

การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ให้ปลอดภัย

LUNCH SERVICING IN SCHOOL FOR FOOD SAFETY

★ อาจารย์จรัสศรี พัวจินดาเนตร *

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) เสนอให้โรงเรียนหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหารกลางวันให้นักเรียน เพื่อให้เป็นแนวทางการจัดอาหารให้ปลอดภัยต่อสุขภาพอนามัยของ นักเรียน และการตระหนักถึงปัญหาและสาเหตุของการปนเปื้อนที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ และ (2) เสนอแนวทางการป้องกันต่างๆและข้อเสนอแนะการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ปลอดภัย

ABSTRACT

This article aimed (1) to conduct a person concerning food servicing in a school for providing a food safety to health of pupils, and for having an awareness of problems and causes of contamination which results food poisoning diseases; (2) to provide a guide-line of preventions and suggestion of lunch servicing in school for safety.

* อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม

เด็กส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้มากหรือรายได้น้อย จะพบกับปัญหาสำคัญเดียวกันคือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่มีเวลาดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของเด็กให้ถูกต้องทุกมื้อ เนื่องจากต้องไปประกอบอาชีพนอกบ้านทุกวัน โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการจัดบริการอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียน และมีส่วนร่วมรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของเด็ก ดังนั้นเมื่อเด็กมาอยู่ที่โรงเรียนการดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการจึงเป็นโครงการที่ต้องทำอย่างจริงจัง มีหลักการทางวิชาการและดำเนินการอย่างถูกต้อง เนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง ในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องใช้พลังงานจากอาหารในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการ และการเรียนรู้ทุกด้าน

1. จุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารในโรงเรียน

การจัดบริการอาหารในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญตามหลักโภชนาการ และมีจุดมุ่งหมายทางการศึกษาคือ

- 1.1 เพื่อให้ นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 1.2 เพื่อให้ นักเรียนรับประทานอาหารเช้า และปลอดภัย
- 1.3 ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและความสะดวกของผู้ปกครอง
- 1.4 ส่งเสริมและปรับปรุงสภาวะโภชนาการให้ดีขึ้น
- 1.5 เพื่อเป็นการฝึกพฤติกรรมในการบริโภคที่ดี เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า มีมารยาทในการรับประทานอาหารในสังคม ฯลฯ

1.6 เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ เห็นความสำคัญ และสามารถนำหลักโภชนาการไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

2. หลักการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

- 2.1 อาหารนั้นต้องมีคุณค่าสูง นักเรียนควรได้รับ 1 ใน 3 ของความต้องการประจำวัน
 - 2.2 ให้ นักเรียนรับประทานอาหารเช้า ปราศจากเชื้อโรคหรือพิษภัยอื่นๆ
 - 2.3 ไม่ควรมุ่งหวังกำไรจากนักเรียน
- จุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารในโรงเรียน เป็นสิ่งสำคัญที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรคำนึงถึง ไม่ละเลย และควรปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับนักเรียน

3. การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

การจัดบริการอาหารในโรงเรียน หมายถึง การดำเนินงานที่เกี่ยวกับการจัดอาหารให้แก่ นักเรียน ได้มีอาหารกลางวันรับประทาน โดยทางโรงเรียนเป็นผู้จัดและดำเนินการในด้านต่างๆ เช่น การจัดเตรียมอาหาร การกำหนดรายการอาหาร การจัดสถานที่ วัสดุ และอุปกรณ์ ตลอดจนบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหาร การจัดบริการอาหารในโรงเรียน มีการดำเนินงานหลายรูปแบบดังนี้

- 3.1 แบบโรงเรียนจัดบริการเอง หมายถึง รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันที่โรงเรียนดำเนินการโดยมีโภชนากร ครู และคณะกรรมการที่โรงเรียนแต่งตั้งเป็นผู้ควบคุมดูแลการทำงานของแม่ครัว
- 3.2 แบบครัวกลาง หมายถึง การบริการอาหารจากครัวกลางที่มีระบบการทำอาหารเป็นจำนวนมาก โดยโรงเรียนต่างๆ ที่อยู่ใกล้กันร่วมมือกันจัดตั้งครัวกลาง โดยมีโภชนากรเป็นผู้ควบคุม ดูแลการดำเนินงาน ตั้งแต่การกำหนดรายการอาหาร

การประกอบอาหาร การซื้อวัตถุดิบต่างๆ มาประกอบอาหาร และการแบ่งอาหาร การแจกจ่ายอาหารไปยังโรงเรียนที่ร่วมมือกัน

3.3 แบบให้พ่อค้าแม่ค้าเข้ามาขาย หมายถึง รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ให้พ่อค้าแม่ค้าเข้ามาขายอาหารในโรงเรียน โดยทางโรงเรียน แต่งตั้งคณะกรรมการคอยควบคุมกำกับดูแลเกี่ยวกับคุณภาพ ราคา และความปลอดภัยของอาหารที่นำมาจำหน่าย

