

**อย. ทดลองรูปแบบ เน้นกระตุ้นเด็กให้ รับรู้ ตระหนัก เชื่อ และปฏิบัติตาม
มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนนำร่อง**

อย. ใช้แนวคิดใหม่ในการดำเนินงานโครงการอาหารปลอดภัย ปี 2558 มุ่งหารูปแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เน้นเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค กระตุ้นเด็กรับรู้ ตระหนัก เชื่อ และปฏิบัติตาม โดยจัดทำแผนการเรียนรู้ 9 แผนกิจกรรม ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็น 1 ใน 4 ของโรงเรียนต้นแบบ จาก 4 ภาคหวังลดการบริโภคขนม หรือ อาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และเด็กรู้จักอ่านและใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร เช่น ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)บนซองขนมกรุบกรอบ ในการลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม รวมถึงส่งเสริมให้เด็กฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค อาหารหน้าโรงเรียนอย่างปลอดภัย หวังต่อยอดไปยังโรงเรียนอื่น ๆ ทั่วประเทศ

ภก. วีระชัย นลวชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค และในฐานะรองโฆษกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า จากการทำ อย. ดำเนินงานโครงการอาหารปลอดภัย ปี 2558 เพื่อมุ่งหารูปแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ภายใต้แนวคิด “พัฒนานิสัย ใส่ใจบริโภค สร้างเสริมสุขภาพ” โดยจัดทำแผนการเรียนรู้ 9 แผนกิจกรรม ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน จาก 4 ภาค ได้แก่ โรงเรียนภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ โรงเรียนแก่ง “วิทย์สถาวร” จังหวัดระยอง โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ และโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ นั้น ทีมงาน อย. มีการลงพื้นที่เยี่ยมชมการทดลองใช้รูปแบบดังกล่าว ณ โรงเรียนต้นแบบนำร่องในภาคเหนือ ได้แก่ โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีการทดลองใช้แผนการเรียนรู้ดังกล่าวกับเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน โดยกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ จะมีการให้ความรู้เบื้องต้นกับนักเรียน และบรรจุกิจกรรมที่หลากหลายลงในแผนการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้นอกบทเรียน ที่มีสาระแทรกความสนุกสนาน เน้นเด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรม แฝงการเรียนรู้หวังลดการบริโภคขนม หรือ อาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและกาเฟอีนเป็นส่วนประกอบและมีน้ำตาลสูง เด็กรู้จักอ่านและใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร เช่น ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนซองขนมกรุบกรอบ ในการลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม รวมถึงส่งเสริมให้เด็กฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค มีวิธีเลือกบริโภคอาหารหน้าโรงเรียน เช่น อาหารทอด ปิ้งย่าง ใส่สีอย่างปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กในอนาคต โดยจะมีการสังเกตพฤติกรรมกรรมการซื้อและบริโภคของเด็กก่อนและหลังดำเนินงาน ว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในเบื้องต้น ครอบคลุมด้านใดบ้าง และในระดับใด จากนั้นประเมิน และปรับปรุง แผนการเรียนรู้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพื่อให้โรงเรียนต่าง ๆ สามารถนำไปใช้เป็นต้นแบบต่อไปได้

รองโฆษก ออย. กล่าวต่อไปว่า การทดลองใช้รูปแบบในครั้งนี้ จะกระตุ้นให้เด็กรับรู้ ตั้งแต่เริ่มแผนกิจกรรมถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี และรู้ว่าพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่เด็กส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ หากบริโภคหวาน มัน เค็ม ตามใจปาก เด็กอาจถูกโรคภัยคุกคามได้ตั้งแต่ยังเด็ก จึงไม่ควรมองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องไกลตัว เพราะเมื่อสุขภาพเสียไป ไม่สามารถย้อนเวลาไปเพื่อแก้ไขได้ **เข้าใจ** ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร ฉลาดบริโภคด้วยวิธีไหน จึงจะช่วยสุขภาพดี และการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์ เช่น ฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นหนึ่งในวิธีการที่ดี ในการช่วยให้หุ่นดี และสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคหวาน มัน เค็ม มากเกินไป **ตระหนัก**ถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหากไม่มีการควบคุมอาหารอย่างจริงจัง ความรุนแรงถึงขั้นถูกตัดขา หรืออาจเกิดอาการหัวใจวาย ไตล้มเหลว ตาบอด หมดสติและอาจเสียชีวิตได้ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันพบว่าเด็กมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากขึ้น โดยหวังว่าการกระตุ้นด้วยแนวคิดดังกล่าวจะส่งผลให้เด็ก **เชื่อ และปฏิบัติตาม**

