



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์  
วันที่ ๒๒ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานผลการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับ  
อาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัด  
กรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (Kid Diary School) ของสถานศึกษาใน  
สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ตามที่ข้าพเจ้า นางอภัสราพร สร้อยจิต ตำแหน่ง ครู สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง ได้เข้า  
ร่วมโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับ อาหารกลางวันสำหรับ  
โรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัด กรองการเจริญเติบโตและ  
พัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (Kid Diary School) ของสถานศึกษาใน สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
ระหว่าง วันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก  
เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร นั้น

บัดนี้ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมอบรมโครงการดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว จึงขอรายงานผลการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้  
หลักการการพัฒนา และคุณค่าสารอาหาร ของ “มาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย”

เด็กไทยต้องถือว่าเป็นเด็กที่โชคดีไม่น้อยที่ประเทศไทยมีนโยบายการสนับสนุนโครงการอาหารกลางวัน  
และโครงการอาหารเสริม(นม)ให้แก่ ทุกคน ทุกวัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นโครงการส่งเสริมโภชนาการในระดับชาติ  
ขณะที่ ประเทศเพื่อนบ้านของเราหลายประเทศยังไม่มีหรือมียังไม่ทั่วถึงในระดับนี้ ก้าวต่อไปควรมีพัฒนาการ  
ไปสู่เป้า หมายของโครงการคือ การมีอาหารกลางวัน “มีคุณภาพ และ เพียงพอ” ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้อง  
พัฒนาโครงการอาหารกลางวันให้ก้าวไปสู่การมีคุณภาพโดยไม่ควรคอยให้ถึงวัน ที่จะมีนักโภชนาการประจำ  
ท้องถิ่น สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เล็งเห็นปัญหาดังกล่าวและมีความเชื่อ ในศักยภาพของ ผู้ดูแล  
เด็กไทย และบุคลากรท้องถิ่น จึงได้พัฒนาหลักการ เทคนิควิธีการ ตลอดจนฐานข้อมูลและ โปรแกรม  
คอมพิวเตอร์อย่างง่ายสำหรับสนับสนุนให้ผู้ที่ไม่ใช่ นักโภชนาการสามารถตรวจสอบและปรับปรุงคุณค่า อาหาร  
ได้ด้วยตนเองได้ “มาตรฐานอาหารกลางวัน” ตัวตั้งของการจัดบริการให้มี “คุณค่าอาหารเพียงพอ” การกำหนด  
เป้าหมายของปริมาณอาหารที่ต้องการจะเป็นขั้นตอนแรกที่นักกำหนดอาหารต้องดำเนินการ เมื่อเรายังไม่  
สามารถมีนักโภชนาการในระดับท้องถิ่น การกำหนดชนิดและปริมาณอาหารเป็นมาตรฐานกลางให้ แก่ผู้ปฏิบัติ  
ในแต่ละระดับไม่ว่าผู้รับดูแลรับผิดชอบโครงการ ตลอดจนเจ้าหน้าที่อนามัยโรงเรียนสามารถนำไปใช้เป็น  
เป้าหมายปริมาณวัตถุดิบอาหารที่จะนำไปประกอบอาหาร หรือนำไปเปรียบเทียบตรวจสอบด้วยตนเองได้ว่า  
อาหาร ที่จัดอยู่มีคุณค่าอาหารเพียงพอหรือไม่ แม้แต่ในประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการ  
ประจำ โรงเรียนหรือกลุ่มโรงเรียนก็ยังมีกำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนญี่ปุ่น”

(Standard School Lunch in Japan) ไว้เป็นมาตรฐานกลาง เพื่อให้เป็นบรรทัดฐานแก่นักกำหนดอาหาร-นักโภชนาการที่ดูแลอาหาร ในโรงเรียนต่าง ๆ ให้มีการจัดอาหารกลางวันที่ได้มาตรฐานเดียวกัน โดยมีคณะกรรมการซึ่งคือนักโภชนาการและ นักกำหนดอาหารทำการทบทวนและปรับปรุงมาตรฐานอาหารดังกล่าวอยู่อย่างสม่ำเสมอ การกำหนดเป้าหมายของสารอาหารที่ควรได้รับ เริ่มจากการกำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ควรได้รับจากมือต่าง ๆ ในแต่ละวัน

ตัวอย่างที่ 1 ซึ่งกำหนดให้ อาหารกลางวันและอาหารเสริมมีว่างมีสัดส่วนเป็นร้อยละ 30 และ 10 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ตาม ลำดับ เมื่อรวมเป้าหมายทั้งสองมือนี้เข้าด้วยกันเป็นร้อยละ 40 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน จึงเป็นเป้าหมายร่วมกันของโครงการอาหารกลางวัน และโครงการอาหารเสริม (นม) รวมถึงอาหารว่างที่อาจจัดให้เด็กเล็ก หรืออนุบาลกินร่วมกับนม

ตัวอย่างที่ 1 กำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ควรได้รับในมือต่างๆ เป็นร้อยละของความต้องการสารอาหารประจำวัน มือ เข้า ว่างเข้า กลางวัน ว่างบ่าย เย็น ร้อยละ\* 20 10 30 10 30 \* ร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย 2546 คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2 สารอาหารต่าง ๆ จึงคำนวณเป็นร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารประจำวันในแต่ละช่วงอายุ คือ 3-5 ปี (อนุบาล) 6-12 ปี (ประถมศึกษา) และ 13-18 ปี (มัธยม) ใช้เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมาย และให้สัดส่วน การกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ไขมัน เป็น 55-60 : 10-15 : 25-30 ดังแสดงใน ตัวอย่างที่ 2

สารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ปี พ.ศ. 2546 คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ สู่สารอาหารตามเป้าหมาย หากกำหนดให้จัดอาหารที่มีปริมาณสารอาหารคงที่เหมือนกันทุกมือหรือทุกวันจะเป็นข้อจำกัดอย่างมากต่อ ความหลากหลายของรายการอาหาร และไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวัน เนื่องจากคงไม่มีใครอยากกินอาหารที่เหมือน ๆ กันทุกวัน เช่น กินอาหารที่มีไข่เป็นส่วนประกอบอาหารวันละเล็ก หน่อยเท่า ๆ กันทุกวัน

โดยปกติผู้ดูแลการจัดอาหารควรมีการวางแผนรายการอาหารล่วงหน้าที่จะใช้เป็นรายการ อาหารหมุนเวียน อย่างน้อย 1 สัปดาห์ จึงนำหลักการของการแบ่งกลุ่มอาหารต่าง ๆ และการระบุปริมาณอาหาร ด้วยหน่วยบริโภคครัวเรือนแบบ ธงโภชนาการ มากำหนดเป็นรายละเอียดของปริมาณอาหารกลุ่มต่าง ๆ แต่ละกลุ่มเป็นจำนวนหน่วยบริโภคในแต่ละมือและความถี่ในแต่ละสัปดาห์ จัดปรับปริมาณและความถี่จนได้ปริมาณของ สารอาหารแต่ละชนิดโดยเฉลี่ยต่อคนต่อวันใกล้เคียงกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในตารางที่ 2 ได้เป็น ปริมาณ และ ความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่แนะนำให้จัดใน 1 สัปดาห์(7 วัน) ซึ่งใช้กำหนดเป็นมาตรฐานสำหรับการจัด อาหารกลางวันและอาหารเสริมระหว่างมือสำหรับเด็กไทยแต่ละวัย

