

ศรีเอตแคมเปญ'อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน' เปลี่ยนค่านิยมสู่ไร้พุง



อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย เดินทางโครงการ



20 โรงเรียนศรีเอตโครงการเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีผ่านนิทรรศการน่าสนใจ

โครงการประกวดสื่อสร้างสรรค์ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ดูเหมือนโครงการนี้จะขึ้นชื่อเรื่องการแก้ปัญหาเด็กอ้วนไปแล้ว เพราะโรงเรียนและชุมชนต่างๆ โดยเฉพาะเหล่าบรรดาพ่อพิมพ์แม่พิมพ์ของชาติต่างคิดกิจกรรมสนุกสนานชักชวนให้ลูกศิษย์ของตนเองกินอาหารที่มีประโยชน์ ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้และออกกำลังกายมากขึ้น ด้วยความใส่ใจในโภชนาการและลดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน

ปีนี้ โครงการบิงส์ ภายใต้แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดประกวดสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ เป็นปีที่ 2 ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้) ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและติดอาวุธความรู้ให้ประชาชนมีสุขภาพดีในทุกมิติ ด้วยการผลิตสื่อในประเด็นสุขภาวะและเผยแพร่ผ่านนวัตกรรมสู่สังคม ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักโภชนาการสมวัย สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง ชมรมครูการทำงานอาชีพและเทคโนโลยีกรุงเทพมหานคร และสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

อาจารย์มานพ แย้มอุทัย ผู้ทรงคุณวุฒิกองทุน สสส. กล่าวว่า ในปี 2558 เด็กก่อนวัยเรียนเข้าสู่ภาวะอ้วนสูงขึ้น เฉลี่ยอัตรา 1 ต่อ 5 คน ส่วนเด็กวัยเรียนมีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 20 และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20-25 สำหรับเด็กที่อยู่ในเมือง จากสถิติดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าไทยเป็นประเทศที่มีอัตราโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นมากที่สุด โดยช่วง 5 ปีที่

ผ่านมา มีเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 35 เด็กอายุระหว่าง 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5 และที่สำคัญเด็กเหล่านี้จะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึงร้อยละ 80 ซึ่งภาวะอ้วนในเด็กเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ชอบกินอาหารไม่มีประโยชน์และไม่ออกกำลังกาย กิจกรรมครั้งนี้จึงมุ่งไปที่เยาวชนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ศพฐ.)

“การดำเนินงานที่ผ่านมายายกลุ่มเป้าหมายและขยายผลกิจกรรมที่สอดคล้องกับประเด็นปัญหาอย่างจริงจังทั้งในโรงเรียนและชุมชนนำมาสู่การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน เพราะการมีโภชนาการที่ดีเป็นต้นทางสู่การมีสุขภาพที่ดี ที่ผ่านมา สสส. ร่วมขับเคลื่อนงานในหลายมิติ ทั้งการไม่ใส่ผงปรุงรส ไม่ใช้โฟมบรรจุอาหาร ลดการปรุงรสหวานมันเค็ม รวมถึงส่งเสริมระบบเกษตรอินทรีย์ที่เป็นต้นทางของอาหารปลอดภัย” ผู้ทรงคุณวุฒิกองทุน สสส.เผย นอกจากนี้สถิติโรคอ้วนในเด็กที่น่าห่วงใยแล้ว การสร้างนวัตกรรมแก้ปัญหาที่ดูจะสำคัญไม่แพ้กัน **อาจารย์สง่า ดามาพงษ์** ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย และผู้ทรงคุณวุฒิกองทุน สสส. กล่าวถึงการขับเคลื่อนกิจกรรมว่า ใน



สำหรับการจัดประกวดสื่อในหัวข้อ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ปีที่ 2 มีโรงเรียนเข้าร่วมทั้งหมด 22 โรงเรียน แบ่งเป็นเข้าประกวดสื่อ 20 โรงเรียน และร่วมเป็นพี่เลี้ยง 2 โรงเรียน ซึ่ง รร.บ้านขุนประเทศ ควำรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 พร้อมด้วยรางวัลพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

นายกิตติพัฒน์ มาทา ครูผู้ขับเคลื่อนกิจกรรม เล่าความประทับใจ จากการร่วมโครงการปีที่ 1 ทำให้เห็นถึงประโยชน์ของโครงการที่มีต่อนักเรียนอย่างแท้จริง ทำให้

นักเรียนชั้น ป.6 รร.บ้านขุนประเทศ บอกว่า ก่อนร่วมโครงการชอบกินอาหารทอด ของมัน ไม่ชอบออกกำลังกาย เป็นคนเห็น้อย่าง เมื่อร่วมโครงการนี้ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรม รู้สึกว่าสุขภาพดีกว่าเดิม หันมาออกกำลังกายและกินผักผลไม้มากขึ้น การกินอาหารแบบผิดๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกาย อยากฝากให้เพื่อนๆ เริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมจะได้มีสุขภาพดีในวันข้างหน้า

สำหรับรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชาอนุกุล) สมุทรปราการ รองชนะเลิศ



นักเรียน รร.บ้านขุนประเทศ ควำรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 สุดภูมิใจ



โชว์ความสำเร็จของโครงการประกวดสื่อสร้างสรรค์ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" ปีที่ 2

รางวัลคือกำลังใจสำคัญ ขยายผล "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

โครงการประกวดสื่ออย่าปล่อยให้เด็กอ้วนปี 2 เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม เห็นได้จากการจัดนิทรรศการของทั้ง 20 โรงเรียนที่สามารถตีโจทย์กิจกรรม ออกอย่างสร้างสรรค์จนน่าเหลือเชื่อจนเกิดเป็นนวัตกรรม



พลังเด็กไทยส่งต่อทัศนคติที่ดีเด็กไทยไร้พุง

ที่โดดเด่น โดยการดึงเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในทางที่ถูกต้อง มีการผนึกความร่วมมือทั้งโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน ทำให้นักเรียนและครูมีส่วนร่วมมากขึ้น ที่น่าประทับใจทุกโรงเรียนไม่มีการแบ่งแยกเด็กที่มีภาวะอ้วนกับเด็กภาวะปกติออกจากกัน เป็นหัวใจหลักไม่ทำให้เกิดปมด้อยในเด็ก "ที่ผ่านมาผู้ปกครองยังมีความเชื่อผิดๆ ว่า เด็กอ้วนเป็นเด็กที่น่ารัก การทำสื่อรณรงค์จึงต้องเจาะลึกเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ชวนคนหันมากินอาหารที่มีประโยชน์ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เพิ่มผัก ผลไม้และออกกำลังกายถึงจะลดภาวะอ้วนในเด็กได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ทางหน่วยงานจะต่อยอดโครงการด้วยการผนึกกำลังร่วมกับโครงการเด็กไทยแถมใส่เพื่อขยายผลการดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ต่อไป" อาจารย์ยังกล่าวต่อ

เด็ก รวมถึงผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ เมื่อรู้วิธีการดูแลตนเองจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องหยุดเรียนเวลาป่วย เด็กก็จะมีคุณภาพส่งผลถึงทิศทางการเรียนดีขึ้น ในปีนี้ 2 จึงต่อยอดการสร้างนวัตกรรม ด้วยโครงการบ้านขุน station ไม่มีวันอ้วน" มีไฮไลต์กิจกรรมคือ การจำลองรถไฟฟ้าสายสุขภาพที่รวบรวมกิจกรรมไว้ 5 สถานี ได้แก่ 1) Plein Station จัดนิทรรศการควบคู่กับการให้ความรู้ 2) Funny Station เล่นเกมควบคู่กับสาระแฝง 3) Diet Station จูงใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการประกวดเมนูอาหารไร้พุง 4) Happy Station ออกกำลังกายพร้อมๆ กับการมีความสุข และ 5) Healthy Station ประเมินผลจาก 4 กิจกรรมด้วยการเปลี่ยนขบวนเข้าสู่ขบวนรถไฟฟ้าสายสุขภาพสีชมพูเพื่อรับเข็มกลัดสุขภาพดี หากคนไหนไม่สามารถลอดได้จะต้องกลับไปเริ่มต้นที่สถานีแรก

"นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลักมีจำนวน 513 คน มีนักเรียนที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 45 ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ร่วมโครงการ เราให้ความรู้ สร้างสรรค์กิจกรรมจนทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง จนสามารถลดเด็กที่น้ำหนักเกินเหลือเพียงร้อยละ 35 ถือได้ว่าเป็นโครงการที่ประสบความสำเร็จในการปรับให้เด็กหันมากินผักผลไม้ เลือกกินอาหารดีและออกกำลังกาย สิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรม คือ การสร้างจิตสำนึกให้เด็กตระหนักและรู้จักเลือกจึงจะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ในฐานะครูที่ดำเนินกิจกรรมภูมิใจที่โรงเรียนได้รางวัลชนะเลิศและถ้วยรางวัลพระราชทานฯ แม้โครงการจะจบลง แต่กิจกรรมยังดำเนินต่อไปเพื่อสร้างเด็กสุขภาพดี" นายกิตติพัฒน์กล่าวทิ้งท้าย

เช่นเดียวกับ ด.ญ.จิตติมา บุญมี หรือ น้องเนส

อันดับ 2 ได้แก่ โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ และรางวัลชมเชย โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ และโรงเรียนวัดบูรณาวาส ควำไปครอง

โรงเรียนน้องใหม่ รร.ศรีเอี่ยมอนุสรณ์ เข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกได้รองชนะเลิศอันดับ 2 นางสาวจินดา เกตุพิบูลย์ ครูวิชาฐานะครูชำนาญการ เล่าว่า โรงเรียนดำเนินงานภายใต้โครงการ 'บาลีโลโก้สุขภาพดีที่ศรีเอี่ยม' ผ่านการขับเคลื่อนร่วมกับ 3 อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย จาก 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1.ให้ความรู้เพื่อไร้พุง 2.ประกวดเมนูอาหารไร้พุง 3.เดินบาลีโลโก้ และ 4.ค่ายไร้พุง มี 5 ฐานเรียนรู้ โดยตั้งวัฒนธรรมการเดินบาลีโลโก้จากประเทศเพื่อนบ้านมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและมีฐานเรียนรู้อาหารรอบรั้วโรงเรียนเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่โดดเด่น จัดประกวดเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพจากร้านค้ารอบโรงเรียน ลดการใส่ผงปรุงรส ลดการใส่ซอส น้ำปลา เปลี่ยนจากทอดเป็นนึ่ง แต่ละเมนูติดฉลากอาหารไว้หน้าร้านและทำเป็นโมเดลอาหารเพื่อให้เด็กดูว่ากินเมนูนี้เข้าไปแล้วจะได้รับสารอาหารอะไรบ้างและปริมาณเท่าใด

นอกจากโรงเรียนที่เป็นสถาบันสร้างเสริมให้เด็กไทยมีสุขภาพดีแล้ว สถาบันหลักอย่างสถาบันครอบครัวยังเป็นก้าวแรกที่ทั้งปลูกฝัง ส่งเสริม และเป็นต้นแบบของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านโภชนาการ อาหารการกิน การปรุงรส การออกกำลังกาย รวมทั้งพื้นฐานทางความคิดในมุมมองต่างๆ อีกด้วย.