3.4 แบบให้นักเรียนนำอาหารมาจากบ้าน หมายถึง รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนดำเนินการจัดสถานที่และอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้แก่นักเรียนที่นำอาหารมารับประทาน จัดน้ำดื่ม จัดครูคอยดูแลนักเรียนในขณะที่รับประทานอาหาร

3.5 แบบสั่งอาหารปรุงสำเร็จมาจากร้านค้า หมายถึง รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนดำเนินการจ้างร้านค้าให้ทำอาหารสำเร็จและมาส่งให้ โดยโรงเรียนกำหนดรายการอาหาร ควบคุมดูแลเรื่องคุณภาพของอาหาร การบริการจากร้านค้า ตลอดจนงบประมาณค่าใช้จ่ายที่เหมาะสม สำหรับรูปแบบนี้โรงเรียนในเขตเมือง โรงเรียนเอกชน และโรงเรียนนานาชาติ เริ่มนิยมใช้บริการสั่งอาหารสำเร็จมาจากร้านค้า เนื่องจากช่วยลดจำนวนคนงานในโรงครัว ลดงบประมาณการเงินด้านสวัสดิการต่างๆ แก่คนงาน และลดขยะต่างๆ จากการประกอบอาหาร แต่ทางโรงเรียนต้องเลือกสรรร้านค้าที่ดีและมีคุณภาพ สามารถให้บริการได้ตามกำหนดเวลา การสั่งอาหารปรุงสำเร็จมาจากร้านค้า นี้ได้รับความนิยมในต่างประเทศ เช่น ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศญี่ปุ่น ฯลฯ เพราะสะดวกต่อการบริหารจัดการ

4. วิธีการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน มีวิธีการจัดบริการอาหารกลางวัน 3 ประเภท คือ

4.1 การจัดอาหารครบชุด หมายถึง การจัดอาหาร คาว หวาน และเครื่องดื่มให้นักเรียนประกอบด้วย กับข้าว 2 อย่าง และมีผลไม้ตามฤดูกาล หรือขนมหวาน เช่น ข้าว ไข่เจียว ซุปผัก ส้มเขียวหวาน หรือวุ้นน้ำหวาน

4.2 การจัดอาหารจานเดียว หมายถึง การจัดอาหารที่จัดได้ง่ายไม่ยุ่งยาก ราคาถูก มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวผัด ฯลฯ

4.3 การจัดอาหารว่าง หมายถึง การจัดอาหารให้นักเรียนรับประทานระหว่างอาหารมื้อหลัก คือ ก่อนอาหารกลางวัน ได้แก่ นมสด นมถั่วเหลือง และหลังอาหารกลางวัน อาหารว่างที่จัดให้ได้แก่ ขนมต่างๆ ผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำหวาน ฯลฯ

การจัดบริการอาหารในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สะอาด และปลอดภัย มีการดำเนินงานหลายรูปแบบ และยังมีวิธีการจัดบริการอาหารหลายประเภท ขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียนแต่ละแห่ง และควรมีการสำรวจความต้องการของนักเรียนก่อน การดำเนินการดังกล่าวจะทำให้การจัดบริการอาหารมีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างแท้จริง

5. ประโยชน์ของการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนที่ดีมีคุณภาพ และปลอดภัย จะทำให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป การจัดบริการอาหารในโรงเรียนที่ ถูกหลักวิธี จึงมีความสำคัญ และก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

5.1 ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม

5.2 ช่วยให้นักเรียนได้รับประทานอาหาร กลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการสะอาด และปลอดภัย

5.3 ช่วยสร้างสถานการณ์ในการเรียนรู้ทาง โภชนาการ นักเรียนได้มีความรู้ โภชนาการจาก ประสบการณ์จริงด้วยตนเอง อันจะมีผลต่อการ ปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียน และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน มิได้ มีประโยชน์แต่เพียงด้านใดด้านหนึ่ง หากแต่มีประโยชน์ หลายประการ ดังนั้นการจัดบริการอาหารกลางวันใน โรงเรียนที่ดีจะให้นักเรียนได้ รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์และปลอดภัย ยังเป็นการฝึกพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ดี ถูกหลักอนามัย ดังนั้นผู้ที่ เกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหารต้องมีความรู้เรื่อง การจัดบริการอาหารสำหรับนักเรียนที่ถูกต้องตามหลัก โภชนาการ และหลักสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

ปัจจุบันพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับการจัดบริการ อาหารกลางวันให้แก่เด็กนักเรียนมีหลายประการ ปัญหา หนึ่งที่สำคัญได้แก่ ปัญหานักเรียนบริโภคอาหารที่เป็น พิษเข้าไปในร่างกาย ถึงแม้ในโรงเรียนต่างๆ จะดูแล และใส่ใจในการจัดอาหารแล้วก็ตาม แต่ยังพบปัญหา อาหารเป็นพิษกับนักเรียน จากหนังสือพิมพ์ ข่าวทาง วิทยุ โทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ ซึ่งมีสถิติสูงขึ้นเรื่อยๆ เช่น นักเรียนดื่มนมที่หมดอายุ ซึ่งอาจจะเกิดจากความตั้งใจ หรือความไม่ตั้งใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การรับประทาน อาหารที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่ ฯลฯ ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย ผลกระทบต่อชีวิตประจำวันนักเรียนต้องหยุดเรียน ผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และอื่นๆ