เพิ่มคุณค่าสารอาหารด้วยความหลากหลายของชนิดอาหาร อาหารแต่ละกลุ่มแม้จะมีสารอาหารหลักอย่างเดียวกัน แต่ก็มักเด่นหรือเป็นแหล่งหลักของสารอาหารบาง อย่างที่แตกต่างกันไป เช่น อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เผือก มัน ขนมหัง ก๋วยเตี๋ยว) ให้สาร อาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต แต่ข้าวกล้องจะมีวิตามินบี 1 และใยอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ให้สารอาหารโปรตีนเป็นหลักพร้อมกับไขมัน แต่ก็มี วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ มากน้อยหรือโดดเด่นต่าง ๆ กัน เช่น ตับสัตว์ให้วิตามินเอมากกว่าไข่เลือดและตับอ่อนจะให้ธาตุเหล็กมากกว่าส่วนอื่นของสัตว์ ผัก-ผลไม้ให้สาร อาหารที่เป็นหลักคือใยอาหาร และมี วิตามินและแร่ธาตุเด่น ๆ แตกต่างไปแล้วแต่ชนิด ขณะที่นมเป็นแหล่งของ แคลเซียมและวิตามินเอ และ บี 2 เป็นต้น 4 สารอาหารที่ร่างกายคนเราต้องการมีมากกว่า 30 อย่าง แต่เนื่องจากอาหารต่างชนิดกันมีองค์ประกอบหลัก ของสารอาหารไม่เหมือนกันดังกล่าว เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามความต้องการจึงควร “บริโภคอาหารให้ หลากหลายชนิดแม้ในอาหารกลุ่มเดียวกัน และให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม” ดังนั้นในการกำหนดปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่จะให้สารอาหารตามสัดส่วนที่ควรได้รับจาก มื้อกลางวันและอาหารเสริมมื้อว่างใน 1 สัปดาห์นี้ จึงไม่เพียงแต่กำหนดกลุ่มอาหารพื้นฐานตามธงโภชนาการให้มี การกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ทุกวัน แต่ให้มีความหลากหลายของวัตถุดิบอาหารมากขึ้น โดยมีการกำหนดให้มีความหลากหลายของชนิดอาหาร ทั้ง ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ไม่เพียงแต่กำหนดให้กินผัก-ผลไม้ทุกวัน แต่เน้นให้มีความหลากหลายในการหมุนเวียนเปลี่ยนชนิดกัน และมีการกำหนดกลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสาร อาหารสูง คือ ตับ (สำหรับวิตามินเอ) เลือด (สำหรับธาตุเหล็ก) ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้างได้ (สำหรับแคลเซียม) และเต้าหู้ (สำหรับธาตุเหล็ก แคลเซียม โปรตีน) เป็นการเสริมคุณค่าสารอาหารให้สูงขึ้น ช่วยให้ได้สารอาหารทุกตัว สามารถเข้าใกล้ปริมาณเป้าหมาย คือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 90 ของเป้าหมาย ได้เป็น “มาตรฐานแนะนำสำหรับอาหาร กลางวัน”

การกำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” สำหรับ 5 วันทำการ มาตรฐานปริมาณอาหารที่กำหนดให้นี้เป็นปริมาณและความถี่ที่ประเมินสำหรับสถานที่ที่ต้องดูแลเด็ก ตลอด 7 วันต่อสัปดาห์ เช่น สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ หรือ โรงเรียนประจำ แต่ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนส่วนใหญ่จะมีการดูแลเฉพาะวันที่มีการเรียนการสอน คือ 5 วันทำการต่อสัปดาห์ “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่จะนำมา กำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนทั่วไปจึงควรใช้หลักการดังนี้ คือ:- 1. กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน เช่น กลุ่มข้าว น้ำมัน น้ำตาล จะคิดความถี่เป็น 5 วันต่อสัปดาห์ 2. กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลา และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ประมาณการว่าเป็นส่วนที่เด็กน่าจะได้รับจากครอบครัว ในวันหยุดสุดสัปดาห์อย่างละ 1 ครั้ง จึงเหลือปลา 1 ครั้งและเนื้อสัตว์ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ที่จะเป็นส่วนที่ให้ ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนดูแลช่วยดูแล 3. กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ซึ่งกำหนดมาช่วยเสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น รวมทั้งกลุ่ม อาหารอื่น ๆ ที่กำหนดความถี่น้อยกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ยังคงกำหนดไว้ในส่วนที่ศูนย์เด็กเล็กหรือ โรงเรียนควรช่วยดูแล โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งในพื้นที่ที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนซึ่งอาจไม่สามารถคาดหวังว่า เด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด จากหลักการดังกล่าว สรุปได้เป็น “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่แนะนำให้ศูนย์เด็กเล็ก หรือโรงเรียน ดำเนินการจัดบริการใน 5 วันทำการของแต่ละสัปดาห์

