



“ช่วยเด็กได้  
กินอาหารปลอดภัย  
ได้โภชนาการดี”

โดย อาจารย์ ดร.สง่า ดามาพงษ์

- ❖ ที่ปรึกษากรมอนามัย
- ❖ ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส.

# ประเด็นชวนคิดชวนคุย



1. ปัญหา-สาเหตุ การกินอาหารของเด็กได้
2. ผลกระทบที่รุนแรง
3. ที่ผ่านมา เราช่วยเด็กอย่างไร
4. แล้วมาวันนี้เราจะเดินหน้าต่ออย่างไร

# เด็กโตกินอาหาร ไม่ถูกหลักโภชนาการ



- กินอาหารไม่อืด ได้สารอาหารไม่ครบ
- กินอาหารหวาน มัน เค็ม
- กินผักผลไม้ไม่ค่อยมาก
- กินอาหารกลางวันที รร. ไม่ได้มาตรฐาน
- กินอาหาร 3 มื้อที่บ้านไม่อืด พร่องสารอาหาร
- ไม่ได้กินอาหารเช้าที่ครบ 5 หมู่

# เด็กโตกินอาหารไม่ปลอดภัย

- 
- ➔ ปนเปื้อนสารเคมี
  - ➔ ปนเปื้อนเชื้อโรค
  - ➔ ปนเปื้อนพยาธิ

# ผลกระทบบระยะสั้น

- ผอม เตี้ย แกรน
- อ้วน
- ไอคิวต่ำ
- สมรรถภาพในการเรียนตกต่ำ
- เจ็บป่วยบ่อย



# ผลกระทบระยะยาว(1)

- เป็นภาระให้ครอบครัว
- เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมรรถภาพการงานต่ำ
- เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคNCD's
- คุณภาพชีวิตของครอบครัว/ชุมชนต่ำ

# ผลกระทบระยะยาว(2)

- ▣ คนใต้และประเทศไทยเต็มไปด้วย  
ทรัพยากรมนุษย์ด้อยค่า
- ▣ ทรัพยากรธรรมชาติเสื่อมโทรม
- ▣ สิ่งแวดล้อมเลวร้ายลง
- ▣ การพัฒนาประเทศไม่เจริญ

# ทำไมเด็กโตจึงยังเผชิญปัญหา อาหารและโภชนาการ

“ผู้ใหญ่ยังให้ความสำคัญด้านอาหาร  
โภชนาการในเด็กต่ำ นำไปสู่การทุ่มเทใน  
การลงทุนเพื่อปั้นเด็กด้วยโภชนาการ ต่ำ  
จนสะสมกลายเป็นดินพอกหางหมู”

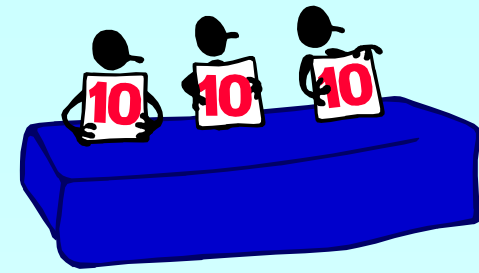


# การลงทุนด้านอาหาร และโภชนาการในเด็กที่ผ่านมา

- ✓ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
- ✓ โครงการอาหารกลางวัน/นมโรงเรียน
- ✓ เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
- ✓ เด็กไทยสุขภาพดี
- ✓ เด็กไทยยิ้มใส



# แต่ทำไมยังพบปัญหา....



- เป็นเพราะลงทุนปลุกสังคมให้ตระหนักรู้น้อยไป ?
- เป็นเพราะลงทุนในการพัฒนาศักยภาพคนต่ำไป ?
- เป็นเพราะให้ความสำคัญกับ “การจัดการ” น้อยไป ?
- เป็นเพราะเปิดโอกาสให้ชุมชนมีความเป็นเจ้าของต่ำไป?
- เป็นเพราะขาดการบูรณาการที่ไม่ครบห่วงโซ่อาหาร ?
- เป็นเพราะเปิดโอกาสให้เด็กคิดเองทำเองน้อยไป ?
- เป็นเพราะความเชื่อมโยงโรงเรียนสู่บ้าน ชุมชน  
ขาดหายไป?

แล้วเราจะทำแบบเดิม ๆ

อยู่อีกหรืออะไร?



ถ้าทำแบบเดิมเราจะพบ

เด็กโตที่ยังกินอาหารไม่ปลอดภัย

ได้คุณค่าโภชนาการต่ำ นำไปสู่

ผอม เตี้ย อ้วน ไอคิวต่ำ ตลอดไป

# แต่ถ้าไม่.....

“แล้วเราจะเดินหน้าต่ออย่างไร?

เด็กโตจึงต้องได้กินดี มีสุข”

ภารกิจนี้ เป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ใจดี

ที่ต้องช่วยกันลงทุนสร้างเด็กโตใหม่



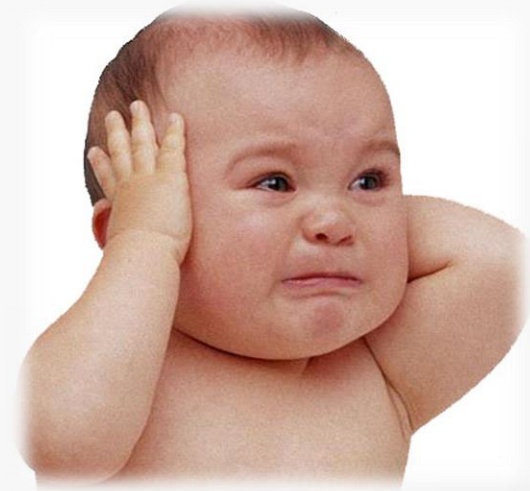


การลงทุนเพื่อปรับให้เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงต้อง....

ปรับแนวคิด(mind set)และ  
กระบวนทัศน์ใหม่(paradigm shift)  
หรือ “คิดใหม่ ทำใหม่”

# ปรับ mind set

“การขับเคลื่อนด้านอาหาร(food)  
และโภชนาการ (nutrition) เพื่อเด็กได้มีสุข  
ภาวะที่ดี(health) คือการลงทุนที่ต่ำแต่ได้กำไร  
มหาศาลที่ผู้ใหญ่จะละเลยไม่ได้ ต้องลงมือทำ  
ในวันนี้”



# 7 กระบวนทัศน์ใหม่ที่ต้องลงทุนทำ....

(1) ต้องทบทวนความรู้ และทักษะหรือ  
กระบวนกรดำเนินงานที่ผ่านมา  
เพื่อค้นหา.....

เส้นทางใหม่หรือกระบวนทัศน์ใหม่  
ในการเดินหน้า

(2) ต้องให้ชุมชนเป็นเจ้าของปัญหา  
เจ้าของโครงการ เพื่อเกิดมีส่วนร่วม  
ร่วม ในการคิด การทำและ  
การลงทุน





(3) ต้องสร้างกระบวนการใหม่  
ในการปลูกฝังค่านิยม/ชุมชนให้ลูกศิษย์  
โดยเริ่มปลูกผู้นำก่อน



(4) ต้องลงทุนสร้างผู้นำการ  
เปลี่ยนแปลง ให้มีองค์ความรู้  
ทักษะใหม่เพื่อให้เกิดศักยภาพ  
ในการจัดการกระบวนการ  
ขับเคลื่อนงาน

(5) ต้องสร้างกระบวนการทำงาน  
ใหม่โดยผู้ใหญ่กระตุ้นส่งเสริมให้  
“เด็กได้คิดใหม่ ทำได้ด้วยตัวเอง”  
และ“ให้มองเห็นคุณค่าของตัวเอง”

6) ต้องสร้างระบบและกลไกให้  
เกิดการทำงานเชิงบูรณาการกัน  
เพราะงานอาหารและโภชนาการ  
ทุกคนในชุมชนคือ“เจ้าของ”  
และได้ประโยชน์ร่วมกัน(win win)

(7) ต้องสร้างกระบวนการให้เกิด  
ความเชื่อมโยงระหว่าง  
โรงเรียน ผู้บ้าน ผู้ชุมชน



# อย่าลืม.....

- ✓ อาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียนกิน  
เพียง 5 วัน/สัปดาห์
- ✓ เด็กต้องกินอาหารครบ 3 มื้อที่บ้าน
- ✓ การติดอาวุธทางปัญญาให้เด็กและพ่อแม่คือหัวใจ
- ✓ การสร้างสิ่งแวดล้อมในบ้านและชุมชนให้เอื้อต่อ
- ✓ การเข้าถึงอาหารปลอดภัยได้โภชนาการ  
คือความจำเป็น

# บันทึกช่วยจำ 3 ประการ

1. อาหารที่บ้านควรได้มาตรฐานเท่าหรือใกล้เคียงกับที่โรงเรียน
2. งานอาหารและโภชนาการในโรงเรียนต้องทำให้ครบห่วงโซ่อาหาร
3. เด็ก พ่อแม่และคนในชุมชนควรมีความฉลาดรอบรู้ด้านอาหารโภชนาการ  
(food&nutrition literacy)

# การทำให้ครบห่วงโซ่อาหาร

จากต้นน้ำ คือ เกษตรกร

สู่ กลางน้ำ คือ ตลาดสีเขียว

มาที่ ปลายน้ำคือ โรงเรียน บ้าน ชุมชน







ตลาดสีเขียว

เป็นสถานที่จำหน่าย

อาหารปลอดภัย

มีคุณค่าทางโภชนาการ

# ตลาดสีเขียว ใช้เป็นศูนย์กลาง....

- เกษตรกรอาหารปลอดภัย/อินทรีย์
- ผู้จำหน่ายที่มีคุณธรรมและมีความรู้

## อาหารโภชนาการ

- ผู้ซื้อหรือผู้บริโภคที่มีความรอบรู้

## ด้านอาหารโภชนาการ

## 5 ความท้าทายคือ.....

1. เราจะทำให้เกิดตลาดสีเขียวขึ้นมาได้อย่างไร?
2. เราจะส่งเสริมให้เกษตรกรนำอาหารปลอดภัยเข้าสู่ตลาดได้อย่างไร?
3. เราจะทำให้ผู้จำหน่ายและผู้ซื้อมีความฉลาดรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการได้อย่างไร?
4. เราจะทำให้ตลาดสีเขียวเป็นของชุมชนได้อย่างไร?
5. เราจะทำให้ตลาดสีเขียวมีความยั่งยืนได้อย่างไร?

คนที่จะให้คำตอบเพื่อ

ก้าวข้ามความท้าทาย คือ....

ทุกท่านทั้งที่มาร่วมชุมนุมกัน

ในวันนี้กับคนในชุมชน



**ถ้าเราก้าวข้ามความท้าทายสำเร็จ**

**ความงดงามที่ตามมาคือ**

- คนในชุมชนจะมีความฉลาดรู้ด้านอาหารและ  
โภชนาการ(Food Literacy)

- คนในชุมชนจะกลับกลายเป็นพลเมืองอาหาร  
(Food Citizen)

- แล้วจะเกิดชุมชนอาหารปลอดภัยได้โภชนาการ  
(Food Community)

ในที่สุดคนในชุมชนของท่านจะ.....

- ได้กินอาหารที่ปลอดภัย (Food safety)

- ได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ  
(Food for nutrition)

- ได้อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความมั่นคงทาง  
อาหาร (Food security)

# ทุกท่านคือ.....

- ดวงดาวแห่งความหวังของชุมชน  
และประเทศไทย
- ผู้นำสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่
- ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า
- ผู้สร้างบุญสร้างกุศลให้กับแผ่นดินแม่

.....สุดท้ายแต่สำคัญที่สุด....

“ทุกๆนาที่ เนื้อ เลือด กระดูก สมอง  
และร่างกายเด็กได้เจริญเติบโตอย่าง  
รวดเร็ว ด้วยให้เขาเข้าถึงอาหารที่มี  
คุณภาพจึงไม่สามารถที่จะรอถึงวันพรุ่งนี้  
ได้แต่ต้องลงมือทำในวันนี้.....”





ขอกราบ

ขอขอบคุณ

แทนเด็กใต้