

โรงเรียนอาหารอ่อนหวาน โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง

สมิตร สามห้วย¹, อารีรัตน์ ศรีวราพันธ์¹, อรพรรณ ฤทธิชัย¹, ปิยะนุช สุวรรณพัฒน์¹, นันทน์ภัส กังงา¹,
กนกวรรณ มากอัน¹, อาภาพรณี เขมวุฒิพงษ์², จุฑามาศ ตริรัตน์พันธ์³

¹โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง

²งานทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง

³กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลตรัง

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบททบทวนการปฏิบัติด้วยทฤษฎีการจัดการ POLC ประกอบด้วย การวางแผน (planning) การจัดการองค์การ (organizing) การชี้นำ (leading) และการควบคุม (controlling) เพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากร ในการลดบริโภคหวาน มัน เค็มในโรงเรียนอาหารอ่อนหวาน โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ พิเศษที่มีนักเรียนจำนวน 2,916 คน โดยถอดบทเรียนร่วมกันระหว่างฝ่ายปฏิบัติการและฝ่ายสนับสนุน ด้วยวิธีการ focus group จากคำถาม 3 ประเด็น คือ (1) การจัดการอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน (2) การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการจัดการอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน และ (3) ความสำเร็จในการจัดการอาหารและเครื่องดื่ม จากการเก็บรวบรวมข้อมูล นำมา วิเคราะห์ และประชุมกลุ่มย่อยระหว่างผู้บริหาร คณะครู และผู้ประกอบการร้านอาหาร ทำให้เกิดแผนงานและแนวทางการปฏิบัติที่นำไปสู่การประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนอาหารอ่อนหวานในโรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง เพื่อรณรงค์ กระตุ้น สร้างแนวทางปฏิบัติและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) 5 ประการ ได้แก่ (1) การสร้างนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ โดยผู้บริหารโรงเรียน ประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนอาหารอ่อนหวานที่ชัดเจนให้บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน รับทราบ เพื่อนำไปปฏิบัติ (2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ผู้ประกอบการจัดเมนูอาหาร 5 หมู่ ที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกวัน มีเมนูแนะนำที่ถูกหลักโภชนาการ ไม่วางเครื่องปรุงรส จัดจุดบริการน้ำดื่มฟรี จำหน่าย น้ำดื่ม ไม่จำหน่ายน้ำอัดลม และจัดจุดแปรงฟันหลังอาหาร (3) การส่งเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง มีครูอนามัย ที่รับผิดชอบคอยตรวจเยี่ยมผู้ประกอบการร้านอาหารและเครื่องดื่ม และมีนักเรียน อย.น้อย ตรวจสอบความหวาน ความเค็มในโรงเรียนเป็นประจำทุกเดือน และมีการตรวจเยี่ยมโดยทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ปีละ 1 ครั้ง (4) การพัฒนา ทักษะส่วนบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง ร่วมกับนักโภชนาการ โรงพยาบาลตรัง จัดอบรมความรู้ ด้านสุขภาพแก่ครูอนามัย ผู้ประกอบการร้านอาหาร และนักเรียน อย.น้อย เรื่องการจัดเมนูอาหาร การสุขาภิบาลอาหาร การเลือกวัตถุดิบ การอ่านฉลากอาหาร การตรวจวัดความหวาน ความเค็ม กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลตรังและ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดตรัง จัดอบรมฝึกปฏิบัติการตรวจฟันด้วยตนเอง การแปรงฟันถูกวิธี และตรวจฟัน เบื้องต้นในโรงเรียนแก่นักเรียนทุกคน และ (5) การปรับเปลี่ยนการบริการสุขภาพ นักเรียนมีความรอบรู้ (health literacy) ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค สามารถดูแลสุขภาพช่องปาก ด้วยตนเองได้ และทราบว่าเมื่อไรควรไปพบทันตบุคลากร เพื่อให้ได้รับการรักษาได้ทันเวลา การดำเนินงานข้างต้นทำให้ เด็กนักเรียนมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 83.36 ปี 2566 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้รับการตรวจ สุขภาพช่องปากร้อยละ 97.16 พบนักเรียนฟันผุร้อยละ 19.66 เหงือกอักเสบร้อยละ 6.37 มีหินน้ำลายร้อยละ 47.77 มีคราบจุลินทรีย์ร้อยละ 10.06 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ฝึกแปรงฟันถูกวิธีและตรวจฟันด้วยตนเอง ข้อเสนอแนะ คือ (1) ทีมผู้บริหารโรงเรียนควรประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนอาหารอ่อนหวานต่อเนื่องทุกการ

