

โครงการโรงอาหารอ่อนหวาน อาหารปลอดภัย

โรงเรียนบ้านระโนต(ธัญเจริญ) อำเภอรโนต จังหวัดสงขลา

1. หลักการและเหตุผล

ทราบกันโดยทั่วไปว่าการบริโภคน้ำตาลเกินความเหมาะสมและการทานหวานเป็นประจำ จะส่งผลให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคฟันผุ ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้เมื่อเป็นแล้วรักษาได้ยาก เกิดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกันรณรงค์ลดพฤติกรรมการบริโภคน้ำตาลในเด็กไทยอย่างต่อเนื่อง ภายใต้การดำเนินงานของ “เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน” มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 โรงพยาบาลระโนต ได้ดำเนินการรณรงค์ลดบริโภคหวาน มาตั้งแต่ปี 2550 ภายใต้การดำเนินงานของ “เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน”

ผลการสำรวจสุขภาพช่องปากของนักเรียน ปีการศึกษา 2560 -2561 พบว่ามีสภาวะฟันผุเพิ่มขึ้น จาก ร้อยละ 10.93 เป็น 11.52 การสำรวจสภาวะเด็กอ้วน ปีการศึกษา 2561 พบว่า มีเด็กอ้วน จำนวน 56 คน จากการสำรวจเด็กทั้งหมด 647 คน คิดเป็นร้อยละ 8.66

จากการสำรวจโรงอาหารและห้องสหกรณ์ โรงเรียนบ้านระโนต(ธัญเจริญ) พบว่า มีการจำหน่าย อาหาร เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ได้แก่ นมเปรี้ยว นมรสหวาน โยเกิร์ต ไอศกรีม ขนมโดนัท ซึ่งถือว่าการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการให้เด็กเข้าถึงการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง ได้ง่าย หากนักเรียนมีการบริโภคอย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ จึงได้มีการประสานงานกับทางโรงเรียนเพื่อหาแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ให้เอื้อต่อการลดการบริโภคน้ำตาล และจัดให้มีการให้ความรู้นักเรียน จัดกิจกรรมรณรงค์ลดพฤติกรรมการบริโภคหวานโดยการมีส่วนร่วมของนักเรียนและผู้ปกครอง

การประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียนก็ใช้ผักที่มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด ซึ่งพบว่าผักส่วนใหญ่ ฉีดยาฆ่าแมลง จึงได้มีการประสานงานกับเกษตรกรที่ปลูกผักปลอดสารพิษ เพื่อส่งผักปลอดสารพิษจำหน่ายให้กับทางโรงเรียน

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อลด/ลดการจำหน่ายขนม-เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงในโรงอาหารและห้องสหกรณ์โรงเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้บริโภคผักปลอดสารพิษในมื้ออาหารกลางวันโรงเรียน

3. ตัวชี้วัดโครงการ

1. จำนวนรายการขนม-เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ที่งด/ลดการจำหน่ายในโรงอาหารและห้องสหกรณ์

โรงเรียน

กิจกรรม	ระยะเวลาในการทำกิจกรรม									
	๒๕๖๒							๒๕๖๓		
	มีย.	กค.	สค.	กย.	ตค.	พย.	ธค.	มค.	กพ.	มีค.
3. ประสานงานผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อเข้าร่วมโครงการ	↔									
4. เชิญผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันเข้าประชุมเพื่อรับทราบนโยบาย	↔									
5. ประสานงานเกษตรกร เพื่อปลูกผักปลอดสารพิษ จำหน่ายให้กับโรงเรียน	↔									
6. สุ่มตรวจหาสารพิษในผักที่เกษตรกรปลูก ปีละ 2 ครั้ง				↔					↔	
7. ให้ความรู้นักเรียน เรื่องพิษณุ อาหารกับพิษณุ โภชนาการอาหารปลอดภัย ผักอ่านฉลากโภชนาการ			↔							
8. ผลิตสื่อให้ความรู้และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก อาหารปลอดภัย และลดอ้วน ลดโรค		↔								
9. คัดเลือกนักเรียน “ยุวทูตอ่อนหวาน”			↔							
10. สสำรวจเด็กอ้วน จัดกิจกรรมให้ความรู้เด็กและผู้ปกครอง		↔								
11. จัดกิจกรรมออกกำลังกายในโรงเรียน		↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔

7.สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านระโนต(ธัญเจริญ) ตำบลระโนต อำเภอรโนต จังหวัดสงขลา

8.งบประมาณ จากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลระโนต รวมเป็นเงิน 14,000 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถ้วน) ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยได้

1. ค่าผลิตสื่อให้ความรู้

เป็นเงิน 14,000 บาท

รวมเป็นเงิน 14,000 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

9.การประเมินผล

9.1 เปรียบเทียบผลการสำรวจรายการขนม-เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงในโรงอาหาร และห้องสภกรณ์
โรงเรียน ก่อนและหลังโครงการ

9.2 ดูจากผลตรวจผักที่ใช้ประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนไม่พบสารพิษ

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุ นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ

(นางทัศนิกา สุขจันทร์)

เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข ชำนาญงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวณัฐิกา โภชนกุล)

ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อผู้เห็นชอบโครงการ

(นายวรพจน์ เจียมอมรรัตน์)

