต่ำ สอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ทางการแพทย์ที่รายงานว่า การได้รับสารอาหารที่พอเพียงและเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 2 – 3 เซนติเมตร และเด็กที่มีส่วนสูงระดับดีจะมีสติปัญญาดีกว่าเด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย ประมาณ 6 จุด<sup>5</sup> ส่วนเด็กที่เป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนถึง 1 ใน 4 และหากอ้วนจนถึงช่วงวัยรุ่น จะมีโอกาสเสี่ยงสูงถึง 3 ใน 4 คนที่เป็นโรคอ้วน<sup>6</sup> นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD: Non-communicable chronic diseases) ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่<sup>7</sup>

จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้มีการกำหนดเป็นนโยบายชาติ ที่หลายหน่วยงานต้องร่วมมือกัน โดยส่งเสริมกระบวนการพัฒนาดคนให้รู้เท่าทันอาหาร ตามแนวทางพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยเริ่มจากการที่พระองค์ทรงพบเห็นปัญหาดังกล่าว และทรงห่วงใยเด็กและเยาวชนไทยเหล่านั้นที่ทรงพระราชนิพนธ์ไว้ว่า “ในบรรดาคนยากจนทั้งหลาย ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดเห็นจะเป็นเด็กๆ พวกเด็กนักเรียนที่ซูบผอม อาหารการกินไม่สมบูรณ์เช่นนี้ จะเอาเรี่ยวแรงและสมองที่ไหนมาเล่าเรียน โตขึ้นอาจจะไม่มีเรี่ยวแรงทำงาน

“*ทำมาหากิน ก็ต้องทุกข์ยากยิ่งขึ้น*” และได้ทรงริเริ่มดำเนินโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเมื่อ พ.ศ. 2523 โดยทรงทดลองทำที่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และขยายผลไปยังโรงเรียนอื่นๆ ด้วยเหตุนี้หน่วยงานภาคีต่างๆที่เกี่ยวข้องจึงได้น้อมนำแนวพระราชดำริและแนวทางการทรงงานมาเป็นต้นแบบในการขยายผลไปยังโรงเรียนสังกัดต่างๆทั่วประเทศ ผ่านยุทธศาสตร์พัฒนา 8 องค์ประกอบ โดยมุ่งผลลัพธ์ให้เด็กไทยมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น นำไปสู่พัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมวัย มีสุขภาพที่ดี โดยองค์ประกอบทั้ง 8 ด้านคือ 1) การเกษตรในโรงเรียน 2) สหกรณ์นักเรียน 3) การจัดบริการอาหาร 4) การติดตามภาวะโภชนาการ 5) การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน 6) การพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม 7) การจัดบริการสุขภาพ และ 8) จัดการเรียนรู้เกษตร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย<sup>8</sup> ดังรูปที่ 1 ซึ่งแต่ละด้านจะถูกบูรณาการร่วมกัน ทั้งนี้ต้องได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน ภายใต้โครงการที่ชื่อว่าโครงการเด็กไทยแก้มใส ซึ่งจะสามารถตอบโจทย์ปัญหาดังกล่าวได้ จึงถือเป็นความท้าทายของประเทศไทยที่ต้องเร่งดำเนินการ เพื่อรู้เท่าทันสุขภาพสู่ความมั่นคงทางภาวะโภชนาการในเด็กไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

8 องค์ประกอบ ตามแนวทางพระราชดำริ



รูปที่ 1: 8 องค์ประกอบ “ด้านการพัฒนาอาหารและโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กในโรงเรียนแบบครบวงจร” ที่มา สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ, 2557

การพัฒนาด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพเด็กในโรงเรียนอย่างครบวงจร ด้วยการน้อมนำแนวทางพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันสุขภาพในด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นสะพานเชื่อมสัมพันธ์อื่น ๆ ในการพัฒนาคุณภาพของเด็กไทยโดยเริ่มต้นจากบ้าน โรงเรียน และชุมชน โดยมีหัวใจสำคัญ 4 ประการของการดำเนินงานคือ 1) เด็กเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง 2) สถานศึกษาเป็นฐานของการพัฒนา 3) การมีส่วนร่วมของชุมชน และ 4) ความร่วมมือของหน่วยงานในการถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยีให้แก่ครูและชุมชน<sup>9</sup>

เป้าหมายของการมุ่งเน้นในการเจริญรอยตามพระยุคลบาท สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีในการน้อมนำ การดำเนินงานพัฒนาเชิงองค์รวมที่ทรงวางแนวทางไว้ และรูปแบบการบริหารจัดการที่ดีด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพของนักเรียนอย่างครบวงจรมาปฏิบัติและพัฒนาสู่โรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใส เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้กินอิ่มอย่างมีคุณภาพ แก้มใส โภชนาการสมวัย สุขภาพแข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เติบโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป เพื่อมุ่งหวังในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความรับผิดชอบในการพึ่งพาและดูแลตนเอง ครอบครัวยุคใหม่จนถึงชุมชนและสังคม เป็นต้นทุนที่สำคัญและมีค่าต่อการพัฒนาประเทศให้มีประสิทธิภาพ โดยเด็กไทยจะมีคุณสมบัติที่สมดุลใน 4 ด้าน (4 Hs) ประกอบด้วย 1) ด้านพุทธิศึกษา (Head) คือ มีวิชาการความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น 2) ด้านจริยศึกษา (Heart) คือ มีศีลธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อตนเองและต่อส่วนรวม และ 3) ด้าน

