

ได้เวลาสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารในโรงเรียนอย่างยั่งยืน

งานอาหารสุขภาวะเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการลดปัญหาโรคไม่ติดต่อ นอกเหนือจากการป้องกันการบริโภคยาสูบ ควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ และส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขณะนี้ การบริโภคอาหารไร้สุขภาพกำลังก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน เป็นต้น ซึ่งการดำเนินงานของภาคส่วนต่างๆ ที่ผ่านมายังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ทำให้โรคดังกล่าวมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นตลอดมา

ถึงเวลาแล้วที่จะต้องเสริมความเข้มแข็งของงานสร้างเสริมอาหารสุขภาวะของประเทศ และกลวิธีที่เหมาะสมที่สุดน่าจะเป็นการดำเนินการที่เน้นบทบาทของทุกภาคส่วน ทั้งนี้ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานด้านอาหารสุขภาวะมีหลากหลายมาก ตัวอย่างที่ชัดเจนได้จากภาพ obesity system map ของประเทศอังกฤษที่แสดงว่า การควบคุมความอ้วนให้ได้ผลจะมีภาคส่วนที่เกี่ยวข้องถึง 10 ภาคส่วน ซึ่งเมื่อดูจากเส้นที่เชื่อมโยงกันนับร้อยเส้น (ซึ่งดูได้จากอินเทอร์เน็ต โดยค้นด้วยคำว่า obesity system map) ทำให้เห็นว่า งานแก้ปัญหาภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินมีความซับซ้อนและยุ่งยากเพียงใด และภาพที่เห็นยังสื่อว่า ควรเน้นบทบาทของแต่ละภาคส่วนแยกส่วนกัน และยังต้องมีการบูรณาการเชิงระบบที่ครอบคลุมการประสานงานของหลายภาคส่วน อย่างไรก็ตาม ในชีวิตประจำวัน มีความเป็นไปได้ที่การส่งเสริมงานด้านอาหารสุขภาวะจะสามารถดำเนินการให้สำเร็จได้ภายในองค์กรเดียว หากคนในองค์กรมีความสัมพันธ์ในเชิงระบบที่เอื้อต่อการขับเคลื่อนองค์ประกอบไปพร้อมๆ กันทั้งองค์กร เช่น ภายในโรงงานอุตสาหกรรม โรงพยาบาล เรือนจำ หรือในโรงเรียน ลักษณะเชิงระบบดังกล่าวคือ มีสมาชิกขององค์กรที่ประกอบด้วยผู้บริหารกำหนดนโยบาย ผู้ปฏิบัติการทำงานที่สนับสนุน และสมาชิกต่างๆ ที่ปฏิบัติตามนโยบายที่กำหนด ตัวอย่างเช่น ในโรงเรียน มีองค์ประกอบคือ ผู้บริหาร ครูอาจารย์ บุคลากรฝ่ายสนับสนุน และนักเรียน รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครองของนักเรียน ซึ่งทุกองค์ประกอบสามารถร่วมกันสร้างความสำเร็จของงานสร้างเสริมสุขภาพภายในองค์กร

งานสุขภาวะด้านอาหารในโรงเรียนถือเป็นรากฐานสำคัญอันดับแรกในการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากช่วงวัยเรียนเป็นช่วงเวลาทองแห่งการเจริญเติบโต ทั้งด้านร่างกาย สมอง และสติปัญญา การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัยจึงเป็นปัจจัยชี้วัดศักยภาพในการเรียนรู้และการเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของชาติ อย่างไรก็ตาม ปัญหาด้านโภชนาการในเด็กนักเรียนยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วน และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ตลอดจนการบริโภคอาหารที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ เป็นโจทย์ท้าทายที่ทุกภาคส่วนต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลาและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมาตลอด

แนวทางหนึ่งในการสร้างสุขภาวะด้านอาหารในโรงเรียนคือการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งดำเนินการมายาวนานกว่า 30 ปี โดยพระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. 2535 เป็นกฎหมายที่ตราขึ้นเพื่อจัดตั้งกองทุนใช้เป็นทุนหมุนเวียนและค่าใช้จ่ายในการจัด ให้นักเรียนระดับประถมศึกษาได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณภาพและโภชนาการที่เหมาะสม ปัจจุบัน เด็กนักเรียนจะได้รับอาหารกลางวันที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ 22-36 บาทตามขนาดของโรงเรียน

