

บทที่ 5

โภชนาการชุมชน

รัฐบาลได้กำหนดนโยบายทางด้านสาธารณสุขไว้ว่า จะเร่งรัดการให้บริการทางสาธารณสุขแก่ประชาชนในรูปแบบผสมผสาน ทั้งในด้านการป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยตามลำดับ โดยมุ่งเน้นหนักแก่ประชาชนและกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปอย่างทั่วถึง สำหรับในเรื่องโภชนาการก็ได้มีนโยบายไว้ว่า จะจัดให้มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานของรัฐและค้นคว้าหาวิธีที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมงานด้านอาหารและโภชนาการ

ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานโภชนาการในบริการสาธารณสุข อันจะมีผลทำให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีการป่วยและการตายจากโรคต่าง ๆ น้อยลง เป็นประชากรที่มีคุณภาพมีกำลังผลิตในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบให้ประเทศมีภาวะเศรษฐกิจดีขึ้นและเจริญพัฒนาขึ้น

ในระยะเวลาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ความสนใจในปัญหาอาหารและโภชนาการยังมีน้อยกว่าที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะในวงการแพทย์ การดำเนินการแก้ไขปัญหาก็มิได้ร่วมมือประสานงานกันระหว่างหน่วยงานของกระทรวง ทบวง และกรมต่าง ๆ แต่เป็นหน่วยก็ปฏิบัติไปตามลำพัง จึงทำให้ผลที่ได้แทบไม่มี งานส่งเสริมอาหารและโภชนาการเป็นงานที่ยาก จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างหน่วยงานราชการต่าง ๆ รวมทั้งสถาบันการศึกษาในแหล่งต่าง ๆ เพื่อให้การปรับปรุงแก้ไขเป็นไปอย่างรวดเร็ว และประสิทธิภาพพร้อมกันนี้เราจำเป็นต้องมีการวางแผนอาหารและโภชนาการรวมทั้งข้อมูลทางเกษตร เศรษฐกิจ และประชากร เพื่อประกอบการพิจารณาในการวางแผนซึ่งจำเป็นต้องระบุนถึงแผนการปฏิบัติ วิธีการ และเป้าหมาย ตลอดจนการประเมินผลอย่างชัดเจน

อนึ่ง ในแผนงานนั้น ก็จำเป็นต้องมีการฝึกอบรมและผลิตบุคคลากรซึ่งมีความรู้ความสามารถทักษะ ตลอดจนเจตคติที่ดี นอกจากนั้นยังมีความจำเป็นที่จะต้องมีการมีหน่วยงานที่รับผิดชอบในการประสานงานให้ความช่วยเหลือทางเทคนิคและวิชาการ ตลอดจนการช่วยเหลือเสนอแนะเกี่ยวกับการติดตามผลงานและวิธีการแก้ไขรวมทั้งเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ และติดต่อกับองค์กรต่าง ๆ อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ กับสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน
2. เพื่อให้เข้าใจภาวะและปัญหาโภชนาการของแต่ละท้องถิ่น
3. เพื่อให้รู้จักวิธีการแก้ปัญหาโภชนาการ และนำโภชนาการมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน

หลักการในการดำเนินการ

1. จัดให้มีงานโภชนาการผสมผสานไปในงานบริการสาธารณสุขอื่น ๆ โดยเฉพาะบริการในด้านอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การอนามัยโรงเรียน การศึกษา การปรับปรุงสุขภาพibalสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิธีการที่ได้ผลดีที่สุดแก่ประชาชน และเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ด้วย
2. อบรมเจ้าหน้าที่และกลุ่มบุคคลในระดับต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือในการสำรวจภาวะโภชนาการ และปฏิบัติงานส่งเสริมในท้องถิ่น
3. จัดแผนการดำเนินการส่งเสริมร่วมกันโดยผ่านทางบริการอนามัยโรงเรียนและบริการในด้านเกษตร ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้
 - ก. เพิ่มผลผลิตทางอาหารที่มีคุณค่าสูงให้มีขึ้นในหมู่บ้าน
 - ข. ให้ความรู้แก่ประชาชนทุกระดับ
 - ค. ปรับปรุงและจัดให้มีขึ้นซึ่งอุปกรณ์การศึกษาและการส่งเสริมความรู้
 - ง. จัดให้มีการให้อาหารเพิ่มเติมขึ้นที่สำนักงานผดุงครรภ์และโรงเรียน
 - จ. กิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและชุมชน เช่น ยุวกลีกร สโมสรสตรี และคณะกรรมการหมู่บ้าน