หัตถศึกษา (Hand) คือ มีความรู้ทักษะในการทำงาน การใช้มือ การฝึกความอดทน ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีงามต่อการทำงาน และ4) ด้านพลศึกษา (Health) คือ มีสุขภาพอนามัยดี

กระบวนการหลักที่สำคัญที่ต้องมีการบูรณาการและเชื่อมโยง อันเป็นหัวใจหลักของการดำเนินงานตามพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบที่สำคัญ อันดับหนึ่งคือ 1) องค์ประกอบด้านการเกษตรในโรงเรียน เป็นเกษตรผสมผสานและเกษตรเพื่อการเรียนรู้ ถ้าสามารถบริหารพื้นที่เกษตรได้เพียงพอ สามารถทำปุ๋ยสัตว์และประมงในโรงเรียนได้ ผลผลิตที่ได้สามารถนำไปประกอบอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียน ถ้ามีเหลือหรือไม่ได้นำเข้าโรงครัว สามารถนำจำหน่ายแก่ผู้ปกครองและผู้สนใจ โดยการนำผลผลิตหมุนเวียนผ่านการซื้อขายจากสหกรณ์นักเรียน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ 2) สหกรณ์นักเรียน สามารถดำเนินการได้ทั้งในรูปแบบของสหกรณ์ออมทรัพย์และสหกรณ์ร้านค้า ซึ่งนักเรียนจะได้ฝึกในเรื่องของการจัดการ การเป็นผู้นำและการประชุมหรือใช้เสียงส่วนใหญ่ มีการซื้อขายผลผลิตจากกิจกรรมเกษตรในโรงเรียน ไปยังกิจกรรมจัดอาหารกลางวัน โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา 3) การจัดบริการอาหารของโรงเรียน เครื่องมือที่สำคัญในการจัดบริการอาหารกลางวันให้มีคุณค่าทางโภชนาการและเพียงพอทั้งด้านสารอาหารและปริมาณ ด้วยการใช้โปรแกรม Thai School Lunch จัดอาหารและเน้นการสุขภาพอาหารเป็นหลัก ครูผู้รับผิดชอบจะกำกับดูแลให้คำแนะนำแม่ครัวประกอบอาหารเป็นส่วนใหญ่ ต่อเนื่องไปถึงองค์ประกอบที่ 4) เรื่องการติดตาม

ภาวะโภชนาการ โดยการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการด้วยการติดตามชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงเป็นประจำ เมื่อมีปัญหาด้านโภชนาการก็ดำเนินการจัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเสี่ยงในเด็กนักเรียนต่อไป นอกเหนือจากนั้น องค์ประกอบที่ 5) การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน เน้นให้นักเรียนพัฒนาสุขนิสัยตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้โดยเชิญเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ มาให้ความรู้และฝึกทักษะการดูแลสุขภาพแก่นักเรียนพร้อมทั้งสร้างแกนนำนักเรียนดูแลเรื่องสุขนิสัยให้ทั่วถึง 6) การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม เน้นการจัดให้มีน้ำดื่มที่สะอาด การจัดการขยะ การจัดให้มีอ่างล้างมือ และ ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ถูกสุขอนามัย 7) การจัดบริการสุขภาพ โดยจะมีการเฝ้าระวังด้วยการตรวจสุขภาพนักเรียนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ มีห้องพยาบาลซึ่งครูอนามัยจะรับผิดชอบดูแลเป็นหลัก รวมถึงการจัดอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ และองค์ประกอบสุดท้าย ที่จะต้องมีการบูรณาการ 8) จัดการเรียนรู้เกษตร โภชนาการและสุขภาพอนามัย เน้นการจัดการแผนการเรียนรู้ บูรณาการให้เข้ากับ 8 สาระการเรียนรู้ การจัดการประเมินความรู้และทักษะนักเรียน การจัดทำสื่อนวัตกรรมชุดความรู้ การจัดทำฐานการเรียนรู้ของโรงเรียน ชุมชน และการจัดกิจกรรมฝึกทักษะให้เด็กเกิดการเรียนรู้และสามารถนำไปประกอบอาชีพได้<sup>10</sup>

ปีที่หนึ่ง... กักการริเริ่มพัฒนารูปแบบของโรงเรียนตามโครงการพระราชดำริฯ

*"การสร้างสุขภาพในเด็ก และเยาวชนเป็นอีกยุทธศาสตร์หนึ่งที่ สสส. ตระหนัก และให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อผลักดันให้ทุกคน ทุก*

องค์กร ในสังคมร่วมกันเจริญรอยตามรอยพระบาท เจ้าฟ้านักโภชนาการ สร้างคุณภาพและทักษะชีวิต ให้เด็กไทยมีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพต่อสังคม ยั่งยืนต่อไป" น. พ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการ สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าว ณ การประชุมวิชาการ "ตามรอยพระยุคลบาท พัฒนา อาหาร โภชนาการ และสุขภาพเด็กใน โรงเรียน" เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2559 ถือเป็น ระยะเวลายาวนานกว่า 35 ปี ที่พระองค์ทรง ดำเนินการเรื่องโภชนาการของเด็กนักเรียน จาก โรงเรียนท้องถิ่นทุรกันดาร เพื่อให้เด็กไทยที่อยู่ ทั่วโลกมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

ใน พ.ศ. 2557 เป็นจุดเริ่มต้นของ โครงการ "โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส" ตามรอยพระบาทเจ้าฟ้า นักโภชนาการ มีโรงเรียนนำร่องที่เข้าร่วมโครงการ จากทุกสังกัด ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) องค์กรปกครอง ท้องถิ่น (อปท.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม การศึกษาเอกชน (สช.) และ กรุงเทพมหานคร (กทม.) ทั่วทั้งประเทศจำนวน 544 โรงเรียน มี วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการด้าน อาหาร โภชนาการ และสุขภาพเพื่อเด็กไทยทั่ว ประเทศ ซึ่งมีรูปแบบของการทำกิจกรรมที่ชัดเจน และเป็นแบบอย่างในการทำงานที่ต้องมีความ เชื่อมโยงกัน สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เรากระทำ ก็จะมี ผลกระทบต่อไปยังระบบอื่นๆ ด้วย เพราะเราอยู่ใน สังคมเดียวกัน ถือเป็นรูปแบบที่ดีในการส่งเสริม โภชนาการและสุขภาพในโรงเรียนอย่างครบวงจร เมื่อสำเร็จสามารถนำไปขยายผลไปยังโรงเรียน ต่างๆ ทั่วประเทศ รวมถึงการพัฒนาโรงเรียนใน

โครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพ รัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ให้เป็นแหล่ง เรียนรู้และฝึกอบรมสำหรับโรงเรียนอื่นๆ ที่มา เรียนรู้ต่อยอด เพื่อจะน้อมนำแนวพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ไปปฏิบัติในพื้นที่และกิจกรรมของโรงเรียน เป็น การเกิดพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงมีพระชนมายุครบ 60 พรรษาใน ปี พ.ศ. 2558

สถานการณ์ของโรงเรียนหลายแห่งที่ต้อง เผชิญกับปัญหาที่นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่ ครบ 5 หมู่ รับประทานขนมกรุบกรอบ ดื่ม เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลมหรือน้ำหวาน ไม่รับประทานผักและผลไม้ ส่งผลให้นักเรียน บางส่วนมีภาวะทุพโภชนาการ มีน้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์ ขาดสารอาหาร ขณะเดียวกันยังพบว่า ร้านค้าที่จำหน่ายอาหารหน้าบริเวณโรงเรียนมักจะเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ส่งผลให้นักเรียนบางส่วนมีโภชนาการเกินทำให้มี รูปร่างอ้วน ปฏิบัติกิจกรรมได้ไม่คล่องแคล่ว ไม่ ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อเกิด โครงการตามรอยพระบาทเจ้าฟ้านักโภชนาการขึ้น โรงเรียนต่างๆ ได้มองเห็นถึงผลลัพธ์ที่ดีที่จะเกิดกับ เด็กนักเรียนโดยตรง จึงใช้โอกาสจากการได้เข้า มาร่วมเป็นโรงเรียนนำร่อง เรียนรู้กระบวนการ ต่างๆ ที่สอดคล้อง เชื่อมโยงกันทั้ง 8 องค์ประกอบ บนฐานการปฏิบัติการที่โรงเรียนเป็นศูนย์กลาง เด็ก นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยความรู้และทักษะที่ได้ เรียนรู้จากบุคคลในหน่วยงานหรือองค์กรที่มีองค์ ความรู้ในด้านนั้นๆ และการที่จะทำให้เกิด

ประสิทธิภาพและความยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากเจ้าของชุมชน ผู้ที่เป็นแกนนำในเสาหลักของชุมชน คือ บ้าน วัด โรงเรียน โดยเป้าหมายที่สำคัญที่สุด ในการเป็นโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใส คือ ผลลัพธ์ที่ตัวนักเรียน เพื่อทุกคน พัฒนาสมรรถนะทุกด้านไปพร้อมๆกัน ทั้งสมอง สมรรถนะด้านร่างกาย สุขภาพใจ และสุขภาพที่ดีจากการได้รับประทานอิม้อย่างมีคุณภาพ โภชนาการสมวัย สุขภาพแข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เด็บโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ระยะเวลาการดำเนินงานในปีแรกเริ่ม โดยโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะต้องจัดระบบและมีการจัดการแผนงานอย่างเหมาะสมครอบคลุมทั้ง 8 องค์ประกอบ สอดคล้องกับความต้องการ บริบทของชุมชน และวัฒนธรรม ประเพณี โดยองค์ประกอบซึ่งจัดเรียงอันดับที่โรงเรียนเลือกพัฒนามากที่สุด ดังนี้ อันดับที่ 1 การเกษตรในโรงเรียน จำนวน 479 โรงเรียน อันดับที่ 2 การจัดการเรียนรู้: เกษตร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย จำนวน 267 โรงเรียน อันดับที่ 3 การจัดบริการอาหารของโรงเรียน จำนวน 251 โรงเรียน อันดับที่ 4 สหกรณ์นักเรียน จำนวน 232 โรงเรียน อันดับที่ 5 การติดตามภาวะโภชนาการ จำนวน 209 โรงเรียน อันดับที่ 6 การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ จำนวน 186 โรงเรียน อันดับที่ 7 การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน จำนวน 158 โรงเรียน และอันดับที่ 8 การจัดบริการสุขภาพ จำนวน 150 โรงเรียน<sup>11</sup> หลังจากการคัดเลือกโดยมีการทำข้อกำหนดและพันธะสัญญาร่วมกันถึงเจตนารมย์

