

บทที่ 14

การให้โภชนาการศึกษา

คำนำ

ความสำคัญของการให้โภชนาการศึกษาแก่ประชาชนนั้นเห็นได้จากที่นโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติได้รวมเรื่องนี้ไว้ด้วย โดยระบุไว้ชัดเจนว่า จะให้การศึกษาแก่ประชาชนทุกระดับชั้น ทั้งนอกและในโรงเรียน ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอ ที่จะนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพของตนให้สมบูรณ์

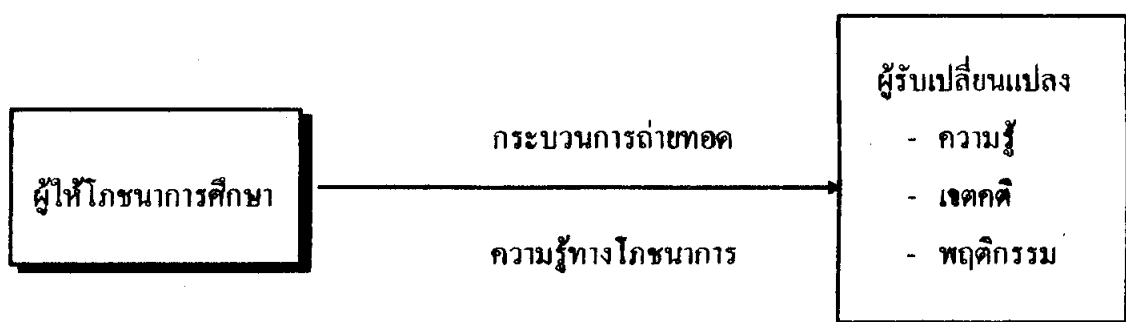
ความจริงหลักสูตรวิชาอาหารและโภชนาการมีอยู่ในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ มาเป็นเวลานานมาแล้ว รวมทั้งการอบรมครูระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะครูจากโรงเรียนประถมและการให้การศึกษาทางสื่อมวลชน กระนั้นก็ตามปัญหาที่เนื่องมาจากอาหารและโภชนาการก็ดูไม่มีใครจะคลี่คลายลงเท่าไรนัก ทำให้สงสัยได้ว่าการเรียนการสอนคงจะยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ซึ่งกว่านั้นประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ทางนี้ ประกอบกับการเพิ่มประชากรสูงกว่าการเพิ่มผลผลิตมากภาวะเศรษฐกิจไม่ดี กำลังซื้อของคนส่วนใหญ่ก็ยังต่ำอยู่ และมีสาเหตุอื่น ๆ อีก ซึ่งควรจะได้รับการแก้ไขไปพร้อม ๆ กันกับการรณรงค์เพื่อให้โภชนาการศึกษา ซึ่งจะต้องพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายอย่างนอกจากผู้เรียน ผู้สอน วิธีสอน อุปกรณ์การสอนและการประเมินผล ที่สำคัญคือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินอาหารของมนุษย์ และการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคอาหารโดยภาวะแวดล้อม

งานให้การศึกษาเป็นงานที่เห็นผลช้าและยาก แต่ถ้าผู้ทำงานนี้ศึกษาวิธีการต่าง ๆ อย่างละเอียด นำมาตรการที่เหมาะสมกับกาละเทศะและบุคคลไปใช้ มีความเพียรพยายามไม่ลดละก็จะประสบความสำเร็จอย่างไม่ต้องสงสัย

หลักการให้โภชนาการศึกษา

ในกระบวนการศึกษาจะต้องประกอบไปด้วย ผู้ให้ความรู้ ผู้รับความรู้และกระบวนการถ่ายทอดความรู้ โดยมุ่งให้ผู้เรียนหรือผู้รับความรู้ มีความรู้เจตคติและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

เนื่องจากสาเหตุประการสำคัญที่ทำให้ภาวะโภชนาการบกพร่องคือ การขาดความรู้ ในการเลือกอาหาร การมีความเชื่อในการบริโภคอาหาร ไม่ถูกต้อง และการมีนิสัยการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกต้อง เราสามารถที่จะแก้ไขสาเหตุประการสำคัญเหล่านี้ได้โดย การให้โภชนาการศึกษา



การโภชนาการศึกษาจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าผู้ให้การศึกษา ผู้รับการศึกษา มีความพร้อมและถ้ากระบวนการถ่ายทอดความรู้ทางโภชนาการเหมาะสม¹

1. ผู้ให้โภชนาการศึกษาจะต้อง

- 1.1 มีความพร้อมที่จะให้ความรู้ โดยจะต้องมีความรู้ที่จะให้ มีเวลา และอุปกรณ์
- 1.2 มีความมั่นใจในการให้ความรู้
- 1.3 มีวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้ที่แน่นอน
- 1.4 รู้ว่าผู้รับความรู้เป็นใครและรู้จักภูมิหลังของผู้รับความรู้ เช่น อายุ เพศ การศึกษา ศาสนา และฐานะทางเศรษฐกิจ

¹ นิตยา ตั้งชูรัตน์. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. หลักการโภชนาการศึกษา. มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช, 2526. หน้า 12-34

2. ผู้รับความรู้ทางโภชนาการจะต้อง

2.1 มีความสนใจในสิ่งใหม่ ๆ ข่าวสาร ความเป็นไปของเรื่องราวต่างๆพอสมควร

2.2 เห็นความสำคัญในการปรับปรุงตนเอง และความเป็นอยู่ของตนเอง ซึ่งในข้อนี้ถ้าผู้รับไม่เห็นความสำคัญก็เป็นหน้าที่ของผู้ให้ความรู้จะต้องทำให้เขาเห็นความสำคัญ

2.3 ผู้เรียนมีความต้องการช่วยเหลือ

3. กระบวนการถ่ายทอดความรู้ทางโภชนาการ

กระบวนการถ่ายทอดความรู้ทางโภชนาการที่เหมาะสม มีอยู่ 2 ทางด้วยกันคือ

3.1 ให้ความรู้แบบทางเดียว (one way communication) เช่น ให้ความรู้ทางวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การแจกใบปลิว เป็นต้น การให้ความรู้แบบนี้มีข้อดีคือ ให้ออกมาได้เป็นจำนวนมากพร้อม ๆ กัน แต่ก็มี ข้อเสีย คือ ถ้าผู้รับความรู้ไม่เข้าใจก็ไม่มีโอกาสซักถามและผู้ให้ความรู้เองก็ไม่ทราบว่าสิ่งที่ตนให้นั้นไปถึงผู้รับหรือไม่ มีอุปสรรคอะไรบ้าง

3.2 ให้ความรู้แบบสองทาง (two way communication) เช่น การสอนในชั้นเรียน สอนเป็นกลุ่ม การสาธิต การเยี่ยมชมบ้าน เป็นต้น การสอนแบบนี้มี ข้อดีคือ สามารถซักซ้อมความเข้าใจกับผู้เรียนได้ ทราบว่าอุปสรรคมีอะไรบ้าง แต่ก็มีข้อเสียคือ ให้ความรู้กับคนได้เป็นจำนวนน้อยเสียเวลามาก

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะให้ความรู้แบบทางเดียวหรือ 2 ทาง จะต้องมีการสนใจให้ ผู้เรียนสนใจและเห็นความสำคัญเป็นประการแรก และประการสำคัญถ้าไม่สามารถสนใจผู้เรียนสนใจ และเห็นความสำคัญแล้ว การให้ความรู้เป็นไปได้อย่าง

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า ในการให้โภชนาการศึกษาดังนี้ คำนี้ถึงสิ่งต่อไปนี

1. ตัวผู้สอนต้องมีความพร้อมในการให้ความรู้ โดยคำนึงถึงความรู้ทางด้านโภชนาการของตนเอง เวลา และอุปกรณ์

2. ทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงความจำเป็นของการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ และความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองในเรื่องอาหารการกิน เข้าใจถึงผลของการเปลี่ยนแปลงและเห็นประโยชน์

3. ประชาชนหรือผู้เรียนมีความต้องการที่จะให้ช่วยเหลือ

4. มุ่งแก้ปัญหาที่เร่งด่วนหรือปัญหาเฉพาะหน้าก่อน

5. การสอนต้องมุ่ง ไปถึงผู้เรียนตามภาวะที่เขาเป็นอยู่ ให้เขาได้เรียนเพื่อเอาไป

ปฏิบัติจริง ๆ

6. การสอนต้องช้า ๆ เข้าใจง่าย มีอุปกรณ์การสอนช่วยและวิธีการสอนต้องให้เหมาะสมกับปัญหาและต้องดัดแปลงให้เหมาะสมกับภาวะของประชาชน

7. ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนและฝึกหัดให้แก่ปัญหาได้ การมีส่วนร่วมจะช่วยให้มีความกระตือรือร้น และช่วยให้การสอนได้ผลดีกว่าการนั่งฟังเฉย ๆ

8. การให้โภชนาการศึกษามุ่งไปถึงบุคคลทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะเกี่ยวข้องและมีผลกระทบกระเทือนจากปัญหานั้น

9. การวางแผนจะต้องให้รอบคอบ คำนึงถึงและดำเนินงานทุกด้านที่จะต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลง เช่น การสอนให้รู้ถึงคุณประโยชน์ของการกินไข่อย่างเดียวไม่พอ จะต้องสอนวิธีเลี้ยงเป็ดไก่ และการนำไข่มาประกอบเป็นอาหารกิน อีกด้วย เป็นต้น

ผู้ให้โภชนาการศึกษา

ผู้ให้โภชนาการศึกษา คือบุคคลที่เป็นผู้ใดก็ได้ อาจเป็นเจ้าหน้าที่ของทางราชการหรืออาสาสมัครที่มีความรู้ทางด้านโภชนาการ และมีหน้าที่รับผิดชอบในการจะเข้าไปให้โภชนาการศึกษาในชุมชน อีทธิพลต่าง ๆ ที่มีผลต่อผู้ให้โภชนาการการศึกษา ได้แก่

1. นโยบายทางการเมือง

ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ การบริหารในท้องถิ่น จากพระราชบัญญัติแห่งกฎหมายปกครองท้องถิ่นของไทย ได้กล่าวถึงรายละเอียดของการบริหารในท้องถิ่นจากหมู่บ้านจนถึงระดับจังหวัด ในที่นี้จะกล่าวถึง การบริหารท้องถิ่นในหมู่บ้านก่อนแล้วมาถึงระดับตำบล ระดับอำเภอจนถึงระดับจังหวัด

1.1 ในระดับหมู่บ้าน ผู้นำของท้องถิ่นคือผู้ใหญ่บ้าน ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับการเลือกตั้งโดยชุมชนในหมู่บ้านนั้นเป็นการเลือกตั้งเป็นทางการ บุคคลที่จะมาเป็นผู้ใหญ่บ้านจะต้องมีคุณสมบัติตามที่กำหนด ได้แก่ เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่บ้านนั้น มีฐานะเป็นเจ้าของบ้าน อาศัยอยู่บรรลุนิติภาวะ ถือสัญชาติไทย ไม่เคยต้องโทษมีความผิดทางอาญาต่าง ๆ ไม่เป็นบุคคลทุพพลภาพ เป็นต้น ผู้ใหญ่บ้านจะทำงานโดยจะรับผิดชอบภาระทุกด้านภายในหมู่บ้าน เช่น ดูแลรักษาความสงบเรียบร้อยของหมู่บ้าน ดูแลฐานะความเป็นอยู่ของลูกบ้าน ทั้งทางด้านอาชีพ อาหารการกินและสุขภาพของลูกบ้าน พูดง่าย ๆ ว่าผู้ใหญ่บ้านมีหน้าที่ในการดูแลทุกข์สุขของชาวบ้าน โดยผู้ใหญ่บ้านจะมีผู้ใหญ่บ้านฝ่ายปกครองเป็นผู้ช่วย ซึ่งผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านที่เป็นลูกบ้านที่ผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้เลือกขึ้นมาอย่างน้อย 2 คนในหมู่บ้าน และได้รับการแต่งตั้งโดยผู้ว่าราชการจังหวัด ในหมู่บ้านก็จะมีกรรมการคณะกรรมการหมู่บ้านขึ้น คณะกรรมการหมู่บ้านจะประกอบด้วยผู้ใหญ่บ้านฝ่ายปกครอง จะเป็นกรรมการโดยตำแหน่งและมีผู้ที่ราษฎรเลือกตั้งจำนวนตามแต่ขนาดอำเภอเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

อายุการทำงานของคณะกรรมการหมู่บ้านจะมีวาระ 5 ปี เหมือนผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หน้าที่ของคณะกรรมการหมู่บ้านจะเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือผู้ใหญ่บ้านพิจารณาหาวิธีการแก้ไขและการดำเนินงานที่จะทำ ให้หมู่บ้านเจริญรุ่งเรืองร่วมกันแก้ไขปัญหาเสนอแนะข้อคิดเห็นต่าง ๆ แก่ผู้ใหญ่บ้าน

1.2 ในระดับตำบล กำนัน มีหน้าที่เป็นผู้นำของตำบล ดูแลหมู่บ้านต่าง ๆ ในตำบล นั้น บุคคลที่จะเข้ามาเป็นกำนัน ได้ต้องเป็นผู้ใหญ่บ้านในตำบลนั้น มีคุณสมบัติครบตามที่กำหนด เหมือนคุณสมบัติของผู้ใหญ่บ้าน ราษฎรเป็นผู้เลือกตั้งกำนันโดยมีนายอำเภอเป็นผู้ควบคุมการเลือกตั้ง หน้าที่การงานของกำนันก็คือดูแลทุกข์สุขของราษฎรในตำบลคือ ดูแลหมู่บ้าน ดังนั้น กำนันคนเดียว อาจดูแลได้ไม่ทั่วถึง จึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการตำบลโดยมีหน้าที่ เสนอข้อแนะนำและให้คำปรึกษา ต่อกำนัน คณะกรรมการตำบลประกอบด้วย กำนัน ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้านในตำบล แพทย์ประจำ ตำบล เป็นกรรมการตำบลโดยตำแหน่ง คณะประชากรในตำบล 1 คน กรรมการหมู่บ้านผู้ทรงคุณวุฒิหมู่บ้านละ 1 คน เป็นกรรมการตำบลผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีนายอำเภอเป็นผู้คัดเลือกกรรมการ ตำบลผู้ทรงคุณวุฒิ และรายงานต่อผู้ว่าราชการจังหวัดเพื่อออกหนังสือสำคัญเป็นหลักฐาน กรรมการ ตำบลผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในตำแหน่งคราวละ 5 ปี ส่วนแพทย์ประจำตำบลเป็นผู้ที่มีความรู้ทางการแพทย์ เป็นอย่างคิและได้รับเลือกจากกำนันและผู้ใหญ่บ้าน เป็นบุคคลที่อาศัยอยู่ในตำบลนั้นและไม่ได้เป็น แพทย์ประจำตำบลข้างเคียงอยู่แล้วหรือถ้าจำเป็นก็สามารถเป็นแพทย์ประจำตำบลทั้ง 2 ที่ใกล้เคียงกัน ได้ โดยการพิจารณาจากผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นผู้ยินยอม ผู้ใหญ่บ้านและกำนันไม่มีวาระของการอยู่ใน ตำแหน่งจะออกจากตำแหน่งเมื่ออายุได้ 60 ปี หรือบกพร่องในคุณสมบัติที่กำหนดไว้ เช่น ละทิ้ง ถิ่นที่อยู่เป็นระยะเวลาเกิน 6 เดือน มีความผิดต้องโทษทางคดีอาญา ได้รับอุบัติเหตุหรือหมู่บ้าน หรือตำบลที่รับผิดชอบถูกยุบ ในกรณีกำนันต้องออกจากตำแหน่งผู้ใหญ่บ้านที่ตนเป็นอยู่ด้วยและจะ ต้องออกจากตำแหน่งให้เร็วหรืออย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ส่วนกรรมการหมู่บ้านจะมีการประชุมกัน ไม่น้อยกว่า 6 ครั้ง ต่อปี ในระดับอำเภอ จะมีนายอำเภอเป็นผู้รับผิดชอบ นายอำเภอเป็นข้าราชการ ของกระทรวงมหาดไทยมีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบแต่ละอำเภอ มีการจัดตั้งกรรมการอำเภอ โดยจะ ประกอบด้วยนายอำเภอ ซึ่งตั้งขึ้นตรงต่อผู้ว่าราชการ มีปลัดอำเภอผู้ช่วย จะมีมากน้อยตามสมควรแก่ ราชการ สมุหบัญชีอำเภอ เป็นข้าราชการสังกัดกรมสรรพากรเป็นผู้ช่วยนายอำเภอในการเก็บภาษี อากร และมีเสมียนพนักงานช่วยงานต่าง ๆ มากน้อยตามภาระหน้าที่ในแต่ละอำเภอ และจะมีปลัด อำเภอ ประจำตำบลเป็นผู้ช่วยอีกได้ โดยปลัดอำเภอประจำตำบลจะมีอำนาจหน้าที่เช่นเดียวกับ กรรมการอำเภอ คือ รับผิดชอบในกิจการเฉพาะตำบลที่ตนมีหน้าที่ประจำ มีอำนาจบังคับบัญชา เหนือกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และแพทย์ประจำตำบล ในระดับจังหวัดจะประกอบด้วยสมาชิกสภาจังหวัด ซึ่งเป็นบุคคลที่ประชาชนเลือกตั้งขึ้นมา โดยมีหน้าที่ ในการให้คำปรึกษาแนะนำและพิจารณาโยกย้าย

