

“ฟาร์มเฮ้าส์ สคูลทัวร์” ทรนรงค์เด็กไทยอ่านฉลาก

หวาน-มัน-เค็ม ฉลาดเลือก ฉลาดกิน



พฤติกรรมของเด็กไทยในการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ส่วนใหญ่มิแต่แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ ผงชูรส กำลังเป็นปัญหา นาวิตก เพราะเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งสถิติพบว่าเด็กอายุ 6-14 ปี เกินกว่า 1 ใน 4 ทานขนมขบเคี้ยวทุกวันและทานถี่ขึ้นกว่าในอดีต และพบว่าร้อยละ 20 ของเด็กไทยเข้าข่ายโรค อ้วน และป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น อาทิ ไขมันในเลือด ความดันโลหิตสูง หัวใจ ไต เบาหวาน ด้วยเหตุนี้ บมจ. เพอร์ซิเดนท์ เบเกอร์รี่ จึงได้ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จัดโครงการฟาร์มเฮ้าส์ สคูล ทัวร์ ขบวนการทานครบหมู่ ขึ้น เพื่อรณรงค์ให้เด็กรู้วิธีอ่านฉลากโภชนาการ และสามารถเลือกทานอาหารได้อย่าง เหมาะสมและครบ 5 หมู่



นายอภิชาติ ธรรมมโนมัย กรรมการผู้อำนวยการ บมจ. เพอร์ซิเดนท์ เบเกอร์รี่ กล่าวว่า ฟาร์มเฮ้าส์ต้องการส่งเสริมให้เด็กไทยทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโครงการอาหารปลอดภัย ฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านง่าย ได้ประโยชน์ ของ อย. จึงเป็นที่มาของการร่วมมือกันจัดโครงการฟาร์มเฮ้าส์ สคูลทัวร์ ขบวนการทานครบ หมู่ ซึ่งปีนี้นับเป็นปีที่ 4 โดยจัดขึ้นในชื่อตอนว่า ฉลากดี มีประโยชน์ ลดเค็ม ลดโรค โดยจะจัดกิจกรรมที่เน้นให้ ความสนุกสนาน สอดแทรกความรู้ให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็กอายุ 7-14 ปี เช่น การแสดงละคร ร้องเพลง เล่นเกม และการสาธิต ทำให้เด็กสนุกที่จะเรียนรู้การอ่านฉลากโภชนาการ รวมทั้งตระหนักถึงโทษของการขาดสาร อาหาร

ทางด้าน นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า จากนโยบายกระทรวงสาธารณสุขที่ห่วงใยสุขภาพประชาชน อย.จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขเพื่อให้ แสดงข้อมูลโภชนาการในรูปแบบจีดีเอ หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อนำไปสู่การลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม โดยกำหนดให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อหน่วยบรรจุภัณฑ์ และเทียบเป็นค่าร้อยละของ ปริมาณสูงสุดที่ควรได้รับในแต่ละวัน โดยกำหนดบังคับกับอาหาร 5 ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพด คั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิตและเวเฟอร์ สอดไส้ เป็นการให้ข้อมูลโภชนาการแก่ผู้บริโภคที่เห็นชัดเจนและเข้าใจง่าย ทำให้สามารถเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสม กับสุขภาพตนเอง

คุณครูสุนิสา บุญอาจ กล่าวว่า “โรงเรียนวัดป่าเพ็ญเหนือส่งเสริมให้นักเรียนทานอาหารครบหมู่ โดยครูโภชนาการจะเป็นผู้จัดอาหารมื้อเช้าและกลางวันให้นักเรียนทาน และมีโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพโดยจะสำรวจน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ครูพลจะนำมาเข้าโครงการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนโดยรวมมีสุขภาพดีขึ้น ส่วนการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่โรงเรียนพยายามสอนในวิชาสุขศึกษา ซึ่งคงต้องสอนบ่อยๆ ซ้ำๆ เพราะทุกวันนี้เด็กส่วนใหญ่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม เป็น แต่ปัญหาคือ รู้ทั้งรู้ว่าขนมขบเคี้ยว โซเดียมเยอะ น้ำตาลเยอะ ไขมันเยอะ แต่ก็ทาน เพราะติดใจรสชาติที่อร่อย การจัดโครงการฟาร์มแฮสส์ สคูลทัวร์ ก็จะช่วยตอกย้ำให้เด็กจดจำและตระหนักถึงโทษของการทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และการสอนในรูปแบบที่สนุกสนาน ก็จะทำให้เด็กเรียนไม่เบื่อที่จะเรียนรู้”