ในการน้อมนำแนวทางพระราชดำริสู่การปฏิบัติการร่วมกัน โดยการปูพื้นฐานความรู้ ทักษะ และแหล่งความรู้ในชุมชน ที่สอดคล้องกับบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้อง จนส่งถึงเด็กนักเรียน จากการพัฒนาสื่อ นวัตกรรม การจัดการอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ ที่สอดคล้องกับ Model การพัฒนาโรงเรียน เพื่อใช้ในการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการ ฯ และหน่วยงานที่มีองค์ความรู้ด้านต่างๆ จะเข้าร่วมในการจัดทำหลักสูตรการอบรมและพัฒนาทักษะบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ จำนวน 4 หลักสูตร ดังนี้ จัดทำหลักสูตรการอบรมและพัฒนาทักษะบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ จำนวน 4 หลักสูตร ดังนี้ 1) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำหลักสูตรสำหรับผู้บริหาร ครู นักวิชาการ/เจ้าหน้าที่หลักสูตรการพัฒนาโรงเรียนแหล่งเรียนรู้ 2) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำหลักสูตรสำหรับผู้บริหาร ครู นักวิชาการ/เจ้าหน้าที่หลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นโรงเรียนแหล่งเรียนรู้ 3) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำหลักสูตรสำหรับผู้บริหาร ครู นักวิชาการ/เจ้าหน้าที่พัฒนาโรงเรียนแก้มใสที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และ 4) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำหลักสูตรผู้ปฏิบัติงาน ครูแม่ครัว ผู้ประกอบอาหาร แกนนำชุมชน แกนนำนักเรียน และผู้ปกครอง ประกอบด้วยเนื้อหาที่สำคัญ เช่น การเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง-ประกอบ-การตักอาหาร ตามมาตรฐานโภชนาการ สุขาภิบาลอาหาร และอาหารปลอดภัย เทคนิคการให้ความรู้และการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การดำเนินงานในช่วงปีที่ผ่านมา เป้าหมายหลักคือ

เผยแพร่แนวคิดในการดำเนินงาน โครงการเด็กไทย แก้มใส ให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อเป็นส่วนที่สนับสนุน และให้ความร่วมมือในการ ดำเนินการให้สำเร็จและมีประสิทธิภาพทั้ง 8 องค์ประกอบบนฐานคิดที่สำคัญของการดำเนินการ และสิ่งที่สำคัญเพื่อให้โรงเรียนสามารถดำเนินการ ได้สะดวก ราบรื่น ส่วนกลางที่เป็นผู้ประสานงาน และสนับสนุนให้มีการขับเคลื่อนงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะมีการติดตามให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ ตลอดจนชี้แนะเพื่อให้การดำเนินงานนั้น เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และผลลัพธ์สะท้อนไปยัง เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี แก้ไขปัญหา ภาวะทุพโภชนาการและสุขภาพนักเรียน โดยการ น้อมนำรูปแบบการบริหารจัดการที่ดีด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพของนักเรียนอย่างครบวงจร มาปฏิบัติและพัฒนาสู่โรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้ม ใส เพื่อให้นักเรียนทุกคน ได้กินอิ่มอย่างมีคุณภาพ โภชนาการสมวัย สุขภาพแข็งแรง และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี

**ปีที่สอง...กับการตามรอยพระราชดำริฯ**

หลังจากปีที่หนึ่งประสบผลสำเร็จในการเผยแพร่แนวคิดความรู้ และหัวใจสำคัญของการดำเนินงาน โครงการเด็กไทยแก้มใสสู่โรงเรียนประเภทต่างๆ ทั่วประเทศ มองเห็นผลลัพธ์ค่อนข้างชัดเจน ใน ขั้นต้นคือกระบวนการหลักๆ ที่เกิดขึ้นมีความ เชื่อมโยงกัน และใช้แหล่งต้นทุนในชุมชนที่มีอยู่มาก ใช้พัฒนาจนเกิดเป็นความประสานร่วมมือกันที่ดี จึงมีการติดตามเพื่อประมวลองค์ความรู้ ในการ ดำเนินการ โครงการเด็กไทยแก้มใสเพื่อให้ประสบ ผลสำเร็จ และสามารถนำไปขยายโอกาสให้กับ โรงเรียนอื่นๆ ที่ยังไม่มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้ตั้งแต่ต้น สามารถนำองค์ความรู้ เคล็ดลับ และบทเรียนที่

เกิดขึ้นจากการดำเนินการในช่วงปีแรกของโรงเรียน ที่เป็นต้นแบบ นำไปขับเคลื่อนเพื่อดำเนินการได้ โดยง่าย พร้อมทั้งทเรียนในสถานการณ์ที่แตกต่าง หรือใกล้เคียงกันก็สามารถต่อยอดองค์ความรู้ ทำให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ใน พระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ทำหน้าที่ประมวลองค์ความรู้ จากการทำงานตามรอยพระยุคลบาท เพื่อ พัฒนาด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพเด็กใน โรงเรียนโครงการตามพระราชดำริ ในปี พ.ศ. 2527 - 2558 และในโรงเรียนโครงการเด็กไทยแก้มใส ในปี พ.ศ. 2558 - 2559 โดยมีการประมวลองค์ความรู้ใน โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส โดยคัดเลือกโรงเรียนที่เข้า ร่วมโครงการในปี พ.ศ. 2558 - 2559 จำนวน 30 โรงเรียน จากการสุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ ตามขนาด สังกัด บริบท และระดับการดำเนินงานที่แตกต่าง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะศึกษา สืบค้นกระบวนการ และกลวิธีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านการพัฒนา อาหารและโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กใน โรงเรียนแบบครบวงจร ตามพระราชดำริ 8 องค์ประกอบ ภายใต้กรอบแนวทางการเจริญรอยตาม พระยุคลบาท พัฒนาโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใส เผยแพร่สู่สังคม (รูปที่ 2)



รูปที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินงานตามพระยุคลบาท โครงการเด็กไทยแก้มใส

ที่มา สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ, 2557

รูปแบบของการประมวลองค์ความรู้โดยวิธีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อผลประมวลองค์ความรู้ระหว่างนักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานสาขาต่างๆ กับผู้บริหารโรงเรียน พบว่าโรงเรียนส่วนใหญ่ได้ร่วมพัฒนาเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดี โดยประยุกต์ใช้กรอบแนวทาง 8 องค์ประกอบ ที่อยู่บนฐานคิดคือโรงเรียนเป็นฐานปฏิบัติการ และนักเรียนเป็นผู้ลงมือเอง โดยชุมชนมีส่วนร่วม จนทำให้เกิดภาพการพัฒนาด้านอาหารโภชนาการและสุขภาพเด็กแบบองค์รวม ด้วยการน้อมนำรูปแบบที่ดี (Best Practice Model) ด้านการพัฒนาอาหารโภชนาการและสุขภาพเด็กในโรงเรียน เกิดประโยชน์กับเด็กและชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันบ้างในระดับของความสำเร็จ เนื่องจากบริบทและต้นทุนทางสังคมที่แตกต่าง นอกจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์การดำเนินงานในแต่ละโรงเรียนจากเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้แล้ว ยังมีการเยี่ยมชมเพื่อประมวลองค์ความรู้ในแต่ละภาค เพื่อการแลกเปลี่ยนอีกทั้งยังเป็นการเสริมพลังให้กับโรงเรียนและชุมชน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อประมวลองค์ความรู้ ดำเนินการตั้งแต่นโยบายของผู้บริหาร ผู้รับผิดชอบในส่วนงานต่างๆ ตัวนักเรียนที่ดำเนินการด้วยตนเอง ผู้ที่ให้การสนับสนุน ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ครอบครัว และชุมชน วัตถุประสงค์เพื่อให้การขับเคลื่อน และขยายผลการดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใส ด้วยการน้อมนำแนวทางการจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างครบวงจร ตามโครงการในพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ต่อไปยังโรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศและเกิดความยั่งยืน

## ตัวอย่างบทเรียนจากการประมวลองค์ความรู้โครงการเด็กไทยแก้มใสจากโรงเรียนต้นแบบภาคกลาง

การประมวลองค์ความรู้จากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากภาคกลางโดยมีเกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียนดังนี้ คือ มีการดำเนินงานเจริญรอยตามพระบาท ทั้ง 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การเกษตรในโรงเรียน สหกรณ์นักเรียน การจัดการบริการอาหารกลางวันของโรงเรียน การติดตามภาวะโภชนาการ

การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การจัดการบริการสุขภาพนักเรียน และ การจัดการเรียนรู้เกษตรโภชนาการและสุขภาพ และจากการรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนและชุมชนที่คัดเลือกโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกบุคลากรในโรงเรียน เช่น ผู้บริหารองค์กรหน่วยงาน หรือชุมชนผู้ให้การสนับสนุนการดำเนินงานเจริญรอยตามพระบาท ของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส รวมทั้งคณะกรรมการและคณะทำงานโครงการเด็กไทยแก้มใส ครู ผู้ดูแลระบบสหกรณ์ แม่ครัว ผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส ในพื้นที่ที่ลงไปเก็บข้อมูล และตัวนักเรียนที่เป็นจุดศูนย์กลางของการพัฒนาเอง การเก็บข้อมูลจากแบบบันทึกของโรงเรียน การสำรวจในพื้นที่ การเก็บภาพนิ่งและวิดีโอของพื้นที่ประกอบในรายงานเพื่อแสดงสภาพพื้นที่จริงของแต่ละโรงเรียน รวมทั้งสอดแทรกองค์ความรู้อื่นๆ เพิ่มเติมให้กับโรงเรียนในระหว่างกระบวนการเก็บข้อมูลเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนไปสู่ความพร้อมในการเป็นแหล่งเรียนรู้ต่อไป ทั้งนี้โรงเรียนที่สุ่มขึ้นมาจากภาค

กลาง คือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาจำนวน 3 โรงเรียนคือ โรงเรียนเทศบาลวัดเขียน โรงเรียนรอตเสวก และ โรงเรียนวัดกระโตนทอง และจากจังหวัดลพบุรีคือโรงเรียนวัดโคกหม้อ ซึ่งทั้ง 4 โรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนที่มีความคล้ายคลึงกันในลักษณะของสังคมกึ่งเมือง ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่การคมนาคมสะดวก ลักษณะของโรงเรียนมีความจำกัดด้วยพื้นที่ แต่ก็สามารถใช้พื้นที่ในการทำการเกษตรได้อย่างคุ้มค่า การเกษตร

บทเรียนทางด้านเกษตรในโรงเรียนภาคกลางคือ ลักษณะของการดำเนินการส่วนใหญ่พบว่า เป็นการทำการเกษตรเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงประจักษ์แก่นักเรียน เน้นการ “ปลูกผักปลูกฝังคุณธรรม” โดยใช้ปุ๋ยธรรมชาติหรือชีวภาพ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพของตัวนักเรียนเองในการบริโภค ถึงแม้ว่าแปลงเกษตรส่วนใหญ่จะเป็นแปลงผักสำหรับการเรียนรู้ ไม่เพียงพอต่อการส่งเข้าโครงการอาหารกลางวันได้ทั้งหมด แต่ก็จุดประกายความตื่นรู้ให้แก่เด็กนักเรียนทั้งในเรื่อง ความรู้ทางการเกษตร สามารถนำไปขยายผลต่อเนื่องยังครอบครัวของตนเอง จนถึงชุมชนได้ ขณะเดียวกัน การดำเนินการในเรื่องของสหกรณ์นักเรียน ซึ่งหลายโรงเรียนยังไม่สามารถดำเนินการสหกรณ์นักเรียนอย่างเต็มรูปแบบ แต่มีการฝึกให้นักเรียนได้รู้จักการบริหารการค้าขาย ความซื่อสัตย์สุจริต อีกทั้งยังได้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างผลิตผลทางการเกษตรบางชนิดที่ส่งผ่านสหกรณ์ก่อนจะถึงผู้บริโภค เป็นแหล่งส่งต่อผลิตภัณฑ์หลายชนิด ทั้งทางด้านการเกษตรและการผลิตโดยเด็กนักเรียนหรือครอบครัว ทำให้ได้เห็นภาพของระบบสหกรณ์ได้