การดำเนินงานของส่วนจังหวัด เพื่อให้ประชาชนเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์มากที่สุด และทำให้การบริหารส่วนจังหวัดนั้นดำเนินไปอย่างราบรื่นและถูกต้อง

2. นโยบายทางด้านการพัฒนาของชุมชน

จะมีผลต่อผู้ให้โภชนาการศึกษา เนื่องจากในท้องถิ่นต่าง ๆ จะมีนโยบายทางการเมืองด้านการพัฒนาชุมชนไม่เหมือนกัน ดังนั้น การวางแผนโภชนาการในแต่ละชุมชนจะมีวิธีการไม่เหมือนกัน บุคลากรที่มีหน้าที่ในการให้โภชนาการศึกษาก็จะมีวิธีการต่างกันไป เช่น ในชุมชนหนึ่งมีปัญหาทางด้านโรคขาดโปรตีนและกำลังงานในทารก โดยพบว่ามีสาเหตุหนึ่งเกิดจากไม่มีความรู้ด้านการให้อาหารเสริมที่เหมาะสมสำหรับทารก บุคลากรที่จะทำหน้าที่ในการให้โภชนาการศึกษามองเป็นเจ้าของที่อนามัยในชุมชน เป็นกำลังที่สำคัญในการให้ความรู้ทางโภชนาการในกลุ่มแม่ โดยให้ความรู้ทั้งทางด้านโรคและวิธีแก้ไขป้องกันโรคที่เกิดขึ้น โดยใช้โภชนาการเป็นวิธีการแก้ไขหลัก เป็นต้น

3. นโยบายการบริหารในท้องถิ่น ทางด้านสาธารณสุข

ในท้องถิ่นจะมีนโยบายการบริหารในด้านต่าง ๆ มาประกอบเป็นการพัฒนาท้องถิ่น นโยบายการบริหารในท้องถิ่นอื่นโดยเฉพาะทางด้านสาธารณสุข จะมีการจัดตั้งกลุ่มชาวบ้านอาสาสมัครเพื่อเป็นตัวแทนในการติดต่อประสานงานระหว่างหน่วยราชการกับชาวบ้าน กลุ่มอาสาสมัครนี้จะเป็นช่องทางที่ดีและสำคัญที่เราต้องคำนึงถึง เช่น ในปัจจุบันการพัฒนาหมู่บ้าน จะมีการแต่งตั้งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้สื่อข่าวสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (ผลส.) ซึ่งเป็นชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น โดยมีหน้าที่ในการติดตามดูแลชุมชน มีการแบ่งเขตความรับผิดชอบในหมู่บ้านของแต่ละคน โดยที่ ผลส.อสม. เหล่านี้จะมีหน้าที่เกี่ยวข้องทางด้านสาธารณสุขของชุมชน มีการให้ความรู้ชาวบ้านทางด้านสุขภาพอนามัย เช่น ช่วยรักษาพยาบาลโรคง่าย ๆ สามารถทำคลอดได้ ช่วยส่งคนไข้ไปโรงพยาบาลประจำอำเภอ จังหวัด และมีหน้าที่ในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ นอกจากนี้เองมีการรวมกลุ่มแม่บ้านทางการเกษตร กลุ่มสตรีของพัฒนาชุมชนที่เข้าร่วมในการให้ โภชนาการแก่ชุมชนเป็นตัวแทนในการนำความรู้ทางโภชนาการ ไปถ่ายทอดแก่ชุมชนเหล่านี้เป็นต้น ก็จะทำให้การทำงานด้านโภชนาการศึกษามิได้สูญผล

4. แนวทางการให้โภชนาการการศึกษา

เป็นปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการกำหนดผู้ให้โภชนาการการศึกษาเพราะในการกำหนดแนวทางการให้โภชนาการการศึกษาในชุมชนต่างๆ กันก็จะมีแนวทางที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น การกำหนดตัวผู้ให้โภชนาการการศึกษาในแต่ละชุมชนก็จะไม่เหมือนกัน เช่น ในชุมชนหนึ่งต้องการเน้นการให้โภชนาการศึกษากับเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ที่ถูกต้องแก่เด็กนักเรียน ผู้ให้โภชนาการศึกษาที่

จะได้ผลและมีบทบาทที่สุดคือครูในโรงเรียน หรือการกำหนดแนวทางโภชนาการที่จำเป็นจะต้องไปเปลี่ยนบริโภคนิสัยที่เป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นสิ่งที่ชาวบ้านเชื่อกันมานานตกทอดมาจากบรรพบุรุษ ผู้จะเข้าไปให้โภชนาการศึกษาก็จะต้องอาศัยบุคคลที่เป็นผู้นำในชุมชนนั้น เป็นผู้ชักจูงให้ชาวบ้านคล้อยตามและเชื่อในความรู้นั้น ในที่นี้ผู้ให้โภชนาการศึกษานอกจากจะเป็นเจ้าหน้าที่เพียงกลุ่มเดียว ผู้นำในท้องถิ่นก็เข้ามามีบทบาทเป็นผู้ให้โภชนาการศึกษแก่ชุมชนนั้นด้วย เช่นกัน

เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า แนวทางการให้โภชนาการศึกษาก็จะเป็นปัจจัยในการกำหนดตัวผู้ให้โภชนาการศึกษาที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ซึ่งต้องมีการศึกษาแนวทางก่อนที่จะกำหนดหรือวางตัวผู้รับผิดชอบในการให้โภชนาการศึกษาในชุมชน เพื่อให้งานของเราสำเร็จลุล่วงไปได้ดี และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

5. ทรัพยากร

ทรัพยากรในที่นี้ คือทรัพยากรทางด้านกำลังคน และทางด้านกำลังทรัพย์

ทรัพยากรเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะเข้ามามีบทบาทต่อผู้ให้โภชนาการศึกษาดูด้วยเช่นกัน ในการกำหนดแนวโยบายทางด้านโภชนาการ ก็จำเป็นต้องดูถึงกำลังคนที่สามารถทำงานด้านนี้ได้ว่ามีมากน้อยเท่าใดและกำลังคนที่มีอยู่นั้น เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านใดบ้าง ถ้ากำลังคนที่ทำงานมีน้อย แนวทางและวิธีการให้โภชนาการศึกษาก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้การโภชนาการศึกษสามารถครอบคลุมไปถึงกลุ่มเป้าหมายหรือผู้รับโภชนาการให้มากที่สุด เช่น การวางแผนให้โภชนาการศึกษในกลุ่มแม่ ถ้าเรามีทรัพยากรทางด้านกำลังคนน้อย การให้ความรู้ทางโภชนาการโดยวิธีการตัวต่อตัวอาจทำให้งานล่าช้าได้ ดังนั้นอาจต้องมีการจัดรวมกลุ่มแม่ ทำการสอนให้ความรู้ มีการสาธิตวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ความรู้ที่กระจายเข้าสู่กลุ่มเป้าหมายให้ได้มากที่สุด หรือในแง่ที่มีกำลังคนที่มีความรู้ทางด้านโภชนาการโดยตรงน้อย ก็จำเป็นต้องอาศัยกำลังคนจากหน่วยอื่นเพื่อเป็นตัวเชื่อมงานที่รับผิดชอบกับงานทางโภชนาการเข้าด้วยกัน ก็วางแผนทางโภชนาการสอดแทรกไปในกิจกรรมที่บุคลากรนั้นกระทำอยู่ในกลุ่มเป้าหมายที่เราต้องการ เหล่านี้เป็นต้น หรือในอีกแง่หนึ่งซึ่งจะเห็นได้มากในชุมชนของไทยคือ งานทางด้านโภชนาการส่วนใหญ่เป็นงานของกระทรวงสาธารณสุข ดังนั้น ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบงานทางด้านโภชนาการโดยตรงในระดับหมู่บ้านก็คือ เจ้าหน้าที่อนามัยหรือเจ้าหน้าที่ผดุงครรภ์ร่วมด้วย ซึ่งมีน้อยเพียงแค่ 1 - 2 คนเท่านั้น ต่อชาวบ้านหลายร้อยคน การจะอาศัยเจ้าหน้าที่เพียง 1 - 2 คน ให้ทำงานทางด้านโภชนาการ และงานประจำของตนเองให้สำเร็จลุล่วงแล้วไม่ล่าช้าคงเป็นไปได้ ดังนั้น เราก็อาจจะอาศัยใช้แนวดำเนินการอื่นโดยให้อาสาสมัครซึ่งเป็นชาวบ้านในหมู่บ้านนั้นรับผิดชอบต่อการให้โภชนาการศึกษาในครัวเรือนที่ตัวเองรับผิดชอบอยู่แล้ว อาสาสมัครที่ตัวอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้สื่อข่าว สาธารณสุข (ผสส.) เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งจะทำงานโภชนาการกระจายทั่วถึงในชุมชน

ในแง่ทรัพยากรด้านกำลังทรัพย์ก็เช่นกัน ถ้ามีกำลังทรัพย์จำกัด เช่น งบประมาณทางด้านการให้โภชนาการศึกษจำกัด ก็จะสนองต่อผู้ให้โภชนาการศึกษา เช่น ไม่มีเงินพอที่จะอุดหนุนโครงการต่าง ๆ ที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับงานทางด้านโภชนาการ การจะดำเนินการก็จะเป็นไปไม่ราบรื่น การทำสื่อหรือการจัดหาอุปกรณ์ในการให้โภชนาการศึกษาก็เป็นไปไม่ได้ หรือไม่เพียงพอก็จะทำให้โภชนาการศึกษไม่สามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้ ดังนั้น ส่วนใหญ่ในชุมชนต่าง ๆ ซึ่งหน่วยงานที่ทำงานทางด้านโภชนาการตระหนักถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ที่นำมาใช้ในการให้โภชนาการศึกษจำกัด ก็อาจมีการจัดตั้งกองทุนต่าง ๆ ภายในชุมชนนั่นเอง เพื่อนำเงินกองทุนมาหมุนเวียนในชุมชน เพื่อให้งานทางด้านโภชนาการศึกษาดำเนินไปได้ด้วยดี ซึ่งได้แก่ การจัดตั้งกองทุนทางโภชนาการ โดยมีการส่งเสริมผลิตอาหารเสริมสำหรับเด็กในท้องถิ่น มีการจำหน่ายในท้องถิ่น กำไรที่ได้ก็นำมาสมทบในกองทุนโภชนาการ เพื่อนำเงินนั้นมาใช้ประโยชน์ให้แก่ประชาชนต่อไป

ดังนั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อการให้โภชนาการศึกษาในแง่ต่อผู้ให้โภชนาการศึกษา ซึ่งเราจำเป็นต้องคำนึงถึงเมื่อมีการวางแผนนโยบายของการให้โภชนาการศึกษาในชุมชน เพื่อหลีกเลี่ยงหรือหาแนวทางที่เหมาะสมในการกำหนดตัวผู้โภชนาการศึกษาในชุมชนนั้น

ผู้รับโภชนาการศึกษา

ในการวางแผนการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. กลุ่มเป้าหมายของการให้โภชนาการศึกษา

ผู้รับโภชนาการศึกษารียกง่าย ๆ ว่า กลุ่มเป้าหมายของการให้โภชนาการศึกษา

ในการวางแผนการให้ โภชนาการศึกษา สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการกำหนดกลุ่มเป้าหมายหรือจะ ได้สามารถวางแผนต่อไปได้ว่าจะต้องมีเนื้อหา สาระและวิธีการสอนอย่างไรจึงจะเหมาะสม การเลือกกลุ่มเป้าหมายอาจเลือกกลุ่มที่มีปัญหาที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน หรืออาจเลือกกลุ่มเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

กลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มคนที่ควรได้รับโภชนาการการศึกษา ได้แก่

1.1 ผู้นำของครอบครัว หรือผู้ดูแลการใช้จ่ายของครอบครัว ควรที่จะได้รับความรู้ทางโภชนาการเป็นอย่างยิ่ง เพราะค่าใช้จ่ายในครอบครัวส่วนมากจะเป็นค่าอาหาร ดังนั้นจึงควรที่เรียนรู้ถึงการเลือกซื้ออาหาร เพื่อให้คุ้มค่าเงินและเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากอาหาร

1.2 หญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร เป็นกลุ่มคนที่มีภาวะร่างกายที่ต้องการสารอาหารมากกว่าคนในวัยและภาวะอื่น ๆ และอยู่ในฐานะที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ง่าย คนกลุ่มนี้ต้องการอาหารที่ถูกต้องเพียงพอที่จะทำให้ทารกมีร่างกายแข็งแรง ดังนั้น คนกลุ่มนี้จึงเป็นกลุ่มที่จำเป็นต้องให้โภชนาการศึกษา

1.3 พนักงานอนามัย ผดุงครรภ์และหมอดាំแมช บุคคลเหล่านี้ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย และเป็นบุคคลที่จะช่วยให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้เจ็บป่วยและหญิงที่คลอดบุตรได้เป็นอย่างดี ดังนั้น จึงควรให้เขามีความรู้ที่ถูกต้องเรื่องอาหารการกิน เพื่อจะได้ถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง

1.4 เจ้าหน้าที่อาหารในโรงเรียน สถานพยาบาล โรงพยาบาลและสถานดูแลคนชราและคนพิการ คนเหล่านี้มีหน้าที่รับผิดชอบในการทำอาหารสำหรับคนจำนวนมาก จึงควรให้ความรู้เรื่องโภชนาการ เพื่อจะได้จัดอาหารที่มีคุณค่าและถูกสุขลักษณะ

1.5 พัฒนาการ พัฒนาการในหมู่บ้านเป็นเจ้าหน้าที่ของกรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ทำหน้าที่ในการพัฒนาความเป็นอยู่ของคนในหมู่บ้าน ดังนั้น จึงสมควรที่จะรู้เรื่องเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อจะได้สามารถนำไปแนะนำประชาชนในท้องถิ่น เพราะคงที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการพัฒนานั้น จะต้องทำร่วมกันหลาย ๆ ด้านจึงจะบรรลุผล

1.6 ครู ครูเป็นผู้ที่รับผิดชอบการศึกษาของเด็กในทุก ๆ ด้าน มิใช่แต่เฉพาะวิชาที่จะเอาไปใช้ในวิชาชีพเท่านั้น แต่ครูควรจะให้ความรู้แก่เด็กเพื่อปลูกฝังนิสัย เพื่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพอนามัยและทางด้านโภชนาการสูง ดังนั้น ครูจำเป็นต้องมีความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก่เด็ก ให้มีการกินที่ถูกต้อง

1.7 เกษตรกร ประเทศไทยเป็นประเทศกสิกรรม เกษตรกรมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศมากเพราะเป็นคนหมู่มากของประเทศ ถ้าเกษตรกรมีความรู้และกินให้ถูกต้องก็จะมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพดี จะได้มีการทำงานให้ดีขึ้น ช่วยให้เกิดผลที่ชาวนาทำขึ้นสูงตามไปด้วย นอกจากนั้นในฤดูที่ไม่มีการทำงานจะได้มีการปลูกพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง

1.8 ผู้ประกอบอาหารขาย เป็นผู้ที่จะต้องมีความรู้ทางโภชนาการ เพื่อจะได้จัดทำอาหารที่ราคาถูกและมีคุณภาพ มีการประกอบอาหารอย่างถูกอนามัยและถูกหลักโภชนาการมาขายให้แก่ประชาชน

