

“ปฐม” เลาะรั้ว รร.บ้านดงเกตู ชวนวัยชน “กินผักผลไม้ – ต้านโรค”



ในสภาวะปัจจุบัน คนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคเอ็นซีดี หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มมากขึ้น อย่าง เบาหวาน ความดัน โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง และอื่นๆ สาเหตุหนึ่งมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งผลวิจัยจากองค์การอนามัยโลกชี้ชัดว่า ถ้าประชากรโลกหันมาบริโภคผักผลไม้ให้ได้ตามที่องค์การอนามัยโลกระบุ จะช่วยลดภาระการเจ็บป่วยเหล่านี้ลงได้

โครงการปฐมเชื่อมโยงอาหารอินทรีย์สู่ผู้บริโภค ที่ขับเคลื่อนโดย Patom Organic Living หนึ่งในโครงการ ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ส่งเสริมการบริโภคผัก ผลไม้ ให้ได้วันละ 400-600 กรัมต่อวัน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้กับคนไทย โดยจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ ผ่านกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการกับทางร้านอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ขยายผลสู่กลุ่มนักเรียนโรงเรียนต่างๆในพื้นที่ อ.สามพราน จ.นครปฐม

ล่าสุด คุณอนันท์ นวราช ผู้บริหารร้าน Patom Organic Living ในฐานะหัวหน้าโครงการฯ นำทีมเจ้าหน้าที่ไปให้ความรู้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านดงเกตู ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้ เป็นหนึ่งในโรงเรียนเครือข่ายสามพรานโมเดล ที่ทำโครงการส่งเสริมเกษตรอินทรีย์เพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน โดยพื้นที่ฐานมีความรู้เรื่องอาหารปลอดภัยอยู่บ้างแล้ว ขาดเพียงความเข้าใจเรื่องหลักโภชนาการที่ถูกต้อง

คุณอนันท์ เปิดเผยว่า หลายโรงเรียนในเขตอำเภอสามพราน เป็นโรงเรียนที่สามพรานโมเดลได้เข้ามาส่งเสริมเรื่องการทำเกษตรอินทรีย์อยู่แล้ว ทางโครงการปฐมฯ ซึ่งทำงานร่วมกับมูลนิธิสังคัมสุขใจ ก็เข้ามาต่อยอด โดยการช่วยเติมเต็มเรื่องหลักโภชนาการ ตามเป้าหมายของโครงการ ที่ต้องการให้เด็กๆ บริโภคผักและผลไม้ ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งก่อนหน้านี้เราก็ไปให้ความรู้กับเด็กๆ ที่โรงเรียนวัดเดชาอนุสรณ์ และโรงเรียนบ้านคลองใหม่ สำหรับครั้งนี้เราเลือกมาให้ความรู้กับเด็กๆ ที่โรงเรียนบ้านดงเกตู

“เราทำกิจกรรมกับโรงเรียนปีละ 3 ครั้ง เพื่อต้องการกระตุ้นให้นักเรียนใส่ใจสุขภาพของตัวเอง รู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย ซึ่งปกติอาจรับประทานได้น้อย แต่เมื่อถูกกระตุ้นและได้รับความรู้ที่ถูกต้อง จะช่วยปรับพฤติกรรมการบริโภคได้” คุณอนันท์ กล่าว

โดยหลักๆ เน้นให้ความรู้ สอดแทรกตามผ่านฐานกิจกรรม อาทิ ให้เด็กๆ ทำวุ้นผลไม้ด้วยวัตถุดิบอินทรีย์ เล่นเกมส์

บันไดงูบนแผ่นกระดาษใหญ่ เดินได้ไปบนบันไดงูก็จะมีเรื่องราวผักผลไม้ที่มีประโยชน์บันทึกไว้ มีการตอบคำถามรับรางวัล นอกจากนี้ น้องๆ ยังได้เพิ่มความรู้อีกเรื่องการทำเกษตรระบบอินทรีย์ โดยการลงมือทำแปลงปลูก และปลูกผักด้วยตัวเอง มีพี่ๆ ทีมงานมูลนิธิสังคัมสุขใจมาสอนอย่างใกล้ชิด พร้อมรับประทานมื้อกลางวันที่ทำปรุงผลิตจากวัตถุดิบอินทรีย์แสนอร่อยได้อิ่มแปล้ กันทุกคน

ด้าน อาจารย์ประเมศ เพียรความสุข รอง ผอ.โรงเรียนบ้านดงเกตู บอกเล่าว่า พฤติกรรมของเด็กๆ ส่วนใหญ่ไม่กินผักเพราะพื้นฐานมาจากครอบครัวละเลยการกระตุ้นเด็ก ซึ่งโรงเรียนก็ทำโครงการให้เด็กบริโภคผักเช่นกัน มีครูที่จบด้านโภชนาการมาจัดเมนูอาหารกลางวันให้กับเด็ก โดยทุกเมนูจะมีผัก ซึ่งกำหนดให้เด็กรับประทานผักสี่ชิ้นต่อวัน

“โรงเรียนไม่ได้ส่งเสริมให้เด็กรู้จักกินผักอย่างเดียว แต่สอนให้เขารู้จักเลือกกินอย่างปลอดภัย โดยนักเรียนมีการปลูกผักอินทรีย์ส่งขายให้กับสหกรณ์ในโรงเรียน เพื่อนำไปเข้าโครงการอาหารกลางวันปรุงให้กับเด็กๆ เมื่อเขาได้บริโภคผักที่ปลูกเอง นอกจากได้ชิมซับ ทำให้มั่นใจในความปลอดภัยด้วย” อาจารย์ประเมศ กล่าว

ด.ช.สุกฤษฎ์ คำพวงชัย นร.ชั้นป.4 เล่าว่า กินผักได้หลายชนิด ทั้งแตงกวา มะเขือ เพราะที่บ้านปลูกผักอยู่แล้ว ยายจะเป็นคนปลูก แล้วเก็บผักมาทำอาหาร จะไม่ใช้สารเคมี บางครั้งก็ให้แม่ไปขายที่ตลาด กิจกรรมวันนี้ชอบเกมงูไต่บันได เพราะได้ของรางวัล และทำให้รู้ว่าผักมีประโยชน์

ด้าน ด.ญ.ณัฐธิดา จูวรรณะ ชั้นป.2 บอกว่า ชอบกินแตงกวา ผักบุ้ง เพราะไม่ขม แต่ไม่ชอบต้นหอม พ่อบอกว่ากินผักเยอะจะได้แข็งแรง หนูก็พยายามฝึกกินผักให้หลากหลาย ร่างกายจะได้แข็งแรง และเรียนเก่งๆ ด้วย สำหรับกิจกรรมวันนี้หนูชอบตอนที่ทำผลไม้ มันสวยดี รสชาติอร่อย อยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้บ่อยๆ สนุกและได้รับความรู้ด้วย

กิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักของโรงเรียนบ้านดงเกตู ผ่านไปด้วยความชื่นมื่น เสียงหัวเราะแววตาของเด็กต่างมีความสุขจากกิจกรรมที่พี่ๆ โครงการปฐมข ตั้งอกตั้งใจ เพื่อหวังจะสร้างพฤติกรรมบริโภคผัก และผลไม้ ของเด็กๆ เพื่ออนาคตจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง