

# “ปฐม” ปลุกวัยใส ตื่นรู้คุณค่าโภชนาการ



กระตุ้นเด็กกินผัก ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน เสริมสร้างร่างกายแข็งแรง

จากการผลสำรวจ เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กไทย ที่เผยแพร่ออกมาจากหลายต่อหลายสำนักในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ล้วนระบุตรงกันว่า เด็กไทยมีปัญหาด้านโภชนาการ ได้รับอาหารไม่เพียงพอตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ที่เด็กส่วนใหญ่มักปฏิเสธ ซึ่งองค์การอนามัยโลก แนะนำว่าควรบริโภคให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเด็ก และช่วยลดความเสี่ยงจากอาการเจ็บป่วย การเสียชีวิตด้วยโรคภัยต่าง ๆ

ด้วยเหตุนี้ โครงการปฐมเชื่อมโยงอาหารอินทรีย์สู่ผู้บริโภค ขับเคลื่อนโดย ร้าน ปฐม ออร์แกนิก ลิฟวิ่ง ภายใต้การสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้เปิดปฏิบัติการ สร้างความตระหนักรู้สู่รั้วโรงเรียน ผ่าน “กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านอาหารอินทรีย์ในโรงเรียน” สัตยูจรไปยัง “โรงเรียนบ้านคลองใหม่” อ.สามพราน จ.นครปฐม หวังกระตุ้นเยาวชนตื่นรู้ความสำคัญเรื่องสุขภาพ และรู้จักเลือกบริโภคผัก ผลไม้ อย่างปลอดภัย ในปริมาณที่พอเหมาะ และพอเพียง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยสอดแทรกความรู้ ถ่ายทอดผ่านฐานกิจกรรม ซึ่งสร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความสนุกสนานให้กับเด็ก ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้อย่างน่าประทับใจ

นายอนันต์ นวราช ผู้บริหารร้าน ปฐม ออร์แกนิก ลิฟวิ่ง ในฐานะหัวหน้าโครงการปฐมเชื่อมโยงอาหารอินทรีย์สู่ผู้บริโภค กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านอาหารอินทรีย์ในโรงเรียน จัดขึ้นเพื่อสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ กระตุ้นให้หันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคถูกต้องตามหลักโภชนาการ ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ที่ในแต่ละวันร่างกายควรบริโภคผักและผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และช่วยลดความเสี่ยงจากโรคภัยต่าง ๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ ลดอัตราการป่วย และเสียชีวิตจากโรคภัยต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้กับเด็ก โดยโรงเรียนบ้านคลองใหม่ เป็นหนึ่งในโรงเรียนเป้าหมาย ในจังหวัดนครปฐม ที่โครงการเข้าไปจัดกิจกรรมสอดแทรกความรู้ ให้เด็กได้ชิมซัับและเรียนรู้อย่างมีความสุข สนุกสนาน

“การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือ การเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้จากการเล่น การลงมือทำ การสัมผัสประสบการณ์ตรงด้วยตัวเอง ผ่านการจัดกิจกรรมที่สอดแทรกความรู้ อย่างเช่นกิจกรรมที่เราเข้ามาส่งเสริมวันนี้ คือให้เขาได้ลงมือทำและเรียนรู้ ด้วยตัวเอง อาทิ สอนให้ทำรุ่นผลไม้สดด้วยวัตถุดิบอินทรีย์ เล่นเกมส์ความรู้เรื่องการบริโภคผัก 400 กรัม แนะนำข้อมูลโภชนาการผ่านอาหารกล่อง “Organic Express” จากร้านปฐม ที่อุดมด้วยคุณค่าสารอาหารครบครัน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก รวมถึงการให้ความรู้เรื่องการปลูกผักอินทรีย์ โดยลงพื้นที่ปฏิบัติจริง สอนทำแปลง เพาะต้นกล้า และทดลองปลูกเอง ซึ่งเด็ก ๆ เรียนรู้อย่างสนุกสนาน ถือเป็นช่วงเวลาที่คุณค่าสำหรับเด็ก ๆ”

ด้าน คุณครูศุภากร จันทร์สุข ครูผู้รับผิดชอบดูแลโครงการเกษตรอินทรีย์ โรงเรียนบ้านคลองใหม่ อ.สามพราน จ. นครปฐม กล่าวว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้ ถือเป็น การต่อยอดองค์ความรู้ใหม่ให้กับเด็กๆ จากที่ร่วมปลูกผักเกษตรอินทรีย์ในรั้วโรงเรียนมาแล้วในโครงการ “สามพรานโมเดล”

“กิจกรรมครั้งนี้ของโครงการปฐมฯ ทำให้เด็กๆ ได้ความรู้ที่ลงลึกมากขึ้น ไม่เฉพาะรับประทานผักผลไม้ที่ไม่มีสารเคมี แต่ต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ พอเพียงต่อความต้องการของร่างกายทำให้เด็กตระหนักรู้ว่า ในหนึ่งวันเราควรบริโภคผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ซึ่งไม่ใช่แค่การอ่าน จากบอร์ดนิทรรศการ แต่เกิดจากรเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ทั้งการได้ทดลองทานอาหาร และผักผลไม้อินทรีย์ มีทางเลือกเมนูใหม่ๆ ให้กับเด็กๆ เช่น สอนทำวันผลไม้อินทรีย์ จากเดิมที่เด็กๆ นิยมรับประทานกันแต่ขนมห่อ ”

ส่วน “น้องไปไม้” ด.ญ.มนัสนันท์ โชคนิพนธ์ นักเรียนชั้นป.4 กล่าวถึงประทับใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมว่า รู้สึกสนุก พร้อมทั้งได้รับสาระความรู้จากพี่ๆ ทีมงาน กิจกรรมที่ชอบเป็นพิเศษ คือ เล่นเกมส์บันไดงู ตอบคำถาม ได้เรียนรู้การทำวันผลไม้ ซึ่งทำเองได้ไม่ยาก ได้ลองชิมอาหารกลางวันที่ทำจาก วัตถุดิบที่เป็นอินทรีย์ และได้รู้ว่าในแต่ละวัน เราควรกินผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัม โดยพร้อมจะนำความรู้ที่ได้ไปบอกต่อยังคนในครอบครัวต่อไป

เช่นเดียวกับ “น้องบอม” ด.ช.เมธา สิงห์โต นักเรียนชั้น ป.6 ที่สะท้อนความรู้สึกให้ฟังว่า เคยได้ยืมตามือต่าง ๆ เกี่ยวกับการกินผักให้ครบ 400 กรัมต่อวัน แต่ไม่ได้ทดลองทำเอง และก็ไม่รู้ว่า 400 กรัมควรจะมีผักอะไรบ้าง แต่วันนี้ได้ความรู้จากพี่ๆ ที่เป็นประโยชน์มาก เพราะเขาบอกว่าไม่ใช่กินแค่ 400 กรัม แต่ต้องกินอย่างปลอดภัยด้วย นั่นก็คือ ผักและผลไม้ที่เรากิน ต้องเป็นอินทรีย์ คือ ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี และที่สำคัญเราต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ร่างกายถึงจะแข็งแรง และเรียนอย่างมีความสุข

ปิดท้าย ที่ “น้องชิง” ด.ญ.นิตดา แก้วชมเชย นักเรียนชั้น ป.6 บอกว่า กิจกรรมวันนี้สนุกมาก ทำให้เราได้รับความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ ปกติครูจะสอนให้เรารู้จักเลือกกินอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมี สอนให้เราปลูกผักเป็น แต่วันนี้เราได้ความรู้เพิ่ม คือต้องกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวันจึงจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ช่วยให้สุขภาพเราแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ทำให้เราก็กินอย่างมีความสุข ซึ่งความรู้นี้สามารถนำไปบอกคนที่บ้านได้ด้วย

จากก้าวเล็กๆ ของโครงการปฐมฯ ที่เริ่มต้นจากการให้ความรู้สู่รั้วโรงเรียนเกี่ยวกับการบริโภคผักผลไม้วันละ 400 กรัม ยังขยายผลไปสู่การสร้างความรู้ให้เด็กๆ ในเรื่องที่ใหญ่ขึ้น อย่างการเชื่อมโยงระบบอาหารอินทรีย์ ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำอีกด้วย โดยในเร็วๆ นี้ เด็กๆ จากโรงเรียนบ้านคลองใหม่ เตรียมนำผลผลิตอาหารอินทรีย์แปรรูป เช่น ไอศกรีมโฮมเมด เติดอินทรีย์ย่าง มาจำหน่าย และพบปะแลกเปลี่ยนกับผู้บริโภคโดยตรงในเมื่องภายในกิจกรรม “ออร์แกนิก ฟาร์มเมอร์ มาร์เก็ต” ซึ่งจัดขึ้นทุกวันเสาร์ที่ 2 ของเดือน ที่ร้านปฐม ออร์แกนิก ลิฟวิ่งชอปปิงทอลล์ 23

ตามไปให้กำลังใจเด็กๆ พร้อมทั้ง ชม ช้อป ชิม สินค้าออร์แกนิก และร่วมสนุกกับกิจกรรมดีๆ ของ โครงการปฐม  
เชื่อมโยงอาหารอินทรีย์สู่ผู้บริโภค กันได้ในวันเสาร์ที่ 12 สิงหาคม 2560 ตั้งแต่เวลา 09.30-17.30 น. สอบถามเส้น  
ทาง และขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-084-8649