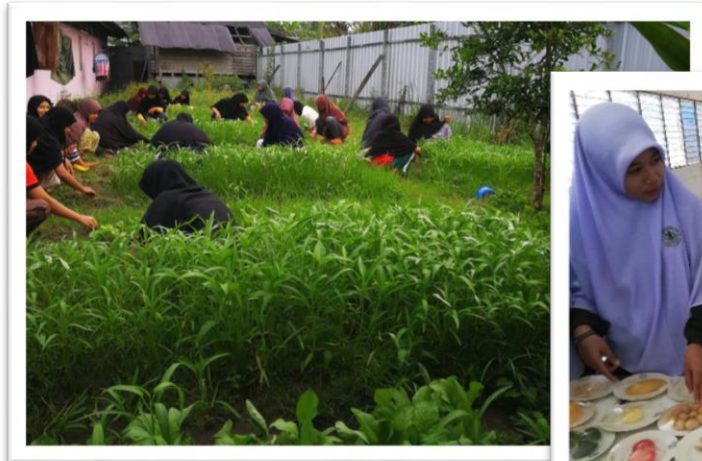


รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก
เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม



ดำเนินงานโครงการโดย

โรงเรียนสมบูรณศาสน์ ตำบลนาทวี อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

สนับสนุนงบประมาณโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาทวีนอก

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม

ชื่อองค์กร/หน่วยงาน โรงเรียนสมบูรณศาสน์ ตำบลนาทวี อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

- ผู้รับผิดชอบโครงการ
- 1 นายอะหมัด หลีซาหรี
 - 2 นายนัสรี เตะมาหมัด
 - 3 นางทิพย์วดี กลั่นตัน
 - 4 นายเกาซาร์ มะโน
 - 5 นายหะรอปี ไหนเด

สถานที่ดำเนินการ โรงเรียนสมบูรณศาสน์ ตำบลนาทวี อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษามีความสำคัญมาก เนื่องจากภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนจะเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพตลอดชีวิต ทั้งยังเป็นวัยที่มีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ จึงจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กวัยเรียนให้ยั่งยืนจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนอยู่ในระดับสูงสุด ตามศักยภาพ

โรงเรียนสมบูรณศาสน์ เป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีนักเรียนอยู่ประจำ จำนวน 53 คน แยกเป็นนักเรียนชาย 13 คน หญิง 40 คน จากการสำรวจข้อมูลด้านโภชนาการของนักเรียนอยู่ประจำ พบว่า ร้อยละ 94.3 (50 คน) บริโภคผัก ผลไม้ น้อยกว่า 400 กรัมต่อวัน ร้อยละ 84.90 (45 คน) ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มรสหวานจัดเป็นประจำ และพบว่าอาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำสูงสุดสองอันดับแรก คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และปลากระป๋อง ทำให้นักเรียนมีปัญหาด้านโภชนาการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม โรงเรียนสมบูรณศาสน์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กหอพักมีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการ มีทักษะในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย เพิ่มการทานผัก ลดการดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มรสหวานจัด

ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2562 ถึงวันที่ 30 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2562

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กหอพักมีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการ และมีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
2. เพื่อให้เด็กหอพักมีการทานผักเพิ่มมากขึ้น และทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ลดลง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะทำงาน เพื่อแต่งตั้งคณะทำงานและกำหนดแผนและแนวทางในการจัดกิจกรรม
2. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนหอพักด้านโภชนาการและการบริโภคอาหาร
3. กิจกรรมปลูกผักปลอดสารพิษ
4. กิจกรรมประกวดอาหารจานผัก เด็กหอพักสร้างสรรค์เมนูสุขภาพ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และนักเรียนหอพักโรงเรียนสมบูรณศาสตร์

งบประมาณที่ใช้

กิจกรรม	งบประมาณ	รวม
1. ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 1 เพื่อจัดตั้งคณะทำงานและกำหนดแผนและแนวทางในการจัดกิจกรรม	ค่าอาหารว่าง 25 บ. x 20 คน = 500 บ. ค่าเอกสารประกอบการประชุม 25 บ. X 20 ชุด = 500 บ.	1,000
2. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนหอพักด้านโภชนาการและการบริโภคอาหาร	ค่าวิทยากร ชั่วโมงละ 600 บาท จำนวน 6 ชั่วโมง = 3,600 บ. ค่าอาหารกลางวัน 50 บ. x 50 คน = 2,500 บ. ค่าอาหารว่าง จำนวน 2 มื้อ 25 บ. x 50 คน = 2,500 บ. ค่าเอกสารประกอบการอบรม 20 บ. X 50 คน = 1,000 บ. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์เครื่องเขียน 850 บ. ไว้นิลขนาด 120 x 240 ซม. = 550 บ.	11,000
3. ปลูกผักปลอดสารพิษ	ค่าพันธุ์ผัก 20 ซอง x 25 บ. = 500 บ. ค่าจอบพร้อมด้ามขนาด 3 ปอนด์ 6 x 300 บ. = 1,800 บ. ค่าบัวรดน้ำขนาด 10 ลิตร 10 x 70 บ. = 700 บ.	3,000
4. จัดกิจกรรมประกวดอาหารจานผัก เด็กหอพักสร้างสรรค์เมนูสุขภาพ โดยแบ่งการประกวดออกเป็น 5 ประเภทๆละ 5 รางวัล ได้แก่ รางวัลชนะเลิศ รองชนะเลิศอันดับ 1 รองชนะเลิศอันดับ 2 และรางวัลชมเชย 2 รางวัล	ค่าเกียรติบัตรพร้อมกรอบ 25 x 200 บ. = 5000 บ. รางวัลมี 5 ประเภทๆละ 5 รางวัล โดยแบ่งการประกวด ออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1. สร้างสรรค์เมนูดีเด่น เน้นความแปลกใหม่ของเมนู 2. สร้างสรรค์รสชาติดีเด่น เน้นรสชาติอร่อยถูกปาก 3. สร้างสรรค์วัตถุดิบดีเด่น เน้นการเลือกใช้วัตถุดิบที่น่าสนใจ 4. สร้างสรรค์จัดจานดีเด่น เน้นการจัดวางและออกแบบจาน 5. สร้างสรรค์โภชนาการดีเด่น เน้นการนำเสนอข้อมูลโภชนาการ	5,000
5. ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 2 เพื่อประเมินและสรุปผลการดำเนินการโครงการ	ค่าอาหารว่าง 25 บ. x 20 คน = 500 บ. ค่าเอกสารประกอบการประชุม 25 บ. X 20 คน = 500 บ.	1,000
	รวม	21,000

ผลการดำเนินงานโครงการ

ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัดความสำเร็จ และผลผลิตโครงการ

	วัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ขนาด ปัญหา	เป้าหมาย 1 ปี	ผลผลิต
1	เพื่อให้นักเรียนหอพักมีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการ และมีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ตัวชี้วัดความสำเร็จ : นักเรียนหอพักร้อยละ 80 มีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการ และมีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย	60	80	95
2	เพื่อให้นักเรียนหอพักมีการทานผักเพิ่มมากขึ้น และทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ลดลง ตัวชี้วัดความสำเร็จ : นักเรียนหอพักร้อยละ 80 มีการทานผักเพิ่มมากขึ้น และทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ลดลง	50	80	90

สรุปผลการดำเนินโครงการ

ผลการดำเนินการโครงการ/กิจกรรม

- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
- บรรลุตามวัตถุประสงค์บางส่วนของโครงการ
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรม	จำนวนที่วางไว้	จำนวนที่เข้าร่วม
ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 1 เพื่อจัดตั้งคณะทำงานและกำหนดแผน	20	20
จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนหอพัก ด้านโภชนาการและการบริโภคอาหาร	50	50
ปลูกผักปลอดสารพิษ	50	50
จัดกิจกรรมประกวดอาหารจานผัก เด็กหอพักสร้างสรรค์เมนูสุขภาพ	50	50
ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 2 เพื่อประเมินและสรุปผลการดำเนินการโครงการ	20	20

การใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรม	งบประมาณ ที่วางไว้	งบประมาณ ที่ใช้จริง
ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 1 เพื่อจัดตั้งคณะทำงานและกำหนดแผน	1,000	1,000
จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนหอพักด้าน โภชนาการและการบริโภคอาหาร	11,000	11,000
ปลูกผักปลอดสารพิษ	3,000	3,000
จัดกิจกรรมประกวดอาหารจานผัก เด็กหอพักสร้างสรรค์เมนูสุขภาพ	5,000	5,000
ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 2 เพื่อประเมินและสรุปผลการดำเนินการโครงการ	1,000	1,000
รวม	21,000	21,000

ภาพกิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก
เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม



กิจกรรมประชุมคณะกรรมการ



นายดุยรัตน์ บุญไสยะ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลนาทวินอก
เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม พร้อมมอบอุปกรณ์สำหรับการปลูกผักให้แก่นักเรียนหอพัก
ร่วมกับนายฟาริต เตชะมาหมัด ผู้อำนวยการโรงเรียนสมบุญธรรมศาสน์

ภาพกิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก
เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม



นายฮาริส หมัดมัน พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ณ อำเภอนาทวี เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักเรียนหอพัก



นักเรียนหอพักเรียนรู้การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลดหวาน มัน เค็ม

ภาพกิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก
เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม



นักเรียนหอพักร่วมกันปลูกและดูแลแปลงผัก



นักเรียนหอพักหญิงเก็บผักเพื่อใช้ประกอบอาหาร

ภาพกิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กหอพัก
เพิ่มการทานผัก ลดหวาน มัน เค็ม



คณะกรรมการตัดสินผลงานการประกวดเมนูอาหารจานผัก



มอบเกียรติบัตรให้กับนักเรียนหอพักที่ได้รับรางวัลจากการประกวด