การดำเนินงานทางหมู่บ้าน ประกอบด้วย

1. จัดให้มีผู้นำในทางเกษตรขึ้นในหมู่บ้าน เพื่อให้ นำเอาวิธีการใหม่ ๆ และพืชผลที่ยังขาดแคลนและมีความจำเป็นในการปรับปรุงภาวะโภชนาการของท้องถิ่น ไปริเริ่มผลิตขึ้นในหมู่บ้านของตน ทำตัวอย่างและเผยแพร่ให้แก่ชาวบ้านอื่น ๆ กิจกรรมที่เกี่ยวกับการเกษตรประกอบด้วย

- ก. การทำสวนครัว สวนผลไม้ เพื่อผลิตพืชผลทางอาหารที่จำเป็นแก่การปรับปรุงภาวะโภชนาการ
- ข. การผลิตพืชผลหลักหรือพืชไร่อื่น ๆ นอกจากข้าว ทั้งที่เป็นอาหารและเป็นพืชหลักในทางเศรษฐกิจ
- ค. การเลี้ยงสัตว์ เช่น ไก่ เป็ด หมู วัว ควาย การผลิตไข่และอื่น ๆ เพื่อเป็นอาหารและเป็นรายได้ของครอบครัว
- ง. การเลี้ยงปลา

2. จัดให้มีสตรีชั้นนำขึ้นในหมู่บ้าน เพื่อเป็นผู้นำในการเผยแพร่และกระตุ้นเดือนความสนใจให้เกิดขึ้นแก่สตรีชาวบ้านอื่น ๆ ด้วยการ

- ก. เผยแพร่ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
- ข. เผยแพร่ความรู้ในการประกอบอาหารและการใช้อาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและการสุขาภิบาล
- ค. ส่งเสริมความรู้และการปฏิบัติในการเก็บและการถนอมอาหาร
- ง. ส่งเสริมการจัดระเบียบบ้านเรือน ครัว และการกำจัดเศษอาหาร
- จ. ช่วยในการดำเนินงานสาธิตแก่สตรีอื่น ๆ ในหมู่บ้าน
- ฉ. ช่วยในการเตรียมและการจัดเลี้ยงอาหารแก่เด็กนักเรียน หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน ทารกและเด็กวัยก่อนเรียน

3. การดำเนินงานในความร่วมมือของบรรดาผู้มีอิทธิพลภายในหมู่บ้าน ได้แก่ คณะกรรมการหมู่บ้าน กรรมการสุขาภิบาล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ภิกษุ ด้วยการให้ความรู้เป็นครั้งคราว สนับสนุนให้มีขึ้นซึ่งคณะกรรมการโภชนาการประจำหมู่บ้าน เพื่อช่วยเหลือและให้ความสนับสนุนในการดำเนินงาน

4. การดำเนินงานเผยแพร่ทั่ว ๆ ไป ได้แก่

- ก. จัดให้มีการชุมนุมแม่บ้านหรือประชาชนในหมู่บ้านเป็นครั้งคราว
- ข. จัดให้มีทัศนศึกษา เช่น ฉายภาพยนตร์ ทำการโฆษณา การสาธิต เผยแพร่ความรู้ทางสื่อมวลชน
- ค. จัดให้มีการแสดงกิจกรรมทางโภชนาการในงานรื่นเริงหรือมหกรรมภายในหมู่บ้านและโรงเรียน
- ง. จัดให้มีการเยี่ยมวิสาสะตามบ้าน เพื่อแนะนำและติดตาม

การดำเนินงานทางโรงเรียน

เป็นกิจกรรมอีกแขนงหนึ่งเพื่อต้องการปลูกฝังความรู้และนิสัยในการบริโภค ตลอดจนเพิ่มพูนสุขภาพของเด็กนักเรียนโดยตรง ประโยชน์แก่เด็กจะส่งผลสะท้อนถึงพ่อแม่ผู้ปกครองด้วย เท่ากับเป็นการเผยแพร่ความรู้ให้เข้าถึงชุมชนทั่วไป โดยอาศัยเด็กเป็นสื่อนำไปจากโรงเรียน

