



สถาบันพระปกเกล้า
King Prajadhipok's Institute

โครงการกลุ่มเชิงปฏิบัติ

FOOD FOR GOOD

การส่งเสริมภาวะโภชนาการ
อย่างยั่งยืน

กรณีศึกษา

โรงเรียนวัดสำโรง (สิริคุณากรรัตนวิทยา)

อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

จัดทำโดย

บ้านดุสิตธานี

หลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูง

การเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตย
สำหรับนักบริหารระดับสูง (ปปส.) รุ่นที่ 26

ประจำปีการศึกษา

2565



โครงการกลุ่มเชิงปฏิบัติ

Food for Good การส่งเสริมภาวะโภชนาการอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา โรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราชภุทร์ภักดีวิทยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ
ดร.ทวีลวดี บุรีกุล

อาจารย์ที่ปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้รับผิดชอบโครงการ (กลุ่มบ้านดุสิตธานี)

- | | | |
|-----|-----------------|-----------------|
| 1. | นายชนก | ศรุตกุล |
| 2. | นายโชคชัย | สุดดี |
| 3. | นายณัฐ | วงศ์พานิช |
| 4. | น.ส. ดวงพร | ธีรภาพไพสิฐ |
| 5. | น.ส. ไตรทิพย์ | ศิวะกฤษณ์กุล |
| 6. | น.ส. ธริดา | คล้ายประชา |
| 7. | นายปราโมทย์ | แสนกล้า |
| 8. | ดร.มณูญ | สิวาทิรมย์รัตน์ |
| 9. | นายยุทธนา | เจริญภักดี |
| 10. | นายศรัณย์ | ลิมป์หิรัญรักษ์ |
| 11. | นายสมชาย | ศุภสัจญา |
| 12. | นายสามชัย | พัฒนารังเกชม |
| 13. | น.ส. สายน้ำผึ้ง | ทองใส |
| 14. | นายสุรเดช | อุทัยรัตน์ |
| 15. | พ.ต.อ.เอกกร | บุษบาบดินทร์ |

หลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูง

การเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยสำหรับนักบริหารระดับสูง
(ปปส.) รุ่นที่ 26

ประจำปีการศึกษา 2565

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
1 หลักการและเหตุผล	1
2 ตัวชี้วัดความสำเร็จ.....	3
3 ขั้นตอน/กระบวนการการจัดทำโครงการกลุ่ม.....	3
4 ขอบเขตการจัดการโครงการกลุ่ม	4
5 จำนวนผู้ได้รับผลกระทบจากโครงการอย่างเป็นรูปธรรม.....	4
6 แผนการดำเนินงาน	5
7 การดำเนินงาน.....	5
8 ถอดรหัสโครงการและข้อเสนอแนะ	12
กิตติกรรมประกาศ	15

Food for Good การส่งเสริมภาวะโภชนาการอย่างยั่งยืน

กรณีศึกษา โรงเรียนวัดสำโรง (สิรินธรราชวิทยาลัย) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

(ปปร.) รุ่นที่ 26 - กลุ่มบ้านดุสิตธานี

1. หลักการและเหตุผล

เด็กนักเรียนไทยกำลังรับประทานอาหารเช้ากลางวันที่ได้คุณค่าทางโภชนาการหรือไม่ ?

คำถามนี้ไม่ได้หมายถึงแค่ปัญหาเรื่องคุณภาพของอาหารกลางวันที่โรงเรียนแต่ละโรงเรียนสามารถบริหารจัดการให้กับเด็กนักเรียนของตนเองได้เท่านั้น แต่ยังสะท้อนไปถึงการให้ความสำคัญเรื่องการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนในแต่ละช่วงวัยด้วย ซึ่งอาหารที่ดีคืออาหารที่ถูกหลักโภชนาการและมีคุณประโยชน์ต่อเด็กในแต่ละช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต

หากเมื่อเด็ก ๆ กลับบ้าน เราถามว่าวันนี้กินอะไรเป็นอาหารกลางวันที่โรงเรียน หรือโรงเรียนทำอาหารกลางวันอะไรให้กินบ้างเราคงได้รับคำตอบที่ไม่ค่อยน่าอร่อยนัก อาหารถาดหลุมของนักเรียนบางโรงเรียนอาจจะเน้นหนักไปที่แป้ง ผักน้อย เนื้อน้อย ไม่มีผลไม้ มีขนมหวานที่หวานมากเน้นแป้งไปอีก หากผู้ปกครองสามารถส่งเข้าโรงเรียนเอกชนได้ก็อาจจะดีกว่าโรงเรียนรัฐสักหน่อย แต่นั่นคือความเหลื่อมล้ำระหว่างโรงเรียนรัฐและเอกชนที่ไม่ควรจะเกิดขึ้น เด็กทุกคนควรมีสิทธิในการเข้าถึงอาหารกลางวันโรงเรียนที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนประเภทไหนและอยู่ส่วนใดของประเทศ

การบริหารจัดการโครงการอาหารกลางวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษามีปัญหาหลายส่วน โดยเฉพาะการจัดสรรงบประมาณอาหารกลางวันที่ได้รับในอัตราหัวละ 21 บาทต่อวัน และยังไม่ได้รับการปรับปรุง โดยมีการอนุมัติปรับเพิ่มเงินอุดหนุนรายหัวค่าอาหารกลางวันเด็กเป็น 27 ถึง 36 บาท ตามขนาดของโรงเรียน แต่ปัญหาอาจจะไม่ได้มีแค่เรื่องงบประมาณ เพราะการจัดสรรงบประมาณเพิ่มไม่ได้หมายถึงการพัฒนาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร หรือบวกรวมคำนึงถึงความปลอดภัยในอาหาร และความเป็นธรรม

ของผู้ผลิต การแก้ปัญหาจะต้องมองมุมใหม่ด้วยการคำนึงถึงที่มาของอาหารตลอดห่วงโซ่การผลิตก่อนจะมาถึงถาดหลุมของนักเรียน และในโรงอาหารของเรา ใครคือผู้ผลิต ผลิตมาอย่างไร มีสารเคมีและการปนเปื้อนของยาปฏิชีวนะหรือไม่ มีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อการพัฒนาของเด็กหรือไม่ หรือมีใครได้ประโยชน์จากการจัดสรรจัดซื้ออาหารกลางวันจำนวนมหาศาลทั่วประเทศ

แม้ว่าสถานการณ์ภาวะขาดโภชนาการอาหารในเด็กจะลดลงอย่างต่อเนื่องตลอด 22 ปีที่ผ่านมา ปัญหาน้ำหนักเกิน และอ้วนกลับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาเหล่านี้มาจากพฤติกรรมบริโภค ซึ่งจากการสำรวจคุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียนพบว่าคุณค่าสารอาหารเป็นปัญหามากที่สุดเนื่องจากไม่ได้ตามเกณฑ์เป้าหมายที่แนะนำ

คณะผู้ทำงานได้เล็งเห็นถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงแหล่งวัตถุดิบที่นำมาใช้สำหรับอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียน จึงได้จัดทำโครงการกลุ่มเชิงปฏิบัติ เพื่อให้ตอบโจทย์แก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำและยังสามารถก่อให้เกิดผลกระทบทางบวกกับ SDGs โดยได้ทำการสำรวจปัญหาที่เกี่ยวข้องสุขภาพความเป็นอยู่ของเด็กนักเรียนในโรงเรียนต่างๆ รอบบริเวณกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำให้เจอปัญหาเรื่องคุณภาพอาหารกลางวันของเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดสำโรง (สิรินธรราชวิทยาลัย) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียน 360 คน ระดับอนุบาล 1 ถึงระดับประถม 6 ปัจจุบันประสบปัญหาเรื่องการจัดเมนูอาหารกลางวันให้ได้ตามหลักโภชนาการอย่างครบถ้วนเหมาะสมต่อเด็กแต่ละชั้นเรียนภายใต้ข้อจำกัดด้านงบประมาณที่ได้รับจากหน่วยงานภาครัฐ

จากการลงพื้นที่เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าครั้งแรกเมื่อวันอังคารที่ 30 สิงหาคม 2565 ทางกลุ่มได้มีโอกาส

เข้าพบและพูดคุยซักถามคณะครูจากโรงเรียนวัดสำโรง โดยมีครูที่ดูแลนักเรียนโดยตรง ครูที่ดูแลทางด้านอาหารและโภชนาการ ครูที่ดูแลเรื่องการจัดซื้อจัดจ้างผู้ประกอบการที่ทำอาหาร และผู้ประกอบการอาหารโดยตรง เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ได้แก่

1. จำนวนนักเรียน สภาพครอบครัวของนักเรียน
2. งบประมาณอาหารกลางวันที่ได้รับจากรัฐบาล
3. ขบวนการจัดซื้อจัดจ้างผู้ประกอบการอาหาร
4. เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ประกอบการอาหาร
5. ระบบการควบคุมคุณภาพทางด้านอาหารและโภชนาการ การจัดการสุขลักษณะของโรงอาหาร
6. ความพึงพอใจในเมนูอาหารของนักเรียนและผู้ปกครอง
7. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน และร้านค้ารอบ ๆ โรงเรียนต่อการสนับสนุนด้านอาหารของนักเรียน
8. การปรับปรุงพัฒนาเมนูอาหารกลางวันขึ้นใหม่

จากการสอบถามข้อมูลตามที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้ทำงานพบว่า โรงเรียนกำหนดเมนูอาหารตามโปรแกรม Thai school lunch แต่ด้วยงบประมาณที่จำกัด (21 บาทต่อมื้อต่อนักเรียนหนึ่งคน) ผู้ประกอบการอาหารจึงไม่สามารถจัดหาวัตถุดิบที่หลากหลายมาปรุงอาหารให้ได้ตามหลักโภชนาการทุกๆ มื้อ

ทั้งนี้คณะผู้จัดทำยังเล็งเห็นถึงประโยชน์ในการทำโครงการครั้งนี้ว่าเป็นโครงการที่สอดคล้องกับหลัก SDGs ในหัวข้อเหล่านี้อีกด้วย

1. People (มิติด้านสังคม)

เป้าหมายที่ 2 : ยุติความหิวโหย บรรลุความมั่นคงทางอาหารและยกระดับโภชนาการและส่งเสริมเกษตรกรรมที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่ 3 : สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกวัย

2. Planet (มิติด้านสิ่งแวดล้อม)

เป้าหมายที่ 12 : สร้างหลักประกันให้มีรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน

3. Partnership (มิติด้านหุ้นส่วนการพัฒนา)

เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนายั่งยืน

เหตุผลหรือวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการ

1. ช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนอย่างยั่งยืน
2. สร้างภาคีเครือข่ายการมีส่วนร่วมระหว่างชุมชน ภาคเอกชน และภาครัฐบาล ในการเพิ่มวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างยั่งยืน และเป็นต้นแบบในการขยายผลสู่ชุมชนหรือพื้นที่อื่นต่อไป

2. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- 2.1. นักเรียนได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนจากเมนูอาหารกลางวันที่ได้รับการปรับปรุงพัฒนา โดยเกณฑ์คุณค่าทางสารอาหารอยู่ในแถบสีเขียวตามหลักการคำนวณคุณค่าทางสารอาหาร Thai school lunch
- 2.2. สามารถจัดหาและประสานงานให้โรงเรียนเข้าถึงแหล่งวัตถุดิบสำหรับใช้ปรุงอาหารเพิ่มมากขึ้นโดยไม่มีค่าใช้จ่าย อย่างน้อย 1 แหล่ง

สารอาหาร หน่วย		อนุบาล 3-5 ปี			ประถม 6-12 ปี			คะแนน เป้าหมาย
		ปริมาณเป้าหมาย ต่อคน		ปริมาณ สารอาหาร ต่อ 1 คะแนน	ปริมาณเป้าหมาย ต่อคน		ปริมาณ สารอาหาร ต่อ 1 คะแนน	
		100% DRI	40% DRI		100% DRI	40% DRI		
พลังงาน	กิโลแคลอรี	1200	480	40	1542.9	617.1	51.43	12
โปรตีน	กรัม	30	12	1	46.3	18.5	1.54	12
ไขมัน	กรัม	40	16	1.33	48	19.2	1.60	12
ใยอาหาร	กรัม	9	3.6	0.30	14	5.6	0.47	12
วิตามินเอ	มคก.อาร์อี	433.3	173.3	14.44	557.1	222.9	18.57	12
วิตามิน บี 1	มก.	0.57	0.23	0.02	0.77	0.31	0.03	12
วิตามิน บี 2	มก.	0.57	0.23	0.02	0.77	0.31	0.03	12
วิตามินซี	มก.	40	16	1.33	42.9	17.1	1.43	12
แคลเซียม	มก.	700	280	23.33	914.3	365.7	30.48	12
เหล็ก	มก.	6.13	2.45	0.20	12.30	4.92	0.41	12

เกณฑ์คุณค่าทางสารอาหารตามหลักการคำนวณคุณค่าทางสารอาหาร Thai school lunch (<https://www.thaischoollunch.in.th/faq.php>)

3. ขั้นตอน/กระบวนการการจัดทำโครงการกลุ่ม

- 3.1. ศึกษารายชื่อโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนไม่เกิน 500 คน และมีระดับอนุบาลถึงระดับประถม 6 โดยตั้งอยู่ในพื้นที่รอบกรุงเทพมหานคร และได้ทำการเลือก โรงเรียนวัดสำโรง (ศรัทธาษฎรวิทยาดิวิยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี เป็นโรงเรียนที่จะเข้าทำโครงการ
- 3.2. ประสานงานกับคณะครูโรงเรียน วัดสำโรง เพื่อทราบถึงแนวทางการบริหารจัดการอาหารกลางวันให้นักเรียน หลักเกณฑ์การเลือกเมนูอาหารกลางวันที่ใช้ในปัจจุบัน การประเมินคุณค่าทางโภชนาการจากระบบ Thai school lunch และสอบถามถึงข้อจำกัด อุปสรรคในการบริหารจัดการอาหารกลางวันให้นักเรียน
- 3.3. ลงพื้นที่โรงเรียน เพื่อซักถามข้อมูลจากผู้ประกอบการอาหารในโรงเรียนถึงวิธีการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร การเลือกเมนูอาหารกลางวันในแต่ละวันตามหลัก Thai school lunch อุปสรรคหรือข้อจำกัดในการบริหารเงินที่ได้รับจากโรงเรียน ปัญหาอื่นๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำอาหารให้กับนักเรียน และรายได้พิเศษจากการจำหน่ายเมนูอื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือเมนูอาหารกลางวันโรงเรียนกำหนดไว้
- 3.4. ลงพื้นที่เพื่อจัดการประชุมปรึกษากับตัวแทนผู้ปกครอง เพื่อสอบถามถึงคุณภาพและปริมาณของอาหารกลางวันที่ได้รับอยู่ในปัจจุบัน และสอบถามถึงสถานะทางครอบครัว อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ เพื่อที่จะประเมินความสามารถของผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมในการทำโครงการครั้งนี้

- 3.5. ลงพื้นที่รอบ ๆ บริเวณโรงเรียน เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้ประกอบการร้านค้า ที่จำหน่ายวัตถุดิบที่เป็นของสด จำพวกผัก ผลไม้ และทำบัญชีรายชื่อเอาไว้สำหรับการติดต่อนำเสนอขอความร่วมมือในการทำโครงการ โดยคณะผู้ทำงานจะดำเนินการติดต่อผู้ประกอบการแต่ละราย เพื่อซักถามถึงการบริหารจัดการของสดที่ไม่สามารถขายได้ทันในแต่ละวัน และนำข้อมูลกลับมาวิเคราะห์เพื่อหาวิธีการที่ทั้งผู้ประกอบการและโรงเรียนได้ผลประโยชน์ทั้งสองฝ่ายอย่างยั่งยืน
- 3.6. โมเดลการแก้ปัญหาแบบยั่งยืนที่คณะผู้ทำงานต้องการ เริ่มจาก
- 3.6.1. วิเคราะห์ปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน
 - 3.6.2. กำหนดปริมาณวัตถุดิบสดที่จำเป็นต้องใช้ในการปรุงอาหาร โดยทำการเช็คปริมาณวัตถุดิบสดกับผู้ประกอบการอาหารในโรงเรียนว่ามีเพียงพอไหม ขาดวัตถุดิบสดรายการใดบ้าง เพื่อทำรายการวัตถุดิบสดที่ต้องการเพิ่มเติมขึ้นมา
 - 3.6.3. เมื่อทราบรายการวัตถุดิบสดที่ต้องการเพิ่มแล้วทางคณะผู้ทำงานจะทำการประสานงานกับหน่วยงานภาคเอกชน เพื่อตรวจสอบความสามารถในการจัดหาและส่งมอบวัตถุดิบสดรายการต่างๆ ให้โรงเรียนได้ โดยจะเป็นการพยายามจัดหาให้ได้มาอย่างแบบไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม
 - 3.6.4. คณะผู้ทำงานจะให้ความรู้แก่ครู ผู้ประกอบการอาหาร เด็กนักเรียนทางด้านโภชนาการต่างๆ เพื่อให้ทุกฝ่ายมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
 - 3.6.5. เลือกเมนูอาหารที่ผ่านเกณฑ์การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการมาให้เด็กนักเรียนทดลองรับประทานเป็นระยะเวลา 1 เดือน
 - 3.6.6. นำเมนูอาหารที่ได้รับการปรับปรุงมาประเมินคะแนนตามระบบ Thai School Lunch
 - 3.6.7. นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหายั่งยืนต่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและลงมือปฏิบัติโครงการตามแผนที่วางไว้
 - 3.6.8. ประเมินผลโครงการตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้

4. ขอบเขตการจัดทำโครงการกลุ่ม (พื้นที่กรณีศึกษา และกลุ่มเป้าหมาย)

ขอบเขตของการดำเนินโครงการคือ เลือกทำการศึกษาที่โรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราชวรวิหารวัดวิทยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ให้เป็นโรงเรียนต้นแบบในการดำเนินโครงการ โดยมีจำนวนนักเรียน 360 คน เพียงหนึ่งโรงเรียนเท่านั้น

5. จำนวนผู้ได้รับผลกระทบจากโครงการอย่างเป็นรูปธรรม

- 5.1. นักเรียนในโรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราชวรวิหารวัดวิทยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี จำนวน 360 คน สามารถเข้าถึงอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีตามเกณฑ์การประเมินสารอาหารของ Thai school lunch
- 5.2. โรงเรียนวัดสำโรง สามารถเข้าถึงแหล่งวัตถุดิบที่สามารถนำมาใช้ในการทำอาหารเพิ่มเติมขึ้นโดยไม่มีค่าใช้จ่ายจากหน่วยงานภาคเอกชน เป็นจำนวนอย่างน้อย 1 ราย

6. แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.
1. ประสานงานกับโรงเรียนวัดสำโรงเพื่อขออนุญาตเข้าทำโครงการ								
2. ลงพื้นที่ประชุมครั้งที่ 1 กับคณะครูโรงเรียนวัดสำโรงเพื่อศึกษา รวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการอาหารกลางวันและปัญหาต่างๆ ในการจัดการอาหารกลางวัน								
3. ลงพื้นที่ประชุมครั้งที่ 2 กับคณะครู ผู้ประกอบอาหาร ผู้ปกครอง นักเรียนโรงเรียนวัดสำโรงเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับมื้ออาหารกลางวัน								
4. ประสานงานกับมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) เพื่อดำเนินการสมัครรับวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารให้กับโรงเรียนวัดสำโรง								
5. ลงพื้นที่ประชุมครั้งที่ 4 โดยเชิญวิทยากรจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์เข้าทำกรอบแบบแผนความรู้เรื่องโภชนาการอาหาร การจัดเมนูในระบบ Thai School Lunch ให้กับคณะครู ผู้ประกอบการอาหาร ผู้ปกครอง และนักเรียนโรงเรียนวัดสำโรง								
6. โรงเรียนวัดสำโรง ทำการรับวัตถุดิบอาหาร ครั้งแรกจากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank)								
7. ลงพื้นที่ครั้งที่ 5 โดยการจัดกิจกรรม Dot Democracy เพื่อให้เด็กนักเรียนทำการหัดตักอาหารที่ชื่นชอบสามอันดับแรก								
8. นำข้อมูลที่ได้จากกิจกรรม Dot Democracy มาจัดทำเมนูอาหารกลางวันใหม่ตามมาตรฐานของ Thai School Lunch								
9. ติดตามผลการรับวัตถุดิบจาก SOS (Cloud Food Bank) และการประเมินคะแนนเมนูอาหารกลางวันใหม่ตามมาตรฐานของ Thai School Lunch								
10. จัดทำรายงาน เอกสารนำเสนอและวัดกัณโศกรงาน								

หน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง



Cloud Food Bank



สาขารัฐศาสตร์
มหาวิทยาลัย
มุนีนิเวศศาสตร์
School of Human Ecology



7. การดำเนินงาน

7.1. การรวบรวมข้อมูลการจัดการอาหารกลางวัน

โรงเรียนวัดสำโรงโรงเรียนวัดสำโรง มีจำนวนนักเรียน 360 คน ชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นประถม 6 โดยได้รับงบประมาณจัดหาอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียนมูลค่า 21 บาทต่อหัว โรงเรียนวัดสำโรงทำการจัดซื้อจัดจ้างผู้ประกอบการอาหารเป็นสัญญารายปี โดยทางคณะครูจะเป็นผู้กำหนดเมนูอาหารให้ผู้ประกอบการอาหารจัดทำเป็นรายเดือน คณะครูจะทำการตรวจสอบคุณค่าสารอาหารของเมนูที่เลือกผ่านทางโปรแกรม Thai School lunch ดังตารางด้านล่างนี้

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
28/03/65	- แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ต้น คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.10	5.96	7.81	2.08	7.58	9.00	2.30	8.65	9.52	4.71	586.57	2.65
	คะแนนรวม	9.75	11.48	14.03	12.09	9.83	16.72	7.05	33.15	22.30	5.88	691.57	13.97
	ปริมาณสารอาหาร	389.9	14.4	17.3	282.0	2.0	241.4	0.1	0.7	29.7	1.8	691.6	14.0
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

คณะครูจะทำการตรวจสอบคุณค่าสารอาหารของเมนูที่เลือกผ่านทางโปรแกรม Thai School lunch

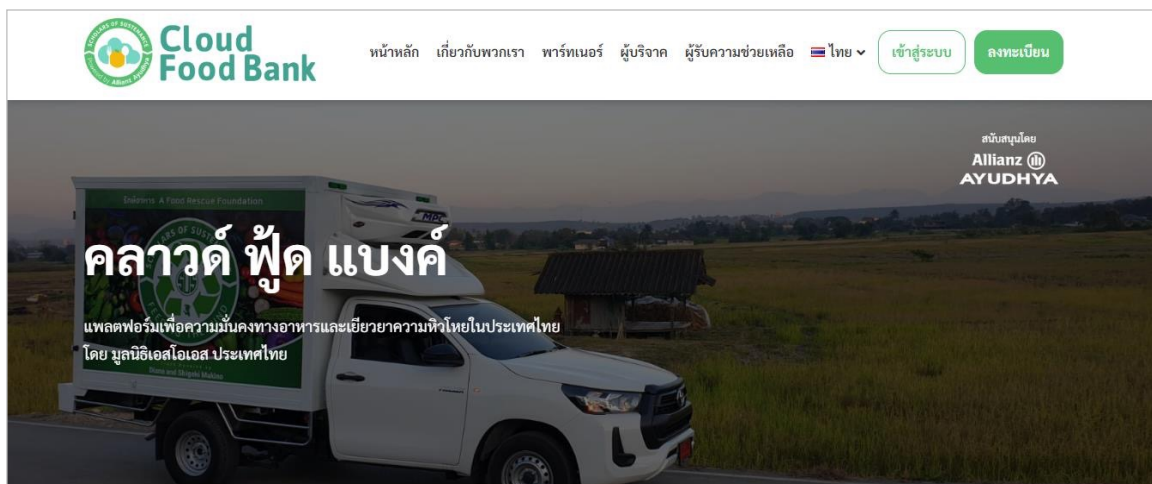


การประเมินคุณค่าทางสารอาหารจากโปรแกรม Thai School Lunch จะมีการให้คะแนนสารอาหารทั้งหมด 12 ตัว โดยเกณฑ์คะแนนคุณค่าสารอาหารจะแบ่งเป็นตามด้านบนนี้

ปัญหาของคณะครูของโรงเรียนวัดสำโรงคือต้องการพัฒนาให้เมนูอาหารกลางวันที่เลือกมานั้นได้คะแนนสีเขียวในทุกหมวดสารอาหารทั้ง 12 ตัว เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและถูกหลักโภชนาการ

7.2. แนวทางการแก้ปัญหาแบ่งออกเป็นสองแนวทาง

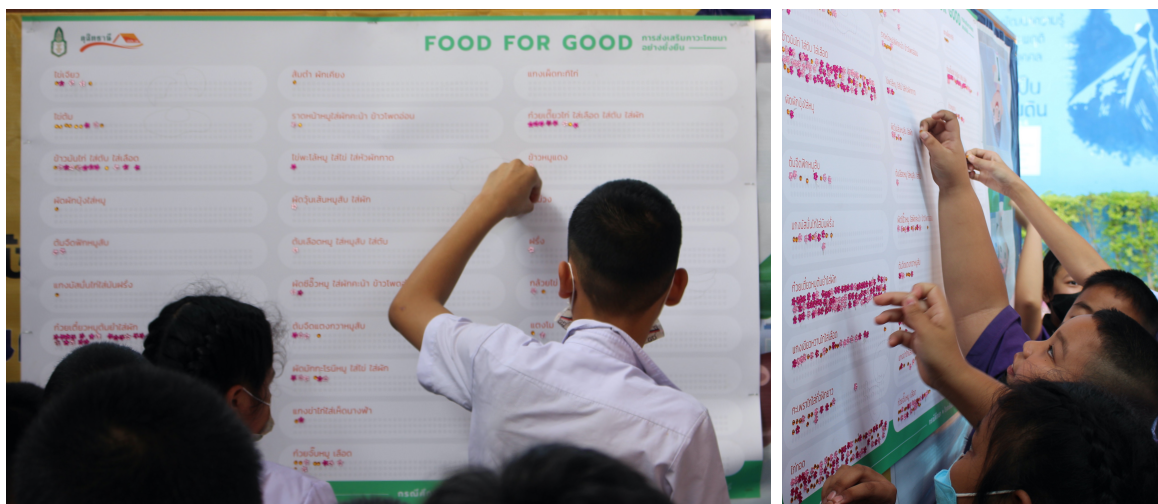
7.2.1. **แนวทางที่ 1** การหาแหล่งวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารเพิ่มขึ้น โดยไม่มีค่าใช้จ่าย โดยได้ความร่วมมือจากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) <https://cloudfoodbank.org/>



Cloud Food Bank คือแพลตฟอร์มการบริจาคอาหารออนไลน์ พัฒนาและการกำกับดูแลโดยมูลนิธิสโกลาร์ส ออฟ ชัสตีแอนด์ ประเทศไทย (มูลนิธิเอสไอเอส) ภายใต้ความร่วมมือและสนับสนุนโดยบริษัท อลิอันซ์ อยุธยา ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ระบบ Cloud Food Bank ถูกสร้างขึ้นเพื่อยกระดับการบริจาคอาหารและการช่วยเหลือสังคมภายในประเทศไทยอย่างเป็นระบบผ่านการบริหารการจัดการความต้องการความในการบริจาคอาหารและความต้องการความช่วยเหลือ Cloud Food Bank ได้พัฒนาระบบในการจัดการอาหารบริจาคและอาหารส่วนเกินเพื่อตอบโจทย์ผู้บริจาคในทุกระดับตั้งแต่ระดับอุตสาหกรรมไปจนถึงรายบุคคล ด้วยระบบ Cloud Food Bank นี้ จะส่งต่อความช่วยเหลือและความหวังดีสู่ชุมชนกลุ่มเปราะบางทั่วประเทศไทยได้ ซึ่งรวมถึงโรงเรียนในพื้นที่ต่างๆ ด้วย

คณะครูโรงเรียนวัดสำโรงได้ทำการสมัครผ่านหน้าเว็บไซต์ Cloud Food Bank และได้รับอนุญาต
 ำนักในการขอรับวัตถุดิบเพื่อนำมาปรุงอาหารเพิ่ม ประเภทผัก ผลไม้ และเครื่องปรุงรสอาหาร เมื่อ
 เดือนพฤศจิกายน 2565 และได้รับการตอบรับให้เข้าร่วมระบบในช่วงต้นเดือนธันวาคม 2565

7.2.2. **แนวทางที่ 2** คือการเลือก ปรับ หรือออกแบบเมนูอาหารให้ได้คะแนนสีเขียวตามเกณฑ์ของ Thai
 School Lunch โดยการเริ่มต้นทำแนวทางนี้ทางทีมผู้ทำงานได้รับคำแนะนำจาก ดร.ถวิลวดี บุรีกุล
 (อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ) ให้จัดทำตามแนวทาง Dot Democracy เป็นการนำเมนูอาหารที่
 โรงเรียนใช้อยู่แล้ว 30 เมนูมาเรียงกันบนโปสเตอร์ และให้เด็กนักเรียนทั้ง 360 คน นำสติ๊กเกอร์มา
 ติด โดยจะมีสติ๊กเกอร์ทั้งหมดสามสี เพื่อแยกติดเมนูที่ชอบรับประทานมากตามลำดับที่ 1, 2 และ 3
 หลังจากได้เมนูอาหารที่เด็กนักเรียนชื่นชอบทั้งสามลำดับแล้ว จะมีการนำเมนูนั้น ๆ มาใช้เป็นเมนูหลัก
 ร่วมกับเมนูอื่นๆ ในแต่ละมื้ออาหารกลางวัน แนวทางการทำ Dot Democracy นั้นยังสอดแทรก
 เรื่องของประชาธิปไตยให้กับเด็กนักเรียนในการโหวตมื้ออาหารของตัวเองและยังส่งเสริมให้เด็ก
 นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย



โปสเตอร์รายการอาหารและภาพกิจกรรมตามแนวทาง Dot Democracy

เพื่อให้การปรับปรุงเมนูอาหารของโรงเรียนสามารถได้คะแนนสีเขียวตามเกณฑ์ของ Thai School Lunch อย่างยั่งยืน ทางคณะผู้ทำงานจึงได้ทำการเชิญวิทยากร อาจารย์อภิรัตน์ ศุภนาททรัพย์ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์มาทำการบรรยายพิเศษ ในหัวข้อเรื่อง “ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กในวัยเรียน” ในวันอังคารที่ 13 พฤศจิกายน 2565 เวลา 10.00 – 11.00 น. ให้กับทางคณะครู นักเรียน ผู้ประกอบการอาหาร และผู้ปกครอง ซึ่งเนื้อหาในการบรรยายจะมีการเสริมความรู้เรื่องสารอาหารต่างๆ ที่สามารถนำมาใส่เพิ่มในเมนูอาหารเพื่อให้ได้ตามเกณฑ์คะแนนสีเขียวของระบบ Thai School Lunch ด้วย

ตัวอย่างสไลด์จากการบรรยายพิเศษ “ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กในวัยเรียน”

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์
Sukhothai Thammatharat University

การจัดอาหารมื้อกลางวันสำหรับนักเรียน



อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม
ข้าวกล้องงอกไม่ขัดสี 200 กรัม	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00
หน่อไม้ฝรั่ง 200 กรัม	2.81	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00
แตงกวา 2 ชิ้นขนาด 55 กรัม	0.27	0.20	0.00	0.07	0.15	0.84	0.55	0.55	2.31	0.46
แครอท 2 ชิ้นขนาด 55 กรัม	1.47	4.55	1.58	1.62	2.16	1.27	5.70	2.46	9.85	3.15
รวมทั้งหมด	10.80	14.91	13.45	10.14	6.59	16.40	11.22	28.01	18.09	6.80

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์
Sukhothai Thammatharat University

การจัดอาหารมื้อกลางวันสำหรับนักเรียน

ธาตุเหล็ก

ผลสำรวจ South East Asian Nutrition Surveys : SEANUTS โดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า...

“เด็กไทยเกือบ 40% **ขาดธาตุเหล็ก** และมากกว่า 50% ได้รับสารอาหารต่ำในกลุ่มธาตุเหล็ก วิตามินเอและวิตามินซี อันเนื่องมาจากคุณภาพของอาหารที่กิน”

“ในภูมิภาคเอเชีย ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40-50 ในเด็กก่อนวัยเรียนและในวัยเรียน”

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์
Sukhothai Thammatharat University

การจัดอาหารมื้อกลางวันสำหรับนักเรียน

ธาตุเหล็กในอาหาร
มี 2 ประเภท คือ

Heme
แหล่งจากสัตว์
ดูดซึมได้ดี

Non-Heme
แหล่งจากพืช
ดูดซึมได้ไม่ดี

คำแนะนำ
เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินซีเข้าไปในอาหารมื้อนั้นๆ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์
Sukhothai Thammatharat University

การจัดอาหารมื้อกลางวันสำหรับนักเรียน

หลักเกณฑ์	
เลือกผลไม้สด (ทุกมื้อ)	
เลือกผลไม้สดที่แช่แข็งกัน (อย่างน้อย 3 ชนิด/สัปดาห์)	แคนตาลูป มะม่วงสุก มะละกอสุก
เลือกเมนูที่ใช้ผักใบเขียวเข้ม (อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)	บรอกโคลี คะน้า ตำลึง ผักโขม กวางตุ้ง ผักกูด ผักหวาน
เลือกเมนูที่ใช้พืชผลไม้สีเหลือง (อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)	ฟักทอง แครอท มะละกอสุก มะม่วงสุก
เลือกเมนูที่เป็นแหล่งของวิตามินซี (ทุกมื้อ)	ส้ม ฝรั่ง มะนาว ฝรั่ง บรอกโคลี มะเขือเทศ
เลือกเมนูที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก (ทุกมื้อ)	เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว
เลือกเมนูที่มีน้ำ (ทุกมื้อ)	



7.3. ผลลัพธ์จากแนวทางการดำเนินงาน (Outcome)

7.3.1. **ผลลัพธ์จากแนวทางการดำเนินงานที่ 1** การหาแหล่งวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารเพิ่มขึ้น โดยไม่มีค่าใช้จ่าย โดยได้ความร่วมมือจากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) <https://cloudfoodbank.org/>

ครั้งที่ 1 วันที่ 19 ธันวาคม 2565 โรงเรียนวัดสำโรงได้รับการติดต่อจากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) เพื่อทำการรับส้ม จำนวน 250 กิโลกรัม มาแจกให้กับเด็กนักเรียน ซึ่งเป็นการเพิ่มจำนวนผลไม้ในมื้ออาหารกลางวัน และยังมีส่วนที่สามารถนำกลับไปรับประทานต่อที่บ้านได้อีกด้วย



การเพิ่มส้มจำนวนหนึ่งผลเข้าไปในมื้ออาหารกลางวันนั้นทำให้สามารถเพิ่มใยอาหารในมื้ออาหารกลางวันจาก 6.50 เป็น 8.52 คิดเป็นการเพิ่มขึ้น 23.70% เปลี่ยนจากคะแนสีแดงเป็นสีเขียว ตามตารางด้านล่างนี้

คุณค่าทางสารอาหารของเมนูอาหารกลางวันผ่านระบบ Thai School Lunch

ก่อนและหลังได้รับการช่วยเหลือด้านวัตถุดิบจาก Cloud Food Bank

ก่อนรับส้ม

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
กล้วยเตี๋ยราวดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่น้ำคั้นแครอท ข้าวโพดอ่อน	6.40	5.93	8.66	2.22	5.37	11.18	2.20	8.47	12.76	3.99	927.66	4.73
สั้บแม่ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้วหนา 0.7 นิ้ว	2.43	2.02	1.00	0.63	2.05	0.03	2.13	2.60	0.25	2.51	47.34	9.08
บันทึกสำหรับนี้	11.42	12.02	14.47	10.27	7.91	14.34	7.00	27.07	13.01	6.50	1,076.99	22.61

หลังรับส้ม

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
กล้วยเตี๋ยราวดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่น้ำคั้นแครอท ข้าวโพดอ่อน	6.40	5.93	8.66	2.22	5.37	11.18	2.20	8.47	12.76	3.99	927.66	4.73
สั้บแม่ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้วหนา 0.7 นิ้ว	2.43	2.02	1.00	0.63	2.05	0.03	2.13	2.60	0.25	2.51	47.34	9.08
ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.80	5.88
บันทึกสำหรับนี้	12.02	12.44	14.56	10.52	8.04	14.77	8.13	27.73	22.40	8.52	1,079.79	28.49

ครั้งที่ 2 วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566 โรงเรียนวัดสำโรงเข้ารับ Prego Carbonara Mushroom Sauce จำนวน 120 ขวด



7.3.2. ผลลัพธ์จากแนวทางการดำเนินงานที่ 2 คือการเลือก ปรับ หรือออกแบบเมนูอาหารให้ได้คะแนนสีเขียวตามเกณฑ์ของ Thai School Lunch โดยการใช้เมนูอาหารตั้งต้นจากผลโหวต Dot Democracy และใช้ความรู้จากการอบรมเรื่องโภชนาการมาร่วมด้วย ทำให้ได้รายการอาหารกลางวันออกมดังนี้

Thai School Lunch

ระบบแนะนำสำรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

[ระบบงาน](#)
[สำรับอาหาร](#)
[ติดต่อเรา](#)

ยินดีต้อนรับ วัดสำโรง(นักรักรามอุรศักดิ์วิทยา) [1012230055] [ล็อกเวลาเรียน]

จัดสำรับอาหาร

สำรับของท่าน

ราคาวัตถุดิบ

รายงาน

ดาวน์โหลด

จัดสำรับอาหาร > วัดสำโรง(นักรักรามอุรศักดิ์วิทยา) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 30/01/2566

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ข้าวมันไก่ ผัสดับ เลือด ขุปผัก แดงกว่า	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.70	7.47	7.92	2.28	952.66	4.10
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0.00	0.00	68.67	0.31
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.80	5.88
มะละกอสุก 10 ชิ้นพอดีคำ 100 กรัม	0.79	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51	3.09	9.50
บันทึกสำรับนี้	12.00	15.52	14.90	9.50	9.13	22.10	9.17	31.37	42.48	7.82	1,129.21	28.59

พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง

ไขมัน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง

แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก

วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก

จัดสำรับอาหาร > วัดสำโรง(ศิริยุวานฤถ์กถวิทยา) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 30/01/2566													
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ข้าวไก่ทอด ชุปฟัก นำจิ้ม (สำหรับ ร.ร. วัดคงคา จ.สุราษฎร์ธานี)	6.18	6.75	3.74	0.77	2.44	0.20	1.43	2.57	5.40	1.92	512.86	2.25	✗
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.80	5.88	✗
ส้มตำไทย ผักสด	2.51	4.43	3.19	1.39	4.52	0.98	2.37	2.97	17.00	6.17	240.37	9.32	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
แคนดอลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.23	0.19	0.03	0.25	0.61	2.88	0.50	0.33	11.89	0.74	3.00	2.52	✗
บันทึกสำรับนี้	12.11	15.85	11.86	10.08	8.19	7.62	8.10	22.53	43.68	10.86	861.02	28.76	
พลังงาน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง ไขมัน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี													
จัดสำรับอาหาร > วัดสำโรง(ศิริยุวานฤถ์กถวิทยา) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 30/01/2566													
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
กล้วยเดียน้ำสับหั่นขาวห่ม ลูกชิ้นปลา ใส่ผัก ถั่วทอง ผักบุ้ง	4.70	7.55	3.52	1.62	7.78	19.22	14.30	4.10	4.32	3.84	1,015.62	3.12	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.80	5.88	✗
แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03	✗
บันทึกสำรับนี้	9.29	12.99	9.25	9.41	8.97	22.78	21.97	22.20	19.42	10.34	1,125.08	27.82	
พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง ไขมัน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก													
จัดสำรับอาหาร > วัดสำโรง(ศิริยุวานฤถ์กถวิทยา) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 30/01/2566													
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
กล้วยจีบญวนห่ม ใส่น้ำตาล	5.44	6.88	3.96	0.80	9.13	0.33	16.57	1.77	3.18	2.18	855.55	2.57	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	0.79	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51	3.09	9.50	✗
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.80	5.88	✗
ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.75	0.52	0.44	0.18	1.02	1.41	1.23	1.13	3.78	3.26	8.80	1.18	✗
บันทึกสำรับนี้	10.17	12.20	9.37	8.92	11.29	7.47	22.93	21.23	41.51	10.97	972.23	27.93	
พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง ไขมัน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก													
จัดสำรับอาหาร > วัดสำโรง(ศิริยุวานฤถ์กถวิทยา) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 15/01/2566													
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
กล้วยเดียน้ำสับหั่นขาวไก่ ลูกชิ้นปลา ใส่ผัก ถั่วทอง ผักบุ้ง	4.90	6.39	4.76	1.61	6.13	12.26	1.43	7.77	4.16	3.84	986.11	3.12	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม	1.03	0.73	0.08	0.22	2.09	0.23	0.67	0.87	3.69	2.05	2.24	10.73	✗
ถั่วเขียวต้มใส่น้ำตาล 1.5 ทัพพี	1.94	2.01	0.14	0.37	2.71	0.05	4.00	1.00	0.50	8.33	43.54	12.74	✗
บันทึกสำรับนี้	10.48	13.21	9.80	9.61	11.42	15.66	8.77	25.63	8.35	14.23	1,133.89	35.38	
พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง ไขมัน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี ใยอาหาร : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก													

ทางโรงเรียนวัดสำโรง ได้เริ่มนำชุดเมนูอาหารกลางวันทั้ง 5 ชุดนี้ไปทดลองปรุงให้นักเรียนรับประทานโดยมีกำหนดการเริ่มทำตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2566 เป็นต้นไป

8. ถอดรหัสโครงการ และข้อเสนอแนะ

8.1. ถอดรหัสโครงการ

Education - Empowerment – Connect

“ EEC ”

Strategy for achievement ที่ผู้คณะทำงานได้นำมาใช้ในการลดปัญหาความเหลื่อมล้ำเรื่อง การเข้าถึง แหล่งวัตถุดิบอาหาร และการสร้างโภชนาการอาหารกลางวันที่ดีสำหรับเด็กนักเรียน มี 3 หัวข้อหลักด้วยกันดังนี้

- 1) **Education** การเข้าใจถึงกระบวนการทำงานที่แท้จริง โดยเริ่มจากการสำรวจข้อมูล แนวทางการทำงาน และปัญหาเชิงลึกของทุกภาคฝ่ายตั้งแต่ โรงเรียน คณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้ประกอบการร้านอาหารใน โรงเรียน และมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) โดยคณะทำงานได้นำข้อมูลจากที่ทำการสำรวจมา ออกแบบแนวทางการทำโครงการตามหลักการ design thinking
- 2) **Empowerment** การกระตุ้นและให้สนับสนุนให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการทำโครงการให้สำเร็จลุล่วง คณะผู้ทำงานยึดหลักการต่อยอดจากสิ่งที่แต่ละภาคฝ่ายได้ทำไว้อยู่แล้ว เช่น ระบบการจัดหาวัตถุดิบของผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงเรียน ทางคณะผู้จัดทำมีได้เข้าไปปรับหรือแก้ไขระบบแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้าม คณะผู้จัดทำได้ทำ business matching กับทางมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) ให้ซึ่งส่งผลให้ระบบการจัดหาวัตถุดิบของผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงเรียนมีคุณภาพและมีปริมาณมากขึ้นด้วย
- 3) **Connect** การสื่อสารเชื่อมโยงและประสานงานกับทุกภาคฝ่ายเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการที่ได้ ได้ตั้งไว้ คณะผู้ทำงานยึดหลักการสื่อสารแบบ 2 ways communication เพื่อให้ทุกภาคฝ่ายได้มีโอกาส พูดยึดแสดงความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในทุกๆ การประชุม หรือทุกๆ การลงพื้นที่ ยกตัวอย่าง ปัญหาที่ทางคณะผู้ทำงานประสบในช่วงแรกของการนำเสนอแผน business matching กับ มูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) นั้นได้รับการต่อต้านจากคณะครูและผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงเรียน เนื่องจากทั้งสองฝ่ายเข้าใจว่าการรับวัตถุดิบอาหารมาจากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) นั้นเป็นการ ทำให้ผู้อื่นมองว่าการบริหารจัดการวัตถุดิบที่ทำอยู่แล้วไม่ผ่านมาตรฐาน ซึ่งคณะผู้ทำงานได้ทำการสื่อสารถึง วัตถุประสงค์ของการรับวัตถุดิบอาหารเพิ่มจากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) ว่าเป็นการเพิ่มวัตถุดิบ อาหารเชิงปริมาณ เป็นหนึ่งในแนวทางการเพิ่มปริมาณสารอาหารในแต่ละมื้อโดยไม่กระทบกับระบบการ ทำงานปัจจุบันแต่อย่างใด และได้ทำการส่งข้อมูลของมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) ให้เพิ่มว่าการทำ สัญญารับวัตถุดิบสามารถที่จะเลิกสัญญาเมื่อไรก็ได้ตามความสมัครใจของผู้เข้ารับบริการ นอกจากนั้นยังมีการแชร์ตัวอย่างของสถาบันและหน่วยงานอื่นๆ ที่เป็นสมาชิกของมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) เพื่อ สร้างความมั่นใจให้กับคณะครูและผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงเรียนมากขึ้นด้วย

8.2. ข้อเสนอแนะ

1. การสร้างความยั่งยืนของรูปแบบโครงการ Food for Good

ความสามารถในการเพิ่มวัตถุดิบอาหารโดยไม่มีค่าใช้จ่ายนั้นเป็นหนึ่งในทำให้อาหารกลางวันมีคุณค่าสาร อาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการมากขึ้น แต่ทั้งนี้หลายๆ โรงเรียนในประเทศไทยยังไม่มีความรู้ถึงการให้ บริการของมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank)

ทางคณะผู้ทำงานมีข้อเสนอแนะต่อมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) ให้ทำการประชาสัมพันธ์ต่อกลุ่มโรงเรียนต่างๆ ที่อยู่บริเวณรอบๆ กรุงเทพมหานครทั้งทางสื่อออนไลน์และออฟไลน์ หรือทำการนำเสนอบริการเข้าสู่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มีหน้าที่ดูแลเรื่องมาตรฐานอาหารกลางวันของโรงเรียนโดยตรง

2. ข้อเสนอแนะทางนโยบาย

นอกจากการจัดสรรงบประมาณอาหารกลางวันให้แก่เด็กนักเรียนซึ่งเป็นหน้าที่ตามรัฐธรรมนูญของกระทรวงศึกษาธิการแล้วนั้น ทางคณะผู้ทำงานอยากนำเสนอให้ทางกระทรวงศึกษาธิการจัดทำแผนงานเชิงลึกเพื่อส่งเสริมเรื่องความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพของเด็กนักเรียนในแต่ละช่วงวัยเรียนด้วย โดยทำการเผยแพร่เมนูอาหารกลางวันที่ถูกออกแบบมาให้เด็กแต่ละช่วงวัยอย่างชัดเจน แบ่งตามเกณฑ์ของชั้นเรียน เช่น อนุบาล 1 จะเป็นเมนูอาหารกลางวันอะไรบ้าง ซึ่งจะแตกต่างกับเมนูอาหารกลางวันของเด็กนักเรียนชั้นประถม 1 ซึ่งการจัดทำเมนูอาหารกลางวันที่เหมาะสมเฉพาะเจาะจงสำหรับเด็กนักเรียนแต่ละระดับนั้นจะมีข้อจำกัดจากความสามารถทางงบประมาณในการจัดหาวัตถุดิบมาทำที่โดยส่วนใหญ่โรงเรียนจะใช้วิธีการจัดเมนูอาหารแบบเหมารวมเหมือนกันให้เด็กนักเรียนทุกชั้นเรียน ทั้งนี้คณะผู้ทำงานอยากนำเสนอให้ทางกระทรวงศึกษาธิการนำเอาโมเดล Food for Good มาเป็นตัวช่วยในการเพิ่มความสามารถในการจัดหาวัตถุดิบของโรงเรียนแต่ละโรงเรียนเพื่อให้สุดท้ายแล้วโรงเรียนสามารถจัดทำเมนูอาหารกลางวันให้เด็กแต่ละระดับชั้นเรียนได้ หากทำได้สำเร็จเด็กนักเรียนแต่ละชั้นเรียน แต่ละช่วงวัยจะสามารถรับประทานอาหารกลางวันที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ถูกต้อง ซึ่งจะตรงกับรัฐธรรมนูญมาตรา 71 วรรค 4 ที่หน่วยงานรัฐมีหน้าที่ในการจัดสรรงบประมาณ รัฐพึงคำนึงถึงความจำเป็นและความต้องการที่แตกต่างกันของเพศ วัย และสภาพของบุคคล ทั้งนี้ เพื่อความเป็นธรรม

3. การเพิ่มฟังก์ชัน Menu Recommendation ในระบบ Thai school lunch

จากการทำโครงการในครั้งนี้นับว่าข้อมูลในระบบการคำนวณสารอาหารของ Thai school lunch นั้นเป็นการกรอกชื่อเมนูอาหารในแต่ละมื้อลงไปในระบบเพื่อทำการคำนวณว่าได้สารอาหารตามมาตรฐานใหม่ หากได้ไม่ถึงตามมาตรฐาน ผู้ใช้งานระบบจะต้องทำการแก้ไขเมนูอาหารแบบทดลองสุ่มไปเรื่อยๆ ซึ่งเป็นการเสียเวลาในการทำเป็นอย่างมาก

ทางคณะผู้ทำงานมีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่ทำการพัฒนาระบบ (Nectec) ให้มีการเพิ่มฟังก์ชัน Menu Recommendation เป็นการแนะนำชื่อเมนูอาหารจากในระบบได้ทันทีเลย หากสามารถเพิ่มฟังก์ชันนี้ได้จะทำให้ผู้ใช้งานสามารถลดเวลาในการกรอกข้อมูลแบบสุ่มทดลอง และยังเพิ่มความแม่นยำในการเลือกเมนูอาหารที่ได้มาตรฐาน Thai school lunch อย่างรวดเร็วด้วย

4. การเผยแพร่โมเดล Food for Good

เพื่อให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนอื่นๆ ได้มีโอกาสเข้าถึงวัตถุดิบอาหารแบบไม่มีค่าใช้จ่าย คณะผู้ทำงานจะทำการเผยแพร่โมเดล Food for Good ด้วยการจัดทำ Food for Good Tool Kits อธิบายถึงปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้โครงการสำเร็จได้ ตั้งแต่ ใครคือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในโครงการ วิธีการดำเนินงาน รวมไปถึงข้อมูล เบอร์ติดต่อของแต่ละหน่วยงานที่มีส่วนร่วม ซึ่งลักษณะของ Food for Good Tool Kits จะอยู่ในรูปแบบการนำไปโปรโมททั้งช่องทางออนไลน์เช่น วิทยุรัฐสภา หรือช่องทางออฟไลน์ผ่านการส่งแผ่นพับไปยังโรงเรียนต่างๆ ในประเทศไทยงานที่สามารถช่วยพัฒนาระบบการเข้าถึงแหล่งวัตถุดิบอาหารกลางวันของเด็กนักเรียนได้ ถึงแม้ว่าระยะเวลาในการทำโครงการจะจบลงแล้วแต่ทางคณะผู้ทำงานยังมีความมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่แนวทางการทำงานผ่าน Food for Good Tool Kits อีกต่อไป



ผู้มีส่วนร่วมเพื่อให้โมเดลนี้เกิดขึ้นได้



Cloud Food Bank

แผนงานที่ 1
PARTNERSHIP FOR GOAL



แผนงานที่ 2
MENU SELECTION BY DOT DEMOCRACY ACTIVITY

STRATEGY FOR ACHIEVEMENT

EEC / EDUCATION / EMPOWERMENT / CONNECT
แนวคิดพื้นฐานในการทำโมเดล Food for Good ให้สำเร็จได้

สถาบันพระปกเกล้า

ปปร. 26 | บ้านดุสิตธานี

สุดท้ายนี้ทางคณะผู้ทำงานมีความรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่สามารถจัดทำโครงการที่สามารถช่วยพัฒนาระบบการเข้าถึงแหล่งวัตถุดิบอาหารกลางวันของเด็กนักเรียนได้ ถึงแม้ว่าระยะเวลาในการทำโครงการจะจบลงแล้วแต่ทางคณะผู้ทำงานยังมีความมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่แนวทางการทำงานผ่าน Food for Good Tool Kits อีกต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

โครงการครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ และ ดร.ถวิลวดี บุรีกุล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง คณะผู้ทำงานตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณะครู และนักเรียนโรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราชวรภัทก์ดีวิทยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ซึ่งเป็นแกนนำหลักในการจัดหาข้อมูล เข้าร่วมการประชุม การลงพื้นที่ เข้าร่วมการจัดกิจกรรม Dot Democracy เข้าร่วมอบรมเรื่อง โภชนาการอาหาร และลงมือทำงานกับมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) ทำให้ ผลของการทำโครงการออกมาได้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้ประกอบการอาหารโรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราชวรภัทก์ดีวิทยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลการจัดหาวัตถุดิบ การปรุงอาหาร และการมีส่วนร่วมในการปรับปรุงเมนูอาหารกลางวันที่ได้รับการเลือกจาก เด็กนักเรียนมาปรุงจริง

ขอขอบพระคุณผู้ปกครองเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดสำโรง (หิรัญราชวรภัทก์ดีวิทยา) อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเรื่องความพึงพอใจของการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่จากมูลนิธิ SOS (Cloud Food Bank) ที่ให้ความร่วมมือ ในการอนุมัติการสมัครเป็นสมาชิกของโรงเรียนวัดสำโรง และการประสานงานนำ ส่งส้ม และ Prego Carbonara Mushroom Sauce

ขอขอบพระคุณอาจารย์อภิรัตน์ ศุภนาททรัพย์ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช ที่ได้ทำการบรรยายพิเศษ ในหัวข้อเรื่อง “ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ สำหรับเด็กในวัยเรียน” ให้แก่คณะครู เด็กนักเรียน ผู้ประกอบการอาหารใน โรงเรียน และผู้ปกครอง ทำให้ทุกฝ่ายมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการมากขึ้น

คณะผู้ทำงาน บ้านดุสิตธานี ปปร. 26
กุมภาพันธ์ 2566



โครงการกลุ่มเชิงปฏิบัติ

FOOD FOR GOOD

การส่งเสริมภาวะโภชนาการอย่างยั่งยืน

กรณีศึกษา โรงเรียนวัดสำโรง (ศิริยุราษฏรภักตวิทยา)
อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

จัดทำโดย

บ้านดุสิตธานี | ปปส. 26

