

การสำรวจสถานการณ์และทัศนคติของผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการของโรงเรียน ในจังหวัดสงขลา

ลักษณา ไชยมงคล* และศิวพร ปิ่นแก้ว

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปัตตานี 94000

*E-mail: laksana.c@psu.ac.th

รับบทความ: 2 มิถุนายน 2559 ยอมรับตีพิมพ์: 31 มีนาคม 2560

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ การรับรู้ และทัศนคติของผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการของโรงเรียนในจังหวัดสงขลา โดยได้สุ่มตัวอย่างโรงเรียนจำนวน 95 โรงเรียน ด้วยวิธี multi-stage cluster sampling ครอบคลุมโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เก็บข้อมูลด้วยการสังเกต และการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง ผลการศึกษาพบว่า ทุกโรงเรียนมีบริการอาหารกลางวัน ร้อยละ 78 ของโรงเรียนปรุงประกอบอาหารโดยแม่ครัวภายใต้การควบคุมของโรงเรียน ปริมาณพลังงานเฉลี่ยต่อ 1 ส้ารับเท่ากับ 418.1 ± 117.3 กิโลแคลอรี ร้อยละ 79.4 ของส้ารับที่จัดเป็นอาหารกลางวันมีพลังงานอยู่ในช่วงร้อยละ 20–40 ThaiDRI มีวิตามินเอ ธาตุเหล็ก และแคลเซียมต่ำกว่าค่ามาตรฐาน โรงเรียนส่วนใหญ่มีการบูรณาการความรู้ทางโภชนาการในรายวิชาการงานอาชีพและสุขศึกษาเป็นหลัก มีเพียง 9 โรงเรียนเท่านั้นที่มีการบูรณาการในรายวิชาอื่น ๆ โรงเรียนร้อยละ 96.6 มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมโภชนาการโดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตั้งแต่ 1–5 กิจกรรม ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ เช่น ครู แม่ครัว รวมทั้งผู้สนับสนุน เช่น ผู้ปกครอง อบต. และชุมชน มีทัศนคติที่ดีต่อการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ในขณะที่มีการประเมินคุณภาพการบริหารงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70–75 ของผู้บริหารสถานศึกษาและผู้ดำเนินงาน ระบุว่า มีอุปสรรคในการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน และต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกใน 3 เรื่องหลัก คือ การพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง การให้คำปรึกษาและพี่เลี้ยงในระหว่างการพัฒนาโรงเรียน รวมทั้งงบประมาณ

คำสำคัญ: โภชนาการในโรงเรียน โครงการอาหารกลางวัน โปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการ

The Survey on Situation and Attitude of Key Persons in Operating the School-based Nutrition Promotion Program in Songkhla Province

Laksana Chaimongkol^{*} and Siwaporn Pinkaew

Department of Food Science and Nutrition, Faculty of Science and Technology,
Prince of Songkla University, Pattani campus, Pattani 94000, Thailand

^{*}E-mail: laksana.c@psu.ac.th

Received: 2 June 2016 Accepted: 31 March 2017

Abstract

This study aimed to reveal how the school-based nutrition promotion program (SNPP) have been practiced in Songkhla including exploring the perception and attitude of key persons who operated SNPP. Ninety-five schools were randomly selected from all types and sizes of schools by multi-stage cluster sampling method. Data collection was done by observation and structured interview. It was found that the school lunch program have been run in all schools. About 78% of those have lunch cooked by lay person under their supervision. The average energy content was 418.1 ± 117.3 kilocalories per one meal set. Most (79.4%) meal sets had energy ranged from 20 to 40%ThaiDRI. Vitamin A, iron and calcium contents were lower than recommendation. Almost schools integrated nutrition education in the class which was only in 2 subjects, i.e., home working and technology as well as physical education. There were only 9 schools where integrated nutrition education in more various subjects. About 96.6% of schools run nutrition related co-curriculum which ranged from 1 to 5 activities. The administrators, operation staffs (e.g., teachers, cooks) and supporters (e.g., parents, local authorities, and communities) had good attitude in SNPP while they recognized the quality of SNPP in their schools as fair level. To reach the standard of SNPP, about 70–75% of administrators and operation staffs indicated that there were some barriers in developing the existing SNPP. They also needed supports in capacity building of the related staffs, consultants or mentors as well as budget in developing their schools up to standard SNPP.

Keywords: Nutrition in school, School lunch program, Nutrition promotion program

บทนำ

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า “โภชนาการ เป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์” ความพอเพียงและคุณภาพของสารอาหารที่ได้รับในช่วงวัยเรียน ส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาทางร่างกายและสมองของเด็ก การได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสมทั้งในกรณีที่มีมากเกินไปหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกายทำให้เกิดผลเสียกับเด็กนักเรียนทั้งในระยะสั้น ได้แก่ ระดับสติปัญญา สติปัญญา ความจำ กำลังในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ภูมิคุ้มกันต่อโรค และผลกระทบในระยะยาว ได้แก่ การเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ ปัญหาการขาดสารอาหาร และปัญหาอ้วนน้ำหนักเกินในเด็กนักเรียนยังเป็นปัญหาในประเทศไทย ผลการสำรวจระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย พ.ศ. 2554 จังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้ง 5 จังหวัด มีค่าเฉลี่ยไอคิว(IQ) ต่ำกว่า 100 (88.1–96.9) จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 พบว่า ภาคใต้มีความซุกของเด็กเตี้ย และค่อนข้างเตี้ย สูงกว่าภาคอื่น ๆ ในขณะเดียวกัน จากรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการในเด็กของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ พบอัตราอ้วนในเด็กภาคใต้ ร้อยละ 10.9 (Bureau of Nutrition, 2006)

โรงเรียนนับว่าเป็นพื้นที่เป้าหมายหลักในการดำเนินการทางสาธารณสุขเพื่อการป้องกันและแก้ปัญหาโรคทางโภชนาการ เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาหนึ่งในสามของวันที่โรงเรียน ประกอบกับโรงเรียนเป็นแหล่งสำหรับการบ่มเพาะความรู้ และทักษะชีวิต WHO expert committee กล่าวว่า จากผลการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน

(school health promotion program) ช่วยลดปัญหาสุขภาพในประชากร เพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษา ระบบสาธารณสุข ช่วยในการพัฒนาทางการศึกษา สังคม และเศรษฐกิจของประเทศได้ (World Health Organization, 1998) ดังนั้นการจัดให้มีโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน (School nutrition promotion program; SNPP) นับว่า เป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาโภชนาการของประชากรทั้งในระยะสั้น (ผลกระทบต่อตัวนักเรียนในปัจจุบัน) และระยะยาว (ส่งผลกระทบต่อเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่)

ประเทศต้นแบบของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในระดับโลกคือ ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้มีการริเริ่มโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1954 โดยมีวัตถุประสงค์แรกเริ่มเพื่อที่จะพัฒนาเด็กนักเรียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และได้มีการปรับปรุงพัฒนาโครงการเรื่อยมาเป็นลำดับ โดยให้ความสำคัญกับปัจจัยรอบด้านที่มีผลต่อภาวะโภชนาการและการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้เด็ก ได้แก่ การให้ความรู้ผ่านสิ่งแวดล้อมที่เป็นอาหารในห้องกิน การใช้วัสดุติดในห้องกินในการปรุงอาหาร ทำให้เกิดความร่วมมือกันในชุมชน และการสร้างระเบียบ ความรับผิดชอบ ความภาคภูมิใจให้กับเด็กที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร หรือการเก็บล้าง รวมถึงมารยาทต่างๆ ที่พึงปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ประเทศญี่ปุ่นเล็งเห็นความสำคัญของการเพิ่มจำนวนครูด้านอาหารและโภชนาการ เพราะจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนให้โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนมีประสิทธิภาพ (Nakamura, 2008; Tanaka and Miyoshi, 2012)

สำหรับประเทศไทยมีโครงการเพื่อการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนที่เป็นระบบและมีรูปธรรมชัดเจน คือ โครงการอาหารกลางวัน ซึ่งถือกำเนิดขึ้นในปีพุทธศักราช 2945 โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ (Office of Vocational Education Commission, 2011) ส่วนโปรแกรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มีการดำเนินการประมาณร้อยละ 98.2 ของโรงเรียนทั้งหมด ในโปรแกรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมีการส่งเสริมโภชนาการอยู่ด้วย แต่ในการดำเนินงานยังมีจำกัดในบางจุด ทำให้เป็นข้อจำกัดในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพ จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2551 – 2553 สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่าย ได้จัดทำโครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย ทำให้ได้รูปแบบการดำเนินงานด้านการบริหารจัดการการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ที่ไม่ได้จำกัดเพียงแคโครงการอาหารกลางวัน แต่ได้บูรณาการรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเข้าไปในสาระการเรียนรู้ใน 8 กลุ่มสาระ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพอาหารในโรงเรียนให้ได้มาตรฐาน รูปแบบการเฝ้าระวังทางโภชนาการแบบมีส่วนร่วม ตลอดจนรูปแบบการบริหารจัดการส่งเสริมให้เกิดโรงเรียนต้นแบบที่ดีด้านโภชนาการ หรือที่ใช้ชื่อเรียกเพื่อให้จำได้ง่าย ๆ ว่า “โรงเรียนโภชนาการสมวัย” (Proactive Nutrition Initiative Program Center, 2010a)

กลุ่มบุคคลที่เป็นกุญแจสำคัญ (key persons) ในการขับเคลื่อนโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ประกอบด้วย (1) ผู้บริหารโรงเรียน เป็นบุคคลที่ทรงอิทธิพลที่สุดในการขับเคลื่อน

โครงการ ทักษะคิดและความรู้ความเข้าใจ ต่องานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนของผู้บริหาร มีความสำคัญยิ่งต่อผลสัมฤทธิ์ของโครงการ ผู้บริหารมีบทบาทเป็นผู้กำหนดวิสัยทัศน์ นโยบาย และทิศทางการดำเนินงาน รวมทั้งการติดตามกำกับ นิเทศงานให้บรรลุเป้าหมาย (2) ผู้ดำเนินการ ประกอบด้วย ครูโภชนาการ ครูอนามัย ครูประจำชั้น และผู้ประกอบอาหาร (แม่ค้า แม่ครัว) ซึ่งแต่ละกลุ่มมีบทบาทในการดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อให้อาหารสำหรับนักเรียนมีคุณภาพ และจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการที่เหมาะสม (3) ผู้สนับสนุน ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา เครือข่ายผู้ปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีบทบาทร่วมกับฝ่ายต่าง ๆ โดยให้การสนับสนุนในการขับเคลื่อนโครงการ ดำเนินงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ บุคลากร รวมทั้งติดตาม นิเทศ หรือให้คำปรึกษา (Proactive Nutrition Initiative Program Center, 2010b) การยินยอมพร้อมใจของทั้งสามฝ่าย ประกอบกับความพร้อมในด้านความรู้และทักษะของผู้ดำเนินการในการขับเคลื่อนโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการของนักเรียน ที่จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงส่งเสริมศักยภาพในการเรียนรู้ได้ด้วย

ในการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่โรงเรียนต้นแบบที่ดีด้านโภชนาการนั้น เป็นไปโดยความสมัครใจของโรงเรียน มีโรงเรียนเพียงไม่กี่โรงเรียนในจังหวัดทางภาคใต้ที่มีการดำเนินการเพื่อพัฒนาโรงเรียนเป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาสถานการณ์การจัดโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน และ ทักษะคิด การรับรู้ของบุคคลสำคัญในการขับเคลื่อน

เคลื่อนโปรแกรม ต่อการบริหารจัดการโปรแกรม ส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในจังหวัดสงขลา จากการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อการส่งเสริมให้โรงเรียนในจังหวัดสงขลาเกิดการพัฒนา เข้าสู่โรงเรียนต้นแบบที่ดีด้านโภชนาการในปริมาณที่เพิ่มขึ้นต่อไป

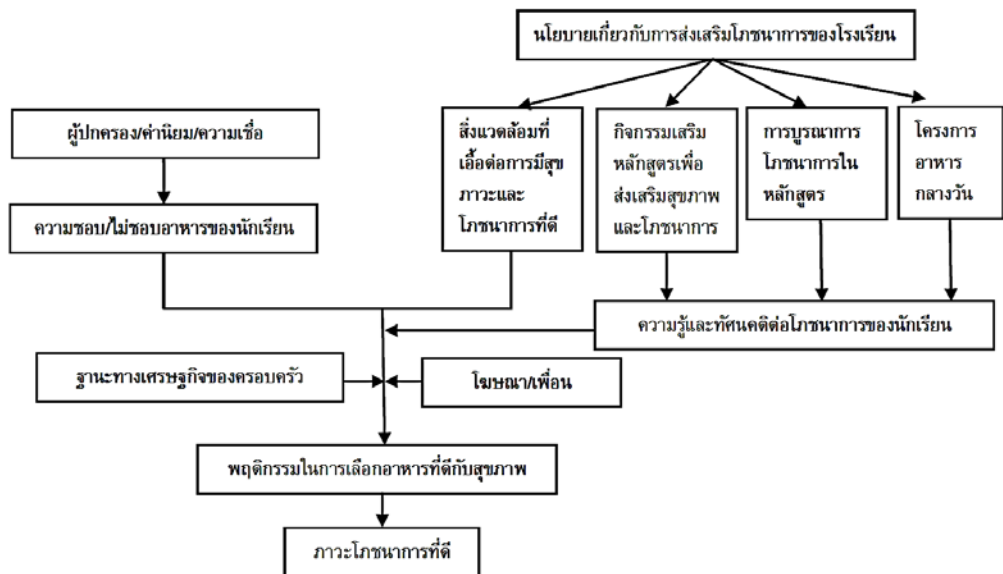
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษารูปแบบการจัดโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนในจังหวัดสงขลา
2. ประเมินทัศนคติและการรับรู้ของผู้บริหารสถานศึกษาต่อการดำเนินงานโภชนาการในโรงเรียน
3. ประเมินทัศนคติและการรับรู้ของผู้ดำเนินการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน
4. ประเมินทัศนคติและการมีส่วนร่วมของผู้สนับสนุน ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา เครือข่ายผู้ปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

และผู้จำหน่ายอาหารบริเวณโรงเรียน

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน คือ โครงการอาหารกลางวัน การบูรณาการโภชนาการในหลักสูตรการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อส่งเสริมทักษะความรู้ด้านโภชนาการ และสุขภาพ รวมถึง การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อโภชนาการที่ดี ทั้งนี้ประสิทธิผลของการดำเนินงานขึ้นอยู่กับนโยบายของผู้บริหาร และการดำเนินงานของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู แม่ครัว และผู้ประกอบการร้านค้าอาหารเป็นสำคัญ นอกจากนี้ ผู้ปกครองเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของนักเรียนในการสร้างนิสัยการบริโภคที่เหมาะสม ในการดำเนินงานโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการของโรงเรียนยังต้องอาศัยการสนับสนุนของหน่วยงานในท้องถิ่น และชุมชน ที่จะให้การสนับสนุนด้านทรัพยากร งบประมาณ ที่จำเป็นในการดำเนินงาน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

คำนิยามศัพท์

โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน หมายถึง โครงการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้นมีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ประกอบด้วย โครงการอาหารกลางวัน การบูรณาการความรู้โภชนาการในหลักสูตร และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้อำนวยการ หรือที่มบริหารของโรงเรียนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบายของโรงเรียน

ผู้ดำเนินการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน หมายถึง ครูที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลโครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมโภชนาการ รวมถึง แม่ครัว ผู้ประกอบการร้านค้าจำหน่ายอาหารในโรงเรียน

ผู้สนับสนุน หมายถึง บุคคลหรือองค์กรที่ให้การสนับสนุนในการขับเคลื่อนโครงการ ด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ บุคลากร รวมทั้งติดตาม นิเทศ หรือให้คำปรึกษา ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา เครือข่ายผู้ปกครอง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการศึกษา: เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ รูปแบบการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) เก็บข้อมูลโดยการสังเกตและใช้แบบสอบถาม

ประชากร ขนาดตัวอย่าง และการเลือกตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย โรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) องค์กรปกครองส่วน

ท้องถิ่น (อปท.) และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) จำนวนทั้งสิ้น 189 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 95 โรงเรียน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายชั้นภูมิ (multi-stage cluster sampling) โดยมีการแบ่งชั้นภูมิดังนี้

ชั้นที่ 1 แบ่งตามสังกัดโรงเรียนโดยแบ่งเป็นรัฐบาลและเอกชน

ชั้นที่ 2 แบ่งตามเขตการปกครอง เป็นในและนอกเขตเทศบาล

ชั้นที่ 3 แบ่งตามขนาดของโรงเรียนเป็น 3 ขนาด ตามเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ ขนาดเล็ก (มีจำนวนนักเรียน 1-120 คน) ขนาดกลาง (มีจำนวนนักเรียน 121-300 คน) และขนาดใหญ่ (มีจำนวนนักเรียน > 300 คน) สุ่มโรงเรียนตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม มี 3 แบบ แยกตามประเภทของบุคคลที่ให้ข้อมูล ได้แก่ (1) แบบสอบถามทัศนคติ ความรู้ของผู้บริหาร (2) แบบสอบถามทัศนคติ ความรู้ และความต้องการพัฒนาของครู ผู้ประกอบอาหาร และ (3) แบบสอบถามทัศนคติ การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษา เครือข่ายผู้ปกครอง องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น

2. แบบบันทึกข้อมูล การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

3. แบบบันทึกข้อมูล การประเมินโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

4. แบบบันทึกข้อมูล การจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทางโภชนาการ

การเก็บข้อมูล:

1. ประสานงานกับโรงเรียนเป้าหมาย โดยส่งหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลในการวิจัย

2. ส่งแบบสอบถามให้กลุ่มเป้าหมาย
ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. ผู้ช่วยวิจัยที่ผ่านการอบรมและทำ
ความเข้าใจในประเด็นที่เก็บข้อมูล สํารวจหรือ
สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อบันทึกข้อมูล (1) การ
จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อส่งเสริมโภชนาการ
ในโรงเรียน (2) การประเมินโครงการอาหารกลาง-
วันในโรงเรียน และ (3) การจัดการเรียนการสอน
เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทางโภชนาการ โดยใช้แบบ
บันทึกข้อมูล

4. ชั่งส่วนประกอบของอาหารกลาง
วันที่โรงเรียนบริการให้กับนักเรียน โดยการสุ่ม
ถาดอาหารที่จัดเสิร์ฟสำหรับ นักเรียนระดับประถม
จำนวน 3 ถาด แยกส่วนประกอบของอาหาร แล้ว
ชั่งน้ำหนักส่วนประกอบอาหารของแต่ละถาด หา
ค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่ได้จากการชั่งจำนวน 3 ชั่ง
เก็บข้อมูลจำนวน 2 วันที่ไม่ติดต่อกันโดยการสุ่ม
ในการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ
ของอาหารกลางวัน ศึกษาเฉพาะในโรงเรียนที่มี
การจัดบริการอาหารกลางวันเองเท่านั้น จำนวน
83 โรงเรียน โดยไม่รวมโรงเรียนที่ให้บริการแบบให้
แม่ค้ามาจำหน่าย

ข้อพิจารณาทางจริยธรรม:

ในการเข้าเก็บข้อมูล มีการขออนุญาต
อย่างเป็นทางการจากอธิการบดีที่มีอำนาจตัดสินใจ
ของสถานทีนั้น ๆ และเข้าเก็บข้อมูลเมื่อได้รับ
การอนุญาตแล้วเท่านั้น ในการสัมภาษณ์หรือ
เก็บข้อมูลจากบุคคลจะแจ้งวัตถุประสงค์ของการ
เก็บข้อมูลและขอความยินยอมในการให้ข้อมูล
โดยวาจาก่อนทุกครั้ง โดยข้อมูลที่เปิดเผยต่อ
สาธารณะจะไม่ระบุไปถึงในระดับปัจเจกบุคคล
ส่วนข้อมูลในระดับปัจเจกบุคคลเก็บรักษาเป็น
ความลับ โดยระเบียบวิธีวิจัยได้รับการพิจารณา

เห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยใน
มนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต
ปัตตานี

การวิเคราะห์ข้อมูล:

คำนวณปริมาณสารอาหารในอาหาร
กลางวัน โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrient
database V.3 ใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปในการ
คำนวณทางสถิติ คำนวณร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการนำเสนอข้อมูล

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. คุณลักษณะของโรงเรียนที่เข้าร่วม
ในการศึกษา

โรงเรียนที่เข้าร่วมการศึกษามีทั้งสิ้น
95 โรงเรียน เป็นโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนัก-
งานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ
องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น รวม 75 โรงเรียน (คิดเป็น
ร้อยละ 78.9) และที่เหลือเป็นโรงเรียนในสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
จำนวน 25 โรงเรียน (คิดเป็นร้อยละ 21.1) จำแนก
ประเภทตามขนาดของโรงเรียนได้ดังนี้ โรงเรียน
ขนาดเล็ก (มีนักเรียนน้อยกว่า 120 คน) คิดเป็น
ร้อยละ 41.8 โรงเรียนขนาดกลาง (มีนักเรียน
121 – 300 คน) คิดเป็นร้อยละ 26.4 และโรงเรียน
ขนาดใหญ่ (มีนักเรียนมากกว่า 300 คน) คิดเป็น
ร้อยละ 31.9

2. รูปแบบการจัดโปรแกรมส่งเสริม
โภชนาการของโรงเรียน ในจังหวัดสงขลา

ในการศึกษานี้ศึกษารูปแบบการจัด
โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ครอบคลุมเพียง 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

2.1 การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน
รูปแบบการจัดอาหารกลางวันใน

โรงเรียนมีหลากหลาย โรงเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78) จัดอาหารกลางวันเอง โดยจ้างแม่ครัวมาประกอบอาหารภายใต้การควบคุมของโรงเรียน ส่วนรูปแบบอื่น ได้แก่ การจ้างเหมา (ร้อยละ 5) ให้ร้านค้ามาจำหน่าย (ร้อยละ 12) ซึ่งส่วนใหญ่โรงเรียนเอกชนดำเนินการในรูปแบบนี้ โดยมีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยสำหรับอาหารกลางวัน 19.8 ± 2.7 บาทต่อหัว ทั้งนี้โรงเรียนร้อยละ 69.6 ระบุว่างบประมาณที่ได้รับพอเพียง มีเพียงร้อยละ 27.2 ที่ระบุว่างบประมาณที่ได้รับไม่เพียงพอ โดยได้เสนองบประมาณที่พอเพียงไว้ที่ 28.8 ± 4.8 บาทต่อหัว

จากการสังเกตและสอบถามโดยผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยประเมินตามข้อกำหนดของ “การประเมินโรงเรียนโภชนาการสมวัย ระดับยอดเยี่ยม” (ตาราง 1) จะเห็นว่า ในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีการใช้โปรแกรมเพื่อจัดอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเพียงร้อยละ 25 เท่า-

นั้น ซึ่งอาจเป็นประเด็นที่ทำให้เกิดความไม่แน่นอนของคุณภาพทางโภชนาการของอาหารที่จัดให้กับนักเรียน เนื่องจากทางโรงเรียนไม่สามารถประเมินคุณค่าของอาหารที่จัดได้ สัดส่วนของโรงเรียนที่ใช้โปรแกรมเพื่อจัดอาหารกลางวันในการศึกษาครั้งนี้ต่ำกว่าผลการศึกษาของแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (2014) ที่พบว่า ในภาคใต้มีการใช้โปรแกรมเพื่อการจัดอาหารกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 44 ทั้งนี้อัตราการใช้โปรแกรมค่อนข้างต่ำ แม้ว่าจะมีการเผยแพร่โปรแกรม Thai school lunch ในระดับประเทศตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 แสดงให้เห็นว่า การสื่อสารเพื่อให้ผู้ใช้เข้าใจและเห็นประโยชน์ของการใช้โปรแกรมนั้นยังมีข้อจำกัด นอกจากนี้โปรแกรมที่เผยแพร่จำกัดเฉพาะในกลุ่มโรงเรียนในสังกัด สพฐ. เท่านั้น ทำให้โรงเรียนในกลุ่มอื่น ๆ ไม่มีโอกาสเข้าถึงโปรแกรมนี้ได้ ซึ่งนับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อัตราการใช้โปรแกรมต่ำด้วย

ตาราง 1 ร้อยละของโรงเรียนที่มีการปฏิบัติตามข้อกำหนดของการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน

ข้อกำหนดการดำเนินงาน	ร้อยละ
1. มีการกำหนดประเภทและคุณภาพของอาหาร ขนม และเครื่องดื่มในโรงเรียน ตามหลักโภชนาการ โดยเน้น “ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้”	77.2
2. มีการใช้โปรแกรมอาหารกลางวัน เพื่อจัดอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ และใช้งบประมาณอย่างคุ้มค่า	25.0
3. มีระบบสุขาภิบาลของสถานที่ประกอบอาหาร	89.1
4. มีการตรวจสอบความปลอดภัยของอาหาร	60.9
5. มีการสอดแทรกความรู้ทางโภชนาการในกิจกรรมการจัดอาหารกลางวัน	87.0
6. มีการจัดโครงการการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน	69.6

นอกจากนี้ระบบการตรวจสอบความไม่ปลอดภัยของอาหาร และการจัดโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันมีการดำเนินการในโรงเรียนพอสมควร (ประมาณร้อยละ 60–70) อย่างไรก็ตามในการศึกษาคั้งนี้มีข้อจำกัดในการประเมินคือ ประเมินได้เพียงว่ามีการดำเนินการหรือไม่ แต่ไม่ได้เจาะลึกไปถึงระดับคุณภาพของการดำเนินการ ซึ่งนับเป็นประเด็นที่สำคัญด้วย

สำหรับการประเมินคุณค่าทางโภชนา-

การของอาหารกลางวันของโรงเรียน ที่โรงเรียนได้จัดบริการให้กับนักเรียน (ตาราง 2) พบว่า เมื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารกลางวันกับเกณฑ์มาตรฐานปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับจากอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทยช่วงอายุ 6–12 ปี (Peemane et al., 2010) พบว่า วิตามินเอ ธาตุเหล็ก และแคลเซียมเป็นสารอาหารที่มีค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์มาก ในขณะที่สารอาหารอื่น ๆ มีค่าใกล้เคียงกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตาราง 2 ปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ในอาหารกลางวันโรงเรียนจัดบริการ (n = 83)

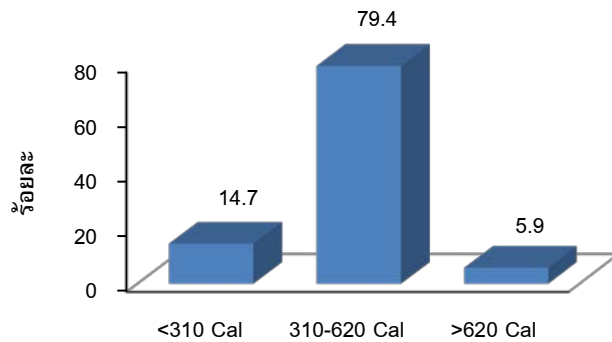
สารอาหาร	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	เกณฑ์สารอาหารในอาหารกลางวัน
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	189.7	780.8	418.1	117.3	620
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	29.2	108.1	56.9	15.7	94.4
ไขมัน (กรัม)	2.5	45.7	13.7	6.6	18.6
โปรตีน (กรัม)	7.8	33.5	16.7	5.3	18.6
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	13.4	122.0	52.7	22.0	365.6
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	0.7	5.8	2.2	0.9	4.92
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	0.0	430.8	52.3	56.0	222.8
วิตามินบีหนึ่ง (มิลลิกรัม)	0.0	0.9	0.2	0.2	0.32
วิตามินบีสอง (มิลลิกรัม)	0.1	0.5	0.2	0.1	0.32
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	0.0	91.0	15.7	14.1	17.2