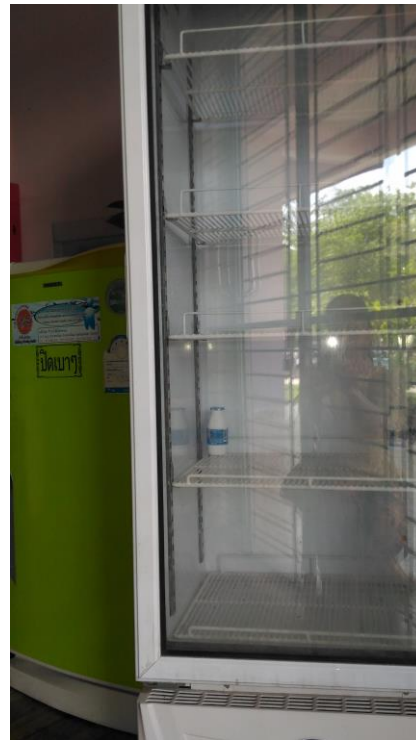
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระโนด

ลงชื่อผู้อนุมัติโครงการ

ผลการดำเนินงาน

1. กิจกรรมลดบริโภคหวานในโรงเรียน

ก่อนการดำเนินโครงการได้มีการสำรวจรายการขนม-เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงในโรงอาหาร และห้องสหกรณ์ โรงเรียนบ้านระโนด(อัญเจริญ) พบว่า มีการจำหน่าย อาหารเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ได้แก่ นมเปรี้ยว นมรสหวาน โยเกิร์ต ไอศกรีม ขนมโดนัท น้ำหวาน ทางโรงพยาบาลระโนดได้ทำหนังสือขอความร่วมมือทางโรงเรียนในการงดจำหน่ายขนม-เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงในโรงอาหาร และห้องสหกรณ์โรงเรียน ได้ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียน เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ “เด็กได้ไม่กินหวาน” เชิญผู้บริหาร และครูที่รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน เข้าร่วมประชุมเพื่อรับฟังนโยบาย วัตถุประสงค์ โครงการ ณ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หลังจากนั้นทางโรงเรียนจึงได้มีการปรับปรุงการจำหน่ายอาหารในโรงเรียน โดยในห้องสหกรณ์โรงเรียนไม่มีการจำหน่าย นมเปรี้ยว นมรสหวาน โยเกิร์ต ไอศกรีม อาหารกลางวัน ไม่มีการจำหน่ายขนมโดนัท น้ำหวาน มีน้ำเปล่าบริการนักเรียน



2. กิจกรรมอาหารกลางวันและอาหารปลอดภัย โดยปกติกิจกรรมอาหารกลางวัน โรงเรียนมีการจัดอาหาร โดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch โดยมี การซื้อข้าวสาร และผักในท้องตลาดทั่วไป หลังจากที่ผู้บริหารโรงเรียนและครูที่รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน เข้าร่วมประชุมโรงเรียนต้นแบบบูรณาการอาหารปลอดภัยและเด็กไทยไม่กินหวาน โครงการพัฒนาเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพเด็กด้วยการบูรณาการมาตรการลดการบริโภคน้ำตาลและอาหารปลอดภัย ในวันที่ 23-24 มกราคม 2562 ณ โรงแรมเอปี่น่า เฮ้าส์ หลักสี่ กรุงเทพมหานคร ทางโรงเรียนได้มีกิจกรรมปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนในโรงเรียน โดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นผู้รับผิดชอบ แต่พื้นที่ปลูกผักมีน้อย ไม่เพียงพอสำหรับอาหารกลางวันของนักเรียน จึงได้มีการประสานงานกับเกษตรกร เพื่อปลูกผักปลอดสารพิษ จำหน่ายให้กับโรงเรียน โดยมีเกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการ ชื่อ นางสาวสมลทิพย์ หนูชูชูด อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 10 ถนนเทศบาล 4 หมู่ที่ 4 ตำบลระโนด อำเภอรโนด จังหวัดสงขลา ส่วนข้าวที่หุงให้นักเรียนรับประทานตอนเที่ยง ก็สั่งซื้อข้าวสารจากกลุ่มเกษตรกรปลูกข้าวอินทรีย์ ชื่อ นายไพฑูรย์ หนูจิ้น อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 151/1 หมู่ที่ 2 ตำบลตะเคียน อำเภอรโนด จังหวัดสงขลา



3. กิจกรรมให้ความรู้นักเรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลระโนดมีการให้ความรู้แก่นักเรียนทุกชั้นเรียน เรื่อง ฟันผุ อาหารกับฟันผุ โภชนาการอาหารปลอดภัย กิจกรรมออกกำลังกาย และได้มีการผลิตสื่อให้ความรู้และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก อาหารปลอดภัย และลดอ้วน ลดโรค



4. กิจกรรมให้ความรู้ผู้ปกครอง ทางโรงพยาบาลระโนดได้มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 เรื่องการแปรงฟันถูกวิธี ฟันผุ อาหารกับฟันผุ โภชนาการอาหารปลอดภัย ลดหวานลดโรค



5. กิจกรรมออกกำลังกายในโรงเรียน ทางโรงเรียนได้จัดเวลาให้นักเรียนได้มีการออกกำลังกาย ในวันพุธ เวลา 14.30 น. - 15.30 น.

ปัญหาและอุปสรรค

การสุ่มตรวจหาสารพิษในผักที่เกษตรกรปลูก ปีละ 2 ครั้ง ตามโครงการ ยังไม่ได้ดำเนินการ เนื่องจากต้องรอตรวจพร้อมฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน ซึ่งได้ตั้งงบประมาณการตรวจไว้