



อาหารโรงเรียน  
ปัญหาใหญ่ที่  
สังคมมองไม่เห็น  
School Food Management  
and Administration



### คุณค่าทางโภชนาการพร้อมเสิร์ฟ

จดหมายข่าวแผนงานวิจัยนโยบายอาหาร  
และโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2557

แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ  
มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ





	เปิดบ้าน .....	3
	งานวิจัยในประเทศ และนานาชาติ .....	4
	คุณรู้หรือไม่ .....	5
	อาหารและเครือข่าย .....	10
	บอกเล่าเก้าสิบ .....	12
	ปกัณกะ .....	13

จดหมายข่าวแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการ  
สร้างเสริมสุขภาพ จัดทำขึ้นโดยการสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเป็นชุดความรู้ในการเผยแพร่และ  
ประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหวด้านอาหารและโภชนาการสู่ภาคสาธารณะ

**ผู้จัดทำ :** แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริม  
สุขภาพ (FHP)

**ที่ปรึกษา :** นพ.ทักษพล ธรรมรังสี

**บรรณาธิการ :** สิรินทร์ยา พูลเกิด

**กองบรรณาธิการ :**

สุลัดดา พงษ์อุทธา, จิราพร ชีตดี, นงนุช ใจชื่น, พเยาว์ ฝ่อนสุข,  
นิศาชล เศรษฐ์ไกรกุล, วาทีนี คุณเผือก, สรวาดิ อุดมกาญจนนันท์



## “...เด็ก เป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่าง ต่อจากผู้ใหญ่ ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็น ที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม...”

กินฉลาดปราศโรคฉบับที่ 5 ขออัญเชิญความตอนหนึ่งในพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสปีเด็กสากลวันที่ 1 มกราคม 2522 เปิดนำเรื่องราวสาระ “เรื่องของเด็ก ที่ไม่เด็ก  
กับการจัดการอาหารที่เด็กคู่ควร” ในจดหมายข่าวฉบับนี้

ความเป็นห่วงคุณภาพของเด็กไทยจากอาหารโรงเรียนที่ตกเกณฑ์มาตรฐาน เป็นกระแสที่พุ่งถึงอย่างต่อเนื่องตลอดปี  
2556 และเนื่องด้วยปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้ รัฐบาลเพิ่มงบประมาณอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนในศูนย์เด็กเล็ก  
และโรงเรียนประถมศึกษาจาก 13 บาทเป็น 20 บาทต่อคน เมื่อปลายปี 2556

ปัญหา “อาหารโรงเรียน” ไม่ได้มีแค่อาหารและเครื่องดื่ม “ใน” โรงเรียนเพียงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงอาหารและเครื่องดื่ม  
“รอบรั้ว” โรงเรียนอีกด้วย และเราไม่ได้พบเพียงแค่ปัญหาคุณภาพของอาหารโรงเรียนที่มีคุณค่าสารอาหารต่ำกว่าที่เด็ก  
ควรได้รับในแต่ละวัน แต่ยังรวมถึงปัญหาคุณภาพ ความปลอดภัย และความเพียงพอของอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้ง  
การเข้าถึงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ของเด็กได้ง่ายขึ้นเช่นกัน ปัญหาที่ซับซ้อน เชื่อมโยงกันและกัน ดังนั้นทางออกของปัญหา  
จึงไม่สามารถแก้ได้ด้วยคำตอบง่ายๆ เพียงหนึ่งวิธี ด้วยคนหนึ่งคน หรือด้วยตัวเงินเพียงอย่างเดียว

ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นตัวอย่างประเทศที่เจอปัญหาอาหารโรงเรียนเป็นอาหารขยะ เด็กนักเรียนเป็นโรคอ้วนตั้งแต่เด็ก  
และพยายามมาตลอด 10 ปี เพื่อแก้ไขปัญหานี้ จนในรัฐบาลปัจจุบันที่มี สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่ง อย่างนางมิเชลล์ โอบามา  
ลงมาเล่นเอง ประเด็นอาหารจึงกลายเป็นหนึ่งในประเด็นระดับชาติ ซึ่งทำให้เกิดการรวมตัวกันของนักวิชาการ รัฐ และภาค  
ประชาสังคม การร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรม การมีส่วนร่วมจากภาคชุมชนและครอบครัว การร่วมสร้างช่องทางรณรงค์  
สื่อสารสู่สังคม และการยกย่องเชิดชูระดับผู้ปฏิบัติที่ทำสำเร็จ

ประเทศไทยยังคงต้องแก้ไขปัญหานี้ในเชิงระบบมากขึ้น บางทียุทธศาสตร์การตั้งต้นที่ระดับพื้นที่ เหมือนที่  
องค์กรด้านอาหารและโภชนาการหลายแห่งพยายามดำเนินการอยู่ อาจช่วยสะท้อนปัญหาพื้นที่ และค้นหากลไก  
ต้นแบบในการจัดการปัญหาอาหารโรงเรียนที่เมื่อสำเร็จแล้ว จะสามารถใช้ต่อยอดพัฒนาเป็นกลไกระดับชาติ  
ต่อไป ก็เป็นไปได้นะ

กินฉลาดปราศโรคฉบับนี้มาช่วยไขข้อสงสัยและเพิ่มสาระที่ว่า “สุขภาพเด็ก สัมพันธ์ (อย่างไร?)  
กับอาหารโรงเรียน” “ว่าด้วยเรื่องอนาคตของชาติ เด็กไทยได้กินอะไรเมื่อไปโรงเรียน”

“บอกเล่าเก้าสิบ” “ส่องกล้องดูเงินค่าอาหารเด็กไทย” และ “อาหารโรงเรียน:  
ทำไมต้องทำการตลาด” ค่ะ พร้อมบทสัมภาษณ์เครือข่าย “โครงการตาม พระราชดำริ  
ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ค่ะ



เขียน: อ.ส.กันต์ โมบีโรค

## สุขภาพเด็ก สัมพันธ์(อย่างไร?) กับอาหารโรงเรียน



นอกจากอาหารที่อยู่ภายในโรงเรียนจะมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนแล้ว สภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียนก็เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดภาวะสุขภาพของเด็ก จากการศึกษาของ Davis และ Carpenter ในปี 2009 ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างร้านอาหารจานด่วน (Fast food) ที่อยู่ใกล้โรงเรียนกับการมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กนักเรียน ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า

นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนที่อยู่ใกล้กับร้านอาหารจานด่วน ในระยะไม่เกิน 800 เมตร มีโอกาสที่จะมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่เรียนในโรงเรียนที่ไม่ได้อยู่ใกล้ร้านอาหารจานด่วนเท่าตัว นอกจากนี้ ยังมีโอกาสที่จะมีดัชนีมวลกาย เพิ่มขึ้น 0.1 หน่วย<sup>4</sup>

“โรงเรียน” คือสถานที่ที่เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อาศัยอยู่เหมือนเป็นบ้านหลังที่สอง อาหารในโรงเรียน ซึ่งแม้จะถูกจัดขึ้นเพียงมื้อเดียว (ในโรงเรียนส่วนใหญ่) แต่ก็มีผลอย่างมากต่อการสร้างภาวะโภชนาการที่ดีในเด็ก นอกจากนี้แล้วการสร้างสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนที่เอื้อต่อการให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งที่ผู้ใหญ่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมากด้วยเช่นกัน

จากคำกล่าวที่ว่า “เด็กที่ดีในวันนี้ คือผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า” มีหมายความว่า เป็นนัยๆ ว่า เด็กที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี ก็จะเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หนึ่งในหลายปัจจัยที่ใช้ในการกำหนดเกณฑ์สุขภาพของเด็ก คือ พฤติกรรมการบริโภค หากเด็กรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ก็จะส่งผลดีในการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญา การเจริญเติบโต และอารมณ์ เด็กๆ ก็พร้อมที่จะก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีในอนาคตโดยไม่ต้องสงสัย

มีหลายการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่า อาหารโรงเรียน ไม่ว่าจะทั้งในและนอกครัวโรงเรียนล้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กอย่างตักกันไม่ขาด ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการจัดอาหารของโรงเรียน หรือแม้แต่สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กทั้งในและนอกโรงเรียน

จากข้อมูลการศึกษาและประเมินภาวะโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ครั้งที่ 3 ของประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี 2004-2005 รวมกับข้อมูลผลการสำรวจโรงเรียนและสัมภาษณ์ผู้อำนวยการของโรงเรียน พบว่า โรงเรียนประถมศึกษาที่จัดอาหารกลางวันโดยมีอาหารจำพวกมันฝรั่งทอด (French fries) และขนมหวานให้นักเรียนมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะทำให้นักเรียนมีแนวโน้มที่จะมีภาวะน้ำหนักเกินมากถึง 2.7 เท่า และ 1.8 เท่า ตามลำดับ<sup>1</sup>

การที่โรงเรียนมีการอนุญาตให้ขายอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อาทิเช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือตู้ขายขนมและน้ำอัดลมอัตโนมัติ ก็เป็นหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กอ้วนขึ้นได้ ผลการศึกษาของ Anderson และ Butcher แสดงให้เห็นว่า หากโรงเรียนมีการจำหน่ายอาหารขยะ (Junk food) เพิ่มขึ้น 10% ก็จะมีโอกาสทำให้นักเรียนมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)<sup>2</sup> เพิ่มขึ้น 1%<sup>3</sup>



1 Fox M.K., Dodd A.H., Wilson A., Gleason P.M. Association between School Food Environment and Practices and Body Mass Index of US Public School Children. Journal of the American Dietetic Association 2009, 109 (2): S108-117.

2 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) คือ เกณฑ์การประเมินภาวะสุขภาพในด้านความอ้วนของประชาชน โดยคำนวณจาก น้ำหนัก (หน่วย กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง ยกกำลังสอง (หน่วย เมตร) ซึ่งค่า BMI ที่ 23-25 จะหมายถึง มีภาวะน้ำหนักเกิน และ มากกว่า 25 คือมีภาวะอ้วน ที่มา: <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/> และ <http://nutrition.anamai.moph.go.th>

3 Anderson P., Butcher K. Reading, writing, and refreshments. Are school finances contributing to children's obesity? J Hum Resources 2006; 41: 467-94.

4 Davis B. and Carpenter C. Proximity of Fast-Food Restaurants to Schools and Adolescent Obesity. American Journal of Public Health 2009; 99(3): 505-10.



ว่าด้วยเรื่อง  
อนาคตของชาติ  
เด็กไทยได้กินอะไร  
เมื่อถูกฝากไว้  
กับโรงเรียน



ฉบับนี้ ขอชวนทุกท่านนึกย้อนกลับไปสมัยพวกเรายังเป็นเด็กอนุบาล ผ่านเข้าโรงเรียนประถมศึกษา ชีวิตในโรงเรียนเป็นอย่างไร จากนั้นลองนึกดูว่า แล้วอะไรในสถานศึกษาเหล่านั้นที่น่าจะทำให้เราเป็นเราในทุกวันนี้ บางท่าน อาจจะนึกถึงครูที่สอน วิชาที่เรียน เพื่อน ค่านิยมของสังคมในโรงเรียน ฯลฯ อาจจะมีมากมายหลายปัจจัยที่หล่อหลอมให้เราโตมาอย่างที่เป็น แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญและเราไม่ควรมองข้ามเป็นอันขาดคือ “อาหารและเครื่องดื่มที่เรา กินเข้าไปเมื่ออยู่ที่โรงเรียน” เพราะอาหารเหล่านั้นส่งผลต่อภาวะโภชนาการ และการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมไปถึงพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้เด็กในเมืองส่วนใหญ่กินอาหารที่โรงเรียน 2 มื้อเป็นอย่างต่ำ แล้วไหนจะขนม เครื่องดื่มที่มีขายทั้งในและรอบๆ โรงเรียนอีกล่ะ ที่สำคัญคือ เด็กใส่ๆ ้วยประถมจนถึงมัธยมก็ยังไม่ค่อยมีความรู้เพียงพอที่จะเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้พฤติกรรมกรกินบางอย่าง อาจจะถูกลูกฝังติดตัวมาจนโตอย่างไม่รู้ตัวเลยก็เป็นได้

ว่าแล้วก็เกิดความสงสัยที่ว่า แล้วเด็กๆ สมัยนี้เมื่อเขาอยู่ที่โรงเรียนเขาได้กินอะไรกันบ้าง อาหารเหล่านั้นเหมาะสมดีพอหรือไม่ที่เราจะฝากชีวิตลูกหลานของเราไว้ ถ้าไม่ดีพอเราจะทำอะไรได้บ้างไหม ว่าแล้วเราก็ก็นึกคำตอบกันเลยทีเดียวค่ะ

อาหารมื้อหลัก ฝากผลไม้หายไปไหน?