1.9 ผู้ที่ทำงานในองค์กร สมาคมหรือมูลนิธิ คนเหล่านี้เป็นผู้ตัดสินใจในการให้เงินช่วยเหลือสงเคราะห์ต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับชาติลงมาถึงระดับท้องถิ่น เช่น องค์กรเอฟเอไอ องค์กรยูนิเซฟ ซึ่งเป็นองค์กรระดับนานาชาติ หรือเจ้าหน้าที่ระดับบริหารของรัฐบาล เช่นสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กรมวิเทศสหการ กรมอนามัย หากบุคคลเหล่านี้มีความรู้ทางโภชนาการ เห็นความสำคัญของโภชนาการและเพิ่มความช่วยเหลือในด้านนี้ก็จะช่วยส่งเสริมงานด้านโภชนาการให้ดีขึ้น

2. พฤติกรรมของชุมชน

พฤติกรรมของชุมชน หรือพฤติกรรมของผู้รับในที่เรามาหมายถึงลักษณะการแสดงออกของชุมชนที่มีการแสดงออกเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง และจะมีผลต่อการให้โภชนาการศึกษาอย่างไร พฤติกรรมบางชนิดอาจช่วยเสริมให้โภชนาการศึกษาค่าเงินไปได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ อาจมีพฤติกรรมอย่างที่มีผลเป็นอุปสรรค ทำให้การดำเนินงานของโภชนาการศึกษาไม่บรรลุจุดหมาย ในที่นี้พฤติกรรมที่จะพูดถึงคือ พฤติกรรมทางการยอมรับและพฤติกรรมของการกินอาหารในชุมชน

2.1 พฤติกรรมการยอมรับของชุมชน ถ้าเราจะเข้าไปให้โภชนาการชุมชนในท้องถิ่นใดจำเป็นจะต้องศึกษาข้อมูลทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับพฤติกรรมของชุมชนนั้นว่าเป็นอย่างไร และมีการวางแผนนโยบายการเข้าสู่ชุมชนว่าวิธีใดที่เหมาะสม ที่สามารถทำให้เกิดการยอมรับของชุมชนนั้นได้ง่ายและมากที่สุด

การให้โภชนาการศึกษเป็นการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่บุคคลต่าง ๆ โภชนาการศึกษาจะสัมฤทธิ์ผลก็ต่อเมื่อบุคคลหรือชุมชนที่เราให้โภชนาการศึกษา ได้รับความรู้มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ไม่ถูกต้องของเขา และผลสุดท้ายจะต้องมีการเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ความถูกต้องที่เราต้องการ เช่น ถ้าเราจะเข้าไปให้ความรู้ทางด้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เราก็ต้องให้ความรู้กับชาวบ้านถึงผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่าเป็นอย่างไร เมื่อชาวบ้านได้ความรู้ที่เราให้แล้ว ชาวบ้านจะมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติของตนเองว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นดี มีประโยชน์ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือชาวบ้านหันมาเลี้ยงลูกตนเองด้วยนมแม่มากขึ้นเป็นต้น

การศึกษาพฤติกรรมการยอมรับของชุมชนเป็นประโยชน์สำหรับการวางแผนการให้โภชนาการศึกษา ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่

2.1.1 ความรู้ของชาวบ้านในชุมชนนั้น การศึกษาถึงพื้นฐานความรู้ของชาวบ้านในชุมชนก็จะสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมการยอมรับของชาวบ้านได้ เพราะในชุมชนที่มีการศึกษา

พอสมควร สามารถที่จะนำความรู้ที่ตนเองมีนั้นมาประกอบการพิจารณาการยอมรับสิ่งแปลกใหม่ มีการใช้เหตุผลมากขึ้น

2.1.2 สถานะทางเศรษฐกิจของชาวบ้าน ถ้าชาวบ้านในชุมชนมีสถานะทางเศรษฐกิจที่ดี แรงกดดันจากการชวนชวนทำงานเพื่อเพิ่มรายได้แก่ครอบครัวจะน้อย ทำให้หันมาสนใจและพิจารณาความรู้ใหม่ที่ตนเองได้รับได้ง่ายและมากขึ้น หรือในทางกลับกันอาจเป็นไปได้ที่ในชุมชนยังมีสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดีพอ การนำความรู้ใหม่ ๆ เข้าไปโดยวางแผนให้สอดคล้องทำให้ชุมชนเกิดมีการกินคือผู้ดีเพิ่มขึ้น อาจทำให้ชุมชนนั้นยอมรับได้ง่ายขึ้น นี่ขึ้นอยู่กับวิธีการที่เราจะเข้าถึงชุมชนว่าจะได้ช่องทางใครให้เห็นปัญหา และทางแก้ปัญหานั้น

2.1.3 สุขภาพ และอนามัยของชุมชน เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีต่อการยอมรับของชุมชน ในชุมชนที่ยังมีสุขภาพอนามัยที่ไม่ดีมีโรคติดเชื้อหรือสุขภาพไม่แข็งแรง การให้โภชนาการศึกษาร่วมกับการให้บริการทางด้านสุขภาพอนามัย หรือคัดแปลงความรู้ทางด้านโภชนาการนำไปเสริมสร้างให้ชุมชนนั้นมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น ก็สามารถทำให้ชุมชนมีการยอมรับที่ดีและง่ายขึ้น

2.1.4 ขนบธรรมเนียมประเพณีในท้องถิ่นนั้น ก็มีผลต่อพฤติกรรมการยอมรับที่แตกต่างกันของแต่ละท้องถิ่นที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีต่างกัน

2.1.5 การคมนาคม การติดต่อสื่อสารจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ในชุมชนที่มีการคมนาคมสะดวกสามารถติดต่อกับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ง่าย ก็จะได้รับข่าวสารใหม่ ๆ ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมการยอมรับของชุมชนนั้น

2.1.6 สภาพปัญหา และความต้องการของชุมชนนั้น หมายถึงว่าในชุมชนนั้นประสบกับปัญหาอะไรบ้าง และปัญหาใดที่ชุมชนมีความคิดเห็นว่าปัญหาใหญ่ที่ต้องการความช่วยเหลือมากที่สุดก็จะยอมรับในการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้มากที่สุด

องค์ประกอบเหล่านี้จะมีผลต่อพฤติกรรมการยอมรับของชุมชน ถ้าเรามีการศึกษาถึงองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ก่อนที่จะกำหนดนโยบายการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนนั้นก็สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณาหาทางแก้ไข และกำหนดวิถีทางของการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

2.2 พฤติกรรมทางด้านกรกินอาหารของชุมชน หรืออาจเรียกง่าย ๆ ว่าบริโภคนิสัยของชุมชน ในแต่ละชุมชนจะมีความเชื่อเรื่องอาหาร บริโภคนิสัย และวิธีการกินอาหารที่ต่างกัน ส่วนใหญ่บริโภคนิสัยขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพและชนิดของอาหารที่หาได้ง่ายและมีอยู่ในชุมชน รวมทั้งวิธีการกินอาหารของบรรพบุรุษ บริโภคนิสัยจะเกิดขึ้นเนื่องจากมีอาหารให้เลือกมาก

จึงทำให้มีวิธีการกินอาหารที่ต่างออกไป มีการจำกัดถึงอาหารที่ไม่ควรกินอาหารแสดงต่าง ๆ เป็นต้น
บริโภคนิสัยขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ เช่น

2.2.1 ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา บริโภคนิสัยจะมีการแตกต่างกันออกไปใน
แต่ละกลุ่มที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ต่างกัน เพราะในแต่ละกลุ่มจะมีวิวัฒนาการของตนเอง ทำให้
มีแบบแผนของการกินซับซ้อนผิกัน ในแต่ละบุคคลในกลุ่มเดียวกันจะมีการตอบสนองต่อพฤติกรรม
ที่ยอมรับโดยการเลือก การกิน และการใช้อาหารที่มีอยู่เหมือนกัน บริโภคนิสัย และความเชื่อเรื่อง
อาหารประเพณีต่าง ๆ นี้ จะดำเนินต่อไปและเปลี่ยนแปลงได้ยากมาก ดังนั้น ถ้าผู้ใดต้องการจะเปลี่ยน
แปลงบริโภคของชุมชนใด ถ้าเข้าใจถึงว่าบริโภคนิสัยนั้นเป็นนิสัยที่เกิดจากความเชื่อเรื่องอาหารมาก
น้อยเพียงใด ถ้ามีการยึดถือและเชื่อมาก ก็ยากต่อการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย

ในชุมชนใดที่มีการติดต่อกับสิ่งแวดลอมภายนอกได้ง่าย โอกาสที่จะมี
การเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยได้ง่าย เช่น การใช้แมงสาหร่าย น้ำตาลทรายขาว อาหารกระป๋องของ
ประเทศตะวันตกในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนา เป็นต้น หมายความว่าในชุมชนที่เริ่มมีการติดต่อกับสิ่ง
แวดลอมภายนอก ก็จะมีโอกาสได้รับสิ่งแปลกใหม่ ก็อาจทำให้เกิดการยอมรับและมีการเปลี่ยน
แปลงบริโภคนิสัยได้และพบว่าในบุคคลที่มีอายุใสมาก จะมีการยอมรับน้อยและช้ากว่ากลุ่มที่ยังมีอายุ
ยังน้อย

2.2.2 การรักษาของวิธีการกินอาหาร ในแต่ละเชื้อชาติจะมีการสั่งสอนให้มีการ
เรียนรู้บริโภคนิสัยของกลุ่มโดยแม่ผ่านไปยังเด็กทารก โดยการเลี้ยงดูเด็กที่ยังอายุน้อย ดังนั้น เด็กแต่ละ
คนจะมีการเรียนรู้ว่าอะไรคืออาหาร และอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควรกิน อย่างเช่นเด็กในชนบททางตะวันออก
ออกเฉียงเหนือ รู้จักการกินแมลงบางชนิดเป็นอาหาร เป็นต้น ผู้ที่มีอิทธิพลต่อการถ่ายทอดบริโภคน
ิสัยของกลุ่มให้แก่เด็กมากที่สุดคือ แม่ แม่จะเป็นผู้คอย ๆ ถ่ายทอดความคิดเห็นทางด้านการกิน
อาหารแก่ลูก ซึ่งอาจมีทั้งการสอนให้เด็กไม่กินหรือเกลียดอาหารที่ตนไม่ชอบหรือในบางรายมีการฝึ
ใจตัวเองกินอาหารที่ไม่ชอบ เพื่อเสริมสร้างให้มีอุปนิสัยของการกินอาหารที่ดี ตามปกติโดยทั่วไปแม่
จะมีความรู้ดีกว่าจะต้องเลือกอาหารที่ตนคิดว่าดีที่สุดสำหรับลูกและครอบครัวของตน

2.2.3 อิทธิพลของกลุ่ม การกินอาหารในครอบครัวจะทำให้มีความเร็วและ
การกินอาหารที่ใกล้เคียงและมีความคิดทางด้านอาหารใกล้เคียงกันในแต่ละครอบครัว เช่น เกี่ยวกับ
ชุมชนต่าง ๆ จะมีลักษณะการกินอาหารที่เหมือนและใกล้เคียงกันมากที่สุด ดังนั้น การยอมรับของ
เสียงส่วนใหญ่ในกลุ่มจะมีผลต่อบริโภคนิสัยของสมาชิกในกลุ่มนั้น

2.2.4 อิทธิพลของเชื้อชาติ ได้มีคำกล่าวไว้ว่า “ถ้าการกินอาหารแสดงถึง
ลักษณะรูปแบบและคุณค่าของขนบธรรมเนียมประเพณี ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงขึ้นในชุมชนจะทำให้เกิด
ความไม่สมดุลขึ้น” ดังนั้น ในการพิจารณาสอดแทรกความรู้ หรือวิธีการให้มีการเปลี่ยนแปลง

ของบริโภคนิสัยจะต้องทำให้เกิดความไม่สมดุลให้น้อยที่สุด จึงจะเป็นวิธีที่ดีในการแก้ไขบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง

ในคนที่ต่างเชื้อชาติกัน จะมีความแตกต่างทางด้านของความพอใจของการกินอาหาร เช่น คนฝรั่งเศสจะนิยมจัดแต่งอาหารให้สวยงามมีรสชาติมาก คนอิตาลีจะมีความพอใจและความสุขในการได้ร่วมกินอาหารกับครอบครัว แต่ในบางกลุ่มอาจไม่เห็นถึงความสำคัญของการกินถือว่าอาหารการกินเป็นหน้าที่ต้องทำ ดังนั้นจะไม่เกิดความพอใจและยินดีที่ได้กินอาหารก็ได้

นอกจากนี้ก็มีอิทธิพลอื่น ๆ ได้แก่

2.2.5 ความแตกต่างของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจเกิดความแตกต่างของแต่ละบุคคลมาตั้งแต่กำเนิด เช่น มีระบบของการย่อยอาหารที่ผิดปกติ มีโรคแพ้อาหาร อัตราการใช้อาหารเผาผลาญเป็นพลังงานที่ผิดปกติ ความรู้ต่าง ๆ ผลของการศึกษาก็จะมีผลทำให้เกิดความแตกต่างของความต้องการ ทำให้แบบแผนการกินอาหารต่างกัน

2.2.6 สภาวะทางภูมิศาสตร์ ในบางกลุ่มที่มาจากคนละเชื้อชาติ มีขนบธรรมเนียมประเพณีต่างกัน แต่สภาพภูมิประเทศใกล้เคียงชนิดของอาหารต่าง ๆ ก็อาจใกล้เคียงกันได้ เช่น ในกลุ่มของประเทศไทยและเพื่อนบ้านมีการนิยมกินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก เป็นต้น อากาศและฤดูกาลก็จะมีผลต่อบริโภคนิสัยของแต่ละกลุ่มได้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในรายที่วิธีการเก็บถนอมอาหารยังไม่ดีพอ ทำให้อาหารบางชนิดมีแต่ในบางฤดูกาล เป็นต้น ก็จะมีผลต่อบริโภคนิสัยของชุมชนนั้น

2.2.7 ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นองค์ประกอบอันหนึ่งที่มีผลต่อบริโภคนิสัย เช่น ในชุมชนที่เงินเป็นปัจจัยสำคัญในการซื้ออาหารก็จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบริโภคนิสัย เช่น ในครอบครัวที่ยากจนก็จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบริโภคนิสัยที่ดีพอมาเป็นได้รับอาหารที่ด้อยคุณภาพลง เนื่องจากปัจจัยทางด้านเงินมีไม่เพียงพอ ทำให้อำนาจการซื้ออาหารบริโภคในครอบครัวลดลง

องค์ประกอบดังกล่าวมาข้างต้นที่จะมีผลต่อบริโภคนิสัยของชุมชน คนไทยเรา โดยเฉพาะในชนบทมีรายได้ต่ำ ไม่มีการใช้เงินมาก บริโภคนิสัยมักจะไม่แตกต่างกันในชุมชนนั้น ๆ บริโภคนิสัยมักจะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น จากการศึกษาพบว่าในครอบครัวของชาวชนบทมีลักษณะการกินอาหารร่วมสำรับพร้อมกัน ดังนั้น จะไม่มีการจัดสรรอาหารจำพวกโปรตีนหรือสารอาหารที่จำเป็นให้แก่กลุ่มที่ยังต้องการอาหารเป็นพิเศษในการเจริญเติบโต เช่น เด็กทารก เด็กวัยก่อนเรียน เป็นต้น ส่วนคนจนในเมืองหลวง จะมีสถานะการบริโภคอาหารภายในครอบครัวที่ต่างจากชนบท เพราะต้องซื้ออาหารจากตลาด ต้องอาศัยกำลังเงินเป็นสำคัญ คุณภาพของอาหารจึงขึ้นอยู่กับรายได้ เมื่อยากจนก็ไม่มีเงินพอที่จะเลือกซื้ออาหาร จึงทำให้ขาดอาหารได้รับกำลังงานไม่เพียงพอ และเช่นเดียวกันเราพอจะสรุปได้ว่า ในประชาชนที่อยู่ชนบทเกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื่องมาจากมี

บริโภคนิสัยที่ผิด ๆ เนื่องจากขาดความรู้ในการใช้อาหารที่ถูกต้อง เนื่องจากไม่รู้คุณค่าอาหารหรือเกิดจากความไม่รู้ในวิธีการเตรียมและประกอบอาหารเพื่อการบริโภค

บางท้องถิ่นของไทยยังยึดถือประเพณีและความเชื่อผิด ๆ ต่าง ๆ ยังมีความหวาดระแวงไม่กล้ากินอาหารบางประเภท มีการห้าม โดยประเพณีและความเชื่อต่าง ๆ เป็นสิ่งขัดขวางไม่ให้ผู้บริโภคได้รับอาหารที่จำเป็นเพื่อการบำรุงร่างกาย มีความบกพร่องเรื่องความรู้ในการให้อาหารบุตร ไม่ได้รับอาหารเสริมตามวัยอันสมควร เป็นต้น