จากรายงานวารสารงานเฝ้าระวังโรคประจำปี 2546 ของกองควบคุมโรค สำนักอนามัย (อ้างใน

ยุทธศาสตร์กรุงเทพฯ เมืองอาหารปลอดภัย 2548) มี รายงานจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ จำนวน 3,120 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 53.38 ต่อประชากรแสน คน ไม่มีรายงานผู้ป่วยตาย โรคอุจจาระร่วงอย่างแรง จำนวน 62 ราย ไม่มีรายงานผู้ป่วยเสียชีวิต และโรค อุจจาระร่วงเฉียบพลัน จำนวน 32,902 ราย คิดเป็น อัตราป่วย 562.95 ต่อประชากรแสนคนมีรายงาน ผู้ป่วยตาย 5 ราย

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning) หมายถึง อาการท้องร่วงหรือโรคบิด ที่เกิดจากการบริโภค อาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนที่เกิดจากเชื้อโรคหรือ สารเคมี เช่น ตะกั่ว ยากำจัดศัตรูพืช หรือพืชมีพิษ เช่น เห็ดพิษ อาหารเป็นพิษจะพบการแพร่ระบาดมาก ในช่วงอากาศร้อน เพราะเป็นสภาวะที่เชื้อแบคทีเรีย เจริญเติบโตได้ดี โรคที่เรามักพบจากการจัดบริการ อาหารกลางวันในโรงเรียนที่ไม่ถูกลักษณะ คือ โรค ท้องร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดมี แผลงวันตอม ปุงสุกๆ ดิบๆ อาการ ปวดท้อง ท้องเสีย อาจเกิดอาการอ่อนเพลียตามมา การป้องกัน และรักษา ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด หากอาการยังไม่รุนแรง ให้ดื่มผงน้ำตาลเกลือแร่ ละลายน้ำ ชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับการ ถ่ายอุจจาระ ถ้าอาการรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์ สำหรับโรคบิดเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ สะอาด มีเชื้อโรคบิดอยู่ ได้แก่ เชื้อแบคทีเรียชนิด บาซิลลัส (บิดไม่มีตัวตน) หรือเชื้อโปรโตซัวชนิด อะมีบา (บิดมีตัว) ผู้ที่รับเชื้อบิดจะมีอาการปวดท้อง บิดอย่างรุนแรง มีไข้สูง อาเจียน ถ่ายมีมูกเลือด และ หนองปน ถ่ายน้อยแต่บ่อยมาก ถ้าร่างกายอ่อนแอ มี โอกาสชกได้ การป้องกันและรักษา ควรรับประทาน อาหารที่สุก สะอาด เมื่อมีอาการสงสัยว่าจะเป็นโรค บิดควรรีบไปพบแพทย์ โดยเร่งด่วน

7. ประเภทของสิ่งปนเปื้อนที่พบในการจัดบริการอาหารกลางวัน

ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดในการจัดบริการอาหารกลางวันคือ โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการปนเปื้อนของอาหาร สิ่งปนเปื้อนเริ่มต้นจากแหล่งหนึ่งแล้วเคลื่อนย้ายไปสู่อาหารได้ทุกๆ ขั้นตอนของการจัดบริการอาหารกลางวัน เช่น ในระหว่างการเก็บรักษาอาหารหรือวัตถุดิบต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเตรียมอาหารและการจำหน่ายแจกจ่ายเพื่อรับประทานสามารถปนเปื้อนได้โดยตรงและทางอ้อม ประเภทของสิ่งปนเปื้อนในการจัดบริการอาหารคือ

7.1 สิ่งมีชีวิตได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส รา และพยาธิต่าง ๆ

7.2 สารพิษได้แก่ สารพิษจากธรรมชาติ และสารพิษจากอุตสาหกรรม

7.3 สิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่อาหารได้แก่ โลหะ แก้ว พลาสติก

7.4 สิ่งที่น่ารังเกียจต่อการบริโภคได้แก่ เส้นผม หนอง

8. สาเหตุของการปนเปื้อนที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

8.1 คนสู้อาหาร โดยปกติคนมีแบคทีเรียอยู่ตามผิวของร่างกาย แต่มีจำนวนน้อย ไม่เป็นอันตราย แต่เมื่อติดไปกับอาหารแล้วจะแบ่งตัวจะมีปริมาณมากและเป็นอันตรายต่อไปได้

8.2 จากอาหารสู้อาหาร ของสดและของที่เน่าเสียง่ายจะมีแบคทีเรียอันตราย เช่น เนื้อสดในธรรมชาติ จะมีแบคทีเรียจำพวก *Samonella* และ *Listeria* ซึ่งสามารถติดไปสู่อาหารสุกได้ เช่น น้ำจากเนื้อสดหยดลงในอาหารสุกในตู้เย็น

8.3 จากเครื่องมือสู้อาหาร แบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนขึ้นมากมายในเครื่องมือ ภาชนะที่มีซอกให้อาศัยอยู่ แล้วติดไปสู่อาหารได้ เช่น มีด เขียงที่ใช้หั่นเนื้อสดแล้วไปใช้กับอาหารที่พร้อมรับประทาน เช่น ผักสดต่างๆ และเนื้อสัตว์ที่อยู่ในสลัด

8.4 พื้นที่ทำงาน โต๊ะ หรือพื้นที่สกปรก อาจเป็นเหตุของการปนเปื้อนทางอ้อมได้ เช่น การยกหม้ออาหาร หรือกล่องจากพื้นมาวางบนโต๊ะ จากนั้นมีมือจับโต๊ะ แล้วจับภาชนะและจับเครื่องมือจนปนเปื้อนไปอยู่ในอาหาร

9. แนวทางการป้องกันการปนเปื้อนที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

9.1 ระหว่างการซื้อวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร ควรแยกภาชนะ หรือถุงบรรจุเนื้อสัตว์ต่างๆ ออกจากอาหารที่พร้อมรับประทาน หรืออาหารที่ใช้รับประทานสด เพื่อป้องกันน้ำที่หยดจากอาหารสดไปถูกอาหารที่พร้อมรับประทาน หรืออาหารที่ใช้รับประทานสด

9.2 การเลือกซื้อวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร

9.2.1 ภาชนะบรรจุ ต้องไม่แตก ไม่รั่ว ไม่ถูกเปิดก่อนการใช้งาน

9.2.2 วัตถุดิบและอาหารต่างๆ ควรได้รับการเก็บรักษาที่ถูกต้อง

9.2.3 อาหารที่ต้องแช่เย็นหรือแช่แข็ง เมื่อซื้อแล้วต้องนำกลับไปแช่ตู้เย็นให้เร็วที่สุด

9.2.4 ผัก ผลไม้ที่สด จะมีผิวติ่งกรอบ สีไม่ซีด หรือดำ จุดเล็กต่างๆ อาจเป็นที่อยู่อาศัยของแบคทีเรีย ซึ่งจะขยายตัวและปนเปื้อนไปสู่ส่วนดีอื่น ๆ ต่อไป

9.2.5 ควรล้างผัก ผลไม้ด้วยการแช่น้ำ 15 นาที ก่อนหันให้ล้างซ้ำอีกครั้ง

9.2.6 ควรทำความสะอาดอาหารสด ก่อนนำไปเก็บในตู้เย็นทุกครั้งนำไป บรรจุในถุงหรือภาชนะอื่น และเก็บในช่องอุณหภูมิที่ต่างกัน (เนื้อสดต่ำกว่า -5°C ไข่กรอก $+5^{\circ}\text{C}$ ผักผลไม้ $+10^{\circ}\text{C}$)

9.2.7 เลือกซื้อเนื้อสดที่ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว หรือกลิ่นสาบ ถ้าบรรจุในถุงจะต้องไม่แตกหรือฉีกขาด

9.2.8 การทำให้เนื้อสดที่แช่แข็งคายตัวทำได้ 3 วิธี คือ 1. ในเตาไมโครเวฟ 2. ใน น้ำเย็นที่เนื้อยังมีถุงบรรจุอยู่ไม่แตก 3. ทิ้งข้ามคืนในตู้เย็นชั้นล่าง และควรใช้เนื้อสดแช่แข็งที่คายตัวแล้วนั้นโดยทันที

9.2.9 เลือกซื้อปลาที่ตัวเป็นเงา และเกล็ดยังไม่หลุด ตาใส เหงือกแดง และกลิ่นไม่คาว จับดูเนื้อปลาจะแข็งพอประมาณ ไม่เละ ไม่มีจุดขาว จุดดำ ผิดปกติ หรือขีด กุ้งจะมีกลิ่นอ่อน ไม่คาวเนื้อแข็ง หัวไม่หลุด หอยที่เปลือกปิดไม่สนิท หรือตายแล้วห้ามรับประทานโดยเด็ดขาด หอยนางรมที่สดจะมีสีขาวเหมือนน้ำมัน และมีน้ำใส

9.3 การเก็บรักษาวัตถุดิบต่าง ๆ

9.3.1 แยกเก็บอาหารสด และอาหารพร้อมรับประทานไม่ให้สัมผัสถึงกัน โดยแยกใส่ภาชนะหรือถุงบรรจุให้เรียบร้อย

9.3.2 ควรวางอาหารทุกชนิดให้สูงจากพื้นเสมอ แม้มีภาชนะปิดมิดชิด

9.3.3 ควรเก็บผลไม้และผักสดในถุงพลาสติกหรือกล่องที่สะอาด และไม่ควรถูกสัมผัสกับเนื้อสัตว์สด

9.3.4 เพื่อความสดใหม่ของอาหารควรทำอาหารเพียงพอเพื่อการบริโภคเท่านั้น และบริโภคทันที

9.3.5 ควรเก็บอาหารที่สุกแล้วในตู้เย็น หรือตู้แช่แข็งภายใน 2 ชั่วโมงหลังสุก

9.3.6 อาหารแช่แข็งต้องมีภาชนะหรือถุงบรรจุมิดชิด

9.3.7 ไม่ควรเก็บอาหารในตู้เย็นหรือตู้แช่จนแน่น ปิดบังการหมุนเวียนของลมเย็นได้ จะทำให้อาหารเน่าเสียได้

9.3.8 การเก็บอาหารในตู้เย็น ควรติดฉลากหรือวันที่เก็บบนภาชนะหรือถุงบรรจุเมื่อนำออกมาใช้ใหม่จะทราบวันหมดอายุของอาหารนั้น (เนื้อสดแช่เย็นไม่เกิน 3 วัน เนื้อสดแช่แข็งไม่เกิน 2 เดือน)

9.4 ระหว่างการเตรียมอาหาร

ผู้ประกอบการต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำอุ่น ทั้งก่อน ระหว่างเปลี่ยน ขั้นตอนการทำงาน หลังเตรียมอาหาร ไม่สวมแหวนเพราะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ ในกรณีนี้จำเป็นต้องให้สวมถุงมือเช็ดมือกับผ้าสะอาดเท่านั้น (ไม่ใช่ผ้าเช็ดโต๊ะ) ผู้ประกอบการอาหารที่มีแผลต้องติดพลาสติกกันน้ำเท่านั้น และงดทำอาหารถ้าป่วยด้วยโรคผิวหนัง หรือโรคทางเดินอาหาร

9.5 การประกอบอาหารเป็นขั้นตอนที่สำคัญยิ่ง ในการจัดบริการอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและความปลอดภัย ผู้ประกอบการต้องมีความรู้ในการประกอบอาหารที่ถูกต้อง จะช่วยรักษาคุณค่าของอาหารไว้ได้ ผู้ประกอบการควรระมัดระวังเรื่องการรักษาความปลอดภัย ช่วยป้องกันให้อาหารไม่เกิดการปนเปื้อนของสารพิษต่างๆ และไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ผู้ประกอบการจึงควรมีความระมัดระวังทุกขั้นตอนของการประกอบอาหารคือ

9.5.1 ควรแยกการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ ถ้าจำเป็นต้อง

ใช้ร่วมกันให้ทำความสะอาด และใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้งสนิท ไม่มีกลิ่นติดอยู่ก่อนนำไปใช้

9.5.2 ควรทำความสะอาดเครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ด้วยสบู่และน้ำอุ่น แล้วใช้งานทันทีเพื่อป้องกันเป็นที่เพาะขยายจำนวนของแบคทีเรีย

9.5.3 อาหารตกพื้นหรือโต๊ะ ให้กำจัดทิ้งทันที

9.54 ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดโต๊ะมาเช็ดภาชนะเครื่องมือ อุปกรณ์ที่มีโอกาสสัมผัสกับอาหาร

9.5.5 ไม่ควรใช้ถุงหรือบรรจุภัณฑ์เก่าของอาหารกลับมาใช้ใหม่

9.6 การจำหน่ายจ่ายแจกอาหาร อาหารแต่ละชนิดที่ผ่านการปรุงหรือหุงต้มแล้ว ต้องมีการดูแลที่แตกต่างกันไปในระหว่างการจำหน่ายจ่ายแจก อาหารที่รอเสิร์ฟในโรงอาหารต้องอุ่นไว้ที่อุณหภูมิประมาณ 40-45°C ไม่ควรตั้งอาหารเหล่านั้นไว้ในสภาพดังกล่าวนานเกินไป และภาชนะที่ใส่อาหารควรมีการปิดมิดชิด

สรุปแนวทางการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ปลอดภัยมีดังนี้

1. การใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร

- เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สด และไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร

- เลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์

- ล้างผัก ผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสด ๆ

2. การรักษาความสะอาด

- ควรล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและในระหว่างการเตรียมอาหารและล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ

- ควรทำความสะอาด และฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารและดูแลสถานที่ประกอบอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง สัตว์ต่างๆ

3. การปรุงอาหารให้สุกและทั่วถึง

- ควรปรุงอาหารให้สุกและทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ และอาหารทะเล

- การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตูว์ จะต้องต้มให้เดือด และใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียสในการปรุงอาหาร สำหรับอาหารประเภทเนื้อ และไก่ จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์ ไส ไม่เป็นสีชมพู

- เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้วจะต้องอุ่นโดยให้อาหารนั้นเดือดให้ทั่วถึง

4. การแยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- ควรแยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น

- ควรแยกอุปกรณ์ และภาชนะ ประกอบอาหาร เช่น มีด และเขียงในการเตรียมอาหารสด

- ควรเก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน

5. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง

- อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่นให้เดือดจัดและทั่วถึงทุกครั้งก่อนที่จะนำมารับประทาน (ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป)

- ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น

จากแนวทางการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนเพื่อป้องกันการปนเปื้อน การเกิดโรคอาหารเป็นพิษที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย (อ้างในยุทธศาสตร์กรุงเทพฯ เมืองอาหารปลอดภัย, 2548) ได้จัดทำคู่มือการสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนเพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติในการจัดบริการอาหารในโรงเรียนที่ถูกสุขลักษณะ และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยแก่นักเรียน ดังนี้