ที่มา: Peemane et al., 2010

เมื่อจำแนกโรงเรียนตามค่าเฉลี่ยของระดับพลังงานที่ได้รับเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 คือ น้อยกว่า 310 กิโลแคลอรี (คิดเป็น 50% ของปริมาณที่ควรได้รับ) ระดับที่ 2 อยู่ในช่วง 310–620 กิโลแคลอรี (50–100% ของปริมาณที่ควรได้รับ) และระดับที่ 3 คือ มากกว่า 620 กิโลแคลอรี พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 79.4 ของโรงเรียน) มีการจัดอาหารที่มีพลังงานอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (ระดับที่ 2) อาจกล่าวได้ว่า ส่วนใหญ่โรงเรียนจัดอาหารได้คุณค่าเป็นไปตามเกณฑ์ในเรื่องของ

พลังงานและสารอาหารหลัก (macronutrients) ดังแสดงในภาพที่ 2 แต่ยังคงพร่องในส่วนของสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย (micronutrients) โดยเฉพาะแคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินเอ

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารในอาหารที่จัดบริการโดยโรงเรียนกับการจ้างเหมา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p > 0.05$) (ตาราง 3) และจากการสำรวจพบว่า ผู้ที่กำหนดอาหารในโรงเรียนเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมคิดเป็น



ภาพที่ 2 ร้อยละของโรงเรียนตามระดับของพลังงานที่มีในอาหารกลางวันที่จัดบริการ

ตาราง 3 ปริมาณสารอาหารในอาหารกลางวันที่จัดในรูปแบบการจ้างเหมาและโรงเรียนจัดบริการเอง

สารอาหาร	การจ้างเหมา (n=10)	โรงเรียนจัดเอง (n=73)	p-value*
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	398.8 ± 108.4	420.7 ± 118.9	0.564
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	51.1 ± 9.4	57.7 ± 16.3	0.08
ไขมัน (กรัม)	14.1 ± 6.1	13.7 ± 6.7	0.832
โปรตีน (กรัม)	17.0 ± 6.7	16.7 ± 5.1	0.909
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	49.1 ± 30.1	53.2 ± 20.8	0.688
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	1.8 ± 0.6	2.3 ± 1.0	0.056
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	42.1 ± 42.5	53.7 ± 57.7	0.454
วิตามินบีหนึ่ง (มิลลิกรัม)	0.3 ± 0.3	0.2 ± 0.2	0.406
วิตามินบีสอง (มิลลิกรัม)	0.2 ± 0.1	0.2 ± 0.1	0.287
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	10.3 ± 10.2	16.4 ± 14.5	0.117
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	5.4 ± 1.6	4.7 ± 1.6	0.193

หมายเหตุ *เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างสองกลุ่มโดยใช้ *t-test for independent samples*

ร้อยละ 69.5 ของโรงเรียนทั้งหมด ทั้งนี้มีการใช้โปรแกรมเพื่อจัดอาหารกลางวันให้ได้คุณค่าทางโภชนาการแค่อ้อยละ 25 เท่านั้น โดยโปรแกรมที่ใช้ คือ Thai school lunch (ร้อยละ 20) และโภชนาการสมวัย (ร้อยละ 5) นอกจากนี้ยังพบว่ามีเพียงร้อยละ 45.3 ของโรงเรียนเท่านั้นที่มีการกำหนดรายการลวงหน้า ประเด็นปัญหาเหล่านี้อาจเป็น

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่จัดบริการในโรงเรียนที่ศึกษาจึงมีสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอดังกล่าวแล้ว

สำหรับอาหารมื้ออื่นที่มีบริการในโรงเรียนนอกเหนือจากอาหารกลางวันนั้น ร้อยละ 40 ของโรงเรียนที่มีการบริการอาหารมื้อเช้า โดยหนึ่งในห้าของโรงเรียนเหล่านี้มีการให้บริการอาหาร

เข้าฟรี

2.2 การบูรณาการโภชนาการในหลักสูตรการเรียนการสอน

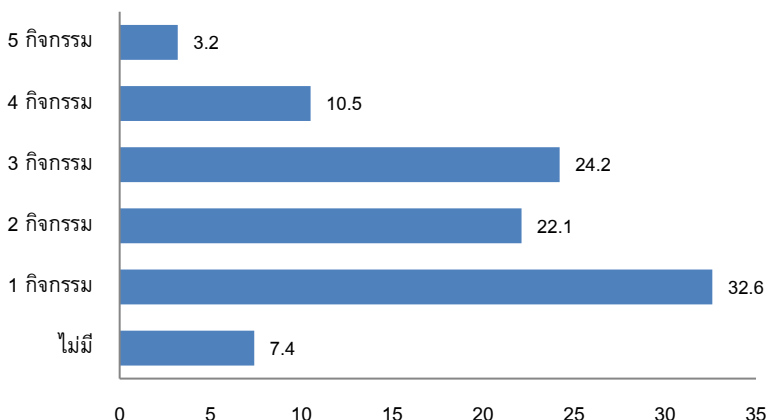
การเรียนการสอนโภชนาการมีความสำคัญในการสนับสนุนภาวะโภชนาการที่ดีของนักเรียน และเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน จากการศึกษา พบว่า ร้อยละ 96.7 ของโรงเรียนจัดการเรียนรู้โภชนาการแบบบูรณาการส่วนมากในรายวิชาการงานอาชีพ และวิชาสุขศึกษาเป็นหลัก มีเพียง 9 โรงเรียนเท่านั้นที่มีการบูรณาการในรายวิชาอื่น ๆ เช่น คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ แต่พบว่า ร้อยละ 72.8 ของโรงเรียน ไม่ได้มีจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการ รวมทั้ง ร้อยละ 33.7 ของโรงเรียนที่ไม่ได้ให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน จะเห็นได้ว่า โรงเรียนในจังหวัดสงขลา ยังให้ความสำคัญน้อยมากในการสอดแทรกการสอนเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการในการเรียนการสอนในรายวิชาที่หลากหลาย แม้แต่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา ด้วยปัจจัยหลายประการที่อาจส่งผล ได้แก่ ความเชื่อและทัศนคติของผู้สอนต่อการให้ความสำคัญต่อวิชาที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ผู้สอนที่เห็นความสำคัญของโภชนาการจะจัดชั่วโมงสอนโภชนาการมากกว่า (Watts et al., 2012) การมีความรู้และทักษะทางโภชนาการไม่เพียงพอ ผูกพันกับความไม่รู้เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้วของผู้สอน จึงเป็นเรื่องที่ต้องเร่งจัดการและทำความเข้าใจให้กับครูผู้สอน (Jones and Zindenberg-Cherr, 2015)

สถานการณ์ของการส่งเสริม

การเรียนการสอนโภชนาการในโรงเรียนในระดับโลกยังอยู่ในระดับที่ต่ำ ความกดดันจากตารางเรียนที่มีจำกัด มีการจัดสรรชั่วโมงสอนสำหรับโภชนาการน้อยเกินไปเนื่องจากให้ความสำคัญกับวิชาการมากกว่า ทำให้ความก้าวหน้าของผลสัมฤทธิ์จึงช้าตามไปด้วย จากการศึกษาหลักสูตรที่มีหลากหลาย พบว่า วิธีที่นิยมและน่าจะมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ คือ การผนวกความรู้ทางโภชนาการไปกับวิชาที่มีสอนอยู่แล้ว ทั้งนี้ในการออกแบบเนื้อหาหรือกิจกรรมควรจะมีหลายฝ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ครู นักโภชนาการ แพทย์ นักเรียน ผู้ปกครอง (Sherman and Muehlhoff, 2007) นอกจากนี้ประเด็นที่ทำหายอีกประเด็นหนึ่ง คือ โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนส่วนมากประสบความสำเร็จในการส่งเสริมเพิ่มพูนความรู้ให้แก่นักเรียนเกี่ยวกับโภชนาการ แต่ไม่ได้นำไปสู่การพัฒนาทักษะหรือการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ความท้าทายสำคัญคือ ต้องอาศัยทักษะของผู้สอนที่มีความรู้อย่างลึกซึ้ง และมีเทคนิคในการส่งเสริมโภชนาการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ซึ่งการอบรมการเสริมศักยภาพของผู้สอนในเรื่องนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการ (Cho and Nadow, 2004; Wang and Stewart, 2013)