สมัยนี้ค่านิยมการฝากท้องไว้กับร้านอาหารนอกบ้านนั้นค่อนข้างแพร่หลาย โดยเฉพาะเขตเมือง นื่องๆ หนูๆ ก็เลยต้องฝากท้องไว้กับโรงเรียนหลายมื้อ โรงเรียนบางที่มีอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน บางที่มีมื้อกลางวันและมื้อเย็น บางที่ก็พิเศษหน่อยคือมีทุกมื้อ เพราะเด็กส่วนหนึ่งมีกิจกรรมที่โรงเรียนในตอนเย็น เช่น เรียนพิเศษหรือเล่นกีฬา แต่ในปัจจุบัน อาหารที่ได้รับความนิยมในพิเศษจากหน่วยงานภาครัฐ คือ อาหารกลางวัน ซึ่งโรงเรียนส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาล โดยมีหลายหน่วยงานพยายามพัฒนามาตรฐานอาหารกลางวันให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม และสะอาดปลอดภัย แต่อาหารกลางวันจะมีความปลอดภัยที่ขาดไม่ได้หรือไม่ นั่นคือความกังวลของคุณค่ะ



เมื่อ พ.ศ. 2555 ได้มีการสำรวจอาหารโรงเรียนในสามสังกัดคือ สพฐ. ตชด. และ อปท. ในจังหวัดที่ผู้สำรวจใช้เป็นตัวแทนของทั้ง 4 ภาคในประเทศไทย ได้แก่ เชียงใหม่ นนทบุรี เลย และภูเก็ต<sup>6</sup> พบว่าเมนูอาหารกลางวันโรงเรียนจัดให้ส่วนใหญ่ค่อนข้างคล้ายคลึงกันคือเป็นอาหารไทยทั่วไป แต่อาหารเหล่านั้นมีคุณภาพที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับให้ความสำคัญ ความสามารถในการบริหารจัดการของโรงเรียน และการสนับสนุนจากชุมชนท้องถิ่น หน้าที่ของอาหารมือหลักคือต้องให้สารอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอ แต่ปัญหาที่พบมากที่สุดในการอาหารกลางวันกลับกลายเป็น การมีใยอาหาร วิตามินเอ และเหล็กไม่เพียงพอ ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าอาหารกลางวันในโรงเรียนส่วนใหญ่อาจมีผัก (โดยเฉพาะผักใบเขียว) และผลไม้ไม่เพียงพอ รวมไปถึงมาตรการการจัดการเมื่อเด็กเลือกกินด้วยเช่นกัน ความสำคัญของการกินผักผลไม้มี คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่ร่างกายต้องการ และผลพลอยได้ของการกินผักผลไม้ทำให้เรากินอาหารจำพวกที่ทำให้อ้วนได้น้อยลงอีกด้วย ข้อมูลทางระบาดวิทยายืนยันว่าหากคนเรากินผักผลไม้ไม่เพียงพอจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ หัวใจและหลอดเลือด และโรคเส้นเลือดในสมองตีบ

โดยในปัจจุบันเรายังขาดข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเข้าและอาหารเย็นที่โรงเรียนรวมถึงรอบรั้วโรงเรียน และมักจะถูกเพิกเฉยไม่เห็นความสำคัญ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วควรจะเป็นสิ่งแรกๆ ที่ควรคำนึงถึงด้วยซ้ำไป

## ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่มรสหวานมัน สิ้นค้ายอดฮิต!

ขนมกับเด็กเป็นของคู่กัน มีเด็กที่ไหนต้องมีขนมตามไปขายที่นั่น โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่ดึงดูดพ่อค้าแม่ขายให้เอาขนมเครื่องดื่มที่เด็กๆ ชื่นชอบมาขาย จากการสำรวจโรงเรียนจำนวน 345 ร้าน ใน 24 จังหวัด ผลปรากฏว่าในบรรดาร้านขายอาหารว่างว่างและเครื่องดื่มที่มีรสหวานที่พบมากที่สุดได้แก่ ร้านขายน้ำหวานรสชาติต่างๆ ตามมาด้วย ร้านขายไอศกรีมที่มีนมหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ ไอศกรีมหวานเย็น และช็อกโกแลต ในบรรดาร้านขายขนมพบว่าร้านขายนมเปรี้ยวมากที่สุด รองลงมาคือ นมหวานและนมจืด สำหรับร้านขายขนมพบร้านขายขนมปังกรอบ/บิสกิต/เวเฟอร์มากที่สุด รองลงมาคือ ร้านขายเมล็ดธัญพืชและขนมกรุบกรอบ<sup>7</sup> จะเห็นได้ว่ามีขนมอาหารว่าง และเครื่องดื่มที่มีรสหวานมันครบสูตรขายมากกว่าสินค้าที่มีรสหวานอย่างเดียว ส่วนสินค้ารสจืดนั้นก็แทบจะไม่ต้องพูดถึงกันเลยทีเดียว



6 World Health Organization. Fruit, vegetables and NCD: Disease prevention. 2003. สืบค้นได้จาก [http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf5\\_fv.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf5_fv.pdf) สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2556

7 สุวรรณ เอื้ออรุณกุล, ปิยะดา ประเสริฐสม, จันทนา อิงศักดิ์. การศึกษารวบรวมจำหน่ายขนมโรงเรียน. แผนงานรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน. สำนักทันตสาธารณสุข; 2553



# รอบรั้วโรงเรียน อีกที่ที่หนูชอบอยู่ แต่แปลกน่าดู ผู้ใหญ่ไม่ค่อยสนใจ

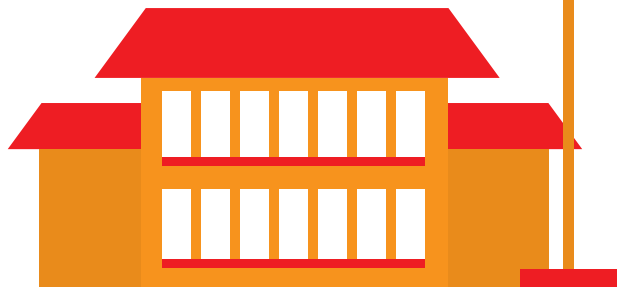


จะว่าไปอาหารรอบโรงเรียนอาจจะเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ไม่สนใจอย่างแท้จริง เพราะแม้กระทั่งข้อมูลที่บ่งบอกว่าอาหารรอบโรงเรียนมีอะไรบ้างยังหายากหาเย็น เหมือนถูกปล่อยให้เป็นช่องว่างอยู่อย่างนั้น หากหลายๆ ท่านได้สัญจรผ่านหน้าโรงเรียนหรือไปรับลูกหลานในตอนเย็นจะเห็นได้ว่ามีอาหาร ขนม เครื่องดื่มขายเป็นจำนวนมาก เรียกได้ว่าเป็นตลาดนัดขนาดย่อม ทั้งลูกชิ้นทอด (ที่อาจใช้น้ำมันทอดซ้ำ) ขนมหน้าตาแปลกๆ สีฉูดฉาดตาตุ่มตาตุ่ม ชานมไข่มุก เครื่องดื่มยอติ หรือแม้แต่ข้าวปั้นหน้าต่างๆ ที่อาจจะไม่สะอาด ฯลฯ แต่การซื้ออาหารรอบรั้วโรงเรียนยังเป็นการซื้อขายที่ค่อนข้างเป็นอิสระเสรี ไร้การควบคุมกำกับตรวจสอบคุณภาพหรือแม้แต่การดูแลในเบื้องต้นใดๆ ทั้งๆ ที่รอบรั้วโรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กต้องเดินผ่าน ยืนรอรถ รอผู้ปกครอง และเดินเล่นกับเพื่อนๆ หลังเลิกเรียน เป็นช่วงเวลาว่างๆ ที่เด็กห้องว่างจะหาอะไร “กินเล่น” ความว่างๆ จึงกลายเป็นช่องว่างขนาดใหญ่ของการดูแลอาหารการกินของลูกหลานเราที่อาจจะละเลยไป



## กินหรือไม่กิน ขึ้นอยู่กับ “มีขาย” หรือ “ไม่มีขาย”

นอกจากนี้ มีการสำรวจการขายขนมและเครื่องดื่มในโรงเรียนและการได้รับน้ำตาลของเด็ก ป.5-ป.6 ในจังหวัดแพร่ พบว่าโรงเรียนส่วนใหญ่มักมีน้ำหวานขาย นักเรียนส่วนใหญ่ (71%) ได้รับน้ำตาลเกิน และมีการกินน้ำตาลเฉลี่ยวันละ 19 กรัม ซึ่งสูงมากสำหรับเด็ก และส่วนใหญ่เด็กได้รับน้ำตาลจากน้ำหวานที่มีขายอยู่ในโรงเรียน และแน่นอนที่นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่ขายน้ำหวานได้รับน้ำตาลสูงกว่านักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ไม่มีขาย<sup>7</sup> เพราะเด็กก็มีโอกาสได้พบเจอสินค้าเหล่านั้นน้อยลง<sup>8</sup>



7 ทิวาศัย ธรรมสอน. การบริโภคน้ำตาลภายใต้สิ่งแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เต่าอาอ์ร้องควาง จังหวัดแพร่ ประเทศไทย (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขมูลฐานมหาบัณฑิต). การบริหารสาธารณสุขมูลฐานมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552

8 กิตติพร ทัทศาศตร์, สุลัดดา พงษ์อุทธา, ทักษิพล ธรรมรังสี. โครงการ : การศึกษามลกระทบของมาตรการโรงเรียนปลอดน้ำอัดลมและมาตรการโรงเรียนปลอดขนมกรุบกรอบกับการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน. นนทบุรี, สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ; 2553



## มาร่วมมือกันดูแลอาหารการกินของลูกหลาน ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

พออ่านมาถึงตรงนี้อาจจะยังรู้สึกว่ “แล้วอาหารที่เด็กได้กินจากการไปโรงเรียนสำคัญอย่างไรในเมื่อเด็กกลับมาบ้านเราก็ดูแลได้” หรือไม่ก็คิดว่า “เราก็โตมากับอาหารแบบนี้มาไม่เห็นเป็นไรเลย” แต่อย่าลืมว่าอาหารส่วนใหญ่ที่เด็กได้กินมาจากการไปโรงเรียน และเด็กอาจจะถูก “ปลูกฝังพฤติกรรมการกิน” ที่อาจติดตัวไปตลอดชีวิตจากการไปโรงเรียนทุกวัน ท่านเคยคิดเล่นๆ หรือไม่ว่า ถ้าตอนเด็กๆ เราได้รับอาหารที่มีประโยชน์ มีความสะอาดปลอดภัย เราน่าจะมีรูปร่างที่ดีกว่านี้ มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์กว่านี้ ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาลมากมาย หรือแม้กระทั่งมีความสามารถในการทำมาหาเลี้ยงชีพที่ดีกว่านี้ อีกอย่างมันก็ได้เสียหลายหากเราจะสละเวลามาดูแลเรื่องอาหารการกินของลูกหลานอันเป็นที่รักของเราเพราะพวกเขาจะเป็นอนาคตของชาติไทยของเราต่อไป

หากจะถามว่าการดูแลอาหารการกินของลูกหลานของเราเป็นหน้าที่ของใคร หลายๆ ท่านจะนึกถึงโรงเรียนเป็นอันดับแรก โรงเรียนเองก็สามารถทำได้เท่าที่มีอำนาจหน้าที่ โรงเรียนบางแห่งก็จัดการดีบางแห่งก็ไม่สามารถจัดการได้ ไม่ว่าจะด้วยความที่โรงเรียนให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยไปหรือด้วยเหตุจำเป็นอื่นๆ ก็ตาม และที่สำคัญโรงเรียนดูแลเด็กได้แค่เวลาที่เด็กอยู่ภายในบริเวณโรงเรียนเท่านั้น หรือหากจะฝากความหวังกับพ่อค้าแม่ขาย เขาก็ต้องทำมาหากินของเขาและเลือกขายสินค้าที่ขายดีไว้ก่อน ถ้าจะให้อบต.หรือเทศบาลดูแล เขาก็คงไม่สามารถดูแลได้ทั่วถึง และการดูแลอาหารการกินของเด็กอาจไม่ใช่งานที่หน่วยงานจะให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ

ดังนั้นเราไม่ควรปล่อยปละละเลยหรือยกหน้าที่การดูแลให้แก่ใครคนใดคนหนึ่งแต่เราทุกคนต้องช่วยกันค่ะ พอพูดมาถึงตรงนี้หลายท่านอาจจะรู้สึกว่เริ่มต้นไม่ถูก จะช่วยกันอย่างไรในเมื่อทุกคนที่ว่ามาไม่มีใครรู้จักใครเลย ไม่เป็นไรค่ะ ถ้ายังไม่มีความร่วมมือกันก็ต้องสร้างขึ้นมา ลองปรึกษาหารือกันเพื่อหาทางออกร่วมกัน ลองดูค่ะ บางทีการมีหลายๆ ฝ่ายช่วยกันทำงาน มีเป้าหมายร่วมกันและต่างฝ่ายต่างรับผิดชอบหน้าที่ในส่วนของตนให้เต็มที่และเดินไปด้วยกันอย่างเข้าจังหวะ อาจทำให้การทำอะไรที่ดูเหมือนยากเย็นแสนข้ญนั้นสำเร็จลงได้อย่างง่ายดายกว่าที่เราคิดไว้เยอะก็เป็นได้นะคะ ร่วมกันลงมือดูแลอาหารโรงเรียน เพื่อลูกหลานของเราและอนาคตของชาติค่ะ



อาหารเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดีของประชากรโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับอนาคตของชาติอย่างเด็กและเยาวชนการที่พวกเขาเหล่านั้นมีโภชนาการที่สมวัย มีความสำคัญต่อพัฒนาการ และสุขภาพที่ดีเป็นอย่างมาก เนื่องจากเด็กๆ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนเหมือนเป็นบ้านหลังที่สอง “โรงเรียน” จึงมีบทบาทสำคัญในการจัดบริการอาหารที่มีคุณภาพแก่เด็กและเยาวชน มีส่วนร่วมรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และการมีพัฒนาการที่สมวัยของเด็ก ซึ่งรวมถึงการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่ดีให้แก่เด็กอีกด้วย

ในประเทศไทยได้มีการจัดโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ พ.ศ.2495 แต่การดำเนินงานก็ยังไม่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาทุพโภชนาการในเด็ก สำหรับการจัดบริการอาหารในโรงเรียนโดยเฉพาะอาหารกลางวัน พบว่าการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนมีรูปแบบการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบภายใต้ “โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน” ที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีมีพระราชดำริให้ดำเนินการมาตั้งแต่พ.ศ. 2523

สัมภาษณ์เครือข่ายฉบับนี้เราได้มีโอกาสสัมภาษณ์ พันเอกหญิงนันทพร วีรวัฒน์ ซึ่งท่านได้ถอดบทเรียนรูปแบบการจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนในโครงการตามพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จากการศึกษาและถอดบทเรียนในครั้งนี้อาจารย์ได้ระบุถึงปัจจัยและกระบวนการการจัดการที่นำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาตามพระราชดำริได้ดังนี้ คือ

- 1. ครู** เป็นผู้ขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุด การเสริมสร้างศักยภาพของครูผู้รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งจำเป็นครูทุกคนต้องเอาใจใส่ ดูแลฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก จนกลายเป็นวัฒนธรรมของโรงเรียน
- 2. การบริหารจัดการโครงการ** โดยมีแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ทุกระดับและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมีกรอบแนวทางในการดำเนินงานและสนับสนุนงานที่ชัดเจน และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีระบบติดตามและประเมินผล ที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้เกี่ยวข้องเกิดการเรียนรู้ และพัฒนางานของตนให้สอดคล้องกับหลักวิชาการมากขึ้น โดยทั้งหมดนี้มีหน่วยงานกลางคือ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทำหน้าที่เป็นผู้เชื่อมประสานทุกภาคส่วน
- 3. นโยบายและภารกิจที่ชัดเจน** ในทุกระดับของสถานศึกษา โดยในโรงเรียนสังกัดตำรวจตระเวนชายแดน มีหน่วยงานต้นสังกัดคือ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนที่ให้ความสำคัญในการดำเนินงานตามพระราชดำริ กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน และโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ได้รับนโยบายและกำหนดเป็นภารกิจที่ต้องดำเนินงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ทำให้เกิดพลังขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน
- 4. การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน** ได้แก่ จากในโรงเรียน จากภายในชุมชน ที่มาร่วมทำกิจกรรมกับโรงเรียน จากภายนอกชุมชนได้แก่ ภาครัฐ และภาคเอกชน ที่สนับสนุนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง



พันเอกหญิงนันทพร วีรวัฒน์



นอกจากนี้อาจารย์ยังฝากข้อเสนอนะในการพัฒนาการดำเนินงานอาหารและโภชนาการในโรงเรียนดังนี้

Δ หน่วยงานต้นสังกัดของสถานศึกษาควรกำหนดนโยบายให้สถานศึกษาทุกระดับ มีภารกิจในการพัฒนางานอาหาร โภชนาการและสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจร

Δ เสริมสร้างศักยภาพครูอย่างต่อเนื่อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาบรรจุเนื้อหาการพัฒนางานอาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจร ในหลักสูตรวิชาชีพครู

Δ ปรับทัศนคติของเด็กนักเรียน ครู และชุมชน เป็นเชิงบวกในเรื่องการเกษตร

Δ ส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามามีบทบาทในการจัดการอาหารในโรงเรียนเพราะบุคคลในท้องถิ่นไม่มีการโยกย้าย ทำให้นโยบายและการดำเนินงานมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

อาจารย์ยังฝากบอกอีกว่า “โภชนาการที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งเสริมให้เด็กทุกคนเจริญเติบโตและพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมต่อไปในอนาคต”

คุณภาพของเด็กไทยซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับอาหารในโรงเรียนอย่างไม่ต้องสงสัย ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรช่วยกันผลักดันให้เกิดการพัฒนาทั้งระบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้อาหารในโรงเรียนในประเทศเราเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัย เหมาะกับการพัฒนาที่สมวัยของเด็กๆ ของเรานะคะ





ไม่น่าเชื่อเลยนะว่าเวลาในปีที่ผ่านมาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เครือข่ายของเราก็มีกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่อย่างต่อเนื่องไม่น้อยหน้าใครกันเลยคะ ในฉบับนี้จึงขออัปเดตกิจกรรมที่น่าสนใจดังนี้

โครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากการจัดประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 4 ในช่วงกลางปีที่ผ่านมาทางโครงการฯ ได้ลงพื้นที่ติดตามความก้าวหน้าการจัดกรจัดการเรียนการสอน และรับฟังทัศนคติที่ต่อกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ณ คณะแพทยศาสตร์ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ และคณะแพทยศาสตร์ ม.นครสวรรค์ นอกจากนี้ได้ร่วมกับส่วนส่งเสริมและพัฒนาสถานรองรับเด็กสำนักคุ้มครอง สวัสดิการหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ (พส.) และสมาคมพัฒนาสถานรับเลี้ยงเด็กอ่อนแห่งประเทศไทย จัดทำโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานรับเลี้ยงเด็กอ่อนเอกชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยมีสถานรับเลี้ยงเด็กเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 20 แห่ง ซึ่งเจ้าของสถานรับเลี้ยงเด็กมองว่ามีความเป็นไปได้ในการจัดมุมให้นมแม่ และพื้นที่สำหรับให้ผู้ปกครองสามารถให้นมลูก หรือบีบเก็บนมให้ลูกขณะมารับ-ส่งลูก รวมทั้งมีบริการตู้แช่รับฝากนมแม่อีกด้วยคะ

โครงการพัฒนาต้นแบบระบบอาหารสุขภาพและระบบเกษตรกรรมยั่งยืนระดับองค์กร ได้ขยายแปลงปลูกพืชผักและ ปรับปรุงดินตามแผนการดำเนินงาน โดยจัดสร้างโรงเรือนเลี้ยงเห็ดนางฟ้าและเห็ดนางฟ้าอังกรี รวมทั้งได้รับพันธุ์ปลาน้ำจืดนำมาเพาะเลี้ยงในบ่อ สำหรับผลผลิตที่ได้ทั้งหมดนี้จะถูกจัดส่งเข้าสู่ส่วนงานโภชนาการของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีคะ

เครือข่ายแผนงานความปลอดภัยในอาหารพื้นที่ภาคเหนือ ซึ่งได้แก่ แผนงานพัฒนาเครือข่ายการตลาดพืชอาหารปลอดภัยจังหวัดเชียงใหม่ จัดกิจกรรมชมรมร้านอาหารในโครงการอาหารปลอดภัยจังหวัดเชียงราย โดยมีตัวแทนเข้าศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการร้านอาหาร Clean Food Good Taste GOLD และด้านการตลาดพืชอาหารปลอดภัย นอกจากนี้โครงการอาหารปลอดภัย เชียงรายเป็นสุข ได้จัดฝึกอบรมพิเศษหัวข้อ “สุขาภิบาลอาหารเบื้องต้น สำหรับผู้ตรวจประเมินร้านอาหาร” ณ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์คะ



## 🔍 ส่องกล้องดู “เงิน” ค่าอาหารเด็กไทย

• สวัสดีปีใหม่ค่ะทุกๆท่าน ปีใหม่นี้ขอให้ทุกท่านสุขสมหวัง คิดทองให้ได้ทอง คิดเงินให้ได้เงิน ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบานกันตลอดปีตลอดไปนะคะ

• จดหมายข่าว “กินฉลาดปราศโรค” ฉบับต้อนรับปีใหม่ เราได้พูดถึงเรื่องอาหารโรงเรียน ซึ่งผู้ใหญ่อย่างเราต้องตระหนักถึงเรื่องนี้ เพราะอาหารโรงเรียนนั้นมีความสำคัญต่อลูกหลานในวัยเรียนของเราเป็นอย่างมาก ตามที่ท่านได้อ่านตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้านี้

• ดังนั้นพอพูดถึงอาหารโรงเรียนก็ทำให้คิดถึง เรื่องเงินๆทองๆ ที่เกี่ยวกับอาหารในโรงเรียนขึ้นมา เพราะว่าในช่วงปีที่แล้วที่มีข่าวที่น่ายินดีมากๆ สำหรับน้องๆ หนูในโรงเรียนนั่นก็คือ การที่คณะรัฐมนตรี มีมติเห็นชอบตามที่กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) เสนออนุมัติให้กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ปรับเพิ่มงบประมาณสำหรับโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา เพื่อแก้ไขปัญหาการขาดสารอาหาร และภาวะทุพโภชนาการในเด็กนักเรียน ในปีงบประมาณ 2557 โดยปรับเพิ่มจาก 13 บาทต่อคนต่อวัน เป็น 20 บาทต่อคนต่อวัน

• ซึ่งเงินที่ได้รับจากกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นนี้ เราเรียกว่า “เงินอุดหนุนอาหารกลางวัน”<sup>1</sup> โดย อปท.จะเป็นผู้โอนเงินให้กับเทศบาล หรือองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ซึ่งจะโอนจัดสรรต่อไปให้กับโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการตามโครงการ หรือเทศบาล หรือ อบต.บางแห่งจะเป็นผู้ดำเนินการจัดหาอาหารให้กับโรงเรียนเอง

• นอกจากนี้เงินอุดหนุนอาหารกลางวัน ที่ได้จาก อปท.แล้ว ยังมี “เงินกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน” ที่เกิดจากพระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. 2535 มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นทุนหมุนเวียนและใช้จ่ายสำหรับสนับสนุนและช่วยเหลือภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา และ “เงินรายได้สถานศึกษา” เช่น โครงการอาหารกลางวัน โดยในที่นี้หมายถึง เงินที่มีผู้มอบให้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อโครงการอาหารกลางวัน หรือเป็นเงินที่ได้รับจากการขายอาหารหรือเรียกเก็บค่าอาหารจากผู้ปกครองนักเรียน (เดิมถือเป็นเงินบำรุงการศึกษา) ซึ่งถือว่าเป็นเงินที่มีผู้มอบให้โดยมีวัตถุประสงค์ชัดเจน การใช้จ่ายและก่องหนผู้กักหนให้ไปเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้มอบให้ คือ เพื่อโครงการอาหารกลางวัน<sup>2</sup>

• และเมื่อได้เงินมาแล้วโรงเรียนจะไม่สามารถแจกเป็นเงินสดให้กับนักเรียนได้ ดังนั้นแต่ละแห่งจะมีวิธีดำเนินการ<sup>1</sup>แตกต่างกัน เช่น

- ▲ โรงเรียนซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารกลางวันเอง
- ▲ โรงเรียนจ้างเหมาทำอาหาร
- ▲ แจกคูปองให้นักเรียน
- ▲ ซื้ออาหารสำเร็จรูปให้นักเรียน

• อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะดำเนินการด้วยวิธีใด เงินนั้นจะมาจากแหล่งใด แต่ที่สำคัญที่สุด “นักเรียนจะต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย”

1. เงินโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา. Available from: <http://audit.obec.go.th/lunch/lunch.pdf>

2. สุดารัตน์ ธีระกิตติวัฒนา. เงินอุดหนุนโครงการอาหารกลางวัน. จาก [เว็บไซต์] <http://www.audit.obec.go.th/report/sheet/sudaratt03.pdf>



## หลักการจัดเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กๆ หมูในโรงเรียนนะคะ มีหลักการง่ายๆ<sup>3</sup> ดังนี้

รายการ	ความถี่/สัปดาห์
ข้าวและกับข้าว	ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
อาหารจานเดียว	ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง
ผลไม้	ทุกวัน หรือไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
ขนมหวาน	ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา	อย่างน้อย 1 ครั้ง
เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์	อย่างน้อย 2 ครั้ง
ไข่	2-3 ฟองสัปดาห์ต่อคน
ตับ เลือดปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งก้าง	อย่างละ 1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน	อย่างละ 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้งต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัมต่อคน
น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้งต่อคน)	5 ครั้ง
กะทิ (1-2 ช้อนกินข้าวต่อ 1 ครั้งต่อคน)	

หมายเหตุ 1. จัดนมเป็นอาหารว่างทุกวันอย่างน้อย 1 แก้ว (200 มล.) 2. ควรใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารด้วย 3. เมนูอาหารที่ใช้ไขมันหรือกะทิมาก เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ้ว หรือแกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ 4. เมนูอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารน้อย เช่น ข้าวต้ม หรือ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่น พักทองแกงบวด ถั่วดำต้มกะทิ

### สำหรับตัวอย่างเมนูอาหาร 1 อาทิตย์

รายการ	ความถี่/สัปดาห์
จันทร์	ข้าว + ไข่เจียวหอมหัวใหญ่ + ฝรั่ง + น้ำลำไย
อังคาร	ข้าวต้มไก่ใส่เต้าหู้และตำลึง + ข้าวต้มมัด
พุธ	ก๋วยเตี๋ยวน้ำลูกชิ้นปลา + ส้มเขียวหวาน + น้ำเก๊กฮวย
พฤหัสบดี	ข้าว + ต้มเลือดหมูใส่ผักกวางตุ้ง + สาหร่ายกึ่งสุก
ศุกร์	ข้าว + แกงกะหรี่ไก่ + แดงโม + น้ำกระเจี๊ยบ
มีนมจัดเป็นอาหารว่างทุกวัน	

ณ วันนี้ ด้วยราคาอาหาร 13 บาท  
เด็กๆ ของเรากินกันแบบนี้



ด้วยเงินค่าอาหารที่เพิ่มเป็น 20 บาท  
อาหารของอนาคตของชาติจะเป็นอย่างไร  
ขึ้นอยู่กับมือเรา

## อาหารโรงเรียน : ทำไมต้องทำการตลาด?

คุณผู้อ่านทราบหรือไม่คะว่า ในเด็ก 100 คน จะมีเด็กมากถึง 75 คน ที่พ่อแม่ส่งเข้าโรงเรียนตั้งแต่อายุ 3 ขวบ ทำให้เด็กต้องอยู่นอกบ้านถึงวันละ 8 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วัน ปีละ 8 เดือน<sup>13</sup> ไม่ใช่แค่ “อยู่” นอกบ้าน แต่ยัง “กิน” นอกบ้านด้วย แล้วเด็กกินอะไรเมื่ออยู่นอกบ้าน? ร้อยละ 36.8 เด็กกินขนมกรุบกรอบ และร้อยละ 25.3 ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน<sup>14</sup> จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า “อาหารยอดฮิต” ของเด็กคืออาหารประเภทไหน ข้อมูลเหล่านี้เป็นคำตอบเพียงส่วนหนึ่งของคำถามที่ว่า **ทำไมบริษัทขนมและเครื่องดื่มถึงต้องการ “ทำการตลาด” กับโรงเรียน?** นอกจากคำตอบนี้ยังมีคำตอบอื่นๆ ที่ทุกคนอาจยังไม่เคยรู้อีกด้วยคะ

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โรงเรียนในต่างประเทศมีการทำการตลาดอาหารในโรงเรียนอย่างดูเด็ดและหลากหลายรูปแบบ เช่น โปสเตอร์ผู้ขายเครื่องดื่มอัตโนมัติ การโฆษณาทางโทรทัศน์ในโรงเรียน การโฆษณาในโทรทัศน์หรือวิทยุบนรถโรงเรียน<sup>15</sup> หนังสือพิมพ์โรงเรียน ปกหนังสือ หรือตำรา อุปกรณ์การกีฬา ป้ายบอกคะแนน การให้ทุนการศึกษา และอื่นๆ อีกมากมาย<sup>16</sup> โดยในปี 2008 บริษัทอาหารใช้เงินลงทุนโฆษณา อาหารในโรงเรียน จำนวน 186 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ และร้อยละ 90 ของงบประมาณนี้เป็นการส่งเสริมการขายเครื่องดื่มที่มีรสหวาน<sup>17</sup>

ปัจจุบัน อุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มยังคงส่งเสริมการขายโดยการใช้แบรนด์ โลโก้ หรือตราสินค้าทั้งใน **รอบ และนอก** บริเวณโรงเรียน โดยบริษัทอาหารจะใช้โลโก้ติดกับอุปกรณ์ทางการศึกษา รางวัล เสื้อผ้า และผู้ขายเครื่องดื่ม รวมทั้ง การทำการตลาดนอกโรงเรียน เช่น การแสดงโลโก้ขนมในโรงเรียนฝึกสอนกีฬาสำหรับเด็ก การจัดกิจกรรมการแข่งขันว่ายน้ำ เป็นต้น<sup>18</sup>

## ทำไมบริษัทขนมและเครื่องดื่มถึงต้องการ “ทำการตลาด” กับโรงเรียน?

ประเทศไทย มีการสำรวจขนม 26 ชนิดที่มีจำหน่ายในร้านค้า 345 ร้าน ในโรงเรียนทั้งรัฐบาลและเอกชน 292 โรงเรียน พบว่า ร้านค้าส่วนใหญ่วางจำหน่ายขนมปังกรอบ/บิสกิต/เวเฟอร์ ร้อยละ 47.3 ขนมปัง ร้อยละ 42 เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ 39.4 และไอศกรีม ร้อยละ 35.9 โดยโรงเรียนสังกัดเอกชนมีการวางจำหน่ายขนมเหล่านี้มากกว่าของรัฐบาล<sup>19</sup> นอกจากนี้ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน ประถมศึกษา 400 โรงเรียน ในวันเด็ก ก็ฟ้าสี วันปีใหม่ จะมี 200 โรงเรียน ที่ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทผู้ผลิตขนมและน้ำอัดลม โดยร้อยละ 8 มีป้ายโฆษณาน้ำอัดลม และร้อยละ 3 มีป้ายโฆษณาขนมกรุบกรอบ<sup>1</sup>





