

## แนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่างและเครื่องดื่ม ในโรงเรียนประถมฯ

เนื้อหา แนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่าง และ เครื่องดื่มในโรงเรียนประถมศึกษาฯ นี้ เป็นส่วนหนึ่งของ งานวิจัย เรื่อง การพัฒนาโรงเรียนต้นแบบด้านการจัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่างและ เครื่องดื่มในโรงเรียนประถมศึกษาฯ ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงาน รมรงค์เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ 6 ส่วน คือ



- (1) องค์ประกอบผู้มีส่วนร่วมในการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่าง และเครื่องดื่มในโรงเรียนฯ หน้า 1
- (2) รูปแบบการจัด(กิจกรรม) สิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่างและ เครื่องดื่มในโรงเรียนประถมศึกษาฯ หน้า 2
- (3) เนื้อหาแนวทางในการปฏิบัติ ว่าจะต้องทำอะไร หน้า 4
- (4) การประเมินผล หน้า 8
- (5) การนำไปใช้ ว่าควรเริ่มต้นกันอย่างไร หน้า 9
- (6) ผลที่คาดว่าจะได้รับการดำเนินงานตามแนวทางนี้ หน้า 11

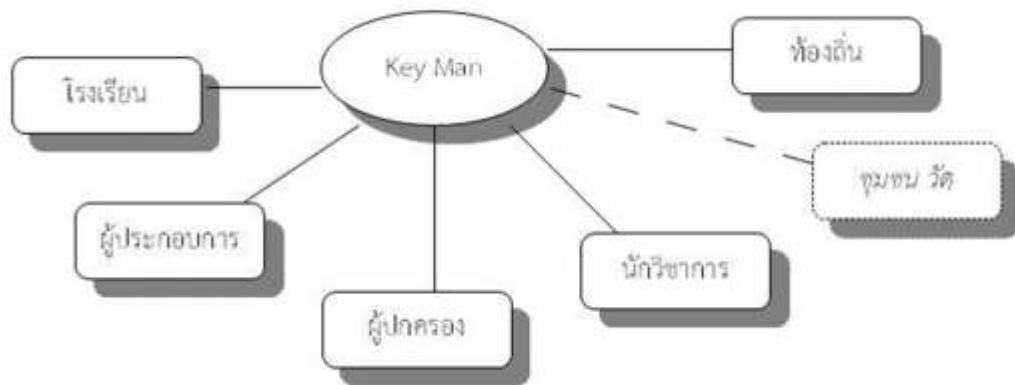
สุวรรณมา เอื้ออรรถการุณ ผู้สดี จันท์ธำบง  
อังศณา ฤทธิอยู่ สุรางค์ เชษฐพฤษณ์  
สุพรรณณี ศรีวิริยกุล

2556

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีนวัตกรรมทันตสุขภาพเด็กและเยาวชน สำนักทันตสาธารณสุข  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### (1) องค์ประกอบผู้มีส่วนร่วม

การจัดทำแนวทางฯ นี้เป็นต้นร่างสำหรับโรงเรียนประถมศึกษาที่ต้องการจัดสภาพแวดล้อมภายในและรอบๆ โรงเรียนให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารว่างและเครื่องดื่มของนักเรียน รวมถึงบุคลากรในโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องกับโรงเรียน เพื่อให้เป็นที่รับรู้และยอมรับโดยทั่วกัน ผู้ที่มีส่วนร่วมในการผลักดันให้การดำเนินงานตามแนวทางนี้สำเร็จ ประกอบด้วย บุคลากรในโรงเรียน ผู้ประกอบการ ผู้ปกครอง นักวิชาการ ท้องถิ่น ชุมชน และวัด (แผนภาพที่ 1)



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของผู้มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการจัดสิ่งแวดล้อมฯ ในโรงเรียน

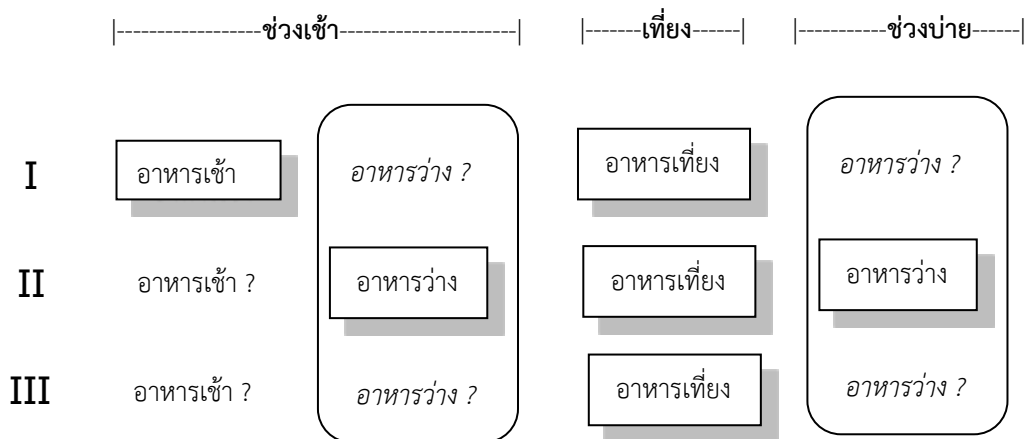
รายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

1.โรงเรียน <input checked="" type="checkbox"/>	บุคลากรที่อยู่ในโรงเรียน ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้บริหาร (ผู้อำนวยการ ครูใหญ่)</li> <li>• ครูอนามัย ครูผู้ได้รับมอบหมายให้ดูแลอาหารกลางวัน</li> <li>• ครูปฏิบัติการทุกคน</li> <li>• นักเรียนทุกคน</li> <li>• เจ้าหน้าที่อื่นๆ ได้แก่ นักการภารโรง แม่ครัว เป็นต้น</li> </ul>
2.ผู้ประกอบการ <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พ่อค้า แม่ค้า (ในโรงเรียน และรอบๆ บริเวณโรงเรียน)</li> </ul>
3.ผู้ปกครอง <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บิดา มารดา หรือ ญาติพี่น้องที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย</li> <li>• สมาคมผู้ปกครอง สมาคมศิษย์เก่าโรงเรียน</li> </ul>
4. นักวิชาการ <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก รพ.สต. หรือ รพช. หรือ สสอ. หรือ สสจ.</li> <li>• ผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์ นักวิชาการจากสถาบันการศึกษา</li> </ul>
5.ท้องถิ่น <input checked="" type="checkbox"/>	

- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น อบต. เทศบาล เป็นต้น
- 6.ชุมชน วัด ( บางพื้นที่อาจไม่พบการมีส่วนร่วม) ?
- เช่น มูลนิธิ ศาลเจ้า สมาคม อสม. วัด สโมสรรอতারี่ เป็นต้น

**(2) รูปแบบการจัดการอาหารว่าง**

เพื่อให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และพอเพียง ในแต่ละวัน เด็กนักเรียนจึงควรได้รับประทานอาหารเช้า และอาหารว่างที่เหมาะสม จากที่ประชุมถอดบทเรียนของครูผู้บริหาร ครูอนามัย บุคลากรด้านสาธารณสุข และนักวิชาการ (โรงแรมอมารี ดอนเมือง) ได้เสนอรูปแบบการจัดการอาหารว่างที่เป็นไปได้ 3 รูปแบบคือ รูปแบบที่ 1 กรณีที่นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าทุกคน โรงเรียนอาจจัดอาหารว่างให้หรือไม่ก็ได้ รูปแบบที่ 2 ไม่แน่ใจว่านักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าทุกคน และโรงเรียนสามารถจัดอาหารว่างให้ได้ รูปแบบที่ 3 ต้องใช้มาตรการการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านการจัดการอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ดีในโรงเรียน (แผนภาพที่ 2) ดังนี้



แผนภาพที่ 2 รูปแบบการจัดการอาหารว่างในโรงเรียน

**อธิบาย** อาหารว่าง? : นักเรียนไม่จำเป็นต้องกินอาหารว่าง

อาหารเช้า? : นักเรียนอาจได้รับอาหารเช้าไม่ครบทุกคน

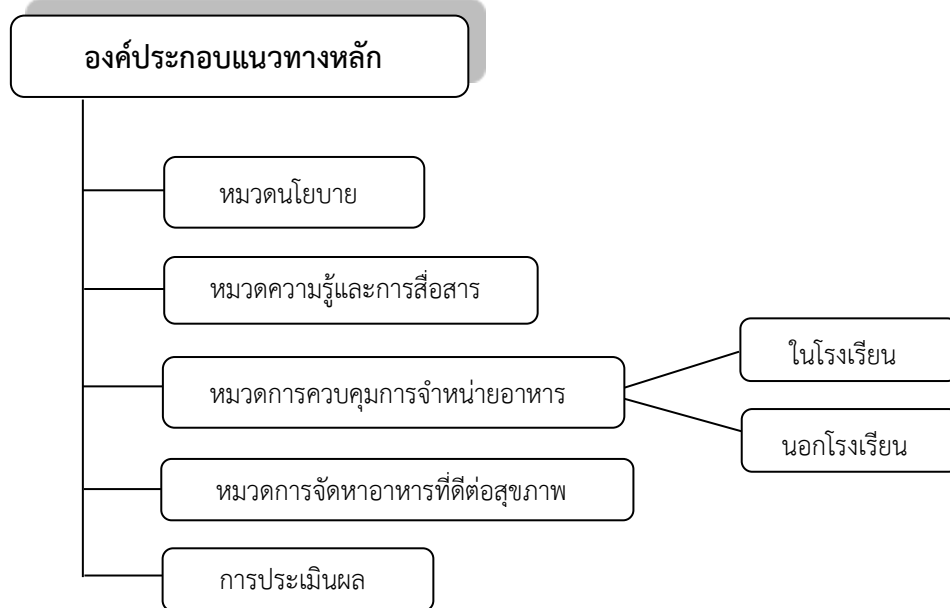
หมายเหตุ รูปแบบทั้งสามอยู่ภายใต้สถานการณ์ ที่โรงเรียนจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนได้ครบทุกคน (100 %)

รูปแบบที่ 1	กินข้าวเช้า ของว่างไม่ต้องมีก็ได้	ความเป็นไปได้
สถานการณ์ :	นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารเช้า (100 %) โดย โรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการจัดจำหน่ายอาหารเช้า / ผู้ปกครองสามารถดูแลให้ลูกหลานของตนเองได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน	พบได้ใน โรงเรียนขนาดเล็ก ถึง กลาง และ อยู่ในพื้นที่ชนบท
อาหารว่าง	การจัดการอาหารว่าง ให้นักเรียนอาจไม่มีความจำเป็นต้องดำเนินการ เพราะ	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนประจําชาติได้ดื่มนมทุกคน (อาจเป็นช่วง 10.00 น. หรือ บ่ายก่อนเลิกเรียน)</li> </ul> <p>จากแนวคิด นักเรียนที่ได้รับอาหารเช้าเต็มที่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องรับประทานอาหารว่าง</p>	
<b>รูปแบบที่ 2 เข้าไม่ได้กินข้าว ของว่างต้องมี</b>		<b>ความเป็นไปได้</b>
สถานการณ์ :	นักเรียนอาจได้รับอาหารเช้าไม่ครบทุกคน โรงเรียนสามารถจัดอาหารว่างให้นักเรียนได้	โรงเรียนขนาด เล็ก-กลาง-ใหญ่ และโรงเรียน ขยายโอกาส
อาหารว่าง	<p>มีความจำเป็นต้องจัดอาหารว่างให้นักเรียน โดยมี คณะกรรมการควบคุม ดูแล การจัดการอาหารกลางวัน และอาหารว่าง การดำเนินการเป็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>โรงเรียนเป็นผู้จัดหา /จัดการ /จัดจำหน่าย โดยได้รับการสนับสนุน จาก ชุมชน ท้องถิ่น (ร้านค้า บริษัท ฯลฯ) ในรูปของสิ่งของ แร่กาย งบประมาณ</li> <li>หรือ ผู้ปกครอง เป็นผู้จัดหา /จัดการ</li> <li>หรือ จัดจ้าง (เหมา) แม่ครัว เป็นผู้ดำเนินการ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก ผู้ปกครอง ชุมชน ท้องถิ่น</li> </ul> <p>ช่วงเวลาสำหรับอาหารว่างคือ ช่วงเวลา 10.00 น. ก่อนอาหารเที่ยง และช่วงบ่าย ก่อนเลิกเรียน ซึ่งอาหารว่างอาจเป็น นม(ที่ได้รับการสนับสนุน) และ ผลไม้ หรือขนมไทย (ที่ไม่หวานเกินไป)</p>	โรงเรียนมี ความสัมพันธ์กับ ชุมชน ท้องถิ่น ดี
<b>รูปแบบที่ 3 เข้าไม่ได้กินข้าว ของว่างก็หากินเอง</b>		<b>ความเป็นไปได้</b>
สถานการณ์ :	นักเรียนอาจได้รับอาหารเช้าไม่ครบทุกคน โรงเรียนไม่จัดอาหารว่างให้นักเรียน	โรงเรียนขนาด เล็ก-กลาง-ใหญ่ และโรงเรียน ขยายโอกาส
อาหารว่าง	<p>เนื่องจากโรงเรียนไม่ได้จัดอาหารว่างให้ ดังนั้นโรงเรียนควรดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) จัดให้นักเรียนทุกคนได้ดื่มนม (2) ใช้มาตรการการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การกำหนดนโยบายส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การตั้งคณะกรรมการควบคุมดูแล การจัดหา/จัดจำหน่ายอาหาร(ว่าง) ที่มีประโยชน์ในโรงเรียน การให้ความรู้ และอบรมทักษะการเลือกซื้ออาหาร ขนมที่มีประโยชน์ แก่ครู นักเรียน ผู้ปกครอง พ่อค้าแม่ค้า และการควบคุมการจำหน่ายอาหาร ขนมในโรงเรียน เป็นต้น (3) เน้นการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพและพอเพียงแก่นักเรียน</p>	<p>ต้องมีการจัดการ สิ่งแวดล้อมด้าน การจัดการ อาหารว่างและ เครื่องดื่ม ที่ดี</p>

### (3) แนวทางในการปฏิบัติ

เนื้อหาแนวทางในการปฏิบัติสำหรับโรงเรียนประถมศึกษาในการจัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร (ว่าง) และเครื่องดื่ม มีองค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ (แผนภาพที่ 3) คือ (1) หนดนโยบาย ที่เกี่ยวกับการจัดตั้งกรรมการ /คณะทำงาน จัดทำวิสัยทัศน์ นโยบาย และแผนยุทธศาสตร์ รวมไปถึงแผนปฏิบัติงาน (2) หนดความรู้และการสื่อสาร เกี่ยวกับการให้ความรู้ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แก่ครู นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน (3) หนดการควบคุมการจำหน่ายอาหาร เกี่ยวกับการควบคุมดูแล กำกับ การจำหน่ายอาหาร (ว่าง) และเครื่องดื่ม ในและนอกโรงเรียน (4) หนดการสนับสนุน และจัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เกี่ยวกับการจัดให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งอาหารเช้า กลางวัน และอาหารว่าง และ (5) หนดการประเมินผล



แผนภาพที่ 3 องค์ประกอบแนวทางปฏิบัติ

#### หมวดนโยบาย (Policy)

เป็นหมวดที่ว่าด้วยการจัดตั้งคณะทำงาน ทีมงาน จัดทำวิสัยทัศน์ นโยบาย ข้อกำหนดที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อ ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน จัดทำ และใช้ข้อมูล สารสนเทศ ในการกำหนดแผนยุทธศาสตร์ แผนปฏิบัติงาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### คณะกรรมการ/คณะทำงาน

- มีคณะกรรมการ ที่ประกอบด้วยบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู นักเรียน ผู้ปกครอง พ่อค้าแม่ค้า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อบต. และหรือ ชุมชน วัด
- มีการดำเนินงานเป็นภาคี เครือข่าย และการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน (รัฐ เอกชน

ท้องถิ่น ชุมชน)

- มีการมอบหมายงานที่ชัดเจน และกำหนดให้ครู/บุคลากรในโรงเรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบด้วย (ไม่ควรมอบหมายให้ครูคนใดคนหนึ่งรับผิดชอบเพียงคนเดียว)
- ร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์ ค่านิยมด้านการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน

### กำหนดนโยบาย

- กำหนดนโยบายด้านส่งเสริมสุขภาพใน แผนยุทธศาสตร์สถานศึกษา
- มีนโยบายที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ที่ชัดเจน และมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง
- มีนโยบายจัดให้โรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ดี ปราศจากโฆษณาอาหาร ขนมนและเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ และโรงเรียนต้องไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของบริษัท ห้ามไม่ให้มีเครื่องขายอัตโนมัติ (Vending Machine) ในโรงเรียนประถมฯ
- ประกาศนโยบายต่อสาธารณะ ให้เป็นที่ทราบโดยทั่วกัน

### ข้อมูลสารสนเทศ

- มีการสำรวจ ฝ้าระวัง ความเสี่ยงจากบริโภคอาหาร ขนมน เครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของนักเรียน พร้อมกำหนดแผนปฏิบัติการแก้ไขปัญหานั้นๆ
- มีฝ้าระวังการเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนเป็นประจำ พร้อมทั้งแจ้งผลภาวะโภชนาการของเด็กให้ผู้ปกครองทราบ และให้คำปรึกษาแนะนำ

### แผนงาน

- มีแผนยุทธศาสตร์การดำเนินงาน อย่างน้อย 3 ปี พร้อมทั้งการประเมินผล (ตัวชี้วัด)
  - มีแผนปฏิบัติงานประจำปี /กิจกรรมหลักที่ต้องดำเนินการในแต่ละปี

## ทิวัดความรู้ และการสื่อสาร (Education & Communication)

ว่าด้วยการค้นคว้า อบรม เผยแพร่ความรู้ ให้กับครู นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน และผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