ชัดเจนยิ่งขึ้น และการส่งต่อผลิตผลทางการเกษตรป้อนสู่โครงการอาหารกลางวัน โดยผ่านสหกรณ์ นอกจากจะให้นักเรียนได้เรียนรู้วงจรของอาหารสะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพ ประกอบกับโปรแกรมเมนูอาหารกลางวัน ที่ครูผู้ดูแลสามารถจัดการเรื่องปริมาณพลังงานที่เด็กนักเรียนควรได้รับต่อวัน และเลือกจัดเมนูที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเด็กด้วยหลักการที่สำคัญคือการจัดเมนูอาหารที่หลากหลาย เช่น จัดผักผลไม้ทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ จัดเมนูเพิ่ม ไข่ ให้บ่อยขึ้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวมทั้งควรจัดปริมาณอาหารให้ได้ตามคำแนะนำในธงโภชนาการคือ อาหารประเภทข้าว-แป้ง 2.5 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว ผัก 1 ทัพพี ผลไม้ 1 ส่วน และน้ำมัน 1.5 ช้อนชา<sup>3</sup>

การติดตามภาวะโภชนาการเด็กในโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาด้านการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ขนมกรูบกรอบ อาหารรสหวานจัด น้ำอัดลม เป็นต้น และยังสามารถติดตามพฤติกรรม การรับประทานอาหารของกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ได้อย่างใกล้ชิด สามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรม เช่น โครงการออกกำลังกายในเด็กที่มีน้ำหนักเกิน เรียกกลุ่มนี้ว่า “โครงการผู้พิทักษ์” หรือ โครงการอาหารเข้าสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และสามารถประเมินประสิทธิผลได้ บางโรงเรียนมีการติดตามภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน โดย “แกนนำสุขภาพ” ที่ได้ รับการอบรมทางการดูแลสุขภาพจากพยาบาลวิชาชีพในเขตพื้นที่ ซึ่งจะ เป็นที่เลี้ยงในการดูแลสุขภาพของเด็กนักเรียน ทั้ง การดูแลเชิงรุกและเชิงรับ สร้างความตระหนัก

ให้กับคุณครูและนักเรียน ในเรื่องพฤติกรรมกรมการบริโภค ตลอดจนสุขนิสัยเรื่องสุขอนามัย ซึ่งโรงเรียนต่างๆ ให้ความสำคัญต่อเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล เรื่องความสะอาดของร่างกาย เช่น สุขบัญญัติ 10 ประการในเด็กเล็ก การออกกำลังกาย และการเลือกบริโภคอาหาร หรือนักเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเลือกขนมเข้ามาจำหน่ายในสหกรณ์ ก็จะเลือกขนมหรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังความใส่ใจในสุขอนามัยของตนเอง เช่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบ สะอาด ห้องน้ำถูกสุขลักษณะ ที่ทิ้งขยะวางในที่ที่เหมาะสม มีฝาปิด โรงเรียนส่วนใหญ่จะมีการมอบหมายหน้าที่ให้นักเรียนแต่ละชั้น รับผิดชอบดูแลความสะอาดและความเป็นระเบียบของสถานที่ที่ต้องใช้ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำทุกพื้นที่ สนามกีฬา หรือพื้นที่อื่นๆ ในบริเวณโรงเรียน หรือการจัดตั้งโครงการ ธนาคารขยะเพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการลดโลกร้อนจากการแปลงขยะเป็นทุนสามารถนำไปหมุนเวียนใช้ใหม่ได้ นอกจากจะเป็นการปลูกฝังให้เด็กมีความรับผิดชอบ รักความสะอาด ยังสร้างให้เด็กมีจิตสาธารณะ ร่วมกันสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนส่วนรวม

นอกจากสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นมิตรต่อสุขภาพแล้ว ปัญหาสุขภาพในพื้นที่นั้นๆ ต้องสอดคล้องกับการจัดบริการสุขภาพที่ได้รับการสนับสนุนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่รับผิดชอบดูแลและจัดบริการสุขภาพที่เหมาะสมให้ ดังนั้นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ของเด็กนักเรียน จะต้องได้รับการวิเคราะห์เพื่อนำมาจัดเป็นบริการทางด้านสุขภาพที่เหมาะสม

เช่น การป้องกันอุบัติเหตุในโรงเรียน การป้องกันโรคระบาด เป็นต้น

องค์ประกอบทุกด้านในข้างต้นถูกบูรณาการให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติ สอดแทรกไปในชีวิตประจำวัน หรือเข้าไปในระบบการเรียนการสอน ทำให้เด็กนักเรียนมีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และตัวครูผู้สอนก็ต้องมีการบูรณาการองค์ความรู้ขององค์ประกอบด้านต่างๆ เข้าด้วยกัน ไม่คิดแยกส่วน คิดแบบองค์รวม เพราะความสำเร็จและยั่งยืนไม่สามารถดำเนินการเพียงใครคนใดคนหนึ่ง หรือทำดีเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ต้องเกิดจากการบูรณาการหรือการผสมผสานร่วมกัน สู่เป้าหมายที่สูงสุดคือสุขภาพที่ดีของเด็กไทย

### ปีที่สาม...ค้นหากลยุทธ์ที่ทำให้การดำเนินงานโครงการเด็กไทยแถมใส่สุขภาพสำเร็จและยั่งยืน

จากการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแถมใส่ที่ผ่านมา กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ร่วมกับการประมวลองค์ความรู้ครอบคลุมผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทำให้เกิดการเรียนรู้จากบทเรียนต่างๆ และค้นพบนวัตกรรมการดำเนินงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จทั้งในด้านขององค์ความรู้ที่นำไปใช้ในบริบทที่แตกต่าง และองค์ความรู้ที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของการดำเนินงานตลอดจนกระบวนการหรือเทคนิคที่สำคัญเพื่อการขับเคลื่อนเป็นไปด้วยดี (ดังรูปประกอบที่ 3)



รูปที่ 3 เทคนิคที่สำคัญในการขับเคลื่อนโครงการเด็กไทยแถมใส่ ที่มา สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ, 2560

ในการพัฒนารูปแบบการกระบวนการ  
 สาน เสริม สร้างพลังในการดำเนินงาน แล้ว  
 เผยแพร่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ให้  
 โรงเรียนและภาคีเครือข่ายในพื้นที่ เพื่อเป็นชุด  
 ความรู้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามรอย  
 พระยุคลบาทให้กว้างขวางและยั่งยืน

ทีมผู้ประมวลองค์ความรู้ ได้รวบรวม  
 ข้อมูลจากทุกส่วน เพื่อนำมาถอดบทเรียนจากการ  
 ดำเนินงานตามรอยพระบาทของโรงเรียนในพื้นที่  
 ต่างๆ บริบทที่แตกต่างกัน นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
 ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน พบสิ่งที่เป็นปัจจัยร่วม  
 ในการนำมาซึ่งความสำเร็จของการดำเนินงานตาม  
 รอยพระบาทฯ ทีมผู้ประมวลองค์ความรู้ได้รวบรวม  
 ข้อมูลจากทุกส่วน เพื่อนำมาถอดบทเรียนจากการ  
 ดำเนินงานตามรอยพระบาทของโรงเรียนในพื้นที่  
 ต่างๆ บริบทที่แตกต่างกัน นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
 ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน พบสิ่งที่เป็นปัจจัยร่วม  
 ในการนำมาซึ่งความสำเร็จของการดำเนินงานตาม  
 รอยพระบาทฯ เมื่อนำใช้บนหลักคิด ที่เชื่อมั่นว่า  
 ทุกคน ต่างมีความศรัทธาเชื่อมั่นในงานที่ทำ และมี  
 ศักยภาพในตนเองไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่งที่จะร่วม  
 ขับเคลื่อนการดำเนินงานให้เกิดความสำเร็จและ  
 องค์ความรู้สำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานตามรอย  
 พระบาทฯ เกิดการขยายผลอย่างกว้างขวางยั่งยืน  
 เป็นองค์ความรู้เชิงระบบที่ต้องประกอบสร้างขึ้น  
 จากภาคีเครือข่ายหลายภาคส่วน ผ่านเทคนิคการ  
 สาน เสริม สร้างพลังทั้ง 11 เทคนิค ประกอบด้วย  
 1) การสื่อสารและพัฒนากาเรียนรู้อย่างบูรณาการ  
 2) การประยุกต์ใช้สิ่งใกล้ตัวเพื่อการสื่อสาร  
 เสริมสร้างพลังฯ 3) การวิเคราะห์ตนเอง 4) การ  
 จัดการความรู้ 5) การดึงแหล่งประโยชน์มาใช้ 6)

การสร้างเครือข่าย และการทำงานร่วมกับชุมชน 7)  
 การบริหารความเสี่ยง 8) การสื่อสารเพื่อเสริม  
 กำลังใจ การสื่อสารเชิงบวก 9) การประชุม 10)  
 การทำงานเป็นทีม 11) การบูรณาการสู่งานประจำ  
 โรงเรียน ทีมประมวลองค์ความรู้ตามโครงการตาม  
 พระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยาม  
 บรมราชกุมารี ได้นำหลักคิดมาพัฒนา รูปแบบ  
 กระบวนการ สาน เสริม สร้างพลังในการ  
 ดำเนินงานตามรอยพระบาทฯ พัฒนาด้านอาหาร  
 โภชนาการ และสุขภาพ ในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส  
 โดยการพัฒนาชุดความรู้ สื่อนวัตกรรมที่จะใช้ใน  
 การ สาน เสริม สร้างพลัง และนำสื่อดังกล่าว  
 ถ่ายทอดสู่ผู้ที่ดำเนินการโครงการเด็กไทยแถมใสและ  
 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ผ่านเวทีการประชุม  
 เชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ โดย  
 มีจุดมุ่งหมายที่จะร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานตาม  
 รอยพระบาทฯ ให้เกิดความสำเร็จและนำไปสู่การ  
 ขยายผลอย่างกว้างขวางยั่งยืน

เวทีการประชุม สาน เสริม สร้างพลัง ที่จัด  
 ขึ้นทั้ง 4 ภาค ได้สะท้อนภาพกระบวนการพูดคุย  
 แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประมวลองค์ความรู้ แบบ  
 สนทนายสนทนา ผู้เข้าร่วมเวทีที่มาจากหลายภาค  
 ส่วนต่างมีใจที่เปิดกว้างที่จะเรียนรู้การฟังอย่าง  
 ลึกซึ้ง เชื่อว่าทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบ แต่ทุกคนมี  
 ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ย่อมสั่งสมองค์ความรู้  
 เฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ฉายภาพทำงานร่วมกันด้วย  
 ความเป็นกัลยาณมิตร เคารพให้เกียรติ  
 ประสบการณ์เชิงปัจเจกบุคคล อีกทั้งเป็นการ  
 สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีการประยุกต์และใช้สื่อ  
 ที่หลากหลาย เพื่อเสริมสร้างพลังการสื่อสาร และ  
 บรรยายภาคการพูดคุยที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์