# ทำไมบริษัทขนมและเครื่องดื่มถึงต้องการ “ทำการตลาด” กับโรงเรียน?

ขอยกตัวอย่างกรณีที่น่าสนใจกรณีหนึ่งค่ะ ประเทศไทยเรามีโรงเรียนมากกว่า 54,000 ทั่วประเทศ ข้อมูลจากโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ในภาคกลางแห่งหนึ่ง มีการอนุญาตให้ขายน้ำอัดลมในโรงเรียน โดยทำสัญญาอย่างถูกต้องให้ขายได้ 8 ปี จากข้อตกลงนี้ บริษัทน้ำอัดลมได้สนับสนุนรถตู้ 2 คัน มีทุนการศึกษาให้แก่ักเรียนปีละ 10,000 บาท จ่ายค่าน้ำค่าไฟให้โรงเรียนทุกเดือน<sup>20</sup> จะสังเกตได้ว่า รูปแบบการทำการตลาดในโรงเรียนจะใช้วิธีการให้และการบริจาคเป็นหลัก เมื่อพิจารณาการขายน้ำอัดลมจะพบว่า โรงเรียนแห่งนี้มีการขายน้ำอัดลม 4 ชุ้ม แต่ละชุ้มมียอดขาย ในแต่ละวันได้มากกว่า 10,000 บาท หากคิดรายได้รวมต่ำสุดแล้วก็จะประมาณวันละ 40,000 บาท และนักเรียนมาเรียนเฉลี่ย 21 วันต่อเดือน เพราะฉะนั้น คิดเป็นรายได้ต่อเดือนๆ ละ 840,000 บาท หากนำรายได้คุณจำนวนปีที่ได้ทำ สัญญา กับโรงเรียนนี้ รายได้คงเทียบกันไม่ได้เลย กับ “ของกำนัล” ที่โรงเรียนได้รับจากบริษัทน้ำอัดลม และถ้าบริษัทน้ำอัดลมบริษัทนี้ขายน้ำอัดลมให้กับนักเรียน ในโรงเรียน ทั่วประเทศ ลองนำยอดขายรายเดือนคุณจำนวนโรงเรียนคูณๆ ยอดขายคงเป็นจำนวนตัวเลข ที่ไม่น้อยเลยทีเดียว!

“ผลกำไรมหาศาล” คือ คำตอบและเหตุผลที่ว่า ทำไมบริษัทขนมและเครื่องดื่มถึงต้องการ “ทำการตลาด” กับโรงเรียน? เมื่อ “การทำการตลาด” คือ “การให้” ดังนั้น “การทำการตลาด” ก็ไม่ต่างจาก “การทำมาหากิน” (กับเด็ก) จริงไหมคะ



โรงเรียน

+



บริษัทน้ำอัดลม

=



สัญญา 8 ปี

ทุนการศึกษา  
10,000 บาท/ปีบิลค่าน้ำ  
ทุกเดือนบิลค่าไฟ  
ทุกเดือนDRINK  
10,000 บาทDRINK  
10,000 บาทDRINK  
10,000 บาทDRINK  
10,000 บาท

= 40,000 บาท/วัน

เด็กมาเรียน 21 วัน/เดือน = 40,000 x 21 = 840,000 บาท / เดือน

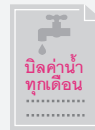


รายได้ 840,000 ต่อเดือน

≠



สัญญา 8 ปี

ทุนการศึกษา  
10,000 บาท/ปีบิลค่าน้ำ  
ทุกเดือนบิลค่าไฟ  
ทุกเดือน

13. ฐิติ ฤกษ์พิศุข. โรงเรียนกับเด็กข้าม. 2548: กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.

14. สำนักงานสถิติแห่งชาติ และกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. การสำรวจจรรยาบรรณ สวัสดิการ และการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2552.

15. In the matter of commercial proposals for distributing radio or television programs for reception on board school buses. Washington, DC, Federal Communications Commission, 2009 (MB Docket No. 09-68) ([http://hraunfoss.fcc.gov/edocs\\_public/attachmatch/DA-09-1999A1.pdf](http://hraunfoss.fcc.gov/edocs_public/attachmatch/DA-09-1999A1.pdf), accessed 1 November 2012).

16. Commercial Activities in Schools. Report No. GAO/HEHS-00-156. Washington, DC: General Accounting Office, 2000.

17. Marketing food to children and adolescents: a review of industry expenditures, activities, and self-regulation. Washington DC, Federal Trade Commission, 2008 <http://www.ftc.gov/os/2008/07/P064504foodmarketingreport.pdf>, accessed 1 November 2012).

18. WHO regional office for Europe. Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012-2013.

19. สุวรรณษา เอออรุณกรณ, โยธิตา ประเสริฐสม และจันทนา อึ้งชูศักดิ์. การศึกษาการวางจำหน่ายขนมในโรงเรียน. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย, 2552.

20. Fact fat ความจริงรอบๆ: โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม. ออกอากาศวันที่ 10 ก.พ.2556 สถานีโทรทัศน์ Thai PBS.

"While budgets are tight right now, there are schools across the country that are showing that it doesn't take a whole lot of money or resources to give our kids the nutrition they deserve. What it does take, however, is effort. What it does take is imagination. What it does take is a commitment to our children's futures."

ในขณะที่งบประมาณมีอยู่อย่างจำกัด  
ในหลายโรงเรียนทั่วประเทศสามารถพิสูจน์ให้เห็นว่า การจัดอาหารที่  
เหมาะสมกับคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กนั้นไม่มีความจำเป็นต้องใช้เงินหรือ  
แหล่งวัตถุดิบอะไรมากมาย แต่ต้องการเพียง "ความพยายาม"  
"ความคิดสร้างสรรค์" และ "ความรับผิดชอบที่มีต่ออนาคตของลูกหลานเรา" เท่านั้น

First Lady Michelle Obama  
in School lunch standards announcement,  
1/25/2012

สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งแห่งสหรัฐอเมริกา นางมิเชล โอบามา  
กล่าวในการประกาศเกี่ยวกับมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน  
เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2555

ติดต่อสอบถาม และเสนอแนะความคิดเห็นได้ที่  
แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ  
มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข  
ชั้น 2 อาคารคลังพัสตุ ขอยสารารณสุข 6 (ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข) ก.ติวานนท์ อ.เมือง  
จ.นนทบุรี 11000 โทร 02-5902376, 02-5902379 โทรสาร 02-5902380  
หรือ e-mail: fhp@ihpp.thaigov.net