

ก้าวสู่โรงเรียนมาตรฐาน ด้านโภชนาการและสุขภาพ

โดย

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์

0 นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญโภชนาการ

0 โฆษกกระทรวงสาธารณสุข

0 ผู้จัดการแผนงานโภชนาการเชิงรุก

0 อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ



ประเด็น

- โภชนาการสร้างคน คนสร้างชาติ
- เด็กไทยเผชิญภาวะทุพโภชนาการ
- ก้าวสู่โรงเรียนมาตรฐานด้านโภชนาการ
- ความปลอดภัยและโรงเรียนส่งเสริม

สุขภาพ

เด็กไทยคือ...
ต้นกล้าแห่งสังคมไทย
ที่จะเติบโตใหญ่เป็นต้นไม้

คลุมแผ่นดินไทยให้
ร่มเย็นและผาสุก



ถ้าต้นกล้าออกงามดี
มีความสมบูรณ์ตามวัย
จะกลายเป็น

ต้นใหญ่ที่แข็งแกร่ง
มีพลังแรง สร้างแผ่นดิน



ความจริงของต้นกล้า

- เติบโตด้านร่างกาย และสมองเร็วมาก
- การเติบโตต้องพึ่งพาอาหาร และโภชนาการ และการเลี้ยงดู

อาหารพอเพียงพอเหมาะก่อให้เกิด
ต้นกล้าไทยเติบโตใหญ่

โภชนาการดี



ปัญหาของต้นกล้า

ไม่ได้รับอาหาร

เพียงพอ/ขาดคุณภาพ



พร่องสารอาหาร



ตัวเตี้ย

สมองเล็ก

IQ ต่ำ



เจ็บป่วย อ่อนแอ

เรียนรู้ช้า

ปัญหาของต้นกล้า II

ได้รับอาหารมากเกินไป



อ้วน



โรควิถีชีวิต

เด็กไทยในโรงเรียน

คือ

ต้นกล้าที่ผู้ใหญ่

ต้องใส่ใจ รดน้ำ พรวนดิน

รณรงค์ พรวนดิน
คือ
การดูแล เอาใจใส่
ด้านโภชนาการ และพัฒนาการ
เพื่อ
ให้มีศักยภาพของการเรียนรู้
สู่ความเป็นเลิศ

การพัฒนาสติปัญญา

ต้องมาก่อน

การเรียนรู้





เด็กเขียน ก. ไปได้

สายใยสมองต้อง

สมบูรณ์

สมองดี มี IQ สูง

ต้องมุ่งที่

ให้อาหารเพียงพอและ

พัฒนาการพอเหมาะ

โภชนาการในโรงเรียน

- อาหารกลางวันที่มีคุณภาพ
- อาหารว่างที่มีประโยชน์
- การพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและ
สมอง
- อนามัยสิ่งแวดล้อม



โรงเรียนมาตรฐานด้าน อาหารและโภชนาการ

- มีนโยบายส่งเสริมอาหารและโภชนาการ
- มีการบริหารงานอาหารและโภชนาการเป็นระบบ
- มีการดำเนินงาน อาหารและโภชนาการให้ครอบคลุมและมี

ประสิทธิภาพ 6 ด้าน

- มีการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ
- มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน



นโยบายส่งเสริม

อาหารและโภชนาการในโรงเรียน

ต้องมีนโยบายที่สำคัญดังนี้

1. การจัดอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง
2. การควบคุมคุณภาพและชนิดอาหาร
3. การมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกฝ่าย
4. การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพบุคลากร
5. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์



การบริหารงานอาหารและโภชนาการ อย่างเป็นระบบ

1. มีคณะกรรมการและคณะทำงานจากผู้เกี่ยวข้อง
2. มีประชุมคณะกรรมการและร่วมวางแผน
3. ผู้บริหารมีศักยภาพการจัดระบบอาหารและโภชนาการ
4. มีระบบการติดตามและประเมินผล
5. มีการจัดการด้านทรัพยากรที่เหมาะสม



การดำเนินงานด้าน อาหารและโภชนาการครอบคลุม 6 ด้าน

1. การควบคุมคุณภาพอาหารหลัก

- กำหนดรายการอาหารล่วงหน้า
- กำหนดตำรับอาหาร
- อาหารต้องครบ 5 หมู่ ทุกวัน



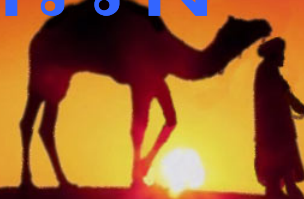
คุณภาพอาหาร 1 มือหลัก

- ใช้ไข่ประกอบอาหารอย่างน้อย 2 ฟอง ต่อคน ต่อสัปดาห์
- ใช้ตับหรือเลือดประกอบอาหารสัปดาห์ละครั้ง
- ใช้ปลาประกอบอาหารทุกสัปดาห์
- มีผักในอาหารจานหลักทุกวัน
- มีการจัดบริการหรือขายผลไม้สด
- ใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีคุณภาพ



2. คุณภาพอาหารว่าง

- ควบคุมการขายขนมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพเด็ก
- มีการขายอาหารว่างที่มีประโยชน์
- มีการขายผลไม้สด
- ไม่มีการขายอาหารทอดเป็นอาหารว่าง





3. คุณภาพเครื่องดื่ม

- ให้เด็กได้ดื่มนมรสจืดทุกวัน
- บริการหรือขายน้ำดื่มสะอาด
- ไม่ขายน้ำอัดลม / น้ำหวาน
- ไม่ขายเครื่องดื่มที่ทำลายสุขภาพ

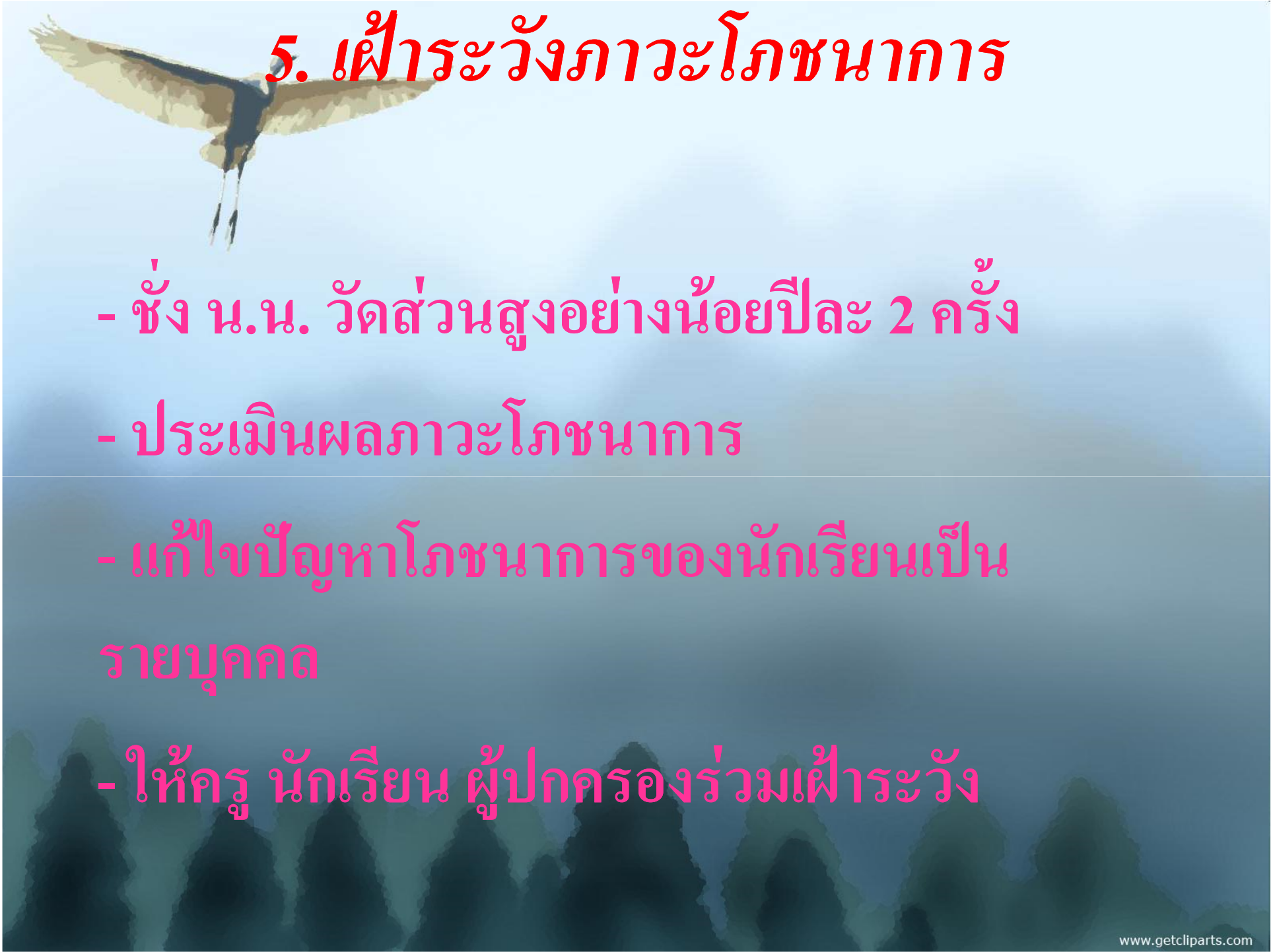
4. อาหารปลอดภัย

- เก็บและรักษานมที่ถูกวิธี
- ไม่ขายอาหารเสียคุณภาพ
- ไม่ขายอาหารหมักดอง
- มีการตรวจสอบการปนเปื้อนใน

อาหาร

- ห้องครัว / โรงอาหารถูกหลัก



A white crane is shown in flight, its wings spread wide, against a backdrop of misty, blue-toned mountains. The crane is positioned in the upper left quadrant of the frame. The overall scene is serene and atmospheric, with soft lighting and a cool color palette.

5. เฝ้ารอภาวะโภชนาการ

- ชั่ง น.น. วัดส่วนสูงอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ประเมินผลภาวะโภชนาการ
- แก้ไขปัญหาโภชนาการของนักเรียนเป็นรายบุคคล
- ให้ครู นักเรียน ผู้ปกครองร่วมเฝ้ารอ

6. ความพร้อมของวัสดุ

อุปกรณ์

- ภาชนะอุปกรณ์เครื่องครัวมีเพียงพอและมี
ความสะอาด
- อุปกรณ์การประเมินภาวะโภชนาการ

การส่งเสริมความรู้ ด้าน อาหารและโภชนาการ

- บูรณาการการเรียนรู้อาหารและโภชนาการในทุกสาระ
- ส่งเสริมกิจกรรมอาหารและโภชนาการนอกหลักสูตร
- ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียนและผู้ปกครองในการ

สื่อสาร

- ใช้สื่อที่หลากหลายและเพียงพอ
- พัฒนาศักยภาพครู นักเรียน
- สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้

การติดตามและประเมิน คุณภาพการดำเนินงาน

- ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่ออาหาร
โรงเรียน
- ประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการ
ให้บริการ
- ประเมินปัญหาอุปสรรค
- นำผลประเมินมาวางแผนเพื่อพัฒนา

มาตรฐานทั้ง 5 ด้าน

โรงเรียนจะต้องเป็นผู้ประเมิน
ตนเองตามแบบฟอร์มการประเมิน
หรือ

Self Assessment

เพื่อ

ก้าวสู่การเป็นโรงเรียนมาตรฐาน
ด้านอาหารและโภชนาการ

ผลกระทบ

การได้เป็นโรงเรียนมาตรฐาน
ด้านอาหารและโภชนาการ

- นักเรียนมีภาวะโภชนาการสมวัย ไม่ขาด

สารอาหาร ไม่อ้วน ได้กินอาหารปลอดภัย

- อัตราการเจ็บป่วยลดลง

- ประสิทธิภาพการเรียนรู้ดีขึ้น

โรงเรียนโขนนาการดี ต้องมีความปลอดภัย

ความปลอดภัยในวัยเรียน

- อุบัติเหตุต่างๆจนได้รับบาดเจ็บ
- จมน้ำ
- อุบัติเหตุการจราจร
- บาดเจ็บจากอื่นๆ

การสร้างเสริมความปลอดภัยใน โรงเรียน

- โรงเรียนต้องกำหนดนโยบายและแผนงาน
กิจกรรม

จัดการความปลอดภัย

- ทั้งกลุ่ม/คณะทำงานเสริมสร้างความปลอดภัย
- พัฒนาศักยภาพบุคลากร
- กำหนดมาตรการความปลอดภัย และดำเนินงาน
อย่าง

การสร้างสุขภาวะองค์กรรวม
ของเด็กวัยเรียน
ต้องก้าวสู่ความเป็น
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

ความหมายของโรงเรียนส่งเสริม

สุขภาพ

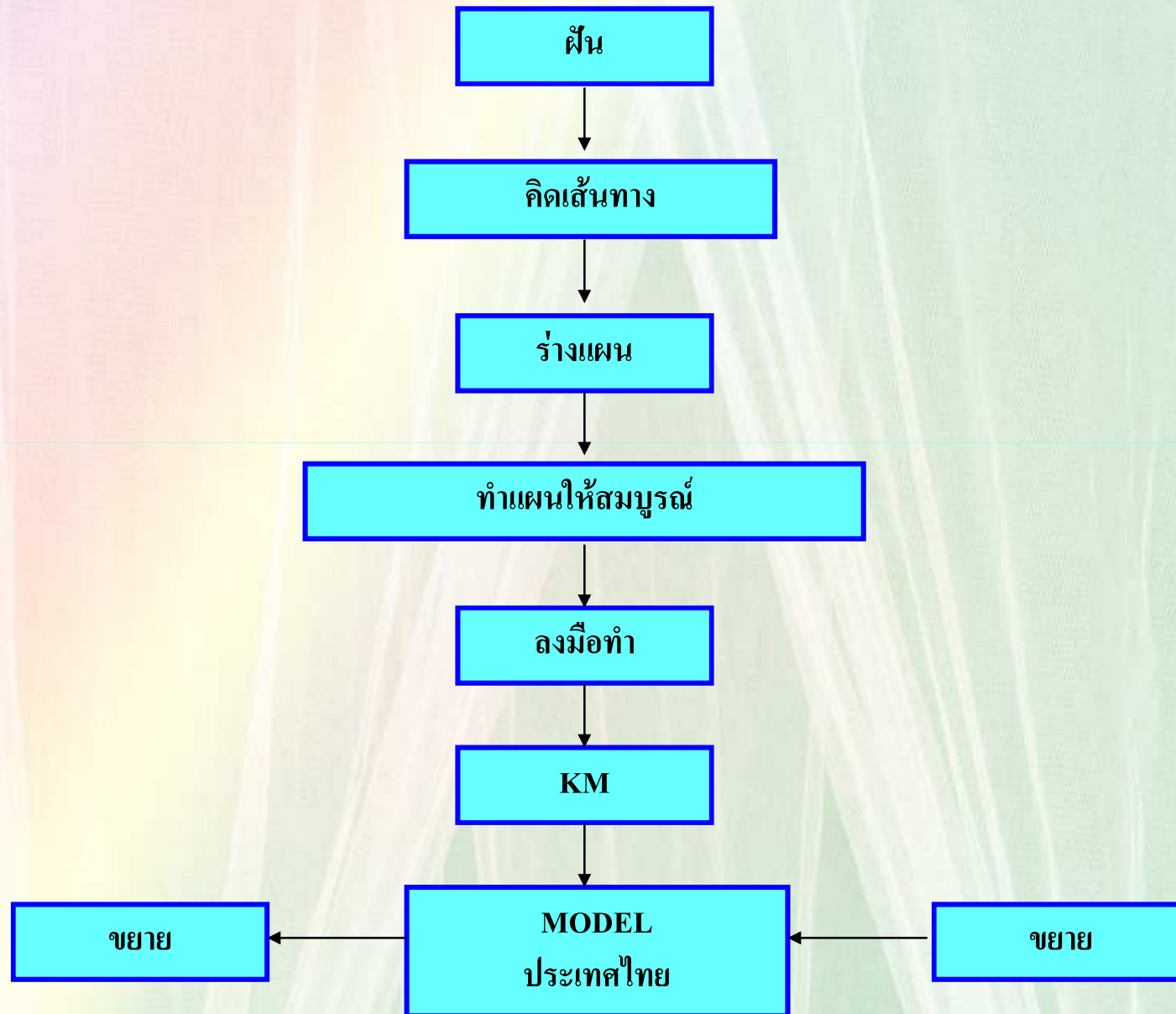
“เป็นโรงเรียนที่มีความร่วมมือร่วมใจ
กัน พัฒนาพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม
ให้เอื้อต่อสุขภาพที่ดีของทุกคนใน
โรงเรียน”

มาตรการ 4 ข้อสู่การเป็น โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

- 1.การขับเคลื่อนให้เกิดนโยบาย(Policy Advocacy)
- 2.การแสวงหาภาคีเครือข่าย (Partnership + Alliances)
- 3.การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายทุกระดับ
- 4.การพัฒนาองค์ความรู้ วิจัย ติดตาม และประเมินผล



เส้นทางสู่ดวงดาว โรงเรียนต้นแบบไร้พุง



ตัวชี้วัดโรงเรียนไร้พุง

1. อาหารและโภชนาการในโรงเรียนได้มาตรฐาน
2. ส่งเสริมออกกำลังกาย
3. บูรณาการอาหารและโภชนาการในสาระการเรียนรู้ (ประเด็น)
4. มีระบบเฝ้าระวังและ M&E
5. มีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย

ขอบคุณ

และ

สวัสดี