ความรู้ร่วมกัน เช่น การวาดภาพ ดนตรี บทกวี สุขภาพ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล มองเห็นโอกาสที่จะนำศักยภาพของตนเองร่วมประกอบสร้างองค์ความรู้ เติมเต็มการทำงานกับผู้อื่นได้มากขึ้น และทำให้บรรยากาศการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายสำเร็จลงได้อย่างมีความสุข ด้วยความที่ทุกคนมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือภาวะสุขภาพที่ดีของเด็กนักเรียน ที่จะเติบโตต่อไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี เป็นตัวอย่างของผู้นำสุขภาพที่ดีในสังคมต่อไป

### สรุป

การขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อสุขภาพในเด็กนักเรียนซึ่งจะเป็นพลังที่เข้มแข็งของสังคมไทยในอนาคต ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารและโภชนาการเป็นอันดับแรก เพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานและสามารถต่อยอดไปยังการพัฒนาด้านอื่นๆได้ ถือได้ว่าการพัฒนาเด็กไทยบนพื้นฐานที่ให้เด็กนักเรียนสามารถเลือกและตัดสินใจในการบริโภค การเติมเต็มความรู้เท่าทันอาหารและสุขภาพให้เกิดขึ้นในตัวเด็กนักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ร่วมกันสร้างพลังเข้มแข็งของ 8 องค์ประกอบ คือการเกษตรในโรงเรียน สหกรณ์นักเรียน การจัดการบริการอาหารกลางวันของโรงเรียน การติดตามภาวะโภชนาการ การพัฒนาสุขนิสัยนักเรียน การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การจัดบริการสุขภาพนักเรียน และการจัดการเรียนรู้เกษตรโภชนาการและสุขภาพ ที่จะทำให้เกิดความสำเร็จอย่างยั่งยืนได้ บทเรียนแห่งความสำเร็จของการนำแนวทางพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี...ลงสู่การ

ปฏิบัติในครั้งนี้ คือการทำความเข้าใจกับบริบทของตนเอง รู้แหล่งทุนทางสังคม เชื่อมโยงเครือข่ายที่มีความสามารถหลากหลาย แตกต่างกันไป ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ในหลักการทรงงานเรื่อง “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” จึงเป็นประสบการณ์ภาคีทำงานที่หลากหลาย เป็นชุดความรู้ที่ต้องการสะท้อนถึงปัจจัยความสำเร็จสำคัญของการทำงานแบบบูรณาการ การทำงานแบบองค์รวมที่มองเห็นความเป็นมนุษย์ในกันและกัน ความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ความเกื้อกูลต่อกัน เพื่อเสริมความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยมีการดำเนินงานเพื่อเป้าหมายสูงสุดคือคุณภาพของเด็กไทย

**เอกสารอ้างอิง**

1. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. โภชนาการกับการเจริญเติบโต สถิติปัญหา พัฒนาการ ภูมิต้านโรค และโรคเรื้อรัง. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ “ร่วมใจสร้างเด็กไทยสูง สมส่วน สมองดีแข็งแรง” วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2556 ณ โรงแรมเอป็น้ำเฮอร์ กรุงเทพมหานคร; 2556.
2. De RL, Jefferds MD, Sylvetsky AC, Dowsell T. One, two or three times a week iron supplements for improving health and development among children under 12 years of age [Internet]. 2013. [cited 2017 October 2]. Available from [http://www.cochrane.org/CD009085/BEHAV\\_one-two-or-three-times-a-week-iron-supplements-for-improving-health-and-development-among-children-under-12-years-of-age](http://www.cochrane.org/CD009085/BEHAV_one-two-or-three-times-a-week-iron-supplements-for-improving-health-and-development-among-children-under-12-years-of-age).
3. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. เตี้ยไม่ใช่แค่มั้สูงเมื่อเด็กไทยสอบตกประเมินโภชนาการ; 2558.
4. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2559; 2559.
5. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2557.
6. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: World Health Organization; 2011.
7. เนติมา คูณีย์. การทบทวนวรรณกรรม : สถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง; 2557.
8. นันทพร วีรวัฒน์. รูปแบบการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างครบวงจร ตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี: ด้านการพัฒนาอาหารโภชนาการและสุขภาพอนามัยในโรงเรียน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระราชูปถัมภ์; 2556.
9. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. คู่มือการประเมินองค์ความรู้จากประสบการณ์ การดำเนินงานตามรอยพระยุคลบาท เพื่อพัฒนาด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพเด็กในโรงเรียนตามโครงการตามพระราชดำริ เพื่อนำไปสู่การขยายผลอย่างกว้างขวางและยั่งยืน. กรุงเทพฯ: (อัดสำเนา); 2557.
10. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. *คู่มืออบรมหลักสูตร เจริญรอยตามพระยุคลบาท พัฒนาโรงเรียนต้นแบบเด็กไทยแก้มใส*. (อัดสำเนา); 2557.
11. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ สานเสริม สร้างพลังตามรอยพระบาทพัฒนาด้านอาหารโภชนาการและสุขภาพเด็กในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: (อัดสำเนา); 2560.