รูปแบบของแผนการเรียนรู้จะมีการประยุกต์ให้แตกต่างกัน ในบางแผนการเรียนรู้จะอยู่ในลักษณะของฐานกิจกรรม สอนภายนอกห้องเรียน เพื่อสร้างสีสันในการเรียนรู้แก่เด็ก เช่น **แผนการเรียนรู้ “โรงหนังปลอดภัย”** เด็กจะได้รับชมวิดีโอทัศน์ที่ผลิตในลักษณะอินเตอร์แอคทีฟ (Interactive) โดยเด็กสามารถมีส่วนร่วมในการโต้ตอบผ่านวิดีโอทัศน์ได้ มุ่งสื่อสารให้เด็กรู้จักภัยร้ายที่อาจแฝงมากับอาหารหน้าโรงเรียน อาหารชนิดใดที่เมื่อพบการใส่สีแล้วไม่ควรบริโภค รู้จักฉลากหวาน มัน เค็ม **แผนการเรียนรู้ “คนฉลาดรู้จักเลือกบริโภค”** เป็นการเรียนรู้ผ่านแท็บเล็ต ซึ่งบรรจุแอปพลิเคชันที่ ออย. ทำไว้ในรูปแบบเกมตอบคำถามผ่านร้านค้าในเกม เช่น ร้านขนมกรุบกรอบ ร้านน้ำอัดลม/น้ำหวาน ร้านทอด ปิ้งย่าง เน้นให้เด็กสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง มากกว่าการสอนให้เด็กท่องจำ หรือ **แผนการเรียนรู้ “ซ้อปปังฉลาดคิด”** มุ่งให้เด็กถูกใจคิดทุกครั้ง que เลือกซื้อขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำชาเขียว ว่าเมื่อบริโภคเข้าไปอาจได้รับ ไขมัน โซเดียม น้ำตาล ในปริมาณที่มากจนคาดไม่ถึง โดยสอนให้เด็ก ๆ รู้จักวิธีการนำข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม ที่อยู่บนซองขนม มาคิดคำนวณปริมาณพลังงาน ไขมัน โซเดียม น้ำตาล ที่จะได้รับเมื่อซื้ออาหารเหล่านี้มาบริโภค ผนวกด้วยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับการบริโภคอาหารดังกล่าว พร้อมทั้งให้เด็กวิเคราะห์แนวโน้มที่จะเกิดโรคต่าง ๆ หากบริโภคขนมและน้ำอัดลมที่เลือกไว้ได้ เป็นต้น

การดำเนินการทดลองรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในครั้ง นี้ จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากโรงเรียนไม่เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับจากการดำเนินงานโครงการอาหารปลอดภัย ในครั้งนี้ และให้การสนับสนุนโดยเปิดโอกาสให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เข้ามาดำเนินการ และการจัดทำแผนการเรียนรู้ดังกล่าวสามารถดำเนินการได้อย่างราบรื่น เพราะ ออย. มีเครือข่ายพันธมิตรที่ดี มีศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารและครูจากโรงเรียนต้นแบบ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่ร่วมให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงาน โดยหลังการทดลองใช้แล้วจะมีการนำมาปรับปรุง เพื่อให้ได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป สามารถนำมาใช้เป็นต้นแบบกับโรงเรียนอื่น ๆ ได้ต่อไป