1. สุขลักษณะของสถานที่รับประทานอาหาร (โรงอาหาร)

- สถานที่ตั้งตัวอาคารและบริเวณโดยรอบจะต้องสะอาด อยู่ห่างจากแหล่งปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น แหล่งเพาะพันธุ์สัตว์แมลง กองขยะ บริเวณน้ำท่วมถึงหรือน้ำขังและ สกปรก เป็นต้น

- พื้น ฝาผนัง เพดาน สะอาด ไม่มีเศษอาหาร คราบสกปรกหรือหยากไย่ และจัดให้มีการระบายอากาศและแสงสว่างอย่างเพียงพอ

2. สุขลักษณะของสถานที่เตรียม -ปรุงอาหาร (โรงครัว)

- เป็นอาคารถาวร มีการออกแบบและก่อสร้างในลักษณะที่ง่ายแก่การรักษาความสะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะ ห่างจากแหล่งปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ที่ทิ้งขยะรวม ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น

- พื้น ฝาผนัง เพดาน ทำด้วยวัสดุที่มีความแข็งแรง ทนทาน ไม่ชำรุด ผิวนเรียบไม่ดูดซับน้ำ พื้นมีความลาดเอียงสู่รางระบายน้ำ และมีการระบายน้ำได้ดี

- มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากความชื้นหรือฝุ่นละออง และควรจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอต่อการปฏิบัติงานและการติดตั้งหลอดไฟควรมีฝาครอบใต้หลอดไฟ เพราะป้องกันไม่ให้เศษแก้วจากหลอดไฟตกลงสู่อาหารได้

- บริเวณที่เตรียม-ปรุงอาหารต้องไม่มีสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วหรือไม่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารอยู่ในบริเวณสถานที่เตรียม-ปรุงอาหาร และต้องเก็บวัตถุดิบ ภาชนะ อุปกรณ์และสารเคมีต้องเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน

3. การควบคุมกระบวนการผลิต

3.1 วัตถุดิบ (อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ)

- อาหารแห้ง คัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี ไม่ขึ้นรา มีการล้างหรือทำความสะอาดตามความเหมาะสม และเก็บโดยแยกประเภทเป็นสัดส่วน มีการปกปิด และเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- อาหารสด ผักสด คัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพดีมีการล้างทำความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะ และต้องมีการแยกเก็บเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน หากจำเป็นต้องเก็บวัตถุดิบที่เน่าเสียง่ายเป็นเวลานานเกิน 4 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในที่เย็นเพื่อป้องกันวัตถุดิบเน่าเสีย

- อาหารกระป๋องและสารปรุงแต่งอาหาร เลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี มีเครื่องหมายรับรองของทางราชการ เช่น มีเลขทะเบียนตำรับอาหาร และเครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม นอกจากนี้หากอาหารกระป๋องเปิดใช้แล้วต้องถ่ายใส่ภาชนะที่มีการปกปิดและเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของโลหะหนักจากกระป๋องลงสู่อาหารได้

- อาหารปรุงสุกสำเร็จ ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดอาหารไว้ตลอดเวลา เพื่อป้องกันสัตว์ แมลง น้าโรคและฝุ่นละออง และต้องตั้งวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องอุ่นอาหารทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือก่อนรับประทานอาหาร

- น้ำดื่มและน้ำแข็ง ต้องรับซื้อน้ำดื่ม น้ำแข็ง จากโรงงานที่ได้รับมาตรฐานผ่าน GMP จากองค์การอาหารและยา (อ.ย.) หรือมีเครื่องทำน้ำแข็งที่ถูกสุขลักษณะ (ผ่านกรรมวิธีการฆ่าเชื้อโรคแล้ว) ภาชนะใส่น้ำดื่ม น้ำแข็ง ต้องเป็นภาชนะที่สะอาด ไม่เป็นสนิม มีฝาปิด ต้องมีอุปกรณ์สำหรับคืบหรือตักที่มีด้ามยาวเพียงพอ สามารถหยิบจับได้โดยมือไม่สัมผัสกับน้ำแข็ง หรือน้ำดื่มและต้องไม่มีสิ่งของอื่นเช่นปนอยู่กับน้ำแข็ง

3.2 ภาชนะอุปกรณ์

เลือกใช้ที่ทำจากวัสดุที่ไม่มีพิษ เช่น กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว สแตนเลส มีสีขาวหรือสีอ่อน โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทของอาหารที่บรรจุ

การจัดเก็บต้องจัดให้เป็นระเบียบ ซ้อนซ้อน ตะเกียบ ที่ล้างสะอาดแล้ว ต้องเก็บวางในลักษณะตั้ง ให้ส่วนที่เป็นด้ามจับไว้ด้านบน ในภาชนะที่โปร่งสะอาด หรือเก็บวางเรียงเป็นระเบียบ โดยวางเรียงนอนไปในทางเดียวกัน และจาน ชาม เก็บโดยวางคว่ำให้เป็นระเบียบ

เชียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าว ไม่เป็นร่อง สะอาด ไม่มีรา ไม่มีคราบไขมัน หรือมีคราบสกปรกฝังแน่น ต้องมีการแยกกระหว่างเชียงและมิดที่ใช้กับเนื้อสัตว์ดิบ เนื้อสัตว์สุก ผัก ผลไม้โดยไม่ให้ปะปนกัน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากอาหารดิบไปสู่อาหารสุกและผัก ผลไม้ได้

ภาชนะอุปกรณ์ต้องล้างให้สะอาด มีการกำจัดเศษอาหารแล้วล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง เมื่อล้างเสร็จควรคว่ำให้แห้งในที่โปร่งสะอาดและสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ห้ามเช็ดเพราะอาจทำให้ภาชนะที่ล้างสะอาดแล้วเกิดการปนเปื้อนได้ และควรเก็บให้มิดชิดในขณะที่ไม่ใช้งาน

3.3 การรวบรวมขยะ

จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดและควรใช้ถุงพลาสติกสวมไว้ด้านในถึงขยะด้วย และต้องมีจำนวนที่เพียงพอและเหมาะสม เพื่อป้องกันเศษขยะและน้ำจากขยะซึมรั่วออกจากถังและเพื่อความสะอาดในการรวบรวมและกำจัด

ที่พักขยะต้องแยกเป็นสัดส่วน มิดชิด เพื่อป้องกันการเกิดการปนเปื้อนของสิ่งสกปรกลงสู่อาหารได้ โดยบริเวณที่ตั้งต้องสะอาด แห้ง ทำความสะอาดง่าย และมีการแยกประเภทขยะและสามารถรองรับปริมาณขยะในแต่ละวันได้

3.4 รางระบายน้ำและปอดักไขมัน

การระบายน้ำเสีย ต้องมีรางระบายน้ำเสียจากจุดต่างๆ ที่ใช้การได้ดี โดยเฉพาะในบริเวณห้องครัวและบริเวณที่ล้างภาชนะ ต้องมีรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว มีอุปกรณ์ดักกรองเศษอาหาร เพื่อป้องกันการอุดตันของท่อระบายน้ำ และมีการติดตั้งปอดักไขมัน ในขนาดที่เหมาะสมก่อนระบายน้ำเสียลงสู่ท่อระบายน้ำหรือแหล่งน้ำสาธารณะ และปอดักไขมันต้องอยู่ในสภาพใช้การได้ดี ไม่ชำรุด และต้องทำความสะอาดโดยดักไขมันทิ้งเป็นประจำหรือตามความเหมาะสม

3.5 ถังก๊าซและอุปกรณ์ดับเพลิง

ถึงก๊าซหุงต้ม ท่อและอุปกรณ์ต่างๆ ที่ต่อเข้าถึงก๊าซหุงต้ม ต้องได้มาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

ถึงก๊าซหุงต้มต้องตั้งตรงให้ลิ้นเปิด-ปิดอยู่ข้างบนถ้าเป็นลิ้นเปิด-ปิดแบบมีฝาครอบ ต้องมีฝาครอบตลอดเวลา และมีการติดตั้งเครื่องหมาย “ห้ามสูบบุหรี่” บริเวณห้องครัว และติดตั้งถังดับเพลิงที่อยู่ในสภาพใช้งานได้ ตั้งอยู่ในบริเวณที่มองเห็นชัดเจน และหยิบใช้งานได้สะดวก อย่างน้อย 1 เครื่อง

3.6 ห้องน้ำ-ห้องส้วม

ต้องสะอาดถูกสุขลักษณะ แยกเป็นสัดส่วน โดยประตูของห้องส้วมต้องไม่เปิดตรงสู่บริเวณที่เตรียม ล้างประกอบ เก็บอาหารและภาชนะอุปกรณ์ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค และต้องมีจำนวนเพียงพอสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ ต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้งานได้ดี และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือไว้ตลอดเวลา และควรจัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดและสวมถุงพลาสติกทรงภายในถังด้วย

3.7 สุขวิทยาส่วนบุคคลผู้สัมผัสอาหาร

- ผู้สัมผัสอาหารต้องมีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ โรคผิวหนังที่น่ารังเกียจ
- ผู้ที่มีอาการไอ จาม เป็นไข้ ท้องเสีย ควรหลีกเลี่ยงจากการปฏิบัติงานในส่วนที่สัมผัสอาหาร
- ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลต้องปกปิดแผลให้มิดชิด โดยเฉพาะบาดแผลหรือฝีที่มีหนองจะต้องหยุดหรือหลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร
- ต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขนสวมชุดกันเปื้อนที่สะอาด และเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน และสวมหมวกคลุมผมที่สามารถป้องกันการหลุดร่วงของเส้นผมลงสู่อาหารได้

- ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะก่อนเตรียม ประกอบและจำหน่ายอาหารทุกครั้ง และต้องล้างมือให้สะอาดทันทีหลังจากออกจากห้องส้วมหรือหลังจากจับต้องสิ่งสกปรก เช่น ขยะมูลฝอย การปิดปากขณะไอจาม เป็นต้น

- ผู้สัมผัสอาหารต้องตัดเล็บสั้นและไม่สวมเครื่องประดับที่นิ้วมือและข้อมือ ไม่สูบบุหรี่ เกาศีรษะขณะปฏิบัติงานและต้องใช้อุปกรณ์ที่สะอาดในการหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับหรือสัมผัสอาหารโดยตรง

- ผู้สัมผัสอาหารต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนในการเตรียม ประกอบ ประกอบและจำหน่ายอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการปนเปื้อนอันตรายที่จะไปสู่อาหารได้

การดำเนินงานต่างๆ ในการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนให้มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความปลอดภัยในการบริโภคมีหลายขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น การจัดบริการอาหารนั้นไม่สามารถดำเนินการให้สำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมายเพียงคนเดียว หรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเพียงฝ่ายเดียว ดังนั้นทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านการจัดบริการอาหาร ครูประจำชั้น ผู้ประกอบอาหาร และผู้ที่มีหน้าที่เก็บล้างทำความสะอาดต่างๆ ควรตระหนักและเห็นความสำคัญทุกรายละเอียดตั้งที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย ทุกคนจึงควรร่วมมือกันในการปฏิบัติอย่างจริงจัง นอกจากนี้การจัดบริการอาหารกลางวันเป็นงานที่ต้องใช้งบประมาณการ

ลงทุน ความรู้ ความสามารถ ตลอดจนความชำนาญ ในการจัด เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการจัดบริการอาหาร กลางวันในโรงเรียนให้ปลอดภัย จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการแต่งตั้ง คณะดำเนินการ พัฒนาการจัดบริการอาหารกลางวัน ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียน คณะกรรมการฝ่ายโภชนาการ คณะกรรมการฝ่ายสถานที่ คณะกรรมการฝ่ายอนามัย ฯลฯ เพื่อควบคุมคุณภาพ ความปลอดภัย และคุณค่าของ อาหาร

2. ต้องมีระเบียบวิธีปฏิบัติเพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการปฏิบัติการจัดบริการอาหารกลางวันที่มีคุณค่า และปลอดภัย ที่เป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน โดยใช้ ปฏิบัติกับผู้เกี่ยวข้องทุกคน

3. มีการประชุมชี้แจงระเบียบปฏิบัติต่างๆ และสำรวจสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

4. ทำแผนพัฒนาปรับปรุงการจัดบริการ อาหารกลางวันระยะสั้นและระยะยาว ตัวอย่าง แผน ระยะสั้น เช่น การประชุมชี้แจงกฎระเบียบต่างๆ โดยใช้ ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ส่วนตัวอย่างแผนระยะยาวเช่น การดำเนินการตรวจสุขภาพประจำปีให้แก่ผู้ประกอบการ อาหารทุกปี ระยะเวลาภาคเรียนละ 1 ครั้งเพื่อให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้เรื่องคุณค่า และความปลอดภัยของอาหาร

5. ดำเนินการพัฒนาปรับปรุงตามแผนที่ตั้ง ไว้ให้สำเร็จลุล่วง

6. การตรวจติดตามเพื่อประเมินผลทั้ง ภายในและภายนอก และนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

7. จัดอบรมและส่งเสริมความรู้เรื่อง การ บริโภคอาหารที่ปลอดภัยแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการ จัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง

8. ควรจัดความรู้เรื่อง การบริโภคอาหาร ปลอดภัย สอดแทรกหรือบูรณาการในวิชาต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้และตระหนักในการ บริโภคอาหารที่ปลอดภัย เพื่อสุขภาพอนามัยและควร ใช้การจัดบริการอาหารกลางวันเป็นเครื่องมือใน การศึกษา

9. ควรให้ขวัญและกำลังใจแก่ผู้มีส่วน เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารกลางวันทุกคน

เพื่อจะให้มีความแข็งแรงและร่างกายปฏิบัติหน้าที่ อย่างมีประสิทธิภาพ และควรมีบทลงโทษสำหรับผู้ไม่ ปฏิบัติตามระเบียบหรือข้อตกลงต่างๆ บทลงโทษจะ มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมหรือข้อตกลง ของผู้เกี่ยวข้องทุกคน

.....

บรรณานุกรม

กมลวรรณ ลูกเสือ. 2544. สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารกลางวันแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียน

ประถมศึกษาศักดิ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยาลัยนพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษา

ปฐมวัย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร. 2548. ยุทธศาสตร์กรุงเทพฯ เมืองอาหารปลอดภัย. กรุงเทพมหานคร : (ม.ป.ท.).

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. 2549. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ แนว

ทางการจัดความปลอดภัยของอาหารในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : (อัดสำเนา).

วิเศษ วิเศษวิญญู. 2548. เอกสารประกอบการบรรยายโครงการสัปดาห์รณรงค์อาหารปลอดภัย 22-26

สิงหาคม 2548. ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม. (อัดสำเนา)