เปลี่ยนแปลงผู้บริหาร (2) มีผู้รับผิดชอบกิจกรรมหลัก ดำเนินการต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งการจัดกิจกรรม ควบคุมกำกับ และประเมินผล และ (3) มีกิจกรรมโรงเรียน โรงอาหารอ่อนหวานให้บุคลากรทุกคนมีส่วนร่วมสม่ำเสมอต่อเนื่อง

คำสำคัญ: โรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวาน; การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน; การสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียน; โรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง

วันรับ: 4 ม.ค. 2567

วันแก้ไข: 7 ก.พ. 2567

วันตอบรับ: 11 ก.พ. 2567

บทนำ

โรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง เป็นโรงเรียนประจำจังหวัด เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีนักเรียน 2,916 คน มีครูและบุคลากร 199 คน บริหารงานโดยนายสุมิตร สามห้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน มีนางอารีรัตน์ ศรีวรภาพันธุ์ เป็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป ภายในโรงเรียนมีสหกรณ์ร้านค้า 1 ร้าน มีร้านอาหารที่ดำเนินการโดยผู้ประกอบการ 14 ร้าน^(1,2) การสำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูง ปีพ.ศ. 2566 พบนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 16.19⁽³⁾ ฟันผุร้อยละ 20.04⁽⁴⁾

จากพันธกิจโรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง ที่ต้องการส่งเสริมสุขภาพผู้เรียนและบุคลากรให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี จึงเข้าร่วมโครงการโรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวาน เนื่องจากตระหนักว่าการบริโภคหวาน มัน เค็มเป็นประจำ จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ โรคเบาหวาน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)⁽⁵⁾ และโรคอื่นๆ ตามมา โรงเรียนจึงได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน และผู้รับผิดชอบโรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวานขึ้น⁽⁶⁾ และประชุมผู้เกี่ยวข้องในการจัดการอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน⁽⁷⁾ ให้ความรู้ผู้ประกอบการร้านอาหาร จัดการเรียนการสอนโดยบูรณาการให้ความรู้กับนักเรียนในวิชาต่างๆ⁽⁸⁾ จัดจุดบริการน้ำดื่มฟรี ไม่จำหน่ายน้ำอัดลมในโรงเรียน พร้อมทั้งประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงอาหารอ่อนหวาน ให้ครู นักเรียน ผู้ประกอบการผู้ปกครอง และชุมชนทราบผ่านป้ายประกาศ⁽⁹⁾ และ Facebook⁽¹⁰⁾ ของโรงเรียน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของบุคลากรในโรงเรียน

โรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง นำเทคโนโลยีมาใช้ในกระบวนการต่างๆ ของโรงเรียน โดยใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

ผ่าน Application Student Care ตั้งแต่สแกนการเข้า-ออกโรงเรียน เป็นสังคมไร้เงินสดที่นักเรียนสามารถซื้ออาหาร เครื่องดื่ม และอุปกรณ์การเรียนโดยการสแกนจ่ายผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นช่องทางที่ทำให้ผู้ปกครองทราบการตัดสินใจใช้จ่ายของบุตรหลาน

บทความนี้เป็นการทบทวนการปฏิบัติ (after action review technique: AAR) เพื่อการพัฒนาการดำเนินงานของโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียนจำนวนมากในโครงการโรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวาน โดยฝ่ายปฏิบัติการ ได้แก่ คณะผู้บริหารโรงเรียน ผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้ประกอบการ ผู้นำนักเรียน และนักเรียนโรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง ส่วนฝ่ายสนับสนุน ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง กลุ่มงานทันตกรรม และกลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลตรัง ได้นำทฤษฎีการจัดการ POLC⁽¹¹⁾ มาปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การวางแผน (planning) คณะผู้บริหารโรงเรียน คณะครูผู้รับผิดชอบผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้นำนักเรียน เห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน จึงร่วมจัดทำแผนงานโรงอาหารอ่อนหวาน⁽¹²⁾ โดยแบ่งหน้าที่ตามบริบท กำหนดขอบเขตความรับผิดชอบ จัดระบบควบคุมกำกับ และประเมินผล มีผู้แทนเครือข่ายเด็กตรังอ่อนหวาน ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง กลุ่มงานทันตกรรม และกลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลตรัง สนับสนุนความรู้ด้านอาหารโภชนาการ และด้านทันตสุขภาพแก่บุคลากรในโรงเรียน

2. การจัดการองค์กร (organizing) ผู้อำนวยการโรงเรียนสภาราชนี จังหวัดตรัง นายสุมิตร สามห้วย ประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวาน โดยแจ้งให้นักเรียนทุกคนทราบหลังเคารพ

องชาติ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์นโยบายใน Facebook ของโรงเรียน พร้อมทั้งติดป้ายประกาศ เพื่อให้นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน ผู้ประกอบการ และประชาชนรับทราบ นโยบายลดการใช้น้ำตาล เครื่องปรุงรส หลังจากประกาศ นโยบายทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

2.1 โรงเรียนจัดประชุมผู้ประกอบการร้านอาหาร⁽¹³⁾ ก่อนเปิดภาคเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมการจัดอาหาร ในโรงเรียน มีครูผู้รับผิดชอบฝ่ายโภชนาการ ตรวจเยี่ยม ผู้ประกอบการร้านอาหาร ตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบ การขนส่ง ไปถึงขั้นตอนการปรุงอาหาร และจำหน่ายอาหารตามหลัก โภชนาการให้กับนักเรียน ซึ่งนักเรียนซื้ออาหารและเครื่องดื่ม ด้วยการสแกนจ่ายผ่าน Application Student Care ทำให้ผู้ประกอบการใช้จ่ายของบุตรหลาน โรงเรียน กระตุ้นการดื่มน้ำเปล่าโดยจัดจุดบริการน้ำดื่มฟรี 6 จุด ซึ่งนักเรียนสามารถนำแก้วน้ำส่วนตัวมากดน้ำดื่มได้ ร้านสหกรณ์ในโรงเรียนจำหน่ายน้ำดื่ม ไม่จำหน่าย น้ำอัดลม และจัดจุดแปรงฟันหลังอาหาร โรงเรียนจัดการเรียนการสอนโดยบูรณาการการสร้างความรู้สุขภาพ ใน 8 กลุ่มสาระวิชา ได้แก่ วิชาภาษาอังกฤษ เรื่องการ เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ วิชาคณิตศาสตร์ เรื่องค่าร้อยละในชีวิตประจำวัน วิชาวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี เรื่องการออกแบบอินโฟกราฟิก ในหัวข้อ ลด หวาน มัน เค็ม เดิมเต็มสุขภาพ เพื่อให้นักเรียนได้นำ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.2 หน่วยงานสาธารณสุข โดยสำนักงานสาธารณสุข- จังหวัดตรัง และกลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลตรัง จัดอบรมความรู้ด้านสุขภาพแก่นักเรียน อย.น้อย⁽¹⁴⁾ เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การอ่าน ฉลากอาหาร จัดอบรมครูผู้รับผิดชอบ ผู้ประกอบการ ร้านอาหาร⁽¹⁵⁾ เรื่องความรู้การประกอบอาหารในโรงเรียน กิจกรรมโรงเรียนโรงเรียนอาหารอ่อนหวาน ภายใต้ “โครงการ เครือข่ายเด็กตรังอ่อนหวาน” และได้รับเกียรติบัตรที่ผ่านการรับรองโดยผู้จัดการโครงการเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตรัง

กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลตรัง ได้ให้ความรู้ นักเรียนเรื่องการตรวจช่องปากด้วยตนเอง การแปรงฟัน ที่ถูกวิธี พร้อมทั้งตรวจสุขภาพช่องปากให้นักเรียนโดย ทันตบุคลากร ปีการศึกษาละ 1 ครั้ง⁽¹⁶⁾ และส่งแบบแจ้งผล

การตรวจสุขภาพช่องปากแก่นักเรียน⁽¹⁷⁾ เพื่อให้เด็กที่มี ปัญหาสุขภาพช่องปากไปรับบริการทันตกรรมตามความ เหมาะสม

2.3 ผู้ประกอบการร้านอาหาร นำความรู้ที่ได้จาก การอบรมนำมาปรับใช้จริง โดยจัดอาหารเมนูอาหาร 5 หมู่ ที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกวันแก่นักเรียน และมีเมนู แนะนำที่ถูกหลักโภชนาการ⁽¹⁸⁾ ที่ผ่านการรับรองจากกลุ่มงาน โภชนาการ โรงพยาบาลตรัง ไม่วางเครื่องปรุง เพื่อการ ลดเครื่องปรุง ลดหวาน มัน เค็มในเมนูอาหาร

2.4 นักเรียน อย.น้อย เก็บตัวอย่างอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อตรวจสอบคุณภาพความหวาน ความเค็มให้ได้มาตรฐาน โดยสุ่มตรวจเดือนละ 1 ครั้ง และบันทึกความหวาน ความเค็ม⁽¹⁹⁾

3. การชี้แนะ (leading) ผู้นำครู ผู้นำนักเรียน ผู้นำ ผู้ประกอบการกระตุ้นจิตสำนึกแก่สมาชิกในโรงเรียน โดย สื่อสารผ่านป้ายประกาศนโยบายในโรงเรียน และ Facebook มีจุดบริการน้ำดื่มฟรี ไม่จำหน่ายน้ำอัดลม ในโรงเรียน มีเมนู แนะนำถูกหลักโภชนาการ มีจุดแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน โดยให้นักเรียนถ่ายคลิปแปรงฟันหลังอาหารกลางวันส่ง คุณครู เพื่อสะสมเป็นแต้มความดี

4. การควบคุม (controlling) โรงเรียนให้ความสำคัญ กับการประเมินผลลัพธ์ และตรวจสอบกิจกรรมร่วมกัน มีการ ตรวจสอบสถานที่ปรุงอาหาร อุปกรณ์ในการปรุงอาหาร โดยสุ่มตรวจทุกปีการศึกษา ปีละ 2 ครั้ง และมีนักเรียน อย.น้อย ใช้เครื่องมือทดสอบความหวาน ความเค็มทุกเดือน เพื่อควบคุมคุณภาพปริมาณน้ำตาล สารปรุงรส โดยน้ำตาล ไม่ให้เกินร้อยละ 5 หากมีน้ำแฉะไม่เกินร้อยละ 10⁽²⁰⁾ เกลือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน^(21,22) และมีการบันทึกการซื้อ ใช้เครื่องปรุง⁽²³⁾ ของร้านขายเครื่องดื่ม ร้านอาหารทุกแห่ง จะมีเมนูแนะนำที่ถูกหลักโภชนาการ และมีการตรวจประเมิน การลดหวาน มัน เค็ม ตามเกณฑ์การประเมินโครงการรณรงค์ ลดการบริโภคหวาน ปีละ 1 ครั้ง⁽²⁴⁾ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การถอดบทเรียนด้วยการ focus group กับผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ประกอบการ-ร้านอาหาร และบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องจำนวน 25 คน ใช้คำถามหลัก 3 ประเด็น ดังนี้

