

## โครงการอาหารปลอดภัย เด็กไทยสุขภาพดี ปี ๒๕๖๓

### ๑. หลักการและเหตุผล

การพัฒนาสุขภาพนักเรียนให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ มีความสุข สนุกกับการเรียน การเล่น มีสมรรถนะ เฉลียวฉลาด และเป็นคนดีนั้น เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะสุขภาพของพลเมืองทุกวัย เป็นดัชนีวัดถึงศักยภาพของพลเมืองทั้งประเทศ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญและมั่นคง ประชาชนมีความสุขตั้งนโยบายพัฒนาประชากรโลกขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวถึงสุขภาพภายใต้กรอบนิยามขององค์การอนามัยโลก ๔ ประการ ได้แก่ สุขกาย สุขใจ สุขสังคม และสุขจิตวิญญาณ (ปัญญา)

โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราชภัฏรำรุง) ร่วมกับเทศบาลตำบลวานรนิวาสและโรงพยาบาลวานรนิวาส ได้ตระหนักถึงการพัฒนานักเรียนทุกคนให้มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย จิตใจสดชื่นดีงาม พร้อมทั้งจะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อน และครอบครัว จึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการลดพุง ลดโรคขึ้น เพื่อให้นักเรียนในวัยเรียน ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ โดยมุ่งเน้นที่จะปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการและสุขภาพที่ดีให้กับนักเรียน เป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียนใน ๔ ประเด็น คือ ทันทสาธารณสุข ทักษะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โภชนาการสมวัยสำหรับนักเรียน อาหารและโภชนาการปลอดภัย ซึ่งต้องอาศัยการประสานความร่วมมือระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้แทนองค์กรในชุมชน ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ป้องกัน โดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง มุ่งเน้นให้นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนเห็นประโยชน์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความร่วมมือกับโรงเรียนในด้านต่าง ๆ ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน

### ๒. วัตถุประสงค์

๑. นักเรียนมีความรู้เรื่องการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการอย่างง่าย
๒. นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
๓. นักเรียนรู้จักกินอาหารให้หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และกินให้ครบสามมื้อ ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
๔. นักเรียนรู้จักคุณค่าการกินอาหารมื้อเช้า ซึ่งเป็นมื้อสำคัญที่สุด สำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิในการเรียน

### ๓. พื้นที่ดำเนินการเป้าหมาย

#### เชิงปริมาณ

นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓-๖ โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส (ราชภัฏรำรุง) จำนวน ๑๒๐ คน

#### เชิงคุณภาพ

พัฒนานักเรียนให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ มีจิตสำนึกที่ดีต่อสุขภาพของตน โดยมุ่งเน้นที่จะปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการและสุขภาพที่ดีให้กับนักเรียน ได้รับประทานอาหารที่เหมาะสม ไม่เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน

#### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม - กันยายน ๒๕๖๓

#### ๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| ๑. นางสาวรณิศา ชินวงศ์      | ครู โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง) |
| ๒. นางสาวลักขณ์ บุญพรมมา    | ครู โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง) |
| ๓. นางสาวนริศรา ปัญญาประชุม | ครู โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง) |

#### ๖. ขั้นตอนการดำเนินงาน

##### ขั้นเตรียมการ

- วางแผนการดำเนินงาน ศึกษาข้อมูล และเสนอโครงการ
- แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
- ประสานงานครู นักเรียน เทศบาลตำบลวานรนิวาส และโรงพยาบาลวานรนิวาส

##### ขั้นดำเนินการ

- อบรมให้ความรู้นักเรียน และลงมือปฏิบัติ
  - อ่านฉลากอย่างฉลาด/อ่านเป็นกินเป็น
  - รอบรู้ธงโภชนาการ/กินหลากหลาย เพิ่มผักผลไม้
  - ขยับกาย สบายชีวา/กินเท่าไร ใช้ให้หมด
  - เมนูอ่อนหวาน/ลดหวาน มัน เค็ม
- ควบคุม กำกับ ดูแล ให้ความช่วยเหลือการดำเนินงานด้านสุขภาพในโรงเรียน ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานของโรงเรียน
- สรุปรายงานผลการดำเนินงาน

#### ๗. งบประมาณ

งบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลวานรนิวาส จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท โดยมีค่าใช้จ่าย ดังนี้

- ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมอบรม ๑๒๐ คน x ๕๐ บาท x ๒ วัน	เป็นเงิน	๑๒,๐๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร	เป็นเงิน	๓,๐๐๐ บาท
- ค่าจัดทำเอกสาร	เป็นเงิน	๒,๐๐๐ บาท
- ค่าวัสดุประกอบในการจัดการอบรม	เป็นเงิน	๒,๔๐๐ บาท
- ค่าวัสดุในการจัดทำป้ายโครงการ ๑ ผืน	เป็นเงิน	๖๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)		

#### ๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- นักเรียนได้รับการพัฒนาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของตนเองอย่างต่อเนื่อง
- นักเรียนสามารถอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในหนึ่งบรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง กล่อง) ของผลิตภัณฑ์อาหาร โดยแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ได้
- นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
- นักเรียนมีความรู้เรื่อง การอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการอย่างง่าย

๙. การประเมินผลและตัวชี้วัด

๑. นักเรียนผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ ร้อยละ ๘๐
๒. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย ร้อยละ ๘๐
๓. นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย ร้อยละ ๘๐
๔. นักเรียนนำความรู้ และประสบการณ์มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ร้อยละ ๘๐

๑๐. ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ) .....  
(นางสาวนริศรา ปัญญาประชุม)  
ครู โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง)

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ) .....  
(นางสาวนริศรา ปัญญาประชุม)  
ครู โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง)

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ) .....  
(นายสุรสิทธิ์ ภูสุวรรณ)  
ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง)

๑๓. ผู้ตรวจโครงการ

ได้ตรวจสอบแล้วโครงการอาหารปลอดภัย นักเรียนไทยสุขภาพดี ปี ๒๕๖๓ ได้รับการอนุมัติ  
ตามมติที่ประชุม คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลลานรวาส  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓

(ลงชื่อ) พ.จ.ท. 

(ไชยา ห้วยทราย)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลลานรวาส

๑๔. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ) 

(นายปรีดา สุวรรณพรหม)

ปลัดเทศบาลตำบลลานรวาส

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลลานรวาส

๑๕. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ) 

(นางจินตนา ผาอินทร์ วงษ์รัตน์)

นายกเทศมนตรีตำบลลานรวาส

ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลลานรวาส