

## สภาพและปัญหาปัจจุบันด้านอาหารเช้า

โดย ผศ. ตรีนุช ไพชยนต์วิจิตร และ สรลชญา ธิติสุวรรณค์

สิงหาคม 2566

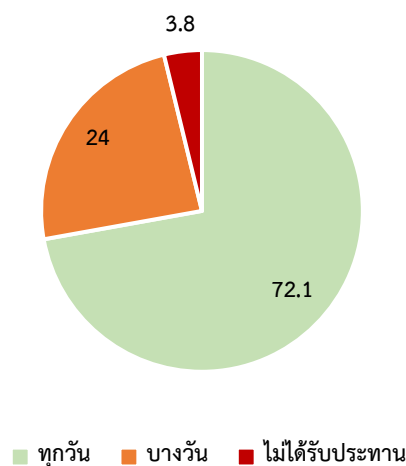


ขอบคุณที่มาภาพ Aline Ponce from Pixabay

จากปัญหาความยากจน และการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการของผู้ปกครองส่งผลให้นักเรียนจำนวนหนึ่งไม่ได้รับประทานอาหารเช้า หรือรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสม เช่น อาหารสำเร็จรูปที่มีโซเดียมสูง ของทอด และอาหารที่มีน้ำตาลสูง เป็นต้น ซึ่งจากรายงานการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ในปี 2562 ของกรมอนามัย ที่ได้จัดทำการสำรวจสถิติการรับประทานอาหารเช้าและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 6 พบว่า มีเด็กร้อยละ 72.1 ที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 24 รับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน และร้อยละ 3.8 ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก พบว่า มีเด็กร้อยละ 59.1 ที่กินผักน้อยกว่า 4 ช้อนกินข้าว/มื้อ เด็กร้อยละ 16.2 ไม่ได้ดื่มนม (เฉพาะอยู่ที่บ้าน) เด็กร้อยละ 61.6 ที่กินเนื้อสัตว์น้อยกว่า 2-3 ช้อนกินข้าว/มื้อ และเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ คนไทยดื่มนม กินผัก และกินเนื้อสัตว์ในปริมาณที่น้อยกว่า เช่น เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศญี่ปุ่น คนไทยดื่มนมเฉลี่ย 14.7 กิโลกรัมต่อปี ในขณะที่คนญี่ปุ่นกินนมเฉลี่ย 58.6 กิโลกรัมต่อปี คนไทยกินผักเฉลี่ย 39.9 กิโลกรัมต่อปี ในขณะที่คนญี่ปุ่นกินผักเฉลี่ย 91.1 กิโลกรัมต่อปี และ คนไทยกินเนื้อสัตว์เฉลี่ย 75.0 กิโลกรัมต่อปี ในขณะที่คนญี่ปุ่นกินเนื้อสัตว์ 135.0 กิโลกรัมต่อปี

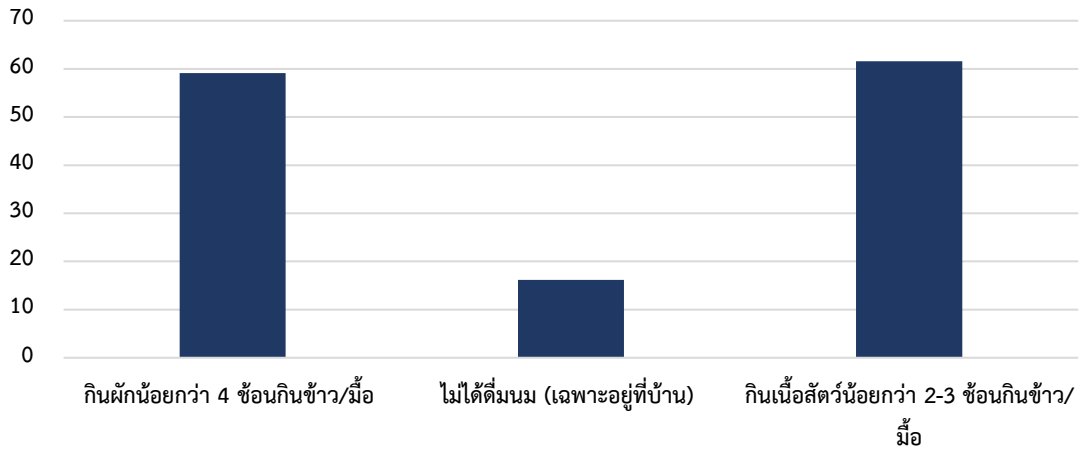
จากสถิติการรับประทานอาหารเช้าของเด็กไทย แสดงให้เห็นว่า ยังคงมีช่องว่างที่รัฐสามารถเข้าไปส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการเข้าถึงอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากมียังคงมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าทุกวันและไม่ได้รับประทานอาหารตามโภชนาการอย่างสมวัย ทั้งที่มีมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากในช่วงกลางคืนขณะนอนหลับ ร่างกายจะมีการทำงานเผาผลาญอาหารทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ดังนั้น เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาและเด็กไม่รับประทานอาหารเช้า ร่างกายจะดึงสารอาหารสะสมสำรองในยามจำเป็นมาใช้จนหมด ส่งผลให้เด็กอาจมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิในการเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารเช้าที่ส่งผลต่อความสามารถทางด้านภาษา ความจำของเด็กในวัยเรียน เช่น งานของ Cueto and Chinen (2008) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ด้านความจำของเด็กกับการทานอาหารเช้า พบว่า อาหารเช้าที่โรงเรียนส่งผลให้เด็กมีความจำดีขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มโรงเรียนที่มีเด็กยากจน และเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำ หรือ งานของ Katie Adolphus, Clare L. Lawton, and Louise Dye (2013) ที่ระบุว่า การรับประทานอาหารเช้ามีผลต่อความตั้งใจเรียน เป็นต้น

สถิติการรับประทานอาหารเช้าในเด็กวัยเรียน (หน่วย: ร้อยละ)



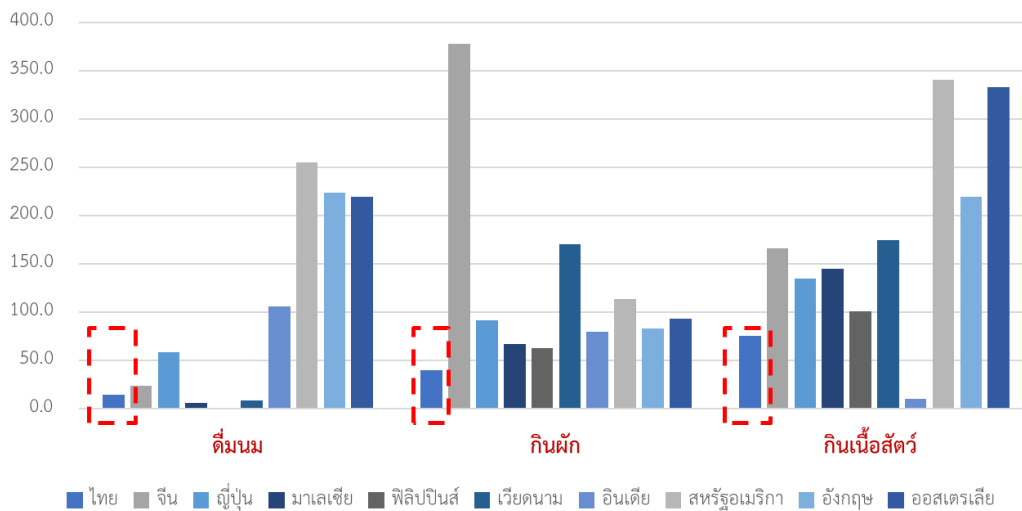
ที่มา: รายงานการสำรวจความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562

สถิติพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมในเด็กวัยเรียน (หน่วย: ร้อยละ)



ที่มา: รายงานการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562

ปริมาณการบริโภคนม/ผัก/เนื้อสัตว์ ต่อคนต่อปี (ปี 2017, หน่วย: กิโลกรัม)



ที่มา: Ourworldindata

โดยจากการสำรวจของ The Global Child Nutrition Foundation ที่ดำเนินการสำรวจโครงการด้านอาหารในโรงเรียน พบว่า ร้อยละ 40 ของการสำรวจ 103 ประเทศทั่วโลกมีการจัดทำโครงการอาหารเช้าให้แก่เด็กนักเรียน ซึ่งถือว่าอยู่ในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเทียบกับโครงการอาหารกลางวันที่ครอบคลุมถึงร้อยละ 82 ของการสำรวจ สำหรับโครงการอาหารเช้า ในบางประเทศรัฐดูแลและสนับสนุนให้แก่เด็กทุกระดับชั้น

การศึกษา ตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงมัธยมศึกษา หรือบางประเทศจะดูแลและสนับสนุนเด็กเฉพาะกลุ่ม ขึ้นอยู่กับพื้นที่ และตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจสังคม

| ประเทศ       | โครงการอาหารเช้า                                 |        |            |            |
|--------------|--|--------|------------|------------|
|              | กลุ่มเป้าหมาย                                    | ปฐมวัย | ประถมศึกษา | มัธยมศึกษา |
| อิตาลี       | -  |        |            |            |
| ฝรั่งเศส     | ขึ้นอยู่กับพื้นที่ และตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจ สังคม | ✓      | ✓          | -          |
| สวีเดน       | -  |        |            |            |
| สหรัฐอเมริกา | Universal  | ✓      | ✓          | ✓          |
| จีน          | ขึ้นอยู่กับพื้นที่ และคุณลักษณะของนักเรียน       | -      | ✓          | ✓          |
| ไทย          | -  |        |            |            |

ที่มา: School Meal Programs Around the World. The Global Child Nutrition Foundation. (2019) (2021)

สำหรับประเทศไทย การจัดสรรอาหารเช้าให้นักเรียนไม่มีนโยบายภาครัฐที่ชัดเจนและครอบคลุมทั่วประเทศเหมือนโครงการอาหารกลางวัน แต่มีการดำเนินการเองในบางพื้นที่ ด้วยวิธีการหลากหลายรูปแบบ เช่น

- โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จะได้รับการสนับสนุนค่าอาหารเช้าให้นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล - มัธยมศึกษาปีที่ 6 คนละ 15 บาท/วัน
- บางจังหวัดมีผู้ช่วยเหลือจากภาคเอกชนในพื้นที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินโครงการจัดอาหารเช้า เช่น โครงการอาหารเช้าเสริมสร้างพัฒนาการเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดสกลนคร ที่ได้รับทุนสนับสนุนจากมูลนิธิกรุงเทพประกันภัยและชุมชนในพื้นที่ โดยแต่ละโรงเรียนมีกลไกการดำเนินกิจกรรมและรูปแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมโครงการอาหารเช้าที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปตามแต่ละพื้นที่ เช่น การมีแม่ครัวจิตอาสา หรือ การจ้างแม่ครัวประกอบอาหารในแต่ละวัน เป็นต้น ผลการดำเนินงานพบว่า นักเรียนมีการขาดเรียนที่ลดลง มาโรงเรียนเข้ามากขึ้น สภาพจิตใจของนักเรียนร่าเริงแจ่มใสมากขึ้น

## วิธีการ/รูปแบบการดำเนินกิจกรรม

|  |  | ผลลัพธ์  |
|--|--|--|
| <b>กระบวนการดำเนินการโครงการอาหารเช้า</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจ</li> <li>2. สำรวจเยี่ยมบ้านนักเรียน</li> <li>3. จัดหาแม่ครัวทำอาหาร</li> <li>4. การดำเนินการจัดทำอาหารเช้า</li> <li>5. การรับประทานอาหารเช้า</li> <li>6. ติดตามการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน</li> <li>7. ประเมินพัฒนาการนักเรียน</li> <li>8. สรุปผล/รายงานผล</li> </ol> | <b>รูปแบบการจัดเตรียมเมนูอาหาร</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แม่ครัวเสนอเมนูอาหารให้โรงเรียนพิจารณา</li> <li>- แม่ครัวร่วมกับโรงเรียนพิจารณา</li> <li>- โรงเรียนร่วมกับนักเรียนช่วยกันพิจารณา</li> <li>- นักเรียนเลือกเมนูอาหารเอง</li> </ul><br><b>รูปแบบการจัดทำอาหารเช้า มี 4 แบบ คือ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แม่ครัวจิตอาสา</li> <li>- แม่ครัวจิตอาสาร่วมกับครู</li> <li>- จ้างเหมาแม่ครัวทำอาหาร</li> <li>- ครูร่วมกับนักเรียน</li> </ul> | <b>ผลการดำเนินโครงการอาหารเช้า</b><br><b>ด้านพฤติกรรมของนักเรียน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การขาดเรียนลดลง</li> <li>- สภาพจิตใจนักเรียนร่าเริงแจ่มใสมากขึ้น</li> <li>- มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น</li> <li>- นักเรียนมาโรงเรียนแต่เช้ามากขึ้น</li> </ul> |

ที่มา: โครงการอาหารเช้าโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1

- นำเงินบริจาคเพื่อการดำเนินการโครงการนาร่องโครงการอาหารเช้าโดยกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ซึ่งเป็นโครงการที่นำเงินที่ได้จากระดมทุนรูปแบบการบริจาคมานำสนับสนุนอาหารเช้าสำหรับนักเรียนยากจนช่วงโควิด-19 ในพื้นที่ห่างไกล ใน 4 จังหวัด 4 ภูมิภาค คือ จังหวัดสกลนคร เพชรบูรณ์ นครราชสีมา และแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนยากจนและนักเรียนยากจนพิเศษมากกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป

จะเห็นได้ว่าการแก้ปัญหาการเข้าถึงอาหารเช้าสำหรับเด็กในวัยเรียนในประเทศไทยยังไม่เป็นรูปแบบที่ยั่งยืนและทั่วถึง โดยส่วนมากจะพึ่งงบการบริจาคซึ่งมีข้อจำกัดในเรื่องของความพอเพียงและความต่อเนื่อง ดังนั้น ภาครัฐควรประเมินความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่าใช้จ่ายต่อผลประโยชน์ (cost-benefit) ของอาหารเช้าที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก เพื่อใช้ในการผลักดันการสนับสนุนอาหารเช้าให้กับนักเรียนต่อไป