

‘กินดี มีพลัง’ โภชนาการพื้นฐาน ที่เด็กไทยทุกคนควรมี



ไทยยูเนี่ยน จัดเวิร์คช็อปติวเข้มความรู้ด้านโภชนาการให้กับนักเรียนในจังหวัดสมุทรสาคร เสริมสร้างศักยภาพเด็กและเยาวชน ผ่านกิจกรรมและเกมเกี่ยวกับอาหารการกิน ภายใต้แนวคิด “กินดี มีพลัง กับไทยยูเนี่ยน” อย่างต่อเนื่องปีที่ 2 ให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

เมื่อคิดถึงเด็กๆ ในวัยเรียน เรามักนึกถึงการพัฒนาและการศึกษาหาความรู้ แต่พื้นฐานอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญและจะมองข้ามไปเลยไม่ได้ก็คือ โภชนาการที่ดีนั่นเอง การให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการกินและการเลือกกินอย่างถูกต้อง เป็นก้าวแรกสำหรับเด็กๆ ในการพัฒนาร่างกายและสติปัญญา นอกจากนี้ยังส่งต่อความรู้ดังกล่าวไปถึงสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวอีกด้วย

เวิร์คช็อปนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “กินดี มีพลัง กับไทยยูเนี่ยน” เริ่มต้นจากที่บริษัท ไทยยูเนี่ยน กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ดำเนินธุรกิจด้านอาหารมายาวนานกว่า 40 ปี ทำให้ตระหนักว่าอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กๆ ในวัยศึกษาเล่าเรียน การให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ ปริมาณสารอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวัน การอ่านฉลากและเข้าใจผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ รอบ เป็นเรื่อง que ทุกคนควรส่งเสริมสนับสนุน เวิร์คช็อป “กินดี มีพลัง กับไทยยูเนี่ยน” ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีที่ 2 โดยในปีนี้มีโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมไปแล้ว 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านบางปิ้ง โรงเรียนเทพนรินทร์ โรงเรียนวัดศรีเมือง โรงเรียนวัดบางหญ้าแพรก โรงเรียนสมุทรมณีรัตน์ และโรงเรียนวัดชีผ้าขาว จำนวนทั้งสิ้น 793 คน โดยมีนายพิศฐ์ คณาศิริชยันนท์ นักกำหนดอาหารวิชาชีพ จุฬาลงกรณ์มหา

วิทยาลัย วิทยาการจากเพจ “เมื่อวานป่าทานอะไร?” ร่วมเป็นวิทยากรในครั้งนี้ พร้อมกับพี่ๆ ไทยยูเนี่ยนที่มาพร้อมกับกิจกรรมแสนสนุกตลอด 3 ชั่วโมง โดยแบ่งฐานกิจกรรมเพื่อให้ความรู้พร้อมลงมือปฏิบัติจริง ออกเป็น 4 ฐาน เริ่มจาก

ฐานแรก กินดี จะเติบโตดี ประกอบด้วย การให้ความรู้ พร้อมวัดส่วนสูง ทดสอบสมรรถภาพ เพื่อเชื่อมโยงและสร้างความเข้าใจความสำคัญของอาหาร อันมีผลต่อการเจริญโตของร่างกาย

ฐานที่ 2 กินดี ต้องกินครบหมู่ เรียนรู้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ และชี้ให้เห็นโทษของการทานอาหารไม่ถูกหลัก

ฐานที่ 3 กินดี พลังดีต้องเลือกเป็น เรียนรู้การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค อาหารที่ควรรับประทาน แคลอรี และสารอาหารต่างๆ ที่เหมาะสมในแต่ละวันและในแต่ละช่วงวัย

ฐานที่ 4 กินดี ต้องทำเป็น ทำความเข้าใจวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามท้องตลาด และลงมือปรุงอาหารง่ายๆ แต่ได้สารอาหารครบถ้วน

ดร.แดเรียน แมคเบน ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมกิจการองค์กรและความยั่งยืน บริษัท ไทยยูเนี่ยน กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “ไทยยูเนี่ยน ไม่เป็นเพียงแต่ผู้นำธุรกิจอาหารทะเลของโลกที่ใส่ใจในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารทะเลที่มีนวัตกรรม รสชาติดี มีคุณภาพ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้กับผู้บริโภคทั่วโลก แต่เรายังมุ่งมั่นขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยการสนับสนุนด้านการพัฒนาศักยภาพ การเรียนรู้ และปลูกฝังพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอย่างเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมเวิร์คช็อปให้กับเด็กในวัยเรียน รวมถึงเด็กข้ามชาติในพื้นที่ชุมชน ที่ไทยยูเนี่ยนมีการดำเนินงานอยู่ เป็นหนึ่งโครงการที่เรามุ่งหวังในเกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป”

สำหรับการจัดเวิร์คช็อปในครั้งนี้ นอกจากความรู้ที่ได้รับแล้ว ยังสะท้อนความประทับใจที่เด็กๆ ได้สนุกสนานไปกับการเล่นเกมที่แฝงสาระ และที่ได้ลงมือทำอาหารด้วยตัวเอง รวมถึงยังอาจส่งผลพลอยได้เป็นการขยายผลบอกเล่าไปยังเพื่อน ครอบครัว และคนในชุมชนต่อไป