การดำเนินงานทางโรงเรียน ประกอบด้วย

1. จัดอบรมครูให้มีความรู้และเกิดความสนใจในโภชนาการ ตลอดจนถึงวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติในโรงเรียนของตนซึ่งกิจกรรมดังต่อไปนี้

- ก. การผลิตพืชผลทางอาหาร ได้แก่การทำสวนครัว สวนผลไม้ การเลี้ยงสัตว์ เลี้ยงปลา
- ข. จัดให้มีการเลี้ยงอาหารกลางวันขึ้นในโรงเรียน โดยอาศัยอาหารที่ผลิตเหล่านี้ร่วมกับส่วนที่จะได้รับความสนับสนุนจากพ่อแม่ผู้ปกครอง องค์การรัฐบาล องค์การสาธารณกุศล และองค์การสหประชาชาติ
- ค. จัดให้มีการสอนวิชาโภชนศาสตร์แก่เด็กนักเรียน อาจกระทำได้ในชั้นเรียน ในห้องอาหาร โรงครัว และในบริเวณสวนของโรงเรียน โดยให้เด็กมีโอกาสเรียนรู้และเกิดความชำนาญจากการปฏิบัติจริง

2. ให้เด็กมีส่วนช่วยในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน โดยให้มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดอาหารมาเลี้ยงกัน เปลี่ยนเวรกันควบคุมดูแลการเลี้ยงและทำความสะอาดโรงอาหาร การทำครัว การเสิร์ฟอาหาร การติดยาอาหาร และอื่น ๆ

3. กระตุ้นความสนใจของพ่อแม่ผู้ปกครองและชาวบ้านให้เกิดขึ้นโดย

- ก. เชื้อเชิญให้มาสังเกตการณ์และเข้าร่วมในการดำเนินงาน เช่น ช่วยจัดอาหาร จัดโรงเรียน และอื่น ๆ
- ข. จัดให้มีนิทรรศกรรมขึ้นในโรงเรียน เพื่อแสดงกิจกรรมเป็นครั้งคราว
- ค. ให้เด็กนำเอาความเปลี่ยนแปลงทางโรงเรียนไปเล่าให้พ่อแม่ผู้ปกครองฟัง
- ง. ให้ครูไปสนทนาวิสาสะและให้คำแนะนำตามบ้าน

การดำเนินงานทางสถานีอนามัย สถานสงเคราะห์แม่และเด็ก สำนักงานผดุงครรภ์และศูนย์บริการสาธารณสุข

การดำเนินงานในด้านนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและปรับปรุงสุขภาพของมารดา และเด็ก โดยเฉพาะ เป็นหน้าที่ของนายแพทย์ พยาบาล นางสงเคราะห์ และผดุงครรภ์ ซึ่งจัดให้มีการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. จัดให้มีการอบรมแนะนำมารดา ให้เกิดความสำนึกในความสำคัญของอาหารที่มีต่อตัวและบุตรในระหว่างตั้งครรภ์และให้นม การให้อาหารบุตรโดยถูกต้องตามภาวะและความจำเป็นของร่างกาย รู้จักวิธีเตรียมอาหารอย่างง่าย ๆ
2. จัดให้อาหารเพิ่มเติม แจกจ่ายแก้มารดาและบุตรเพื่อปรับปรุงสุขภาพและเสริมสารอาหารที่ขาดอยู่จนให้สมบูรณ์
3. เยี่ยมเยียนและติดตามถึงบ้าน เพื่อให้คำแนะนำเพิ่มเติมและกระตุ้นเตือนให้เกิดความสนใจยิ่งขึ้น
4. จัดให้มีศูนย์โภชนาการเด็ก (Child Nutrition Center) เพื่อรวบรวมเด็กอายุ 1-5 ปี มาให้บริการในด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งบริการในด้านอนามัยอื่น

บรรณานุกรม

- หนังสือ โภชนาการสาธารณสุข ของ นายอุทัย พิศลยบุตร
- หนังสือ โครงการประชากร กระทรวงสาธารณสุข