วิธีการให้โภชนาการศึกษา

ในการกำหนดวิธีการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนใด มีปัจจัยต่าง ๆ ที่เราจำเป็นต้องคำนึงถึงก่อนจะกำหนดวิธีการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนนั้น ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่

1. ข้อมูลทางด้านสุขภาพของชุมชน

ข้อมูลทางด้านสุขภาพของชุมชนนั้น ได้แก่ อัตราการเกิด อัตราการป่วย อัตราการตาย อัตราการอุบัติเหตุของโรคต่าง ๆ ในชุมชนนั้น ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้เป็นข้อมูลที่สำคัญในการนำมาพิจารณาหาปัญหาทางโภชนาการในชุมชนนั้นว่าเป็นอย่างไร และการกำหนดแนววิธีการให้โภชนาการศึกษาจะต้องเน้นหนัก มีรูปแบบการดำเนินการอย่างไรบ้าง ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้เราอาจหาได้จากผู้ใหญ่บ้าน กำนัน แพทย์ตำบลที่สถานีอนามัย หรือที่อำเภอ หรือแม้กระทั่งในโรงพยาบาลประจำจังหวัด เพราะถ้าเราไม่นำมาพิจารณาก็จะไม่ว่าในชุมชนนั้น มีปัญหาทางโภชนาการในแง่ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของชุมชนนั้นอย่างไรบ้าง และเป็นปัญหารุนแรงมากน้อยแค่ไหนอาจทำให้การกำหนดวิธีการ แนวทางการให้โภชนาการศึกษาก็จะถูกกละเลยจากชุมชนนั้นได้เช่นกัน

2. ผู้นำหลักของชุมชน

ต้องมีการศึกษาว่าผู้นำหลักของชุมชนนั้นเป็นใคร มีอิทธิพลต่อท้องถิ่นนั้นมากน้อยแค่ไหน เพราะการที่เราจะเข้าไปให้โภชนาการศึกษาในชุมชน จะต้องมีการศึกษาข้อมูลทางด้านนี้โดยละเอียด เพื่อเป็นช่องทางในการกำหนดวิธีการเข้าไปในท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการยอมรับของชุมชนได้ง่ายขึ้น ปัจจัยทางด้านที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เราต้องคำนึงถึง เพราะอาจทำให้งานโภชนาการศึกษามีประสิทธิผลสำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ ในแง่ของผู้นำหลักของชุมชนนั้นในบางกรณีผู้นำหลักของชุมชนโดยตำแหน่งอาจไม่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นของชุมชน ผู้นำไม่เป็นทางการอาจมีอิทธิพลใน

ด้านการยอมรับของชุมชนได้ เช่น ผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่น ผู้อาวุโสในท้องถิ่นหรือหมอในท้องถิ่น เหล่านี้โดยตำแหน่งไม่ได้เป็นผู้นำหลักของชุมชน แต่เป็นผู้มาในด้านความคิดของชุมชน ซึ่งก็จะมีประโยชน์กับเราถ้ามีการศึกษาและเข้าหาผู้นำหลัก ด้านความคิดของชุมชน เพื่อเป็นผู้ริเริ่มและชักจูงให้ชุมชนคล้อยตาม และยอมรับการเข้าไปให้ความรู้ทางด้านโภชนาการของเรา

3. สภาพปัญหาและความต้องการของชุมชน

เป็นปัจจัยที่สำคัญและจำเป็นค้ำประกันถึงในการกำหนดวิธีการ และเนื่องจากการให้โภชนาการศึกษา เราต้องมีการสำรวจชุมชนเพื่อดูว่าในชุมชนมีปัญหาอะไรบ้าง และมีการเรียงลำดับความรุนแรงและความสำคัญของปัญหาในชุมชนว่า ในชุมชนนั้นประสบปัญหาทางด้านไหนมาก และเป็นปัญหาที่จำเป็นต้องแก้ไขความมากน้อยแค่ไหน เพื่อจะได้นำมาพิจารณาในการกำหนดวิธีการให้โภชนาการศึกษา และเช่นเดียวกันเราจำเป็นต้องศึกษาถึงความต้องการของชุมชนว่ามีความต้องการความช่วยเหลือหรือการเปลี่ยนแปลงในด้านไหนบ้าง เช่น ในบางชุมชนมีปัญหาทางโรคหูดโภชนาการค่อนข้างรุนแรง แต่ถ้าเราถามถึงความต้องการของเขาเพื่อให้เราช่วยแก้ไข ชาวบ้านอาจตอบในสิ่งที่ต้องการที่ไม่อยู่ในปัญหาที่สำคัญก็ได้ เช่น ต้องการไฟฟ้า น้ำประปา หรืออะไร เช่นนี้เป็นต้น เมื่อเราทราบถึงความต้องการของชุมชนแล้ว เราก็นำข้อมูลที่ได้มากำหนดวิธีการให้โภชนาการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน หรือหาวิธีให้ชุมชนเห็นความสำคัญของการแก้ไขปัญหาในชุมชนโดยใช้ความรู้ทางโภชนาการเข้าช่วย เหล่านี้เป็นต้น

4. ทรัพยากร

ทั้งทรัพยากรทางด้านกำลังคน กำลังทรัพย์ และทรัพยากรอื่น ๆ ที่มีในชุมชนต้องการสำรวจและนำมาพิจารณาถึงการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนนั้น ทรัพยากรทางด้านกำลังคนดังที่กล่าวในส่วนของผลดีที่มีต่อผู้ให้โภชนาการศึกษาก็จะมีเหตุผลคล้ายกันกับที่มีผลต่อวิธีการให้โภชนาการศึกษา เช่น ถ้ามีกำลังคนน้อย วิธีการให้โภชนาการศึกษาแทนที่จะให้ตัวต่อตัว อาจต้องจัดรวมกลุ่มเป้าหมายที่เป็นปัญหาเข้าด้วยกันแล้วมีการให้โภชนาการศึกษาเป็นกลุ่ม ทรัพยากรด้านกำลังทรัพย์ก็เช่นกันจะมีผลต่อวิธีการให้โภชนาการศึกษา เช่น มีผลต่อการใช้สื่อในการสอนโภชนาการศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้เราต้องมีการศึกษาดูว่าในชุมชนมีทรัพยากรอื่น ๆ อีกหรือไม่ที่เราสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินการ กำหนดวิธีการให้โภชนาการในชุมชนที่เหมาะสม

5. ผลการผลัด

เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอันหนึ่งของโภชนาการศึกษา สิ่งที่เราจะต้องคำนึงถึงและจำเป็นต้องศึกษาก่อนการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนนั้น ได้แก่

5.1 การผลิตของชุมชนนั้น ชุมชนนั้นมีนโยบายในการปลูกพืชอย่างไรบ้าง มีนโยบายที่จะสนับสนุนปลูกพืชที่สำหรับจะนำมาใช้ เป็นอาหารของครอบครัวหรือไม่ หรือมีนโยบายในการสนับสนุน การปลูกพืชเศรษฐกิจมากกว่าพืชที่นำมาใช้เป็นอาหาร

5.2 ระบบการกระจายอาหาร ระบบการตลาดในชุมชน ในชุมชนนั้นมีการกระจายของอาหารที่มีอยู่ได้ทั่วถึงทั้งชุมชนหรือไม่ การตลาดของชุมชนมีอาหารมาขายเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของชุมชนหรือไม่ ซึ่งระบบการกระจายอาหารและการตลาดจะดีได้ก็ขึ้นอยู่กับ การคมนาคม การขนส่ง การติดต่อระหว่างหมู่บ้านของชุมชนนั้นกับท้องที่อื่นสะดวกอย่างไรบ้าง ถ้าชุมชนนั้นมีปัญหาด้านการขนส่ง การคมนาคม การกระจายอาหารก็จะเป็นไปได้ไม่ีอาจเกิดการขาดแคลนอาหารบางชนิด ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของอาหารนั้นได้ เช่น ในชุมชนกันดารไม่มีทางติดต่อกับภายนอก หรือเส้นทางคมนาคมไม่ดีพอห่างไกลจากความเจริญ ห่างไกลทะเล การขนส่งอาหารทะเลเข้าสู่ชุมชนนั้นจะเป็นไปได้ลำบาก หรือไม่มีเลย ผลก็คือชุมชนนั้นอาจขาดธาตุ ไอโอดีน ทำให้เกิดโรคคอพอกได้