2.3 การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

กิจกรรมเสริมหลักสูตรเป็นอีกกิจกรรมที่สำคัญในการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะทางโภชนาการให้กับนักเรียน ผลการสำรวจ (ภาพที่ 3) พบว่า ส่วนใหญ่โรงเรียนได้มีการดำเนินการกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ส่งเสริมโภชนาการ ทั้งนี้มีตั้งแต่ 1 กิจกรรมขึ้นไปจนถึง 5 กิจกรรม โดย



ภาพที่ 3 ร้อยละของโรงเรียนตามจำนวนกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ส่งเสริมโภชนาการ

กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ได้มีการดำเนินการมีหลากหลาย ดังนี้

- (1) walk rally เพื่อให้นักเรียนศึกษากิจกรรมเกษตรในโรงเรียน อาชีพของชุมชน
- (2) งานพัฒนาอนามัยโรงเรียน ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับโภชนาการ
- (3) กิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กผอม
- (4) กิจกรรม อย.น้อย (มีการดำเนินการประมาณ ร้อยละ 45 ของโรงเรียน)
- (5) ชุมนุ่มต่าง ๆ เช่น ขนมไทย อาหารเพื่อสุขภาพ เข้าจังหวัด (ออกกำลังกาย) ผักสวนครัว เลี้ยงปลา
- (6) การตรวจสุขภาพ ดูแลรักษาฟัน
- (7) ทัศนคติด้านยาเสพติด เดินรณรงค์การบริโภคอาหาร
- (8) เสี่ยงตามสาย จัดป้ายนิเทศให้ความรู้ กิจกรรมหน้าเสาธง
- (9) โครงการเด็กไทยแก้มใส

(10) ค่าวิทยศาสตร์ มีกิจกรรมให้นักเรียนหาแบงก์และน้ำตาลในอาหาร

(11) มาตรการลดขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมในโรงเรียน (มีการดำเนินการเพียง 2 โรงเรียน)

จากข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนได้พยายามจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาผู้เรียน และกิจกรรมที่ได้มีการดำเนินการค่อนข้างมาก คือ “กิจกรรม อย.น้อย” แม้ว่าโครงการนี้ได้ริเริ่มมาเป็นระยะเวลานานพอสมควร ยังคงมีการดำเนินการอยู่ จึงน่าสนใจที่จะศึกษาเพิ่มเติมเพื่อถอดบทเรียนในประเด็นของปัจจัยที่ทำให้เกิดความยั่งยืนของโครงการนี้ ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ มีความหลากหลายตามความสนใจและความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละโรงเรียน แต่กิจกรรมหลายอย่างยังขาดความต่อเนื่องและเป้าหมายในการดำเนินการที่ชัดเจนในการส่งเสริมโภชนาการอย่างรอบด้าน

3. ทัศนคติของผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ดำเนินงาน และผู้สนับสนุนต่อโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

ทัศนคติของของบุคคล 3 ฝ่ายที่สำคัญต่อการขับเคลื่อนโภชนาการสมวัยอยู่ในระดับดีในเรื่องการเห็นความจำเป็นและความสำคัญของการส่งเสริมโภชนาการอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในหลายมิติของการดำเนินงาน การพัฒนาโรงเรียนเป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัยเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ไม่ยาก ยกเว้นในเรื่องการรับรู้ต่อตนเองในเรื่องความรู้ ความสามารถของตนเองในการพัฒนาโรงเรียนเป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัย ยังอยู่ในระดับปานกลาง ดังในตาราง 4 จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีใจพร้อมที่จะพัฒนา แต่ต้องการแรงเสริมและการสนับสนุนทางด้านความรู้ ความสามารถ เพื่อให้เขามีความมั่นใจในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนเพื่อเข้าสู่โรงเรียนโภชนาการสมวัยได้

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติของ 3 ฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน

รายการประเมิน	คะแนนทัศนคติ (mean±SD)		
	ผู้บริหาร (n=90)	ผู้ดำเนินงาน (n=92)	ผู้สนับสนุน (n=100)
1. การสร้างนิสัยการบริโภคที่พึงประสงค์ของนักเรียนเป็นภารกิจสำคัญของโรงเรียน	2.6 ± 0.5	2.7 ± 0.5	2.6 ± 0.5
2. งานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนมีความสำคัญ/จำเป็น <u>น้อยกว่า</u> การส่งเสริมวิชาการของนักเรียน	2.8 ± 0.5	2.8 ± 0.5	2.8 ± 0.5
3. การดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องมีการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ	2.7 ± 0.5	2.7 ± 0.5	2.7 ± 0.5
4. การพัฒนาโรงเรียนของท่านให้เป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัย เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ไม่ยาก	2.9 ± 0.3	2.8 ± 0.5	2.8 ± 0.4
5. ท่านเป็นบุคคลสำคัญในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน	2.4 ± 0.5	2.1 ± 0.5	2.2 ± 0.5
6. ท่านสามารถพัฒนาโรงเรียนของท่านให้เป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัยได้	2.3 ± 0.5	2.3 ± 0.5	2.4 ± 0.5
7. การสอดแทรกความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการในกระบวนการเรียนการสอนก็เพียงพอแล้วสำหรับสร้างเสริมนิสัยการบริโภคที่ดีสำหรับนักเรียน โดยไม่จำเป็นต้องมีกิจกรรมอื่น ๆ เสริม	2.8 ± 0.5	2.8 ± 0.5	2.7 ± 0.6
8. สิ่งแวดล้อมทางด้านอาหารที่มีบริการทั้งใน และรอบ ๆ โรงเรียนไม่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภค และภาวะโภชนาการของนักเรียน	2.6 ± 0.6	2.6 ± 0.6	2.5 ± 0.6
9. ท่านมีความรู้ความเข้าใจมากพอเกี่ยวกับการพัฒนาโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนต้นแบบโภชนาการสมวัย	2.1 ± 0.5	2.0 ± 0.5	2.0 ± 0.6
10. การพัฒนาโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัยเป็นภารกิจหนึ่งที่ท่านจะต้องดำเนินการให้ได้	2.4 ± 0.5	2.4 ± 0.5	2.4 ± 0.5

หมายเหตุ คะแนน 1 หมายถึง มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง คะแนน 3 หมายถึง มีทัศนคติที่ถูกต้อง

เมื่อให้ผู้บริหารและผู้ดำเนินงานประเมินคุณภาพการบริหารเพื่อการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนของตนเอง (ตาราง 5) พบว่า ระดับคะแนนการประเมินเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.0–2.5 จากคะแนนเต็ม 3 ซึ่งเป็นระดับที่ไม่สูงมาก ซึ่งให้เห็นว่าในทัศนะของผู้ขับเคลื่อนกิจกรรม มองว่าการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนในจังหวัดสงขลา ยังต้องการการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป ผลการศึกษานี้แสดงถึงโอกาสในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนในจังหวัดสงขลาให้เข้าสู่การเป็นโรงเรียนต้นแบบที่ดีด้านโภชนาการ ดังผลการศึกษาของ Watts et al. (2012) ที่ชี้ว่าผู้สอนที่ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการ มีแนวโน้มที่จัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการในชั้นเรียนมากกว่าผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญ

4. อุปสรรคในดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน และความต้องการการสนับสนุนในการพัฒนาโรงเรียนเพื่อเข้าสู่โรงเรียนต้นแบบที่ดีด้านโภชนาการ

จากการสอบถามผู้บริหาร และผู้ดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน พบว่า ร้อยละ 70 - 75 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ระบุว่า มีอุปสรรคในการพัฒนาโรงเรียนของตนเองให้เป็นโรงเรียนต้นแบบโภชนาการสมวัย ได้แก่ (1) ไม่มีพื้นที่สำหรับการทำเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน (2) ความยากในการปรับเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนในการบริโภค ผลไม้ (3) บุคลากรที่เกี่ยวข้องขาดความรู้ความชำนาญ ทักษะ (4) ชุมชนหรือผู้ปกครองบ่มเพาะนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้องกับเด็ก (5) ขาดงบประมาณในการดำเนินการ เช่น การปรับปรุงสถานที่ผลิตอาหารให้ถูกสุขลักษณะ (6) โรงเรียน

ไม่มีแผนการดำเนินงานที่ชัดเจน (7) ขาดความร่วมมือของร้านค้ารอบ ๆ โรงเรียน (8) บุคลากร (ครู) มีภาระงานล้นมือ (9) อิทธิพลจากโฆษณา (10) การบริหารของผู้บริหารไม่เน้นเรื่องโภชนาการ (11) ขาดความร่วมมือของเพื่อนร่วมงาน หน่วยงาน (12) งบประมาณการบริหารจัดการอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งผลการศึกษานี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการศึกษาของ Cho and Nadow (2004) ที่สรุปไว้ว่าอุปสรรคสำคัญในการดำเนินงานโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน คือ ภาวะผู้นำของผู้ที่ขับเคลื่อนโปรแกรม เวลา ขาดแคลนทุนทรัพย์ และการเน้นผลสัมฤทธิ์ทางความรู้ และวิชาการมากกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ร้อยละ 80 – 100 ของผู้บริหารและผู้ดำเนินงาน ระบุว่า ต้องการความช่วยเหลือและสนับสนุนใน 3 เรื่องหลัก ได้แก่ (1) การพัฒนาศักยภาพของบุคลากร (2) การให้คำปรึกษาในระหว่างกระบวนการพัฒนาโรงเรียนเพื่อเข้าสู่โรงเรียนโภชนาการสมวัย และ (3) การสนับสนุนด้านงบประมาณ

สรุปผล

โรงเรียนในจังหวัดสงขลาทุกโรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน มีความแตกต่างกันในรูปแบบการดำเนินการ การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ส่วนใหญ่โรงเรียนจ้างแม่ครัวมาปรุงประกอบเอง ประมาณ 2 ใน 3 ของโรงเรียนที่มีผู้จัดอาหารกลางวันผ่านการอบรม และมีการใช้โปรแกรมช่วยในการกำหนดอาหารกลางวันเพียงส่วนน้อย (ร้อยละ 25) คุณภาพอาหารกลางวันโดยรวมมีความพอเพียงในเรื่องของพลังงานและสารอาหารหลัก แต่ขาดในส่วนของสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริ-

ตาราง 5 การประเมินคุณภาพการบริหารเพื่อการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ในมุมมองของผู้บริหาร และผู้ดำเนินงาน

รายละเอียดการดำเนินงาน	ระดับการประเมิน (mean \pm SD)	
	ผู้บริหาร	ผู้ดำเนินงาน
1. มีการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ เรื่องอาหารและโภชนาการ เน้นธงโภชนาการ เพิ่มผัก ผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม และโรควุ้น	2.2 \pm 0.6	2.1 \pm 0.5
2. มีเอกสารความรู้ หรือคู่มือครูด้านอาหารและโภชนาการ	2.0 \pm 0.6	2.0 \pm 0.6
3. มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยเน้นเด็กเป็นสำคัญเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และทักษะในการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารและโภชนาการ	2.2 \pm 0.6	2.0 \pm 0.6
4. จัดทำและใช้สื่อการเรียนการสอนในรูปแบบที่หลากหลาย	2.0 \pm 0.5	2.0 \pm 0.6
5. คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองหรือผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหาร โภชนาการและออกกำลังกาย	1.9 \pm 0.7	1.9 \pm 0.7
6. มีการกำหนดประเภทและคุณภาพของอาหาร ขนม และเครื่องดื่มในโรงเรียน ตามหลักโภชนาการ โดยเน้น “ลดหวาน มัน เค็ม เติมเติมผัก ผลไม้”	2.4 \pm 0.6	2.3 \pm 0.6
7. ส่งเสริม และสนับสนุนให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้า	2.5 \pm 0.6	2.4 \pm 0.6
8. มีระบบการจัดรายการอาหารกลางวันให้ได้คุณค่าตามมาตรฐานอาหารกลางวัน เช่น มีการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการจัดและประเมินคุณค่าอาหารกลางวัน	2.1 \pm 0.7	2.0 \pm 0.7
9. มีการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรอย่างหลากหลาย เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม การกินดี และพฤติกรรมกรออกกำลังกาย	2.3 \pm 0.6	2.1 \pm 0.5
10. มีกระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม เติมเติมผัก ผลไม้ ณ จุดบริการและจำหน่ายอาหารในโรงเรียน	2.1 \pm 0.6	2.1 \pm 0.6
11. มีโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน หรือเพื่อการเรียนรู้ทางด้านอาหาร และโภชนาการ	2.1 \pm 0.8	1.9 \pm 0.7
12. มีระบบการเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการแบบครบวงจร	2.5 \pm 0.6	2.6 \pm 0.6
13. มีการแสวงหาความร่วมมือกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพ โภชนาการของนักเรียน	2.5 \pm 0.6	2.4 \pm 0.6
14. ครู หรือผู้ที่รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการของโรงเรียนได้รับการพัฒนาสมรรถนะให้มีความรู้ด้านโภชนาการ จนสามารถบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ	2.3 \pm 0.6	2.2 \pm 0.6
15. โรงเรียนมีบุคลากรที่สามารถถ่ายทอดความรู้ หรือ สามารถบริหารจัดการให้เกิดการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักเรียน ผู้ปกครอง หรือชุมชนทางด้าน “การจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพยั่งยืน” ได้	2.1 \pm 0.6	2.0 \pm 0.6
16. มีผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการสถานศึกษา	2.0 \pm 0.6	1.8 \pm 0.6
17. มีการกำหนดเรื่องอาหารและโภชนาการไว้ในนโยบายของโรงเรียน	2.2 \pm 0.22	2.2 \pm 0.6
18. มีการสร้างกลไก เพื่อการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ ที่มีผู้รับผิดชอบทุกฝ่าย	2.2 \pm 0.23	2.0 \pm 0.6