### การเรียนการสอน

- มีการบูรณาการการส่งเสริมสุขภาพ เข้าสู่หลักสูตร 8 สาระการเรียนรู้

### การอบรม

- บุคลากรในโรงเรียน ได้รับการอบรมความรู้เรื่องอาหารว่าง โภชนาการ ที่ดีต่อสุขภาพ จาก นักวิชาการ หรือ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ
- แกนนำครู และแกนนำนักเรียนได้รับการอบรม ความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการ ปีละ 1 ครั้ง

### การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

- มีการให้ความรู้ เรื่องโภชนาการ อาหารว่าง นักเรียน ผ่าน โครงการ การจัดบอร์ด

ความรู้ นิทรรศการ เสียงตามสาย แผ่นพับ

- ให้ข้อมูล ความรู้แก่นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเพื่อให้มีพฤติกรรมบริโภคและพฤติกรรมสุขภาพอื่น เช่น ดื่มน้ำ/สัญลักษณ์รายการอาหารที่ได้มาตรฐาน

### คั่นคว่ำ/แลกเปลี่ยนความรู้

- สามารถหาแหล่งความรู้ให้สืบค้นข้อมูล ความรู้ได้
- (option) มีเครือข่าย แลกเปลี่ยนความรู้กันสม่ำเสมอ

## หมวดการควบคุมการจำหน่ายอาหาร (Distribution Control)

เพื่อให้นักเรียน ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ลดความเสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แบ่งการควบคุมออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

### ในโรงเรียน

- แต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงาน ซึ่งประกอบด้วย ครู แกนนำนักเรียน ผู้ปกครอง นักวิชาการหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พ่อค้าแม่ค้า เพื่อพิจารณา กำหนด คัดเลือกอาหาร ขนม เครื่องดื่ม (1) ที่ห้ามจำหน่าย (2) จำหน่ายได้ ในโรงเรียน
  - กำหนดรายการ อาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่ห้ามจำหน่าย ในโรงเรียน โดยคณะกรรมการที่แต่งตั้งขึ้นมา
  - กำหนดรายการ อาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่สามารถจำหน่าย ในโรงเรียนได้ โดยคณะกรรมการที่แต่งตั้งขึ้นมา เพื่อ ควบคุม ตรวจสอบ คุณภาพ ในเรื่องความสะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพ
- ควบคุม จำกัด เวลา สถานที่ และปริมาณที่สามารถจำหน่าย-ซื้อกินได้ เพื่อความเป็นระเบียบและ สร้างวินัยในการบริโภคให้กับนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน

### นอกโรงเรียน

- มีการสำรวจ ประเมินอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่จำหน่าย รอบๆ โรงเรียน
  - เพื่อประเมินว่า รอบๆ โรงเรียนมีอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่เสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียน มากน้อยเพียงใด
  - เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับ การสอดแทรกความรู้ ทักษะการเลือกซื้อ อาหาร ขนม เครื่องดื่ม ให้กับนักเรียนผ่านสาระวิชา หรือโครงการต่างๆ
- ขอความร่วมมือจากผู้จำหน่ายอาหาร ขนม รอบๆ โรงเรียน ในการงด ลด จำหน่ายอาหารที่ต้องห้ามจำหน่ายของโรงเรียน
  - อาจมีการมอบ ป้าย หรือโลโก้ สำหรับร้านค้า แม่ค้าที่จำหน่ายอาหารเป็นมิตรต่อสุขภาพ

## หมวดการสนับสนุน และจัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Providing Healthy Food)

ว่าด้วยการจัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้นักเรียน ซึ่งแบ่งเป็น อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหาร

ว่าง และน้ำดื่มสะอาด ดังนี้

### อาหารเช้า

- จัดหา หรือมีการจำหน่ายอาหารเช้า ให้กับนักเรียน ภายใต้การควบคุม กำกับจาก คณะกรรมการที่แต่งตั้งขึ้น (กรณีนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าทุกคน)

### อาหารกลางวัน อาหารว่าง

- จัดหาอาหารกลางวัน ที่สอดคล้องกับมาตรฐานโภชนาการ
  - จัดให้อาหารกลางวันมีผักทุกมื้อ และได้ปริมาณตามที่แนะนำ (ควรรับประทาน ผัก 4 ทัพพีต่อวัน)
- จัดผลไม้เป็นอาหารว่างอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- ข้อกำหนดอื่นๆ จากคณะกรรมการหลักของโรงเรียน เช่น ให้เครื่องดื่มที่จำหน่ายใน โรงเรียนต้องมีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ห้ามร้านค้า วางเครื่องปรุง (พริก น้ำตาล น้ำปลา ) บนโต๊ะอาหาร และหรือ ที่หน้าร้านค้า(อาหาร) ห้ามไม่ให้นักเรียนออกไปซื้ออาหาร ขนม เครื่องดื่ม จากร้านค้านอกโรงเรียน เป็นต้น
- จัดหาอาหารว่างที่มีประโยชน์ โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้
  1. แต่งตั้งคณะกรรมการ หรือคณะทำงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการดูแล จัดหาอาหาร (ว่าง)ที่ดีต่อสุขภาพของโรงเรียน เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งประกอบด้วย ครู (บริหาร และปฏิบัติงาน) นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข(นักวิชาการ) และผู้แทนองค์กรปกครองท้องถิ่น
  2. เลือกรูปแบบการจัดอาหารว่าง
    - (1) กรณีโรงเรียนจัดอาหารว่างให้นักเรียน
      - ต้องชี้แจงให้ผู้ปกครองทราบ และกำหนดเป็นข้อตกลงร่วมกัน
    - (2) กรณีโรงเรียนอนุญาตให้มีการจำหน่ายอาหารว่างให้นักเรียน
      - โรงเรียนทำข้อตกลงกับผู้ประกอบการ และหรือ สหกรณ์โรงเรียน กำหนดเงื่อนไข ต้องวางผลไม้สด อย่างน้อย 1 ชนิด และสินค้าที่ จำหน่ายต้องเป็นไปตามนโยบายที่โรงเรียนกำหนด
    - (3) กรณีโรงเรียนจัดอาหารว่างพร้อมอาหารกลางวันให้นักเรียน
      - โรงเรียนต้องจัดอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ ให้นักเรียนรับประทานใน ช่วงเวลาอาหารกลางวัน
  3. จัดหางบดำเนินการ ซึ่งงบประมาณอาจมาจาก
    - (1) ขอสนับสนุนจากผู้ปกครอง จากค่าขนมประจำที่ผู้ปกครองให้นักเรียน มาทุกวัน มาจัดทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม ให้กับนักเรียน (กรณีโรงเรียน เป็นผู้จัดอาหารว่าง)
    - (2) ขอสนับสนุนจาก องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการจัดสรรงบประมาณ เพิ่มเติมจากค่าอาหารกลางวัน หรือจัดสรรบุคลากรสนับสนุน เช่นจ้างเหมา ผู้ประกอบการ (กรณีโรงเรียนเป็นผู้จัด และหรือ จัดอาหารว่างพร้อม



อาหารกลางวัน)

#### 4. ประเมินผลการดำเนินการ

##### น้ำดื่มสะอาด

- จัดหาน้ำดื่มสะอาดฟรี และส่งเสริมให้นักเรียน สามารถดื่มน้ำเปล่าได้ตลอดเวลา

#### (4) การประเมินผล (Evaluation)

ในการประเมินผลการดำเนินงานจัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓  
 คณะกรรมการหลัก สามารถใช้ตัวชี้วัด จากเกณฑ์มาตรฐานที่มีอยู่แล้ว เช่น เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน  
 ส่งเสริมสุขภาพ และ เกณฑ์มาตรฐานของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา  
 (สมศ.) และข้อกำหนด ข้อตกลงที่คณะกรรมการหลักเป็นผู้กำหนดขึ้นมาได้

##### 4.1 ประเมินตามเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- องค์ประกอบที่ 1 นโยบายของโรงเรียน ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง การกำหนดนโยบาย ส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน และการถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ
- องค์ประกอบที่ 2 การบริหารจัดการในโรงเรียน ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง การจัดทำ โครงการส่งเสริมสุขภาพ, การจัดองค์กร, การนิเทศ / ติดตาม และ การ ประเมินผล
- องค์ประกอบที่ 3 โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง โครงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและ ชุมชน ตัวชี้วัดเรื่อง ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการอย่างเป็นระบบ 5 ขั้นตอนอย่างน้อย 1 โครงการ ตัวชี้วัดเรื่อง นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการ ร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน และ ตัวชี้วัดเรื่อง ประชาชนมีความพึงพอใจต่อ โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน
- องค์ประกอบที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ ได้แก่ ตัวชี้วัด เรื่อง นักเรียนมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศภายในโรงเรียน
- องค์ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง การตรวจสุขภาพ นักเรียนและ การเฝ้าระวังสุขภาพ
- องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง นักเรียนเคยได้รับการ ฝึกทักษะในเรื่อง การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ตัวชี้วัดเรื่อง มี กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ด้านสุขภาพ ในโรงเรียน (เช่นเสียงตามสาย การณรงค์ ป้ายนิเทศ นิทรรศการ แจกเอกสาร ฯลฯ)
- องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง นักเรียน ชั้น ป.1 ขึ้นไปมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดี (สมส่วน) ตัวชี้วัดเรื่อง นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน ตัวชี้วัดเรื่อง นักเรียน ป.1 - 6 ได้ดื่มนมทุกวัน (ยกเว้นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน) ตัวชี้วัดเรื่อง นักเรียนมี

ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและความปลอดภัย ตัวชี้วัดเรื่อง การจำหน่ายอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ตัวชี้วัดเรื่อง มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของโรงอาหารในโรงเรียน

- องค์ประกอบที่ 10 การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน ได้แก่ ตัวชี้วัดเรื่อง บุคลากรในโรงเรียน มีการประเมินสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ตัวชี้วัดเรื่อง บุคลากรได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จากทุกแหล่งข้อมูล เช่น โทรทัศน์ เสียงตามสาย หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เป็นต้น) ตัวชี้วัดเรื่อง การสูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียน ตัวชี้วัดเรื่อง บุคลากรในโรงเรียนร่วมกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ ที่จัดขึ้นตามแผนงานของโรงเรียน

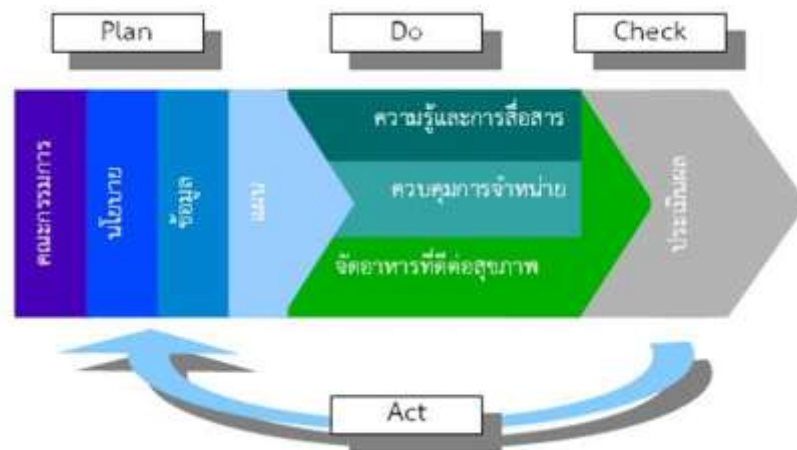
#### 4.2 ใช้มาตรฐานและตัวชี้วัด สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ได้แก่

- ตัวบ่งชี้พื้นฐาน ข้อ 1 ผู้เรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ ตัวบ่งชี้ที่ 1.1 ผู้เรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง และสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ รวมทั้งรู้จักดูแลตนเองให้มีความปลอดภัย ตัวบ่งชี้ที่ 3.2 ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงร่วมกับผู้อื่นทั้งในและนอกสถานศึกษา ตัวบ่งชี้ที่ 5.5 ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับชั้น ป.3 ป.6 ม.3 และ ม.6 ตัวบ่งชี้ที่ 6.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ของครู ตัวบ่งชี้ที่ 7 ประสิทธิภาพของการบริหารจัดการและการพัฒนาสถานศึกษา
- ข้อที่ 3 บรรยากาศและสภาพแวดล้อม (ความสะอาด ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย มีความสวยงาม)

#### 4.3 ประเมินตามข้อตกลงของโรงเรียนที่ได้ประกาศเป็นนโยบายไว้ เช่น ข้อตกลงห้ามดื่ม น้ำอัดลม ร้อยละ 50 ข้อตกลงห้ามจำหน่ายลูกอม เป็นต้น

### (5) การนำไปใช้

ในการเริ่มต้นดำเนินการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร(ว่าง) และเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพในโรงเรียน (แผนภาพที่ 4) ตามวงจร PDCA (Plan Do Check Act) โดยอาศัยเนื้อหาสาระจากแนวทางปฏิบัติข้างต้น ดังนี้



แผนภาพที่ ๔ ผังลำดับการดำเนินงาน

(1) **การจัดทำแผนดำเนินงาน (Plan)** ใช้สาระหมวดนโยบาย ดำเนินการจัดตั้ง คณะกรรมการหลัก (อาจเป็นชุดเดียวกับคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน) ที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เข้ามาร่วมกัน