แดงกวาง เด็กหญิงโสภาทิพย์ สุขภาณี นักเรียนชั้น ป.5 บอกว่า “หนูรู้จักฉลากหวาน มัน เค็ม จากโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ เป็นฉลากที่ทำให้เรารู้ว่าขนมที่เราทานมีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เท่าไหร่ เวลาซื้อขนมหนูก็จะดูว่าขนมที่หนูจะซื้อมีอะไรเท่าไร ถ้ามีน้ำตาล ไขมัน โซเดียมเยอะก็จะรู้สึกว่าจะไม่น่าทาน แต่บางทีก็อดใจไม่ได้ค่ะ เพราะมันอร่อย ซื้อทานอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง แล้วก็ทานอาหารที่มีประโยชน์ที่โรงเรียนจัดให้ ครูจะจัดอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ให้กับนักเรียน 2 มื้อ ตอนเช้าและกลางวันค่ะ”

นะโม เด็กหญิงอัฐชรัตน์ญา พรายพรรณ นักเรียนชั้น ป.5 บอกว่า “หนูอ่านฉลาก GDA เป็นเพราะคุณครูสอนและคุณพ่อคุณแม่ก็สอนด้วยค่ะ วิธีอ่านก็ไม่ยากค่ะ จะมีตัวเลขบอกค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แล้วก็บอกว่าควรแบ่งทานกี่ครั้ง แต่หนูก็ยังชอบทานสาหร่ายอบกรอบ แต่ก็พยายามทานน้อยๆ อาทิตย์ละ 2 ครั้ง เพราะรู้ว่าถ้าทานเยอะสายตาจะไม่ดี แล้วโซเดียมก็ทำให้เป็นโรคไตได้ค่ะ”

ออมสิน เด็กหญิงสุปรีย์ สาขันธ์โคตร นักเรียนชั้นป.4 บอกว่า “ปีที่แล้วหนูเข้าร่วมกิจกรรมฟาร์มแฮสส์ สคูลทัวร์ ทำให้รู้ว่าการทานอาหารครบ 5 หมู่สำคัญมาก และได้รู้วิธีอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ด้วยค่ะ หนูคิดว่าวิธีที่พี่ๆ จากฟาร์มแฮสส์สอนสนุกมากค่ะ ทำให้ไม่เบื่อและจำง่าย พี่ๆ สอนว่าทานขนมขบเคี้ยวมากๆ ไม่ดีค่ะ จะทำให้อ้วน เป็นโรคไต เบาหวาน สายตาไม่ดี และฟันผุด้วยค่ะ”

แอน เด็กหญิงอินทิดา เกษมศรี นักเรียนชั้น ป.4 บอกว่า “เวลาหนูซื้อขนม ถ้าเห็นขนมถุงไหนมีน้ำตาล ไขมัน โซเดียมเยอะ หนูก็จะพยายามห้ามใจ ไม่ซื้อมาทาน แต่บางทีก็อดใจไม่ได้ เพราะหนูชอบทานมันฝรั่งทอด แต่โรงเรียนหนูไม่ค่อยมีขนมขบเคี้ยวขาย ของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม และลูกอมก็ไม่มีค่ะ ก็ทำให้หนูไม่เพลิดเพลิน

ขนมบ่อยเกินไป”

สำหรับโครงการฟาร์มเฮ้าส์ สคูลทัวร์ฯ ในปีนี้จะเริ่มเดินสายออกไปรณรงค์ตั้งแต่มิถุนายน-สิงหาคมนี้ โดยมีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการ 200 แห่ง คาดว่าจะมีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 100,000 คน นอกจากนี้ ทาง ออย. ก็อยู่ระหว่างการขยายการแสดงผลโฆษณาการให้ครอบคลุมอาหารอื่น ได้แก่ ซีอกโกแลต ผลิตภัณฑ์ขนมอบ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารมือหลักที่เป็นอาหารจานเดียวซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย และผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวอื่น ซึ่งคาดว่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เด็กไทยฉลาดเลือก ฉลาดกินมากขึ้น