หมายเหตุ คะแนน 1 หมายถึง มีการดำเนินการยังไม่ดีพอ คะแนน 3 หมายถึง มีการดำเนินการในระดับดี

มาจน้อย ได้แก่ วิตามินเอ ธาตุเหล็ก และแคลเซียม การบูรณาการโภชนาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้ยังมีจำกัด ไม่หลากหลายในรายวิชาที่มีการบูรณาการ ส่วนกิจกรรมเสริมหลักสูตร โรงเรียนสวนใหญ่ (ร้อยละ 93) มีการดำเนินการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และ โครงการ “อย.น้อย” เป็นโครงการที่มีการดำเนินการมากที่สุด (ร้อยละ 45) แต่เป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมเพื่อโภชนาการอาจยังไม่ชัดเจนและครอบคลุมในทุกมิติของสร้างเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมทางโภชนาการ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่สำคัญ 3 ฝ่ายในการขับเคลื่อนการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ดำเนินงาน และผู้สนับสนุนตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมโภชนาการอย่างเป็นระบบ แต่ยังขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ทั้งนี้ทุกโรงเรียนต้องการการสนับสนุนทางด้านการพัฒนาบุคลากร ผู้ให้คำปรึกษา และงบประมาณเพื่อการพัฒนาโรงเรียนเป็นโรงเรียนโภชนาการสมวัย

ข้อเสนอแนะ

1. การเสริมสร้างสมรรถนะของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้ง 3 ฝ่าย คือ (1) ผู้บริหารสถานศึกษา (2) ผู้ดำเนินงาน ได้แก่ คณะครูในโรงเรียนทุกคน ไม่ใช่เฉพาะครูที่ดูแลงานโภชนาการเท่านั้น ผู้ประกอบการอาหาร ได้แก่ แม่ครัว แม่ค้า ทั้งในและรอบ ๆ บริเวณโรงเรียน และ (3) ผู้สนับสนุน ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้ปกครอง เพื่อให้บุคคลเหล่านี้มีความรู้ ทักษะที่เพียงพอในการขับเคลื่อนกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ทั้งนี้กิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ ควรจะมีการออกแบบให้มีความหลากหลาย

หลายในรูปแบบการดำเนินงานและเนื้อหาที่ควรสอดคล้องกับความต้องการและความสามารถในการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมาย และที่สำคัญควรมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อความยั่งยืน

2. ระบบพี่เลี้ยง โรงเรียนต้นแบบในพื้นที่ มีความจำเป็น

3. เนื่องจากการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการส่วนมาก เป็นภาระของคุณครู ซึ่งมีภาระงานล้นมือ จึงเป็นอุปสรรคสำคัญในงานส่งเสริมโภชนาการให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมให้มีการศึกษา วิจัย พัฒนาเครื่องมือที่จะใช้ในการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน เพื่อให้ผู้ดำเนินงานได้นำไปใช้ แม้ว่าจะมีเครื่องมือกลางที่มีการพัฒนาให้ใช้อยู่แล้ว แต่บางครั้งจะมีข้อจำกัดบางประการเมื่อนำมาใช้ในพื้นที่ที่มีความต่างในบริบท เช่น โปรแกรมจัดอาหารกลางวัน ตำรับอาหารต่าง ๆ สื่อการสอนโภชนาการ หากมีเครื่องมือมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ดังกล่าวจะเป็นการลดภาระของคุณครูไปได้มาก และการดำเนินการเพื่อส่งเสริมเด็กไทยให้มีโภชนาการสมวัยจะเป็นไปได้มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงานวิจัยอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (FHP) ประจำปีงบประมาณ 2558 ขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ข้อมูล ทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Bureau of Nutrition. (2005). **5th National Food and Nutrition Survey**. Nonthaburi: Ministry of Health. (in Thai)
- Cho, H. and Nadow, Z. (2004). Understanding barriers to implementing quality lunch and nutrition education. **Journal of Community Health** 29(5): 421–435.
- Department of Health. (2015). **Manual of School Health Promotion B.E. 2558**. Nonthaburi: Ministry of Health. (in Thai)
- Food and Nutrition Policy for Health Promotion. (2014). **Research Report of the Survey on Food Environment in School & around School and Study of Food Consumption Behavior of School Children and Related Factors, Phase I (B.E. 2556–2557)**. Retrieve from <http://www.fhpprogram.org/media/pdfs/reports/731cf5a3df094a7ed786bdb5d19c83df.pdf>, November 4, 2016. (in Thai)
- Jones, A. M., and Zidenberg-Cherr, S. (2015). Exploring nutrition education resources and barriers, and nutrition knowledge in teachers in California. **Journal of Education and Behavior** 47: 162–169.
- Mo-Suwan, L. (2012). **Nutrition Story: Enhancing Full Potential Growth of Thai Children under the Project of System and Mechanism development for Optimal Nutrition in Thai Children**. Songkhla: Prince of Songkla University. (in Thai)
- Nakamura, T. (2008). The integration of school nutrition promotion program into health promotion and prevention of lifestyle-related diseases in Japan. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition** 17(suppl. 1): 349–351.
- Office of Vocational Education Commission. (2011). **Manual for Sustainable School Lunch Program Operation**. Bangkok: Ministry of Education. (in Thai)
- Peemaneer, K., Thaiboonrod, A., Chitchang, U. and Banjong, O. (2010). **Manual of INMU-School Lunch Program**. Nakhon Pathom: Institute of Nutrition, Mahidol University. (in Thai)
- Phulkerd, S., Phonguttha, S and Phonsuk, P. (2014). **2nd Annual Report of Food and Nutrition Plan for Health Promotion**. Nonthaburi: Food and Nutrition Plan for Health Promotion. (in Thai)
- Proactive Nutrition Initiative Program Center. (2010a). **Manual for Evaluation of Excellent Nutrition Promotion in School**. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation. (in Thai)
- Proactive Nutrition Initiative Program Center. (2010b). **Manual for Food Management in School**. Nonthaburi: Ministry of Health. (in Thai)
- Sherman, J. and Muehlhoff, E. (2007). Developing a nutrition and health education program for primary schools in Zambia.

- Journal of Education and Behavior**, 39: 335–342.
- Tanaka, N. and Miyoshi, M. (2012). School lunch program for health promoting among children in Japan. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition** 21(1):155–158.
- Wang, D. and Stewart, D. (2013). The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: A systemic review. **Public Health Nutrition** 16(6): 1082–1100.
- Watts, S. O., Pinero, D. J. and Alter, M. M. (2012). An assessment of nutrition education in selected counties in New York State Elementary School (Kindergarten through fifth grade). **Journal of Education and Behavior** 44: 474–480.
- World Health Organization. (1998). **Health-Promoting Schools: A Healthy setting for Living, Learning, and working**. Geneva: World Health Organization.