เท่าที่ผ่านมา โครงการนี้มีปัญหาและอุปสรรคมากมาย เช่น ปัญหางบประมาณไม่เพียงพอต่อต้นทุนวัตถุดิบ ค่าขนส่ง และค่าครองชีพที่สูงขึ้น การเพิ่มภาระงานและบุคลากร ทั้งเรื่องการจัดซื้อจัดจ้าง การทำบัญชี เอกสารธุรการ และบางโรงเรียนขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการโดยตรง ปัญหาการบริหารจัดการและการจัดซื้อจัดจ้างที่ไม่โปร่งใส การอ้วประมูล และปริมาณอาหารไม่เพียงพอหรือไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ปัญหาดังกล่าว ก่อให้เกิดความล้มเหลวของโครงการ ตัวอย่างที่สำคัญ เช่น คดีทุจริตงบประมาณจนเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอ (กรณี “ขนมจีนคลุกน้ำปลา”) การอ้วประมูลและการตดงบทอนหัวคิวในหลายพื้นที่ ปัญหาอาหารไม่ครบหลักโภชนาการในโรงเรียนขนาดเล็ก เพราะขาดแคลนแม่ครัวหรือขาดงบประมาณในการเดินทางไปซื้อวัตถุดิบสดใหม่ และเกิดช่องโหว่การตรวจสอบและเงินเหลือจ่าย มีการเบิกจ่ายงบประมาณช่วงปิดเทอมโดยไม่มีการเรียนการสอนจริง เป็นต้น

ในระดับมัธยมศึกษา ภาครัฐยังไม่มียุบายจัดสรรงบประมาณอาหารกลางวันให้แบบให้เปล่าเหมือนระดับประถมศึกษา (ยกเว้นในโรงเรียนขยายโอกาสบางแห่งหรือโรงเรียนประจำ) ปัญหาด้านอาหารและโภชนาการย่อมมีความหลากหลายมากกว่า โดยเฉพาะด้านประเภทและคุณภาพของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้บริหารของโรงเรียน โดยปล่อยให้เป็นการบริหารจัดการกันเองภายในโรงเรียน เช่น การเปิดให้มีร้านค้าสวัสดิการ โรงอาหารเอกชน หรือโครงการจำหน่ายอาหารราคาประหยัด

การแก้ปัญหาหรือการสร้างเสริมสุขภาพะด้านอาหารให้ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงต้องอาศัยกลไกการขับเคลื่อนแบบบูรณาการผ่าน “พลังความร่วมมือของ 4 เสาหลัก” ในสถานศึกษา ได้แก่ ฝ่ายบริหาร ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ซึ่งแต่ละภาคส่วนต่างมีบทบาทและพันธกิจที่สอดประสานกันอย่างแยกไม่ออก

ฝ่ายบริหารโรงเรียนเปรียบเสมือนหัวเรือใหญ่ในการกำหนดทิศทางและสร้างระบบนิเวศด้านอาหารภายในสถานศึกษา การประกาศนโยบายที่ชัดเจน เช่น การกำหนดให้โรงเรียนเป็นพื้นที่ปลอดเครื่องดื่มรสหวานจัด ขนมกรุบกรอบไร้คุณค่า หรืออาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง ย่อมเป็นเกราะคุ้มครองเบื้องต้นให้กับนักเรียน นอกจากนี้ การบริหารจัดการงบประมาณ โครงการอาหารกลางวันอย่างโปร่งใส การยกระดับมาตรฐานโรงครัวและสุขาภิบาล ตลอดจนการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับชุมชนและท้องถิ่นในการจัดหาวัตถุดิบที่สด สะอาด และปลอดภัย ถือเป็นรากฐานโครงสร้างที่ฝ่ายบริหารต้องผลักดันอย่างจริงจัง

ครูอาจารย์คือผู้ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุดในมิติของการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในโรงเรียน ครูมีบทบาทเป็นผู้ปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนผ่านการบูรณาการหลักสูตรโภชนาการเข้ากับกลุ่มสาระวิชาต่างๆ ช่วยให้นักเรียนเข้าใจคุณค่าของอาหาร และจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ เช่น โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน การทำแปลงผักสวนครัว หรือการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน นอกจากนี้ ครูยังต้องทำหน้าที่เป็นต้นแบบที่ดีและเป็นผู้เฝ้าระวังคัดกรองภาวะโภชนาการเบื้องต้น เพื่อส่งต่อความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

ในบริบทของการศึกษายุคใหม่ นักเรียนไม่ใช่เพียง “ผู้รับบริการ” ทางอาหารเท่านั้น แต่ต้องถูกยกระดับให้เป็นผู้มีส่วนร่วมในการออกแบบสุขภาพของตนเอง การเปิดพื้นที่ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นผ่านสภานักเรียนหรือกิจกรรมเยาวชนแกนนำ ในการร่วมเสนอเมนูอาหารที่ถูกปากแต่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการ เพิ่มอัตราการบริโภคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเด็กได้ลงมือปฏิบัติและชักชวนเพื่อน ก็จะเป็นการพัฒนาพฤติกรรมกินอาหารที่ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม ให้ถูกซึบซับกลายเป็นนิสัยติดตัวไปตลอดชีวิต

ความพยายามทั้งหมดในโรงเรียนจะไร้ผลหากพฤติกรรมที่บ้านสวนทางกัน ผู้ปกครองจึงเป็นพลังสนับสนุนที่สำคัญยิ่งในการสานต่อสุขภาวะด้านอาหาร การจัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า และการจำกัดการเข้าถึงอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ภายในครอบครัว รวมถึงการเป็นต้นแบบในการบริโภคที่ถูกต้อง จะช่วยตอกย้ำสิ่งที่เด็กเรียนรู้มาจากโรงเรียน นอกจากนี้การสื่อสารสองทางและการแลกเปลี่ยนข้อมูลภาวะโภชนาการระหว่างผู้ปกครองและครูอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้การดูแลเด็กที่มีภาวะเสี่ยงด้านน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปอย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพสูงสุด

ที่ผ่านมา มีตัวอย่างมากมายที่เป็นแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศในด้านสร้างเสริมอาหารสุขภาวะในโรงเรียน เช่น

- การใช้โปรแกรม Thai School Lunch เป็นมาตรฐานกลาง: หลายโรงเรียนประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาโภชนาการด้วยการนำโปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหารอัตโนมัติมาใช้จัดสำหรับ ทำให้โรงเรียนสามารถวางแผนเมนูอาหารล่วงหน้าได้อย่างสมดุล ครบถ้วน 5 หมู่ และได้รับปริมาณสารอาหารที่จำเป็นตามเกณฑ์มาตรฐาน

- โมเดล “เด็กไทยแก้มใส” (สนับสนุนโดย สสส.): เป็นต้นแบบการดำเนินงานในหลายโรงเรียนทั่วทุกภาคที่เชื่อมโยง 5 มิติเข้าด้วยกัน ได้แก่ การทำเกษตรในโรงเรียน สหกรณ์นักเรียนในการจัดซื้อวัตถุดิบ การใช้วีเคราะห้เมนูอาหารกลางวัน การติดตามภาวะโภชนาการเด็กเป็นรายบุคคล และการจัดการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ ซึ่งช่วยลดอัตราเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) ลงได้อย่างเป็นรูปธรรม

- การพึ่งพาตนเองและสร้างเครือข่ายชุมชน: ตัวอย่างเช่น โรงเรียนขนาดเล็กหลายแห่งที่ผู้บริหารและคุณครูบูรณาการร่วมกับ “บ้าน วัด โรงเรียน” เช่น การที่ผู้ปกครองและชุมชนช่วยกันสนับสนุนวัตถุดิบเกษตรอินทรีย์ ปลอดสารพิษ หรือการที่ผู้บริหารโรงเรียนลงพื้นที่บริหารจัดการคัดสรรวัตถุดิบราคาประหยัดและมีคุณภาพด้วยตนเอง ทำให้เด็กได้กินอาหารที่ดีและอิ่มท้องภายใต้งบประมาณจำกัด

- ในจังหวัดตรัง โรงเรียนสภาราชนิ ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ มีกิจกรรมเด่นด้านอาหารและโภชนาการที่ควรได้รับการยกย่องให้โรงเรียนต้นแบบในระดับประเทศ โดยเฉพาะโครงการ “โรงอาหารอ่อนหวาน” ที่ร่วมมือกับเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน โดยมีกิจกรรมสำคัญคือ การกำหนดนโยบายโรงอาหารอ่อนหวานและการจัดการสุขภาวะ มีการออกประกาศนโยบายที่ชัดเจนจากผู้บริหารเพื่อควบคุมคุณภาพอาหารและเครื่องดื่มในโรงอาหาร ซึ่งรองรับนักเรียนกว่า 2,000-3,000 คน โดยกำหนดให้ผู้ประกอบการร้านค้าต้องจัดเมนูอาหาร 5 หมู่ที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกวัน การควบคุมรสชาติและโภชนาการ (ลดหวาน มัน เค็ม) มีการรณรงค์จำหน่ายน้ำอวดลมภายในโรงเรียน จัดจุดบริการน้ำดื่มสะอาดฟรี และไม่อนุญาตให้วางขวดเครื่องปรุงรสบนโต๊ะอาหารเพื่อป้องกันการปรุงรสชาติที่จัดเกินไป มีการแสดงฉลากโภชนาการของอาหารที่จำหน่ายในแต่ละร้าน มีทีมนักเรียน “อย.น้อย” คอยสอดส่องและตรวจสอบความปลอดภัยร่วมกับครูอนามัยเป็นประจำ เก็บตัวอย่างอาหารมาตรวจสอบ โดยมีห้องปฏิบัติการอยู่ในบริเวณโรงอาหาร พร้อมทั้งเครื่องมือวัดระดับความหวานและระดับโซเดียมในอาหาร มีจุดบริการแปรงฟันหลังมื้ออาหารกลางวัน เพื่อป้องกันปัญหาฟันผุและดูแลสุขภาพช่องปากให้กับนักเรียน รวมทั้งมีการบูรณาการความรู้สู่หลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งสอดแทรกเรื่องโภชนาการและการลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม เข้าไปในกลุ่มสาระวิชาต่างๆ เช่น วิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ (คำนวณปริมาณน้ำตาล/ร้อยละ) และวิชาคอมพิวเตอร์ที่ให้นักเรียนออกแบบอินโฟกราฟิกรณรงค์เรื่องสุขภาพ

ตัวอย่างทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น จัดได้ว่าเป็นแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ หรือ best practice ซึ่งสามารถปฏิบัติได้และได้ผลดี จึงควรมีการเผยแพร่ให้โรงเรียนทุกแห่งนำไปประยุกต์ใช้ ขยายผล และพัฒนาต่อยอด เพื่อให้แนวปฏิบัติดังกล่าวไม่ถูกจำกัดอยู่ในบางพื้นที่เท่านั้น แต่กระจายครอบคลุมโรงเรียนและสถานศึกษาทุกระดับทั่วประเทศ

โดยสรุป การสร้างเสริมสุขภาพะด้านอาหารในโรงเรียนเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก และเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดสำหรับอนาคตของเด็กไทย เมื่อฝ่ายบริหารนำนโยบายอย่างเข้มแข็ง ครุภัณฑ์เคลื่อนด้วยความใส่ใจ นักเรียนมีส่วนร่วมด้วยความเข้าใจ และผู้ปกครองสนับสนุนด้วยความรัก ประสานพลังกันเป็นเครือข่ายไร้รอยต่อ โรงเรียนก็จะเป็นเพียงสถานที่ให้ความรู้ แต่จะเป็นแหล่งที่สร้างเสริมสุขภาพและภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ พร้อมขับเคลื่อนสังคมไทยให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

นพ.วิวัฒน์ โรจนพิทยากร
บรรณาธิการ