หมายเหตุ \* ผัก-ผลไม้หากไม่ครบทุกวันควรได้ไม่น้อยกว่าความถี่ขั้นต่ำเพราะเมื่อรวมกับกลุ่มอาหารอื่น ๆ แล้ว ปริมาณ โยอาหาร จะยังผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเป้าหมาย \*\* กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของ สารอาหารสูงซึ่งเสริมให้สารอาหารพวกแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินเอเข้าใกล้ ปริมาณสารอาหาร เป้าหมาย ในกรณีที่ไม่มีการใช้กลุ่มอาหารนี้เลยสารอาหารต่าง ๆ นี้ก็ยังผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำคือไม่น้อย กว่าร้อยละ 70 ของเป้าหมาย แต่ลดความหลากหลายไปบ้าง ถ้าจัดผัก-ผลไม้ไม่ครบทุกวัน และไม่มีการจัดกลุ่มอาหารที่ มีความเข้มข้นของสารสูง ควรมีเลือดสัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ถ้าน้อยกว่านี้มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง และหากไม่ใช้เลยควรได้ยาเม็ด เสริมธาตุเหล็ก 60 มก.อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ทั้งหญิงและชาย ถ้าเลือกจัดด้วยความถี่ต่ำสุดทุกกลุ่มอาหาร ต้องมีการทดแทนพลังงานส่วนที่ขาดไป เช่น การ เสริมด้วยนมถั่วเหลืองสัปดาห์ละ 2 แก้ว

การกำหนด “มาตรฐานปริมาณวัตถุดิบอาหาร” มาตรฐานปริมาณอาหารดังกล่าวข้างต้นจะเป็น ปริมาณอาหารที่พร้อมเสิร์ฟ ซึ่งผู้ดูแลสามารถใช้เป็น มาตรฐานในการตักเสิร์ฟ และผู้นิเทศงานสามารถใช้เป็น หลักเกณฑ์ในการสังเกตและแนะนำการจัดบริการอาหาร จากปริมาณอาหารมาตรฐานดังกล่าวได้ ส่วนการ จัดซื้อและคิดงบประมาณวัตถุดิบอาหาร อาหารบางชนิดกินได้ ทั้งหมด แต่บางชนิดจะต้องคำนึงถึงน้ำหนักส่วน ที่กินไม่ได้ด้วย เช่น ปลาทั้งตัว ผักจากตลาดหรือแปลงผักก่อนตัด แต่งเตรียมอาหาร จะมีส่วนที่กินได้โดยเฉลี่ย ร้อยละ 70 และ 75 ตามลำดับ โดยมีความแตกต่างกันขึ้นกับชนิดและ ขนาดของอาหาร ดังนั้นเพื่อความ สะดวกสำหรับผู้จัดหาวัตถุดิบอาหาร จึงได้คำนวณเป็น “มาตรฐานปริมาณ วัตถุดิบอาหารโดยเฉลี่ยสำหรับ โครงการอาหารกลางวันและอาหารเสริม” ดังแสดงใน ตารางที่ 5 เช่น ข้าวสาร ที่ต้องใช้สำหรับเด็กวัยต่าง ๆ หนึ่งคนใน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ จะเป็น 200, 325 และ 400 กรัม สำหรับศูนย์เด็ก เล็กหรืออนุบาล ประถม และมัธยม ตามลำดับ เมื่อเอาจำนวนคนที่ จะจัดอาหารให้มาคูณจะได้ปริมาณวัตถุดิบ อาหารที่ต้องจัดเตรียม เช่น เด็กอนุบาล 30 คน จะต้องใช้ข้าวสารเท่ากับ 30 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ หรือ 6 กิโลกรัม ต่อวัน ปริมาณ วัตถุดิบที่ต้องจัดหานี้ ในกลุ่มผลไม้ซึ่งมีน้ำหนักอาหารส่วนที่กินได้แตกต่างกันมากในแต่ละชนิด ผู้จัด อาหาร สามารถจะคำนวณเองจากอัตราส่วนที่กินได้ของอาหารแต่ละชนิดที่ตนเองเลือก


“มาตรฐานปริมาณวัตถุดิบอาหาร” สู่การบริหารจัดการงบประมาณและแผนการผลิตอาหาร สถาบันโภชนาการได้พัฒนาโปรแกรมการจัดทำเมนูหมุนเวียน(INMU-School Lunch Program) สำหรับ ช่วยให้ผู้ดูแลเด็กและครูสามารถตรวจสอบคุณค่าอาหารของเมนูที่ตนเองเลือกได้เองขึ้น หากใช้โปรแกรมในการทำแผนเมนู อาหารล่วงหน้ารายเดือนจะสามารถทราบชนิดและปริมาณวัตถุดิบที่ต้องการใช้ในเดื่อนั้น ๆ ช่วยในการบริหารงบประมาณค่าวัตถุดิบอาหาร และใช้เป็นข้อมูลวางแผนผลผลิตการเกษตรต่าง ๆ เช่น ผัก ไข่ หรือ ปลา ที่มีโครงการ อยู่หรือคิดจะทำต่อไปได้ ความเป็นจริงในทางปฏิบัติขณะนี้ต้องยอมรับว่าเรายังมีปัญหาด้านการบริหารจัดการงบประมาณค่า อาหารกลางวันของเด็กแต่ละคนได้รับ โรงเรียนส่วนใหญ่จะรวมจ่ายเป็นค่าแม่ครัว ค่าผู้ช่วยแม่ครัว ค่าแก๊ส ค่า ทำความสะอาดภาชนะ หรือสถานที่ เข้าไปด้วยทำให้เด็กอาจไม่ได้รับอาหารที่มีคุณภาพดีเพียงพอ แต่ในศูนย์เด็ก เล็กหรือโรงเรียนบางแห่งจะหาเงินอื่นมาเสริมหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิ เทศบาล หรือ อบต. หลายแห่ง ก็ได้ให้การช่วยเหลือเพิ่มเติมแก่ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียน ในโรงเรียน ตชด. บางแห่ง ผู้ปกครองร่วมกันลงขันจ้างแม่ ครัวให้โรงเรียนแทนการที่ตนจะต้องผลิตเวรกันมาช่วยทำอาหารอย่างที่เคยปฏิบัติ การประมาณการงบประมาณค่า วัตถุดิบอาหาร จาก “มาตรฐานปริมาณอาหารกลางวันและอาหารเสริมสำหรับเด็กไทย” นี้ ก็เป็นอีกข้อมูลหนึ่ง ที่จะใช้ในการวางแผนการดำเนินงานและ/หรือนำเสนอเป็นข้อมูลเพื่อขอการสนับสนุนเพิ่มเติมจากองค์กรท้องถิ่นได้ ดังตัวอย่างในระดับชาติ เมื่อต้นปี พ.ศ.2551 เกิดวิกฤติของราคาอาหาร เช่น ข้าวสาร น้ำมันพืช ไข่ ปรับราคาขึ้น อย่างมาก สถาบันโภชนาการใช้ข้อมูลจากเมนูหมุนเวียน 12 สัปดาห์ที่มีความหลากหลายและมีคุณค่าตามมาตรฐาน อาหารกลางวันที่จัดด้วยโปรแกรมนี้ เปรียบเทียบให้เห็นว่าราคาวัตถุดิบอาหารระหว่างปี พ.ศ.2550 กับ ปี พ.ศ. 2551 ของทั้ง 60 สำหรับเดียวกันนี้ ให้เห็นว่าค่าวัตถุดิบอาหารเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 ซึ่งใช้เป็นข้อมูลทางวิชาการอีก ส่วนหนึ่งในการสนับสนุนการขอปรับงบประมาณค่าอาหารกลางวันจาก 10 บาทขึ้นเป็น 13 บาท นอกจากนี้ในบางแห่งสามารถพึ่งพาผลผลิตตนเองหรือท้องถิ่นได้ และยังมีคุณภาพที่ดีกว่าในราคาถูกกว่า ท้องตลาด ดังจะเห็นได้จากโรงเรียน ตชด.ส่วนใหญ่ขณะนี้สามารถผลิตอาหารภายใต้ โครงการเกษตรเพื่ออาหาร กลางวันโรงเรียน ขยายผ่านสหกรณ์โรงเรียนให้แก่โครงการอาหารกลางวันโรงเรียนในราคาถูกและปลอดภัย เช่น การผลิต สุก ร ปลา ไข่ เห็ด ผักใบ ผักผล ผักสวนครัว และเริ่มมีผลไม้ที่ผลิตได้เองในบางแห่ง เป็นการลดค่าใช้จ่าย สร้างความมั่นคงทางอาหาร ขณะเดียวกันนักเรียนได้มีโอกาสฝึกฝนเป็นประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าไม่ว่าการเรียนรู้ ด้านการเกษตรและการสหกรณ์ สถานการณ์ของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่เคยมีอัตราค่อนข้างสูงกว่านักเรียนในพื้นที่อื่น ๆ เมื่อ 10-20 ปีก่อน ขณะนี้ได้เปลี่ยนไปอย่างชัดเจน โดยเฉพาะแล้วมีไม่ถึงร้อยละ 10 อันเป็น หลักฐานเชิงประจักษ์ส่วนหนึ่งของการพัฒนาศักยภาพการเจริญเติบโตของเด็กด้วยอาหารและโภชนาการ โครงการ เลี้ยงไก่ไข่เป็นอีกโครงการที่ดีซึ่งเด็กจะได้มีอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารสำคัญ เช่น โปรตีนคุณภาพดี จากไข่ขาว วิตามินเอและแร่ธาตุเหล็กจากไข่แดง และได้เรียนรู้ทั้งวิธีเลี้ยงไก่ไข่ การทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน แม้ไข่จะเป็น อาหารที่มีประโยชน์ก็ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมสลับสับเปลี่ยนกับเนื้อสัตว์

และปลา ในกรณีที่เป็เด็กขาด อาหารและไม่ได้กินไข่เลยที่บ้านอาจให้เป็นอาหารกินเสริม เช่น ไข่ต้ม เพิ่มจากเมนูอาหารอื่น ไข่จะออกไข่ทุกวัน แม้แต่วันหยุดซึ่งอาจขายสุ่มชนให้คนในท้องถิ่นได้มีไข่สดดีกินในราคาถูกแล้วนำรายได้ไปซื้อวัตถุดิบอาหารอื่นที่ไม่ ได้ผลิตเอง

โปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กปฐมวัย (KidDiary) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาโดยศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ร่วมกับกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไร้ท่อ พัฒนาการ และโภชนาการ เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองสามารถติดตาม เฝ้าระวัง กำหนดการฉีดวัคซีนตามเกณฑ์ พร้อมทั้งคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๑๙ ปี โดยมีการแจ้งเตือนเมื่อพบเด็กที่มีความเสี่ยง เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสพบแพทย์และรับการประเมิน พร้อมรับทราบแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมรอบด้านตามวัย ซึ่งข้อมูลที่บันทึกและแสดงในโปรแกรมนี้อาจช่วยให้แพทย์สามารถวินิจฉัยได้ อย่างรวดเร็วและแม่นยำยิ่งขึ้น

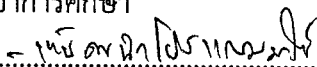
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ


  
(นางอารักษราพร สร้อยจิต)

ครู

ความเห็น นักวิชาการศึกษา




ลงชื่อ

  
(นางสาวจารุณี ทาศรี)  
นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติการ

ความเห็น ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม



ลงชื่อ

  
(นางสาวกรรณิการ์ พันธงาม)  
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ความเห็น ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ลงชื่อ

(นายสุนทร สังข์พันธ์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ความเห็น นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ทรงรับ / เห็นความถูกต้องเหมาะสมแล้ว ขอรับรองว่า ไม่มีข้อพิพาทเกิดขึ้น  
กับเทศบาลตำบลทุ่งวัง

ลงชื่อ

(นายสมพร บุรณะขจร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับโรงเรียนแบบ  
อัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับ  
โรงเรียน (Kid Diary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ระหว่าง วันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓

ณ โรงแรมเล็กซานเดอร์ ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

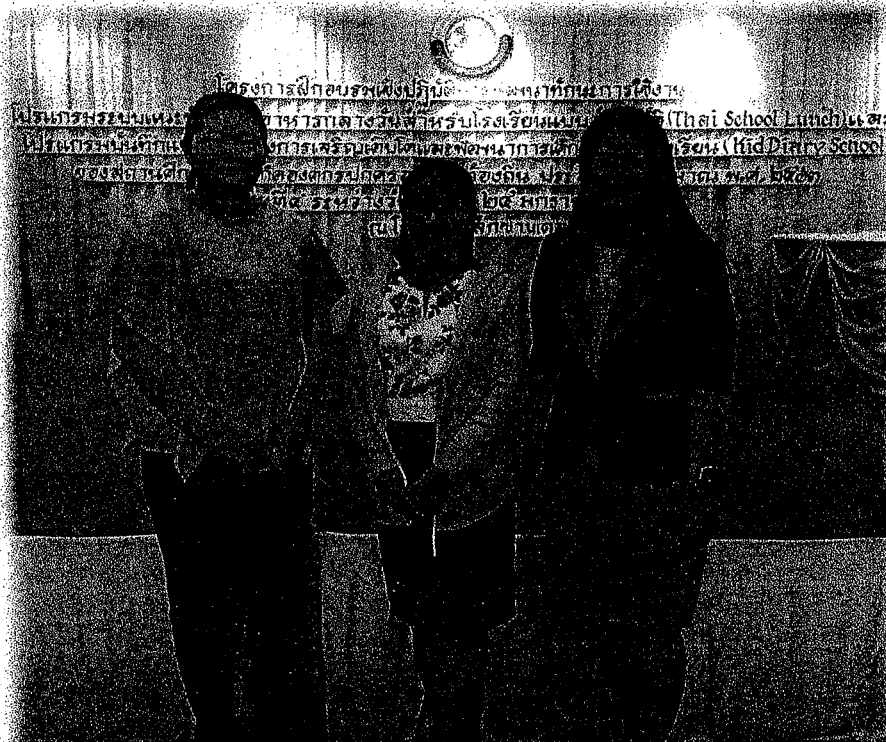




โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับโรงเรียนแบบ  
อัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับ  
โรงเรียน (Kid Diary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ระหว่าง วันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓

ณ โรงแรมเล็กซานเดอร์ ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร



โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการใช้งานโปรแกรมระบบแนะนำสำหรับโรงเรียนแบบ  
อัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับ  
โรงเรียน (Kid Diary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ระหว่าง วันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓

ณ โรงแรมเล็กซานเดอร์ ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