- จัดทำวิสัยทัศน์ นโยบาย ข้อกำหนด ด้านการจัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่างและ เครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพในโรงเรียนประถมศึกษา พร้อมทั้งประกาศวิสัยทัศน์ นโยบาย ข้อกำหนดนี้ต่อสาธารณะให้เป็นที่รับทราบโดยทั่วกัน
- มีการแต่งตั้งคณะทำงาน และกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน เป็นรายลักษณะอักษร
- รวบรวมข้อมูล สารสนเทศ จากการสำรวจ รายงาน เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิด จากการบริโภคอาหาร ขนม เครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของนักเรียนและ บุคลากรในโรงเรียน ข้อมูลสถานการณ์การจำหน่ายอาหารในและรอบๆ โรงเรียน ข้อมูลสภาวะช่องปาก ข้อมูลสภาวะโภชนาการ เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลประกอบใน การวางแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติงานต่อไป
- จัดทำแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติงานรายปี พร้อมกำหนดตัวชี้วัด

(2) **การปฏิบัติการ (Do)** ใช้สาระหมวดการให้ความรู้ และสื่อสาร หมวดการควบคุมการ จำหน่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (ในและนอกโรงเรียน) และหมวดการสนับสนุนและจัดหาอาหารที่ดี ต่อสุขภาพ ดังนี้

- การให้ความรู้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้ประกอบการ ชุมชน ท้องถิ่น ในเรื่อง การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ทักษะ การเลือกซื้อ บริโภคอาหาร โดยวิทยากรจากหน่วยงานสาธารณสุข หรือ สถาบันการศึกษาที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเรื่องนี้
- จัดทำหลักสูตรที่มีการบูรณาการการเรียนการสอนความรู้ ทักษะการเลือกบริโภค อาหารในชีวิตประจำวัน

- มีการจัดบอร์ดความรู้ นิทรรศการ เผยแพร่ความรู้ผ่านเสียงตามสาย และแผ่นพับ จัดหาแหล่งความรู้ให้นักเรียน และผู้สนใจสืบค้นข้อมูลได้
- จัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเครือข่ายโรงเรียน หรือหน่วยงานที่ดำเนินกิจกรรม สอดคล้องกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- การควบคุม กำกับกับการจำหน่ายอาหารในโรงเรียน และจัดระเบียบการจำหน่ายอาหาร รอบๆโรงเรียน อาศัยข้อกำหนด หรือข้อตกลงในการห้ามจำหน่ายอาหาร ประเภทใดบ้าง เช่น ลูกอม ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เป็นต้น การอนุญาตให้จำหน่ายอาหารประเภทใดได้บ้างแต่ต้องอยู่การดูแล ควบคุม และตรวจสอบจาก คณะทำงาน
- จัดให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันถูกหลักโภชนาการ และจัดอาหารว่างให้นักเรียนที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน (เลือกจาก 3 รูปแบบที่ได้นำเสนอ) และจะต้องสนับสนุนให้นักเรียนได้ดื่ม น้ำสะอาดฟรี ได้ตลอดเวลา

(3) **การประเมินผล (Check)** ใช้หมวดการประเมินผล ทางโรงเรียนสามารถใช้เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และหรือมาตรฐานตัวชี้วัด สมศ. รวมทั้งประเมินตามข้อตกลงของโรงเรียนซึ่งกำหนดเอง เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพ ได้ผลตามที่คาดหวังไว้

(4) **การปรับปรุง/พัฒนา (Act)** โดยนำผลที่ได้จากการประเมินให้สะท้อนกลับ (feedback) ไปยังคณะกรรมการหลัก เพื่อปรับปรุง และจัดทำแผนยุทธศาสตร์/แผนดำเนินการที่เหมาะสม ทันสมัยต่อเหตุการณ์ต่อไป

## **(6) ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

ผลที่คาดว่าจะได้รับเมื่อมีการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร ว่างและเครื่องดื่มในโรงเรียน มีดังนี้

- **ด้านครู/ผู้บริหาร** จะเป็นผู้มีความสุข สุขภาพแข็งแรงดี มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและสามารถถ่ายทอดให้กับคนรอบข้างได้ สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพราะเป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถทำผลงานวิทยฐานะ และมีผลงานในการเลื่อนขั้นเงินเดือน
- **ด้านองค์กร** ได้บุคลากรที่มีคุณภาพ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรได้รับความศรัทธาจากชุมชน (เป็นที่ยอมรับ) และมีชื่อเสียง เกิดค่านิยมด้านสุขภาพที่ดีกลายเป็นวัฒนธรรมองค์กรที่ดีในที่สุด
- **ด้านนักเรียน** นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีทักษะในการเลือกซื้อ อาหาร ขนมที่ดีต่อสุขภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดีขึ้น ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพลงได้ มีเจตคติที่ดีต่อการส่งเสริมสุขภาพ