1. การจัดการเรื่องอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน เพื่อลดการบริโภคหวาน มัน เค็มในโรงเรียน จนมีการ ประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงอาหาร-

อ่อนหวานให้ทุกคนรับทราบ ส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่า ไม่จำหน่ายน้ำอัดลม และลดการใช้เครื่องปรุงรสในโรงเรียน

2. องค์กรในโรงเรียนมีการจัดแบ่งหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องอาหารและเครื่องดื่มอย่างไร มีชมรม อย.น้อย สุ่มตรวจคุณภาพอาหารโรงอาหารเป็นประจำ ทั้งสุ่มตรวจน้ำหวานว่ามีค่าความหวานเกินค่ามาตรฐานหรือไม่ น้ำซูป น้ำกวยเตี๋ยวมี่ความเค็มเกินค่ามาตรฐานหรือไม่ มีการกำหนดนโยบายลดการใช้เครื่องปรุง กำหนดเมนูอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารทุกวัน

3. ผลความสำเร็จในการจัดการเรื่องอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน และความพึงพอใจในการจัดการเรื่องอาหารและเครื่องดื่ม ทำให้โรงเรียนลดการใช้น้ำตาล 2 กิโลกรัม⁽²⁵⁾ โรงเรียนผ่านเกณฑ์ประเมินระดับดี ตามเกณฑ์ประเมินของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง และได้รับการเยี่ยมชมการดำเนินงานโรงอาหารอ่อนหวาน จากผู้จัดการเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พร้อมคณะกรรมการทั้งกิจกรรมโรงอาหารอ่อนหวานผ่านสื่อโทรทัศน์วารสารประชาสัมพันธ์โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง และหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ออนไลน์ เผยแพร่ ภาคภูมิใจ เป็นกำลังใจดำเนินการอย่างเข้มแข็งต่อไป เป็นต้นแบบโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่พิเศษที่ดำเนินการโรงอาหารอ่อนหวานไม่กินน้ำอัดลม แปร่งพันหลังอาหารกลางวัน

การสร้างสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โรงเรียนจึงมีมาตรการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) 5 ประการ ได้แก่

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ โดยผู้อำนวยการโรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง ประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงอาหารอ่อนหวานในโรงเรียนแก่บุคลากรในโรงเรียน และสื่อสาธารณะ

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยกำหนดให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร ปรุงอาหารที่ลดการใช้เครื่องปรุงรส จัดเมนูอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควบคุมการผลิต การขนส่ง จัดจำหน่าย และแสดงเมนูอาหารแนะนำ ที่ผ่านการรับรองโดยนักวิชาการโภชนศาสตร์โรงเรียนจัดจุดบริการน้ำดื่มฟรี จำหน่ายน้ำดื่ม ไม่จำหน่ายน้ำอัดลม และจัดจุดแปร่งพันในโรงเรียน

3. การส่งเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง โดยนักโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลตรัง ฝึกอบรมนักเรียน อย.น้อย และนำไปปฏิบัติจริงในโรงอาหาร โดยใช้เครื่องทดสอบความหวาน ความเค็มทุกเดือน ในร้านอาหารทุกร้าน อบรมผู้ประกอบการร้านอาหารทุกปี เตรียมเยี่ยมสถานที่ปรุงอาหาร ตรวจสอบการขนส่ง การจัดจำหน่ายทำให้ผู้ประกอบการร้านอาหารปฏิบัติตามเกณฑ์อาหารปลอดภัยได้อย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน การจัดสิ่งแวดล้อมข้างต้น ยังทำให้นักเรียนมีทักษะในการเลือกอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นทัศนคติที่ดีติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลตรัง ได้จัดอบรมฝึกการตรวจวัดความหวาน ความเค็ม การอ่านฉลากอาหาร ทักษะในการเลือกอาหารแก่นักเรียน อย.น้อย และนักเรียนทุกปี กลุ่มงานทันตกรรม-โรงพยาบาลตรัง และวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร-จังหวัดตรัง จัดอบรมฝึกปฏิบัติการตรวจฟันด้วยตนเอง การแปรงฟันถูกวิธี และตรวจฟันเบื้องต้นในโรงเรียนแก่นักเรียนทุกคน เพื่อพัฒนาทักษะในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อคุณภาพ และการทำความสะอาดช่องปาก รวมทั้งตรวจสุขภาพช่องปากตนเองเบื้องต้นได้