5.3 วิธีการเก็บถนอมอาหาร ดูว่าในชุมชนนั้นมีวิธีการ เทคนิคในการเก็บถนอมอาหารหรือไม่หรือมีวิธีการที่ดีพอทันสมัยพอหรือไม่ ถ้ายังด้อยในวิชาการเก็บถนอมอาหารก็อาจทำให้เกิดการขาดแคลนของอาหารบางชนิดในบางฤดูกาลได้

5.4 ประสิทธิภาพและการควบคุมผลผลิตของอุตสาหกรรมอาหารในชุมชนนั้นเป็นอย่างไร มีวิธีการควบคุมคุณภาพอาหารในช่วงการดำเนินการในกระบวนการผลิตนั้นอย่างไรบ้าง

5.5 การควบคุมสุขลักษณะและอนามัย การป้องกันการปลอมปนของเชื้อโรคในอาหารนั้นดีพอและมีวิธีการที่ทันสมัยหรือไม่

5.6 ในครัวเรือนมีการเพิ่มการใช้และมีการจัดการในครัวเรือนอย่างไร ที่จะสามารถใช้อาหารที่มีอยู่ ให้มีประสิทธิภาพที่สุดและเพียงพอต่อความต้องการของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่

ปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงและจำเป็นต้องศึกษาเพื่อนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการให้โภชนาการศึกษาในชุมชนว่าเป็นอย่างไร และจะได้นำไปดำเนินการวางแผนนโยบายจัดทำวิธีการและเนื้อหาของโภชนาการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับชุมชนนั้น ๆ

ระบบการให้โภชนาการศึกษา

การให้โภชนาการศึกษานั้นมีวิธีการให้ได้หลายแบบ เช่น แบบให้ตัวต่อตัว ให้เป็นกลุ่มย่อยให้เป็นกลุ่มใหญ่ และการให้โภชนาการศึกษาก็พิจารณาตามกลุ่มเป้าหมายอีกด้วย อย่างไรก็ตามการให้การศึกษาดังกล่าวอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ระบบ

- การให้โภชนาการศึกษาในระบบ
- การให้โภชนาการศึกษานอกระบบ

1. การให้โภชนาการศึกษาในระบบ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนิสัยการบริโภคไม่สามารถทำได้ง่าย ๆ และต้องใช้เวลานานเพราะต้องปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ถูกต้อง และต้องดำเนินการให้โภชนาการศึกษอย่างต่อเนื่องให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม การปลูกฝังนิสัย การบริโภคที่ถูกต้อง ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งก็หมายถึงการจัดโภชนาการศึกษทั้งในและนอกระบบ

โภชนาการศึกษาในระบบ หมายถึง การให้ความรู้ หรือการจัดการเรียน การสอน โภชนาการในระบบการศึกษาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา โดยมุ่งหวังปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีที่ถูกต้องให้กับเด็ก ฝึกอบรมให้มีความรู้ในการเลือกอาหารตลอดไปจนถึงสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

ความจริงหลักสูตรวิชาอาหารและโภชนาการมีอยู่ในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ รวมทั้งการอบรมครูระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะครูจากโรงเรียนประถมและการให้การโภชนาการศึกษาดังกล่าวมีผลตาม ปัญหาที่เนื่องมาจากอาหารและโภชนาการคือไม่มีใครจะคลี่คลายลงเท่าไรนัก ทำให้สงสัยได้ว่าการเรียนการสอนคงจะยังไม่ดีมีประสิทธิภาพเพียงพอ

1.1 การให้โภชนาการศึกษาในโรงเรียนมีได้หลายระดับดังนี้

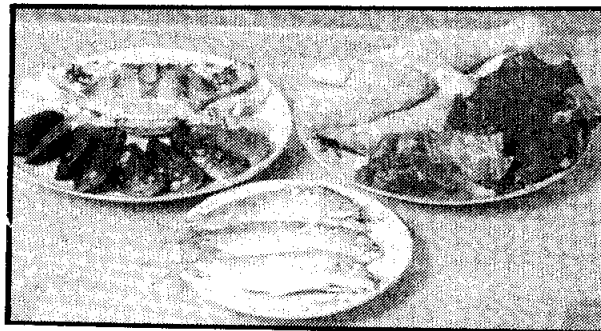
1.1.1 ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ในระดับนี้ได้มีการวางหลักสูตรให้มีวิชาอาหารและโภชนาการเป็นส่วนหนึ่งของวิชาสุขศึกษา ซึ่งเป็นวิชาบังคับให้นักเรียนในระดับนี้เรียนเนื้อหาสาระและการสอนเป็นเรื่องความรู้ทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับอาหารและสารอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ และหน้าที่ของสารอาหารโดยสรุป การเรียนการสอนในระดับนี้ในขณะนี้ไม่ได้ผลมากนักเนื่องจากครู ผู้ปกครอง และตัวนักเรียนเองไม่ให้ความสนใจกับวิชาเท่าที่ควร เพราะไม่ใช่วิชาที่นักเรียนจะใช้ในการสอบแข่งขันเรียนต่อ นอกจากนั้นการขาดความรู้ที่มีคุณภาพในวิชา และการสอนก็เน้นแต่ทฤษฎี ขาดการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

1.1.2 ระดับอาชีวศึกษา การศึกษาระดับอาชีวศึกษาเป็นระดับการศึกษา เดี่ยว มัธยมศึกษาตอนปลาย เพียงแต่เน้นวิชาการทางด้านอาชีพ เช่น โรงเรียนการเรือน โรงเรียน ฝึกหัดครู วิทยาลัยการช่างสตรี เป็นต้น ในระดับนี้หลักสูตรมีวิชาอาหารและโภชนาการเป็นวิชาเลือก บังคับและวิชาเอก แต่วิธีการสอนยังเป็นแบบเก่าคือมุ่งสอนทฤษฎี และมีได้มีการผสมผสานระหว่าง ทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อให้สามารถนำไปใช้จริง

ในด้านสายอาชีพ โดยเฉพาะผู้ที่จะเป็นครูต่อไป การศึกษาทางโภชนาการยิ่งเป็นของ จำเป็นมาก เพราะครูต้องใช้ความรู้ไปสอนเด็กอีกทอดหนึ่ง ถ้าครูไม่มีความรู้ทางนี้ หรือรู้แต่ไม่มี ความเข้าใจหรือเชื่อมั่นในความสำคัญของโภชนาการอย่างแท้จริง การที่จะไปถ่ายทอดให้เด็กก็จะไม่ ได้ผล การจะสอนเด็กให้เลื่อมใสและปฏิบัติตามนั้น ครูผู้สอนเองจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กได้ และด้วยความเชื่อมั่นเลื่อมใสในโภชนาการเท่านั้นที่จะทำให้ครูเปลี่ยนนิสัยการกินของตนและเอาใจใส่ ที่จะพรีสอนผู้อื่นต่อไป

1.1.3 ระดับอุดมศึกษา ความจริงในบ้านเราได้มีการจัดให้มีวิชาอาหารด้าน โภชนาการ บรรจุ ไว้ในหลักสูตรของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาบางแขนงมานานแล้ว ทั้งเป็นหลัก สูตรเฉพาะ เช่นมีการผลิตบัณฑิตทางโภชนาการ และเป็นวิชาเอกในหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ และ นอกจากนั้นในหลักสูตรของเกษตรศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ สุขศึกษา อาชีวอนามัย อนามัยสิ่งแวดล้อม สาธารณสุขศาสตร์ แพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ เป็นต้น

งานโภชนาการศึกษาระบบนี้ยังรวมไปถึง การฝึกอบรมครูประจำการ หรือเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ในหน่วยงานที่ให้บริการโภชนาการแก่ประชาชน เพื่อฟื้นฟูความรู้ของครูประจำ การ และเจ้าหน้าที่เหล่านั้นให้มีความรู้ทันสมัย และสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น นอกจาก นั้นเจ้าหน้าที่ของงานสาธารณสุขมูลฐาน พนักงานอนามัยและผดุงครรภ์ เจ้าหน้าที่ในศูนย์เลี้ยงเด็ก ก็เป็นบุคคลที่จำเป็นต้องมีความรู้ทางโภชนาการ



นิตยา ตั้งสุวรรณ โภชนาการศึกษา. **หลักการให้โภชนาการศึกษา.** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526 หน้า 12 - 34