5. การปรับเปลี่ยนการบริการสุขภาพ นักเรียนสามารถตรวจฟันด้วยตนเอง มีความรอบรู้ (health literacy) ในการดูแลฟันด้วยตนเอง และทราบว่าเมื่อไรควรไปพบทันตบุคลากร เพื่อให้ได้รับการรักษาได้ทันเวลา

ผลจากความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องพบว่า ปี พ.ศ. 2565 และ ปี พ.ศ. 2566 เด็กนักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ลดลงร้อยละ 0.45⁽²⁶⁾ เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 เด็กนักเรียนฟันแท้ผู้ลดลงร้อยละ 2.48 เหงือกอักเสบลดลงร้อยละ 6.37 หินน้ำลายลดลงร้อยละ 1.51 และมีคราบจุลินทรีย์ลดลงร้อยละ 3.55⁽²⁷⁻²⁸⁾

สรุป

การดำเนินการงานโรงเรียนอาหารอ่อนหวาน โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง เกิดจากนำทฤษฎีและกระบวนการ ได้แก่

1. ทฤษฎีการจัดการ POLC ที่ฝ่ายปฏิบัติการและฝ่ายสนับสนุนร่วมกันการวางแผน (planning) การจัดการ

องค์การ (organizing) การชี้นำ (leading) และการควบคุม (controlling) จนเกิดแนวทางปฏิบัติ

2. กระบวนการกลุ่ม (focus group) โดยระดมความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร คณะครู นักเรียน และผู้ประกอบการร้านอาหาร ถึงมาตรการจัดการเรื่องอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน การแบ่งหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในองค์กร และการวัดผลความสำเร็จในการจัดการอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน รวมทั้งความพึงพอใจในการจัดการเรื่องอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน

3. การสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) ในการสร้างนโยบายสาธารณะ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ส่งเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง พัฒนากิจกรรมส่วนบุคคล และปรับเปลี่ยนการบริการสุขภาพ จนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเกิดสังคมลดหวาน มัน เค็มในโรงเรียน

จากการนำทั้ง 3 ทฤษฎีมาใช้ในการถอดบทเรียน

นำไปสู่การประกาศนโยบาย โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง เรื่อง “นโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงอาหาร-อ่อนหวานในสถานศึกษา” ทำให้ ปี พ.ศ. 2565 และ ปี พ.ศ. 2566 เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 พันท์ผู้ลดลงร้อยละ 2.48 เหนืออีกเสบลดลงร้อยละ 6.37 หินน้ำลายลดลงร้อยละ 1.51 และมีคราบจุลินทรีย์ลดลงร้อยละ 3.55 โรงอาหารในโรงเรียนลดการใช้น้ำตาลร้อยละ 30 ลดการใช้เกลือลดร้อยละ 20 ทำให้โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง ผ่านเกณฑ์ประเมินระดับดี ตามเกณฑ์ประเมินของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง และได้รับการเยี่ยมชมการดำเนินงานโรงอาหารอ่อนหวาน จากผู้จัดการเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และคณะสื่อมวลชน และได้รับการเผยแพร่ผ่านสื่อว่าเป็นโรงเรียนที่จัดกิจกรรมโรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวาน ถือเป็นภาคภูมิใจ และเป็นกำลังใจในการเป็นต้นแบบโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ที่ดำเนินการโรงอาหารอ่อนหวานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Today Variety. โรงอาหารอ่อนหวาน โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 16 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://youtu.be/ItyMBKIuoI8?si=OmUVQIGPd7mqwDTn>
2. โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. โครงการโรงอาหารอ่อนหวาน โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 16 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://youtu.be/-etFh2gWDxY?si=A4WAeDDPwRNBUgar>
3. ปิยะนุช สุวรรณพัฒน์. แบบรายงานภาวะโภชนาการนักเรียนรายบุคคล. ตรัง: โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง; 2566.
4. กนกวรรณ ช่วยหวัง. แบบบันทึกการตรวจสุขภาพช่องปากนักเรียน. ตรัง: โรงพยาบาลตรัง; 2566.
5. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เดิมเดิม ผัก ผลไม้ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 16 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: https://planning.anamai.moph.go.th/web-upload/20xa4d80079fdd38ace9fb48a050e-5b52e4/202012/m_document/31509/13377/file_download/9a3b9146e38d9190e86da0802648d7d0.pdf
6. โรงเรียนสภาราชนิ. คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน และผู้รับผิดชอบโรงเรียนโรงอาหารอ่อนหวาน. ตรัง: โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง; 2566.
7. โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. การจัดการอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน. ตรัง: โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง; 2566.
8. โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. แผนการเรียนการสอนโรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. ตรัง: โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง; 2566.
9. สุมิตร สามห้วย. ประกาศโรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง เรื่องนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงอาหารอ่อนหวานในสถานศึกษา. ตรัง: โรงเรียนสภาราชนิ; 2566.
10. โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. ประกาศนโยบายและแนวทางการดำเนินงานโรงอาหารอ่อนหวานในสถานศึกษา [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 16 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://drive.google.com/file/d/1AsshQZrtVRTYWIJfbatxm7jIRswdy3Hc/view>
11. HREX.asia. POLC ทฤษฎีการจัดการที่สร้างประสิทธิภาพให้กับองค์กร [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 มิ.ย. 2562]. แหล่งที่มา: <https://th.hrnote.asia/orgdevelopment/190619-polc-management-concept/>
12. ปิยะนุช สุวรรณพัฒน์. แผนงานโรงอาหารอ่อนหวาน โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. ตรัง: โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง; 2566.
13. โรงเรียนสภาราชนิ จังหวัดตรัง. รายงานการประชุมผู้ประกอบการร้านอาหาร จังหวัดตรัง; 5 พ.ย. 2566; โรงเรียนสภาราชนิ, ตรัง. ตรัง: 2566.

14. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลตรัง. อบรมความรู้ด้านสุขภาพแก่ นักเรียน อย.น้อย. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566
15. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลตรัง. อบรมความรู้การประกอบอาหารในโรงเรียน กิจกรรมโรงเรียน โรงอาหารอ่อนหวาน ภายใต้ “โครงการเครือข่ายเด็กตรังอ่อนหวาน”. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
16. กนกวรรณ ช่วยหวัง. ตรวจสอบสุขภาพช่องปากให้นักเรียนโดยทันตบุคลากร. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
17. กนกวรรณ ช่วยหวัง. แบบแจ้งผลการตรวจสุขภาพช่องปากแก่นักเรียนโรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรังตรัง. ตรัง: โรงพยาบาลตรัง; 2566.
18. โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. เมนูแนะนำที่ถูกต้องหลักโภชนาการ. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
19. โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. แบบบันทึกความหวาน ความเค็ม. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
20. นฤมล ธนเจริญวัชร. การศึกษาการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในโรงเรียน [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [สืบค้นเมื่อ 15 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/download06/download?id=85361&mid=32009&mkey=m_document&lang=th&did=27550
21. สำนักโภชนาการ. ผลของการบริโภคเกลือหรือโซเดียมต่อสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 15 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/dm-km/download?id=40490&mid=31943&mkey=m_document&lang=th&did=14334
22. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ยุทธศาสตร์ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทย พ.ศ. 2559-2568 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 15 พ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <http://thaincd.com/document/file/info/non-communicable-disease/ยุทธศาสตร์ลดบริโภคและโซเดียมว.pdf>
23. โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. การบันทึกการซื้อ-ใช้เครื่องปรุง. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
24. โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. การตรวจประเมินการลดหวาน มัน เค็ม ตามเกณฑ์การประเมินโครงการรณรงค์ลดการบริโภคหวาน. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
25. โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. แบบบันทึกการใช้น้ำตาล. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
26. โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. แบบบันทึกค่าดัชนีมวลกายนักเรียน โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง. ตรัง: โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง; 2566.
27. กนกวรรณ ช่วยหวัง. สรุปผลการตรวจสภาวะช่องปากเด็กในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมืองตรัง ปี 2565. ตรัง: โรงพยาบาลตรัง; 2565.
28. กนกวรรณ ช่วยหวัง. สรุปผลการตรวจสภาวะช่องปากเด็กในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมืองตรัง. ตรัง: โรงพยาบาลตรัง; 2566.

Low Sweet Canteen of Saparachinee Trang School, Trang Province, Thailand

Sumit Samhuay¹, Areerat Sriwaraphan¹, Orapan Rittichai¹, Piyanut Suwannapat¹, Nunnapat Kangnga¹, Kanokwan Markon¹, Apapunnee Khemwuttipong², Jutamat Treratpan³

¹ Saparachinee Trang School

² Dental Division, Trang Provincial Public Health Office

³ Dental Clinic Department, Trang Hospital, Trang Province, Thailand

Abstract

This article reviewed the practice the use of POLC management theory, consisting of planning, organizational management, leading, and controlling for the good health of the personnel of Saparachinee Trang School, which is an extra-large high school; with the aim to reduce the consumption of sweet, oily, and salty foods. It was conducted by extracting lessons shared among

the operation and support departments using focus group method covering the management of food and beverages consumption in schools; and creating healthy environment by providing suitable food menus; establishing tooth brushing corner, and providing free water. Soft drinks were not allowed in the canteen. Place to brush teeth after meals was provided. Small group meetings were conducted among administrators, teachers, and restaurant operators. Such measures resulted in a plan that led to the announcement of policies and guidelines for operating the Low Sweet Canteen of the school. The campaign was in line with the five principles of Ottawa Charter for health promotion: (1) creating public health policy for health: the school administrators announced clear policies and guidelines for operating Low Sweet Canteen in the school; (2) creating an environment conducive to health: the food sellers prepared menus of five food groups that contained vegetables as main ingredients every day; free drinking water dispensers provided in many areas; and area for toothbrushing after lunch was provided; (3) promoting strong community activities: the school assigned health-care teachers who were responsible of inspecting food and beverage in school, students volunteers helped investigating the level of sugar and sodium in food monthly; and monthly monitored by public health officers; (4) personal skill development: Trang Provincial Public Health Office together with nutritionists of Trang Hospital organized health literacy training for health teachers, restaurant entrepreneurs and student volunteers about arranging food menus, food sanitation, selecting ingredients, understanding food labels, monitoring the level of sugar and sodium, organizing trainings on dental self-examination by Dental Clinic of Trang Hospital and Sirindhorn College of Public Health in order to inform how to brush teeth correctly and basic dental examinations in schools for all students; and (5) Improvement of health services: students had sufficient health literacy in choosing nutritious food and change in consumption behaviors. They were able to take self-care of oral health and knew when to see a dental professional in order to receive treatment in time. The above operations resulted in 83.36 percent of the students within the standard weight criteria. In 2023, 97.16% of students in secondary school levels 1 - 6 received oral health examinations. Among them, 19.66% of students had tooth decay, 6.37% had gingivitis, 47.77% had salivary stones and 10.06% had plaque. Lastly, all secondary school level 1 students practiced brushing their teeth properly and checking their teeth on their own.

Keywords: low sweet canteen; food and beverages consumption in schools; health promotion in school; Saparachinee Trang School