

สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล
ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร



นางสาวกมลวรรณ ลูกเสื่อ

สถาบันวิทยบริการ
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-031-072-5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE STATE AND PROBLEMS OF PROVIDING FOOD AND NUTRITION SERVICE TO
PRESCHOOLERS IN ELEMENTARY SCHOOLS UNDER THE BANGKOK
METROPOLITAN ADMINISTRATION

Miss Kamonvan Looksue

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Early Childhood Education

Department of Elementary Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

ISBN 974-031-072-5

หัวข้อวิทยานิพนธ์ สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็ก
วัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
โดย นางสาวกมลวรรณ ลูกเสือ
สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์ สินลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์)

สภามหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กมลวรรณ ลูกเสือ : สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็ก
 วัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร (THE STATE AND
 PROBLEMS OF PROVIDING FOOD AND NUTRITION SERVICE TO
 PRESCHOOLERS IN ELEMENTARY SCHOOLS UNDER THE BANGKOK
 METROPOLITAN ADMINISTRATION) อาจารย์ที่ปรึกษา: ผศ.ดร.มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์,
 จำนวนหน้า 246 หน้า ISBN 974-031-072-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและ
 โภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ตัวอย่างประชากร
 คือ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการและครูประจำชั้นอนุบาล เครื่องมือที่ใช้ใน
 การวิจัย 3 แบบ ประกอบด้วย แบบสอบถามผู้บริหารและครู แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้าน
 อาหารและโภชนาการ และแบบสังเกตสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการของโรงเรียนส่วนใหญ่ มีครูโภชนาการเป็น
 ผู้กำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้าโดยเน้นคุณค่าและปริมาณของอาหารที่เหมาะสมกับเด็กเป็น
 สำคัญ อาหารของเด็กเน้นการใส่สีส่นตามธรรมชาติ โดยรูปแบบการจัดบริการจะเป็นอาหารจาน
 เดียวสลับกับอาหารชุด โรงเรียนส่วนใหญ่มีสถานที่ประกอบอาหารและสถานที่รับประทานอาหาร
 เป็นสัดส่วน ซึ่งมีอุปกรณ์ต่างๆ เพียงพอและเหมาะสม ครูประจำชั้นและครูเวรในแต่ละวันจะคอย
 ดูแลในขณะที่เด็กรับประทานอาหาร

2. ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ปัญหาที่อยู่ใน
 ระดับปานกลางคือ อาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ประกอบอาหารมีราคาแพง รองลงมาคือโรงเรียน
 จัดรายการอาหารซ้ำกันหลายครั้ง โรงอาหารมีพื้นที่ไม่เพียงพอกับจำนวนเด็ก นอกจากนี้ครูมีงาน
 ประจํามากจนไม่มีเวลามาช่วยจัดบริการอาหารแก่เด็ก

ภาควิชา	ประถมศึกษา	ลายมือชื่อนิติ.....
สาขาวิชา	การศึกษาปฐมวัย	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา	2544	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

428 36538 27: MAJOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION

KEY WORD: STATE/ PROBLEM/ FOOD AND NUTRITION SERVICE/ PRESCHOOLER/
ELEMENTARY SCHOOL

KAMONVAN LOOKSUE: THE STATE AND PROBLEMS OF PROVIDING FOOD
AND NUTRITION SERVICE TO PRESCHOOLERS IN ELEMENTARY SCHOOLS
UNDER THE BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION. THESIS ADVISOR
: ASST. PROF. MANEERAT SUKCHOTIRAT, Ph.D., 246 pp. ISBN 974-031-072-5

The purpose of this research was to investigate the state and problems of providing food and nutrition service to preschoolers in elementary school under the Bangkok Metropolitan Administration. The sample were school administrators, food and nutrition teachers and preschool teachers. Three types of research tools consisted of a questionnaire for school administrator and teacher, an interview for food and nutrition teacher and an observation of the state of food and nutrition service.

The findings were as follows:

1. Concerning the state of food and nutrition in elementary schools, the nutrition teachers had set the menu in advance for the purposes of providing value and quality of food suitable for the children and focused highly on natural food color with services provided in forms of single plate meal and a set of combination meal. Most elementary schools reserved a specific area for kitchen and canteen, with sufficient and suitable cooking equipments under the teachers' supervision while the children were having lunch.

2. Most problems in providing food and nutrition service were found at low level. The medium level problems were the high cost of fresh and dried food, following with the repeated menu on food provision by the school and canteen's space was inadequate for the amount of children. In addition, teachers' workload was so high that there was not enough time to help provide for food and nutrition services for children.

Department of Elementary Education

Field of study Early Childhood Education

Academic year 2001

Student's signature.....

Advisor's signature.....

Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งได้กรุณาให้ข้อคิดเห็น คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตา เอาใจใส่และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็น คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จิตต์ตินันท์ เดชะคุปต์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล อาจารย์ ดร. ดวงกมล ไตรวิจิตร อาจารย์นรลักษณ์ เอื้อกิจและอาจารย์ รัชฎาภา อมาตยกุล ที่กรุณาให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือตลอดจนการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์อย่างเต็มที่ในทุกๆ ด้านตลอดมา

นอกจากนั้นผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคน โดยเฉพาะพี่บุณณดา มุ่ยเผือกที่มีส่วนร่วมทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คุณชুমพล สุวรมงคลและครอบครัว ที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยอย่างดียิ่งเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณงามความดีทั้งหมดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แต่ คุณแม่มะลิ ลูกเสือ แม่ผู้เป็นที่รักที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จมาได้จนทุกวันนี้

กมลวรรณ ลูกเสือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	11
วิธีดำเนินการวิจัย.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
1. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ.....	15
1.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ.....	16
1.2 ความสำคัญของอาหาร.....	18
1.3 ความต้องการอาหารของเด็ก.....	21
1.4 พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก.....	28
2. การจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน	
2.1 ความมุ่งหมายของการจัดการบริหารอาหาร.....	30
2.2 ประโยชน์ของการจัดบริหารอาหาร.....	32
2.3 หลักการจัดการบริหารอาหาร.....	33
2.4 ประเภทของการจัดบริหารอาหาร.....	36
2.5 ขั้นตอนการเตรียมอาหาร.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2	2.6 สถานที่ในการจัดบริการอาหาร.....50
	2.7 บุคคลที่เกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหาร.....67
	2.8 การสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารของเด็ก.....71
3.	งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน
	3.1 งานวิจัยในประเทศ..... 74
	3.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....80
3	วิธีดำเนินการวิจัย
	ประชากร.....83
	ตัวอย่างประชากร.....80
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....86
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ82
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 93
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 95
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....97
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ..... 174
	สรุปผลการวิจัย..... 175
	อภิปรายผลการวิจัย..... 178
	ข้อเสนอแนะ..... 188
	รายการอ้างอิง..... 189
	ภาคผนวก..... 195
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ..... 196
	ภาคผนวก ข รายชื่อโรงเรียน..... 197
	ภาคผนวก ค สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....201

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	202
ภาคผนวก จ ภาพประกอบ.....	237
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	246



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	พลังงานที่เด็กอายุ 1 - 6 ปีต้องการ.....	23
2	ปริมาณอาหารที่เด็กต้องการใน 1 วัน.....	25
3	ผลการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ.....	26
4	ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับอาหารกลางวันในโรงเรียน จัดตาม อายุและเพศ.....	41
5	ขนาดความสูงของอ่างล้างมือ และน้ำพุที่เหมาะสมกับเด็ก.....	49
6	การจัดแสงสว่างในโรงเรียน.....	51
7	การสะท้อนแสงในอาคาร.....	52
8	ระดับความดังของเสียง.....	53
9	ขนาดของโต๊ะเรียนและม้านั่ง.....	55
10	การสังเกตลักษณะภายนอกของเด็กวัยอนุบาล.....	71
11	จำนวนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่ม โรงเรียนและขนาดโรงเรียน.....	84
12	จำนวนกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนก ตามกลุ่มโรงเรียนและขนาดโรงเรียน.....	84
13	กรอบความคิดของการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็ก วัยอนุบาลและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	86
14	ประเด็นคำถามในแบบสอบถามผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการจัดบริการอาหาร และโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล.....	88
15	ประเด็นคำถามในแบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล.....	90
16	ประเด็นคำถามในแบบสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ แก่เด็กวัยอนุบาล.....	92
17	จำนวนและร้อยละของแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากตัวอย่างประชากร.....	94
18	สถานที่และช่วงวัน เดือน ปี ในการเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์และ แบบสังเกต.....	94
19	ตารางแปลความข้อมูลค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	85

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	จำนวนและร้อยละแสดงของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามสถานภาพของผู้ให้ข้อมูล.....	99
21	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการกำหนดรายการอาหาร.....	102
22	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดเก็บอาหาร(สด/แห้ง).....	104
23	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดเตรียมและการประกอบอาหาร.....	105
24	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดเตรียมน้ำและอาหาร.....	108
25	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการทำความสะอาดภาชนะ.....	110
26	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร จำแนกตามคุณค่าของอาหาร.....	111
27	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหารจำแนกตามประเภทของอาหาร.....	114
28	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหารจำแนกตามความพอใจของเด็ก.....	117
29	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์จำแนกตามสถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์.....	120
30	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามสถานที่รับประทานอาหารและอุปกรณ์.....	122
31	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์จำแนกตามการเก็บล้าง.....	128
32	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล จำแนกตามบุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร.....	129

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
33	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับด้านบุคคล จำแนกตามการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ.....	133
34	จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล จำแนกตามการแสดงความคิดเห็นของบุคลากร.....	135
35	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดซื้ออาหารการเก็บอาหาร (สด/แห้ง) การจัดเตรียมน้ำดื่มและอาหาร.....	140
36	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าและประเภทของอาหาร จำแนกตามคุณค่าของอาหารประเภทของอาหารและความพอใจของเด็ก.....	141
37	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามโรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร และอุปกรณ์ครัวโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารและอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหารตลอดวัน การเก็บล้าง อุปกรณ์และสถานที่.....	143
38	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลจำแนกตามบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารตลอดจนความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารแก่เด็ก.....	145
39	การเปรียบเทียบข้อสังเกตการจัดบริการอาหารและโภชนาการ.....	173

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของประเทศชาติ เพราะเด็กในวันนี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพได้หรือไม่นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมแล้ว การอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องและเหมาะสมตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยก่อนเข้าเรียนก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน เพราะเด็กจะมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างรวดเร็วในช่วงวัยนี้

เด็กก่อนวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงวัยเด็ก การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในช่วงวัยทารก และในช่วงปีแรก ๆ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสมองนั้น เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ จะมีการพัฒนาด้านสติปัญญาร้อยละ 50 และจะเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 30 ในช่วง 4 – 5 ปี ที่เหลืออีกร้อยละ 20 จะอยู่ในช่วง 8 – 17 ปี ดังนั้น การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็กเพื่อให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดี และมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย (Bloom, 1964 : 63 – 64 อ้างถึงใน หนึ่งฤทัย มงคลวิบูลผล, 2538)

ความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การได้รับโภชนาการที่มีปริมาณและคุณค่าเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับการเอาใจใส่ในเรื่องการรับประทานอาหารให้มาก เนื่องจากอาหารมีความสำคัญกับเด็ก การได้รับคุณค่าทางอาหารที่เพียงพอจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพดี (Mack, 1975) เพราะปริมาณและคุณภาพของอาหารจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กไปตลอดชีวิต ดังที่ปราณี แก้วเจริญ (2531: 125 – 133 อ้างถึงในสุโขทัยธรรมวิราช, 2537) กล่าวถึงความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อเด็กในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ผลของโภชนาการที่มีต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

อาหารที่มีคุณประโยชน์จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเป็นปกติ มีความต้านทานโรค ถ้าเด็กได้รับสารอาหารที่ถูกต้องร่างกายจะมีพัฒนาการไปในทางที่เหมาะสมแต่ถ้าเด็กมีโภชนาการไม่ดีร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ผิดปกติ

2. ผลของโภชนาการที่มีต่อการเจริญเติบโตทางสมอง ระบบประสาท และสติปัญญา
ถ้าเด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน สมองของเด็กจะเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่
การรับรู้สิ่งต่างๆ จะช้า ขาดสมาธิในการเรียนและการทำงาน ตลอดจนความสามารถทาง
สติปัญญาจะด้อยกว่าเด็กปกติ

3. ผลของโภชนาการที่มีต่อพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ
เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง ส่งผลต่อบุคลิกภาพที่ดี แต่ถ้า
เด็กมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี เด็กจะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ยาก ซึมเศร้า ตกใจง่าย ร่างกาย
ซูบซีด แคระแกร็น ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ไม่ดี

ดังนั้นถ้าเด็กขาดหรือไม่ได้รับประทานอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าที่เพียงพอและ
เหมาะสมกับวัย จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และบุคลิกภาพ
ของเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กมีศักยภาพในการเรียนรู้และทำกิจกรรมต่างๆ ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น

เด็กวัยอนุบาลช่วงอายุ 2 – 5 ปี จะมีอัตราการเจริญเติบโตทางร่างกายช้าลงกว่า 2 ปีแรก
เด็กมักได้รับประทานอาหารได้ไม่มากเท่าที่ควร ทำให้ดูเหมือนว่าเด็กเบื่ออาหาร ประกอบกับเด็กเริ่ม
มีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น ห่วงการเล่น ทำให้มีความสนใจเรื่องการรับประทานอาหาร
น้อยลง ในขณะที่อัตราการเจริญเติบโตของสมองและระบบประสาทยังเป็นไปอย่างรวดเร็ว
ดังนั้นการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงานในช่วง 4 ปีแรกของชีวิตนี้จะทำให้การเจริญเติบโต
ของสมองลดลงไปด้วย และถ้าไม่ได้รับการแก้ไขด้วยการเพิ่มอาหารที่มีคุณค่าให้เหมาะสมกับวัย
ภายใน 4 ปีนี้ จะส่งผลให้สมองเจริญเติบโตน้อยกว่าที่ควรเป็น การที่สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่นี้
จะมีผลต่อพัฒนาการการเสริมสร้างด้านสติปัญญา (เขาวนีย์ วงศ์ศิริ, 2535) ซึ่งปรากฏ ประภาศิริ
(2540) กล่าวเสริมว่า ถ้าหากเด็กมีโภชนาการบกพร่อง จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตไม่เต็มที่
สติปัญญาด้อย พัฒนาของร่างกายล่าช้า ตลอดจนส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม

ปัจจุบันพบว่าปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของเด็กไทยมีหลายประการ ปัญหาหนึ่งที่
สำคัญได้แก่ ปัญหาเด็กเป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นประเทศ
ที่อุดมสมบูรณ์ มีอาหารมากเพียงพอ แต่ก็ปรากฏว่ายังคงมีปัญหาทุโภชนาการในเด็กอยู่มาก
ซึ่งจากข้อมูลของระบบเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการปี 2540 พบว่าภาวะโภชนาการของเด็ก
อายุ 0 - 5 ปี มีเด็กที่ปกติถึงร้อยละ 91.59 ขาดสารอาหารมากระดับ 1 ร้อยละ 7.92 ขาดสาร
อาหารมากระดับ 2 ร้อยละ 0.48 และขาดสารอาหารมากระดับ 3 ร้อยละ 0.003 เมื่อเปรียบเทียบกับ
ข้อมูลของผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2538 พบมีเด็ก

ระดับปกติเพียงร้อยละ 68.7 ขาดสารอาหารระดับ 1 ร้อยละ 29.1 ขาดสารอาหารระดับ 2 ร้อยละ 2.0 และขาดสารอาหารระดับ 3 ร้อยละ 0.2 (คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ, 2544) แต่จากรายงานของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (สพช.) ปี 2541 พบว่ายังมีเด็กในวัยเรียน ที่อยู่ในสภาพขาดสารอาหารถึง 3.2 ล้านคน (วีรบุช ปิณฑวณิช, 2543) ดังนั้นการบกพร่องทางโภชนาการ จึงเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศ และปัจจุบันยังพบโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการดังนี้

1. โรคขาดสารอาหารที่เป็นปัญหาสำคัญ ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดสารไอโอดีน
2. โรคขาดสารอาหารที่เป็นปัญหาสำคัญของลงมา และอาจมีแนวโน้มสูงขึ้นหากไม่ได้รับการป้องกัน ได้แก่ โรคเหน็บชา โรคขาดวิตามินเอ โรคขาดวิตามินบีสอง โรคเหน็บชา และโรคกระดูกเปราะปัสสาวะ
3. ภาวะโภชนาการเกินและโรคที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรคอ้วน ไชมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตข้อ (เก๊าท์) เบาหวาน และมะเร็ง ซึ่งพบมากขึ้นในประชากรเขตเมืองไทยโดยเฉพาะ โรคอ้วน

คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ (2544) รายงานเกี่ยวกับแนวโน้มภาวะโภชนาการในอนาคตว่า โรคขาดสารอาหารจะมีแนวโน้มลดลง แต่โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับสถิติปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยซึ่งพบว่า ปัญหาด้านการเจ็บป่วยของประชาชนทุกเพศทุกวัยเปลี่ยนจากโรคติดต่อมาเป็นโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งอวัยวะต่าง ๆ (พุทธชาติ นาคเรือง, 2541) ซึ่งการมีภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุประการสำคัญประการหนึ่งที่เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ เป็นต้น จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขถึงสาเหตุการตายที่สำคัญ ตั้งแต่ 2535 - 2539 พบว่า โรคหัวใจเป็นสาเหตุของการตายอันดับ 1 มาตลอด และมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆ (คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ, 2544)

ปัจจุบันพบว่าเด็กที่อยู่ในเมืองมีโอกาสอ้วนมากกว่าเด็กที่อยู่ในชนบท ทั้งนี้อาจเนื่องจากอาหารการกินในเมืองสมบูรณ์กว่า ทำให้เด็กในเมืองรับประทานจุบจิบหรือรับประทานอาหารว่างบ่อยและมากกว่าเด็กชนบท แต่กลับออกกำลังกายน้อยกว่า อาจเนื่องมาจากไม่มีที่โล่งสำหรับวิ่งเล่น จึงเล่นเพียงกีฬาในร่มหรือเฝ้าดูแต่โทรทัศน์ทั้งวัน (อรวินท์ ไทภักดิ์, 2534) การที่เด็กอ้วนนั้นเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเจ็บป่วยและมีอัตราการตายสูงขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีปัจจัยหลาย ๆ อย่าง

บ่งชี้ถึงสาเหตุของปัญหาแต่ก็สรุปได้ว่า เด็กได้รับประทานอาหารที่ไม่ดี หรือไม่ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย (พนมพร ศิริภาพร, 2538)

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) กล่าวถึง วิสัยทัศน์ให้คนไทยทุกเพศทุกวัยมีภาวะโภชนาการดีและให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเต็มศักยภาพ สำหรับในส่วนของ การควบคุมป้องกันและการแก้ไขปัญหาทุโภชนาการ มีเป้าหมายว่าความชุกของการขาดโปรตีนและพลังงานในเด็กปฐมวัย ระดับ 1 ไม่เกินร้อยละ 10 และระดับ 2 และ 3 ไม่เกินร้อยละ 1 และความชุกของภาวะอ้วนในเด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียนไม่เกินร้อยละ 10 (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ, 2544)

การศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นถึงการให้ความสำคัญกับการมีโภชนาการที่ดี โดยเฉพาะภาวะโภชนาการของเด็กวัยอนุบาล ซึ่ง เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2539) ได้กล่าวถึงคุณค่าและปริมาณของสารอาหาร ที่เด็กควรจะได้รับในแต่ละวันว่า เด็กควรรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้มาก ได้แก่ เนื้อสัตว์ควรรับประทานวันละ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ ไข่อย่างน้อย 1 ฟอง นมหรือเครื่องดื่มผสมนมไม่น้อยกว่า 2 ถ้วย นอกจากนั้นควรรับประทานผักใบเขียว และผักอื่น ๆ วันละ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ ผลไม้และน้ำผลไม้วันละ $\frac{3}{4}$ - 1 ถ้วย น้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะ สำหรับข้าวและขนมปังนั้น รับประทานพอลืมหรือไม่เกินวันละ 3 ถ้วย เด็กควรรับประทานอาหารว่างหรือเครื่องดื่มตอนสาย บ่าย และก่อนนอนด้วย เช่น น้ำผลไม้ โอวัลติน หรือนม ผลไม้ และขนมพอสสมควร

เด็กที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนถูกต้องตามหลักโภชนาการจะเกิดภาวะโภชนาการดี (พนมพร ศิริภาพร, 2536) ซึ่งจะมีผลกับดีต่อเด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. ร่างกายเจริญเติบโต สมบูรณ์ มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ มีความต้านทานโรคสูง ร่างกายแข็งแรง มีพลังงานเพียงพอสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ สมองมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ ทำให้เด็กมีสมรรถภาพในการเรียนรู้ และการรู้จักต่าง ๆ ได้ดี
2. มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง เบิกบาน ยิ้มแย้ม มีความสนุกสนานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
3. มีความต้านทานโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ดี

เด็กส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้มากหรือรายได้น้อยจะพบกับปัญหาสำคัญเดียวกัน คือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่มีเวลาดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของเด็กให้ถูกต้องทุกมื้อ เนื่องจากต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านแทบทุกวัน ดังนั้นเมื่อเด็กมาอยู่ที่โรงเรียนการดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการ จึงเป็นโครงการที่ต้องทำอย่างจริงจัง มีหลักการทางวิชาการ และดำเนินการอย่างถูกต้อง เนื่องจากเด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนอย่างน้อยวันละประมาณ 7 ชั่วโมงในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องใช้พลังงานจากอาหารในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ทุกด้าน

ดังนั้นโรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการจัดบริการอาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก และมีส่วนร่วมรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของเด็กด้วย ซึ่งพงษ์จิตร์ เกตุภูพงษ์ (2538) กล่าวเสริมว่า โรงเรียนต้องพร้อมที่จะส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการเพื่อเป็นการชดเชยความบกพร่องในการเลี้ยงดูเด็กในครอบครัว และเพื่อปรับปรุงภาวะโภชนาการให้แก่เด็ก

ผู้วิจัยขออัญเชิญพระดำรัสของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานเสด็จพระราชดำเนินปิดการประชุมสัมมนา โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน วันที่ 23 พฤษภาคม 2533 ห้องประชุมยุทธการ โรงเรียนนายร้อยพระจอมเกล้าฯ ซึ่งเกี่ยวกับบทบาทครูในการให้ความเอาใจใส่ดูแลเด็กควมว่า “...การดูแลนักเรียน ในอารัษาให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา เช่นกันเพราะว่า การศึกษาที่จะได้ผลดีร้อยเปอร์เซ็นต์ ผู้ที่รับการศึกษาจะต้องมีความพร้อมทั้งในด้านสติปัญญา และพร้อมในด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งจะเป็นส่วนให้กำลังในการศึกษาทั้งกำลังกาย และสติปัญญา ครูควรจะมีเมตตาและช่วยเหลือลูกศิษย์ได้ ในฐานะครูกับลูกศิษย์ ครูนอกจากสอนให้ความรู้แล้ว ก็ยังต้องช่วยเรื่องอาหารการกินของนักเรียนด้วย...” (พจนี เทียมศักดิ์, 2535)

ด้วยเหตุนี้โรงเรียนควรมีหลักในการจัดบริการอาหารและโภชนาการ (พงษ์จิตร์ เกตุภูพงษ์, 2538) ซึ่งกล่าวโดยสรุปไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของเด็ก

เด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในช่วงอายุที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารที่จะส่งเสริมสุขภาพของเด็ก จึงควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดถูกหลักอนามัยและราคาไม่แพง

2. เพื่อจัดอาหารให้เป็นที่พอใจของเด็ก

เด็กก่อนวัยเรียนมาจากครอบครัวที่มีลักษณะในการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้นถ้าโรงเรียนจัดอาหารให้เป็นที่พอใจของเด็ก จะทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น ได้แก่ จัดอาหารให้มีรสชาติที่เด็กคุ้นเคย ปูรณรสอาหารตามที่เด็กชื่นชอบ อาหารควรอ่อนนุ่มและย่อยง่าย ไม่บาดละเอียดหรือเหลวจนเกินไป จัดอาหารประเภทหมักดอง ควรจัดอาหารให้มีลักษณะดูใจ มีสีสันน่ารับประทาน ไม่จัดอาหารที่ซ้ำซากจำเจ เด็กควรมีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร ควรจัดบรรยากาศและบริเวณที่รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเด็ก นอกจากนี้ครูควรเอาใจใส่ในขณะที่เด็กรับประทานอาหาร (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

3. เพื่อให้ความรู้เรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารแก่เด็ก

เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับความรู้เกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรู้จักเข้าแถวรอรับถาดอาหาร รู้จักรักษาความสะอาดเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ไม่เล่นในระหว่างรับประทานอาหาร และไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง ทั้งนี้ ครู หรือผู้มีหน้าที่ดูแล ควรคอยให้คำแนะนำในระหว่างที่เด็กรับประทานอาหาร

4. เพื่อให้ความรู้ทางโภชนาการแก่เด็กและผู้ปกครอง

โรงเรียนควรให้การจัดบริการอาหารและโภชนาการเป็นสื่อสำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในระดับที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ครูควรสอดแทรกเรื่องการรับประทานอาหารและโภชนาการในกิจกรรมประจำวันของเด็ก นอกจากนี้การจัดบริการอาหารและโภชนาการที่ดียังสามารถเป็นแบบอย่างในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการให้แก่ผู้ปกครองโดยผ่านการถ่ายทอดความรู้ของเด็กซึ่งได้รับมาจากการบริโภคอาหารที่โรงเรียนไปสู่ผู้ปกครองที่บ้าน

โรงเรียนคือสถานที่ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กในทุกด้าน ถึงแม้ว่าในปัจจุบันทางโรงเรียนจะมีการจัดอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณที่เพียงพอ แต่ก็พบปัญหาว่าเด็กวัยก่อนเรียนไม่ค่อยยอมรับประทานอาหารที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเท่าที่ควร ดังนั้นจึงควรพิจารณาถึงองค์ประกอบในด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ตลอดจนด้านบุคคล ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นผู้บริหาร ครูและบุคคลที่เกี่ยวข้องจึงควรให้ความสนใจองค์ประกอบดังกล่าว ซึ่งมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านการจัดเตรียมอาหาร วราภรณ์ รักวิจัย (2533) กล่าวถึงขั้นตอนและวิธีการในการเตรียมอาหารสำหรับเด็กไว้ดังนี้คือ ผู้ประกอบอาหารควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดก่อนจับ

อาหาร เนื้อสัตว์ (หมู, ไก่, ปลา) ก่อนนำไปประกอบอาหารควรล้างเนื้อสัตว์ ให้สะอาด และควรจะให้เด็กรับประทานเฉพาะเนื้อเท่านั้น ไม่ควรให้รับประทานกระดูกหรือหนัง ควรจะล้างผักให้สะอาด และนำไปต้มกับเนื้อสัตว์

นอกจากนี้ วราภรณ์ รักวิจัย (2533) ยังกล่าวถึงการหุงต้มอาหารหรือน้ำว่า ควรหุงต้มอาหารหรือน้ำให้สุกและเดือดอย่างทั่วถึงกัน ปรงอาหารด้วยวิธีที่สูญเสียคุณค่าทางอาหารน้อยที่สุด การต้มหรือตุ๋นข้าวสุกควรจะทำให้เหมาะสมกับอายุของเด็ก อาหารควรมีรสค่อนข้างจืด สำหรับการเลือกอุปกรณ์ ควรเลือกอุปกรณ์ที่สะอาดใส่อาหารและเก็บไว้ในที่มิดชิดไม่ให้มีแมลงวันตอม ควรจัดอาหารที่สดและทำเสร็จใหม่ให้แก่เด็กทุกครั้ง

2. ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร พงษ์จิตต์ เกตุภูพงษ์ (2538) ได้กล่าวถึงลักษณะของอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กว่า ควรจัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ มีสีสันน่ากิน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีโดยธรรมชาติ

ควรหั่นเนื้อสัตว์ชิ้นเล็ก ๆ หั่นให้ฝักเป็นท่อนสั้น ๆ พอเหมาะที่จะเข้าปากและเคี้ยวได้ง่าย ไม่บดอาหารละเอียดหรือเหลวเช่นเดียวกับวัยทารก บางครั้งควรจัดอาหารเป็นชิ้นที่เด็กสามารถใช้มือหยิบได้ ควรเป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ควรใช้ส่วนที่ไม่เหนียวแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กเพื่อให้เด็กเคี้ยวได้ละเอียดขึ้น ควรตรวจดูว่าอาหารไม่มีก้างหรือกระดูกซึ่งจะทำให้เป็นอันตรายกับเด็ก การปรุงรสให้เหมาะสมกับวัยคือ ไม่ควรมีรสจัดซึ่งจะไม่เหมาะสมกับระบบการย่อยอาหารของเด็ก

ไม่ควรจัดอาหารซ้ำซาก เด็กวัยนี้ไม่ชอบรับประทานอาหารที่ซ้ำซาก จึงควรพยายามจัดเปลี่ยนหมุนเวียน การจัดอาหารในแต่ละวันควรมีชนิดอาหารแตกต่างกันในแต่ละมื้อ ควรมีการดัดแปลงอาหารและคิดอาหารแปลกใหม่ให้เด็กลองรับประทาน ไม่ควรบังคับ แต่ควรใช้การจูงใจให้รับประทานอาหารชนิดใหม่ ควรงดอาหารประเภทหมักดองเพราะไม่มีคุณค่าทางอาหาร

3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้เด็กรับประทานได้มากขึ้น จึงควรให้ความสำคัญกับการจัดสถานที่ดังนี้คือ จัดสถานที่ตลอดจนอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ต้องมีความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อย เครื่องใช้ในการประกอบอาหารควรใช้ของที่ดีและทนทาน ได้แก่ กระทะ หม้อ ตะหลิว ทัพพี มีด ควรทำด้วยโลหะไม่เป็นสนิม และควรใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เพื่อประหยัดเวลาในการประกอบอาหาร ได้แก่ เครื่องบดเนื้อ เครื่องตีไข่ ซึ่งควรเลือกใช้ของที่ทำให้ความสะดวกง่าย และเก็บได้ง่าย

บรรยากาศบริเวณโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารควรมีความเหมาะสม โดย

จัดตกแต่งห้องอาหารให้มีบรรยากาศดี ไม่เคร่งเครียดเพื่อช่วยให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อการรับประทานอาหาร ควรมีรูปภาพต่างๆ ที่สวยงามเกี่ยวกับอาหาร ทั้งนี้การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น

โต๊ะเก้าอี้ควรเป็นชุดที่มีขนาดเหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของเด็ก และอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ถาดอาหาร ก็ควรเลือกใช้ขนาดที่เหมาะสมกับเด็กด้วย นอกจากนี้การจัดสภาพแวดล้อมควรให้ถูกสุขอนามัย มีความปลอดภัย ไม่มีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของเด็ก ได้แก่ โต๊ะอาหาร และอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับรับประทานอาหาร

4. ด้านบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารของเด็ก ได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ครูประจำชั้น พี่เลี้ยง ตลอดจนผู้ประกอบอาหารและเจ้าหน้าที่ซึ่งจะมีส่วนในการส่งเสริมการรับประทานอาหารของเด็กดังนี้คือ ผู้บริหารควรเห็นความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพของเด็ก ควรกระตุ้นเตือนให้ครูสนใจและให้ถือว่าโภชนาการเป็นส่วนหนึ่งของสุขอนามัยที่ดี

ผู้ประกอบอาหารหรือแม่ครัวควรสังเกตว่าเด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารรสชาติใด ควรปรุงอาหารตามที่ได้เด็กชอบ เด็กที่มีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร ได้แก่ เด็กที่เป็นโรคไต เด็กที่เป็นโรคเบาหวาน ก็จะต้องดูแลพิเศษเป็นรายบุคคล ไม่ควรปล่อยให้ต้องรับประทานอาหารเหมือนเพื่อน ๆ

เด็กควรมีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร ครูอาจจะถามถึงชนิดอาหาร ที่เด็กชอบแล้วจัดทำตามที่บอก ขณะที่ยัดโต๊ะอาหารควรให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น หยิบจานและแก้วน้ำ เด็กอาจรับประทานอาหารได้มาก เพราะภาคภูมิใจที่มีส่วนร่วม ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเองไม่ควรเข้มงวด เนื่องจากเด็กวัยนี้ต้องการความเป็นอิสระ โดยการทำให้เด็กได้นั่งโต๊ะรับประทานอาหารร่วมกับครู เด็กจะรู้สึกมีความสุข ภาคภูมิใจและจะพยายามรับประทานอาหารให้มากขึ้น ซึ่งในระยะแรกเด็กอาจทำอาหารหกเลอะเทอะบ้าง ครูควรเอาใจใส่ในขณะที่เด็กรับประทานอาหาร อาจนั่งเป็นเพื่อนและคอยเติมอาหารให้ และเวลาดักอาหารให้เด็กควรตักให้ครั้งละน้อย เมื่อรับประทานหมดจึงตักให้ใหม่ ครูควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้หลาย ๆ ชนิดไม่ควรยอมให้เด็ก ๆ ปฏิเสธหรือเลือกรับประทานอาหารบางประเภท เช่น ผัก ควรค่อย ๆ ผ่อนปรนและหาวิธีดึงดูดใจให้เด็กรับประทานอาหาร ในระหว่างรับประทานอาหารควรให้การเสริมแรงเมื่อเด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนั้นควรฝึกให้เด็กมีสุขนิสัยและมารยาทที่ดีใน

การรับประทานอาหารเช้า ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทาน การฝึกใช้ช้อนส้อม การดักอาหาร การเคี้ยว และการกลืนอาหาร

ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลควรมีความรู้ในการจัดอาหารให้เด็ก เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายได้ถูกต้องและสมบูรณ์ เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อเด็กในการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสมอง เพราะจะทำให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง สติปัญญาดี เฉลียวฉลาด และอาหารที่จัดให้เด็กต้องมีคุณค่าและปริมาณที่เพียงพอ และเหมาะสมกับความต้องการของเด็กด้วย

อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กมีความสำคัญดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นเมื่อเด็กมาโรงเรียน อาหารที่เด็กรับประทานควรถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารและโภชนาการของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นชุมชนเมืองที่เป็นศูนย์กลางของความเจริญด้านต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การพาณิชย์และอุตสาหกรรม จึงมีการย้ายถิ่นของประชากรในเขตชนบทเข้าสู่เขตเมืองมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาแหล่งเสื่อมโทรมและชุมชนแออัด เด็กส่วนหนึ่งที่มีฐานะเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมทางด้านครอบครัวค่อนข้างต่ำต้องประสบปัญหาทุพโภชนาการ เด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่อยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (อรวรรณ พงศ์พุทธชาติ, 2535) ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนทั้งสิ้น 328,313 คน เป็นเด็กวัยอนุบาลจำนวน 67,735 คน และจากการศึกษาของสมใจ วิชัยดิษฐ์ และคณะ (อ้างถึงใน วิลาวัลย์ เพ็งพานิช, 2539) เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 4 – 12 ปี จำนวน 1,665 คน ซึ่งอยู่ในกรุงเทพมหานคร เมื่อต้นปี 2537 พบภาวะทุพโภชนาการเกี่ยวกับการขาดโปรตีน และพลังงานมีประมาณร้อยละ 10 – 20 โดยนักเรียนชายจะมีการขาดโปรตีนและพลังงานมากกว่านักเรียนหญิงคือร้อยละ 11.8 และ 10.2 ตามลำดับ และจากการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนประถมศึกษาของโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 289,802 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 พบว่ามีนักเรียนมีปัญหาด้านโภชนาการซึ่งแบ่งเป็น น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ , น้ำหนักเกินมาตรฐาน และโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 7.39 , 8.11 และ 6.41 ตามลำดับ (ฝ่ายโภชนาการ กองส่งเสริมสาธารณสุข, 2544) ซึ่งยังเป็นปัญหามาจนถึงปัจจุบัน ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ผู้ปกครองที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพต้องออกไปทำงานนอกบ้าน การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารของเด็กน้อยลง เด็กจึงต้องเลือกซื้ออาหารเองมากขึ้น การเลือกซื้ออาหารเอง อาจทำให้เด็กเลือกซื้ออาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์มาบริโภคมากขึ้น เช่น พวกลูกกวาด ทอฟฟี่ ขนมหวาน ขนมกรอบบรรจุถุงปรุงรสต่าง ๆ น้ำอัดลม เป็นต้น ทำให้เด็กบริโภคอาหารหลักได้น้อยเป็นผลทำให้เกิดทุพโภชนาการได้ นอกจากนี้ยังพบปัญหาว่าเด็กวัยอนุบาลไม่ค่อยยอม

รับประทานอาหารที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเท่าที่ควร

จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจและทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ซึ่งผู้วิจัยสนใจเกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทอาหาร และด้านสถานที่และอุปกรณ์ ตลอดจนด้านบุคคล นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่ายังไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลในด้านเหล่านี้มาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาดังกล่าวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านลักษณะของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคลในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต

ข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อมูลที่ได้จากผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูล ให้ความเต็มใจตามข้อเท็จจริงของสภาพและปัญหา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานหรือดื่มเข้าไปเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ มีทั้งของเหลวและของแข็ง

โภชนาการ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต

การจัดบริการอาหาร หมายถึง การดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้แก่เด็กในลักษณะที่ทางโรงเรียนเป็นผู้จัดและดำเนินการให้ความสะดวก ตั้งแต่ด้านการจัดเตรียมอาหาร ประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล

ด้านการจัดเตรียมอาหาร หมายถึง ขั้นตอนต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร เริ่มจากการกำหนดรายการอาหาร การเลือกซื้ออาหารสดและอาหารแห้ง การล้างทำความสะอาดเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ การหั่น ตลอดจนขั้นตอนในการประกอบอาหาร

ด้านประเภทของอาหาร หมายถึง ชนิดของอาหาร ซึ่งแบ่งเป็นอาหารกลางวันและอาหารว่าง

อาหารกลางวันจัดได้ 2 รูปแบบ คือ อาหารจานเดียวและอาหารชุด

1. อาหารจานเดียว เป็นอาหารที่จัดง่ายและราคาถูก คุณค่าทางอาหารครบได้แก่ ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีนน้ำยา น้ำพริก

2. อาหารชุด ประกอบด้วย กับข้าว 2 อย่างและมีขนมหวาน หรือผลไม้ตามฤดูกาล ได้แก่ ข้าว หมูทอด แกงจืด ลอดช่องน้กะทิหรือฝรั่ง

อาหารว่าง คืออาหารที่จัดให้เด็กรับประทานระหว่างอาหารมื้อหลัก ได้แก่ นมสด ขนมต่าง ๆ ผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำหวาน

ด้านสถานที่และอุปกรณ์ หมายถึง บริเวณที่จัดบริการอาหาร ได้แก่ โรงครัวหรือสถานที่ประกอบอาหาร โรงอาหารหรือสถานที่รับประทานอาหารตลอดจนอุปกรณ์ต่างๆ ที่จัดสำหรับประกอบอาหารและรับประทานอาหาร เช่น กระทะ หม้อ มีด ทัพพี ตะหลิว ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ถาดอาหาร เป็นต้น

ด้านบุคคล หมายถึง ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารแก่เด็ก ได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ครูประจำชั้น ครูพี่เลี้ยง ผู้ประกอบอาหารหรือแม่ครัว ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร

การจัดบริการโภชนาการ หมายถึง การจัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับเด็ก

คุณค่าของอาหาร หมายถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับวัย

สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ หมายถึง ลักษณะและการปฏิบัติ ที่เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ หมายถึง อุปสรรคหรือข้อขัดข้องที่ทำให้การจัดบริการอาหารและโภชนาการไม่เป็นไปตามความมุ่งหมายในด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ รวมทั้งด้านบุคคล ที่ทางโรงเรียนจัดให้แก่เด็ก

ผู้บริหารโรงเรียน หมายถึง ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ หรือ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ หมายถึง ครูที่ได้รับการแต่งตั้งให้ทำหน้าที่ดูแลและรับผิดชอบในการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล

ครูประจำชั้นอนุบาล หมายถึง ครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลเด็กวัยอนุบาลระดับอนุบาลชั้นปีที่ 1 หรือ 2

เด็กวัยอนุบาล หมายถึง เด็กอายุ 4 – 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนประถมศึกษา หมายถึง โรงเรียนที่มีนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ตั้งแต่ระดับอนุบาล ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งโรงเรียนออกเป็น 3 ขนาด คือ

นักเรียน 1 - 400 คน จัดเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก

นักเรียน 401 - 800 คน จัดเป็นโรงเรียนขนาดกลาง

นักเรียน 800 คนขึ้นไป จัดเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ (กองวิชาการ, 2543)

สังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษาที่อยู่ภายใต้การดูแลของสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยสรุปดังนี้

1. ศึกษาตำรา บทความ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษา และสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ครูประจำชั้นอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

3. ตัวอย่างประชากร

กำหนดขนาดตัวอย่างประชากร ได้ขนาดตัวอย่างประชากร จำนวน 573 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

3.1 สุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากได้โรงเรียนจำนวน 191 โรงเรียน และสุ่มแบบเจาะจง เลือกผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการและครูประจำชั้นอนุบาล กลุ่มละรวม 191 คน รวมทั้งสิ้น 573 คน เป็นตัวอย่างประชากรในการตอบแบบสอบถาม

3.2 ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างประชากรเพื่อการแบบสัมภาษณ์ และสังเกตโดยใช้วิธีการจับฉลากโรงเรียนจาก 191 โรงเรียน ได้โรงเรียน 9 โรงเรียน แบ่งตามขนาดของโรงเรียนเป็นโรงเรียน ขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดละ 3 โรงเรียน และใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงเลือกครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ โรงเรียนละ 1 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ รวมทั้งหมด 9 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สังเกตสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ในโรงเรียนที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ฉบับ ประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. นำแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณา นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้กับโรงเรียนที่มีคุณสมบัติเดียวกัน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำมาปรับแก้ไขเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

6. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และใช้บริการทางไปรษณีย์

7. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามวิเคราะห์หาความถี่ ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for Social Science)

8. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตมาสรุปรวบรวม เรียบเรียง แยกคำตอบต่าง ๆ ให้เป็นหมวดหมู่ และนำเสนอข้อมูลทั้งหมดในรูปของการบรรยาย ตามประเด็นต่าง ๆ

9. สรุปผลการวิจัย อภิปรายและให้ข้อเสนอแนะ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ตลอดจนทราบถึงปัญหาในการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กในด้านต่างๆ และนำข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อพัฒนาการบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. เพื่อช่วยให้ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหารตระหนักถึงความสำคัญของการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาลอย่างมาก
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับภาครัฐและเอกชนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กวัยอนุบาลสามารถนำหลักและวิธีการจัดบริการอาหารจากงานวิจัยนี้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
4. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ที่มีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องนี้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี แนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้ คือ

1. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

- 1.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ
- 1.2 ความสำคัญของอาหาร
- 1.3 ความต้องการอาหารของเด็ก
- 1.4 พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

2. การจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

- 2.1 ความมุ่งหมายของการจัดการบริการอาหาร
- 2.2 ประโยชน์ของการจัดบริการอาหาร
- 2.3 หลักการจัดบริการอาหาร
- 2.4 ประเภทของการจัดบริการอาหาร
- 2.5 ขั้นตอนการเตรียมอาหาร
- 2.6 สถานที่ในการจัดบริการอาหาร
- 2.7 บุคคลที่เกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหาร
- 2.8 การสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

3. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน

- 3.1 งานวิจัยในประเทศ
- 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

1.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของคำว่าอาหาร พบว่ามีผู้ให้ความหมายของอาหารไว้ดังนี้

กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ (ม.ป.ป.: 1) ให้ความหมายคำว่าอาหารว่า หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่เรากินหรือดื่मหรือรับเข้าสู่ร่างกายเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ และช่วยในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารอาจจะเป็นของเหลว ของแข็ง หรือก๊าซ

ประสานสุข สุธาดานนท์ (ม.ป.ป.: 49) กล่าวว่า อาหาร (Food) คือสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้

ณัฐ อ้นชันภาติ (2522) กล่าวว่า อาหาร เป็นสิ่งที่มนุษย์เราใช้บริโภคได้ ไม่เป็นพิษซึ่งรวมทั้งน้ำด้วย อาหารที่ใช้บริโภคมีหลายอย่างซึ่งแต่ละอย่างเมื่อเอามาวิเคราะห์ดูแล้วมีส่วนประกอบแตกต่างกันและให้ประโยชน์ต่อ ๆ กัน

สุพัทรา คุปตารักษ์ (2522: 105) กล่าวถึงอาหารว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกาย คือ สิ่งที่ได้รับประทานลงไปแล้วรู้สึกอิม อาหารต้องมีทั้งปริมาณและคุณภาพให้ถูกต้องเพียงพอเพื่อทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข

วนิดา เสนีเศรษฐและคณะ (2530: 1) กล่าวว่า อาหารคือสิ่งที่เรากินหรือดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายและช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารอาจเป็นได้ทั้งของแข็ง ของเหลว หรือ ก๊าซ

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2530: 50) ให้ความหมายของอาหารว่า คือสิ่งที่กินได้ไม่เป็นพิษแต่กลับมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงานและความอบอุ่นตลอดจนควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

ราชบัณฑิตยสถาน (2531) ได้ให้ความหมายของอาหารว่าหมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต โดยปริยายหมายถึงสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงเช่นนั้น เช่น อาหารตา อาหารใจ

สุโขทัยธรรมมาธิราช (2539: 5) ให้ความหมายของอาหารว่า คือสิ่งที่มนุษย์เรากินโดยไม่เป็นพิษต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ต่อร่างกายซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ซึ่งรวมถึงน้ำด้วย

ความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานหรือดื่มเข้าไปเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ มีทั้งของเหลวและของแข็ง

นอกจากนี้ยังพบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า โภชนาการไว้ต่างๆ กันดังนี้

กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ (ม.ป.ป. : 1) กล่าวถึงความหมายของโภชนาการว่า หมายถึง ความต้องการอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายในร่างกาย รวมทั้งพัฒนาการของร่างกาย อันเกิดจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงการจัดปรับปรุงอาหารให้เหมาะกับสภาพของร่างกายด้วย

ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป. : 49) ได้ให้ความหมายของโภชนาการว่า โภชนาการ หมายถึง ความต้องการสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย และร่างกายเอาสารอาหารไปใช้ตลอดจนการย่อย การดูดซึม และการขับถ่าย

ณัฐ อันชันภาติ (2522) กล่าวถึง โภชนาการว่า เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องราวและการเปลี่ยนแปลงของอาหารที่เราบริโภคเข้าไป ทำประโยชน์อะไรแก่ร่างกาย ตลอดจนการสูญเสียและการขับถ่าย

สุพัทรา คุปตรักษ์ (2522 : 103) กล่าวว่า โภชนาการเป็นวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพของร่างกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอ จะทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโต และทำหน้าที่ได้ตามปรกติ ตลอดจนทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานสูง และมีอายุยืนนาน

วนิดา เสนีเศรษฐและคณะ (2530: 2) กล่าวว่า โภชนาการ หมายถึง ความต้องการของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกายและร่างกายเอาสารอาหารไปใช้ ตลอดถึงการย่อย การดูดซึม และการขับถ่าย

คณะกรรมกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2530: 50) ให้ความหมายของโภชนาการว่า คือการเปลี่ยนแปลงของอาหารและสารอาหารที่เข้าไปในร่างกายตลอดจนการใช้สารอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้

ราชบัณฑิตยสถาน (2531: 620) ให้ความหมายของคำว่า โภชนาการว่าเป็น วิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต

สุโขทัยธรรมมาธิราช (2538: 5) กล่าวถึงโภชนาการว่า เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับระบบการเปลี่ยนแปลงทางฟิสิกส์และเคมีของอาหารและสารอาหารในร่างกายของสิ่งมีชีวิต รวมทั้งการพัฒนาการของร่างกายอันเกิดจากการใช้สารเคมีเพื่อไปหล่อ

เลี้ยงเซลล์ เนื้อเยื่อและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และการขับถ่ายของเสีย ออกจากร่างกาย

เซาวลิต รัตนกุล (2518 อ้างถึงในรัชฎาภา อมาตยกุล, 2539) กล่าวว่าโภชนาการมีผลต่อความเจริญทางร่างกายและสติปัญญาของบุคคล ถ้าบุคคลได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอมาโดยตลอดตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยเด็ก บุคคลนั้นก็จะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงทั้งมีสติปัญญาเจริญงอกงาม

มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2545: 35) ให้ความหมายของคำว่าโภชนาการว่า หมายถึง การจัดประเภทของอาหารให้เหมาะสมกับบุคคล โดยนึ่งถึงปริมาณ คุณภาพและความต้องการสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับ

ความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า โภชนาการ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต

1.2 ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับเด็กวัยอนุบาลเพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต พัฒนาการของเด็กจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนและมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในช่วงแรกของวัย ซึ่งการรับประทานอาหารอย่างเพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นการช่วยให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคและมีพัฒนาการที่ดีเหมาะสมกับวัย ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สถานศึกษาควรให้ความสนใจและปฏิบัติเป็นอย่างดีในด้านการบริการอาหารสำหรับเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้นได้อย่างดี นอกจากนี้โรงเรียนควรให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นด้านอาหารและโภชนาการแก่เด็ก เพื่อให้เด็กได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ (สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2537)

ฤาเดช เกิดวิชัย (2531) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารที่มีต่อร่างกายไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งการเจริญเติบโตจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ อาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าความสูงใหญ่ของร่างกายมนุษย์ขึ้นอยู่กับอาหารโภชนาการเป็นสำคัญ
2. อาหารช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย เนื่องจากอาหารจะถูก

เผาผลาญภายในร่างกายทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติและมีพลังงานเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายปรับอุณหภูมิภายในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

3. ทำให้มีอายุยืน ผลของอาหารที่ทำให้มีอายุยืนนี้จะเห็นได้จากในประเทศที่พัฒนาแล้ว ปัจจัยที่ช่วยให้มีอายุยืนมีหลายประการ ได้แก่ ความก้าวหน้าทางการแพทย์ การปรับปรุงทางด้านสุขภาพ และบริการสาธารณสุขที่ดีขึ้น ซึ่งปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งคือการมีโภชนาการดี สอดคล้องกับ สมทรง อินสว่าง (2524 อ้างถึงใน ฤาเดช เกิดวิชัย, 2531) ซึ่งกล่าวไว้ว่าปัจจัยที่จะทำให้คนเรามีอายุยืนยาวได้ คือ เรื่องอาหารการกิน เนื่องจากร่างกายมาจากส่วนประกอบของอาหารที่รับประทานและดื่มกินเข้าไป

4. อาหารช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ในอาหารมีสารอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรงให้ภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ถ้าการขาดอาหารถึงขั้นรุนแรงก็จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร

5. อาหารช่วยในการเจริญทางสมอง และสติปัญญา ซึ่งองค์การวิทยาศาสตร์โภชนาการหลายแห่งได้พิสูจน์ให้เห็นชัดว่า สมองคนเราจะเจริญเติบโตเต็มที่ ถ้าได้รับสารอาหารโปรตีนถูกต้องตั้งแต่อายุน้อย ๆ ซึ่งเป็นวัยที่สมองเจริญได้มากที่สุด คือจะมีน้ำหนักประมาณร้อยละ 80 ของสมองผู้ใหญ่ ซึ่งตรงข้ามกับน้ำหนักตัว เนื่องจากเด็กในวัยนี้จะมีน้ำหนักตัวเพียงร้อยละ 30 ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่เท่านั้น

6. อาหารช่วยให้การปฏิบัติงานต่างๆ มีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอ ย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีสติปัญญาดี ซึ่งช่วยให้มีความอดทนในการทำงานถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่า ทางเศรษฐกิจและสังคมของชาติ โภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้ความสามารถในการใช้สติปัญญาน้อยลง มีสมาธิน้อยลงซึ่งทำให้ความสามารถในการทำงานลดต่ำลงด้วย

อภรณ์ เลิศสุโภชนวณิช (2535) กล่าวถึง ประโยชน์ของอาหารที่มีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ไว้ดังนี้

1. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
2. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพปกติ และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ยาวนานขึ้น
3. ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค ทำให้สุขภาพกายและจิตดี
4. ช่วยทำให้เด็กมีกำลังเดิน วิ่ง เล่น และพร้อมที่จะเรียนหนังสือ

5. ช่วยทำให้เด็กสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง และมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ
6. ช่วยให้พลังงาน และความอบอุ่น แก่ร่างกาย

ประธานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพและอนามัย โดยสรุปไว้ 3 ประการ คือ

1. ผลต่อร่างกาย

อาหารช่วยในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานและความอบอุ่น ทำให้ร่างกายมีความสามารถในการต้านทานโรคและมีอายุยืน

2. ผลทางสมองและสติปัญญา

วัยที่สมองเจริญได้มากที่สุดอยู่ระหว่างอายุ 1-5 ปี ในระหว่างอายุ 3 ปี แรกของชีวิต สมองมีการพัฒนามากที่สุด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องส่งเสริมโภชนาการ ตั้งแต่อายุน้อย

3. ผลต่อสมรรถภาพ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

ผู้ที่ได้รับอาหารดีและมีประโยชน์อย่างเพียงพอ ย่อมมีร่างกายแข็งแรง มีปัญญา ช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ

วนิดา เสนีเศรษฐ และคณะ (2530) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลว่า เมื่อเด็กมีอายุระหว่าง 2 - 5 ปี จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ถูกสัดส่วนและการปลูกฝังนิสัยการกินที่ดี ในระยะนี้เด็กเจริญเติบโตมากขึ้น มีพื้นที่จะขบเคี้ยวอาหารแข็งได้ ตลอดจนอวัยวะเกี่ยวกับการย่อยอาหารก็ทำงานได้มากกว่าในระยะที่เป็นทารก อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลจึงมีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของเด็กในระยะนี้ และในระยะต่อไป เพราะเด็กในวัยนี้มีอัตราความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การได้รับประทานอาหารที่ดีถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับอนาคตของเด็ก

ศรีสมร คงพันธ์ และคณะ (ม.ป.ป.) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารไว้ว่า ในช่วงตั้งครรภ์ หากมารดาได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เซลล์สมองจะสามารถเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เมื่อถึงวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดเต็มขั้นตามพันธุกรรมที่กำหนด หากขาดแคลนอาหารในช่วงที่อยู่ในครรภ์และช่วงแรกของชีวิต เซลล์สมองจะไม่เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เมื่อสมองหยุดเจริญเติบโตแล้ว จำนวนของเซลล์สมองของเด็กเหล่านี้จะมีน้อยกว่าเด็กที่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอถึงร้อยละ 15-20 เด็กจะเกิดอาการเศร้าซึมและเซื่องช้า ทำให้ไม่สามารถใช้สติปัญญาในการศึกษาเล่าเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

การศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2523) พบว่า การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นสิ่งที่ยังปฏิบัติ แต่เนื่องจากชนบทในประเทศไทย ประชาชนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน และไม่มีความรู้ทางโภชนาการ จึงทำให้เด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กทางสมองและร่างกาย ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ต่ำ เจ็บป่วยบ่อยทำให้การเรียนตกต่ำลง เป็นการสูญเสียโอกาสทางการศึกษา โดยเฉพาะอัตราการตกซ้ำชั้นมีเพิ่มขึ้น

สำหรับปัญหาการขาดสารอาหารของประชาชนชาวไทยนั้น การขาดสารส่วนใหญ่พบในหญิงมีครรภ์ และให้นมบุตร ทารก เด็กวัยก่อนเรียน และเด็กวัยเรียน เพราะมีความต้องการอาหารในปริมาณสูง เมื่อเทียบต่อน้ำหนักของคน เมื่อรับประทานอาหารไม่เพียงพอจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย โรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ โรคโลหิตจาง เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก โรคตาบอดเกิดจากการขาดวิตามินเอ โรคเหน็บชาเกิดจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคคอพอก เกิดจากการขาดไอโอดีน เป็นต้น

อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตเพราะไม่มีใครสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กวัยอนุบาล เพราะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ถ้าร่างกายขาดอาหารก็จะทำให้การพัฒนาในด้านต่างๆ เป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์อย่างเต็มที่ ถ้าขาดอาหารอย่างถึงขั้นรุนแรงจนเป็นผู้ทุพพลภาพจะทำให้เป็นภาระต่อสังคมด้วย เนื่องจากสมองและร่างกายไม่สามารถทำงานตามปกติได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ เหมาะสมกับวัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

1.3 ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นขั้นที่แรกมนุษย์ทุกคนควรจะได้รับ และเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในขั้นต่อไป ไปดังนั้นถ้าขาดอาหารที่ดีและเหมาะกับร่างกายก็จะทำให้การขาดความสุขในการดำรงชีวิตได้ ซึ่งความต้องการอาหารในแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพัฒนาการ กิจกรรมในการดำเนินชีวิตและอื่นๆ ดังนั้นสิ่งที่ผู้จัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลควรทราบ คือ ความต้องการอาหารของเด็กและปริมาณที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถจัดได้ถูกต้องตามวัย

พนมพร ศิริภาพร (2537) กล่าวถึง ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาลว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความเจริญเติบโต การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และส่งเสริมให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อย่างปกติ อาหารแต่

ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน ดังนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

อบเชย วงศ์ทอง (2542) กล่าวถึง ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาลเป็นข้อๆ ดังนี้

1. พลังงาน

เด็กวัยอนุบาลต้องการพลังงานเพื่อการเจริญเติบโตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยอนุบาลก็คือ เด็กได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ซึ่ง ข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นแหล่งที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรให้เด็กวัยก่อนเรียนได้รับประทานอาหารพวกนี้อย่างเพียงพอ เด็กอายุ 1 – 3 ปี ควรได้พลังงานวันละ 1,200 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 4 – 6 ปี ควรได้วันละ 1,450 กิโลแคลอรี

2. โปรตีน

เด็กวัยก่อนเรียนต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตและสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค เด็กวัยนี้มีโอกาสรับเชื้อโรคต่าง ๆ มากขึ้น เนื่องจากต้องออกนอกบ้าน และคลุกคลีกับคนอื่น ๆ เด็กวัยอนุบาลควรควรได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพ

3. แคลเซียม

แคลเซียมจำเป็นในการสร้างกระดูก ฟัน และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการรายงานว่าการรับประทานแคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณสูงก่อนวัย 10 ขวบ มีผลดีแก่ร่างกายเล็กน้อย เพราะร่างกายเด็กมีการสะสมแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงสุดในระยะ 2 ปี เด็กอายุ 1-10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีความต้องการแคลเซียมสูงถึง 4 เท่าของผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม อาหารที่ให้แคลเซียมเหมาะสำหรับเด็กมากที่สุดคือ นม เพราะเป็นแคลเซียมที่อยู่ในรูปที่ร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

4. เหล็ก

การขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาทางโภชนาการที่สำคัญของประเทศไทยพบในทุกวัย สำหรับเด็กวัยอนุบาลพบว่าเป็นโรคโลหิตจางมากที่สุด คือ ระยะหลังจากรักษาแล้วและได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ เด็กอายุ 1-9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากไข่ เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ และผักใบเขียว

5. วิตามิน

เด็กมีความต้องการวิตามินเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ปริมาณที่ต้องการมักเท่ากับหรือต่ำกว่าผู้ใหญ่เล็กน้อย วิตามินที่มีความสำคัญและมักจะมีปัญหาเรื่องการขาดวิตามินในเด็ก

วัยนี้ ได้แก่ วิตามินเอ เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้วิตามินวันละ 390 Re อายุ 4 ปี ควรได้วันละ 400 Re ซึ่งจะได้จากไข่แดง สัตว์ต่าง ๆ ผักใบเขียว และผักสีเหลือง

เอกสารของกองโภชนาการ (2543) กล่าวถึง ความต้องการอาหารของเด็กว่า การพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กเป็นการพัฒนาในด้านการเจริญเติบโตทางด้านสรีระ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียนรู้และการเล่น ผู้ดูแลหรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบ ควรตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยต่อการบริโภค ตลอดจนมีปริมาณพอเพียงและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของเด็ก โดยดูจากตารางพลังงานที่ต้องการในเด็กอายุ 1-6 ปีดังนี้

ตารางที่ 1 พลังงานที่เด็กอายุ 1 - 6 ปีต้องการ

อายุ (ปี)	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	พลังงานที่ต้องการ (กิโลแคลอรี/ก.ก.)	พลังงานที่กำหนด (กิโลแคลอรี)
1 - 3 ปี	12	102	1,200
3 - 6 ปี	16	90.6	1,450

จาก : ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย กรมอนามัย, 2532

เอกสารของกองโภชนาการ (2543) กล่าวต่อว่า ประเทศไทยแบ่งอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ตามปริมาณสารอาหารซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

อาหารหมู่ที่ 1 มีหน้าที่เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง เครื่องใน เช่น ตับ, ปอด หัวใจ ไข่ต่าง ๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่นก ถั่วเมล็ดแข็งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสงและอาหารที่ทำจากถั่ว นม และ ผลิตภัณฑ์จากนม มีประโยชน์คือ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเล ได้แก่ กุ้ง ปลา ช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก เครื่องในสัตว์ ได้แก่ ตับ ช่วยสร้างและบำรุงโลหิต ส่วนนมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เป็นต้น

บุคคลที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ ทารก เด็กวัยเรียน ซึ่งจะสังเกตได้จากน้ำหนักตัวที่ไม่เพิ่มขึ้น หรือน้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ปรากฏอาการเจ็บป่วยใด ๆ หรือตัวเล็กกว่าเด็กที่มีอายุเท่ากัน

การขาดสารอาหารประเภทโปรตีนของเด็กวัยนี้ จะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และสมอง (ศรีสมร คงพันธุ์ และ คณะ, มปป.) ดังนั้น เด็กช่วงอายุ 3-6 ปี ควรได้รับเนื้อสัตว์วันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ เครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่วันละ 1 ฟอง นมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว (พนมพร ศิริภาพร, 2537)

อาหารหมู่ที่ 2 มีหน้าที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าวต่าง ๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง หัวเผือก มันต่าง ๆ มีประโยชน์คือ ให้พลังงาน ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้มีแรงเคลื่อนไหวทำงานได้

อาหารหมู่ที่ 3 มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ได้แก่ ผักใบเขียวหรือเหลือง และรวมถึงพืชหัวต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง คะน้า ฟักทอง กะหล่ำปลี มะเขือต่าง ๆ หัวผักกาดขาว แครอท มีประโยชน์คือต่าง ๆ เช่น บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน สร้างและบำรุงโลหิต ช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ และมีเส้นใยเป็นกากช่วยให้การขับถ่ายสะดวกยิ่งขึ้น

อาหารหมู่ที่ 4 มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น มีประโยชน์คือต่าง ๆ เช่น ช่วยบำรุงสุขภาพ และป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่นนอกจากนั้นยังช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน

อาหารหมู่ที่ 5 มีหน้าที่ให้พลังงาน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันไก่ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันงา กะทิ มีประโยชน์คือ พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้มีความกำลัเคลื่อนไหวและทำงานได้ ช่วยละลายวิตามิน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี และ เค เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้

กองโภชนาการ กรมอนามัย (2543) ได้กำหนดปริมาณอาหารที่เด็กต้องการใน 1 วัน ไว้ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่เด็กต้องการใน 1 วัน

หมู่	อาหาร	ประมาณ	หมายเหตุ
หมู่ที่ 1	นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และ ถั่วเมล็ดแห้ง	1 – 2 แก้ว 1 ฟอง 2 – 3 ช้อนคว	นมสด นมผสม หรือ นมถั่วเหลือง ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรทำให้สุกเพราะย่อยง่าย ควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อสะดวกในการเคี้ยว กินอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
หมู่ 2	ข้าวสุก หรือถั่วเขียว	2 – 4 ทัพพี	ข้าวหุงไม่เหนียวหรือแข็ง
หมู่ 3	ผักใบเขียว	1 – 2 ทัพพี	ควรเป็นผักสีเขียวเข้มและผักอื่นด้วยทุกมื้อ
หมู่ที่ 4	ผลไม้ต่างๆ ตามฤดูกาล	1 ผลเล็ก / 1 ชิ้น	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนกิน
หมู่ที่ 5	น้ำมันจากสัตว์	2 – 3 ช้อนหวาน	

หมายเหตุ ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีกอย่างน้อย 2 - 3 เท่า

อาหารที่เรารับประทานแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารแตกต่างกันไปไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารเพียงอย่างสองอย่าง หรือรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่น ๆ ไปด้วย

ประธานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) ได้สรุปผลที่เกิดกับร่างกายอันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ มากหรือน้อยจนเกินไป ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

สารอาหาร	รับประทานมากเกินไป	รับประทานน้อยเกินไป
1. โปรตีน	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดปวดตามตัว มือ และเท้า 2. การเติบโตหยุดชะงัก 3. ความต้านทานโรคต่ำติดโรคง่าย 4. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
2. คาร์โบไฮเดรต	<ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นโรคอ้วน 2. รับประทานอาหารชนิดอื่นๆ ได้น้อยลง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้ไขมันเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ 2. ร่างกายมีความเป็นกรดมาก
3. ไขมัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นโรคอ้วน (Obesity) 2. เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้ง่าย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับพลังงานไม่เพียงพอ 2. รับวิตามินที่ละลายในไขมันไม่เพียงพอ 3. รับกรดไขมันที่จำเป็นไม่เพียงพอ
4. วิตามิน A (Retinol)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เบื่ออาหาร ผิวแห้ง หยาบปากแตก 2. เกิดเนื้องอกที่สมอง ตับ (ได้รับเกินกว่า 50,000 หน่วยสากลต่อวัน) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเจริญเติบโตหยุดชะงัก 2. น้ำหนักลด ความต้านทานโรคต่ำ 3. เกิดโรคตาฟาง (Night Blindness) 4. ผิวหนังแห้งคล้ายหนังคางคก
5. วิตามิน B ₁ (Thiamine)	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดโรคเหน็บชา (Beri-beri) 2. ระบบต่างๆ ทำงานไม่ปกติ
6. วิตามิน B ₂ (Riboflavin)	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นโรคปากนกกระจอก 2. ผิวหนังแห้ง แตก อ่อนเพลีย 3. เยื่อเมือกตาอักเสบได้ง่าย
7. วิตามิน B ₃ (Niacin)	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท้องเดิน 2. ความจำเสื่อม
8. วิตามิน B ₆ (Pyridoxine)	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปวดบริเวณมือและเท้า 2. ผม่ว้ง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

สารอาหาร	รับประทานมากเกินไป	รับประทานน้อยเกินไป
7. วิตามิน B ₆ (Pyridoxine)	-	3. ปวดบริเวณมือและเท้า 4. ผมง่วง
8. วิตามิน B ₁₂ (Cyanocobal- mine)	-	1. เป็นโรคโลหิตจาง เรียกว่า Pernicious Anemia
9. วิตามิน C (Ascorbica)	-	1. โรคเลือดออกตามไรฟัน หรือลักปิดลักเปิด (Scurby) 2. เส้นเลือดฝอยไม่แข็งแรง
10. วิตามิน D (Calciferol)	1. อาเจียน ท้องร่วง 2. ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ	1. กระดูกและฟันไม่แข็งแรง 2. เลือดแข็งตัวได้ช้า
11. วิตามิน E (Tocopherol)	1. ช่วยลดไขมัน 2. รักษาโรคหืด	1. ทำให้เป็นหมันและแท้งบุตรได้ง่าย เมื่ดเลือดแดงแตกง่ายในวัยเด็ก
13. วิตามิน K	-	1. เลือดแข็งตัวช้า หรือไม่แข็งตัว
14. แคลเซียม (Ca)	1. เพิ่มความสูงขึ้น	1. ร่างกายเจริญเติบโตน้อย 2. กระดูกและฟันไม่แข็งแรง
15. เหล็ก (Fe)	-	1. เป็นโรคโลหิตจาง (anemia)
16. ไอโอดีน	-	1. ทำให้เกิดโรคคอพอกไม่ร้ายแรง (simple goiter)

ที่มา : ประสานสุข สุชาติานนท์ , ม.ป.ป.

ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวเสริมว่า นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว น้ำสะอาดสำหรับดื่มยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกาย คือ เนื่องจากเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากที่สุด ร่างกายคนมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ 60 – 70% ประโยชน์ของน้ำที่มีต่อร่างกาย คือ

1. ช่วยทำให้ร่างกายชุ่มชื้น
2. เป็นตัวลำเลียงสารอาหารไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

3. เป็นตัวนำของเสียออกจากร่างกายและช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม คือ วันละ 1 ซี.ซี. ต่อ 1 แคลอรี ประมาณ 6 – 7 แก้ว ถ้าร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอหรือสูญเสียน้ำไปมาก เรียกว่า Dehydration มีอาการกระหายน้ำ ผิวแห้ง น้ำหนักลด ปัสสาวะน้อย

การจัดบริการอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และตรงตามความต้องการของร่างกาย แต่ทั้งนี้ผู้จัดบริการอาหารต้องตระหนักอยู่เสมอว่า อาหารที่ตนจัดนอกจากจะถูกหลักโภชนาการแล้ว ควรถูกใจเด็กๆ ด้วยมิเช่นนั้นการจัดบริการอาหารครั้งนี้ก็จะไม่ประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่

1.4 พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

การรับประทานอาหารของเด็กในช่วงวัยต่างๆ มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันทั้งนี้

พนมพร ศิริภาพร (2538) กล่าวถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในแต่ละช่วงวัยว่าพัฒนาการที่แตกต่างกันดังนี้

วัยทารก เริ่มแรกนั้นทารกมีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ฉะนั้นทารกจะพอใจและเพลิดเพลินกับการได้ดูดนม ได้รับประทานอาหาร และทารกสามารถแยกรสอาหารได้เร็วมาก นอกจากนี้กลิ่น สีของอาหารและความรู้สึกขณะที่รับประทานอาหาร และมีผลต่อการรับประทานอาหารของทารกด้วย ฉะนั้นการเตรียมอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะให้เด็กยอมรับหรือปฏิเสธอาหาร

อายุ 1 ปีแรก การรับประทานอาหารไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เด็กมักจะมีความสุขและพอใจกับการรับประทานอาหาร แต่ในระยะปีที่ 2 ความอยากอาหารลดน้อยลงเพราะเด็กจะสนใจสิ่งอื่นมากกว่า เด็กวัยนี้ไวต่อการกระตุ้น ฉะนั้นจึงไม่ควรมีสิ่งอื่นมาเร้าความสนใจในขณะที่เด็กกำลังรับประทานอาหาร จะทำให้ความสนใจและความตั้งใจในการรับประทานอาหารต่อมือของเด็กลดลงไป ซึ่งเป็นเหตุของการโยกย้ายไม่รับประทานอาหารและจะเป็นคนที่รับประทานอาหารยาก

อายุ 3 ปี เด็กจะเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น ถ้าเริ่มต้นการรับประทานอาหารไม่ดีตั้งแต่แรกในปีนี้ จะทำให้เด็กมีปัญหาในการรับประทานอาหารมาก คือเด็กอาจเลือกได้ทั้งสิ้น เป็นช่วงที่เด็กได้รับประทานอาหารชนิดใหม่ ๆ บ้าง ด้วยความเต็มใจของเด็กเอง ไม่ใช่เป็นการบังคับ

อายุ 4 ปี เด็กจะเริ่มเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารไปในทางที่ดีมีจินตนาการ และชอบการยกย่อง ฉะนั้นครูจะมีการให้แรงเสริมแก่เด็กที่รับประทานอาหารตามที่เราร้องการ พออายุเข้าปีที่ 5 เด็กเริ่มฟังผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้ใหญ่ สามารถเลียนแบบตามสิ่งที่เด็กได้ยิน ได้เห็น เช่น จากวิทยุ โทรทัศน์ และจากบุคคลอื่น ๆ

เมื่อเด็กมีอายุถึงเกณฑ์เข้าเรียนชั้นประถมศึกษา (อายุระหว่าง 6-14 ปี) เด็กจะรับประทานอาหารมากขึ้นและชอบรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิด เพราะเด็กกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก ถ้าได้รับการเอาใจใส่ดูแลในด้านการรับประทานอาหารที่ดีมาตั้งแต่ต้นแล้ว เด็กจะมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลในด้านการรับประทานอาหาร ก็ย่อมจะทำให้เด็กในช่วงวัยนี้มีปัญหาด้านโภชนาการได้ง่าย เพราะร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

นอกจากนั้น ยุวดี กาญจนันษิตติ (2528) ได้กล่าวถึงลักษณะการรับประทานอาหารของเด็กว่า ในระยะแรกครูหรือผู้มีหน้าที่ดูแลการรับประทานอาหารของเด็ก จะต้องเอาใจใส่เด็กทุกคนว่ารับประทานอาหารได้มากน้อยเพียงใด ถ้ามีปัญหา ก็ควรจะต้องช่วยแก้ไข ต้องใช้ความละเอียดอ่อนในการช่วยแก้ปัญหา

เด็กอนุบาลทุกคนเมื่อมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ย่อมมีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจจะแปลกกว่าที่เคย เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นโลกใหม่ของเด็กทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรับประทานอาหาร เด็กบางคนอาจจะได้รับการเอาอกเอาใจมาจากบ้านในขณะที่รับประทานอาหาร บางคนเคยชินกับการรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ เล่นไปกินไป บางคนก็รีบ ๆ รับประทานอาหารให้เสร็จ ฯลฯ

แต่เมื่อมาที่โรงเรียนพบคนแปลกหน้า แปลกสถานที่และวิธีรับประทานอาหารของโรงเรียน อาจทำให้เด็กบางคนไม่สามารถจะรับประทานอาหารได้เท่าที่ควร หรือปฏิบัติตัวไม่ถูกว่าจะทำอย่างไร ครูและผู้ดูแลของเด็กจำเป็นจะต้องใช้ความนุ่มนวล เด็กจะรู้สึกต่อต้านปฏิกิริยาของผู้ใหญ่แต่ก็ไม่อาจจะตอบโต้ได้ การต่อต้านหรือความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นอาจจะแสดงออกด้วยการไม่รับประทานอาหาร หรือร้องไห้ ฯลฯ

การรับประทานอาหารของเด็กจึงควรมีการจัดเวรดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งการนัดหมายวิธีการปฏิบัติกับเด็กในขณะที่รับประทานอาหารให้เหมือนกันทุกคน

เด็กในแต่ละวัยจะมีลักษณะและความชอบในการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะ เด็กวัย 3-5 ปี จะเลือกรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ เช่น เลือกรสชาติ กลิ่น สี ตลอดจนลักษณะของรูปร่างของอาหาร ซึ่งมีใช้เรื่องยากที่จะจัดอาหารให้ตรงตามความต้องการ

ของเด็ก ดังนั้นถ้าผู้ที่จัดบริการอาหารทราบถึงลักษณะการรับประทานอาหารของเด็กแต่ละวัยก็จะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่สมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

2. การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

2.1 ความมุ่งหมายในการจัดบริการอาหาร

การจัดบริการอาหารในโรงเรียนประถมศึกษา หมายถึงวิธีใด ๆ ก็ตามที่จะให้เด็กนักเรียนได้มีอาหารกลางวันรับประทาน

สุชาติ โสภประยูร (2519) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนดังนี้ คือ

1. ความมุ่งหมายทางการศึกษา โครงการอาหารกลางวันมีคุณค่าทางการศึกษาเป็นอันมาก เพราะช่วยให้เด็กได้เจริญงอกงามในทุกด้าน คือ ทางด้านร่างกาย สมอง จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างครบถ้วน คุณค่าทางการศึกษา ซึ่งวิชาต่าง ๆ ให้ประสบการณ์แก่เด็ก โดยผ่านโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนนั้นมีอยู่เป็นอันมาก เช่น วิชาสุขศึกษา สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ งานเกษตร และคหกรรมศิลป์ ทั้งยังเป็นเสมือนห้องปฏิบัติการของวิชาดังกล่าวอีกด้วย

2. ความมุ่งหมายทางด้านโภชนาการ มีดังนี้คือ

1.1 เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกส่วน และมีคุณค่าครบตามที่ร่างกายต้องการ อันจะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี

1.2 เพื่อช่วยป้องกันโรคขาดสารอาหาร ซึ่งมักจะพบมากตามโรงเรียนในชนบท

1.3 เพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดหาอาหารรับประทานในเวลากลางวันสำหรับนักเรียนและครู ทำให้นักเรียนและครูไม่ต้องเร่งร้อนออกไปรับประทานอาหารนอกโรงเรียน

1.4 เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์โดยตรงทางด้านโภชนาการ

1.5 เพื่อเป็นตัวอย่างด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครอง และชุมชน

3. ความมุ่งหมายด้านอื่น ๆ คือ

3.1 เพื่อช่วยเหลือเศรษฐกิจของครูและนักเรียน ทำให้นักเรียนรู้จักการประหยัด

3.2 เพื่อช่วยนักเรียนที่ยากจนให้มีอาหารกลางวันรับประทาน

3.3 เพื่อช่วยนักเรียนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านการช่วยทำงานในโรงอาหารหรือโรงครัวของโรงเรียน

3.4 เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นและเพิ่มความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

3.5 เพื่อช่วยให้โรงเรียนมีรายได้จากการจัดขายอาหารกลางวัน เพื่อนำไปใช้จ่ายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา หรือเป็นสวัสดิการนักเรียน

เอกสารของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2526) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการจัดบริการอาหารว่ามีหลักสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวันในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการในราคาประหยัด สำหรับนักเรียนขาดแคลนได้รับประทานโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เห็นความสำคัญ และความสามารถนำหลักโภชนาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ประสงค์ จินดาวงศ์ (2526) ได้กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารกลางวันไว้ดังนี้

1. เด็กได้อาหารรับประทานในราคาถูกลงและครบคุณค่า
2. ป้องกันการขาดสารอาหารและโรคทางเดินอาหาร
3. บริการเพื่อความสะอาดแก่เด็กและบุคลากร
4. เด็กมีประสบการณ์ที่ดีในด้านโภชนาการ
5. เด็กยากจนมีอาหารรับประทาน
6. เด็กได้ฝึกช่วยเหลือซึ่งกันและกันและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ประภาพรรณ สุวรรณสุข (2528) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารกลางวันไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการอย่างครบถ้วนและทั่วถึง
2. เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารในราคาถูกลง
3. เพื่อสงเคราะห์เด็กที่ขาดแคลน
4. เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์และเรียนรู้ในเรื่องอนามัยการประกอบอาหาร การปฏิบัติตน มารยาท และนิสัยในการรับประทานอาหาร

พรทิพย์ คำพอ (2540) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการจัดอาหารแก่เด็กไว้ดังนี้

1. ให้สารอาหารครบถ้วนและพอเพียงสำหรับการเจริญเติบโต การขาดโปรตีน พลังงานธาตุเหล็กยังเป็นปัญหาสำคัญ
2. สร้างเสริมการมีนิสัยการกินที่ดี พฤติกรรมสะสมตั้งแต่ทารก การฝึกให้อาหารเหมาะสมด้วยแบบอย่างที่ดีในครอบครัว
3. ลดการเกิดของโรคบางอย่าง เช่น การกินนมแม่อย่างเดียว ระยะ 2 – 3 เดือน แรก ช่วยลดการเกิดของโรคภูมิแพ้ และการได้รับอาหารที่เหมาะสมกับวัยจะลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนได้

การจัดบริการอาหารในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สะอาด ปลอดภัย และประหยัดค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง ดังนั้นโรงเรียนหรือสถานศึกษาจึงควรคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารและถ้าสามารถปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับเด็ก

2.2 ประโยชน์ของการจัดบริการอาหาร

การจัดบริการอาหารที่ดีและมีคุณภาพ จะทำให้เกิดประโยชน์กับเด็กและจะส่งผลดีต่อเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต

วิลาลัตถ์นย์ เพ็งพาดิษฐ์ (2539) กล่าวถึง ประโยชน์ของการจัดบริการอาหารไว้ ว่าเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ต้องการพลังงานเพื่อประกอบกิจการต่าง ๆ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ฉะนั้น การจัดบริการอาหารในโรงเรียนที่ถูกวิธี จึงมีความสำคัญ และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ดังนี้

1. เป็นการช่วยนักเรียนและผู้ปกครองการประหยัดค่าใช้จ่าย เนื่องจากโรงเรียนทำอาหารจำหน่ายโดยไม่หวังกำไรจากเด็ก
2. ช่วยให้นักเรียนได้อาหารที่ถูกต้องสัดส่วน และพอเพียง หรือได้สารอาหารต่าง ๆ 1 ใน 3 ของความต้องการของเด็กในหนึ่งวัน
3. ให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษา เช่น นักเรียนได้มีความรู้โภชนาการจากของจริงและด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดทั้งความรู้ทางการบัญชีรับจ่าย
4. เป็นโอกาสอันดีที่จะดำเนินการสอนวิชาอนามัยให้ได้ทางปฏิบัติ เช่น การ

รักษาความสะอาด การล้างภาชนะ การกำจัดเศษอาหารและสิ่งปฏิกูล ทั้งยังเป็นโอกาสฝึกหัดให้นักเรียนมีสุขนิสัยที่ดี เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

5. ให้นักเรียนมีความรู้ด้านสังคม เช่น เป็นการฝึกให้รู้จักมารยาทในการนั่งรับประทานอาหาร และรู้จักสังสรรค์
6. เป็นการส่งเสริมให้รักการเกษตร
7. เป็นประโยชน์ในด้านความเป็นประชาธิปไตย เช่น การเข้าแถวรอรับประทานอาหารตามลำดับก่อนหลัง
8. ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการทางอารมณ์ และสังคม
9. เพื่อให้เด็กได้นำความรู้ไปเผยแพร่แก่ทางบ้าน และชุมชนต่อไป

การจัดบริการอาหารและโภชนาการที่ดีจะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ นอกจากนั้นยังเป็นการฝึกนิสัยการรับประทานอาหารให้ถูกต้องอนามัยด้วย ทั้งนี้ผู้จัดบริการอาหารควรทราบถึงหลักการจัดบริการอาหารสำหรับเด็กเพื่อการจัดอาหารจะได้ความถูกต้องตามหลักอนามัย

2.3 หลักการจัดบริการอาหาร

การจัดบริการอาหาร มีหลักการเพื่อสนองตอบความต้องการพื้นฐานของเด็กทุกคน เป็นสำคัญ ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงทราบถึงหลักการจัดการบริการอาหาร

ยิวดี กาญจนัญญิตติ (อ้างถึงในฤๅเดช เกิดวิชัย, 2531) กล่าวถึง หลักการจัดบริการอาหารว่า

1. ไม่มุ่งหวังกำไรจากเด็ก หากมีรายได้เพียงเล็กน้อยก็เพื่อให้ทุนหมุนเวียนให้บริการคงอยู่ต่อไป
2. หาวิธีให้เด็กชดสนได้รับประทานอาหารทุกคน เช่นเดียวกับเด็กคนอื่น ๆ
3. อาหารที่จัดให้เด็กจะต้องเป็นอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ งดเว้นอาหารที่เอาเปรียบเด็กทุกชนิด เช่น อาหารปนของเล่น ลูกกวาด ฯลฯ
4. เป็นอาหารที่ปลอดภัยไม่เป็นโทษต่อร่างกาย คือ อาหาร ภาชนะ สถานที่ น้ำดื่มสะอาด ปลอดภัย งดเว้นอาหารใส่สี หรือย้อมสีที่อาจจะเป็นอันตราย
5. บรรยากาศดี เช่น สถานที่รับประทานอาหารสะอาด ปราศจากกลิ่นต่าง ๆ
6. มีโครงการโภชนาการศึกษา อันจะเป็นประโยชน์แก่เด็กและผู้ปกครอง

7. มีการปรับปรุงวิธีการเรื่องอาหาร การรับประทานอาหารในห้องเรียน และให้บริการอาหารเป็นแหล่งปฏิบัติงานจริงในหลาย ๆ ด้าน เช่น การหัดประกอบอาหารหรือการสังเกตพฤติกรรมรับประทานอาหาร การฝึกระเบียบ และมารยาทต่าง ๆ

8. มีการจัดการเพาะปลูก ทำสวนครัว หรือเลี้ยงสัตว์

9. บันทึกการชั่งน้ำหนักส่วนสูงของเด็กอย่างน้อยที่สุดทุกภาคเรียนเพื่อเก็บข้อมูลการเจริญเติบโต

ยูดี กาญจน์ชฐิติ (2528) กล่าวต่อไปว่า เด็กวัยอนุบาลมาจากครอบครัวที่มีความชอบ และแบบแผนการรับประทานอาหารต่างกัน การที่จะจัดให้อาหารเป็นที่พอใจเด็กนั้นมีความสำคัญ การจัดดังนี้

1. จัดอาหารที่นิยมกันในท้องถิ่น เพราะเด็กจะคุ้นเคยกับรส กลิ่น ลักษณะของอาหารในท้องถิ่นที่ตนคุ้นเคย แต่ปรุงรสให้เหมาะกับวัย คือไม่ควรให้มีรสจัดซึ่งจะไม่เหมาะสมกับระบบการย่อยอาหารของเด็ก

2. จัดอาหารประเภทหมักดอง เพราะไม่มีคุณค่าอาหาร และเด็กส่วนใหญ่ไม่ชอบ

3. ควรเป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ควรใช้ส่วนที่ไม่เหนียวแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อให้เด็กเคี้ยวละเอียดดีขึ้น

4. ไม่บดอาหารละเอียดหรือเหลวเช่นเดียวกับวัยทารก เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 2 - 4 ขวบ ต้องการอาหารที่เป็นชิ้น ชอบอาหารที่ใช้มือหยิบจับได้

5. ปรุงรสอาหารตามที่เด็กชอบ เด็กบางคนอาจชอบรสออกหวานหรือบางคนชอบรสจืด ผู้ปรุงอาจจำเป็นต้องสังเกตแนวโน้มรสอาหารที่เด็กชอบทั้งกลุ่มใหญ่และส่วนตัว แล้วปรับรสอาหารให้ถูกใจเด็กส่วนใหญ่ให้มากที่สุด เด็กที่มีปัญหาบางคนก็จะต้องดูแลเป็นพิเศษเป็นรายบุคคล ไม่ควรปล่อยให้ต้องรับประทานอาหารเหมือนเพื่อนทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเด็กบางคนกินไม่ได้

เอกสารของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2543) กล่าวถึง หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล ไว้ว่า อาหารของเด็กวัยนี้ ควรจะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย รสไม่จัดมีสีสันท่ากิน ปริมาณที่ให้ในแต่ละมื้อควรจะพอเหมาะกับอายุ และความอยากอาหารของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกโปรตีน เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว กุ้ง เป็ด ไก่ อย่างใดอย่างหนึ่งสลับกันไปในแต่ละมื้อ บางมื้ออาจจะให้เด็กได้กินอาหารจำพวกเต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ แทนหรือเสริมเพิ่มไปกับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และที่ควรจะให้ได้ทุกวัน คือ นมสด ไข่

นอกจากจะให้เด็กได้รับประทานข้าวกับเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ แล้ว ยังจำเป็นต้องให้เด็กได้กินผักทุกมื้อด้วย ผักที่มีประโยชน์สูง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวสด เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า

ผักกวางตุ้ง ฯลฯ และผักที่มีสีแดง สีเหลือง สีแสด เช่น มะเขือเทศสุก พริกทอง หัวผักกาดเหลือง (แครอท) เป็นต้น ในวันหนึ่ง ๆ ควรให้เด็กได้กินผักอย่างน้อย 1 – 2 ชนิด อาหารจำพวกผักให้ประโยชน์แก่ร่างกายเด็ก บำรุงสุขภาพให้แข็งแรงและให้ใยอาหารที่ช่วยให้เด็กขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก

วนิดา เสนีเศรษฐ และคณะ (2530) และประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ม.ป.) กล่าวถึงหลักสำคัญในการจัดบริการอาหารว่า ควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

1. รสชาติของอาหารแต่ละมื้อควรให้มีหลายรสคละกันไป ให้มีเผ็ดบ้าง เปรี้ยวบ้าง เค็มบ้าง ในอาหารแต่ละมื้อ ถ้าจัดให้มีรสหลาย ๆ รสรวมอยู่ จะช่วยเพิ่มความอร่อยในอาหาร แต่ควรให้มีรสเข้มและอ่อนคละกันไป

2. อุณหภูมิของอาหาร ควรจัดอาหารให้มีอาหารทั้งร้อนและเย็น และเสิร์ฟตามหลักของอาหาร อาหารร้อนจะต้องเสิร์ฟเมื่อยังร้อนจะอร่อยกว่าเมื่อทิ้งให้เย็น เช่น แกงที่ควรรับประทานเมื่อร้อน แต่ถ้ารับประทานเมื่อเย็นจะรู้สึกเค็มขึ้น เป็นต้น

3. กลิ่นของอาหารเป็นองค์ประกอบที่มองไม่เห็น แต่มีอิทธิพลต่อความอร่อยเช่นเดียวกับรสชาติ หรืออาหารดิบบางชนิดที่ประกอบไม่ถูกวิธีทำให้อาหารมีกลิ่นไม่ชวนกิน มีผักหลายชนิดที่หุงต้มไม่สุกทำให้มีกลิ่นแรง อาจทำให้ผู้รับประทานไม่ชอบอาหารนั้น และไม่ยอมรับประทานอีกต่อไป เช่น กะหล่ำปลี เป็นต้น นอกจากนี้ การโรยพริกไทยปนในอาหารที่มีกลิ่นอ่อนบางชนิด เช่น แกงจืด ผัดผัก ช่วยให้อาหารนั้นมีกลิ่นหอมขึ้น เป็นต้น

4. ลักษณะสัมผัสของอาหารแต่ละมื้อควรมีอาหารที่มีเนื้อนุ่มนวลบ้าง กรอบบ้าง คละกันไปเพื่อความอร่อย

5. ควรจัดอาหารให้เหมาะกับฤดูกาล เช่น อากาศร้อนอบอ้าว หรือในฤดูร้อนร่างกายต้องการอาหารพวกไขมันน้อย ถ้าจัดอาหารประเภทเข้ากะทิมาก ๆ ก็ไม่ใคร่เหมาะ เป็นต้น

6. ความเข้ากันได้ของอาหาร หมายถึงอาหารที่จัดเข้าคู่กัน ควรเป็นอาหารที่ไปกันได้ด้วยดี มีความเหมาะสม เช่น แกงกะหรี่ ไขมัน เหมาะจะเสิร์ฟกับพวกยำ สลัดอาจาด ผักดอง และของเค็ม ส่วนเครื่องจิ้ม เช่น หลนต่าง ๆ เหมาะที่จะรับประทานกับผักสด ปลาอย่างหรือปลาทอด หรือไข่ฟู เป็นต้น

7. ความต่างชนิดของอาหาร

7.1 ร่างกายมีความต้องการอาหารครบทุกชนิดทุกวัน ในมื้ออาหารแต่ละมื้อควรจัดให้มีทั้งประเภท โปรตีน แป้ง ไขมัน ผัก และผลไม้ ในปริมาณพอดี ซึ่งจะต้องพิจารณาถึงกิจกรรม เพศ วัย และภาวะของผู้รับประทานด้วย

7.2 การกำหนดรายการอาหารมื้อหนึ่ง ๆ หรือ ชุดหนึ่ง ๆ ควรให้มีอาหารทั้งประเภทน้ำและแห้งคละกันไป

7.3 อาหารซ้ำกัน ควรจัดอาหารไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละวัน เพราะการจัดอาหารซ้ำกันทำให้ผู้รับประทานเกิดความรู้สึกเบื่อ

สำหรับ วนิดา เสนีเศรษฐ์ (2530) มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศของการรับประทานอาหารในแนวแปลกโดยอธิบายว่า การรับประทานอาหาร คือ การรับประทานอาหารทางปากนั้น เป็นการรับประทานอาหารที่เน้นไปที่รสและกลิ่นของอาหารรวมทั้งประโยชน์ของอาหารในเชิงโภชนาการ ส่วนการรับประทานอาหารทางตา หมายถึง ความสวยงามของอาหารที่จะรับประทานเข้าไป การรับประทานอาหารทางหู หมายถึง การที่หูได้ยินเสียงไพเราะ เช่น ดนตรี และคำพูดพร้อม ๆ กันไปในการรับประทานอาหาร มารยาทการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นที่รำคาญหู รำคาญตาผู้อื่น ที่ร่วมรับประทานอยู่ด้วย การรับประทานอาหารที่จิตใจซึ่งอาจสำคัญที่สุด ได้แก่ การทำจิตใจให้เบิกบานรื่นเริง ขณะที่รับประทานอาหาร

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร นอกจากจะรู้หลักการจัดอาหารแล้วยังควรให้ความสนใจกับองค์ประกอบต่างๆ ของอาหารที่ผลิตด้วยว่า เด็กจะรับประทานได้หรือไม่ และรับประทานได้มากน้อยเพียงใดโดยเฉพาะ เด็กวัยอนุบาล ซึ่งเป็นวัยที่รับประทานอาหารค่อนข้างยาก เนื่องจากสาเหตุหลายประการ เช่น ห่วงเล่น หรือ รับประทานอาหารจุกจิกจนอึด จนรับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อยลง ดังนั้น ถ้าอาหารที่จัดมีสีสันน่ารับประทาน มีรสชาติอร่อยจะช่วยให้เด็กสนใจการรับประทานอาหารได้มากขึ้น

2.4 ประเภทของการจัดบริการอาหาร

การจัดบริการอาหารสำหรับเด็กมีรูปแบบการจัดหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับความพร้อมของสถานศึกษาแต่ละแห่ง

ยุวดี กาญจนันฐิติ (2528) กล่าวถึง ประเภทของการบริการอาหารในสถานศึกษา ปฐมวัยว่ามีรูปแบบการจัดที่เป็นหลักอยู่ 2 ประเภท คือ การจัดอาหารเต็มรูปแบบและการจัดอาหารเสริม

1. การจัดอาหารเต็มรูปแบบ

การจัดอาหารเต็มรูปแบบในการให้บริการอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล หมายถึง การจัดอาหารครบชุด ข้าว หวานและเครื่องดื่มให้แก่เด็ก รวมอาหารว่างในเวลาเข้าก่อน

เวลาอาหารกลางวัน และในช่วงบ่ายหลังอาหารกลางวัน อย่างเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ อย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการของร่างกายเด็กที่ควรจะได้รับใน 1 วัน ซึ่งสามารถจะจัดได้หลายแบบ ได้แก่

1.1 การจัดแบบครอบครัว หมายถึง การจัดอาหารคาว ซึ่งประกอบไปด้วยข้าวกับข้าว วางไว้ให้เป็นส่วนกลาง มีของหวานหรือผลไม้จัดไว้เป็นรายบุคคล เด็กจะนั่งล้อมวงโดยมีจานข้าว ช้อน แก้วน้ำ จัดวางไว้ให้เด็กแต่ละคน ผู้จัดจะต้องจัดสถานที่รับประทานอาหารไว้คอก่อนที่จะถึงเวลาอาหารและต้องคอยดูแลเติมอาหารคาวหวานให้แก่เด็กเมื่อต้องการ

1.2 แบบส่วนตัว หมายถึง อาหารที่จัดใส่ถาดหลุม ซึ่งประกอบด้วย ข้าว แกง ผัด ของหวานและแก้วน้ำสำหรับดื่ม น้ำ ผู้จัดอาจจัดเป็นโต๊ะให้เด็กนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม หรือจัดให้เด็กนำถาดของตนไปเลือกสถานที่รับประทานอาหารได้ในบริเวณที่กำหนดให้ เช่น โคนร่มไม้ หรือที่อื่น ๆ และครูควบคุมดูแลทุกจุด

1.3 จัดจากครัวกลางหรือจัดเป็นครัวกลาง บริการอาหารจากครัวกลางที่มีระบบทำอาหารเป็นจำนวนมาก แล้วนำไปจำหน่ายให้แก่โรงเรียนหรือสถานศึกษาปฐมวัยบริเวณใกล้เคียง เนื่องจากโรงเรียนไม่มีบริการอาหารที่สมบูรณ์ให้เด็กบริโภคในเวลากลางวัน โดยสิ่งที่โรงเรียนต้องเตรียมเพื่อรับบริการจากครัวกลางมีดังนี้

- 1) บริเวณที่รับอาหารและเครื่องใช้สำหรับถ่ายอาหารขนาดใหญ่
- 2) บริเวณตักอาหารใส่ถาดหลุมซึ่งควรจะเป็นห้องที่ถูกสุขลักษณะ มีให้แมลงหรือสัตว์ต่าง ๆ มาใกล้ได้ ควรตัดบนโต๊ะสูงยกจากพื้นเพื่อป้องกันฝุ่นละอองต่าง ๆ มีที่ครอบอาหารให้พื้นแมลงก่อนที่เด็กมารับประทาน
- 3) อาจมีเตาไฟและภาชนะเตรียมไว้ สำหรับอุ่นอาหารเมื่อจำเป็น
- 4) มีบริเวณล้างภาชนะที่กว้างเพียงพอ และมีน้ำสะอาดไม่ขาดแคลน มีที่คว่ำถาดอาหารสำหรับผึ่งแดดแทนการเช็ดด้วยผ้ามือ
- 5) มีตู้เก็บภาชนะที่กว้างพอและปลอดภัยจากฝุ่นละออง

1.4 อาหารจานเดียว หมายถึงอาหารที่ปรุงสำเร็จใส่จานรับประทานได้โดยไม่ต้องมีอาหารอื่นรวมด้วย ซึ่งอาจเรียกว่าเป็น ฟาสฟู๊ด (fast foods) ได้ประเภทหนึ่งมีทั้งที่เป็นน้ำและแห้ง ได้แก่ ข้าวผัดต่าง ๆ ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ข้าวต้มเครื่อง ส่วนขนมหวาน ได้แก่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน ถั่วแปบ ถั่วดำแกงบวด เต้าส่วน เป็นต้น

โรงเรียนส่วนใหญ่นิยมทำอาหารจานเดียวให้แก่เด็กวัยอนุบาลเนื่องจากประกอบได้ง่าย รวดเร็ว สะดวกในการรับประทานเป็นที่พึงพอใจของเด็ก ทั้งนี้โรงเรียนควรตัดหั่น

เนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็ก เนื้อควรนุ่มเพื่อให้เหมาะสำหรับเด็กและเน้นการให้อาหารโปรตีนให้มากเป็นพิเศษ โดยคำนึงถึงอาหารหลัก 5 หมู่

2. การจัดหาอาหารเสริม อาหารเสริมหรืออาหารที่เพิ่มเติมให้แก่เด็กที่มีปริมาณ และคุณภาพเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเด็กนำอาหารมารับประทานเองในตอน กลางวันและโรงเรียนจัดบริการอาหารให้เป็นบางส่วนแล้วแต่กำหนด ซึ่งบริการอาหารแบบอาหาร เสริมเหมาะสำหรับสถานศึกษาปฐมวัยขนาดเล็กที่ไม่สามารถจะให้บริการอาหารเต็มรูปแบบแก่ เด็กได้ เนื่องจากยังมีปัญหาด้านสถานที่ ด้านบุคคลที่ดำเนินการ ระยะเวลาของโรงเรียนอยู่ไกลจาก แหล่งชุมชน การจับจ่ายอาหารไม่สะดวก เป็นต้น การบริการอาหารเสริมสามารถจัดหาอาหารได้ 4 ประเภท คือ

2.1 อาหารคาว โรงเรียนจัดอาหารคาวให้เด็กเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็น อาหารที่ให้โปรตีนชนิดสมบูรณ์ในปริมาณมาก ได้แก่ ไข่เจียวหมูสับ แกงจืดใส่เนื้อสัตว์ไข่ตุ๋นหมูสับ ปลาทอด ปลานึ่งใส่ผัก อาหารเหล่านี้สามารถทำได้ง่าย รวดเร็วมีคุณค่าทางอาหาร และถูกหลัก ออนามัย

2.2 อาหารหวาน การใช้อาหารหวานหรือของหวานเป็นอาหารเสริมจะต้อง เลือกขนมที่ให้คุณค่าอาหารมากที่สุด และทำให้เด็กรู้สึกอิ่มได้ เช่น ข้าวต้มใส่กล้วยใส่ถั่วดำมากๆ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล พักทองนึ่ง ฯลฯ

2.3 เครื่องดื่ม การใช้อาหารเสริมประเภทเครื่องดื่มได้แก่ นมสด นมชง อาหาร ชงต่าง ๆ ที่ผสมนม นมถั่วเหลือง หรือน้ำผลไม้สด ที่สะอาดถูกหลักอนามัย

2.4 อาหารว่าง ได้แก่ สาकुใส่หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ กะเพาะปลา ซาลาเปา ข้าวต้มมัด ขนมปัง พักทองนึ่ง บัวลอย ไข่หวาน อาหารดังกล่าวนี้เด็กบางกลุ่มอาจจะไม่เคย บริโภค ฉะนั้น การเลือกอาหารว่างที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นจะเหมาะสมที่สุด

เวลาสำหรับอาหารว่าง อาจจะเป็นเวลาเช้าประมาณ 9.30 น. เพราะเด็กอาจรับ ประทานอาหารเข้ามาจากบ้านน้อยทำให้รู้สึกหิว เป็นเหตุให้กระวนกระวายที่จะเล่นหรือเรียนไม่ เต็มที่ ฉะนั้น ถ้าสถานศึกษาปฐมวัยจัดอาหารว่างให้ในตอนช่วงเข้าย้อมเป็นเวลาที่เหมาะสม อาหารเสริมอาจอีกครั้งให้ในตอนบ่ายอีกครั้งประมาณ 14.00 น. ก่อนกลับบ้านเนื่องจากเด็กบาง คนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวันอย่างเต็มที่ทำให้รู้สึกหิว การจัดหาอาหารเสริมควรยึดหลักดังนี้

ก. ให้แคลอรีมาก

ข. ให้โปรตีนสมบูรณ์

ค. ให้วิตามินหรือมีสารอาหารให้มากอย่างที่สุด

ง. ทำได้ง่าย ประหยัดเวลา แรงงานและสถานที่

จ. รับประทานได้สะดวก และเป็นอาหารที่เด็กชอบ

ฉ. ควรเตรียมเอาไว้ 2 หรือ 3 ประเภทสำหรับให้เด็กเลือก หรือเพื่อสำหรับเด็กที่มีปัญหาในการอาหารบางชนิด

การจัดบริการอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาลมีหลายประเภทดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่ที่ควรจะเน้นและให้ความสำคัญคือ ควรจัดให้มีอาหารเสริมที่มีประโยชน์วันละอย่างน้อย 1 มื้อ อาจจะเป็นอาหารว่างช่วงเช้า 9.30 น. หรือ ช่วงบ่าย 14.00 น. เพื่อให้เด็กที่รับประทานอาหารมื้อหลักไม่เพียงพอ จะได้ไม่หิวในระหว่างวันซึ่งจะทำให้เด็กไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้ได้อย่างเต็มที่

รัฐสภา อมาตยกุล (2539) ได้เสนอรูปแบบในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครไว้ ดังนี้คือ

รูปแบบที่ 1 จัดเป็นอาหารจานเดียว ซึ่งโรงเรียนทั่วไปสามารถจัดได้ เพราะง่าย และราคาถูก คุณค่าทางอาหารครบ ได้แก่ ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว

รูปแบบที่ 2 จัดเป็นอาหารชุด ประกอบด้วยอาหารคาวหวาน หรือผลไม้ตามฤดูกาล ผู้ดำเนินการจัดรายการอาหารจะคิดคำนวณอาหารตามที่ได้เด็กจะได้รับ และจัดปริมาณสารอาหารได้ครบ โดยคำนึงถึงแหล่งโปรตีนราคาถูกมาใช้ในโครงการ ได้แก่ ถั่วต่างๆ และจะเสริมให้ได้ปริมาณเพียงพอทุกมื้อ

อาหารเสริม จัดอาหารในช่วงเวลาเช้าหรือบ่าย แก้ไขปัญหานักเรียนที่ขาดสารอาหาร และบรรเทาความหิว โดยใช้นม นมถั่วเหลืองหรือผลไม้ต่างๆ ขนมที่ทำด้วยแป้ง ถั่วหรือน้ำตาลเป็นต้น

การที่โรงเรียนจะจัดบริการอาหารรูปแบบใดนั้น ควรต้องมีการสำรวจความต้องการของเด็ก และความพร้อมของโรงเรียนก่อน ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้การจัดบริการอาหารมีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างแท้จริง

2.5 ขั้นตอนการเตรียมอาหาร

การจัดบริการอาหาร มีขั้นตอนต่าง ๆ หลายอย่างตั้งแต่การกำหนดรายการอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การทำความสะอาดวัตถุดิบในการประกอบของอาหาร การประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ ตลอดจนขั้นตอนการเก็บล้างการทำความสะอาด และกำจัดขยะมูลฝอย ซึ่งจะกล่าวดังต่อไปนี้

1. การกำหนดรายการอาหาร

อุดมศิลป์ ศรีสมุทร (2521) กล่าวถึง การกำหนดรายการอาหารกลางวัน ไว้ดังนี้
คือ

1.1 การกำหนดรายการอาหาร ต้องคิดถึงเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ รส สี และกลิ่นของอาหาร ความเข้ากันของอาหาร งบประมาณค่าอาหาร รสนิยมและความต้องการของผู้บริโภค

1.2 วิธีการกำหนดรายการอาหาร คือ ผู้ควบคุมการทำอาหารเป็นผู้กำหนดรายการเอง หรือ นักเรียนเป็นผู้กำหนดโดยครูช่วยแก้ไขให้เหมาะสม หรือผู้ควบคุมสอบถามความคิดเห็นจากครูในโรงเรียน ซึ่งอาจใช้หลาย ๆ วิธีสลับกัน หรือใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง

1.3 การกะปริมาณอาหาร ต้องมีการกะให้ใกล้เคียงกับความต้องการของผู้บริโภคให้มากที่สุด เพื่อลดปริมาณอาหารที่เหลือโดยมีวิธีการ ดังนี้

- 1) ให้เด็กรับประทานอาหารเป็นเดือน เพื่อให้ทราบจำนวนที่กินประจำ
- 2) เก็บสถิติการเพิ่มลดแต่ละวัน แล้วกะประมาณตาม เช่น ต้นเดือนจะเพิ่มมากปลายเดือนจะลดลง เป็นต้น
- 3) ให้เด็ก หรือครูประจำชั้นสำรวจจำนวนล่วงหน้า 1 วันก่อน เพื่อให้ทราบจำนวนที่แน่นอน

1.4 การจ่ายอาหาร โรงเรียนอาจทำได้หลายวิธีแล้วแต่สภาพของโรงเรียน เช่น ครูเป็นผู้ไปจ่ายเองทุกวัน ครูควบคุมนักเรียนไปจ่ายครั้งแรก แล้วครั้งต่อ ๆ ไปนักเรียนไปจ่ายเอง เป็นการช่วยฝึกประสบการณ์ของนักเรียนในการเลือกซื้ออาหารหรืออาจให้แม่ครัวเป็นคนไปจ่ายอาหาร หรือตกลงให้ร้านค้าส่งอาหารมาให้ตามรายการที่โรงเรียนสั่งและเพื่อให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ทุกวิธีเมื่อจ่ายอาหารได้มาแล้ว จะต้องมีการตรวจสอบอีกชุดหนึ่งเป็นผู้ตรวจสอบปริมาณและคุณภาพของสิ่งของที่ซื้อมาด้วย

เมธี ปิลาธนนานนท์ (2528) กล่าวถึง การกำหนดรายการอาหารแต่ละวันว่า การกำหนดรายการอาหารแต่ละวัน ควรกำหนดรายการอาหารให้ง่าย ๆ และใช้อาหารที่มีในท้องถิ่น เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับผู้รับประทาน โดยจัดซื้อจากตลาดโดยตรง หรือโดยการประมูลและควรกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์

ทวีสินธุ์ สินธิกร (มปป.) กล่าวถึง การกำหนดรายการอาหารควรคำนึงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ สำหรับประเทศไทย ซึ่งได้แก่

1. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และนม
2. ข้าว แป้ง น้ำตาล เฝือก มัน
3. ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ
4. ผลไม้ต่าง ๆ
5. ไขมันจากสัตว์และพืช

การจัดอาหารกลางวันมื้อหนึ่งควรเป็น 1 ใน 3 ของอาหารที่เด็กได้บริโภคในหนึ่งวัน

เอกสารของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้นำเสนอตัวอย่างรายการอาหารสำหรับอาหารกลางวันในโรงเรียนดังแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับอาหารกลางวันในโรงเรียน จัดตามอายุและเพศ

อายุ (ปี)	เพศ	แคลอรี	ข้าว (กรัม)	เนื้อหรือไข่ (กรัม)	ปลาเล็ก ปลาน้อย หรือถั่ว (กรัม)	ผักและผลไม้ (กรัม)	น้ำมัน (กรัม)	อื่นๆ
3 ½ - 6	-	400	76	14	7	28	7	น้ำตาล
6 - 10	-	570	100	20	10	40	10	น้ำปลา
11 - 14	ชาย	800	140	28	14	56	14	และ
11 - 14	หญิง	670	117	23	12	46	12	เครื่องปรุง
15 - 18	หญิง	900	168	34	17	68	17	รสต่าง ๆ ใช้
15 - 18	หญิง	750	131	26	13	52	13	ตามสมควร

นอกจากนั้น วนิดา เสนีเศรษฐ์ (2530) กล่าวถึง เกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดรายการอาหารไว้ดังนี้ คือ

1. ตัวอาหาร ควรต้องตา และจูงใจผู้รับประทานเพื่อทำให้เกิดความรู้อยากรับประทานอาหาร ซึ่งประกอบด้วย

1.1 สีของอาหาร อาหารในมื้อหนึ่ง ๆ หรือชุดหนึ่ง ๆ ควรให้มีสีแตกต่างกันเพื่อความน่ากิน วิธีที่จะทำให้อาหารมีสีต่าง ๆ กัน ก็โดยใช้พืชผักและผลไม้ที่มีสีแตกต่างกัน และต่างชนิดกัน หรืออาจใช้ผักหรือผลไม้ตกแต่งหน้าอาหาร ได้แก่ การโรยหน้าด้วยผักชีหรืออาจเติมสี

สำหรับอาหารที่จัดสำหรับโอกาสพิเศษ การใช้ภาชนะเพื่อช่วยเพิ่มสีสันก็เป็นสิ่งที่ทำได้ แต่ต้องระมัดระวังใช้สีให้เหมาะสม

1.2 ขนาดและรูปร่างของอาหาร ขนาดขึ้นของอาหารดิบ ควรมีเล็กบ้างใหญ่บ้างและรูปร่างไม่ควรเหมือนกัน เพื่อช่วยเพิ่มความน่าสนใจต่ออาหารที่เห็น

1.3 ชนิดของอาหารดิบ ไม่ควรใช้อาหารดิบหลายชนิดเป็นเครื่องประกอบในอาหารแต่ละอย่าง เพื่อหลีกเลี่ยงมีให้อาหารมีสีซ้ำกัน

2. องค์ประกอบอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องนำมาพิจารณาควบคู่กับตัวอาหารดังนี้

2.1 ผู้รับประทาน การจัดอาหารให้เหมาะกับความต้องการทางโภชนาการของแต่ละบุคคล ต้องคิดถึง วัย เพศ กิจกรรม และสภาพของร่างกายของผู้รับประทานเป็นหลัก เช่นอาหารบางชนิดเหมาะสำหรับผู้ใหญ่แต่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก ขนบธรรมเนียม ศาสนา ภูมิภาคที่อยู่ของผู้กิน ซึ่งจะต้องนำมาพิจารณาในการกำหนดรายการอาหารด้วย นอกจากนี้ควรทราบจำนวนเพื่อเป็นการกำหนดจำนวนอาหารในชุดว่าควรจะมีกี่อย่าง และยังช่วยให้สามารถกะค่าใช้จ่ายได้ถูกต้องอีกด้วย

2.2 เวลา ผู้จัดอาหารต้องรู้ว่าอาหารที่จัดนั้นเป็นอาหารมื้อใดหรือจะรับประทาน เวลาใด เพื่อจะได้กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม

2.3 สถานที่และแบบการจัด ผู้จัดจะต้องรู้ว่าอาหารที่จัดนั้นจะรับประทาน ที่ใด เพื่อจะได้จัดอาหารที่เหมาะสมกับแบบการจัด เช่น อาหารสำหรับจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟ่ต์ต้องเป็นอาหารที่รับประทานได้สะดวก หรืออาหารสำหรับปิกนิกก็จะต้องเป็นอาหารจานเดียว หรืออาหารแห้ง ๆ

2.4 ทรัพยากรที่มี ได้แก่ งบประมาณ เวลาและแรงงาน เครื่องใช้และอุปกรณ์

เกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดรายการอาหาร วนิดา เสนีเศรษฐี (2530) สอดคล้องกับ ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) ซึ่งกล่าวถึงองค์ประกอบของการกำหนดรายการอาหาร ไว้ดังนี้

1. การจัดให้เหมาะกับความต้องการของแต่ละบุคคล ต้องคำนึงถึงวัย เพศ กิจกรรม ศาสนา

2. ควรรู้ว่าอาหารที่จัดนั้นเป็นอาหารมื้อใดเวลาใด เพื่อจะได้กำหนดรายการที่เหมาะสม

3. ผู้จัดต้องรู้ว่าอาหารที่จัดนั้นจะรับประทาน ณ สถานที่ใด เพื่อจะได้จัดรายการอาหารที่เหมาะสม

4. ทรัพยากรที่มี ได้แก่ งบประมาณ เวลา แรงงาน และอุปกรณ์เครื่องใช้

5. ควรทำสีของอาหารให้แตกต่างกัน ให้มีขนาด รูปร่าง เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง แตกต่างกันไป เพื่อช่วยให้อาหารดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น

การกำหนดรายการอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้จัดบริการอาหารควรคำนึงถึง เพื่อเป็นการวางแผนในการจัดเตรียมอาหารให้มีคุณค่าและปริมาณที่เหมาะสมกับวัยของผู้รับประทาน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้จัดบริการอาหาร สามารถบริหารงบประมาณที่มีอยู่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

2. หลักการเลือกซื้ออาหาร

ผู้จัดบริการอาหารควรมีความรู้และความชำนาญในการเลือกซื้ออาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ในการจัดประกอบอาหารเพราะอาหารที่สดใหม่จะมีประโยชน์ต่อผู้รับประทานมากที่สุด

วนิดา เสนีเศรษฐ (2530) กล่าวถึง หลักการเลือกซื้ออาหารว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตมนุษย์ ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องรับประทานอาหารถึง 3 มื้อ การเลือกซื้ออาหารโดยวิธีฉลาด ประหยัดเงินและเวลา จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง ควรจะยึดถือหลักในการเลือกซื้ออาหาร ดังนี้

1. งบประมาณ ที่มีอยู่ต่อวัน ต่อสัปดาห์ ต่อเดือน อาหารที่มีคุณภาพดีไม่ได้อยู่ที่ราคาเสมอไป ถ้าอาหารนั้น ๆ มีคุณค่าทางอาหารพอกัน แต่เปรียบเทียบราคาที่แตกต่างกัน และซื้อตามงบประมาณจะเป็นการประหยัดกว่า

2. ฤดูกาล การเลือกซื้ออาหารให้ถูกต้องตามฤดูกาล เช่น ซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาลจะมีรสอร่อย สด และมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า

3. จำนวนของ การเลือกซื้อของจำนวนมากถูกกว่าการซื้อปลีก เช่น กะปิ หัวหอม กระเทียม น้ำตาล หมู ฯลฯ

4. แหล่งผลิตและจำหน่าย การซื้ออาหารที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นหรือตลาดใกล้บ้าน เช่น ผักที่ชาวบ้านปลูกเองแล้วนำมาขายในตลาดตอนเช้าราคาจะถูกกว่า และของที่ต้องการซื้อ เช่น ผักสด ผลไม้ ย่อมจะสดกว่าผักที่ผ่านการขนส่งมาจากระยะทางไกล ๆ

5. เวลา เพื่อการประหยัดเวลา โดยกำหนดเวลาการจ่ายตลาด เช่น สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง จะช่วยลดเวลาในการซื้อมากขึ้น

6. คุณค่าอาหาร การเลือกซื้ออาหารประเภท ควรพิจารณาคุณค่าของอาหารให้ครบถ้วนตามหลักอาหาร 5 หมู่ เพราะว่าร่างกายของมนุษย์ต้องการอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ

จึงควรฝึกให้เด็กมีบริโภคที่ดี ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารซ้ำๆ อยู่อย่างเดียว หรือไม่กินผักเลย ซึ่งมีโอกาสที่จะเป็นโรคขาดอาหารในอนาคตได้

7. ความนิยมของผู้รับประทาน ควรจะพิจารณาถึงความชอบและไม่ชอบอาหารตามอายุและวัยของเด็ก นอกจากนี้ในการเลือกซื้ออาหารควรจัดอาหารให้เหมาะกับกลุ่มคนตามวัฒนธรรม ประเพณีและศาสนาด้วย

8. วัยของบุคคล การเปลี่ยนวัยมีผลต่อการกินด้วย เช่น บางคนอายุมากขึ้นเริ่มชอบรับประทานผักหรือชอบกินผักที่มีรสขม ๆ ได้ เป็นต้น

9. ไม่ควรซื้ออาหารที่ขายเป็นกอง ๆ ในราคาถูก เพราะ อาหารที่ขายเป็นกอง ๆ มักจะมีอาหารที่เสื่อมคุณภาพปะปนอยู่ด้วย การเลือกซื้ออาหารสด สะอาดและมีราคาแพงกว่าเล็กน้อย จะได้อาหารที่มีคุณภาพดีกว่า

10. สภาพแวดล้อมมีผลต่อราคาของ ควรซื้อจากเจ้าของประจำ โดยเฉพาะ เนื้อหมู ไก่ เพราะมีโอกาสที่จะได้ของคุณภาพดีมากกว่า

11. ศึกษาราคา เนื่องจากแต่ละตลาดราคาไม่แน่นอน การทราบราคาของจะช่วยให้ได้มาก

12. มีความเข้าใจและมีความรู้เรื่องลักษณะ ความแตกต่างของ ของดีและของไม่ดี ตลอดจนคุณค่าของอาหารที่มีต่อร่างกายด้วย

นอกจากนั้น ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) ยังกล่าวถึงการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. ประเภทเนื้อสัตว์เลี้ยงควรพิจารณาดังนี้ เนื้อวัวควรมีสีแดงสด ถ้าสีแดงเข้มจะเป็นเนื้อควาย มันเนื้อวัวจะมีสีเหลืองอ่อน มันเนื้อควายมีสีขาว ส่วนเนื้อหมูควรมีสีแดงสด และควรคำนึงถึงพยาธิในตัวหมูด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพยาธิตัวกลม มีชื่อว่า *Trichineella spiralis*

2. ประเภทสัตว์ปีกควรพิจารณาดังนี้ ไข่ไก่ไม่เหนียว ปลายปีกไม่มีสีดำ หน้างาง เต็ม ไม่ย่น สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นตุ ตาใส ไม่มีลึบ ไข่ไก่ไม่มีรอยชำร่วยตามท้อง คอ และไม่มีเมือก

3. ประเภทสัตว์น้ำควรพิจารณาดังนี้

ปลา ควรมีเกล็ดเป็นเงาขดออกยากเหงือกแดง สด และไม่แห้ง คาวน้อย ตาไปนออกมานอกกระบอกตาและใส เมื่อกดลงลูกนัยน์ตาจะกระเด็นกลับออกมาได้ เนื้อแน่น รูกันปิดสนิท ตัวจะจมในน้ำ

กุ้งควรมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว มีกลิ่นคาวน้อย หัวติดแน่น เนื้อเหนียว ปู ถ้าเป็นปูไข่จะมีเสียงแน่นทึบ หอย กาบหอยยังไม่อ้า เวลาจับจะหุบแน่น สีไม่ซีด ไม่มีคาวจัด

4. อาหารแห้งและกระป๋องควรพิจารณา ดังนี้

ข้าว ต้องไม่มีเศษผงปะปน ไม่มีกลิ่นอับเหม็นคาว ไม่หักปนมาก ควรเลือกซื้อ ข้าวหอมมะลิ แ่งไม่มีกลิ่นอับไม่มีตัวมอด แมลง ฝุ่น ผล หรือรา ถ้าควรซื้อชนิดไม่ได้เอาเปลือกออก จะเก็บไว้ได้นานเมล็ดจะสดใสสม่ำเสมอไม่มีรังตัวมอดหรือตัวแมลงต่าง ๆ ปะปน

อาหารกระป๋อง ต้องมีรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อ เลขทะเบียนอาหาร สถานที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปี ที่ผลิต น้ำหนักสุทธิ ชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนบนฉลาก ลักษณะตัวกระป๋อง ต้องเรียบทั้งฝาและก้น ไม่โป่ง หรือนูนออก ไม่เป็นสนิม ไม่บุบ บู่ บี

5. ผักและผลไม้ควรพิจารณา ความสด ความอ่อนแก่ ลักษณะที่น่ากิน ส่วนที่กินได้ ฤดูกาลและท้องถิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ

การเลือกซื้อวัตถุดิบที่ดีและมีคุณภาพ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้อาหารนั้นมีคุณภาพที่ดี แต่ก็ไม่เสมอไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ อีกหลายประการเช่น วัตถุดิบที่ดีและมีคุณภาพโดยเฉพาะ อาหารประเภทผักและผลไม้ ซึ่งอาจจะมีสารเคมีที่เป็นพิษปะปนมาทำให้เป็นอันตรายต่อผู้รับประทานได้ ดังนั้นผู้ประกอบการควรให้ความสนใจในเรื่องนี้ให้มากที่สุด

3. การล้างทำความสะอาดและการลดสารพิษตกค้างในผักและผลไม้

เอกสารของฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ กองอนามัยสิ่งแวดล้อม (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงสาเหตุการเกิดสารพิษตกค้างในผักผลไม้ไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. การใช้สารพิษกำจัดแมลงในปริมาณมากเกินไปจนความจำเป็นหรือการใช้สารพิษร่วมกันหลายชนิด
2. การเก็บเกี่ยวผลผลิตก่อนครบกำหนดระยะเก็บเกี่ยว หลังจากการใช้สารพิษกำจัดแมลง ทำให้สารพิษยังสลายตัวไม่หมด
2. สารพิษที่ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น ในดินและน้ำ จะเข้าไปสะสมในผักผลไม้ ยากแก่การกำจัดหรือลดปริมาณลง

นอกจากนั้นเอกสารของ ฝ่ายสุขภาพ กองอนามัยสิ่งแวดล้อม (2542) ยังกล่าวถึงวิธีล้างผักให้สะอาดและลดปริมาณสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ไว้ดังนี้

1. ลอกหรือปอกเปลือกแช่ในน้ำสะอาด นาน 15 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 27 – 72

3. แช่น้ำปูนใส นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 34 – 52
3. การใช้ความร้อน ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 48 – 50
4. แช่ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ นาน 10 นาที (ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 35 – 50
5. แช่น้ำด่างทับทิม นาน 10 นาที (ด่างทับทิม 20 – 30 เกล็ดผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 35 – 43
6. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อก นาน 2 นาที ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 25 – 39
7. แช่น้ำซาวข้าว นาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 29 – 38
8. แช่น้ำเกลือ นาน 10 นาที (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 29 – 38
9. แช่น้ำส้มสายชู นาน 10 นาที (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 27 – 36
10. แช่น้ำยาล้างผัก นาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 22 – 36

เอกสารของฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ (ม.ป.ป.) กล่าวเสริมเกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารประเภทผักโดยการใช้ความร้อน ได้แก่ การลวกผักในน้ำเดือด 4 ลิตร นาน 1 นาที การต้มผักในน้ำ 4 ลิตร นาน 3 นาที การนึ่งผักนาน 15 นาที และการผัดผักในน้ำมัน 50 มิลลิเมตร นาน 1 นาที ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถลดสารตกค้างได้

การล้างทำความสะอาดวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ผักและผลไม้ ทุกครั้งก่อนการประกอบอาหารเป็นสิ่งที่ผู้ประกอบอาหารควรถือปฏิบัติเป็นสำคัญ เพราะนอกจากจะเป็นการรักษาความปลอดภัยแล้ว ยังเป็นการกำจัดสารเคมีที่เป็นพิษที่อาจติดมากับผักและผลไม้ด้วย

4. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารเป็นขบวนการที่สำคัญอย่างมากในการจัดบริการอาหาร เนื่องจากถ้าผู้ประกอบอาหารไม่มีความรู้ในการประกอบอาหารที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดการสูญเสีย

คุณค่าของอาหาร และถ้าผู้ประกอบอาหารละเลยเรื่องการรักษาความสะอาด ก็จะทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อนของอาหาร ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายอย่างมากต่อผู้บริโภค ดังนั้นผู้ประกอบอาหารจึงควรประกอบอาหารทุกขั้นตอนอย่างระมัดระวังด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

ยุดดี กาญจนนัษฐิติ (2528) กล่าวเสริมถึงกระบวนการหุงต้มที่ทำให้เกิดการสูญเสียคุณค่าของสารอาหาร ไว้ว่า

1. การหุงข้าวที่ไม่ถูกวิธี การสีข้าวสารในปัจจุบันทำให้สูญเสียวิตามินบีหนึ่งซึ่งติดกับเมล็ดข้าวและจมูกข้าวไป เมื่อมาชอนน้ำเพื่อนึ่งข้าว (หรือข้าวเหนียว) ก็จะทำให้สูญเสียวิตามินบีหนึ่งและวิตามินบีประเภทอื่น ๆ เพราะคุณสมบัติทางเคมีของวิตามินบีหนึ่งนั้นละลายในน้ำ และการหุงข้าวแช่น้ำ คือการรินน้ำข้าวออก ก็ยิ่งสูญเสียวิตามินมากขึ้นอีก

ฉะนั้นการหุงข้าวหรือนึ่งข้าวเหนียวที่ถูกวิธีควรต้องเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อข้าวสารและข้าวเหนียวชนิดที่เมล็ดข้าวไม่มีสิ่งปะปนมาก เพื่อไม่ต้องมาเลือกออกและชอนน้ำล้างมาก ข้าวที่ขัดสีแต่น้อย ซึ่งสีอาจไม่ขาว มีเมล็ดหักปนอยู่บ้าง มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวที่มีเมล็ดขาวใสสะอาด การชอนข้าว ควรชอนน้อยครั้งขึ้นอยู่กับความสะอาดของเมล็ดข้าว อาจเป็น 1 หรือ 2 ครั้ง แล้วนำไปนึ่งหรือหุงข้าววิธีไม่แช่น้ำจะช่วยสงวนคุณค่าของวิตามินในข้าวได้ดีขึ้น

2. การต้มเคี่ยวผักนานเกินไป ผักสดทุกชนิดมีวิตามินซีและเกลือแร่อยู่ แต่จะมีปริมาณมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของผัก ถ้าเป็นผักสดก็จะมีอยู่มาก การเก็บผักแล้วทิ้งไว้หรือต้องขนส่งในระยะทางไกลหรือต้มผักในน้ำมาก จะทำให้สูญเสียวิตามินประเภทที่ละลายในน้ำมาก เช่น บี และ ซี ซึ่งคุณสมบัติของมันจะละลายในน้ำ และความร้อนในอุณหภูมิสูงจะทำลายวิตามินดังกล่าว เกลือแร่บางชนิดจะละลายออกมาในน้ำ

การต้มเคี่ยวผักนานจะทำให้สูญเสียวิตามินมากขึ้น ถ้าใส่น้ำมากการละลายของเกลือแร่ต่าง ๆ ก็มีมากขึ้น ฉะนั้นการต้มผักให้สงวนคุณค่าก็ด้วยการล้างผักให้สะอาดก่อนหั่นต้มผัก เวลาปรุงควรใช้น้ำน้อย ไฟแรง แต่ใช้เวลาน้อยและปิดฝาภาชนะ (น้ำน้อย-ไฟแรง-ปิดฝา-เวลาสั้น) และควรใช้น้ำผักต้มนั้นไปประกอบอาหารต่อไป ไม่ควรทิ้งเพราะมีประโยชน์กว่าน้ำเปล่า ๆ

3. การต้มเคี่ยวเนื้อสัตว์ การต้มเคี่ยวเนื้อสัตว์บางครั้งก็จำเป็น ถ้าเนื้อนั้นมาจากส่วนที่เหนียว การสูญเสียโปรตีนเกิดได้น้อย ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ใช้หุงต้ม

วนิดา เสนีเศรษฐ (2530) ได้กล่าวถึง การหุงข้าว ไว้ว่าปริมาณน้ำที่เติมลงไปในการหุงขึ้นอยู่กับวิธีหุงข้าว ความเก่าใหม่ของข้าว และลักษณะข้าวสุกที่ต้องการ ส่วนใหญ่ควรเติมน้ำในอัตราข้าว 1 ถ้วย น้ำ 1 ½ ถ้วย และควรหุงข้าวให้สุกได้ภายในเวลาที่ไม่เกินครึ่งชั่วโมง

วิธีหุงข้าวที่ควรใช้ได้แก่ การหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำและนึ่งข้าว เป็นการสงวนวิตามินบีหนึ่งในข้าว และช่วยป้องกันการขาดวิตามินบีหนึ่ง

ประสานสุข สุชาติตานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึง วิธีประกอบอาหารประเภทผักและถั่วเมล็ดแห้งไว้ดังนี้คือ การล้างหั่นผัก ที่ช่วยสงวนคุณค่าทางอาหาร คือ ล้างผักทั้งหัว ทั้งต้นและทั้งเปลือก ด้วยน้ำสะอาด และควรใช้มีดคม ๆ หั่น

การหุงต้มผักควรปฏิบัติดังนี้ คือใช้ความร้อนสูงแต่ใช้เวลาสั้น เวลาต้มควรปิดฝา ใส่ผักที่สุกยากก่อน และอย่าเทน้ำต้มทิ้ง ไม่ควรหั่นผักชิ้นเล็กจนเกินไป ไม่หุงต้มผักไว้ล่วงหน้า ส่วนการหุงต้มถั่วเมล็ดแห้ง ควรแช่ถั่วก่อนจะช่วยให้สุกเร็วขึ้น หรือแช่ในน้ำเดือด 2 นาที แล้วแช่ในน้ำแล้วต้มต่อไปอีก 1 ชั่วโมง ถ้าใช้หม้อความดัน 15 ปอนด์ จะใช้เวลา 3 – 10 นาที

การประกอบอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้นนอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารแล้ว ผู้ประกอบอาหารยังควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการสูญเสียคุณค่าของอาหารนั้นๆ ด้วย

5. น้ำดื่มใช้ในโรงเรียน

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการจัดบริการอาหารซึ่งทุกขั้นตอนเริ่มตั้งแต่การล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ การประกอบอาหาร การบริโภค ตลอดจนการล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ ดังนั้นถ้าโรงเรียนใดขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ก็คงเกิดความยุ่งยากในการจัดบริการอาหาร

สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ (2528) กล่าวถึงการจัดบริการน้ำดื่มใช้ในโรงเรียนไว้เป็นข้อๆ ว่า

1. น้ำดื่มในโรงเรียนมี 3 ประเภท คือ น้ำประปา น้ำฝน และน้ำบ่อบาดาล
2. โรงเรียนจำเป็นต้องจัดให้มีน้ำดื่มใช้ที่สะอาดสำหรับเด็กให้เพียงพอ คิดเฉลี่ยประมาณคนละ 3 – 5 ลิตร ต่อ 1 วัน
3. ควรควบคุมน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ ใองน้ำ ถังเก็บน้ำต้องมีฝาปิด
4. ควรมีถังน้ำขนาดใหญ่พอใช้ตลอดไป มีฝาปิดมิดชิดถ้าเป็นน้ำฝนมีที่กรองน้ำจากหลังคาและเมื่อรองเสร็จแล้วควรมีฝาปิด

5. การรองน้ำฝนลงถังใหญ่ควรให้ฝนชะล้างหลังคาประมาณ 15 นาทีเสียก่อน จึงรองได้ไม่เช่นนั้นจะไม่สะอาด
6. น้ำบ่อควรเป็นบ่อที่ขุดลึกเกินกว่า 3 เมตร จึงจะได้น้ำที่สะอาด
7. ถ้าน้ำทั้ง 3 ประเภทนี้ไม่ได้จะใช้น้ำคลอรีนทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที จึงใช้ดื่มได้
8. ควรมีอ่างล้างมือและจับน้ำล้างมือไว้ต่างหากไม่ปนกับน้ำดื่ม อ่างล้างมือควรมีอย่างน้อย 1 ที่ต่อนักเรียน 50 คน ถ้าใช้ก๊อกน้ำพุหรือก๊อกน้ำพุหรือก๊อกน้ำดื่มใช้ 1 ก๊อกต่อนักเรียน 75 คน

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวเสริมว่า โรงเรียนที่มีน้ำประปาควรจัดที่ต้มน้ำ และอ่างล้างมือที่ถูกต้องลักษณะให้แก่เด็ก การจัดที่ต้มน้ำควรทำเป็นแบบน้ำพุ เพื่อจะได้ไม่ต้องจัดหาแก้วน้ำให้เด็ก

ลักษณะน้ำพุดื่มที่ดี คือ

1. น้ำที่พุ่งออกมาแล้วไม่สามารถไหลกลับสู่ท่อเดิมได้
2. น้ำพุจะต้องพุ่งเฉียงออกมาทางข้างเป็นมุมกับพื้นระดับ
3. ความสูงของน้ำที่พุ่งออกมาควรประมาณ 12 เซนติเมตร
4. ที่ต้มน้ำพุควรตั้งตามบริเวณต่าง ๆ แต่ต้องไกลจากส้วม หรือที่ปัสสาวะ

การจัดทำอ่างล้างมือ และน้ำพุดื่มควรคำนึงถึงขนาดความสูงนี้พอเหมาะกับเด็ก ด้วยกรมอนามัยได้เสนอแนะขนาดความสูงไว้ดังนี้

ตารางที่ 5 ขนาดความสูงของอ่างล้างมือ และน้ำพุที่เหมาะสมกับเด็ก

กลุ่มนักเรียน	ความสูงของอ่างน้ำพุ (เซนติเมตร)	ความสูงของอ่างล้างมือ (เซนติเมตร)
ชั้นป. 1 - 4	60	50
ชั้นป. 5 - 6	75	50

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2527. หลักการสุขาภิบาลในโรงเรียน

โรงเรียนที่มีการจัดบริการน้ำดื่ม น้ำใช้ของเด็กนอกจากจะคำนึงถึงปริมาณที่เพียงพอสำหรับเด็กตลอดทั้งปีแล้ว ควรคำนึงถึงความสะดวกของน้ำด้วย

2.6 สถานที่ในการจัดบริการอาหาร

สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อสุขภาพทั้งของร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะนอกจากจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย ส่งเสริมบรรยากาศที่ดีทางด้านจิตใจและอารมณ์แล้วยังให้เด็กปลอดภัยจากโรคติดต่อต่างๆ และป้องกันอุบัติเหตุภายในโรงเรียนอีกด้วย

กัลยา กาญจนบุรานนท์ และคณะ (2538) กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ

1. สิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ ซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพของเด็ก ที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ โต๊ะเรียน แสงสว่างในห้องเรียน พื้นสนาม น้ำดื่มในโรงเรียน ฯลฯ ถ้าเด็กใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนในสภาพของห้องเรียนที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ แก้อื้อที่ไมพอดีกับความสูงของนักเรียน ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด เด็กจะมีสุขภาพที่ดีไม่ได้

ส่วนโรงเรียนที่ไม่มีที่ทิ้งขยะทั้งในห้องและนอกห้อง ทำให้เด็กต้องทิ้งขยะอย่างไม่เป็นระเบียบอยู่เสมอๆ การกระทำซ้ำ ๆ กันเช่นนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเป็นนิสัย ทำให้เด็กไม่มีความเป็นระเบียบ ต้องการทิ้งขยะที่ไหนก็ทิ้งไปตามความต้องการ

2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือสภาพแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียน ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างครูต่อครู ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับเด็ก กฎเกณฑ์ระเบียบต่าง ๆ ของโรงเรียนที่บังคับ การพูดการกระทำต่าง ๆ ของครูที่มีต่อเด็ก ล้วนถือเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งนั้น

สิ่งแวดล้อมทางสังคมจะทำให้ผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมโดยตรง เช่น กฎระเบียบต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโรงเรียนต้องให้เด็กยื่นเข้าแถวเคารพธงชาติก่อนเข้าห้องเรียน มีการสวดมนต์ นั่งรับประทานอาหารเป็นระเบียบ ไม่ให้พูดคุยกันในขณะที่รับประทานอาหาร ฯลฯ เมื่อนักเรียนกระทำสิ่งเหล่านี้บ่อยครั้งเข้าก็จะกลายเป็นนิสัยต่อไป นอกจากนี้ยังมีผลต่อความรู้สึกของนักเรียนด้วย แต่บางคนอาจเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกฎเกณฑ์การบังคับดังกล่าว อาจไม่ชอบไปโรงเรียนก็ได้

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวถึงองค์ประกอบของสภาพแวดล้อมในด้านต่างๆ ไว้ดังนี้

1. แสงสว่าง

การจัดแสงสว่างให้ถูกสุขลักษณะ หมายถึง การจัดให้ทุก ๆ คนที่อยู่ในห้องไม่ว่า

จะนั่งอยู่ ณ จุดใด มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน นั่นคือมีแสงสว่างพอเพียงและมีการกระจายแสงอย่างทั่วถึงแหล่งที่มาของแสงสว่างในห้องคือ แสงธรรมชาติ (ดวงอาทิตย์) และแสงที่ประดิษฐ์ขึ้น

ตารางที่ 6 การจัดแสงสว่างในโรงเรียน

บริเวณที่ใช้กิจกรรม	จำนวนฟุตแรงเทียน อย่างต่ำสุด
1. ห้องศิลปศึกษา ห้องเย็บจักร ห้องพิมพ์ดีด ห้องหัตถศึกษา ห้องปฐมพยาบาล	50
2. ห้องเรียน ห้องทดลอง ห้องสมุด ห้องธุรการ ห้องดนตรี	30
3. ห้องรับแขก โรงฝึกพลศึกษา สระว่ายน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	20
4. ห้องประชุม โรงอาหาร ห้องอาบน้ำ-ส้วม ระเบียบบันได	10
5. ระเบียบนอกห้อง ห้องพัสดุ	5

ที่มา : สุชาติ โสภประยูร. 2525. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน

2. สีของอาคาร

2.1 สีของอาคารจะช่วยให้การปรับปรุงแสงสว่างภายในห้อง โดยมีผลต่อการสะท้อนของแสงนอกจากนี้ยังมีผลต่อเด็กในเรื่องต่อไปนี้

2.1.1 ทางด้านร่างกาย การใช้สีที่เหมาะสมจะช่วยลดความเครียด และความไม่สบายตา อันเกิดจากความจ้าของแสงลงได้

2.1.2 ทางด้านจิตใจ สีแต่ละสีจะให้ความรู้สึกต่อจิตใจแตกต่างกัน เช่น อาจทำให้เกิดความรู้สึก หดหู่ เศร้าหมอง สนุกสนาน สดชื่น เป็นต้น

2.2 ประเภทของสีแบ่งตามอิทธิพลสีได้ เป็น 4 กลุ่ม

2.2.1 สีอุ่น (Warm Colour) ให้ความรู้สึกคึกคัก มีชีวิตชีวา ทำให้หัวใจเต้นแรง และดิ้นรน เช่น สีเหลือง ส้ม แสด แดง ม่วงแดง

2.2.2 สีเย็น (Cool Colour) ให้ความรู้สึกสงบ มีสมาธิ เยือกเย็น อยากพักผ่อน หัวใจเต้นช้า และความดันโลหิตลดลง เช่น สีม่วง สีน้ำเงินม่วง สีน้ำเงินฟ้า น้ำเงิน เขียว และเขียวสด

3.2.3 สีอ่อน (Light Colour) ให้ความรู้สึกกระชุ่มกระชวย จิตใจร่าเริง แจ่มใส ทำให้ห้องสว่างขึ้น ได้แก่ กลุ่มสีอุ่น และสีเย็น ผสมกับสีขาว ทำให้สีดูจางลง

2.2.4 สีแก่ หรือสีเข้ม (Dark Colour) ทำให้ดูทึบที่บจิตใจหดหู่ ได้แก่ สีที่มีความเข้มมาก เช่น สีที่มีสีดำ และน้ำเงินปนอยู่

การสะท้อนของสีแต่ละสีที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยพิจารณาการเลือกใช้สีภายในอาคาร ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การสะท้อนแสงในอาคาร

รายชื่อสี	กำลังสะท้อนแสง (ร้อยละ)
สีขาว	80 – 90
สีงาช้าง	70 – 80
สีเหลืองอ่อน	65 – 75
สีชมพูอ่อน	60 – 65
สีเหลือง	55 – 60
สีเขียวอ่อน	40 – 60
สีฟ้า	35 – 50
สีเขียวแก่	20 - 25

ที่มา : วิจิตร วรุตบางกูร. 2524. การวางแผนผังและพัฒนาสถานศึกษา

นอกจากนั้นผู้บริหารควรพิจารณาถึงการทาสีห้องต่างๆ ภายในโรงเรียนโดยเฉพาะห้องอาหาร ซึ่งสุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวถึงว่าห้องอาหารควรทาสีที่จะช่วยให้อยากอาหาร และสดชื่น เช่น สีชมพูอ่อน สีส้มอ่อน

3. เสียงภายในอาคาร

ภายในโรงเรียนมีเสียงมากมาย มีทั้งเสียงที่ต้องการและเสียงรบกวน เสียงรบกวนในโรงเรียน อาจเกิดจากกิจกรรมภายในโรงเรียน เช่น เสียงพิมพ์ดีด เครื่องสูบน้ำ การเล่นกีฬา เสียงรบกวนจากภายนอกโรงเรียน เช่น เสียงรถยนต์ เครื่องยนต์ รถไฟ รถยนต์ การก่อสร้างฯ

การแพทย์ยืนยันว่า เสียงที่มีระดับความดังมากจะทำให้เกิดความระคายเคืองต่ออวัยวะบางอย่างของร่างกาย ทำให้อารมณ์และประสาทเสื่อมเสีย ฉะนั้น ความดังของเสียงรบกวนในห้องเรียนไม่ควรเกิน 40 – 60 และ ความดังของเสียงภายนอกอาคารเรียนไม่ควรเกิน 70 dB ในสหรัฐอเมริกาได้กำหนดความดังของเสียงในห้องต่าง ๆ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ระดับความดังของเสียง

สถานที่	ระดับของเสียง (เดซิเบล)
ห้องเรียน	35 – 40
โรงอาหาร	50 – 55
บริเวณภายนอกอาคารเรียน	น้อยกว่า 70
ห้องพยาบาล	น้อยกว่า 45
ห้องดนตรี	น้อยกว่า 40

ที่มา: สนั่น และ พิเชิต สกุลพราหมณ์. 2529. อนามัยโรงเรียน

4. อากาศและการระบายอากาศ

อากาศเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของครูและ นักเรียนในโรงเรียน สภาพอากาศในชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม เช่น การระบายอากาศไม่ดี ร้อนอบอ้าว มีกลิ่นตัว และสิ่งสกปรกอื่น ๆ ปะปนอยู่ จะทำให้นักเรียนไม่กระปรี้กระเปร่า อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแพร่กระจายของโรค

4.1 อากาศดี เป็นอากาศที่มีลักษณะดังนี้

4.1.1 มีอุณหภูมิเหมาะสม โดยประมาณ 75 – 80 องศาฟาเรนไฮด์

4.1.2 มีความชุ่มชื้นหรือมีไอน้ำแทรกอยู่ในอากาศพอสมควร โดยปกติควรประมาณ 35 – 65%

4.1.3 มีการหมุนเวียน หรืออากาศมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น ควรมียอดพัดประมาณ 20 – 50% ฟุต/นาที่ หรือลมที่เกิดขึ้นนั้นไม่ควรแรงไปจนขนาดพัดให้เปลวไฟเทียนไขดับ

4.1.4 ไม่มีสิ่งเจือปนที่ให้โทษต่อร่างกายผสมอยู่ เช่น ก๊าซพิษ เขม่า

4.2 การจัดระบบถ่ายเทอากาศภายในห้อง สามารถกระทำได้ 2 วิธี คือ

4.2.1 การถ่ายเทอากาศตามธรรมชาติ จัดทำได้โดยการวางผัง การก่อสร้างอาคาร ดังนี้

1) สร้างอาคารโดยให้ด้านยาวของตัวอาคารตั้งฉากกับทิศทางที่ลมประจำถิ่นพัด

2) เจาะช่องอากาศ (ช่องลม) ให้มีขนาดประมาณ 50 – 80 เซนติเมตร ห้องเรียนที่ไม่มีช่องระบายอากาศ จะมีลักษณะเหมือนกล่องเก็บความร้อน

(heat pocket) เพราะร่างกายคนเราจับความร้อนออกมาตลอดเวลา ความร้อนจะลอยขึ้นสู่เพดาน เมื่อไม่มีทางออกจะแผ่รังสี ความร้อนลงมาเบื้องล่าง ทำให้ผู้ที่อยู่ในห้องรู้สึกอบอ้าว

3) ก่อสร้างส่วนที่ยื่นออกไปภายนอกอาคาร เช่น กันสาด จะทำให้ลมพัดเข้าห้องเรียนเปลี่ยนทิศทางไป มีประโยชน์ต่อการระบายอากาศ

4) ปลุกต้นไม้ยืนต้นรอบรั้วโรงเรียน จะทำให้ลมพัดเข้าอาคารดีขึ้น

4.2.2 การถ่ายเทอากาศโดยวิธีวิทยาศาสตร์ วิธีการนี้อาจใช้หรือเครื่องปรับอากาศหรือพัดลม พัดลมมี 2 ประเภท

1) พัดลมเป่า ทำให้อากาศเคลื่อนไหว ผู้ใช้รู้สึกเย็นสบาย

2) พัดลมดูดอากาศ ช่วยถ่ายเทอากาศเสีย เพื่อพัดพากลิ่นต่าง ๆ ที่ไม่ต้องการออกจากห้อง

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวเสริมว่า ถ้าโต๊ะเรียนม้านั่ง ไม่ได้สัดส่วนกับเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กผิดปกติ เกิดปัญหาในเรื่องการทรงตัว (Posture) นอกจากนั้นจะทำให้เกิดความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย เป็นเหตุให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง

พงษ์จิตต์ เกตุภู่พงษ์ (2538) กล่าวถึงขนาดของโต๊ะ เก้าอี้ ที่เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาลดังนี้

ก. โต๊ะที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1. พื้นโต๊ะราบขนานกับแนวระดับของพื้นห้องเรียน
2. ขนาดกว้างประมาณ 2 ศอกของผู้นั่ง (35 × 70 เซนติเมตร)
3. ความสูงของโต๊ะควรอยู่เหนือระดับข้อศอกเล็กน้อยเมื่อผู้นั่งปล่อยแขนลง
4. พื้นของขอบโต๊ะเรียนด้านที่นั่งควรยื่นล้ำออกมาจากตัวโต๊ะเพียงเล็กน้อย

เพื่อให้ลำตัวผู้นั่งเข้าชิดกับโต๊ะเรียนได้มากขึ้น

ข. ม้านั่งลักษณะม้านั่งที่ดีควรเป็นดังนี้

1. พื้นของม้านั่งควรทำเป็นแอ่ง
2. ม้านั่งควรมีความกว้างประมาณ 2/3 ของความยาวของช่วงขาที่นอนบนของ

นักเรียนจะทำให้ไม่แคบหรือกว้างเกินไป

3. ความสูงของม้านั่งควรให้สูงเท่ากันกับส่วนยาวของท่อนขาช่วงล่างของนักเรียน ความสูงที่พอเหมาะ คือ เมื่อนั่งแล้วฝ่าเท้าของนักเรียนจะต้องวางราบกับพื้นพอดี ขาท่อนล่างกับขาที่นอนบนงอตั้งฉากกันพอดี

4. พนักนั่งของม้านั่ง ควรตั้งตรงเป็นมุมฉาก และไม่ควรสูงเกินกระดูกสะบัก
ส่วนล่าง

5. รูปร่างของพนักพิงควรให้โค้งรับกับกระดูกบริเวณใต้สะบักและบริเวณ
บั้นเอว

6. ส่วนล่างของพนักพิงไม่ควรทำทึบ แต่ควรเว้นเป็นช่องว่างไว้เพื่อให้สามารถ
ยื่นกันเข้าไปชิดกับพนักหลังได้มากขึ้น

ตารางที่ 9 ขนาดของโต๊ะเรียนและม้านั่ง

อายุ (ปี)	ขนาดของโต๊ะ (เซนติเมตร)	ขนาดของเก้าอี้ (เซนติเมตร)
2 – 3 ปี	กว้าง 30 เซนติเมตร ยาว 42 เซนติเมตร สูง 33 เซนติเมตร	สูง 20 เซนติเมตร และพนักปรับได้
3 – 4 ปี	กว้าง 35 เซนติเมตร ยาว 48 เซนติเมตร สูง 38 เซนติเมตร	สูง 23 เซนติเมตร และพนักปรับได้

การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีถูกสุขลักษณะที่ดีต่อเด็ก โรงเรียนควรให้ความสนใจในการจัด
สถานที่และบรรยากาศเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการรับประทานอาหาร ซึ่งสถานที่ที่สำคัญใน
การจัดบริการอาหาร คือโรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร และโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร
ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบโดยตรงสำหรับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

สำหรับการเตรียมสถานที่ประกอบอาหารหรือโรงครัวในการจัดบริการอาหาร
จันทร์หา เสมรังสรรค์ (2529) ได้กล่าวถึงการเตรียมสถานที่สำหรับจัดบริการอาหาร
ไว้ดังนี้ สถานที่สำหรับดำเนินการจัดบริการอาหารกลางวันควรแยกออกเป็น สถานที่สำหรับ

เก็บเครื่องมือ เครื่องใช้ สถานที่จำหน่ายอาหาร และสถานที่สำหรับเก็บล้างภาชนะ

ในด้านการจัดสถานที่ในการประกอบอาหารและรับประทานอาหาร โรงเรียนควรคำนึงถึงความสะอาด สะดวกสบายเป็นอันดับแรก ความสวยงามเป็นอันดับรองลงมา เช่น สะดวกในการทำความสะอาด บรรยากาศโปร่งเย็นสบาย ถ้าไม่มีงบประมาณที่จะก่อสร้างใหม่ให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะใช้โรงเรียนอาจจะใช้สถานที่ที่มีอยู่ดัดแปลงใช้แทนได้ แม้ว่าจะมีแต่โรงครัว ไม่มีโรงอาหารอาจจะใช้ห้องเรียนเป็นที่รับประทานอาหารได้ชั่วคราว โดยนำอาหารที่เตรียมไว้แล้วไปจ่ายตามห้องเรียน

สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ (2538) เสริมว่าเกี่ยวกับการจัดโรงครัว/ห้องครัวว่า โรงครัวเป็นสถานที่ใช้ประกอบอาหาร ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้เด็กมีความปลอดภัยจากการรับประทานอาหาร การจัดโรงครัวของโรงเรียนควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. สถานที่ตั้งโรงครัว ควรจัดออกจากอาคารเรียนและอาคารนอน และไม่ควรถังอยู่ใกล้กับสิ่งโสโครกหรือสิ่งปฏิญูลต่าง ๆ
2. พื้นที่ห้องต้องทึบ เรียบและสร้างด้วยวัสดุที่ง่ายต่อการทำความสะอาดเป็นวัสดุที่ทนไฟ เช่น ซีเมนต์ กระเบื้องซีเมนต์ กระเบื้องเคลือบ อิฐ เป็นต้น
3. ประตูหน้าต่างควรใส่ลวดตาข่ายเพื่อป้องกันแมลงวันและหนู
4. ต้องมีแสงสว่างเพียงพอ
5. ต้องมีการถ่ายเทอากาศที่ดีพอ เพราะโรงครัวมีความร้อนและมีกลิ่นแรง
6. เต้าไฟควรตั้งให้สูงพอประมาณ ขนาดยื่นปูลงและเหนือเต้าไฟควรมีปล่องเพื่อให้ดูดควันไฟออกไปได้
7. ต้องมีวางระบายน้ำอย่างดี
8. ต้องมีถังรองรับขยะมูลฝอยและมีการกำจัดที่เหมาะสม
9. ตู้เก็บอาหารที่ปูลงแล้วไม่ควรทึบเพราะอาหารจะบูดได้ง่าย
10. ภาชนะใส่อาหารและอุปกรณ์ประกอบอาหาร ควรล้างด้วยให้สะอาดแล้วผึ่งแดดให้แห้ง

นอกจากนั้น สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ (2538) ยังกล่าวถึง การจัดครัวให้ถูกหลักการสุขาภิบาลอาหารนั้น มีวัตถุประสงค์สำคัญคือ

1. เพื่อให้ได้อาหารที่ปูลงจากครัวสะอาด ปลอดภัย และได้มาตรฐานอาหารสำหรับบริโภค

2. เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายเรียบร้อย ลดอุบัติเหตุ และทำให้สะดวกแก่การดูแลรักษา
3. เพื่ออำนวยความสะดวกต่อแม่บ้านหรือผู้ที่รับผิดชอบในการจัดบริการอาหารในครอบครัว

สุขุทัยธรรมมาธิราช (2539) กล่าวว่าครัวที่ถูกสุขลักษณะควรจัดให้ได้ตามหลักการสุขาภิบาลอาหารดังนี้

1. ครัวควรอยู่ในอาคารที่แข็งแรงทนทาน พื้นและผนังควรทำด้วยวัสดุผิวเรียบทำความสะอาดง่าย ติดไฟยาก เช่น คอนกรีต ไม้เนื้อแข็ง เป็นต้น ผนังครัวในส่วนที่ใกล้เตาไฟควรบุด้วยโลหะ หรือบุด้วยกระเบื้องทนไฟ ห้องครัวควรมีประตู หน้าต่าง และช่องลมมากพอ โดยมีพื้นที่ไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ของห้องครัว
2. พื้นครัวควรจัดระบบการระบายน้ำให้เหมาะสมไม่ให้มีน้ำท่วมขัง ไม่เลอะเทอะแฉะแฉะ และไม่มีสิ่งหมักหมม
3. เพดานและหลังคาทำด้วยวัสดุไม่ติดไฟง่าย ห้องครัวมีความโปร่ง โดยเพดานควรสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 3 เมตร
4. แสงสว่างในห้องครัวควรมีมากพอ และควรได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติด้วยโดยแสงสว่างในห้องครัวควรจัดให้มีประมาณ 20 ฟุต-เทียน หรือ 200 ลักซ์ (Lux)

สุขุทัยธรรมมาธิราช (2539) กล่าวเสริมเกี่ยวกับว่าอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวที่จำเป็น คือ

1. เตาไฟ หรือเตาแก๊สพร้อมถังแก๊ส เตาไฟหรือเตาแก๊สควรจัดอยู่ในที่ที่เหมาะสม โดยวางอยู่บนแท่นที่มีความสูงไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร ผนังครัวที่ใกล้เตาไฟหรือเตาแก๊ส ควรบุด้วยโลหะ หรือบุด้วยกระเบื้องทนไฟ
2. โต๊ะเตรียม ปรง หรือวางอาหาร ควรจัดให้มีโต๊ะสำหรับใช้เตรียม หรือปรงหรือวางอาหารที่สะอาดแข็งแรง เป็นโต๊ะที่มีความสูงไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตรไว้ในครัว
3. ตู้กับข้าว เป็นตู้เก็บอาหารที่ปรงแล้วหรือเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทาน อาจใช้เก็บอาหารแห้งหรือเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ รวมทั้งอาหารอื่น ๆ ที่ต้องการป้องกันแมลงและสัตว์รบกวนด้วย ตู้กับข้าวควรมีขนาดพอเหมาะ เป็นตู้โปร่งแสง ไม่ทึบ ระบายอากาศได้ดี อาจบุด้วยมุ้งลวดมีประตูปิดเปิด และควรมีอ่างใส่น้ำหล่อขาตู้ เพื่อกันมดไต่ขึ้นลงด้วย
4. ที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์ล้างภาชนะ และแคร่คว่ำภาชนะ ภายในครัวควร

จัดให้มีสถานที่และมีอุปกรณ์เพื่อล้างภาชนะ และมีแคร่คว่ำภาชนะที่ล้างแล้ว เพื่อใช้ในการล้างทำความสะอาด และผึ่งภาชนะสัมผัสอาหารและเมื่อภาชนะที่ล้างและผึ่งจนแห้งดีแล้วควรเก็บไว้ในที่เก็บที่สะอาด สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ตู้หรือตู้กับข้าว และควรเก็บไว้ในลักษณะวางคว่ำ

5. ตู้เก็บอาหารสด คริวเรือนในชุมชนที่มีบริการสาธารณสุขปกติ มีไฟฟ้าเข้าในครัวควรจัดให้มีตู้เย็นไว้ใช้สำหรับเก็บอาหารและเครื่องดื่ม หรือเก็บอาหารเพื่อไว้บริโภคในมือต่อ ๆ ไป

6. ภาชนะใส่เศษอาหารและขยะ ในครัวควรมีถังขยะที่ถูกสุขลักษณะไว้สำหรับใส่เศษอาหารหรือของเสียที่ต้องการทิ้ง และของเสียเหล่านี้ควรนำไปกำจัดทุกครั้ง ภายหลังเสร็จภารกิจในการเตรียม ปรงและบริโภคอาหารแต่ละมื้อ

7. ฝาชี ในแต่ละครัวควรมีฝาชีที่สะอาด ไม่ชำรุดไว้ใช้สำหรับครอบอาหาร เพื่อกันแมลงและสัตว์ไต่ตอมรบกวนหรือเข้าไปยุ่งยাম

นอกจากนั้น จันทร่า เสมรังสรรค์ (2529) กล่าวถึง อุปกรณ์และเครื่องใช้ต่าง ๆ ในการจัดบริการอาหารไว้ว่า เครื่องใช้ในโรงครัว ควรจัดให้เพียงพอกับปริมาณ ควรใช้เครื่องในการประกอบอาหารที่ทนทานเหมาะสมที่สุด เพื่อที่จะใช้ได้อย่างตลอดไปเป็นการประหยัดและยังสะดวกในการทำความสะอาด หากมีเด็กจำนวนมาก ควรใช้เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น เครื่องบดน้ำพริก เครื่องบดเนื้อ ฯลฯ เพื่อจะได้ประหยัดเวลาและกำลังคน

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวถึงสถานที่ใช้ประกอบอาหารว่าควรมีลักษณะดังนี้

1. ควรสร้างให้อยู่ห่างจากเรือนนอน และอาคารเรียน
2. ควรสร้างให้โปร่ง แสงแดดส่องได้มาก มีการระบายอากาศดีควรทำปล่องระบายด้านในไว้ด้วย
3. พื้นห้อง ควรทำด้วยวัสดุที่ไม่ดูดซึมน้ำแบบเรียบ ทนไฟได้ดี ควรยกพื้นให้สูงกว่าพื้นดินอย่างน้อย 1 เมตร
4. ห้องควรสูงไม่น้อยกว่า 4 เมตร ประตูหน้าต่างควรกรุด้วยมุ้งลวด
5. เตาไฟควรจะต้องอยู่สูงจากระดับพื้น โดยให้อยู่ในระดับความสูงพอที่ผู้ทำอาหารจะยืนทำงานได้สะดวก และบริเวณใกล้เคียงควรเป็นวัสดุทนไฟ
6. ควรมีชั้นวางของ โต๊ะ มานั่งประกอบอาหาร อ่างล้างมือล้างภาชนะ ตู้เก็บของตู้เย็น ถังรองรับเศษอาหารและขยะมูลฝอย
7. มีการระบายน้ำเสียอย่างถูกสุขลักษณะ

โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

สำหรับการเตรียมสถานที่รับประทานอาหารหรือโรงอาหารในการจัดบริการอาหาร
 ยุวดี กาญจนนัชฐิติ (2528) กล่าวถึงสถานที่สำหรับรับประทานอาหารต่อว่า

1. การเลือกสถานที่ สถานที่ควรต้องอยู่ในร่มรื่น สภาพแวดล้อมไม่ชวนให้
 หดหู่ ไม่อยู่ใกล้บริเวณที่ทิ้งขยะมูลฝอย หรือในที่ ๆ มีกลิ่นไม่พึงปรารถนา การเลือกสถานที่ควร
 จะต้องดูองค์ประกอบการประการ เช่น

- 1.1 อยู่ในทิศทางลม ลมพัดผ่านไปมาได้สะดวก จะไม่เกิดความอับชื้น
- 1.2 ไม่อยู่ในที่จำกัด จะทำให้ความรู้สึกอึดอัด และเพื่อสะดวกในการต่อ
 เต็มหรือการปรับปรุงอื่น ๆ ที่อาจจะได้ในอนาคต
- 1.3 มีทางคมนาคม ขนส่งอาหารสะดวก
- 1.4 ไม่ควรแยกออกจากตัวอาคาร เพราะจะมีปัญหาเมื่อเวลาหน้าฝน ถ้า
 อยู่ในสภาพที่เลือกไม่ได้ ควรจัดทำทางเดินที่มีหลังคาป้องกันฝนและแดดด้วย

2. การปรับปรุงดูแลรักษาความสะอาด การดูแลรักษาความสะอาดเป็นสิ่งจำ
 เป็นยิ่งเพราะเกี่ยวข้องกับการอนามัยและสุขภาพของเด็ก ความสะอาดต่าง ๆ ที่ควรต้องทำเป็น
 ประจํามีดังต่อไปนี้

2.1 ควรกวาดและถูพื้น ฝาและเพดาน ให้ปราศจากฝุ่นละออง และ
 หยากใย ส่วนเพดานก็ต้องหมั่นกวาดปัดหยากใยออกด้วยไม้กวาดด้ามยาว อย่างน้อยอาทิตย์ละ
 1 ครั้ง

2.2 ควรจัดสถานที่ให้โปร่ง และการวางเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างเป็น
 ระเบียบใน ตกแต่งด้วยกระถางต้นไม้ซึ่งคอยสับเปลี่ยนหรือดูแลให้สดอยู่เสมอ

2.3 ตกแต่งฝาด้วยภาพแขวนหรือตั้ง เป็นภาพที่ทำให้เกิดความรื่นรมย์

2.4 ส่วนที่ชำรุดหักพังต้องจัดการซ่อมแซมทันที บางส่วนดูเก่าเป็น
 คราบหรือเป็นสนิมก็ควรต้องทาสีทับ หรือการใช้อากำบังส่วนที่ไม่น่าดูตามแต่สภาพของสถานที่
 นั้น ๆ

เรื่องของการทำความสะอาด ทุกคนดูจะได้ยินได้ฟังถึงความสำคัญและความจำ
 เป็นต้องทำความสะอาด แต่ในทางปฏิบัติปัญหาการทำความสะอาดเป็นปัญหาของคนทำและ

คนใช้ เช่นคนที่ทำความสะอาดละเลยหน้าที่ ส่วนผู้ใช้สถานที่ก็ไม่ช่วยกันรักษาความสะอาด ฉะนั้นโรงเรียนหรือสถานศึกษาควรจะต้องมีมาตรการการรักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัด มีการติดตามดูแลตรวจตราอยู่เสมอ

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) โรงอาหารกล่าวถึงโรงอาหารว่า เป็นอาคารประกอบที่จะช่วยให้เด็กมีที่สำหรับรับประทานอาหารอย่างเป็นสัดส่วน ถูกสุขลักษณะ ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. โต๊ะม้านั่ง ควรจัดให้เพียงพอ และไม่แออัดจนเกินไป โต๊ะควรเป็นโต๊ะยาวโดยถึงอัตรานักเรียน 1 คนต่อโต๊ะกว้างประมาณ 60 เซนติเมตร
2. โรงอาหารควรห่างจากสิ่งโสโครกไม่น้อยกว่า 30 เมตร และห่างจากสิ่งแวดล้อมสมควร
3. ควรมีอ่างล้างมืออยู่บริเวณโรงอาหาร
4. พื้นโรงอาหารควรทำด้วยวัสดุไม่ดูดซึมน้ำและทำความสะอาดได้ง่าย
5. จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีและมีแสงสว่างพอเพียง
6. มีถังรองรับขยะ และมีการดูแลทำความสะอาดเสมอ
7. สร้างให้มีขนาดใหญ่พอกับจำนวนนักเรียน ถ้านักเรียนมากเกินไปและไม่สามารถขยายได้อีก ควรจัดให้นักเรียนรับประทานอาหาร 2 ผลัด
8. โรงอาหารควรมีรั้วรอบกันสัตว์เลี้ยง
9. ที่รับประทานอาหารควรแยกจากโรงครัว

นอกจาก โรงอาหารในโรงเรียนจะใช้เป็นที่รับประทานอาหารแล้ว ยังสามารถใช้เป็นห้องประชุมเนกประสงค์ หรือกิจกรรมการศึกษาอื่น ๆ

สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ (2538) กล่าวถึงว่าโรงเรียนทุกโรงเรียน ควรจัดให้มีโรงอาหารหรือที่รับประทานอาหารไว้เพื่อให้เด็กได้มีที่รับประทานอาหารอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ลักษณะของโรงอาหารที่ดีคือ

1. ควรจัดให้มีโต๊ะอาหารและที่นั่งเพียงพอกับจำนวนนักเรียน ถ้าสามารถทำได้ควรมีเนื้อที่เฉลี่ยประมาณ 1 ตารางเมตร ต่อนักเรียน 1 คน
2. จัดให้มีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวก มีอ่างน้ำพุหรือถังน้ำก๊อก อ่างล้างมือและล้างภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร
3. มีที่รับรองรับเศษอาหารที่ถูกสุขลักษณะให้เพียงพอ
4. ถ้าโรงเรียนไม่ได้จัดอาหารควรให้เด็กนำมาจากบ้านหรือให้แม่ค้ามาขาย แต่ต้องควบคุมให้อาหารถูกหลักอนามัย ปลอดภัย และราคาพอสมควร

5. ควรมีรั้วป้องกันสัตว์เลื้อย เช่น แมว สุนัข ที่จะเข้าไปรบกวน
6. ควรมีเคาเตอร์สำหรับจ่ายอาหาร
7. โรงอาหารต้องสะอาดอยู่เสมอ
8. ควรมีแสงสว่างเพียงพอและมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

เมธี ปิรันธนานนท์ (2528) กล่าวถึงโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารว่า ต้องพิจารณาถึงจำนวนที่นั่ง หากห้องอาหารไม่เพียงพอก็สามารถจัดการรับประทานอาหารเป็นรอบหรือผลัด ให้มีเวลาต่างกันพอสมควร ห้องรับประทานอาหารควรมีความสดชื่นและสะอาด ง่ายต่อการบำรุงรักษา มีความสะดวกและมีสภาพแวดล้อมที่ดี การจัดห้องรับประทานอาหารย่อม ขึ้นกับที่ตั้งของโรงเรียน และที่ตั้งของโรงเรียนก็มีอิทธิพลต่อการจัดครัวและอุปกรณ์การครัวด้วย

ฝ่ายสุขาภิบาลอาหาร กองอนามัยสิ่งแวดล้อม (ม.ป.ป.) ได้กำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารของโรงอาหารในโรงเรียน (ด้านกายภาพ) ไว้ดังนี้

ก. สถานที่รับประทานอาหาร และบริเวณทั่วไป

1. สะอาดเป็นระเบียบ
2. โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ
3. มีการระบายอากาศที่ดีและสำหรับห้องรับประทานอาหารที่มีเครื่องปรับอากาศต้องมีเครื่องดูดอากาศ รวมทั้งติดเครื่องหมาย “ห้ามสูบบุหรี่” ไว้ด้วย

ข. สถานที่เตรียม – ปรงอาหาร

1. สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาพดี
2. มีการระบายอากาศรวมทั้งกลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศที่ใช้การได้ดี
3. ไม่เตรียมและปรงอาหารบนพื้น
4. โต๊ะเตรียม – ปรงอาหารและผนังบริเวณตาไฟต้องทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง) มีสภาพดีและพื้นโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

ค. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

1. อาหารและเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทต้องมีเลขทะเบียนตำรับอาหาร เช่น อย.
2. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้งต้องมีคุณภาพดี แยก

เก็บเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน วางสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในตู้เย็น ถ้าเป็นห้องเย็น ต้องวางอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม. สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

3. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.
4. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาดมี การปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
5. มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วและด้านหน้าของตู้ต้องเป็นกระจก
6. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
7. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตักโดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ต้องไม่มีสิ่งของอื่นแทรกมไว้

ง. ภาชนะอุปกรณ์

1. ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม และส้อม ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัยเช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีน สีขาวหรือสีอ่อน สังกะสีเคลือบขาว สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ไม่ตกแต่งสีหรือพลาสติกขาว
2. ภาชนะใส่น้ำดื่มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระเบื้อง เคลือบขาว มีฝาปิด และช้อนตักทำด้วยกระเบื้องเคลือบขาวหรือสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ต้องใส่ในภาชนะที่ทำความสะดวกง่ายมีฝาปิดและสะอาด
3. ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอนโดยขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ และขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
4. ใช้อ่างล้างภาชนะที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดี อย่างน้อย 2 อ่าง
5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บคว่ำในภาชนะโปร่งสะอาด หรือตะแกรง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่สะอาดมีการปกปิด
6. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้น ในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
7. เหยียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีเขียงใช้เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน และมี ฝาชีครอบ (ยกเว้นครัวที่มีการป้องกันแมลงวันแล้ว)

จ. การรวบรวมขยะและน้ำโสโครก

1. ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด
2. มีท่อ หรือระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัวและที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ลงสู่ท่อระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะโดยตรง
3. มีบ่อตกเศษอาหาร และตกไขมัน ที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง

ฉ. ห้องน้ำ ห้องส้วม

1. ห้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ
2. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วนประตู ไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียมปรุงอาหารที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดีอยู่บริเวณห้องส้วม

ช. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ

1. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน
2. ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาวหรือมีเครื่องแบบผู้ปรุงจะต้องใส่หมวกหรือเน็คคลุมผม
3. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนังสำหรับผู้ปรุงจะต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้นให้ตรวจสอบได้
4. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงานไม่ใช้มือหยิบจับอาหารในขณะที่ปฏิบัติงานไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วโดยตรง

สถานที่ที่ใช้ในการประกอบอาหารและรับประทานอาหารเป็นสถานที่ที่ควรให้ความใส่ใจเป็นพิเศษโดยเฉพาะในเรื่องของความสะอาด ถ้ามีเช่นนั้นอาจทำให้อาหารที่รับประทานมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ นอกจากนั้นควรเป็นสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อยู่ติดกับห้องน้ำ ห้องส้วม หรือบริเวณที่ทิ้งขยะอันจะทำให้มีกลิ่น หรือแมลงวันมารบกวนเวลา รับประทาน โต๊ะอาหารและภาชนะที่ใช้ควรสะอาด และจัดโต๊ะอาหารให้สวยงามไม่รกรุงรัง และซึ่งจะทำให้อารมณ์ของเด็กเบิกบาน ไม่ควรเคร่งเครียดหรือหงุดหงิดในขณะที่รับประทานอาหาร ซึ่งสำนักกรุงเทพมหานครก็ให้ความสนใจในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก จึงมีการจัดตรวจตราความสะอาดของโรงอาหารและมีการประเมินเป็นระยะ ๆ

การทำความสะดวกอุปกรณ์และสถานที่

การทำความสะดวกอุปกรณ์และสถานที่ เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการจัดบริการอาหาร ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ต้องเตรียมขั้นตอนการล้างและการเก็บอุปกรณ์ภาชนะว่า

1. โต๊ะวางภาชนะที่จะนำมาล้างสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม.
2. ถังใส่เศษอาหาร 2 ตัว
3. อ่างล้าง 3 ตอน สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม.
4. ที่คว่ำชาม ช้อน ตะเกียบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม.
5. น้ำยาล้างจาน
6. ฟองน้ำ หรือเศษผ้าที่สะอาด

นอกจากนั้น ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวเกี่ยว วิธีล้างอุปกรณ์ภาชนะมีขั้นตอนดังนี้คือ

1. แยกภาชนะออกเป็นพวกไม่ปะปนกัน
2. กวาดเศษอาหารทิ้งในถังขยะที่เตรียมไว้
3. อ่างใบที่ 1 ผสมน้ำยากับน้ำ
4. อ่างใบที่ 2 เป็นน้ำสะอาด
5. อ่างใบที่ 3 เป็นน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิอย่างน้อย 77 °ซ.
6. สำหรับแก้วน้ำหรือถ้วยของหวาน มีวิธีการล้างเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้นยังกล่าวถึงการเก็บภาชนะและอุปกรณ์ว่า

1. พวกจาน ชาม และถ้วยที่ล้างแล้ว คว่ำในตะแกรง แล้วปล่อยให้แห้งเองโดยไม่ต้องใช้ผ้าเช็ด นำไปเก็บไว้บนหิ้งสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม.
2. แก้วน้ำหรือถ้วยน้ำชา ที่ล้างแล้ว ต้องไม่คว่ำบนโต๊ะ ปล่อยให้แห้งเอง
3. ช้อนช้อมหรือตะเกียบ เก็บในตะกร้าที่โปร่งและสะอาด เอาด้ามขึ้นบนเสมอ
4. เครื่องครัว เครื่องใช้ เช่น มีด เขียง กระทะ ล้างแล้วปล่อยให้แห้ง

การกำจัดเศษอาหารก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญประการหนึ่ง ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึงการกำจัดเศษอาหารไว้ดังนี้

1. การกำจัดเศษอาหาร ใช้วิธีขุดหลุมฝัง หรือเผา

2. ควรทำบ่อซึมสำหรับน้ำทิ้ง
3. วัสดุที่ไม่ต้องการ ควรมีภาชนะใส่ต่างหาก แล้วหาวิธีกำจัดให้เหมาะสม
4. การวางถังขยะควรวางให้สูงจากพื้นดินอย่างน้อย 1 ฟุต

สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ (2538) กล่าวเสริมเกี่ยวกับการกำจัดขยะมูลฝอยว่า

ขยะมูลฝอยในโรงเรียนส่วนมากเป็นกระดาษ การกำจัดขยะมูลฝอยควรเผาทุก วันหรือฝังโดยมีดินกลบหน้าอย่างน้อยสูง 1 ฟุต โดยลักษณะของภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่ถูก หลักอนามัย

1. มีขนาดโตพอที่จะใส่ขยะมูลฝอยได้ตลอดวัน
2. มีฝาครอบปิดสนิท เพื่อป้องกันกลิ่นและแมลงวันและสัตว์รบกวน
3. มีความทนทาน น้ำรั่วไม่ได้
4. มีที่หิ้วหรือยกได้สะดวก
5. มีขาตั้งป้องกันภาชนะผุ

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวว่า บริเวณโรงเรียนควรมีความสะอาด เป็นระเบียบ เรียบร้อย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนจะต้องมีการกำจัดสิ่งโสโครกที่เกิดขึ้นในโรงเรียนให้หมดไป สิ่งโสโครกที่พบในโรงเรียน มี 2 ลักษณะ คือ ขยะ และน้ำโสโครก

1.ขยะ (Refuse) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่ต้องการและต้องกำจัดขยะ แบ่งได้ เป็น 2 ชนิด

1.1 ขยะเปียก (Garbage) เป็นขยะที่มีความชื้นปนอยู่มาก ส่วนใหญ่เป็น พวกอินทรีย์วัตถุ ซึ่งได้จากโรงครัว ร้านค้าของโรงเรียน เช่น เศษอาหาร ใบตอง เปลือกผลไม้ฯ ขยะเหล่านี้เน่าเปื่อยได้ง่าย ถ้ากำจัดไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดกลิ่น และเป็นที่เพาะแมลงวัน

1.2 ขยะแห้ง (Rubbish) เป็นขยะที่ไม่มี ความชื้นปนอยู่เลย หรือมีความชื้น ปนอยู่บ้างเล็กน้อย อาจเป็นพวกอินทรีย์วัตถุ หรืออนินทรีย์วัตถุ เช่น เศษกระดาษ เศษผ้า น้ำอัด ลม เป็นต้น ขยะพวกนี้บางอย่างปลิวไปได้ไกล ย่อยสลายยาก จึงต้องมีวิธีการกำจัดที่ถูกต้อง

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวต่อว่า วิธีการกำจัดขยะในโรงเรียนสามารถทำได้ดังนี้

1. จัดทำที่รวบรวมขยะ เพื่อให้เทศบาลมาขนไปทิ้ง สำหรับโรงเรียนที่อยู่ในเมือง หรือเขตสุขาภิบาล

2. การเผาโดยใช้เตาเผาขยะ สำหรับเศษขยะแห้ง ทางโรงเรียนสามารถจัดการทำลายขยะเหล่านี้ได้เองโดยใช้เตาเผาขยะเหล่านี้โดยใช้เตาเผาขยะที่สร้างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล เหมาะกับโรงเรียนที่อยู่ใกล้ตัวเมือง

3. การฝัง ใช้สำหรับขยะที่ไม่สามารถเผาไหม้ได้ รวมทั้งพวกขยะเปียกต่าง ๆ วิธีการฝังทำโดยเลือกทำเลที่น้ำท่วมไม่ถึง ขุดเป็นหลุมกว้างยาวประมาณ 120 – 150 เซนติเมตร ลึกประมาณ 2 เมตร กองดินไว้ข้างหลุม เมื่อนำภาชนะมาเทในหลุมแล้วให้กลบดินหน้าขยะให้หนาอย่างน้อย 10 เซนติเมตร จากนั้นนำขยะมาใส่หลุมได้อีก และเทดินกลบขยะสลับกันเช่นนี้จนเต็มหลุม สำหรับการกลบผิวดินชั้นบนสุด ควรกลบดินที่อัดจนแน่นมีความหนาไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร เพื่อป้องกันการซุกตัวของสัตว์ เหมาะกับโรงเรียนในชนบทที่ไม่สามารถกำจัดขยะได้โดยวิธีอื่น

ส่วนการเก็บรวบรวมขยะในโรงเรียนควรมีถังขยะให้เพียงพอ และวางไว้ตามที่ต่าง ๆ ให้เหมาะสมทั้งในห้องเรียนและรอบบริเวณโรงเรียน สำหรับในโรงอาหาร หรือโรงครัว ควรทำที่รองรับขยะ 2 ลักษณะ คือ ที่รองรับขยะแห้ง และขยะเปียก

ถังรองรับขยะอาจดัดแปลงจากวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น ไม่จำเป็นต้องเป็นถังที่มีราคาแพงแต่ที่สำคัญคือ ขยะต้องได้รับการกำจัดทุกวัน และขยะเปียกการตั้งสูงเพื่อป้องกันไม่ให้สัตว์เลื้อยมาค้นหาเศษอาหาร

นอกจากนั้น สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) กล่าวถึง การกำจัดน้ำโสโครกในโรงเรียนว่าจะมาจาก ห้องน้ำ อ่างล้างมือ โรงครัว รวมทั้งน้ำฝนที่ไม่ได้รองรับไว้ใช้ประโยชน์ การกำจัดน้ำโสโครก โรงเรียนควรจัดทำทางระบายน้ำทั่วบริเวณโรงเรียนโดยระบายน้ำโสโครกลงสู่บ่อพักก่อนที่จะปล่อยน้ำโสโครกลงสู่ท่อระบายน้ำโสโครกสาธารณะ เป็นการช่วยลดมลภาวะได้ประการหนึ่ง

สำหรับโรงเรียนที่ห่างไกลจากชุมชน ควรจัดทำบ่อซึม เพื่อเป็นการกำจัดน้ำโสโครกภายในโรงเรียนโดยให้น้ำโสโครกทั้งหมดไหลไปที่บ่อซึม ผ่านชั้นกรองต่าง ๆ และให้น้ำซึมไปในดินต่อไป

การดำเนินงานต่าง ๆ ในการจัดบริการอาหารกลางวันมีหลายขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนก็มีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ครูประจำชั้นและผู้ประกอบอาหาร หรือแม้กระทั่งผู้ที่มีหน้าที่เก็บล้างทำความสะอาด ในขั้นตอนสุดท้าย จึงควรเห็นความสำคัญกับทุกรายละเอียดดังที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้เด็กทุกคนที่รับบริการได้รับในสิ่งที่ดีที่สุดเสมอ

2.7 บุคคลที่เกี่ยวข้องในการจัดบริการอาหาร

การจัดบริการอาหารนั้นมิได้กระทำโดยบุคคลเพียงคนเดียวหรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดรับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว ดังนั้นบุคคลที่มีส่วนร่วมในการจัดบริการอาหารทุกคน จึงควรเห็นความสำคัญ และตระหนักในหน้าที่รับผิดชอบของตน

ยวดี กาญจนนัษฐิติ (2528) กล่าวถึงบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องกับบริการอาหารในสถานศึกษาปฐมวัยไว้ดังนี้

1. บทบาทของผู้บริหาร ซึ่งอาจเป็นเฉพาะบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่รวมเป็นคณะกรรมการบริหารก็ได้ ผู้บริหารมีบทบาทในการสนับสนุนความพร้อมต่าง ๆ ในการจัดบริการอาหารให้แก่ในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 สนับสนุนเกี่ยวกับสถานที่ ได้แก่ สถานที่ที่ใช้สำหรับประกอบอาหารหรือ “ครัว” และส่วนที่ใช้รับประทานอาหารที่เรียกว่า “โรงอาหาร” ความพร้อมของโรงเรียนต่าง ๆ ไม่เท่ากัน

สถานศึกษาปฐมวัยทั่วทุกแห่งถ้าเป็นของรัฐบาลน้อยนักที่จะมีครัวและโรงอาหารอย่างสมบูรณ์เป็นของตนเอง ฉะนั้นการสนับสนุนในการใช้สถานที่สำหรับเป็นครัวและโรงอาหารสามารถจะสร้างหรือดัดแปลงจากสิ่งที่มีอยู่เดิมได้

ถ้าผู้บริหารไม่สนับสนุน ก็ย่อมจะทำให้ได้ยากและสร้างความลำบากใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้บริหารจะต้องให้ความร่วมมือในทุกวิถีทางที่จะให้มีสถานที่ประกอบอาหารและสถานที่สำหรับรับประทานอาหารอย่างเต็มที่เพื่อความสมบูรณ์ของบริการ

1.2 สนับสนุนการจัดหาเครื่องมือ เครื่องใช้ ซึ่งการประกอบอาหารจำนวนมากจะต้องมีเครื่องใช้ที่จำเป็นอย่างเพียงพอ เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหารมีการเสื่อมสลายสูญหายแตกหัก จะต้องหามาซ่อมแทนที่เพื่อสะดวกในการปฏิบัติงาน บางชนิดอาจต้องใช้เครื่องมือไฟฟ้าที่สามารถประหยัดเวลาและแรงงาน บางชนิดก็เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรักษาอาหารให้ถูกอนามัย ถ้าผู้บริหารให้ความสนับสนุนข้อบกพร่องในการประกอบอาหารอาจน้อยลงสามารถใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ สะดวกแก่การปฏิบัติงาน การมีเครื่องมือเครื่องใช้อย่างเพียงพอจะทำให้ประหยัดเวลาและแรงงานต่อการปฏิบัติงานอย่างยิ่ง

1.3 สนับสนุนในทางการเงิน เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของการบริการอาหาร คือการลงทุนการต้องมีเงินสดจำนวนหนึ่งสำหรับหมุนเวียน และสำหรับอาหารสดประจำวัน ควรจะต้องมีการวางระบบการจ่ายทุกประเภทและดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่ออำนวยความสะดวกและเพื่อป้องกันการรั่วไหลโดยไม่จำเป็น

1.4 สนับสนุนการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร หมายถึง การจัดหาบุคคลให้ เพียงพอต่อการปฏิบัติหน้าที่ ยิ่งถ้าเป็นสถานศึกษาปฐมวัยขนาดใหญ่ก็จะต้องมีบุคลากรประจำตามจุดต่าง ๆ ได้แก่ การดูแลทั่วไป การแก้ปัญหาต่าง ๆ การจ่ายตลาด การประกอบอาหาร การเสิร์ฟ การทำความสะอาด การเก็บล้างเช็ดถู

ซึ่งอาจมีการรวมกันหรือแยกกัน ขึ้นอยู่กับสภาพและจำนวนเด็ก แต่ควรต้องมีการแบ่งหน้าที่และการประสานงาน โดยมีการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด การแบ่งหน้าที่จะสามารถตรวจสอบจุดบกพร่องที่ควรแก้ไขได้โดยง่าย การกำหนดระบบงานในด้านบริการอาหารควรเป็นหน้าที่ของฝ่ายบริหารด้วย ไม่ควรปล่อยไปตามสภาพที่จะต้องแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า

1.5 สนับสนุนในด้านขวัญและกำลังใจ เนื่องจากผู้รับหน้าที่บริการอาหาร โดยเฉพาะที่มีหน้าที่ประจำอยู่ในครัวเป็นเวลานาน ย่อมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายเพราะภารกิจที่ซ้ำซากจำเจ ไม่มีการก้าวหน้าไม่ว่าทางใด ผู้บริหารจึงควรจะมีการบำรุงขวัญและให้กำลังใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น

- 1) จัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้ อาจจะเป็นสวัสดิการให้แก่บุคลากรโดยเฉพาะ หรือให้แก่ครอบครัว
- 2) ส่งเสริมให้เพิ่มพูนความรู้ความสามารถ เช่น ส่งผลงานเข้าประกวดตามโอกาส จัดประชุมสังสรรค์ เชิญผู้รู้มาบรรยาย สาธิตการทำอาหารหรืออื่น ๆ ให้รางวัลดีเด่น ฯลฯ
- 3) สื่อสารกันด้วยวาจาน่าฟัง ไพเราะ ให้ความสนใจในแต่ละบุคคลอย่างจริงจังให้ความเห็นอกเห็นใจในทุกข์สุข ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งจะแนะนำช่วยเหลือตามที่ผู้ร่วมงานจะพึงปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมกัน

2. บทบาทของครูหรือผู้ดูแลเด็กครูหรือผู้มีหน้าที่ดูแลเด็กอยู่ใกล้ชิดกับเด็กตลอดวัน เป็นผู้ที่เด็กจะเชื่อฟังและพร้อมที่จะเลียนแบบครู บทบาทสำคัญของผู้ใหญ่ใกล้ชิดเด็ก ก็ไม่ใช่แต่เพียงจัดกิจกรรมในการเตรียมพร้อมในการเรียนรู้ แต่ควรจะต้องส่งเสริมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและโภชนาการด้วย เด็กสามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่า อาหารชนิดใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์นั้น ไม่ใช่จากการบอกเล่าหรืออธิบายจากผู้ใหญ่ เพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเรียนรู้ได้จากการสังเกตชนิดหรือประเภทของอาหารที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน (Beaty, 1984) ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าอาหารมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับสุขภาพ เพราะอาหารให้พลังงานและช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยที่การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี (Hilderbrand, 1986) ดังนั้นครูจึงมีหน้าที่ให้โภชนาการศึกษแก่เด็กตามความเหมาะสมของวัย กิจกรรมต่าง ๆ ควรจะเน้นหรือสอดแทรกความรู้เรื่องการรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ เช่น สอนให้รู้เรื่อง

- อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีแรงวิ่งเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้
- การรดน้ำต้นไม้ช่วยให้ต้นไม้เติบโตออกดอกออกผลมาเป็นอาหารของคน
- เด็กที่ไม่กินอาหารหลาย ๆ อย่างจะเป็นโรค เด็กที่เลือกผักทิ้งจะไม่แข็งแรง ฯลฯ

การสอนให้เด็กเรียนรู้โภชนาการจากตัวอย่างนี้ อยู่ในรูปแบบการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งครูจะเป็น ผู้ที่สอนได้ดีที่สุด โดยการเล่านิทานประกอบภาพบ้าง แสดงละครบ้าง เชิดหุ่นบ้าง ซึ่งครูควรใส่บทลงในเนื้อเรื่องเพื่อสอนเรื่องอาหารการกินที่ถูกต้องแก่เด็ก

ครูหรือผู้ดูแลเด็ก สามารถนำเด็กมาช่วยกันปลูกผัก เช่น ครูและเด็กช่วยกัน โรยเมล็ดพืช ช่วยกันรดน้ำ เป็นกิจกรรมเรียนปนเล่นเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน แล้วครูนำพืชผัก ที่โตขึ้นประกอบอาหารให้เด็กกิน เพื่อให้เกิดเจตคติว่า การจะมีอาหารกินนั้น จะต้องเพาะปลูก เพื่อให้มีอาหารกิน

พฤติกรรมมารับประทานอาหารของครูหรือผู้ดูแลมีอิทธิพลต่อเด็กมาก เช่น ถ้าครูไม่กินผัก เมื่อเวลากินอาหารก็เลือกผักออกวางไว้ข้างจาน เด็กก็จะตามอย่างเช่นกัน โดยคิดว่าสิ่งที่ คุณครูทำนั้นถูกต้องไปหมด ครูจึงใช้โอกาสที่จะให้เด็กเลียนแบบในทางที่ถูกต้องได้ เช่น รับประทานอาหารหมดจานไม่เหลือทิ้ง ล้างมือก่อนกินอาหาร บ้วนปากหรือแปรงฟันหลังอาหาร เป็นต้น โดยทำให้เด็กทำตามไปด้วยกัน

3. บทบาทของผู้ประกอบอาหาร แม้บุคคลกลุ่มนี้จะอยู่ในครัว แต่ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพเด็กโดยตรง ผู้ประกอบอาหารจะต้องทำอย่างถูกต้องในด้านการรักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัด และเตรียมอาหารอย่างสงวนคุณค่า ตลอดจนการระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของอาหารไม่ใช้อาหารที่ต้องห้าม ได้แก่ อาหารที่ผสมสารเคมีในการปรุงแต่งต่าง ๆ และระมัดระวังไม่ให้เผอหรือหีบเครื่องปรุงผิดพลาด หรือการหลงลืมต่าง ๆ ซึ่งจะ ทำให้อาหารนั้นมีอันตรายหรือขาดคุณค่าทางโภชนาการ

ผู้ประกอบอาหารที่มีสุขภาพไม่ดี เป็นโรคติดต่อ หรือเป็นโรคติดต่อต่าง ๆ ตลอดจนการไม่ระวังรักษาความสะอาดขณะประกอบอาหาร ภาชนะหรือเครื่องใช้ไม่ล้างให้สะอาด พอก็จะทำให้จุลินทรีย์เข้าสู่อาหารได้ ถ้าเป็นจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายก็จะเป็นผลร้ายแก่เด็ก เกิดเป็นโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ตับอักเสบ อุจจาระร่วง ไข้รากสาด ฯลฯ การเตรียมอาหารไม่ถูก สุขลักษณะนี้ แม้ว่าอาหารมีคุณค่าเพียงใดก็จะมีประโยชน์แต่อย่างใดและอาจเป็นโทษด้วย

ส่วนผู้ที่ทำหน้าที่อยู่ใกล้ชิดเด็กขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ครูเวร ครูประจำชั้น หรือครูพี่เลี้ยง ต้องระวังเรื่องการรักษาความสะอาด และการดูแลไม่ให้มีการขาดตก

บกพร่องในเรื่องอาหารและเครื่องใช้ และต้องสังเกตการรับประทานอาหารของเด็กในเรื่องความชอบ ความไม่ชอบ หรือนิสัยการกินอื่น ๆ เพื่อรวบรวมไว้เป็นข้อมูลสำหรับแก้ไขให้ดีขึ้น

โรงเรียนทุกแห่งควรมีการติดตามผลจากการจัดบริการอาหาร ด้วยการดูพัฒนาการของเด็กหลังจากเด็กเข้ามาเรียนในโรงเรียนและรับประทานอาหารเช้าที่ทางโรงเรียนจัด

สุจิตรา แสงหิรัญ (2537) ได้กล่าวถึงการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงว่า เป็นการตรวจสอบสุขภาพวิธีหนึ่ง เพื่อให้ทราบความเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กว่าสมบูรณ์หรือไม่เพียงพอ เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงแก้ไขสุขภาพของเด็กได้ต่อไป สิ่งที่ต้องพิจารณาในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ได้แก่

1. การชั่งน้ำหนักควรชั่งทุก ๆ เดือน แต่การวัดส่วนสูงควรจะวัดทุก ๆ เดือน
2. ทุกครั้งที่ชั่งและวัด ควรจะได้ลงบันทึกไว้ในแผนบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงประจำห้อง เพื่อเปรียบเทียบกับการชั่งและวัดในครั้งก่อน ๆ และควรจะใช้เปรียบเทียบกับสถิติน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กที่กองอนามัยโรงเรียนได้ทำไว้
3. เมื่อพบว่าน้ำหนักหรือส่วนสูงผิดปกติ ควรจะต้องนำไปปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลที่มาเยี่ยมโรงเรียน

ยุวดี กาญจนนัชฐิติ (2528) กล่าวว่า การชั่งน้ำหนักเด็กไม่จำเป็นจะต้องทำทุกเดือน ประมาณ 3 เดือนต่อครั้งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม เมื่อได้น้ำหนักตัวเด็กและเมื่อเทียบกับอายุจริงของเด็กแต่ละคนก็สามารถใช้ตรวจสอบกับตารางมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขได้

การชั่งน้ำหนักที่ถูกต้องนั้น จะต้องรู้วัน เดือน ปีเกิดของเด็ก เพื่อให้รู้อายุที่แท้จริงเป็นปี เดือนและวัน การชั่งน้ำหนักควรเป็นเวลาเดิมทุกครั้ง เช่น ชั่งในช่วงเช้า หรือบ่ายก็ต้องปฏิบัติโดยตลอด เพราะการชั่งก่อนอาหารเที่ยงและหลังอาหารเที่ยงมีผลต่างกัน

ในการชั่งทุกครั้ง ต้องถอดรองเท้าและเข็มขัดออกให้อยู่แต่เสื้อผ้านที่สวมธรรมดาเท่านั้น อีกประการหนึ่งเด็กมักจะเก็บก้อนกรวดก้อนหินไว้สำหรับเล่นหรือของเล่นที่มีน้ำหนักไว้ในกระเป๋ากางเกงหรือเสื้อ ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำของเหล่านั้นออกเสียก่อน

ยุวดี กาญจนนัชฐิติ (2528) ยังกล่าวเสริมว่า เด็กอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการดีและไม่ดีจะเห็นได้ด้วยลักษณะภายนอก และพฤติกรรมบางอย่างดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การสังเกตลักษณะภายนอกของเด็กวัยอนุบาล

ลักษณะของเด็กที่มีภาวะโภชนาการดี	ลักษณะของเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี
- มีรูปร่างสมส่วน	- รูปร่างผอมหรืออ้วนเกินไป
- ผิวพรรณชุ่มชื้น	- ผิวแห้ง หรือเป็นขุย เป็นแผล
- ฟันแข็งแรงไม่ผุกร่อน	- ฟันผุ สุขภาพปากและฟันไม่ดี
- ลำตัวตรง หลังไม่โก่ง ขาไม่โค้ง	- ลำตัวไม่ตรง หลังโก่งหรือขาโค้ง
- มีความว่องไวกระฉับกระเฉง	- เชื่องซึม เหงาหงอย
- มีความต้านทานโรคได้ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย	- เจ็บไข้ได้ป่วยเสมอ
- มีความอยากอาหารเป็นปกติ	- เบื่ออาหาร
- มีอารมณ์รื่นเริงแจ่มใส	- หงุดหงิด โมโหง่ายหรือมีซึม

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่าบุคคลหลายฝ่ายต่างมีส่วนร่วมในการจัดบริการอาหาร และโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ดังนั้นถ้าต้องการให้การจัดบริการอาหารมีประสิทธิภาพบุคคลทุกฝ่ายจึงควรให้ความร่วมมือกันในการปฏิบัติอย่างเต็มที่

2.8 การสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารของเด็ก

กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2530 (อ้างถึงใน สมศรี เลิศทวีเดช, 2535) ได้กล่าวถึง การสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารของเด็กไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. การปฏิบัติก่อนและหลังเวลาอาหาร คือควรหยุดเล่นหยุดทำงานสักครู่ก่อนเวลาอาหาร พักผ่อนก่อนรับประทานอาหาร ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งหรือหากร่างกายสกปรกมากก็ควรอาบน้ำก่อน เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายหนัก ๆ ควรให้ร่างกายได้พักผ่อน และเมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ไม่ทำงานอะไรที่ใช้สมอง เช่น คิดเลขยาก ๆ

2. การปฏิบัติระหว่างรับประทานอาหาร คือควรรับประทานอาหารแต่ละมื้อให้พอดี ไม่อึดเกินไป หรือน้อยเกินไป ไม่ดื่มน้ำมากเกินไปในระหว่างรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้รับประทานอาหารไม่ได้มาก ควรรับประทานอาหารของหวานหลังอาหารหลักแล้ว ไม่รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ เพราะจะทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด และยังทำให้รับประทานอาหารได้น้อย ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ระหว่างรับประทานอาหารไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ซึ่งจะทำให้อารมณ์เสีย

3. หลักปฏิบัติทั่วไปเพื่อให้สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร คือควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 ประเภทในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบทั้งปริมาณและคุณภาพรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่รับประทานอาหารจุกจิก รับประทานอาหารที่สูง สะอาด ไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีแป้งหรือไขมันมากเกินไปเพราะจะทำให้อ้วน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่จะทำให้เกิดอาการแพ้ เลือกรับประทานอาหารตามเหตุผล ไม่ใช่เพราะเชื่อคำโฆษณา หรือเพราะความเคยชิน และ หลีกเลี่ยงความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

4. มารยาทในการรับประทานอาหารที่ควรปฏิบัติได้แก่ เข้าร่วมวงอาหารให้พร้อม กับคนอื่น ไม่ปล่อยให้คนอื่นต้องรอหรือเข้าร่วมวงเมื่อคนอื่นรับประทานอิมไปแล้ว รับประทานอาหารให้เรียบร้อยไม่มูมมาม เคี้ยวอาหารค่อย ๆ ไม่เล่นยกล้อหรือหัวเราะในระหว่างรับประทานอาหาร และตักอาหารโดยใช้ช้อนกลาง

ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึงการสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ว่าควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้เด็กรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ จะทำให้สารครบเพียบพอสำหรับร่างกาย
2. ให้เด็กลองรับประทานอาหารใหม่แต่ละอย่างควรหัดให้ครั้งละน้อย ๆ ก่อน เมื่อเด็กรับประทานได้แล้วจึงค่อยให้เด็กลองรับประทานอาหารอื่นต่อไป
3. พ่อแม่ต้องทำตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นในเวลารับประทานอาหาร
4. ไม่ควรปรุงอาหารที่มีรสจัดให้เด็ก
5. ควรให้อาหารที่ย่อยง่ายแก่เด็ก
6. ควรสร้างบรรยากาศให้ดี

ลักษณะ สกุลลิขเรศสีมา (2542) กล่าวว่า นอกจากการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้เด็กแล้ว ควรฝึกนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็ก

1. รู้จักบริโภคอาหารให้ถูกหลัก เลือกอาหารที่มีประโยชน์รับประทานอย่างเพียงพอ และควรรับประทานอาหารได้หลายประเภท ได้แก่
 - 1.1 เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ เลือกดื่มนมแทนน้ำอัดลม เป็นต้น
 - 1.2 ปฏิเสธอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารเติมแต่งสี ลูกกวาด ลูกอมที่ไม่ประโยชน์ อาหารหมักดอง เป็นต้น

1.3 รับประทานอาหารเป็นเวลาวันละ 3 มื้อ

2. รู้จักใช้เครื่องมือในการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนส้อม ช้อนกลาง แก้วน้ำ เป็นต้น
3. ฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร การนั่งโต๊ะรับประทานอาหาร การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การเคี้ยวอาหาร ทำที่การรับประทานอาหารเรียบร้อย ไม่มูมมาม รู้จักระเบียบการเข้าคิวรอคอยอาหารเมื่ออยู่โรงเรียน

นอกจากนั้นเอกสารของ กองโภชนาการ กรมอนามัย (2543) กล่าวถึง การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก ไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ควรฝึกให้เด็กวัยนี้รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ให้มีอาหารว่างระหว่างมื้อเช้าและบ่าย จะเป็นนมสดหรือนมถั่วเหลือง วันละ 2 – 3 แก้ว
2. เด็กในวัยนี้ต้องการอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ควรเพิ่มสารอาหารให้มากกว่าเดิม เพราะมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว จำเป็นที่ต้องได้รับอาหารโปรตีนเพิ่มมากขึ้น จึงต้องปรุงอาหารด้วยตับไก่หรือเนื้อไก่ เพราะเด็กสามารถเคี้ยวได้สะดวก
3. ควรหัดให้เด็กได้รับประทานอาหารทุกชนิด ผักและผลไม้สดควรมีทุกวันโดยให้เด็กหัดรับประทานเล่น ๆ เช่น แดงกวา มะละกอสุก ส้ม ฯลฯ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การตัดอาหารให้เด็กควรตัดทีละน้อยเพิ่มให้อีกเมื่อต้องการ
4. การให้เด็กลองรับประทานอาหารใหม่ ควรให้ครั้งละน้อย ๆ ปรุงรส มีสีสันทตามความชอบของเด็ก ค่อย ๆ ปรับปรุงให้เหมาะสมตามความต้องการของเด็ก ไม่ควรให้รางวัลใจให้เด็กรับประทานเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ถูกต้อง
5. ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ต้องปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เพราะเด็กชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ ไม่ควรปรุงอาหารรสจัดสำหรับเด็ก ควรเป็นอาหารย่อยง่าย สะดวกต่อการรับประทานของเด็ก
6. บรรยาการในการรับประทานอาหาร มีส่วนในการสร้างนิสัยการรับประทานที่ดีได้ไม่ควรเร่งเร็ว ควรใช้เวลาเด็ก เพื่อเด็กจะได้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
7. ควรหาวิธีการ หรือเทคนิคในการจูงใจให้เด็กได้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยไม่ต้องบังคับให้เด็กรับประทาน โดยการปรุงแต่งรูป รส ของอาหาร ให้นำรับประทาน เช่น เด็กไม่รับประทานผัก อาจจะนำมาชุบแป้งทอดกรอบ แล้วจัดให้ดูน่ารับประทาน

เด็กในวัยอนุบาลนี้กำลังมีการเจริญเติบโตของร่างกาย และมีการเล่นออกกำลังกาย ทำให้สูญเสียพลังงานไปจึงต้องจัดอาหารให้เพียงพอ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งเกี่ยวกับการจัด

บริการอาหาร จึงควรหาวิธีให้เด็กรับประทานอาหารที่จัดให้และให้เพิ่มเมื่อเด็กต้องการ ไม่ควรบังคับหรือฝืนใจเด็ก ควรจะหาวิธีปรุงอาหารตามที่ได้กชอบ เพื่อส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก

การจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล เป็นงานที่ต้องทั้งเงินทุน ความรู้ความสามารถตลอดจนความชำนาญในการจัดการบริการของบุคคลทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งนอกจากจะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและถูกหลักโภชนาการแล้ว ยังเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร ซึ่งการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งที่สำคัญเบื้องต้นของการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต และการเรียนรู้ (Hilderbranol, 1986) ของเด็กต่อไปในอนาคต

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

3.1 งานวิจัยในประเทศ

สุดใจ จรุงจิตต์ (2519) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาอุปสรรคที่โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ไม่สามารถจัดบริการอาหารกลางวันสมบูรณ์แบบ โดยส่งแบบสอบถามให้นักเรียนและครูในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาและสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางเขนจำนวน 579 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยพบว่าอุปสรรคของโรงเรียนในการจัดบริการอาหารกลางวัน ได้แก่ ผู้ปกครองของนักเรียนมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ขาดความร่วมมือระหว่างผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนขาดเงินทุนในการดำเนินงาน ขาดความร่วมมือจากชุมชน และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนไม่เอื้ออำนวยใ้การจัดบริการอาหารกลางวันให้กับนักเรียน

อุดมศิลป์ ศรีสมบูรณ์ (2521) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนประถมศึกษาที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน 62 โรงเรียนและโรงเรียนที่ไม่ได้จัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน 36 โรงเรียน รวม 98 โรงเรียน แล้วส่งแบบสอบถามความคิดเห็นไปยังผู้บริหารโรงเรียน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนส่วนมากมีนักเรียนยากจน ผู้ปกครองนักเรียนมีรายได้ค่อนข้างต่ำ โรงเรียนยังขาดความพร้อมในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เพราะขาดบุคลากรในการจัดทำ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ เงินทุนมีน้อยขาดแคลนสถานที่ โรงเรียนเพียงร้อยละ 46 เท่านั้นที่มีโรงอาหารหรือห้องอาหารและยังมีผู้บริหารโรงเรียนร้อยละ 13.27 ที่มีความเห็นไม่เห็นด้วยในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนและต้องการให้สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครเพิ่มงบประมาณ รวมทั้งจัดสรรกำลังครูให้เพียงพอที่โรงเรียนจะสามารถจัดโครงการอาหารกลางวันได้โดยไม่เป็นภาระของโรงเรียนมากเกินไป

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2525) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการทดลองจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตามโครงการอาหารกลางวัน ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลากร จำนวนครูในโรงเรียน มีน้อย บางแห่งมีไม่ครบชั้นเรียน ความร่วมมือของผู้ปกครองและชุมชนมีปัญหาบ้างเล็กน้อย ด้านสถานที่โรงเรียนส่วนมากขาดสถานที่ประกอบอาหารและโรงอาหาร ปัญหาด้านการเรียนการสอน โรงเรียนส่วนมากจัดให้เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ได้ประกอบอาหาร ทำให้ครูมีปัญหาในการจัดตารางสอนและการสอนตามหลักสูตรและแนวทางของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด ด้านการเกษตรของโรงเรียนพบว่า

โรงเรียนส่วนใหญ่มีผลผลิตทางการเกษตรเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ส่วนน้ำที่ใช้ในการเกษตรของโรงเรียนส่วนใหญ่ใช้น้ำจากสระหรือบ่อน้ำและคลอง ซึ่งขาดแคลนน้ำบางฤดูกาล ในการจัดดำเนินงานด้านงบประมาณต้องการเงินเพิ่ม การดำเนินงานขาดทุน ราคาอาหารในตลาดไม่คงที่ ด้านบุคลากร ครูมีชั่วโมงสอนเต็มที่ ผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญของโครงการขาดครูที่มีทักษะและประสบการณ์ในการโภชนาการ นักเรียนมีนิสัยการกินไม่ดี ผู้ปกครองและชุมชนขาดความรู้ยากจนไม่มีเงินให้ลูกหลานมาซื้ออาหารของโรงเรียน ด้านสถานที่ ขาดสถานที่ประกอบอาหารและรับประทานอาหาร ความรู้และค่านิยมของผู้บริหาร ครูปฏิบัติการ นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนที่มีต่อการบริหารโครงการอาหารกลางวันอยู่ในเกณฑ์ดี

สุจินดา รุ่งขจรศิลป์ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 โรงเรียน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนและผู้ควบคุมการประกอบอาหาร นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการสถิติแบบร้อยละ ผลการวิจัยเกี่ยวกับการจัดดำเนินงานอาหารกลางวันพบว่า

โรงเรียนเกือบทั้งหมดร้อยละ 95.56 มีการจัดอาหารกลางวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนองนโยบายกรุงเทพมหานครที่ให้ทุนในการจัดอาหารกลางวันเป็นคะแนนสูงสุด

วัตถุประสงค์ในการจัดอันดับรองลงมาเพื่อให้นักเรียนได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และถูกหลักอนามัย และวัตถุประสงค์อันดับ 3 ก็เพื่อให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันอย่างทั่วถึงในเรื่องเงินทุนในการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนร้อยละ 62.22 ได้รับทุนหมุนเวียนจาก กรุงเทพมหานคร การจัดอาหารกลางวันโรงเรียนส่วนมากร้อยละ 48.90 จัดบริการอาหารกลางวันบางส่วน และให้นักเรียนนำอาหารจากบ้านด้วย มีโรงเรียนร้อยละ 46.66 ที่อนุญาตให้บุคคลภายนอกเข้ามาจำหน่ายอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2527) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการทดลองจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์หรือครูหัวหน้าโครงการในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก ซึ่งเป็นโรงเรียนทดลองจัดอาหารกลางวัน จำนวน 27 โรงเรียน จากจำนวนทั้งหมด 50 โรงเรียน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้อัตรา ค่าเฉลี่ยและหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตามโครงการอาหารกลางวัน ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลากร จำนวนครูในโรงเรียนมีน้อย บางแห่งมีไม่ครบชั้นเรียน ความร่วมมือของผู้ปกครองและชุมชนมีปัญหาบ้างเล็กน้อย ด้านสถานที่โรงเรียนส่วนมากขาดสถานที่ประกอบอาหาร และโรงอาหาร ปัญหาด้านการเรียนการสอน โรงเรียนส่วนมากจัดให้เด็กประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ประกอบอาหารทำให้ครูมีปัญหาในการจัดตารางสอนและการสอนตามหลักสูตรและแนวทางของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด ด้านการเกษตรของโรงเรียนพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีผลผลิตทางการเกษตรเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ส่วนน้ำที่ใช้ในการเกษตรของโรงเรียน ส่วนใหญ่ใช้น้ำจากสระหรือบ่อน้ำและคลอง ซึ่งขาดน้ำบางฤดูกาล

เพ็ญศรี ลักษณะงาม (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาที่มีต่อการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนในเขตการศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาที่เข้าโครงการอาหารกลางวัน จำนวน 249 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

โรงเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 59.52 ไม่มีโรงอาหาร ร้อยละ 73.50 ไม่มีโรงครัว และร้อยละ 85.1 มีที่นั่งรับประทานอาหารไม่เพียงพอ รูปแบบของการจัดอาหารกลางวันส่วนใหญ่จัดอาหารจานเดียว โรงเรียนขนาดเล็ก จัดทำอาหารโดยครูและนักเรียน โดยจัดเป็นเวร ร้อยละ 95.24 ความร่วมมือของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลางคือร้อยละ 48.08 ปัญหาในการดำเนินงานเรียงตามลำดับ คือ ความล่าช้าของงบประมาณ ครูขาดความรู้และประสบการณ์ บุคลากรน้อยไม่เพียงพอ สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ไม่เพียงพอ โรงเรียนมีพื้นที่ทำการเกษตรเพื่อการสอน ร้อยละ 53.33

และผลผลิตทางการเกษตรนำมาใช้เพื่อประกอบอาหารกลางวันร้อยละ 78.00 (แต่ไม่เพียงพอ) ผู้รับผิดชอบของโครงการผ่านการอบรมการจัดอาหารกลางวันร้อยละ 62.26 โรงเรียน ส่วนมากร้อยละ 58.58 จัดบริการให้นักเรียนทุกวัน และโรงเรียนร้อยละ 73.79 ช่วยเหลือนักเรียนขาดแคลนโดยการให้ทำงานช่วยโรงเรียน เพื่อแลกอาหารกลางวัน ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน วุฒิต่างการศึกษาต่างกัน และประสบการณ์ในการเป็นผู้บริหารที่ต่างกัน ต่อการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนไม่แตกต่างกัน

ฉวีวรรณ กীরติกร และคณะ (2527) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะโภชนาการ ความรู้และค่านิยมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการอาหารกลางวัน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนที่ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ รวมทั้งสิ้น 16 โรงเรียน ในอำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ และใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์จากผู้บริหาร ครูปฏิบัติการ นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน รวม 169 คน ผลการวิจัยพบว่า ด้านงบประมาณประสบกับการขาดทุนเนื่องจากราคาอาหารในตลาดไม่คงที่ ด้านบุคลากร ครูมีชั่วโมงสอนเต็มที่ ผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญของโครงการ ขาดครูที่มีทักษะและประสบการณ์ในทางโภชนาการ นักเรียนมีนิสัยการกินไม่ดี ผู้ปกครองและชุมชนขาดความรู้ และยากจนไม่มีเงินให้มาซื้ออาหารของโรงเรียน ด้านสถานที่ขาดสถานที่ประกอบอาหารและที่รับประทานอาหาร ความรู้ และค่านิยมของผู้บริหาร ครูปฏิบัติการนักเรียน และผู้ปกครองนักเรียนที่มีต่อการบริหารโครงการอาหารกลางวันอยู่ในเกณฑ์ดี

บุญเลิศ เสนิงค์ ณ อยุธยา (2527) ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษา เขตการศึกษา 1 โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ครูโภชนาการ 80 คน ครูทั่วไป 156 คน นักเรียน 213 คน และผู้ปกครอง 213 คน รวมทั้งสิ้น 662 คน ผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาการดำเนินโครงการอาหารกลางวันพบว่า

โรงเรียนส่วนใหญ่มีอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ ภาชนะใส่น้ำดื่ม ไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ขาดสถานที่เก็บอาหารสด และโรงเรียนส่วนใหญ่มีเนื้อที่ทำเกษตร แต่ไม่ได้ใช้เนื้อที่ให้ เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ ส่วนปัญหาในการดำเนินโครงการอาหารกลางวันพบว่า โรงเรียนมีปัญหาปานกลางในเรื่องสถานที่ งบประมาณ ระยะเวลา และด้านอื่น ๆ เช่น การเกษตร ส่วนนอกนั้นเป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ภารดี เต็มเจริญ และคณะ (2530) ได้ศึกษาเรื่อง คุณค่าอาหารกลางวัน 2 ชนิดในเด็กนักเรียนประถมศึกษา ของโรงเรียนนิคมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มนักเรียน

ที่รับประทานอาหารกลางวันโรงเรียน 106 คน และกลุ่มเด็กนักเรียนที่นำอาหารจากบ้าน 95 คน ด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักก่อน และหลังที่เด็กรับประทานเพื่อหาปริมาณของอาหารกลางวันที่มีบริโภคจริงของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน แล้วนำไปวิเคราะห์คุณค่าด้วยการเปรียบเทียบจากตารางคุณค่าสารอาหารพบว่า

โดยเฉลี่ยแล้วอาหารกลางวันทั้ง 2 ชนิด มีระดับของโปรตีนและเหล็กอยู่ในเกณฑ์ดี ในขณะที่พลังงาน แคลเซียม ไรโบฟลาวิน และในอะซิน มีระดับต่ำกว่าเกณฑ์ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับสารอาหารที่ได้รับจากกลางวันโรงเรียนมีระดับความเพียงพอของสารอาหารลดลงในกลุ่มเด็กที่มีอายุมากขึ้น ส่วนภาวะโภชนาการของเด็กทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

สถาพร ถาวรธิดาสน์ (2530) ได้ศึกษา เรื่องอาหารและคุณค่าอาหารทางโภชนาการของอาหารจากโรงเรียนอนุบาลในจังหวัดสกลนครและนครพนม พบว่า ในด้านชนิดและปริมาณของอาหาร โรงเรียนที่จัดอาหารได้ครบ 3 มื้อ คือ อาหารเที่ยงกับอาหารว่าง อีก 2 มื้อ มีเพียง 2 โรงเรียน โรงเรียนที่จัดมื้อเที่ยงกับอาหารว่างตอนบ่ายมี 4 โรงเรียน และโรงเรียนที่จัดอาหารเฉพาะมื้อเดียวมี 1 โรงเรียน ในด้านคุณค่าโภชนาการของอาหารพบว่า มี 5 โรงเรียน ที่จัดให้มีปริมาณแคลอรีและโปรตีนได้ตามกำหนด คือไม่น้อยกว่า 7 กรัม ยกเว้น 2 โรงเรียนที่โปรตีนให้เด็กต่ำกว่าที่กำหนด ซึ่งมีผลให้ปริมาณของสารอื่น ๆ มีจำนวนต่ำกว่าความต้องการไปด้วยในบางโรงเรียนคือ วิตามินเอ ปีหนึ่ง ปีสอง วิตามินซี ธาตุเหล็ก และแคลเซียม

ฤาเดช เกิดวิชัย (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า

รูปแบบการจัดอาหารกลางวันตามโครงการรณรงค์จัดความอดอยากของนักเรียนยากจนในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดอุตรดิตถ์ มีวิธีการดำเนินการโดยให้กลุ่มแม่บ้านที่จัดตั้งขึ้นหมุนเวียนกันจัดทำอาหารให้นักเรียนรับประทานอาหารฟรีทุกคน และทุกวัน ซึ่งโรงเรียนนำมาประยุกต์ใช้มีหลายรูปแบบตามความพร้อมของโรงเรียนและชุมชน นับตั้งแต่จัดทำอาหารให้นักเรียนรับประทานเอง ทำขายบางส่วนพร้อมทั้งให้รับประทานอาหารฟรีบางส่วน ไปจนถึงทำเพื่อขายทั้งหมด

ส่วนปัญหาการจัดโครงการอาหารกลางวันที่พบ คือ ด้านบุคลากรมีปัญหาขาดการสนับสนุนจากแม่บ้าน ขาดการเอาใจใส่ดูแลจากผู้บังคับบัญชา และขาดการเอาใจจริงเอาใจจากผู้ปฏิบัติด้านสถานที่โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยขาดโต๊ะสำหรับนั่งรับประทานอาหารและโรงเรียนส่วนใหญ่ขาดที่ทำกาเกษตร

ด้านงบประมาณและการเงิน มีปัญหาขาดเงินทุนหมุนเวียนในการซื้อวัตถุดิบ ประกอบอาหารประจำวัน และขาดเงินทุนที่จะซื้อวัสดุเครื่องใช้ต่าง ๆ

ด้านอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร

ด้านนักเรียน นักเรียนไม่สามารถร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่ออาหารกลางวันได้ครบทุกขั้นตอน ด้านอื่น ๆ มีปัญหาผลิตผลการเกษตรที่โรงเรียนได้ไม่เพียงพอที่จะสนับสนุนโครงการอาหารกลางวัน

วีระชัย ศรีเมือง (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินผลโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า

โรงเรียนประถมศึกษา ที่ศึกษาได้ดำเนินงานตามโครงการอาหารกลางวันสำเร็จผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการทุกประการ กล่าวคือโรงเรียนได้ดำเนินโครงการอาหารกลางวัน โดยบูรณาการกับกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 ซึ่งมี

กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพเป็นแกนกลาง นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวัน ที่มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โรงเรียนได้ช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดแคลนอาหารกลางวัน ได้สร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารเช้า ได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการศึกษแก่ชุมชน และได้นำชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมโครงการอาหารกลางวัน ส่วนปัญหาในการดำเนินงานของโครงการอาหารกลางวันนั้น ผลการวิจัยพบว่าปัญหา 3 ด้านที่ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุตั้งแต่ ร้อยละ 50 ขึ้นไปคือ งบประมาณเพื่อดำเนินการไม่เพียงพอ แหล่งน้ำเพื่อการเกษตรไม่เพียงพอและผู้ปกครองนักเรียนมีฐานะยากจน

พงษ์จิตต์ เกตุภู่งษ์ 2538 ศึกษาเรื่อง สภาพการจัดสถานบริบาลเด็กก่อนวัยเรียน ของเอกชนในเขตการศึกษา 5 ผลการวิจัยพบว่า

สถานบริบาลเด็กก่อนวัยเรียนของเอกชน ในเขตการศึกษา 5 ได้จัดสภาพของสถานบริบาลครบทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ด้านอาคารสถานที่-การจัดสภาพแวดล้อม 2) ด้านอาหารและโภชนาการ 3) ด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย 4) ด้านเครื่องเล่น และ 5) ด้านการเตรียมความพร้อม ส่วนปัญหาและอุปสรรคพบมากด้านอาหารและโภชนาการ รองมาคือด้านความพร้อมของบุคลากรที่ยังขาดความรู้และทักษะ น้อยที่สุดคือ ด้านอาคาร สถานที่-การจัดสภาพแวดล้อม

วิลาวัลย์ เพ็งพานิช (2539) ศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการจัดดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการจัดดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนส่วนใหญ่มีการเขียนโครงการเป็นลายลักษณ์อักษร มีการแต่งตั้งคณะกรรมการจากบุคลากรในโรงเรียนมาดำเนินงาน แต่ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองด้วย การบริการอาหารจะเป็นในรูปแบบของอาหารชุด และจะมีการประเมินผลการดำเนินงานของโครงการเมื่อสิ้นภาคการศึกษา งบประมาณ ส่วนใหญ่จะได้รับการจัดสรรมาทางราชการ สถานที่และอุปกรณ์ในการดำเนินงาน ส่วนใหญ่จะมีใช้แต่มีไม่เพียงพอ และไม่ถูกหลักสุขาภิบาล

2. ปัญหาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยส่วนรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และด้านที่พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านงบประมาณ ในเรื่องวัตถุดิบมีราคาแพง ทำให้ต้นทุนสูง และการจัดบริการอาหารกลางวันประสบปัญหาขาดทุน

3. การเปรียบเทียบปัญหาการจัดดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษา ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการดำเนินงาน ด้านงบประมาณ และด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการดำเนินงาน แต่พบว่าการจัดดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือด้านบุคลากรในเรื่องของจำนวนครูมีน้อย และเนื่องจากครูส่วนใหญ่มีจำนวนชั่วโมงสอนมาก จึงไม่มีเวลามาช่วยงานของโครงการ และพบว่าโรงเรียนขนาดเล็กจะมีปัญหามากกว่าโรงเรียนขนาดใหญ่

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เคล (Kele, 1980) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของนโยบายโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน เขตการศึกษา 2 แห่ง ในรัฐฟลอริดา โดยทำการศึกษาจากโรงเรียนที่จัดบริการอาหารกลางวันให้กับนักเรียนทั้งหมด โรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันของโรงเรียนร่วมกับมีร้านค้ามาขายด้วย และโรงเรียนที่อนุญาตให้นักเรียนออกไปรับประทานอาหารนอกโรงเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนในชนบท และชานเมืองอายุระหว่าง 12 – 16 ปี โดยควบคุมกลุ่มตัวอย่างให้มีสภาพทางเศรษฐกิจ อายุ เชื้อชาติ ใกล้เคียงกัน ภาวะโภชนาการที่ต้องการศึกษาใช้เกณฑ์ที่เป็นข้อเสนอแนะของโครงการอาหารกลางวันของรัฐบาลกลาง และมีการตรวจวิเคราะห์ผลทางชีวเคมีวิตามินเอ วิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กในเลือดผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างทางภาวะโภชนาการของโรงเรียนชนบท กับโรงเรียนชานเมือง นักเรียนชายมีภาวะโภชนาการสูงกว่านักเรียนหญิง

นอกจากนั้นความแตกต่าง ระหว่าง วิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็ก ก็พบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่จัดอาหารกลางวันไม่มีความแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้จัดอาหารกลางวัน และนักเรียนที่รับประทานอาหารกลางวัน ที่โรงเรียนจัดมีความแตกต่างจากนักเรียนที่รับประทานอาหารนอกโรงเรียน

รูคิต และโคอิซูมิ (Rourke and Koizumi, 1982) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 4,600 คน จาก 30 โรงเรียนในชนบท และในเมืองของรัฐอินเดียนา โดยให้ข้อสอบทางโภชนาการมาทดสอบเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ และเปรียบเทียบคะแนนในแต่ละระดับชั้น

ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่อยู่ในชนบทกับนักเรียนในเมือง โดยนักเรียนในชนบทที่ความรู้ทางโภชนาการมากกว่านักเรียนในเมือง ทั้งนี้อาจจะเป็นผลเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม และความเป็นอยู่ที่นักเรียนในชนบทต้องช่วยเหลือครอบครัว โดยการช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้าน ปรุงอาหารด้วยตนเองมาตั้งแต่เด็ก ๆ จึงทำให้เกิดความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติในชีวิตจริง ส่วนนักเรียนในเขตเมืองมีลักษณะและสภาพครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า จึงไม่ต้องช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านทำให้ขาดทักษะ และมีความรู้ น้อยกว่านักเรียนในชนบท แต่โดยส่วนรวมแล้ว ผลการวิจัยพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

บอร์กแมน และกันเตอร์ (Borgman and Gunter, 1983) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การบริหารโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบของการจัดโครงการอาหารกลางวันและคุณภาพของบุคลากรที่มีต่อประสิทธิผลในการบริหารงานโครงการอาหารกลางวัน ผลการวิจัยพบว่า

ผู้บริหารโรงเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการประกอบอาหาร การเตรียมอาหาร โรงเรียนขนาดต่าง ๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการประกอบอาหารกลางวันให้ง่าย และคล้ายคลึงกัน ผู้รับผิดชอบโครงการจะขึ้นตรงต่อผู้บริหาร หากไม่พิจารณาเกี่ยวกับขนาดของโรงเรียนแล้ว นโยบายในการจัดโครงการอาหารกลางวันเท่าเทียมกัน และจากการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอให้มีผู้รับผิดชอบการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันโดยจ้างโภชนาการไว้ดำเนินงานด้วย

จอห์นสัน ชูซาน ลี (Johnson, Susun Lee, 1993) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการให้อาหารของเด็ก โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของพ่อแม่ที่

มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก สมมติฐานของการศึกษาค้างนี้ คือ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งทำการศึกษากับเด็กวัย 3 – 4 ขวบ แบ่งเป็นเด็กชาย 31 คน และเด็กหญิง 46 คน โดยศึกษาจากการตอบแบบสอบถามของพ่อแม่ในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่และสภาพการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผลการวิจัยพบว่า สิ่งแวดล้อมสภาพการอบรมเลี้ยงดู และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศทำให้พบปัญหาในการจัดบริการอาหารในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ตลอดจนด้านบุคคล ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถทำให้หมดไปได้โดยง่าย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาในด้านดังกล่าวโดยมุ่งเน้นที่การจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อันเปี่ยมไปด้วยคุณค่า เพื่อนำไปพัฒนาร่างกายและสมองที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นถ้าเด็กไม่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพออาจทำให้ส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ลักษณะของอาหารและประเภทของอาหาร สถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและตัวอย่างประชากร

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการและครูประจำชั้นในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,122 คน

1.2 ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากร ประกอบด้วย คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2544 โดยดำเนินการเลือกตัวอย่างประชากรดังนี้

1) จำนวนประชากรที่อยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

จำนวน 374 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่มโรงเรียนทั้งหมด 6 กลุ่ม คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มบูรพา กลุ่มศรีนครินทร์ กลุ่มเจ้าพระยา กลุ่มกรุงธนเหนือ และกลุ่มกรุงธนใต้ ซึ่งในแต่ละกลุ่มโรงเรียนมีการแบ่งโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งดังนี้ คือ

นักเรียน 1 – 400 คน จัดเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก

นักเรียน 401 – 800 คน จัดเป็นโรงเรียนขนาดกลาง

นักเรียน 800 คนขึ้นไป จัดเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ (กองวิชาการ, 2543)

ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มโรงเรียนและขนาดโรงเรียน

กลุ่มโรงเรียน	ขนาดโรงเรียน (โรงเรียน)			รวม (โรงเรียน)
	เล็ก	กลาง	ใหญ่	
1. กลุ่มรัตนโกสินทร์	23	18	9	50
2. กลุ่มบูรพา	4	21	22	47
3. กลุ่มศรีนครินทร์	50	35	20	105
4. กลุ่มเจ้าพระยา	5	14	17	36
5. กลุ่มกรุงธนเหนือ	27	29	10	66
6. กลุ่มกรุงธนใต้	20	25	25	70
รวม	129	142	103	374

2) นำมาเปิดตารางกำหนดตัวอย่างประชากร (Krczejcie, r.v. and D.W. Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 191 โรงเรียน จากการคำนวณขนาดของตัวอย่างประชากรตามสัดส่วนของจำนวนประชากร ได้ขนาดตัวอย่างประชากร จำแนกตามกลุ่มโรงเรียนและขนาดโรงเรียนดังนี้

ตารางที่ 12 จำนวนตัวอย่างประชากรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มโรงเรียนและขนาดโรงเรียน

กลุ่มโรงเรียน	ขนาดโรงเรียน (โรงเรียน)			รวม (โรงเรียน)
	เล็ก	กลาง	ใหญ่	
1. กลุ่มรัตนโกสินทร์	12	9	5	26
2. กลุ่มบูรพา	2	11	11	24
3. กลุ่มศรีนครินทร์	24	18	10	53
4. กลุ่มเจ้าพระยา	3	7	9	19
5. กลุ่มกรุงธนเหนือ	14	15	5	34
6. กลุ่มกรุงธนใต้	10	13	13	36
รวม	66	73	53	191

2) สุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลากจากโรงเรียนทั้งหมด 374 โรงเรียน ตามกลุ่ม และขนาดของโรงเรียน(ตามตารางที่ 11)ได้โรงเรียนจำนวน 191 โรงเรียน(ตามตารางที่ 12)

3) ใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจงเลือกตัวอย่างประชากร 3 กลุ่ม จากโรงเรียน 191 โรงเรียน ได้แก่

(1) ผู้บริหารโรงเรียน (ผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ หรือผู้ช่วยผู้บริหาร) โรงเรียนละ 1 คน ได้ผู้บริหารที่เป็นตัวอย่างประชากร 191 คน

(2) ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ โรงเรียนละ 1 คนได้ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการที่เป็นตัวอย่างประชากร 191 คน

(3) ครูประจำชั้น (ครูประจำชั้นอนุบาลปีที่ 1 หรือ ครูประจำชั้นอนุบาลปีที่ 2) โรงเรียน ละ 1 คน ได้ครูประจำชั้นที่เป็นตัวอย่างประชากร 191 คน

ตัวอย่างประชากรเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามรวมทั้งหมด 573 คน

4) ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างประชากร ที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์และจากแบบสังเกตดังนี้

ผู้วิจัยทำการสุ่มโรงเรียนตามขนาดของโรงเรียน ซึ่งแบ่งเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ขนาดละ 3 โรงเรียน ได้โรงเรียนและตัวอย่างประชากรดังนี้

(1) โรงเรียนขนาดเล็ก ได้แก่ โรงเรียนวัดพระเชตุพนฯ โรงเรียนวัดพระพิเรนทร์ และโรงเรียนศรียาผล รวม 3 โรงเรียน ได้ตัวอย่างประชากรที่เป็นครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการโรงเรียนละ 1 คน รวม 3 คน

(2) โรงเรียนขนาดกลาง ได้แก่ โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 2 โรงเรียนบางเขน (ไว้ สาลีอนุสรณ์) และโรงเรียนวัดเทวสุนทร รวม 3 โรงเรียน ได้ตัวอย่างประชากรที่เป็นครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการโรงเรียนละ 1 คน รวม 3 คน

(3) โรงเรียนขนาดใหญ่ ได้แก่ รวม 3 โรงเรียน โรงเรียนวัดหลักสี่(ทองใบทิวารีวิทยา) โรงเรียนดอนเมือง(ทหารอากาศอุทิศ) โรงเรียนวัดเสมียนนารี รวม 3 โรงเรียน ได้ตัวอย่างประชากรที่เป็นครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการโรงเรียนละ 1 คน รวม 3 คน

ตัวอย่างประชากรที่ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 191 คน ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 191 คน และครูประจำชั้นอนุบาลจำนวน 191 คน รวม 573 คน ตัวอย่างประชากรที่ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ ได้แก่ ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและ

โภชนาการ จำนวน 9 คน จากโรงเรียน 9 โรงเรียนซึ่งจะเป็นตัวอย่างประชากรที่ผู้วิจัยจะใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสังเกตด้วย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 แบบ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต

1. แบบสอบถาม

แบบสอบถามผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล เรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ สถานภาพของผู้ตอบ สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลมีลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ และข้อเสนอแนะมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด

2. แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการเรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นแบบสัมภาษณ์สำหรับสัมภาษณ์รายบุคคลแบบไม่มีโครงสร้าง

3. แบบสังเกตสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล เป็นแบบบันทึกการสังเกต แบบตรวจสอบรายการประกอบด้วย ด้านการเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล

ตารางที่ 13 กรอบความคิดของการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประเด็นที่ศึกษา	แบบ สอบถาม	แบบ สัมภาษณ์	แบบ สังเกต
1. ด้านการจัดเตรียมอาหาร			
1.1 การกำหนดรายการอาหาร	√	√	√
1.2 การจัดซื้ออาหาร	√	√	
1.3 การจัดเก็บอาหาร (สด/แห้ง)	√		√
1.4 การจัดเตรียมและการประกอบอาหาร	√	√	√
1.5 การจัดเตรียมน้ำดื่มและอาหาร	√		
1.6 การทำความสะอาดอุปกรณ์	√		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ประเด็นที่ศึกษา	แบบ สอบถาม	แบบ สัมภาษณ์	แบบ สังเกต
2. ด้านคุณค่าของอาหาร			
และประเภทของอาหาร			
2.1 คุณค่าของอาหาร	√	√	√
2.2 ประเภทของอาหาร	√	√	√
2.3 ความพอใจในอาหารแต่ละชนิดของเด็ก	√		
3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์			
3.1 โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหารและ อุปกรณ์งานครัว	√		√
3.2 โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหาร และอุปกรณ์	√	√	√
3.3 การเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่	√	√	√
4. ด้านบุคคล			
4.1 บุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการ อาหาร	√	√	√
4.2 ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารเด็ก วัยอนุบาล	√		
4.3 การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ	√		
4.4 ความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัด บริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล	√	√	

4. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำ
ชั้นอนุบาล

1.1 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

1.2 การสร้างแบบสอบถาม

1) ศึกษาและรวบรวมตำรา เอกสาร วารสาร งานวิจัย และสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลในด้านการเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล

2) กำหนดกรอบแนวคิดของแบบสอบถามผู้วิจัย ได้กำหนดกรอบความคิดเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการของเด็กวัยอนุบาลดังนี้

- | | |
|---|--------------|
| (1) ด้านการจัดเตรียมอาหาร | จำนวน 32 ข้อ |
| (2) ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร | จำนวน 30 ข้อ |
| (3) ด้านสถานที่และอุปกรณ์ | จำนวน 32 ข้อ |
| (4) ด้านบุคคล | จำนวน 35 ข้อ |

โดยมีข้อคำถามตามกรอบแนวคิดดังในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ประเด็นคำถามในแบบสอบถามผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

ประเด็นที่ศึกษา	ตอนที่	ข้อคำถามที่
1.สภาพด้านการจัดเตรียมอาหาร	2	
1.1 การกำหนดรายการอาหาร	2	1-4
1.2 การจัดเก็บอาหาร (สด/แห้ง)	2	5-6
1.3 การจัดเตรียมและการประกอบอาหาร	2	7-10,17-20
1.4 การจัดเตรียมน้ำดื่มและอาหาร	2	11-14
1.5 การทำความสะอาดอุปกรณ์	2	15-16
2. สภาพด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร		
2.1คุณค่าของอาหาร	2	1-8
2.2 ประเภทของอาหาร	2	9-15
2.3 ความพอใจในอาหารแต่ละชนิดของเด็ก	2	16-20
3.สภาพด้านสถานที่และอุปกรณ์		
3.1 โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์งานครัว	2	1-6
3.2 โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารและอุปกรณ์	2	9-15
3.4 การเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่	2	7-8
4. สภาพด้านบุคคล		
4.1 บุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร	2	1-3, 5-9

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ประเด็นที่ศึกษา	ตอนที	ข้อคำถามที่
4.2 การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	2	4,10-11
4.3 ความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัดบริการ อาหารแก่เด็กวัยอนุบาล	2	12-20
5. ปัญหาด้านการจัดเตรียมอาหาร		
5.1 ปัญหาการจัดซื้ออาหาร	2	1-5
5.2 ปัญหาการจัดเก็บอาหาร (สด/แห้ง)	2	6
5.3 ปัญหาการจัดเตรียมน้ำดื่มและอาหาร	2	7-8
6. ปัญหาด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร		
6.1 คุณค่าของอาหาร	2	1-5
6.2 ประเภทของอาหาร	2	6-7
6.3 ความพอใจในอาหารแต่ละชนิดของเด็ก	2	8-10
7. ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์		
7.1 โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์งานครัว	2	1-6
7.2 โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหารและอุปกรณ์	2	7-15
7.3 ปัญหาการเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่	2	16-17
8. ปัญหาด้านบุคคล		
8.1 บุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร	2	1-11
8.2 ความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัด บริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล	2	12-15

3) ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม โดยสร้างตามกรอบความคิดที่กำหนดไว้

4) การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหา ความถูกต้อง และความเหมาะสมของการใช้
ภาษาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

(1) นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาปรับปรุง แก้ไขเรียบร้อยแล้ว

(2) นำไปทดลองใช้กับผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหาร

และโภชนาการโรงเรียนละ 1 คน และครูประจำชั้นอนุบาลโรงเรียนละ 2 คน ในโรงเรียนที่มีคุณภาพเดียวกัน จำนวนทั้งหมด 8 โรงเรียน รวมทั้งหมด 32 คน เพื่อดูความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษา และช่วงเวลาที่ใช้ในการตอบ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุง แบบสอบถามอีกครั้งหนึ่ง

(3) นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์แล้ว เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2. แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ

2.1 ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง

2.2 การสร้างแบบสัมภาษณ์

1) ศึกษาและรวบรวมตำรา เอกสาร วารสาร งานวิจัย และสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลในด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ตลอดจนด้านบุคคล

2) กำหนดกรอบแนวคิดของแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบความคิดเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลดังนี้

- | | |
|---|--------------|
| (1) ด้านการจัดเตรียมอาหาร | จำนวน 10 ข้อ |
| (2) ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร | จำนวน 15 ข้อ |
| (3) ด้านสถานที่และอุปกรณ์ | จำนวน 10 ข้อ |
| (4) ด้านบุคคล | จำนวน 11 ข้อ |

โดยมีข้อคำถามตามกรอบแนวคิดดังในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ประเด็นคำถามในแบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

ประเด็นที่ศึกษา	ตอนที่	ข้อคำถามที่
1. ด้านการจัดเตรียมอาหาร	2	
1.1 การกำหนดรายการอาหาร	2	1-2
1.2 การจัดเก็บอาหาร (สด/แห้ง)	2	3-7
1.3 การจัดเตรียมและการประกอบอาหาร	2	8-10
2. ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร		
2.1 คุณค่าของอาหาร	2	1-9
2.2 ประเภทของอาหาร	2	10-15

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ประเด็นที่ศึกษา	ตอนที	ข้อคำถามที่
3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์		
3.1 โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหารเช้าและอุปกรณ์	2	1-7
3.2 การเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่	2	8-10
4.ด้านบุคคล		
4.1 บุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร	2	1-6
4.2 ความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล	2	7-11

3) ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ โดยสร้างตามกรอบความคิดที่กำหนดไว้

4) การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหา ความถูกต้อง และความเหมาะสมของการใช้ภาษาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

(1) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาปรับปรุง แก้ไขเรียบร้อยแล้ว

(2) นำไปทดลองใช้กับครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการจำนวน 5 คน เพื่อดูความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษา และช่วงเวลาที่ใช้ในการตอบ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุง แบบสัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง

(3) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์ เพื่อใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3. แบบสังเกตสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

3.1 ลักษณะของแบบสังเกต เป็นแบบตรวจสอบรายการ

3.2 การสร้างแบบสังเกต

1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร วารสาร งานวิจัย และสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลในด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ตลอดจนด้านบุคคล เพื่อศึกษาวิธีการสร้างแบบสังเกต

2) กำหนดกรอบแนวคิดของแบบสังเกต ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบความคิด

เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการของเด็กวัยอนุบาลดังนี้

- | | |
|---|--------------|
| (1) ด้านการจัดเตรียมอาหาร | จำนวน 9 ข้อ |
| (2) ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร | จำนวน 8 ข้อ |
| (3) ด้านสถานที่และอุปกรณ์ | จำนวน 26 ข้อ |
| (4) ด้านบุคคล | จำนวน 17 ข้อ |

โดยมีข้อคำถามตามกรอบแนวคิดดังในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ประเด็นคำถามในแบบสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

ประเด็นที่ศึกษา	ข้อคำถามที่
ก. ด้านการจัดเตรียมอาหาร	
1.1 การกำหนดรายการอาหาร	1
1.2 การจัดเก็บอาหาร (สด/แห้ง)	2-3
1.3 การจัดเตรียมและการประกอบอาหาร	4-9
ข. ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร	
2.1 คุณค่าของอาหาร	1-3, 5, 7, 8
2.2 ประเภทของอาหาร	4, 6
ค. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	
1. โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหาร	
1.1 โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร และอุปกรณ์ งานครัว	1-9
1.2 การเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่	10
2. โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหารและ อุปกรณ์	
2.1 โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหารและ อุปกรณ์	1-12
2.2 การเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่	13-16
ง. ด้านบุคคล	
4.1 บุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร	1-7
4.2 ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล	2-6, 8-17

3) ดำเนินการสร้างแบบสังเกตตามแนวทางที่กำหนด

4) การหาคุณภาพเครื่องมือโดยนำแบบสังเกตไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้อง และความเหมาะสมของแบบสังเกตแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

(1) นำแบบสังเกตที่ผ่านการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้บันทึกสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนที่มีคุณสมบัติเดียวกัน โดยผู้วิจัยและอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มาสังเกตร่วมกัน 3 ครั้ง เพื่อให้เกิดความเที่ยงและครอบคลุมประเด็น และพิจารณาความเหมาะสมในการวิจัยแล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

(2) นำแบบสังเกตที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและใช้บริการทางไปรษณีย์โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งถึงผู้อำนวยการสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือไปยังโรงเรียนที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ส่งแบบสอบถามจำนวน 573 ชุด ไปยังผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการครูประจำชั้นอนุบาล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและขอให้ส่งคืนกลับทางไปรษณีย์ในกรณีที่โรงเรียนใดผู้วิจัยไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ผู้วิจัยจะเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาด้วย สำหรับโรงเรียนที่ส่งแบบสอบถามคืนล่าช้า ผู้วิจัยจะโทรศัพท์ไปถามและส่งหนังสือขอความร่วมมือพร้อมกับส่งแบบสอบถามไปอีกครั้ง แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้รับคืนมาทางไปรษณีย์และไปขอรับคืนด้วยตนเองดังในตารางที่ 13

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากตัวอย่างประชากร

ผู้ให้ข้อมูล	จำนวนแบบสอบถาม ที่ส่ง (ฉบับ)	จำนวนแบบสอบถาม ที่ได้รับคืน (ฉบับ)	ร้อยละ
ผู้บริหาร	191	185	96
ครูผู้รับผิดชอบด้าน อาหารและโภชนาการ	191	185	96
ครูประจำชั้นอนุบาล	191	185	96
รวม	573	555	-

3. แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยมีตารางการไปสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 คน และได้ข้อมูลครบถ้วน ดังแสดงในตารางที่ 18

4. แบบสังเกต ผู้วิจัยดำเนินการสังเกตด้วยตนเอง โดยมีตารางการไปสังเกตเกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน และได้ข้อมูลครบถ้วน ดังแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 สถานที่ และช่วงวัน เดือน ปี ในการเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์และแบบสัมภาษณ์

ชื่อโรงเรียน	วัน /เดือน /ปี ที่สัมภาษณ์	วัน /เดือน /ปี ที่สังเกต
โรงเรียนวัดหลักสี่ (ทองใบทิวารีวิทยา)	27 สิงหาคม 2545	11 กันยายน 2545
โรงเรียนวัดดอนเมือง (ทหารอากาศอุทิศ)	27 สิงหาคม 2545	7 กันยายน 2545
โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 2	27 สิงหาคม 2545	13 กันยายน 2545
โรงเรียนวัดคณิกาผล	27 สิงหาคม 2545	17 กันยายน 2545
โรงเรียนวัดพระพิเรนทร์	27 สิงหาคม 2545	18 กันยายน 2545
โรงเรียนวัดพระเชตุพนฯ	28 สิงหาคม 2545	10 กันยายน 2545
โรงเรียนวัดเสมียนนารี	28 สิงหาคม 2545	12 กันยายน 2545
โรงเรียนบางเขน (ไว้ สาลีอนุสรณ์)	4 กันยายน 2545	19 กันยายน 2545
โรงเรียนวัดเทวสุนทร	4 กันยายน 2545	14 กันยายน 2545

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้บริหารและครู

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสภาพของผู้ให้ข้อมูล ได้รวบรวมแจกแจงความถี่ หาร์้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล เป็นแบบกำหนดค่าตอบให้เลือก ได้รวบรวมแจกแจงความถี่ หาร์้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 เกี่ยวกับปัญหา การจัดบริการอาหารและโภชนาการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล เป็นแบบประเมินค่า โดยการกำหนดคะแนน แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้ คือ

- 5 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด
- 4 หมายถึง เป็นปัญหามาก
- 3 หมายถึง เป็นปัญหาปานกลาง
- 2 หมายถึง เป็นปัญหาน้อย
- 1 หมายถึง เป็นปัญหาน้อยที่สุด หรือไม่เป็นปัญหาเลย

จากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลความหมายของข้อมูล ประกอบความเรียงตามเกณฑ์ดังนี้

ตารางที่ 19 ตารางแปลความข้อมูลค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่านำหนัก	ความหมาย
1.00 – 1.49	มีระดับปัญหาน้อยที่สุด หรือไม่มีปัญหาเลย
1.50 – 2.49	มีระดับปัญหาน้อย
2.50 – 3.49	มีระดับปัญหาปานกลาง
3.50 – 4.49	มีระดับปัญหามาก
4.50 – 5.00	มีระดับปัญหามากที่สุด

และข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะแบบปลายเปิด ได้นำเสนอเป็นข้อๆ เรียงลำดับจากข้อที่มีคะแนนมาก ไปข้อที่มีคะแนนน้อยตามลำดับ

2. ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง สัมภาษณ์โดยผู้วิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้ให้ข้อมูล รวบรวมแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอเป็นความเรียง

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล นำเสนอเป็นความเรียง เพื่อช่วยเสริมในการอภิปรายข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสังเกต

3. ข้อมูลจากแบบสังเกต สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคคล เป็นแบบตรวจสอบรายการ นำเสนอเป็นความเรียง เพื่อช่วยเสริมในการอภิปรายข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยเรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จากการใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลเป็น ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ครูประจำชั้นอนุบาลในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 555 คน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล โดยนำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละ (ตารางที่ 20)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ แบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการจัดเตรียมอาหาร โดยนำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละ (ตารางที่ 21-25)

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร โดยนำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละ (ตารางที่ 26-28)

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสถานที่และอุปกรณ์ โดยนำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละ(ตารางที่ 29-31)

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการด้านบุคคล โดยนำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละ (ตารางที่ 32-34)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ โดยนำมาหาค่าเฉลี่ย(x) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) (ตารางที่ 35-38)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสังเกต

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวมการจัดบริการอาหารและโภชนาการ จำนวน

9 โรงเรียน

ตอนที่ 5 สรุปข้อเสนอแนะด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของผู้บริหารและครู โดยนำมาจัดหมวดหมู่และจัดเรียงลำดับจากมากไปน้อย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามสภาพของผู้ให้ข้อมูล

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	เพศ					
ชาย	60	32.4	13	7.0	8	4.3
หญิง	125	67.6	172	93.0	177	95.7
อายุปัจจุบัน						
20 – 25 ปี	1	0.5	6	3.2	12	6.5
26 – 30 ปี	0	0.0	10	5.4	27	14.6
31 – 35 ปี	1	0.5	8	4.3	18	9.7
36 – 40 ปี	27	14.6	37	20.0	37	20.0
41 – 50 ปี	63	34.1	76	41.1	54	29.2
51 ปีขึ้นไป	93	50.3	48	25.9	37	20.0
ระดับการศึกษาสูงสุด						
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0	11	5.9	14	7.6
ปริญญาตรี	122	65.9	171	92.4	165	89.2
ปริญญาโท	61	33.0	3	1.6	6	3.2
ปริญญาเอก	2	1.1	0	0	0	0
อายุการทำงาน						
ต่ำกว่า 10 ปี	4	2.2	32	17.3	76	41.1
10 – 14 ปี	20	10.8	25	13.5	16	8.6
15 – 19 ปี	17	9.2	21	11.4	15	8.1
20 – 24 ปี	34	18.4	38	20.5	30	16.2
25 ปีขึ้นไป	110	59.5	69	37.3	48	25.9

ตารางที่ 20 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตำแหน่งในปัจจุบัน						
ผู้บริหาร	185	100	0	0	0	0
ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ	0	0	185	100	0	0
ครูประจำชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 1	0	0	0	0	95	51.35
ครูประจำชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 2	0	0	0	0	90	48.65
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในระดับอนุบาล						
มี	162	87.6	82	44.3	150	81.1
ไม่มี	23	12.4	103	55.7	35	18.9
ประสบการณ์การทำงานในระดับอนุบาล						
น้อยกว่า 1 ปี	15	8.1	19	10.3	19	10.3
1 – 5 ปี	25	13.5	44	23.2	99	53.5
6 – 10 ปี	4	2.2	9	4.9	38	20.5
มากกว่า 10 ปี	6	3.2	13	7.0	20	10.2
ไม่มี	135	73.0	100	54.1	9	4.9
ความรู้เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ						
มี	148	80.0	164	88.6	149	80.5
ไม่มี	37	20.0	21	11.4	36	19.5

ตารางที่ 20 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับความรู้เกี่ยวกับการจัด บริการอาหารและโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
เคยศึกษาด้วยตนเอง	101	54.5	107	57.2	102	55.1
เรียนวิชาโภชนาการตามหลักสูตร	33	17.2	78	42.2	68	36.2
เคยเข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการ	92	49.7	70	37.8	52	28.1

จากตารางที่ 20 แสดงว่า ผู้บริหาร ร้อยละ 67.6 เป็นเพศหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ คือระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 66.0 มีประสบการณ์ในการทำงาน 25 ปีขึ้นไป ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้บริหาร ร้อยละ 87.6 มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในระดับอนุบาลแต่ไม่เคยมีประสบการณ์การทำงานในระดับอนุบาล ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ เนื่องจากเคยศึกษาด้วยตนเองและเคยเข้าร่วมสัมมนาประชุมวิชาการ

ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ร้อยละ 93 เป็นเพศหญิงอายุ 41 – 50 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ คือระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 92.4 มีประสบการณ์ในการทำงาน 20 – 24 ปี ปัจจุบันดำรงตำแหน่งครูผู้ดูแลและรับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ร้อยละ 55.7 ไม่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในระดับอนุบาลและไม่เคยมีประสบการณ์การทำงานในระดับอนุบาล แต่ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดบริการและโภชนาการเนื่องจากเคยศึกษาด้วยตนเอง และเรียนวิชาโภชนาการตามหลักสูตร

ครูประจำชั้นอนุบาล ร้อยละ 95.7 เป็นเพศหญิง อายุ 41 – 50 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ คือระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 89.2 มีประสบการณ์ในการทำงาน 20 – 24 ปี ปัจจุบัน ร้อยละ 51.35 เป็นครูประจำชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 81.1 มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในระดับอนุบาลและเคยมีประสบการณ์การทำงานในระดับอนุบาล 1 – 5 ปี

ครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ เนื่องจากเคยศึกษาด้วยตนเองและเรียนวิชาโภชนาการตามหลักสูตร

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตาม
การกำหนดรายการอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	การจัดทำรายการอาหารไว้ล่วงหน้า					
จำเป็น	183	98.9	182	98.4	180	97.3
ไม่จำเป็น	2	1.1	3	1.6	5	2.7
ผู้กำหนดรายการอาหารของโรงเรียน						
คณะกรรมการของโรงเรียน	59	31.9	53	28.6	40	21.6
สำนักการศึกษา	1	0.5	0	0	5	2.7
สำนักการศึกษาเป็นบางส่วน และคณะกรรมการของโรงเรียน เป็นบางส่วน	24	13.0	16	8.6	10	5.4
ครูโภชนาการของโรงเรียน	100	54.1	114	61.6	129	69.7
ผู้บริหารโรงเรียน	1	0.5	2	1.1	1	0.5
สิ่งที่คำนึงถึงในการจัดทำรายการอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
คุณค่าทางโภชนาการ	181	97.8	184	99.5	183	98.9
รสชาติของอาหาร	125	67.6	134	72.4	128	69.2

ตารางที่ 21 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	ปริมาณที่พอเพียง	144	77.8	158	85.4	148
งบประมาณค่าอาหาร	125	67.6	141	76.2	120	64.9
อาหารตามฤดูกาล	137	74.1	145	78.4	118	63.8
ความสะอาดในการซื้อ	50	27.0	73	39.5	50	27.0
ความสะอาดในการเก็บอาหาร	36	19.5	40	21.6	43	23.2
ความสะอาดในการประกอบ อาหาร	46	24.9	65	35.1	50	27.0
ความสะอาดของเครื่องปรุง	129	69.7	135	73.0	132	71.4
ความพึงพอใจของเด็ก	107	57.8	132	71.4	147	79.5
รายการอาหารมีอาหารหมักดอง						
มี	20	10.2	35	18.9	38	20.5
ไม่มี	165	89.2	150	81.1	147	79.5

จากตารางที่ 21 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล มีความเห็นตรงกันว่า การจัดทำรายการอาหารไว้ล่วงหน้ามีความจำเป็นมากที่สุด ร้อยละ 98.9, 98.4 และ 97.3 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล มีความเห็นตรงกันว่า การกำหนดรายการอาหารของโรงเรียนเป็นครูโภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 54.1, 61.6 และ 69.7 ตามลำดับ รองลงมาคือ คณะกรรมการของโรงเรียนร้อยละ 31.9, 28.6 และ 21.6 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล มีความเห็นตรงกันว่า สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดทำรายการอาหาร คือคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 97.8, 99.5 และ 98.9 ตามลำดับ รองลงมาคือ ปริมาณที่เพียงพอ ร้อยละ 77.8, 85.4 และ 80.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดเก็บอาหาร (สด/แห้ง)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิธีการเก็บของสด						
ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ที่โรงเรียน	61	33.0	58	31.4	66	35.7
ฝากใส่ตู้เย็นเก็บไว้ที่บ้านพักครู	1	0.5	0	0	3	1.6
ไม่เก็บซื้อเฉพาะที่ต้องการใช้ใน แต่ละวัน	123	66.5	127	68.6	116	62.7
วิธีการเก็บอาหารแห้ง						
มีตู้สำหรับเก็บไว้เฉพาะ	122	65.9	100	54.1	124	67.0
ฝากใส่ตู้เย็นไว้ที่บ้านพักครู	1	0.5	0	0	1	0.5
ไม่เก็บซื้อเฉพาะที่ต้องการใช้ในแต่ ละวัน	62	33.5	85	45.9	60	32.4

จากตารางที่ 22 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า อาหารสดไม่ควรเก็บซื้อเฉพาะที่ต้องการใช้ในแต่ละวันมากที่สุด ร้อยละ 66.5, 68.6 และ 62.7 ตามลำดับ รองลงมาคือใส่ตู้เย็นเก็บไว้ที่โรงเรียนร้อยละ 33.0, 31.4 และ 35.7 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า อาหารแห่งควรมีผู้สำหรับเก็บไว้เฉพาะมากที่สุด ร้อยละ 65.9, 54.1 และ 67.0 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่เก็บซื้อเฉพาะที่ต้องการใช้ในแต่ละวัน ร้อยละ 33.5, 45.9 และ 32.4 ตามลำดับ

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหารจำแนกตามการจัดเตรียมและการประกอบอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหาร						
หั่น / สับ / บด สำเร็จรูป	82	44.3	99	53.5	74	40.0
หั่น / สับ / บด เนื้อเอง	46	24.9	26	14.1	31	16.2
หั่น / สับ / บด เป็นทิ้งไว้นาน	1	0.5	3	1.6	6	3.2
หั่น / สับ / บด ก่อนปรุง	56	30.3	57	30.8	74	40.0
ผักที่มีใบเป็นรูปเป็นผักที่ปลอดภัย						
จากยาฆ่าแมลง						
ใช่	141	76.2	151	81.6	156	84.3
ไม่ใช่	44	23.8	34	18.4	29	15.7
การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหาร						
ประเภทผัก						
หั่นผักก่อนล้างน้ำ	11	5.9	7	3.8	4	2.2
ล้างน้ำก่อนหั่นผัก	174	94.1	178	96.2	179	96.7
ลวกผักก่อนประกอบอาหาร	0	0	0	0	2	1.1
ผักที่มีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด						
ผักสด	180	97.3	182	98.4	179	96.2
ผักต้ม	4	2.2	3	1.6	3	1.6

ตารางที่ 23 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักลวก	1	0.5	0	0	2	1.1
ผักดอง	0	0	0	0	1	0.5
สิ่งที่คำนึงถึงในการประกอบอาหาร						
ให้แก่เด็ก						
รสชาติ	109	58.9	118	63.2	127	68.6
สีสันทของอาหาร	48	25.9	79	42.7	76	41.1
ปริมาณของอาหาร	103	55.7	104	56.2	106	57.3
คุณค่าของอาหาร	179	96.8	183	98.9	173	93.5
ขนาดชิ้นของอาหาร	71	38.4	106	57.3	95	51.4
ความสะอาดของอาหาร	161	87.0	159	85.9	168	90.2
สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกอบ						
อาหาร						
คุณค่าของอาหารและปริมาณที่	161	87.0	161	87.0	160	86.5
เพียงพอ						
ความสะอาดในการประกอบ	0	0	1	0.5	1	0.5
อาหาร						
ความสะอาดของอาหาร	24	13.0	23	12.4	24	13.0
ขณะประกอบอาหารคำนึงถึง						
การสูญเสียคุณค่าของอาหาร						
คำนึง	182	98.4	182	98.4	181	97.8
ไม่คำนึง	3	1.6	3	1.6	4	2.2

จากตารางที่ 23 แสดงว่า ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารเป็นเนื้อสัตว์ที่ หั่น / สับ / บด สำเร็จรูป มากที่สุด ร้อยละ 44.3 และ 53.5 ตามลำดับ รองลงมาคือ หั่น / สับ / บด ก่อนประกอบอาหาร ร้อยละ 30.3 และ 30.8 ตามลำดับ ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารเป็นเนื้อสัตว์ที่ หั่น / สับ / บด สำเร็จรูป และ หั่น / สับ / บด ก่อนประกอบอาหาร เท่ากัน ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ หั่น / สับ / บด เนื้อเอง ร้อยละ 16.2

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า ผักที่มีใบเป็นรูปเป็นผักที่ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงมากที่สุด ร้อยละ 76.2 , 81.6 และ 84.3 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารประเภทผักคือ ควรล้างน้ำก่อนหั่นผักมากที่สุด ร้อยละ 94.1, 96.2 และ 96.2 ตามลำดับ รองลงมา คือหั่นผักก่อนล้างน้ำ 5.9, 3.8 และ 2.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผักที่มีคุณค่าทางอาหาร คือผักสดมากที่สุด ร้อยละ 97.3, 98.4 และ 96.2 ตามลำดับ รองลงมาคือ ผักต้ม ร้อยละ 2.2 , 1.6 และ 1.6 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สิ่งที่สำคัญถึงในการประกอบอาหารให้แก่เด็กคือ ควรคำนึงถึงคุณค่าของอาหารมากที่สุด ร้อยละ 96.8, 98.9 และ 93.5 ตามลำดับ รองลงมา คือความสะอาดของอาหาร คือ 87.0, 85.9 และ 90.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกอบอาหาร คือคุณค่าของอาหารและปริมาณที่เพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 87.0, 87.0 และ 86.5 ตามลำดับ รองลงมา คือความสะอาดของอาหาร ร้อยละ 13.0, 12.4 และ 13.0 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ขณะประกอบอาหารควรคำนึงถึงการสูญเสียคุณค่าของอาหารมากที่สุด ร้อยละ 98.4, 98.4 และ 97.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดเตรียมน้ำและอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำดื่มของเด็กได้มาจาก						
เด็กนำมาจากบ้าน	2	1.1	3	1.6	1	0.5
โรงเรียนจัดบริการให้	183	92.9	182	92.4	184	99.5
โรงเรียนได้น้ำมาจาก						
น้ำฝน	13	7.0	13	7.0	14	7.6
น้ำประปา	157	84.9	156	84.3	153	82.7
น้ำบาดาล	15	8.1	16	8.6	18	9.7
โรงเรียนใช้เครื่องกรองน้ำดื่ม						
ใช้	177	95.7	176	95.1	177	95.7
ไม่ใช้	8	4.3	9	4.9	8	4.3
ปริมาณน้ำที่ใช้บริโภคในโรงเรียน						
มีพอใช้ตลอดปีแต่ต้องประหยัด	91	49.2	85	45.9	92	49.7
มีพอใช้ช่วงสั้นๆ หลังเปิดภาคเรียน	1	0.5	1	0.5	2	1.1
มีใช้เฉพาะฤดูกาล เช่น ฤดูฝน	0	0	0	0	2	1.1
มีพอใช้เหลือตลอดปี	93	50.3	99	53.5	89	48.1

ตารางที่ 24 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การจัดอาหารให้แก่เด็กเหมือนกับ อาหารของผู้ใหญ่						
ไม่เหมือนกันแยกประกอบเฉพาะ ของเด็ก	164	88.6	164	88.6	165	89.2
เด็กรับประทานอาหารเหมือน ผู้ใหญ่	8	4.3	3	1.6	8	4.3
เหมือนกันแต่มีอาหารสำหรับ เด็กเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 1 อย่าง	13	7.0	18	9.7	12	6.5

จากตารางที่ 24 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า น้ำดื่มของเด็กได้มาจากโรงเรียนจัดบริการให้มากที่สุด ร้อยละ 92.9, 92.4 และ 99.5 ตามลำดับ รองลงมา คือเด็กนำมาจากบ้าน ร้อยละ 1.1, 1.6 และ 0.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนได้นำมาจากคือ น้ำประปามากที่สุด ร้อยละ 84.9, 84.3 และ 82.7 ตามลำดับ รองลงมา คือน้ำบาดาล ร้อยละ 8.1, 8.6 และ 9.7 ตามลำดับ

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ปริมาณน้ำที่ใช้บริโภคในโรงเรียนมีพอใช้เหลือตลอดปีมากที่สุด ร้อยละ 50.3 และ 45.9 รองลงมา คือมีพอใช้ตลอดปี แต่ต้องประหยัด 49.2 และ 45.9 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีพอใช้ตลอดปีแต่ต้องประหยัดมากที่สุด ร้อยละ 49.7 รองลงมา คือมีพอใช้เหลือตลอดปี ร้อยละ 48.1

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า การจัดหาอาหารให้แก่เด็กไม่เหมือนกับอาหารของผู้ใหญ่โดยแยกปรุงเฉพาะของเด็กมากที่สุด ร้อยละ 88.6, 88.6 และ 89.2 ตามลำดับ รองลงมา คือเหมือนกันแต่มีอาหารสำหรับเด็กเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 1 อย่าง ร้อยละ 7.0, 9.7 และ 6.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการทำ
ความสะอาดภาชนะ

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	การทำความสะอาดอุปกรณ์					
เก็บน้ำดื่ม						
ทำทุกวัน	79	42.7	72	38.9	86	46.5
ทำทุกสัปดาห์	55	29.7	58	31.4	45	24.3
ทำทุกเดือน	43	23.2	53	28.6	47	25.4
ทำทุกภาคการศึกษา	8	4.3	2	1.1	7	3.8
การทำความสะอาดอุปกรณ์ใส่						
น้ำดื่ม (แก้ว , ขัน)						
ทำทุกวัน	165	89.2	176	95.1	167	90.3
ทำทุกสัปดาห์	11	5.9	7	3.8	14	7.6
ทำทุกเดือน	8	4.3	2	1.1	4	2.2
ทำทุกภาคการศึกษา	1	0.5	0	0	0	0

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ผู้บริหารและครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า การทำความสะอาดอุปกรณ์เก็บน้ำดื่มมีการทำทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 42.7 และ 38.9 รองลงมาคือทำทุกสัปดาห์ ร้อยละ 29.7 และ 31.4 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า ทำทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 46.5 รองลงมา คือทำทุกเดือน ร้อยละ 25.4

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า การทำความสะอาดอุปกรณ์ใสน้ำดื่มมีการทำความสะอาดทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 89.2, 95.1 และ 90.3 ตามลำดับ รองลงมา คือทำทุกสัปดาห์ร้อยละ 5.9, 3.8 และ 7.6 ตามลำดับ

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร จำแนกตามคุณค่าของอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สีที่ใช้ในการประกอบอาหาร						
สีจากธรรมชาติ	122	65.9	128	69.2	105	56.8
สีผสมอาหาร	61	33.0	55	29.7	78	42.2
สีสังเคราะห์	2	1.1	2	1.1	2	1.1
อาหารสำหรับเด็กควรมีสีส้ม						
สีสว่นำรับประทาน	89	48.1	89	48.1	98	53.0
สีอ่อน	96	51.9	96	51.9	87	47.0
ในแต่ละวันจัดอาหารครบทั้งห้าหมู่						
ครบ	164	88.6	174	94.1	160	86.5
ไม่ครบ	21	11.4	11	5.9	25	13.5

ตารางที่ 26 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่จัดสำหรับเด็กเป็นอาหาร						
หมู่						
โปรตีน	174	94.1	170	91.9	151	81.6
คาร์โบไฮเดรต	8	4.3	10	5.4	30	16.2
วิตามิน	3	1.6	1	0.5	3	1.6
เกลือแร่	0	0	4	2.2	1	0.5
เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทาง						
โภชนาการ						
มี	185	100	185	100	184	99.5
ไม่มี	0	0	0	0	1	0.5
เด็กมีอาการเลือดออกตามไรฟัน						
เหงือกบวม ควรรับประทานอาหาร						
ส้ม , สับปะรด	180	97.3	183	98.9	183	98.9
ข้าว , ขนมปัง	4	2.2	1	0.5	0	0
ถั่วต้ม , ถั่วคั่ว	1	0.5	1	0.5	2	1.1
เด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนัง						
เหี่ยวยุ่น ตาลึก						
ไขมัน	26	14.1	12	6.5	10	5.4
วิตามิน	88	47.6	95	51.4	98	53.0
คาร์โบไฮเดรต	4	2.2	4	2.2	2	1.1
โปรตีน	67	36.2	74	40.0	75	40.5

ตารางที่ 26 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เด็กรับประทานอาหารในปริมาณ						
ตามความต้องการ						
ได้	185	100	185	100	183	98.9
ไม่ได้	0	0	0	0	2	1.1

จากตารางที่ 26 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สีที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นสีจากธรรมชาติมากที่สุด ร้อยละ 65.9, 69.2 และ 56.8 ตามลำดับ รองลงมาคือ สีผสมอาหารร้อยละ 33, 29.7 และ 42.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า อาหารสำหรับเด็กควรมีสีอ่อนมากที่สุด ร้อยละ 51.9 รองลงมา คือสีสว่นำรับประทาน ร้อยละ 48.1 ส่วนครูประจำชั้นมีความเห็นว่า สีสว่นำรับประทานมากที่สุด ร้อยละ 53.0 รองลงมา คือสีอ่อน ร้อยละ 47.0

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ในแต่ละวันจัดอาหารครบ 5 หมู่มากที่สุด ร้อยละ 88.6, 94.1 และ 86.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า อาหารที่จัดสำหรับเด็กเน้นอาหารโปรตีนมากที่สุด ร้อยละ 94.1, 91.9 และ 81.6 ตามลำดับ รองลงมา คือคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 4.3, 5.4 และ 16.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 100, 100 และ 99.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เด็กที่มีอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ควรรับประทานส้มและสับปะรดมากที่สุด ร้อยละ 97.3 และ 98.9 รองลงมา คือข้าวและขนมปัง ร้อยละ 2.2 และ 0.5 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาล มีความเห็นว่า ควรรับประทานส้มและสับปะรดมากที่สุด ร้อยละ 98.9 รองลงมา คือถั่วต้ม และถั่วคั่ว ร้อยละ 1.1

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนังเหี่ยว ตาลึก ขาดสารอาหารประเภทวิตามินมากที่สุด ร้อยละ 47.6, 51.4 และ 53 ตามลำดับ รองลงมา คือขาดโปรตีน ร้อยละ 36.2, 40.0 และ 40.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เด็กได้รับประทานอาหารในปริมาณตามความต้องการมากที่สุด ร้อยละ 100, 100 และ 98.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร จำแนกตามประเภทของอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รูปแบบในการจัดบริการอาหาร						
ให้แก่เด็ก						
อาหารจานเดียว	5	2.7	1	0.5	2	1.1
อาหารชุด	53	28.6	29	15.7	46	24.9
อาหารประสม	127	68.6	155	83.8	137	74.1
จัดเฉพาะอาหารว่าง	0	0	0	0	0	0

ตารางที่ 27 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รูปแบบของอาหารที่ทางโรงเรียนจัดบ่อยที่สุด						
อาหารจานเดียว	36	19.5	43	23.2	43	23.2
อาหารชุด	149	80.5	142	76.2	142	76.2
โรงเรียนมีการจัดอาหารว่างได้แก่นม ผลไม้ ระหว่างมือให้กับเด็ก						
มี	178	96.2	174	94.1	175	94.5
ไม่มี	7	3.8	11	5.9	10	5.4
โรงเรียนจัดบริการอาหารว่างแก่เด็กวันละ						
1 มื้อ	144	77.2	132	71.4	137	74.1
2 มื้อ	41	22.2	53	28.6	48	25.9
เด็กได้ดื่มนม						
ดื่ม	183	98.9	182	98.4	184	99.5
ไม่ดื่ม	2	1.1	3	1.6	1	0.5
โรงเรียนจัดบริการนมหรืออาหารว่าง						
มีทุกวัน	178	96.2	178	96.2	173	96.5
วันเว้นวัน	1	0.5	2	1.1	4	2.2

ตารางที่ 27 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นาน ๆ ครั้ง	5	2.7	2	1.1	5	2.7
ไม่มีเลย	1	0.5	3	1.6	3	1.6
อาหารว่างที่ทางโรงเรียนจัด						
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
อาหารว่างประเภทแป้ง, ถั่ว, งา	41	22.2	43	23.2	40	21.6
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	70	37.2	55	29.7	53	28.6
นมสด	161	87.0	162	87.6	185	89.2
ขนมหวานชนิดอื่น ๆ	46	24.9	42	22.7	50	27.0

จากตารางที่ 27 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า รูปแบบในการจัดบริการอาหารให้แก่เด็กเป็นรูปแบบอาหารประสม คือ อาหารจานเดียวและอาหารชุดสลับกันไปมากที่สุด ร้อยละ 68.6, 83.8 และ 74.1 ตามลำดับ รองลงมาคือ อาหารชุด ประกอบด้วย ข้าว กับข้าว และขนม หรือผลไม้ ร้อยละ 28.6, 15.7 และ 24.9 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า รูปแบบของอาหารที่ทางโรงเรียนจัดบ่อยที่สุดคือ รูปแบบอาหารชุดมากที่สุด ร้อยละ 80.5, 76.2 และ 76.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีการจัดอาหารว่างให้แก่ นม ผลไม้ ว่างห้วงมือให้กับมากที่สุด ร้อยละ 96.2, 94.1 และ 94.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนจัดบริการอาหารว่างแก่เด็กวันละ 1 มื้อมากที่สุด ร้อยละ 77.2, 71.4 และ 74.1 ตามลำดับ รองลงมาคือ 2 มื้อ ร้อยละ 22.2, 28.6 และ 25.9 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า เด็กได้ดื่มนมทุกวันมากที่สุดร้อยละ 98.9, 98.4 และ 99.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนจัดบริการนมหรืออาหารว่างอื่น ๆ ทุกวันมากที่สุดร้อยละ 96.2, 96.2 และ 93.5 ตามลำดับ รองลงมา คือ นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 2.7, 1.1 และ 2.7 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า บริการอาหารว่างที่ทางโรงเรียนจัดเป็นนมสดมากที่สุดร้อยละ 87.0, 87.6 และ 89.2 ตามลำดับ รองลงมาคือ ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 37.2, 29.7 และ 28.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร
จำแนกตามความพอใจของเด็ก

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เด็กส่วนใหญ่พอใจอาหารว่าง						
ประเภท						
อาหารว่างประเภทแป้ง ถั่ว งา	24	13.0	37	20.0	33	17.8
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	31	16.8	33	17.2	29	15.7
นมสด	57	30.8	83	44.9	90	48.6
ขนมหวานชนิดอื่น ๆ	73	39.5	32	17.3	33	17.8

ตารางที่ 28 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	เด็กส่วนใหญ่พอใจอาหารประเภท					
เนื้อสัตว์	147	79.5	152	82.2	134	72.4
แป้ง	12	6.5	6	3.2	15	8.1
ขนมหวาน	15	8.1	16	8.6	15	8.1
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	9	4.9	10	5.4	19	10.3
ผักชนิดต่าง ๆ	2	1.1	1	0.5	2	1.1
เด็กส่วนใหญ่ไม่พอใจอาหารประเภท						
เนื้อสัตว์	3	1.6	10	5.4	11	5.9
แป้ง	22	11.9	9	4.9	12	6.5
ขนมหวาน	13	7.0	22	11.9	17	9.2
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	8	4.3	8	4.3	10	5.4
ผักชนิดต่าง ๆ	139	75.1	136	73.5	135	73.0
เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานผัก						
ชอบ	43	23.2	43	23.2	37	20.0
ไม่ชอบ	142	76.2	142	76.8	148	80.0
ครูมีวิธีการกระตุ้นให้เด็ก						
รับประทานผักรับประทานเป็นตัวอย่าง	43	23.2	47	25.4	41	22.2
ใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ บอกถึงประโยชน์ของอาหาร, เล่านิทาน	130	70.3	116	62.7	135	73.0
บังคับให้รับประทาน	4	2.2	19	10.3	6	3.2
ไม่บังคับและตามใจเด็ก	8	4.3	3	1.6	3	1.6

จากตารางที่ 28 แสดงว่าผู้บริหารส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า เด็กพอใจขนมหวานชนิดอื่น ๆ มากที่สุด ร้อยละ 39.5 รองลงมาคือ นมสด ร้อยละ 30.8 ส่วนครูผู้ดูแลและรับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกันว่า เด็กพอใจนมสดมากที่สุด ร้อยละ 44.9 และ 48.6 รองลงมาคือ ขนมหวานชนิดอื่น ๆ ร้อยละ 17.3 และ 17.8

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหาร และโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า เด็กพอใจเนื้อสัตว์มากที่สุด ร้อยละ 79.5 และ 82.2 รองลงมา คือขนมหวาน ร้อยละ 8.1 และ 8.6 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นว่าเด็กพอใจเนื้อสัตว์มากที่สุด ร้อยละ 72.4 รองลงมา คือผลไม้ชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 10.3

ผู้บริหารส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า เด็กไม่พอใจอาหารประเภทผักชนิดต่าง ๆ มากที่สุด ร้อยละ 75.1 รองลงมา คืออาหารประเภทแป้ง ร้อยละ 11.9 ส่วนครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า เด็กไม่พอใจผักชนิดต่าง ๆ มากที่สุด ร้อยละ 73.5 และ 73.0 รองลงมา คือขนมหวาน ร้อยละ 11.9 และ 9.2

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เด็กส่วนใหญ่ไม่ชอบรับประทานผักมากที่สุด ร้อยละ 76.2 , 76.8 และ 80.0 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลมีความเห็นตรงกันว่า ครูมีวิธีการกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักโดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ บอกถึงประโยชน์ของอาหาร, เล่านิทาน มากที่สุด ร้อยละ 70.3 , 62.7 และ 73 ตามลำดับ รองลงมา คือรับประทานอาหารเป็นตัวอย่าง ร้อยละ 23.2 , 25.4 และ 22.2 ตามลำดับ

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสถานที่และอุปกรณ์

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามสถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	โรงเรียนมีสถานที่เป็นส่วนในการประกอบอาหาร					
มี	180	97.3	177	95.7	175	94.6
ไม่มี	5	2.7	8	4.3	10	5.4
สภาพของอาคาร						
ใช้การได้ดี	173	93.5	168	90.2	171	92.4
ทรุดโทรม	12	6.5	17	9.2	14	7.6
ที่ตั้งของสถานที่ที่ใช้ในการประกอบอาหารภายในโรงเรียน						
ภายในโรงเรียน	164	80.6	167	90.3	160	86.5
ใต้อาคารเรียน	19	10.3	17	9.2	18	9.7
บ้านผู้ปกครอง	0	0	0	0	5	2.7
วัด	2	1.1	1	0.5	2	1.1
โรงครัว / สถานที่ประกอบอาหาร						
จัดอาคารและสิ่งอำนวยความสะดวก	124	67.0	131	70.2	145	78.4
สะดวกให้ดำเนินการโดยเอกเทศ						
ปรับปรุงอาคารที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์	61	33.0	54	29.2	40	21.6

ตารางที่ 29 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนมีอุปกรณ์ในการประกอบ						
อาหาร						
มีครบทุกประเภท	107	57.8	88	47.6	108	58.4
มีครบเฉพาะที่จำเป็น	77	41.6	91	49.2	72	38.9
มีไม่ครบและไม่เพียงพอ	1	0.5	6	3.2	5	2.7
สถานที่ที่ใช้ในการเก็บอุปกรณ์						
สำหรับประกอบอาหาร						
มีตู้สำหรับเก็บโดยเฉพาะ	137	74.1	113	61.1	120	64.9
จัดไว้ในบริเวณโรงครัวมุมใดมุม หนึ่ง	42	22.7	70	37.8	63	34.1
จัดไว้ในห้องพัสดุ	4	2.2	1	0.5	2	1.1
จัดไว้ในห้องเรียน	2	1.1	1	0.5	0	0

จากตารางที่ 29 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีสถานที่ที่เป็นสัดส่วนในการประกอบ การมากที่สุด ร้อยละ 97.3, 95.7 และ 94.6 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สภาพของอาคารใช้การได้ดีมากที่สุดร้อยละ 93.5, 90.2 และ 92.4 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ที่ตั้งของสถานที่ที่ใช้ในการประกอบอาหารอยู่ในโรงเรียนมากที่สุด ร้อยละ 88.6, 90.3 และ 86.5 ตามลำดับ รองลงมา คือได้อาคารเรียนร้อยละ 10.3, 9.2 และ 9.7 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงครัว / สถานที่ที่ประกอบอาหารเป็นอาคารและสิ่งอำนวยความสะดวกให้

ดำเนินการโดยเอกเทศมากที่สุดร้อยละ 67.0, 70.2 และ 78.4 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีอุปกรณ์ในการประกอบอาหารมีครบทุกประเภทมากที่สุดร้อยละ 57.8, 47.6 และ 58.4 รองลงมา คือมีครบเฉพาะที่จำเป็นร้อยละ 41.6, 49.2 และ 38.9 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สถานที่ที่ใช้ในการเก็บอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารเป็นตู้สำหรับเก็บโดยเฉพาะมากที่สุดร้อยละ 74.1 , 61.1 และ 64.9 ตามลำดับ รองลงมา คือจัดไว้ในบริเวณโรงครัว มุมใดมุมหนึ่ง ร้อยละ 22.7, 37.8 และ 34.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตาม
สถานที่รับประทานอาหารและอุปกรณ์

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	โรงเรียนมีโรงอาหารสถานที่ รับประทานอาหาร					
มีโรงอาหารโดยเฉพาะ	114	61.6	114	61.6	134	72.4
มีโรงอาหารที่ใช้ร่วมกับอาคาร อื่น ๆ	60	32.4	60	32.4	43	23.2
ไม่มีโรงอาหาร	11	5.9	11	5.9	8	4.3

ลักษณะและสภาพของโรงอาหาร/

สถานที่รับประทานอาหาร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เป็นโรงอาหารชั่วคราว	46	24.9	46	24.9	34	18.4
เป็นโรงอาหารถาวร	120	64.9	120	64.9	134	72.4

ตารางที่ 30 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นฝักกันมีประตูหน้าต่าง	10	5.4	10	5.4	24	13.0
เป็นเพิงไม่มีฝักกัน	6	3.2	6	3.2	8	4.3
ทรวดโถม ควรสร้างใหม่	3	1.6	3	1.6	9	4.9
พอใช้แต่ชำรุดบางส่วน	12	6.5	12	6.5	11	5.9
ยังใช้ได้ดี	43	23.2	43	23.2	49	26.5
บริเวณที่โรงเรียนจัดให้เด็ก						
รับประทานอาหาร						
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ระเบียบอาคารเรียน	25	13.5	20	10.8	25	13.5
โรงอาหาร	142	76.2	145	78.4	149	80.5
โรงฝึกงาน	6	3.2	6	3.2	6	3.2
อาคารอเนกประสงค์	12	9.7	17	9.2	15	8.1
ในห้องเรียน	57	30.2	53	28.6	62	33.5
สภาพและบริเวณอาคารที่จัดเป็น						
โรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหาร						
อาหารของเด็ก						
ดีและเพียงพอ	91	49.2	71	38.4	91	49.2
ดีแต่ไม่เพียงพอ	66	35.7	95	51.4	66	35.7
ไม่ดีแต่เพียงพอ	9	4.9	5	2.5	11	5.9
ไม่ดีและไม่เพียงพอ	19	10.3	14	7.6	17	9.2

ตารางที่ 30 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	โรงเรียนมีอุปกรณ์ให้เด็กสำหรับ					
รับประทานอาหาร						
โต๊ะเก้าอี้						
เพียงพอ	115	62.2	96	51.4	124	67.0
ไม่เพียงพอ	69	37.3	90	48.6	58	31.4
ไม่มี	1	0.5	0	0	3	1.6
ถาดหลุม						
เพียงพอ	170	91.9	157	94.9	173	93.5
ไม่เพียงพอ	14	7.6	27	14.6	11	5.9
ไม่มี	1	0.5	1	0.5	1	0.5
จานชาม						
เพียงพอ	156	84.3	142	76.8	157	84.9
ไม่เพียงพอ	25	13.5	31	16.8	18	9.7
ไม่มี	4	2.2	12	6.5	10	5.4
ช้อนส้อม						
เพียงพอ	138	74.6	128	69.2	152	82.2
ไม่เพียงพอ	33	17.2	36	19.5	23	12.4
ไม่มี	14	7.6	21	11.4	10	5.4
แก้วน้ำ						
เพียงพอ	126	68.1	122	65.9	149	80.5
ไม่เพียงพอ	46	24.9	38	20.5	22	11.9
ไม่มี	13	7.0	25	13.5	14	7.6

ตารางที่ 30 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนมีอุปกรณ์รับประทาน						
อาหารให้เด็ก						
มีครบทุกคน	169	91.4	167	90.3	170	91.9
มีไม่ครบแต่ใช้วิธีให้นักเรียนหมุนเวียนมารับประทาน	16	8.6	18	9.7	15	8.1
ขนาดของอุปกรณ์ที่ใช้รับประทาน						
อาหาร						
โต๊ะเก้าอี้						
ใหญ่เกินไป	25	13.5	22	11.9	31	16.8
เหมาะสม	159	85.9	161	87.0	151	81.6
เล็กเกินไป	1	0.5	2	1.1	3	1.6
จานชาม						
ใหญ่เกินไป	7	3.8	2	1.1	6	3.2
เหมาะสม	177	95.7	183	98.9	178	96.2
เล็กเกินไป	1	0.5	0	0	1	0.5
ถาดหลุม						
ใหญ่เกินไป	5	2.7	3	1.6	6	3.2
เหมาะสม	179	96.2	180	97.3	176	95.1
เล็กเกินไป	1	0.5	2	1.1	3	1.6

ตารางที่ 30 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นส้อม						
ใหญ่เกินไป	6	3.2	8	4.3	8	4.3
เหมาะสม	179	96.2	175	94.6	176	95.1
เล็กเกินไป	0	0	2	1.1	1	0.5
แก้วน้ำ						
ใหญ่เกินไป	3	1.6	3	1.6	4	2.2
เหมาะสม	180	97.3	181	97.8	181	97.8
เล็กเกินไป	2	1.1	1	0.5	0	0

จากตารางที่ 30 แสดงว่าผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีโรงอาหารหรือสถานที่รับประทานอาหารโดยเฉพาะมากที่สุด ร้อยละ 61.6, 61.6 และ 72.4 ตามลำดับ รองลงมา คือมีโรงอาหารที่ใช้ร่วมกับอาคารอื่น ร้อยละ 32.4 , 32.4 และ 23.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ลักษณะและสภาพของโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหาร เป็นโรงอาหารถาวรมากที่สุด ร้อยละ 64.9 รองลงมา คือเป็นโรงอาหารชั่วคราว ร้อยละ 24.9 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นว่า เป็นโรงอาหารถาวรมากที่สุด ร้อยละ 72.4 รองลงมา คือยังใช้การได้ดี ร้อยละ 26.5

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า บริเวณที่โรงเรียนจัดให้เด็กรับประทานอาหาร คือโรงอาหารมากที่สุด ร้อยละ 76.2, 78.4 และ 80.5 ตามลำดับ รองลงมา คือในห้องเรียน ร้อยละ 30.2, 28.6 และ 33.5 ตามลำดับ

ผู้บริหารและครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า สภาพและบริเวณอาคารที่จัดเป็นโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารอยู่ในสภาพดีและเพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 49.2 รองลงมาคือดีแต่ไม่เพียงพอ ร้อยละ 35.7 ส่วนครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ มีความเห็นว่า ดีแต่ไม่เพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 51.4 รองลงมา คือดีและเพียงพอ ร้อยละ 38.4

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีอุปกรณ์ให้เด็กสำหรับรับประทานอาหาร ดังนี้

มีโต๊ะเก้าอี้เพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 62.2, 51.4 และ 67.0 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่เพียงพอ ร้อยละ 37.3, 48.6 และ 31.4 ตามลำดับ

ภาดหลุมเพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 91.9, 84.9 และ 93.5 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่เพียงพอ ร้อยละ 7.6, 14.6 และ 5.9 ตามลำดับ

จานชามเพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 84.3, 76.8 และ 84.9 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่มีเพียงพอ ร้อยละ 13.5, 16.8 และ 9.7 ตามลำดับ

ช้อนล้อมเพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 74.6 , 69.2 และ 82.2 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่เพียงพอ ร้อยละ 17.2, 19.5 และ 12.4 ตามลำดับ

แก้วน้ำ เพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 68.1 , 65.9 และ 80.5 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่เพียงพอ ร้อยละ 24.9, 20.5 และ 11.9 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีอุปกรณ์อาหารให้เด็กครบทุกคนมากที่สุด ร้อยละ 91.4, 90.3 และ 91.9 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า อุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารมีขนาดดังนี้

โต๊ะเก้าอี้ มีขนาดเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 85.9, 87.0 และ 81.6 ตามลำดับ รองลงมา คือมีขนาดใหญ่เกินไป ร้อยละ 13.5, 11.9 และ 16.8 ตามลำดับ

จานชาม มีขนาดเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 95.7, 98.9 และ 96.2 ตามลำดับ รองลงมา คือมีขนาดใหญ่เกินไป ร้อยละ 3.8, 1.1 และ 3.2 ตามลำดับ

ภาคหลุมมีขนาดเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 96.2, 97.3 และ 95.1 ตามลำดับ รองลงมา คือมีขนาดใหญ่เกินไป ร้อยละ 2.7, 1.6 และ 3.2 ตามลำดับ

ชั้นล้อย่อม มีขนาดเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 96.2, 94.6 และ 95.1 ตามลำดับ รองลงมา คือมีขนาดใหญ่เกินไป ร้อยละ 3.2, 4.3 และ 4.3 ตามลำดับ

แก่น้ำมีขนาดเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 97.3 97.8 และ 97.8 ตามลำดับ รองลงมา คือมีขนาดใหญ่เกินไป 1.6, 1.6 และ 2.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามการเก็บล้าง

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	โรงเรียนมีบริเวณล้างอุปกรณ์แยก					
เป็นสัดส่วน						
มี	178	96.2	180	97.3	181	97.2
ไม่มี	7	3.8	5	2.7	4	2.2
โรงเรียนมีปอดักไขมัน						
มี	154	83.2	149	80.5	133	71.9
ไม่มี	31	16.2	36	19.5	52	28.1

จากตารางที่ 31 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีบริเวณล้างอุปกรณ์เป็นสัดส่วนมากที่สุด ร้อยละ 96.2, 97.3 และ 97.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีปอดักไขมันมากที่สุด ร้อยละ 83.2, 80.5 และ 71.9 ตามลำดับ

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละ ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล จำแนกตามบุคลากรผู้เกี่ยวข้อง
กับการจัดบริการอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุน					
การจัดบริการอาหารแก่เด็ก						
สนับสนุนมากที่สุด	83	44.9	68	36.2	62	33.5
สนับสนุนมาก	98	53.0	104	56.2	111	60.0
สนับสนุนน้อย	4	2.2	12	6.5	11	5.9
สนับสนุนน้อยมาก	0	0	1	0.5	1	0.5
โรงเรียนมีครูที่มีวุฒิทางด้าน						
โภชนาการ						
มี	108	58.4	109	58.9	129	69.7
ไม่มีวุฒิโดยตรงแต่เคยผ่านการ	30	16.2	28	15.1	17	9.2
อบรมด้านอาหารและ โภชนาการ						
ไม่มีเลย	47	25.4	48	25.9	39	21.1
ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดบริการ						
อาหารและโภชนาการแก่เด็กอนุบาล						
จำเป็นต้องได้รับการอบรม						
จำเป็น	183	98.9	180	97.3	181	97.8
ไม่จำเป็น	2	1.1	5	2.7	4	2.2

ตารางที่ 32 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการซื้ออาหาร						
จัดเจ้าหน้าที่ (ครู ,แม่ครัว,ผู้ปกครอง, ภารโรง ,..) รับผิดชอบหมุนเวียนไป ซื้อ	50	27.0	52	28.1	51	27.6
แต่งตั้งครูคนใดคนหนึ่งรับผิดชอบ	39	21.1	30	16.2	61	33.0
มีผู้รับเหมามาส่งที่โรงเรียนทุกวัน	96	51.9	103	55.7	73	39.5
ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบจัดทำและ ประกอบอาหารกลางวัน						
ครู	19	10.3	13	7.0	18	9.7
ครูและนักเรียน	0	0	1	0.5	1	0.5
แม่ครัวหรือลูกจ้างที่โรงเรียน	115	62.2	152	82.2	136	73.5
ครูและแม่ครัว	48	25.9	19	10.3	29	15.7
ภารโรง	3	1.6	0	0	1	0.5
ผู้รับผิดชอบดูแลด้านการประกอบ อาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ครูโภชนาการ	172	93.0	182	98.4	169	91.4
ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหาร กลางวัน	10	5.4	5	2.7	9	4.9
แม่ครัว	5	2.7	11	5.9	10	5.4
ผู้ปกครองอาสาสมัครเข้ามา	11	5.9	0	0	7	3.8

ตารางที่ 32 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	ผู้รับผิดชอบในการจัดบริการอาหาร แก่เด็กในแต่ละวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)					
ครูทุกคนผลัดเปลี่ยนกันวันละ 1-2 ครั้ง	36	19.5	34	18.4	26	14.1
ครูที่ผ่านการอบรมการจัดอาหาร กลางวัน	31	16.8	36	19.5	34	18.4
ครูโภชนาการ	111	60.0	114	61.0	100	54.1
ครูประจำชั้น	78	42.2	47	25.4	67	36.2
ผู้ควบคุมดูแลโรงอาหาร / สถานที่ รับประทานอาหาร						
มีเจ้าหน้าที่ดูแลประจำ	82	44.3	52	28.1	56	30.3
จัดครูเวรควบคุมดูแล	85	45.9	95	51.4	83	44.9
ครูประจำชั้น	18	9.7	37	20.0	45	24.3
ไม่มีการควบคุมดูแล	0	0	1	0.5	1	0.5

จากตารางที่ 32 แสดงว่า ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารแก่เด็ก สนับสนุนมากที่สุด ร้อยละ 53.0, 56.2 และ 60 ตามลำดับ รองลงมา คือ สนับสนุนมากที่สุดร้อยละ 44.9, 36.2 และ 33.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีครูที่มีวุฒิทางด้านโภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 58.4, 58.9 และ 69.7 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่มีเลย ร้อยละ 25.4, 25.9 และ 21.1 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการและครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กอนุบาลจำเป็นต้องได้รับการอบรมมากที่สุด ร้อยละ 98.9, 97.3 และ 97.8 ตามลำดับ

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการซื้ออาหารโดย มีผู้รับเหมามาส่งที่โรงเรียนทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 51.9 และ 55.7 รองลงมา คือจัดเจ้าหน้าที่ (ครู , แม่ครัว , ผู้ปกครอง , ภารโรง,...) รับผิดชอบหมุนเวียนไปซื้อ ร้อยละ 27.0 และ 28.1 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า มีผู้รับเหมามาส่งที่โรงเรียนทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 39.5 รองลงมา คือแต่งตั้งครูคนใดคนหนึ่งรับผิดชอบ ร้อยละ 33.0

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบจัดทำและประกอบอาหารกลางวันคือ แม่ครัวหรือลูกจ้างที่โรงเรียนมากที่สุด ร้อยละ 62.2, 82.2 และ 73.5 ตามลำดับ รองลงมาคือ ครูและแม่ครัว ร้อยละ 25.9, 10.3 และ 15.7 ตามลำดับ

ผู้บริหารส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า ผู้รับผิดชอบดูแลด้านการประกอบอาหาร คือครู โภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 93 รองลงมา คือผู้ปกครองอาสาสมัครเข้ามา ร้อยละ 5.9 ส่วนครูผู้รับผิดชอบด้านอาหาร และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า คือ ครู โภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 98.4 และ 91.4 รองลงมา คือแม่ครัว ร้อยละ 5.9 และ 5.4 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดบริการอาหารแก่เด็กในแต่ละวัน คือครูโภชนาการมากที่สุด ร้อยละ 60.0, 61.6 และ 54.1 ตามลำดับ รองลงมา คือครูประจำชั้น ร้อยละ 42.2, 25.4 และ 36.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผู้ควบคุมดูแลโรงอาหารสถานที่รับประทานอาหาร คือครูเวรควบคุมดูแลมากที่สุด ร้อยละ 45.9, 51.4 และ 44.9 ตามลำดับ รองลงมา คือมีเจ้าหน้าที่ดูแลประจำ ร้อยละ 44.3, 28.1 และ 30.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละด้านบุคคล จำแนกตามการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร
และโภชนาการ

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การส่งเสริมการจัดบริการอาหาร						
และโภชนาการ						
จัดอบรมในด้านการทำบัญชี	118	63.2	93	50.3	87	47.0
การเงินพัสดุการใช้จ่ายเงินตาม โครงการ						
พาคณะครูไปเยี่ยมชมโรงเรียนที่ จัดโครงการอาหารกลางวันได้ เหมาะสม	55	29.7	93	50.3	43	23.2
จัดอบรมเกี่ยวกับหลักและวิธีการ จัดโครงการอาหารกลางวัน	99	53.5	82	44.3	73	39.5
จัดทำคู่มือเกี่ยวกับหลักและวิธีการ จัดโครงการอาหารกลางวัน สำหรับผู้รับผิดชอบ	33	20.5	46	24.9	39	21.1
ไม่มีการจัดกิจกรรม	22	11.9	26	14.1	32	17.3
แนวทางสนับสนุนให้เด็กได้รับประทาน						
อาหารที่มีคุณค่า (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ให้ความรู้ทางโภชนาการสำหรับเด็ก	147	79.5	151	81.6	130	70.3
ส่งเสริมผลผลิตในโรงเรียน เช่น ปลูกผักปลอดสารพิษเลี้ยงไก่ เป็นต้น	42	22.7	47	25.4	44	23.8
ส่งเสริมและขอรับการสนับสนุนผล ผลิตจากชุมชน	20	10.8	14	7.6	10	5.4

ตารางที่ 33 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึง คุณค่าในอาหาร	165	89.2	163	88.1	155	83.8
การประกอบอาหารโดยเน้นการ รักษาคุณค่าของอาหาร	149	80.5	152	82.2	128	69.2
รณรงค์การสร้างค่านิยมในการ บริโภคที่ถูกต้อง	104	56.2	87	47.0	67	36.2
กิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กมี สุขนิสัย ที่ดีในการรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กด้าน สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร	177	65.7	172	93.0	170	91.9
จัดอำนวยความสะดวกน้ำดื่มน้ำใช้	158	85.4	155	83.2	156	84.3
เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านสุข นิสัยในการรับประทานอาหารที่ดี	32	17.3	27	14.6	18	9.7
จัดสัปดาห์รณรงค์สุขนิสัยที่ดีใน การรับประทานอาหาร	41	22.2	20	10.8	17	9.2

จากตารางที่ 33 แสดงว่า ผู้บริหาร และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การส่งเสริมการจัดบริการอาหารและโภชนาการโดยการจัดอบรมในด้านการทำบัญชีการเงิน พัสดุ การใช้จ่ายเงินตามโครงการมากที่สุด ร้อยละ 63.2 และ 47.0 รองลงมา คือการจัดอบรมเกี่ยวกับหลักและวิธีการจัดโครงการอาหารกลางวัน ร้อยละ 47.0 และ 39.5 ส่วนครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ มีความเห็นว่า การจัดอบรมในด้านการจัดทำบัญชีการเงิน พัสดุ การใช้จ่ายเงินตามโครงการ และพาคณะครูไปเยี่ยมชมโรงเรียนที่จัดโครงการอาหารกลางวันได้เหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 50.3 รองลงมา คือการจัดอบรมเกี่ยวกับหลักและวิธีการจัดโครงการอาหารกลางวัน ร้อยละ 44.3

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า แนวทางสนับสนุนให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า คือการกำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าในอาหารมากที่สุด ร้อยละ 89.2 และ 88.1 รองลงมา คือการประกอบอาหาร โดยเน้นการรักษาคุณค่าของอาหาร ร้อยละ 80.5 และ 82.2 ตามลำดับ ส่วนครูประจำชั้นอนุบาล มีความเห็นว่า คือการกำหนดรายการอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่าในอาหารมากที่สุด ร้อยละ 83.8 รองลงมา คือให้ความรู้ทางโภชนาการสำหรับเด็ก ร้อยละ 70.3

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า กิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร คือ ให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารมากที่สุด ร้อยละ 95.7, 93.0 91.9 ตามลำดับ รองลงมา คือจัดอำนวยความสะดวกน้ำดื่มใช้ร้อยละ 85.4, 83.2 และ 84.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล จำแนกตามการแสดงความคิดเห็นของบุคลากร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนจัดอาหารมื้อกลาง						
วันเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก						
เด็ก						
เพียงพอ	179	96.2	180	97.3	166	89.7
ไม่เพียงพอ	6	3.2	5	2.7	19	10.3
ความกังวลใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเด็ก						
เคย	103	57.3	125	67.6	133	71.9
ไม่เคย	82	44.3	60	32.4	52	28.1

ตารางที่ 34 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การประเมินการเจริญเติบโตของ						
เด็ก						
ซังน้ำหนัก – สัดส่วนสูง	31	16.8	39	21.1	26	14.1
เทียบจากกราฟน้ำหนัก – ส่วนสูง	7	3.8	2	1.1	7	3.8
มาตรฐานของเด็ก						
ซังน้ำหนัก – สัดส่วนสูงแล้วเปรียบ	147	79.5	144	77.8	152	82.2
เทียบกับกราฟน้ำหนัก – ส่วนสูง						
มาตรฐานของเด็ก						
ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทาน						
อาหารของเด็ก						
มี	68	36.8	74	40.0	98	53.0
ไม่มี	117	63.2	111	60.0	87	47.0
สาเหตุของปัญหา						
รับประทานอาหารมากเกินไป	17	9.2	16	8.6	15	8.1
รับประทานอาหารน้อยเกินไป	36	19.5	53	28.6	70	37.8
รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า	29	15.7	26	14.1	36	19.5
รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ	9	4.9	7	3.8	16	8.6
อาหารจานด่วนมีผลต่อการเพิ่ม						
น้ำหนักของเด็ก						
มี	153	82.7	151	81.6	161	87.0
ไม่มี	11	5.9	10	5.4	5	2.7
ไม่แน่ใจ	21	11.4	24	13.0	19	10.3

ตารางที่ 34 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	ถ้าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน					
ลดปริมาณอาหารทุกชนิดที่ให้แก่เด็ก รับประทานอาหาร	18	9.7	15	8.1	21	11.4
ลดเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยน้ำ มัน	87	47.0	95	51.4	95	51.4
ไม่ต้องทำอะไรเพราะโตขึ้นจะผอม เอง	13	7.0	9	4.9	17	9.2
ไม่พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอ คำแนะนำ	97	52.4	106	57.3	94	50.8
เด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน						
ควรแก้ไข						
ลดความอ้วนโดยการออกกำลังกาย	33	17.8	36	19.5	33	17.8
ลดเฉพาะอาหารบางประเภทที่ให้ พลังงานมาก เช่น อาหารทอด	18	9.7	21	11.4	20	10.8
ลดเฉพาะอาหารมันและออกกำลังกาย	134	72.4	128	69.2	132	71.4
ความอ้วนของเด็กมีผลต่อการ						
เจริญเติบโตในภายหลัง						
มีผลกระทบ	167	90.3	169	91.4	168	90.2
ไม่มีผลกระทบ	18	9.7	16	8.6	17	9.2

ตารางที่ 34 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การจัดสภาพแวดล้อมและอาหาร ให้เหมาะสมสามารถลดความอ้วน ของเด็กได้						
เห็นด้วย	168	90.8	161	87.0	162	87.6
ไม่เห็นด้วย	17	9.2	24	13.0	23	12.4

จากตารางที่ 34 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนจัดอาหารมื้อกลางวันเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็กมากที่สุดร้อยละ 96.2, 97.3 และ 89.7 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เคยกังวลใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเด็กมากที่สุด ร้อยละ 55.7, 67.6 และ 71.9 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ประเมินการเจริญเติบโตของเด็กโดยชั่งน้ำหนัก – สัดส่วนสูง แล้วเปรียบเทียบกับกราฟน้ำหนัก – ส่วนสูงมาตรฐานของเด็กมากที่สุดร้อยละ 79.0, 77.8 และ 82.2 ตามลำดับ รองลงมา คือชั่งน้ำหนัก – ส่วนสูง ร้อยละ 16.8, 21.1 และ 14.1 ตามลำดับ

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า เด็กไม่มีปัญหาปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมากที่สุด ร้อยละ 63.2 และ 60.0 ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นว่า มีปัญหามากที่สุด ร้อยละ 53.0

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สาเหตุของปัญหาในการรับประทานของเด็กคือรับประทานอาหารน้อยเกินไป มากที่สุด ร้อยละ 19.5 28.6 และ 37.8 ตามลำดับ รองลงมา คือรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ร้อยละ 15.7 14.1 และ 19.5 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า อาหารจานด่วนมีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักของเด็กมากที่สุด ร้อยละ 82.7, 81.6 และ 87 ตามลำดับ รองลงมา คือไม่แน่ใจ ร้อยละ 11.4, 13.0 และ 10.3 ตามลำดับ

ผู้บริหาร และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ถ้าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อขอคำแนะนำมากที่สุด ร้อยละ 52.4 และ 57.3 รองลงมา คือลดเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยน้ำมัน ส่วนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นว่าลดเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันมากที่สุด ร้อยละ 51.4 รองลงมา คือ ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำ ร้อยละ 50.8

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการตลอดจนครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ถ้าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานควรแก้ไขโดยลดเฉพาะอาหารมันและออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 72.4, 69.2 และ 71.4 ตามลำดับ รองลงมา คือลดความอ้วนโดยการออกกำลังกาย ร้อยละ 17.8, 19.5 และ 17.8 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ความอ้วนของเด็กมีผลกระทบต่อการศึกษาเติบโตในภายหลังมากที่สุด ร้อยละ 90.3, 91.4 และ 90.2 ตามลำดับ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า การจัดสภาพแวดล้อมและอาหารให้เหมาะสมสามารถลดความอ้วนของเด็กได้มากที่สุด ร้อยละ 90.8, 87.0 และ 87.6 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร จำแนกตามการจัดซื้ออาหาร การเก็บอาหาร (สด/แห้ง) การเตรียมน้ำดื่มและอาหาร

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
อาหารสดและอาหารแห้งในการ ประกอบอาหารมีราคาแพง	2.76	1.19	2.61	1.11	2.67	1.15
โรงเรียนขาดพาหนะในการไปซื้อ อาหารที่ตลาด	2.41	1.53	2.28	1.48	2.26	1.47
สิ้นเปลืองเวลาในการไปซื้ออาหาร ที่ตลาด	2.14	1.34	2.14	1.31	2.03	1.28
โรงเรียนอยู่ห่างไกลตลาดหรือ แหล่งที่จัดซื้ออาหาร	1.93	1.20	1.92	1.19	1.92	1.26
อาหารสดและอาหารแห้งในการ ประกอบอาหารไม่เพียงพอ	1.81	0.95	1.63	0.80	1.96	1.07
ไม่มีสถานที่เก็บอาหารสดและ อาหารแห้ง	1.63	0.83	1.64	0.95	1.76	1.01
มีน้ำดื่มไม่เพียงพอ	1.35	0.74	1.51	0.93	1.54	1.02
โรงเรียนขาดแคลนน้ำในการ ประกอบอาหารและล้างทำ ความสะอาด	1.24	0.56	1.33	0.73	1.35	0.79

จากตารางที่ 35 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า อาหารสดและอาหารแห้งในการประกอบอาหารมีราคาแพง เป็นปัญหาปานกลาง

ส่วนที่เป็นปัญหาน้อยเรียงจากคะแนนเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามลำดับดังนี้

โรงเรียนขาดพาหนะในการไปซื้ออาหารที่ตลาด สิ้นเปลืองเวลาในการไปซื้ออาหารที่ตลาด โรงเรียนอยู่ห่างไกลตลาดหรือแหล่งที่จัดซื้ออาหาร อาหารสดและอาหารแห้งในการประกอบอาหารไม่เพียงพอ ไม่มีสถานที่เก็บอาหารสดและอาหารแห้ง

3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร จำแนกตามคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหารและความพอใจของเด็ก

รายการ	ผู้บริหาร (N = 185)		ครูผู้รับผิดชอบ (N = 185)		ครูประจำชั้น (N = 185)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
โรงเรียนจัดอาหารซ้ำกันหลายครั้ง	1.76	0.88	1.71	0.87	2.18	1.07
รสชาติของอาหารไม่เป็นที่พอใจ ของเด็ก	1.81	0.91	1.66	0.80	2.14	1.08
โรงเรียนจัดอาหารไม่เป็นที่พอใจ ของเด็ก	1.80	0.83	1.67	0.78	2.05	1.03
อาหารมีสีสันทึมนำรับประทาน	1.71	0.89	1.61	0.72	1.90	0.94
โรงเรียนไม่สามารถจัดบริการ อาหารว่างได้ทุกวัน	1.68	1.03	1.64	0.99	1.89	1.15
เด็กรับประทานอาหารไม่ได้ตาม ปริมาณที่ร่างกายต้องการ	1.59	0.77	1.59	0.79	1.85	0.97
โรงเรียนจัดอาหารในแต่ละวันไม่ ครบห้าหมู่	1.58	0.74	1.54	0.78	1.80	0.88

ตารางที่ 36 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
เด็กไม่รับประทานอาหารที่ทาง โรงเรียนจัดให้	1.57	0.76	1.56	0.74	1.75	0.97
เด็กได้รับคุณค่าทางโภชนาการไม่ เพียงพอในแต่ละวัน	1.50	0.71	1.55	0.78	1.78	0.90
อาหารมีชิ้นใหญ่ไม่เหมาะสมกับ เด็ก	1.59	0.80	1.56	0.77	1.90	1.02

ตารางที่ 36 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกันว่า มีปัญหาน้อยซึ่งเรียงตามลำดับได้ดังนี้

โรงเรียนจัดอาหารซ้ำกันหลายครั้ง รสชาติของอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก โรงเรียนจัดอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก อาหารมีสีสັນไม่น่ารับประทาน โรงเรียนไม่สามารถจัดบริการอาหารว่างได้ทุกวัน เด็กรับประทานอาหารไม่ได้ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ โรงเรียนจัดอาหารแต่ละวันไม่ครบห้าหมู่ เด็กไม่รับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดให้ เด็กได้รับคุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอในแต่ละวัน อาหารมีชิ้นใหญ่ไม่เหมาะสมกับเด็ก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์

ตารางที่ 37 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามโรงครัว/ สถานที่ประกอบอาหาร และอุปกรณ์ครัว โรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารและอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร ตลอดวัน การเก็บล้างอุปกรณ์และสถานที่

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
โรงอาหาร / สถานที่รับประทาน อาหารไม่เพียงพอ	2.50	1.36	2.51	1.37	2.53	1.40
โต๊ะ – เก้าอี้ ไม่เพียงพอ	2.36	1.28	2.38	1.37	2.43	1.42
จำนวนห้องน้ำไม่เพียงพอกับ จำนวนเด็ก	2.36	1.28	2.38	1.37	2.43	1.42
ขาดโรงอาหาร / สถานที่รับ ประทานที่ถูกสุขลักษณะ	2.21	1.21	2.23	1.22	2.38	1.30
โรงเรียนไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวก เช่น ที่นั่งรับประทาน อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก	2.25	1.17	2.17	1.24	2.29	1.27
สถานที่ในการประกอบอาหารคับ แคบและไม่เพียงพอ	2.23	1.27	2.21	1.30	2.24	1.26
โรงเรียนไม่มีโรงอาหาร / สถานที่ ประกอบอาหารไม่เพียงพอ	2.18	1.26	2.14	1.21	2.29	1.33
โรงเรียนมีอุปสรรคในการกำจัด สิ่งปฏิกูลต่าง ๆ	2.05	1.12	2.03	1.17	2.20	1.19
ไม่มีสถานที่สำหรับประกอบ อาหารที่ถูกสุขลักษณะ	2.03	1.21	2.10	1.29	2.02	1.17
ปัญหาของโรคครัว / สถานที่ ประกอบอาหาร	1.97	1.14	2.04	1.25	2.04	1.15

ตารางที่ 37(ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
ไม่มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการปิดอาหาร ที่ถูกต้องลักษณะ	1.72	1.05	1.90	1.09	1.95	1.16
ไม่มีอุปกรณ์สำหรับรับประทาน อาหาร ได้แก่ ข้าวต้ม ไข่ไก่เด็ก	1.83	1.21	1.84	1.15	1.86	1.14
อุปกรณ์งานครัวมีไม่เพียงพอ	1.72	0.94	1.73	0.97	1.76	0.96
ไม่มีสถานที่ในการเก็บอุปกรณ์ที่ ใช้ประกอบอาหาร	1.61	0.90	1.83	1.12	1.69	1.05
ขาดสถานที่ในการทำความสะอาด สะอาดอุปกรณ์	1.62	0.83	1.65	1.00	1.66	0.98
มีอุปกรณ์ใส่น้ำดื่มไม่เพียงพอ	1.60	0.95	1.75	1.07	1.54	1.02
ไม่มีอุปกรณ์สำหรับใส่อาหาร ได้แก่ ถาดอาหาร, จานชาม, ไข่เด็ก รับประทาน	1.32	0.67	1.40	0.72	1.41	0.82
ขาดสถานที่ในการทำความสะอาด สะอาดอุปกรณ์	1.62	0.83	1.65	1.00	1.66	0.98

จากตารางที่ 37 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า โรงอาหาร / สถานที่ รับประทานอาหาร มีปัญหาปานกลาง

ส่วนที่เป็นปัญหาน้อยเรียงจากคะแนนเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามลำดับ ดังนี้

โต๊ะ – เก้าอี้ไม่เพียงพอ จำนวนห้องน้ำมีไม่เพียงพอกับจำนวนเด็ก ขาดโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารที่ถูกต้องลักษณะ โรงเรียนไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่ง รับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก สถานที่ในการประกอบอาหารคั้บแคบและไม่เพียงพอ โรงเรียนไม่มีโรงอาหาร / สถานที่ประกอบอาหารที่เหมาะสม โรงเรียนมีอุปสรรคในการกำจัดสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ไม่มีสถานที่สำหรับประกอบอาหารที่ถูกต้องลักษณะ ปัญหาของโรงครัว / สถานที่ประกอบอาหาร ไม่มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการปิดอาหารที่ถูกต้องลักษณะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับรับประทาน

อาหาร ได้แก่ ข้าว ส้ม ให้แก่เด็ก อุปกรณ์งานครัวมีไม่เพียงพอ ไม่มีสถานที่ในการเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร ขาดสถานที่ในการทำความสะอาดอุปกรณ์ มีอุปกรณ์ใส่น้ำดื่มไม่เพียงพอ

3.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัญหาของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล จำแนกตามบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร ตลอดจนความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารแก่เด็ก

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
ครูมีงานประจำมากและไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับมาช่วยจัดบริการอาหาร	2.50	1.32	2.55	1.43	2.51	1.27
เด็กมีนิสัยการบริโภคไม่เหมาะสม ได้แก่ พุดคุยกันในระหว่างรับประทานอาหาร ดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร	2.22	1.05	2.16	1.04	2.56	1.28
โรงเรียนมีครูที่ช่วยดูแลรับผิดชอบการบริการอาหารไม่เพียงพอ	2.08	1.13	2.15	1.23	2.19	1.23
เด็กไม่คุ้นเคยกับอาหารบางประเภทที่โรงเรียนจัดให้รับประทาน	1.92	0.93	1.86	0.97	2.15	1.14
ครูประจำชั้นไม่มีเวลาดูแลเด็กช่วงเด็กรับประทานอาหาร	2.04	1.16	2.02	1.13	1.65	0.99
ไม่มีครูที่มีความรู้ด้านคหกรรมศาสตร์หรือโภชนาการ	1.82	1.02	1.99	1.22	1.89	1.11
ขาดครูที่มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาหาร	1.81	0.95	1.84	1.06	1.91	1.13
ขาดบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการซื้ออาหารสดและอาหารแห้ง	1.88	1.11	1.59	1.00	1.99	1.41

ตารางที่ 38 (ต่อ)

รายการ	ผู้บริหาร		ครูผู้รับผิดชอบ		ครูประจำชั้น	
	(N = 185)		(N = 185)		(N = 185)	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
ความใส่ใจของคณะกรรมการหรือ หรือผู้รับผิดชอบในการจัดบริการ อาหารและโภชนาการแก่เด็กวัย อนุบาล	1.70	0.89	1.75	0.92	1.92	1.07
ครูที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่จัด ทำอาหารไม่มีความสนใจใน การทำงาน หรือรับงานด้วยความ ไม่เต็มใจ	1.70	0.94	1.77	1.06	1.68	1.04
ครูไม่ให้ความสนใจสนับสนุนการ จัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล เท่าที่ควร	1.72	0.89	1.65	0.90	1.75	1.00
เด็กส่วนใหญ่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์	1.51	0.72	1.43	0.62	1.71	0.96
ขาดการเอาใจใส่และสนับสนุน โครงการจากผู้บริหารระดับสูง	1.34	0.70	1.38	0.71	1.49	0.87
ผู้บริหารไม่สนับสนุนการจัดบริการ อาหารและโภชนาการแก่เด็ก วัยอนุบาล	1.30	0.61	1.30	0.61	1.49	0.83
เด็กส่วนใหญ่เป็นโรคขาดสาร อาหาร	1.35	0.67	1.30	0.53	1.40	0.75

จากตารางที่ 38 แสดงว่า ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาลส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ครูมีงานประจำมากและไม่มีเวลาพอสำหรับมาช่วยจัดบริการอาหาร เป็นปัญหาปานกลาง

ส่วนที่เป็นปัญหาน้อยเรียงจากคะแนนเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามลำดับ ดังนี้

เด็กมีนิสัยการบริโภคไม่เหมาะสมได้แก่ พุดคุยกันในระหว่างรับประทานอาหาร ดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร โรงเรียนมีครูที่ช่วยดูแลรับผิดชอบด้านการบริการอาหารไม่เพียงพอ เด็กไม่คุ้นเคยกับอาหารบางประเภทที่โรงเรียนจัดให้รับประทาน ครูประจำชั้นไม่มีเวลาดูแลเด็กช่วยรับประทานอาหาร ไม่มีครูที่มีความรู้ด้านคหกรรมศาสตร์หรือโภชนาการ ขาดครูที่มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาหาร ขาดบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการซื้ออาหารสดและอาหารแห้ง ความใส่ใจของคณะกรรมการหรือผู้รับผิดชอบในการจัดบริการอาหารและโภชนาการ แก่เด็กวัยอนุบาล ครูที่ได้รับการมอบหมายให้ทำหน้าที่จัดทำอาหารไม่มีความสนใจในการทำงานหรือรับงานด้วยความไม่เต็มใจ เด็กส่วนใหญ่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสังเกต

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

สภาพภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ พบว่า ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ ร้อยละ 100 เป็นเพศหญิงมีอายุ 51 ปีขึ้นไปมากที่สุด ร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ 41 – 50 ปี ร้อยละ 22.22 ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ คือระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 100 ร้อยละ 77.78 มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการระดับอนุบาล และร้อยละ 55.56 มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการมา 1 – 5 ปี รองลงมาคือ มีประสบการณ์มา 6 – 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.22 เหตุผลที่ทำหน้าที่รับผิดชอบด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการ เนื่องจากได้รับมอบหมายมากที่สุดร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ เรียนมาทางนี้โดยตรง ร้อยละ 22.22

4.2 ผลการวิเคราะห์ภาพรวมเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน ตามตัวแปรที่ศึกษา

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการได้ผลดังนี้

โรงเรียนที่ 1

1. ลักษณะของโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า

2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารเอาไว้ล่วงหน้า และติดรายการอาหารประจำวันไว้ในห้องพัสดุ (อยู่ด้านหน้าของโรงครัว) โดยมีหลักในการกำหนดอาหารว่า อาหารที่จัดต้องครบ 5 หมู่ และอาหารสำหรับเด็กจะเน้นให้มีรสอ่อน ๆ

อาหารสดได้แก่ ไข่ เห็ด ข้าว ผักชี ต้นหอม ที่ใช้ในการประกอบอาหารจะมีผู้รับเหมาส่งให้ที่โรงเรียนในตอนเช้าของทุกวัน ส่วนอาหารแห้งได้แก่ น้ำปลา น้ำตาล โรงเรียนใช้ของที่เคยซื้อเก็บไว้ ผลไม้ที่ให้เด็กรับประทานในวันนี้คือ ฝรั่ง ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการเป็นผู้ซื้อ การเลือกซื้ออาหารสดทางโรงเรียนจะเน้นที่คุณค่าและประโยชน์ของอาหารที่จะได้รับมากกว่าราคาของอาหาร ส่วนผักจะเลือกซื้อผักที่มีใบเป็นรูป เพราะเชื่อว่าเป็นผักที่ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง

โรงเรียนวางอาหารสดที่โต๊ะในโรงครัว ส่วนอาหารแห้ง จัดเก็บไว้ในตู้และนำออกมาใช้ในแต่ละวัน โดยมีการชั่งหรือตวงอาหารสดก่อนการประกอบอาหารเพื่อให้อาหารที่

ประกอบให้แก่เด็กในแต่ละระดับมีปริมาณที่เพียงพอกับจำนวนเด็ก จากการสังเกตพบว่าผู้ประกอบอาหารใช้กระบวยอลูมิเนียมตักเนื้อไก่ลงในหม้ออาหารทุกหม้อให้มีจำนวนเท่ากัน

ผู้ประกอบอาหารได้ล้างเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ทุกอย่าง ในอ่างอลูมิเนียมที่ได้มาตรฐานโดยล้างเปิดน้ำไหลตลอดเวลา จำนวน 2 ครั้ง ก่อนนำไปหั่น ซึ่งเนื้อสัตว์ และผักที่หั่นมีขนาดของชิ้นใหญ่เท่ากับอาหารของผู้ใหญ่

ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารตามขั้นตอน โดยไม่ใส่เครื่องปรุงแต่งได้แก่ ผงชูรส สี และรสชาติที่เป็นอันตราย แต่ใส่น้ำมะขามเปียกลงไปในอาหาร เพื่อเป็นการเพิ่มรสชาติ และคุณค่าของอาหารแทนน้ำมะนาวที่มีราคาแพง

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนมีคุณค่าทางโภชนาการและมีอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นโปรตีน เนื่องจากโปรตีนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต นอกจากนั้นยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักหลากหลายชนิด เพราะผักมีเกลือแร่และแร่ธาตุต่าง ๆ จำนวนมาก ซึ่งจะช่วยบำรุงร่างกายได้ดี

อาหารที่จัดไม่มีอาหารหมักดองเป็นส่วนประกอบ อาหารในวันนี้มีสีออกเหลืองอ่อน ๆ ไม่ชวนรับประทาน และผู้ประกอบประกอบอาหารเสร็จก่อนเวลารับประทาน ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง

อาหารที่จัดให้เด็กรับประทานเป็นอาหารชุด ได้แก่ ต้มยำไก่ ข้าวเปล่า และ ผักรั้ว แต่เด็กส่วนใหญ่ชอบอาหารจานเดียวมากกว่าเพราะสะดวกในการรับประทานมากกว่า อาหารที่จัดมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนเด็ก เด็กสามารถมาเติมได้จนอิ่ม ส่วนเครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดให้เป็นประจำคือ น้ำเปล่าและน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล เช่น น้ำมะพร้าวอ่อน

โรงเรียนจัดให้เด็กรับประทานอาหารตามเวลาที่กำหนดทุกวันนี้คือ 11.00 น. เพื่อไม่ให้ให้น้ำย่อยกัดกระเพาะและช่วยให้เด็กไม่หิวเวลาเรียน

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

โรงเรียนมีโรงครัวที่ต่อเติมออกมาทางด้านหลังของอาคาร ด้านหลังของโรงอาหารติดกำแพง ด้านข้างเป็นตาข่าย มีลักษณะโปร่ง ถ่ายเทอากาศได้ดี พื้นโรงครัวทำด้วยปูน บริเวณโรงครัวค่อนข้างสะอาด ข้างของเครื่องใช้และอุปกรณ์งานครัวต่าง ๆ ถูกจัดเข้าที่อย่างเป็นระเบียบ อยู่บนโต๊ะไม้ที่ยกพื้นสูงขึ้น

อุปกรณ์งานครัวได้แก่ กระทะ หม้อ กะละมังส่วนใหญ่เป็นอลูมิเนียม และมีจำนวนเพียงพอ

2) โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

โรงอาหารเป็นอาคารอเนกประสงค์ขนาดใหญ่ที่สามารถจุคนได้เป็นจำนวนมาก พื้นทำด้วยซีเมนต์ ทุกด้านเปิดโล่งไม่มีกำแพง ด้านหน้าทำเป็นเวทีการแสดง ทาด้วยสีเขียว ภายในโรงอาหารมีอากาศถ่ายเทดี และบนเพดานติดพัดลมแต่ไม่ได้เปิด ภายในอาคารมีแสงสว่างตามธรรมชาติแต่ค่อนข้างมืด มีอ่างล้างมืออยู่ด้านหลังของอาคาร

ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหาร และโภชนาการกล่าวว่าในขณะที่รับประทานอาหารควรมีการเปิดเพลงเบาๆ ไปด้วยเพื่อให้เด็กๆ เพลิดเพลินกับการรับประทานอาหาร นอกจากนี้เด็กทุกคนควรมีช้อนส้อม และแก้วน้ำที่สะอาดเพื่อใช้สำหรับรับประทานอาหาร

สถานที่ล้างอุปกรณ์อยู่ในโรงครัว ผู้ประกอบอาหารนำถาดอาหารมาวางรวมกันที่พื้น และใช้น้ำฉีดเศษอาหารลงบนพื้น หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่าอีก 2 ครั้ง และคว่ำผึ่งแดดไว้บนชั้นไม้ ถาดอาหารที่ล้างเสร็จค่อนข้างสะอาด หลังจากนั้นก็กวาดเศษอาหารบนพื้นลงท่อระบายน้ำที่อยู่ภายในโรงครัว

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการ ด้านการจัดหาเครื่องมือเครื่องใช้ ด้านงบประมาณ นอกจากนี้ผู้บริหารยังเป็นผู้ที่มีความสำคัญมากที่สุดในการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ทั้งนี้ทุกฝ่ายให้ความร่วมมือในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่

ก่อนเวลารับประทานอาหารผู้ประกอบอาหารจะล้างจานที่ประกอบเสร็จไปวางไว้ในโรงอาหาร ครูพี่เลี้ยงของแต่ละห้องจะมาตักข้าว กับข้าว และผลไม้ ตลอดจนรินน้ำใส่แก้วเตรียมให้แก่เด็กจนครบทุกคน หลังจากนั้นนำผ้าขาวบางขนาดใหญ่มาคลุมบนถาดอาหาร เพื่อป้องกันฝุ่นและแมลงวันมาตอมอาหาร

เด็กอนุบาลไม่ได้มีส่วนร่วมในการจัดอาหาร เนื่องจากครูพี่เลี้ยงจัดเตรียมอาหารตลอดจนอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ถาดอาหาร ช้อนส้อม แก้วน้ำ อย่างครบถ้วนไว้บนโต๊ะเรียบร้อยแล้ว

เมื่อใกล้เวลารับประทานอาหารเด็กทุกคนเข้าแถวล้างมือและเดินเข้าไปนั่งประจำที่ของตนอย่างเป็นระเบียบ บนโต๊ะและเก้าอี้ยาวที่มีขนาดเล็กเหมาะสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ในระหว่างที่รับประทานอาหารเด็กส่วนใหญ่ไม่คุยกันใน เด็กไม่ต้องรีบร้อนในการรับประทาน เพราะเด็กประถมยังไม่ลงมาจากรีเจน ครูประจำชั้นควรคอยดูแลเด็กและให้คำแนะนำให้เด็กรับประทานที่มีประโยชน์ให้หมด ด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ เด็กๆ นำถาดอาหาร ซ้อนส้อม แก้วน้ำ ไปให้ครูที่คอยเก็บถาดอาหารอยู่ด้านข้างของโรงอาหารอาคาร

หลังจากนั้น เด็กบางคนออกไปวิ่งเล่นบริเวณหน้าห้อง และบางคนซื้อขนมจากร้านค้า ประมาณ 30 นาทีผ่านไปเด็ก ๆ เริ่มทยอยกันเข้ามาแปรงฟันหน้าห้องเรียน ก่อนเข้านอนพักในตอนกลางวัน

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ โรงเรียนให้ความสำคัญในทุกขั้นตอนของการจัดบริการอาหาร สังเกตได้จากการที่ครูพี่เลี้ยงนำผ้าขาวบางผืนใหญ่มาปิดถาดอาหารที่ตักอาหารไว้สำหรับเด็กอนุบาล เพื่อป้องกันมิให้ฝุ่นและแมลงมาสัมผัสกับอาหาร ซึ่งทางโรงเรียนจะเน้นเป็นพิเศษในเรื่องของการรักษาความสะอาดของอาหาร

โรงเรียนที่ 2

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า
 - 2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยยึดหลักว่าอาหารที่จัดครบ 5 หมู่ อาหารสำหรับเด็ก ควรแตกต่างจากอาหารผู้ใหญ่ โดยมีรสชาติจืดกว่าอาหารของผู้ใหญ่ อาหารสดที่เลือกใช้จะเน้นที่คุณภาพของอาหารมากกว่าราคา

บุคลากรของโรงเรียนมิได้ไปซื้ออาหารเอง แต่มีผู้รับเหมานำอาหารสด ได้แก่ ไข่ มะเขือยาว โหระพา น้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำกะทิ มาส่งที่โรงเรียนทุกเช้า อาหารสดจะถูกเก็บไว้บนโต๊ะ อาหารแห้ง ได้แก่ น้ำปลา น้ำตาล ผู้ประกอบอาหารจะเบิกจากสหกรณ์ตามปริมาณที่จะต้องใช้ในแต่ละวัน

ผู้ประกอบอาหารจะล้างผักต่างๆ ในอ่างล้างที่แบ่งเป็นตอนๆ โดยเปิดให้น้ำไหลอยู่ตลอดเวลา จำนวน 2 ครั้งจนสะอาด แล้วนำผักมาหั่นเป็นชิ้น ๆ (มีขนาดชิ้นเท่ากับเด็กประถม) ส่วนเนื้อสัตว์ไม่ได้ล้างและหั่น เพราะทางร้านค้าจะล้างและหั่นมาให้เรียบร้อยแล้ว

ผู้ประกอบอาหารจะตวงเนื้อไก่ด้วยกระบวยอลูมิเนียมใส่ลงในหม้ออาหาร และประกอบอาหารด้วยความชำนาญโดยใช้เวลาค่อนข้างน้อย ในขณะที่ประกอบอาหารไม่ได้ใส่สีหรือสารปรุงแต่งรสชาติ ลงไปในอาหาร

2.1 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการและครบ 5 หมู่ โดยเน้นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนในการบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักหลากหลายชนิด เพราะผักมีวิตามินและแร่ธาตุในการบำรุงร่างกาย

อาหารที่จัดมีอาหารหมักดอง ได้แก่ หัวไชโป๊ เป็นส่วนประกอบ อาหารมีผักสีเขียวเป็นส่วนประกอบทำให้มีสีสันท่ารับประทานยิ่งขึ้น

อาหารที่จัดเป็นอาหารชุดได้แก่ แกงเขียวหวานไก่ใส่มะเขือยาว หัวไชโป๊ผัดไข่ ข้าวเปล่า เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น แต่เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารจานเดียวมากกว่าเนื่องจากสะดวกในการรับประทาน อาหารที่จัดมีปริมาณเพียงพอสำหรับเด็ก เด็กสามารถเติมอาหารได้จนอิ่ม ส่วนเครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดให้เด็กเป็นประจำคือ น้ำเปล่า และน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล

ทางโรงเรียนพยายามจัดอาหารให้แก่เด็กตรงเวลา เพื่อไม่ให้มีน้ำย่อยกัดกระเพาะของเด็ก และเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเป็นปกติ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

โรงครัวของโรงเรียนต่อเติมจากด้านข้างของโรงอาหารยื่นออกไปทางคลองที่อยู่ด้านหลังของโรงเรียน โดยใช้ไม้ระแนงตีเป็นฝาห้อง พื้นห้องเป็นพื้นปูน บริเวณโรงครัวค่อนข้างสะอาด

อุปกรณ์งานครัวต่าง ๆ ได้แก่ หม้อ กระทะ ถูกจัดเก็บไว้บนชั้นไม้อย่างมีระเบียบ และมีจำนวนเพียงพอสำหรับการใช้งาน ส่วนใหญ่เป็นอลูมิเนียม จากการสังเกตพบว่าแม่ครัวนำผักที่ล้างแล้วใส่ในผ้าซีเกาที่ทำจากพลาสติกที่ไม่ใช่แล้ววางซ้อน ๆ กันบนโต๊ะถ้าที่วางไม่พอ จะนำไปวางบนอ่างน้ำเก่าที่ทำจากปูนซึ่งมีฝุ่นเกาะอยู่มาก ทำให้ผักที่อยู่ด้านล่างของผ้าซีดสีสัมผัสกับพื้นของอ่างน้ำ

อาหารที่ประกอบเสร็จ จะถูกปิดด้วยฝาหม้อ หรือผ้าขาวและผู้ประกอบอาหารจะลำเลียงขึ้นไปตั้งไว้หน้าห้องของเด็กอนุบาลตั้งแต่วเวลา 8.45 น.

2) โรงอาหาร/สถานที่ประกอบอาหาร

สถานที่รับประทานอาหารของเด็กคือ ห้องเรียน ซึ่งมีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายได้สะดวก ทางโรงเรียนต้องการให้เด็กรับประทานอาหารในโรงอาหารที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีเพลงฟังในขณะที่กำลังรับประทานอาหารมากกว่าการรับประทานใน

ห้องเรียน แต่เนื่องจากโรงอาหารมีขนาดค่อนข้างเล็กไม่สามารถจุเด็กได้ทั้งหมดจึงต้องจัดให้เด็กรับประทานในห้องเรียน นอกจากนี้ยังต้องการให้เด็กทุกคนควรมี ช้อนส้อม และแก้วน้ำที่สะอาดสำหรับรับประทานอาหาร

ส่วนสถานที่ในการล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ภายในโรงครัว ผู้ประกอบอาหารจะทยอยนำภาชนะอาหารมาล้างที่อ่างซึ่งแบ่งเป็นตอน 3 ตอน ซึ่งมีไว้สำหรับล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะ โดยผู้ประกอบอาหารจะกวาดเศษอาหารทิ้งก่อนและล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำภาชนะที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งแดดให้แห้งต่อไป โรงเรียนจะไม่ให้เด็กมาล้างจานเนื่องจากเกรงว่าจะล้างได้ไม่สะอาดเท่าที่

3.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้านการจัดหาเครื่องเครื่องใช้ คำนวณงบประมาณและเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก็ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก

ก่อนเวลาที่เด็กจะรับประทานอาหารเช้าประมาณ 30 นาที ครูพี่เลี้ยงของแต่ละห้องก็จะตักข้าวและกับข้าวใส่ถาดอาหารวางซ้อนกันไว้หน้าห้อง และปิดคลุมด้วยผ้าขาวบางเพื่อป้องกันฝุ่นและแมลงวัน ปริมาณอาหารในแต่ละถาดไม่เท่ากัน บางถาดได้แต่เนื้อไก่ บางถาดได้แต่ผัก

เมื่อใกล้เวลารับประทานอาหาร ครูประจำชั้นจะให้เด็กเข้าไปล้างมือในห้องน้ำซึ่งมีอยู่ห้องเดียว ทำให้เด็ก ๆ แย่งล้างมือและรีบมาเข้าแถวรับถาดอาหาร ครูประจำชั้นแจกถาดอาหารให้กับเด็กทีละคนโดยวางเคັกกกล้วยหอม 1 ชิ้น และช้อนส้อมเอาไว้ในถาด เด็กยกมือไหว้และกล่าวขอบคุณคุณครูก่อนรับถาดอาหาร แล้วนำถาดอาหารมาวางไว้ที่โต๊ะญี่ปุ่นที่อยู่ในห้องเรียน เด็กบางคนนั่งขัดสมาธิและบางคนนั่งคุกเข่ากับพื้นเพื่อรับประทานอาหาร เด็กบางคนตัวอ้วนมากทำให้นั่งไม่ค่อยสะดวก

ในขณะที่เด็กรับประทานอาหารเช้าจะเดินไปรอบ ๆ ห้องและคอยตรวจดูการรับประทานอาหารเช้าของดีกและเนื้อไก่หรือผักมาเติมให้กับเด็กที่ยังไม่มี และครูคอยบอกประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า ตลอดจนกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารเช้าให้หมดถาด ในขณะที่รับประทานอาหารเช้าเด็กบางคนมีการพูดคุยกัน

หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จเด็กๆ จะนำเศษอาหารมาเทไว้ในกะละมังหน้าห้อง นำถาดอาหารมาวางซ้อน ๆ กัน และใส่ชั้นส้อมลงไปในตะกร้าที่เตรียมไว้หน้าห้องเช่นกัน เด็กจะเดินไปหยิบแก้วน้ำของตนเองภายในห้องและรินน้ำจากคูลเลอร์ มาดื่มแล้วเก็บแก้วไว้ที่เดิม

เมื่อเด็กทุกคนรับประทานอาหารเช้าแล้วครูจะแจกแปรงสีฟันที่บีบยาสีฟันให้แก่เด็กแต่ละคน แล้วพาไปแปรงฟันด้านหลังโรงเรียนตรงบริเวณรางระบายน้ำ เมื่อเด็กแปรงฟันและเข้าห้องน้ำทุกคนแล้ว ครูจึงพาเข้าห้องเพื่อไปนอนพักผ่อนในเวลากลางวันต่อไป

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ ทางโรงเรียนมีการวางแผนการจัดบริการอาหารเป็นอย่างดี ทั้งนี้สังเกตจากการที่ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารเสร็จก่อนเวลาที่กำหนดเป็นเวลานาน เมื่อใกล้เวลาที่เด็กจะรับประทานอาหารเช้าเลี้ยงจะมาตักอาหารหน้าห้องที่ผู้ประกอบอาหารยกมาวางไว้ให้

นอกจากนั้นโรงเรียนจะให้เด็กเข้าแถวรับถาดอาหารเพื่อเป็นการฝึกมารยาทในการเข้าแถวของเด็กและให้เด็กรู้จักการรอคอย ในระหว่างที่เด็กรับประทานอาหารเช้าครูจะคอยดูแลและเติมอาหารให้เด็กตลอดเวลา

โรงเรียนที่ 3

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า
 - 2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยยึดหลักอาหารที่ว่าต้องครบ 5 หมู่ และเหมาะกับเด็กทุกวัย อาหารที่จัดให้แก่เด็กวัยอนุบาลจะเป็นอาหารที่มีรสชาติจืดกว่าของผู้ใหญ่ อาหารสดที่เลือกใช้จะเน้นที่คุณภาพของอาหาร โดยไม่เน้นว่าต้องเลือกซื้อเฉพาะอาหารที่มีราคาแพงกว่านั้น

ผู้รับเหมามาส่งอาหารให้ที่โรงเรียนทุกเช้า อาหารสดได้แก่ หมู ผักชี ถั่วฝักยาว แตงกวา จะจัดวางบนชั้นไม้ภายในโรงครัว ส่วนอาหารแห้ง ได้แก่ กะปิ น้ำปลา น้ำตาล จะเก็บไว้ในตู้ และหยิบใช้ในแต่ละวัน

อาหารสดที่ใช้ในการประกอบจะใช้การกะประมาณโดยไม่มีการตวงใดๆ ผู้ประกอบอาหารจะล้างผักต่าง ๆ ในอ่างล้างโดยเปิดให้น้ำไหลตลอดเวลา จำนวน 2 ครั้ง ส่วนถั่วฝักยาวแช่น้ำทิ้งไว้นานกว่าผักชนิดอื่น เพื่อให้ล้างยาฆ่าแมลงออกได้มากขึ้น หลังจากนั้นนำผักมาหั่นให้มีขนาดเล็ก ๆ เพื่อเตรียมประกอบอาหารต่อไป

ส่วนเนื้อสัตว์ที่ซื้อจากร้านไม่มีการล้างน้ำแต่อย่างใด เมื่อจะนำไป

ประกอบอาหารจะนำจากถุงไปเทใส่ในกระทะแล้วผัดเลย ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารด้วยความชำนาญอย่างรวดเร็วตามขั้นตอนจนเสร็จโดยที่ไม่ใส่สีหรือสารปรุงแต่งรสชาติที่เป็นอันตรายลงไปในการอาหารเลย

2.2 ด้านคุณค่าของอาหาร และประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเน้นให้รับประทานเนื้อสัตว์เพราะโปรตีนในเนื้อสัตว์ จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหาร ประเภทผัก เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยในการขับถ่าย

อาหารที่จัดเป็นอาหารจานเดียวได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ สีของอาหารออกสีชมพูของกะปิและมีสีเขียวที่ได้จากแตงกวาและผักชีทำให้สีสดใสชวนรับประทาน

เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารจานเดียวเพราะคุ้นเคยมาจากที่บ้าน อาหารที่จัดมีปริมาณเพียงพอสำหรับเด็ก โดยที่เด็กสามารถขอเติมได้จนอิ่ม เครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดเป็นประจำให้แก่เด็กคือ น้ำเปล่าและน้ำผลไม้ใส่น้ำตาล

โรงเรียนพยายามส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารให้ตรงเพื่อจะได้เจริญเติบโตและไม่หิวในขณะเรียนหนังสือ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

โรงครัวของโรงเรียนต่อเติมมาทางด้านหลังของอาคารเรียน ด้านหลังของโรงครัวเป็นกำแพงโรงเรียน ด้านข้างก่ออิฐขึ้นมาครึ่งหนึ่งและด้านบนเป็นตาข่ายลวด พื้นห้องเป็นพื้นปูน บริเวณโรงครัวค่อนข้างสะอาด

อุปกรณ์งานครัวต่าง ๆ มีครบเกือบทุกชนิดขาดแต่หม้อขนาดใหญ่ ซึ่งบางครั้งถ้าทำอาหารชุดซึ่งจะมีกับข้าวหลายอย่างจะมีปัญหาไม่มีหม้อใส่อาหาร อุปกรณ์งานครัวที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นอลูมิเนียม

อาหารที่ประกอบเสร็จ จะนำไปวางในโรงอาหารข้างโรงครัวหลัง ซึ่ง เป็นอาหารที่เพิ่มประกอบเสร็จใหม่ ๆ เนื่องจากอาหารวันนี้มีส่วนผสมค่อนข้างมาก

2) โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

โรงอาหารทำเป็นโครงมีหลังคาอยู่ข้างโรงครัว ซึ่งอยู่ติดกับถนน มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้สะดวก

ทางโรงเรียนให้เด็กนั่งรับประทานอาหารในโรงอาหาร ที่มีขนาดใหญ่ สามารถให้เด็กมารับประทานอาหารร่วมกันได้ อากาศต้องถ่ายเทได้สะดวก เย็นสบาย และต้องการเปิดเพลงเบา ๆ ให้เด็กฟังด้วย เด็กทุกคนมีแก้วน้ำ ผ้ากันเปื้อน ช้อนส้อม ถาดหลุม ที่สะอาด สำหรับรับประทาน

สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ข้างในโรงครัวติดกับกำแพง ผู้ประกอบอาหารจะทยอยนำถาดอาหารมาล้างที่อ่างซึ่งแบ่งเป็นตอน 3 ตอน ซึ่งมีไว้สำหรับล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะ โดยผู้ประกอบอาหารจะกวาดเศษอาหารที่ก้นและล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำถาดอาหารที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งแดดให้แห้งต่อไป โรงเรียนจะให้เด็กประถมศึกษาที่เป็นเวรมาช่วยล้าง

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้านการจัดหาเครื่องเครื่องใช้ ยกเว้นเรื่องงบประมาณ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก็ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก

ก่อนเวลาที่เด็กจะรับประทานอาหารครูที่เลี้ยงก็จะมาตักอาหารและวางช้อนกันเป็นตั้ง ๆ จากนั้นก็นำไปเรียงที่โต๊ะ โดยใส่ช้อน-ส้อมขนาดเท่ากับของผู้ใหญ่ให้เด็กคนละ 1 คู่ โดยมีได้มีอุปกรณ์ใด ๆ มาปิดอาหารเพื่อป้องกันฝุ่นผงหรือแมลงต่าง ๆ

เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเด็กๆ เข้าแถวมารับประทานอาหารที่โรงอาหารโดยมีได้ล้างมือก่อน เด็กๆ นั่งประจำที่ของตนเองที่โต๊ะและเก้าอี้ยาว และเริ่มรับประทานอาหาร

ในขณะรับประทานอาหารจะมีครูยืนตามจุดต่างๆ ของโรงอาหารแต่ไม่ได้เข้ามาพูดคุยซักถาม หรือให้คำแนะนำให้เด็กรับประทานอาหาร เด็กๆ เริ่มคุยและเล่นกันในขณะที่รับประทานอาหาร เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเพราะอาหารมีรสเค็มและมีกลิ่นเหม็นของกะปิ นอกจากนั้นเนื้อหมูยังค่อนข้างแข็งและเหนียวมาก จึงทำให้เด็กรับประทานอาหารเหลือเป็นจำนวนมาก

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จเด็กนำถาดอาหารและช้อนส้อม ไปส่งให้ครูที่เลี้ยง เพื่อเทเศษอาหารและเก็บถาดอาหารไปล้างต่อไป แล้วไปบ้วนปากที่อ่างข้างๆ โรง

อาหาร เด็กๆ นำแก้วน้ำที่อยู่ในถูงยามซึ่งแขวนอยู่ที่คอกไปกดน้ำจากตู้ทำน้ำเย็นดื่ม แล้วกลับเข้าห้องเรียนโดยที่ไม่แปรงฟัน

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ โรงเรียนจัดอาหารครบ 5 หมู่และมีสีสันทันรับประทาน แต่เด็กกลับไม่รับประทานเนื่องจากเป็นอาหารที่แปลกจากที่เคยรับประทาน เนื่องจากอาหารมีกลิ่นเหม็นและมีรสชาติเค็ม

โรงเรียนที่ 4

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดกลาง
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า
 - 2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยยึดหลักว่า อาหารที่มีคุณภาพและราคาไม่แพง มีปริมาณเพียงพอและเหมาะสมกับวัย อาหารสำหรับเด็กจะทำให้มีรสชาติจืดกว่าของผู้ใหญ่ อาหารที่เลือกซื้อไม่เน้นที่ราคาของอาหารแต่เน้นที่คุณภาพของอาหาร

อาหารสดได้แก่ กุนเชียง หมูยอ แดงกว่า ที่ใช้ในการประกอบจะใช้การกะปริมาณในการประกอบอาหาร แล้วจัดแบ่งให้แก่เด็กในแต่ละห้อง

ผู้ประกอบอาหารจะล้างผักต่าง ๆ ในอ่างสังกะสีที่วางไว้กับพื้นด้านข้างโรงครัว โดยปล่อยให้ น้ำไหลไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลา จำนวน 1 ครั้ง ส่งผลให้พื้นเปียกและไปทั่ว หลังจากนั้นนำผักมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ส่วนหมูยอและกุนเชียงไม่ล้าง นำมาหั่นเป็นชิ้น เพื่อนำไปประกอบอาหารต่อไป ลักษณะของการหั่นอาหาร ผู้ประกอบอาหารจะวางกะละมังสังกะสีไว้ที่พื้นและนั่งหั่นอยู่ที่บนเก้าอี้พ้อหั่นเสร็จก็โยกลงที่กะละมัง ในระหว่างนั้นก็จะมีผู้ประกอบอาหารคนอื่นเดินผ่านไปมาทำให้น้ำที่รองเท้ากระเด็นเข้ามาในกะละมังปะปนกับอาหาร

ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารอย่างรวดเร็วโดยทอดหมูยอจะวางไว้ในกะละมัง ส่วนกุนเชียงก็นำไปยำในกะละมังสังกะสีอีกใบโดยผู้ประกอบอาหารใส่ถุงพลาสติกไว้ในมือก่อนยำ

2.2 ด้านคุณค่าของอาหาร และประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการและครบ 5 หมู่ โดยเน้นเนื้อสัตว์เป็นพิเศษเพราะเด็กชอบ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักเพราะผักมีประโยชน์ต่อร่างกายอาหารที่จัดไม่มีอาหารประเภทของหมักดองเป็นส่วนประกอบ

อาหารที่จัดเป็นอาหารชุดได้แก่ ยำกุนเชียงใส่แตงกวา หมูยอทอด และข้าว อาหารมีสีเขียวของแตงกวาตัดกับสีแดงของกุนเชียงสีส้มนำมารับประทาน แต่เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารจานเดียว อาหารที่จัดมีปริมาณเพียงพอสำหรับเด็ก เด็กสามารถตักเติมได้จนอิ่ม เครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดให้แก่เด็กเป็นประจำคือ น้ำเปล่า น้ำแข็งใส น้ำหวาน และน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล

โรงเรียนส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารเช้าให้ตรงเวลา เพื่อสุขภาพและสุนิษย์ที่ดี นอกจากนี้เพื่อฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัยในการรับประทานอาหารเช้า ถ้าเด็กไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ท้องว่างและขาดประสิทธิภาพการเรียนหนังสือ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

โรงครัวของโรงเรียนตั้งอยู่ในอาคารอเนกประสงค์ แต่ค่อนข้างแคบ ดังนั้นผู้ประกอบอาหารจึงยกเตา กระทะ และอุปกรณ์งานครัวออกมานั่งประกอบอาหารที่ในอาคารอเนกประสงค์ โรงครัวทำสีอ่อนดูสะอาดตา แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก พื้นปูดีกระเบื้องเวลาเดินทำให้ลื่น อุปกรณ์คนครัวต่าง ๆ จัดเก็บไว้บนชั้นในตู้อย่างระเบียบ อุปกรณ์ อุปกรณ์งานครัวมีใช้เพียงพอและส่วนใหญ่ทำด้วยอลูมิเนียม อาหารที่ประกอบเสร็จจะใส่กะละมังไปตั้งไว้ใกล้โรงอาหาร

2) โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

โรงอาหารอยู่ใต้อาคารเรียนที่เป็นไม้ อากาศถ่ายเทดีพอสมควร แต่ค่อนข้างมืด เพราะเป็นใต้ถุนเตี้ยทำให้แสงสว่างส่องเข้ามาไม่ถึง

โรงเรียนให้เด็กควรรับประทานอาหารเช้าที่โรงอาหาร ซึ่งมีบรรยากาศเย็นสบาย และเด็กๆ ทุกคนมีแก้วน้ำ ผ้ากันเปื้อน ช้อนส้อม ที่สะอาด สำหรับรับประทาน โต๊ะเก้าอี้เป็นม้านั่งยาวเด็กๆ ต้องนั่งด้วยกัน

สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ข้างในโรงครัวติดกับกำแพง ผู้ประกอบอาหารจะทยอยนำถาดอาหารมาล้างที่อ่างซึ่งแบ่งเป็นตอน 3 ตอน ซึ่งมีไว้สำหรับล้างอุปกรณ์ต่างๆ โดยเฉพาะ โดยผู้ประกอบอาหารจะกวาดเศษอาหารทิ้งก่อนและล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำถาดอาหารที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งแดดให้แห้งต่อไป โรงเรียนจะให้เด็กประถมศึกษาที่เป็นเวรมาช่วยล้างอุปกรณ์ได้แก่ ถาดอาหาร

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้านการจัดหาเครื่องเครื่องใช้ และเรื่องงบประมาณ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก็ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก

ก่อนเวลารับประทานอาหารผู้ประกอบอาหารจะเป็นผู้ตักกับข้าวใส่ถาดเตรียมไว้ โดยผู้ประกอบอาหารใช้มือหยิบหม้อใส่ในถาดอาหารของเด็ก หลังจากนั้นครูปี่เลี้ยงจะมายกถาดอาหารวางที่โต๊ะอาหารและตักข้าวใส่และวางถาดอาหาร ช้อนส้อมและแก้วน้ำ เตรียมไว้ ให้กับเด็กที่โต๊ะ โดยไม่มีอุปกรณ์ป้องกันฝุ่น

เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเด็กจะเข้ามานั่งที่เก้าอี้ยาวในโรงอาหารประจำที่ และเริ่มรับประทานอาหาร ในระหว่างรับประทานอาหารจะพูดคุยเล่นกัน เพราะไม่มีครูมาคอยดูแลเด็ก เด็กไม่ค่อยรับประทานอาหารเพราะอาหารที่เตรียมไว้นานโดยเฉพาะหม้อหุง จะมีลักษณะแข็งและเหนียว ส่วนยาากุนเชียงก็แข็งและแห้งเกินไป ทำให้เด็กรับประทานอาหารได้ไม่มากเท่าที่ควร

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จเด็กก็นำถาดอาหาร ช้อนส้อม แก้วน้ำมาเก็บในที่ ๆ เตรียมไว้ จากนั้นเด็กส่วนหนึ่งออกไปเล่นที่สนาม บางส่วนก็ขึ้นไปเล่นหน้าห้องเรียนประมาณ 30 นาที แล้วคุณครูจึงให้แปรงฟันก่อนเข้านอนพักในตอนกลางวัน

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ โรงเรียนจัดอาหารที่มีลักษณะแข็งทั้งสองอย่างจึงทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อย นอกจากนี้พบว่าผู้ประกอบอาหารไม่ค่อยให้ความสำคัญในเรื่องของความสะอาดในขั้นตอนการประกอบอาหาร สังเกตจากการที่ผู้ประกอบอาหารหันผักลงในกะละมังที่วางบนพื้น ซึ่งอาจทำให้อาหารได้รับสารปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกที่กระเด็นมาจากรองเท้า และผู้ประกอบอาหารใช้มือหยิบอาหารที่สุกแล้วใส่ในถาดอาหารของเด็ก

โรงเรียนที่ 5

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดกลาง
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า

2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยยึดว่าควรจัดอาหาร

ครบ 5 หมู่ และมีผลไม้ทุกวัน อาหารของเด็กจะจัดให้มีรสชาติที่จืดกว่าของผู้ใหญ่ โดยจะไม่ทำอาหารที่มีก้างหรือกระดูกให้แก่เด็ก อาหารสดที่เลือกใช้ จะคำนึงถึงคุณภาพมากกว่าราคา

ผู้รับเหมามาส่งให้ที่โรงเรียนทุกวัน อาหารสดได้แก่ ไข่ แดงกว่า จะวางไว้ที่โต๊ะในห้องครัว ส่วนอาหารแห้งได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊วดำ เก็บไว้ในตู้ลวดในโรงครัว

อาหารสดที่ใช้ในการประกอบอาหารจะไม่มีการตวง หรือนับแต่จะใช้การกะปริมาณ ผู้ประกอบอาหารจะล้างผักต่าง ๆ ในอ่างที่เปิดน้ำซังไว้ 1 ครั้ง ส่วนเนื้อสัตว์ จะล้างในอ่างนี้เช่นกัน 1 ครั้ง แล้วนำไปหั่นเพื่อเตรียมประกอบอาหารต่อไป

ผู้ประกอบอาหาร ต้มไก่จนสุกนำมาเลาะกระดูกบนเขียงไม้ และสับจนละเอียดหลังจากนั้นโยยลงใส่ในกะละมัง ในขณะที่ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารไม่ใส่สารปรุงแต่งรสที่เป็นอันตรายลงไปในการประกอบอาหาร

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่จัดมีคุณค่าทางโภชนาการและครบ 5 หมู่ โดยเน้นแป้งและน้ำตาลเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นอาหารหลักของคนไทย นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก เพราะผักช่วยให้ย่อยอาหารได้ดี และช่วยระบบขับถ่าย

อาหารที่จัดเป็นอาหารจานเดียวได้แก่ ข้าวมันไก่ ผลไม้คือ เงาะ 1 ผล อาหารมีสีอ่อนออกเหลืองของเนื้อไก่และสีเขียวของแตงกวานำรับประทาน เด็กส่วนใหญ่ ชอบรับประทานอาหารจานเดียว อาหารที่จัดให้เด็กมีปริมาณเพียงพอ เด็กสามารถรับประทานจนอิ่ม เครื่องดื่มที่ทาง โรงเรียนจัดให้เด็กเป็นประจำคือ น้ำเปล่า น้ำแข็งใส น้ำหวาน และน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล

โรงเรียนให้เด็กรับประทานอาหารเช้าให้ตรงเวลา เพื่อให้มีแรงในการเรียน และเพื่อให้เด็กเจริญเติบโตเป็นปกติ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

โรงครัวอยู่ในโรงอาหาร โดยก่ออิฐขึ้นมาครั้งหนึ่งและส่วนบนเป็นตาข่ายพื้นเป็นพื้นหินขัด บริเวณโรงครัวไม่ค่อยสะอาดเท่าที่ควร กำแพงและพื้นเป็นคราบน้ำมันดำๆ จากการประกอบอาหาร อุปกรณ์งานครัวต่าง ๆ เช่น หม้อ ใส่ออาหารจัดคว่ำไว้ที่พื้นอย่างไม่ค่อยเป็นระเบียบซึ่งปะปนกับข้าวของอื่น ๆ เช่น รองเท้ายาง ไม้กวาด

อาหารที่ประกอบเสร็จ ถูกลำเลียงไปวางไว้ในโรงอาหารด้านหน้าโดยไม่ปิดฝา

2) โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

โรงอาหาร มีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้สะดวก ด้านกำแพงมีการประดับด้วยต้นพุดต่าง เนื่องจากทางโรงเรียนเห็นว่า โรงอาหารที่มีความสะอาด แสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้สะดวก เพื่อให้เด็กรู้สึกเพลิดเพลินในการรับประทานอาหาร เด็กมี ชั้น ถาดหลุม ที่สะอาดสำหรับใช้ในการรับประทานอาหาร แต่พบว่าเด็กไม่มี แก้วน้ำเป็นส่วนตัวเพราะครูเกรงว่าเด็กจะทำแก้วน้ำหาย ในโรงอาหารมีคูเลออร์น้ำอยู่ 1 ถัง และมีแก้วอยู่ 2 ใบ เด็กที่หิวน้ำจะใช้แก้วนี้ดื่มไปด้วยกัน

สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ข้างในโรงครัวติดกับกำแพง ผู้ประกอบอาหารจะทยอยนำถาดอาหารมาล้างที่อ่างซึ่งแบ่งเป็นตอน 3 ตอน ซึ่งมีไว้สำหรับล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะ โดยผู้ประกอบอาหารจะกวาดเศษอาหารทิ้งก่อนและล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำถาดอาหารที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งแดดให้แห้งต่อไป โรงเรียนจะให้ผู้ประกอบอาหารเป็นผู้ล้างถาดอาหาร

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร และเรื่องงบประมาณ ยกเว้นเรื่องด้านการจัดหาเครื่องเครื่องใช้ ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก็ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก

ก่อนเวลาที่เด็กจะรับประทานอาหารครูพี่เลี้ยงก็ตัดข้าวและไก่ใส่ลงไปตามถาดแล้วราดซอส พร้อมทั้งหยิบเงาะอีก 1 ลูก (ที่ยังไม่ล้าง) ใส่ในถาดอาหาร แล้วนำไปจัดวางตามโต๊ะ ให้กับเด็กโดยไม่มีอุปกรณ์ปิดเพื่อป้องกันฝุ่นและแมลงวัน

เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเด็กอนุบาลแต่ละห้องเริ่มทยอยกันเข้ามานั่งที่โต๊ะอาหารอย่างเป็นระเบียบ แต่เนื่องจากโต๊ะอาหารที่ค่อนข้างสูง ทำให้เด็กต้องนั่งห้อยเท้า บางคนนั่งไม่ถนัดจึงยืนรับประทานอาหาร

ในการรับประทานอาหารมีครูคอยดูแลเด็กเป็นจุด ๆ แต่ไม่ได้เข้าไปแนะนำเด็กในการรับประทานอาหารเพียงแต่บอกว่าให้รับประทานอาหารให้หมด เด็กรับประทานอาหารหมดอย่างรวดเร็ว เนื่องจากวันนี้มีบางห้องลงมาช้าและแต่เด็กทุกห้องต้องรอรับประทานอาหารพร้อมกัน จึงทำให้ต้องรีบๆ รับประทานอาหารเพราะจะมีเด็กประถมลงมาใช้

โรงอาหารต่อจากเด็กอนุบาลทำให้รับประทานอาหารได้ค่อนข้างน้อย เมื่อรับประทานข้าวเสร็จเด็กก็รับประทานเงาะ แต่เนื่องจากผู้ประกอบอาหารไม่ได้ปอกให้เด็กจึงทำให้เด็กบางคนใช้ปากกัดเปลือกเงาะเพื่อที่จะได้รับประทาน

หลังจากนั้นเด็กนำถาดอาหารไปเก็บที่ด้านข้างของโรงอาหารแล้วล้างมือในอ่างก่อนออกจากโรงอาหารไป เด็กส่วนใหญ่จะแวะเข้าไปซื้ออาหารในร้านอาหารมารับประทานอีก ร้านอาหารซึ่งอยู่ติดกับครัวจะขายอาหารประเภทลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ขนมกรอบ ๆ ที่เป็นถุง หลังจากที่ได้เด็ก ๆ วิ่งเล่นแล้วประมาณ 30 นาที ครูก็จะให้เด็กแปรงฟันและเตรียมตัวพักผ่อนในตอนกลางวัน

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ โรงเรียนจัดอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารของเด็กไม่ครบทุกอย่าง โดยพบว่าเด็กไม่มีแก้วน้ำสำหรับดื่มในขณะรับประทานอาหาร ดังนั้นเมื่อเด็กหิวน้ำเด็กจะต้องรับประทานอาหารให้เสร็จก่อนจึงเดินกลับไปดื่มที่ห้องเรียนหรือดื่มที่คูเลอริในโรงอาหารที่มีแก้ววางอยู่เพียง 1 ใบ

โรงเรียนที่ 6

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดกลาง
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า
 - 2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยแสดงตารางรายการอาหารไว้เป็นเดือนแล้วทำสลับหมุนเวียนไปในแต่ละวัน โดยยึดหลักในการกำหนดรายการอาหารคือเน้นที่อาหารครบ 5 หมู่และเป็นอาหารที่เด็กชอบรับประทาน อาหารของเด็กจะจัดให้แตกต่างจากอาหารของผู้ใหญ่คือ เป็นอาหารอ่อนนุ่มย่อย รสชาติไม่เผ็ด โดยเลือกซื้ออาหารสดที่มีคุณภาพและราคาไม่แพง

ผู้รับเหมาส่งอาหารให้ที่โรงเรียนทุกเช้า อาหารสดได้แก่ หมู มะเขือเทศ แครอท กระบี่ เต้นก้วยเตี๋ยว จะถูกเก็บวางไว้บนชั้นที่ยกพื้นสูง อาหารแห้งได้แก่ น้ำตาล น้ำปลาเก็บใส่ตู้ในโรงครัวและนำออกมาใช้ในแต่ละวัน

อาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ประกอบจะมีการล้าง ตวง ก่อนประกอบอาหารเสมอ ผู้ประกอบอาหารได้ล้างผักและเนื้อในอ่างภายในห้องครัวโดยเปิดน้ำให้ไหลผ่านจำนวน 2 ครั้ง การหั่นผักผู้ประกอบอาหารจะหั่นให้ผักของเด็กเช่น มะเขือเทศ แครอท กระบี่ ของเด็กวัยอนุบาล ให้มีขนาดเล็กกว่าของเด็กระดับประถมศึกษา เพื่อให้เด็กรับประทานได้ง่าย

ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารด้วยความชำนาญ ผู้ประกอบอาหารไม่ได้สารปรุงแต่งรสที่เป็นอันตรายลงไปในการอาหาร พบว่าในขณะที่กำลังผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวอยู่นั้นผู้ประกอบอาหารคนหนึ่งใช้จานสังกะสีที่เป็นสนิมผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวรวมกับตะหลิว

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการและประกอบไปด้วยอาหารครบทั้ง 5 หมู่โดยเน้นเนื้อสัตว์ เพราะเนื้อสัตว์ให้โปรตีนและให้พลังงานแก่ร่างกายของเด็ก นอกจากนี้โรงเรียนยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก หลากหลายชนิดเพื่อให้รับประทานอาหารเช้าให้ครบทุกหมู่

อาหารที่จัดเป็นอาหารจานเดียวได้แก่ ลาดหน้าเส้นใหญ่ใส่ไก่ อาหารมีสีสันน่ารับประทานที่ได้จากผักต่าง ๆ ชนิด เช่น มะเขือเทศ แครอท ผักคะน้า เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารเช้าเนื่องจากรับประทานได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว เครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดเป็นประจำคือ น้ำเปล่า น้ำแข็งใส น้ำหวาน และน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล

เด็กควรรับประทานอาหารเช้าให้ตรงเวลาเพื่อมิให้น้ำย่อยกักตกระเพาะและเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเป็นปกติ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัวหรือสถานประกอบการ

โรงครัวต่อเติมมาจากโรงอาหาร โดยก่อปูนขึ้นมาครึ่งหนึ่งส่วนด้านบนเป็นลวดตาข่าย ช่วยในการระบายอากาศและแสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงได้ พื้นโรงครัวเป็นพื้นปูน บริเวณโรงครัวค่อนข้างสะอาดและเป็นระเบียบ อุปกรณ์งานครัวต่าง ๆ ได้แก่ หม้อ กระทะ จัดวางไว้ที่พื้นอย่างเป็นระเบียบ อุปกรณ์งานครัวอย่างอื่นที่มีขนาดเล็ก ได้แก่ มีด ตะหลิว วางไว้บนโต๊ะในตะกร้าพลาสติก มีผ้าขาวบางคลุมอยู่มิดชิด อาหารที่ประกอบเสร็จ จะถูกตักแบ่งออกเป็นหม้อ ๆ ขนาดเล็กตามจำนวนห้องเรียนของเด็ก

2) โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเช้า

สถานที่รับประทานอาหารเช้าของเด็กเป็นเพิงที่ตั้งอยู่ด้านข้างของโรงครัว ซึ่งอยู่ด้านหลังของโรงเรียน สภาพค่อนข้างทรุดโทรม สังเกตได้จากโต๊ะที่ใช้สำหรับรับประทานอาหารเช้าเก่าจนไม้บางแผ่นหลุดหายไป และไม่ได้รับการซ่อมแซมให้ดี

โรงเรียนต้องการให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่โรงอาหารที่มีความสะอาด ปลอดภัย อากาศถ่ายเทได้สะดวก และต้องการให้เด็กทุกคนมีแก้วน้ำ ผ้ากันเปื้อน ช้อนส้อม

ถาด และผ้าเช็ดปากที่สะอาดใช้ แต่เนื่องจากทางโรงเรียนมีงบประมาณที่จำกัดและไม่สามารถหาเพิ่มได้จากทางด้านอื่นจึงไม่สามารถทำโรงอาหารให้สมบูรณ์แบบได้

สถานที่สำหรับล้างอุปกรณ์อยู่ด้านข้างโรงอาหารและอยู่ระหว่างโรงครัวกับโรงอาหาร โดยผู้ประกอบอาหารจะตั้งกะละมังพลาสติกขนาดใหญ่ไว้บนเหล็กดัดที่ตัดให้เป็นขาสำหรับใช้ตั้งกะละมัง จำนวน 3 ใบให้อยู่สูงขึ้นไปจากพื้น เนื่องจากยังไม่มีอ่างที่สร้างถาวรเพื่อการล้างอุปกรณ์โดยเฉพาะ

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้านการจัดหาเครื่องเครื่องใช้ และงบประมาณ นอกจากนี้ทางโรงเรียนเห็นว่าผู้ประกอบอาหารเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก็ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่ เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก

ก่อนเวลารับประทานอาหารครูพี่เลี้ยงของแต่ละห้องก็จะนำอาหารประกอบเสร็จแล้วตักอาหารใส่ถาดวางไว้บนโต๊ะพร้อมทั้งช้อนส้อม 1 คัน บางห้องก็ตักช้อน ๆ กันไว้และให้เด็กมาเข้าแถวรับถาดอาหารที่ละคน

เมื่อถึงเวลาเด็กจะเข้ามานั่งประจำที่ของตนเอง และเริ่มรับประทานอาหารอย่างเงียบ ๆ มีเด็กบางคนพูดคุยและเล่นกัน โดยแต่ละห้องจะมีครูประจำชั้นคอยควบคุมดูแลและตักอาหารเติมให้เด็ก ๆ ครูประจำชั้นเป็นมีบทบาทในการดูแลเด็กกันขณะรับประทานอาหารอย่างมาก ครูคอยควบคุมดูแลชี้แนะเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและอบรมมารยาทในการรับประทานอาหารของเด็กด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหารหมดถาดไม่เหลือแม้แต่ฝัก เนื่องจากอาหารมีรสชาติที่อร่อย มีลักษณะอ่อนนิ่ม และมีสีสันชวนรับประทาน

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จเด็กนำถาดอาหารมาใส่ในกะละมัง เด็ก ๆ จะตักน้ำจากกระติกน้ำแข็งที่ครูพี่เลี้ยงหิ้วเตรียมมาให้จากในห้อง เพราะบริเวณโรงอาหารไม่มีคูเลอร์น้ำ บางห้องครูก็เตรียมน้ำใส่ขวดพลาสติกมาให้เด็กดื่มและให้แก้วใบเดียวกันในการดื่มน้ำ

เมื่อเด็กดื่มน้ำเรียบร้อยแล้วจะเดินไปแปรงฟันภายหลังจากการรับประทานอาหารทันที บริเวณข้างอาคารเรียนซึ่งทำราวน้ำไว้ค่อนข้างสูงทำให้เด็กต้องใช้เก้าอี้เหยียบ

ขึ้นไปเพื่อแปร่งฟัน เด็กบางคนก็นั่งลงแปร่งฟันตรงบริเวณราระบายน้ำ หลังจากนั้นเด็ก ๆ ก็เข้านอนพักผ่อนในตอนกลางวัน

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ ผู้บริหารโรงเรียนให้ความสนใจในการจัดบริการอาหารเป็นอย่างดี เนื่องจากจะมาคอยดูแลและพูดคุยซักถามเกี่ยวกับอาหารที่จัดให้เด็กอย่างเป็นกันเองทุกวัน ทำให้ผู้ประกอบการอาหารใส่ใจในการประกอบอาหารโดยเฉพาะอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่นอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้วผู้ประกอบการยังหันมาใส่ใจให้มีขนาดล็ก มีสีสันสดใส ทำให้เด็กได้รับประทานอาหารหมดทุกคน

โรงเรียนที่ 7

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า

2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า และติดรายการอาหารไว้ข้างโรงครัวแต่เป็นรายการอาหารของวันอื่นซึ่งไม่ตรงกับอาหารในวันที่ทำการสังเกต อาหารที่จัดยึดหลักอาหารครบ 5 หมู่มีสีสันน่ารับประทาน อาหารที่จัดให้เด็กมีความแตกต่างกันในด้านคุณค่าของอาหารและรสชาติของอาหาร การเลือกซื้ออาหารสดของทางโรงเรียนจะเน้นอาหารที่มีคุณค่า และราคาไม่แพง

ผู้รับเหมานำอาหารสดมาส่งซึ่งวันที่สังเกตอาหารมาส่งอาหารค่อนข้างช้าทำให้เลยเวลาในการประกอบอาหารไปค่อนข้างมาก อาหารสดได้แก่ หมูสับ วุ้นเส้น ต้นหอม ผักชีได้เก็บวางไว้บนโต๊ะ อาหารแห้งได้แก่ น้ำตาล น้ำปลาเก็บไว้ในตู้และบางส่วนเอาไว้บนโต๊ะข้างโรงครัว

อาหารสดที่ใช้ในการประกอบอาหารจะไม่มีการตรวจแต่ใช้การกะปริมาณ ผู้ประกอบการจะล้างผักในอ่างซึ่งใช้น้ำไว้จำนวน 1 ครั้ง แล้วนำมาหั่นเตรียมพร้อมสำหรับประกอบ ส่วนวุ้นเส้นก็แช่น้ำแล้วนำมาหั่นบนเขียงไม้

ในขณะที่ประกอบอาหารพบว่าผู้ประกอบการตักผงชูรสใส่ลงในแกงจืดและใช้น้ำปลาที่ไม่แท้ในการปรุงรสอาหารด้วย

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการ มีอาหารครบ 5 หมู่แต่มีเนื้อสัตว์และผักค่อนข้างน้อย ส่วนมากจะเน้นไปที่แป้งอาหารที่จัดไม่มีอาหารประเภทของหมักดองเป็นส่วนประกอบ อาหารมีสีสันไม่น่ารับประทาน ออกสีค่อนข้างซีด

อาหารที่จัดเป็นอาหารชุดได้แก่ แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ และฝรั่ง 1 ชิ้น ซึ่งมีเมล็ดติดมาด้วย แต่เด็กส่วนใหญ่ชอบอาหารจานเดียวเพราะสะดวกในการรับประทานมากกว่าเครื่องดื่มน้ำที่ทาง โรงเรียนจัดให้เด็กเป็นประจำคือน้ำเปล่า และน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล

ทางโรงเรียนส่งเสริมให้เด็กควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีและทำให้การทำงานของร่างกายเป็นระเบียบ นอกจากนี้ถ้ารับประทานไม่ครบจะทำให้หิวได้ในเวลาเรียน

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

โรงเรียนมีโรงครัวที่สร้างอยู่ข้าง ๆ ตึกเรียนแต่เวลาประกอบอาหารจะยกออกมาประกอบด้านข้างโรงครัวซึ่งล้อมรอบไปด้วยกำแพงทั้ง 3 ด้าน ทำให้ค่อนข้างมืดและอับทึบ พื้นที่เป็นพื้นปูน อุปกรณ์งานครัวต่างๆ ถูกจัดเก็บไว้ในตู้เหล็กที่ทำติดกับผนังบางส่วนเก็บไว้ในตู้ไม้ซึ่งมีผิวชำรุดปิดไม่ได้ และมีแมลงสาบเข้าอยู่อาศัย

อาหารที่ประกอบเสร็จ จะตั้งไว้ในห้องครัวโดยไม่ปิดฝาเพราะอาหารร้อน ๆ จะมีไอน้ำออกมา

2) โรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหาร

สถานที่รับประทานอาหารของเด็กคือ บริเวณหน้าห้องเรียน โดยจัดโต๊ะและเก้าอี้ซึ่งไม่ใช่เรียนแล้วของเด็กประถมมาให้เด็กอนุบาลใช้นั่งรับประทานอาหาร ทำให้เวลานั่งเด็กส่วนใหญ่ทำไม่ติดพื้น บางคนนั่งคุกเข่าบนเก้าอี้เพื่อรับประทานอาหารถึง

ทางโรงเรียนต้องการให้เด็กรับประทานอาหารในโรงอาหารขนาดใหญ่ที่มีอากาศปลอดโปร่งถ่ายเทได้ดีและไม่นั่งเบียดกัน แต่เนื่องจากโรงเรียนเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก และมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด ทำให้ไม่สามารถสร้างโรงอาหารที่มีขนาดใหญ่ได้ จึงจำเป็นต้องให้เด็กรับประทานอาหารบริเวณระเบียงห้องเรียนก่อน เด็กทุกคนควรมีแก้วน้ำ ช้อนส้อม ถาดอาหารและผ้ากันเปื้อนที่สะอาดสำหรับการรับประทานอาหาร

สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์ต่างๆ อยู่ข้างโรงครัวติดกับกำแพง ผู้ประกอบอาหารจะทยอยนำถาดอาหารมาล้างที่อ่างซึ่งแบ่งเป็นตอน 3 ตอน ซึ่งมีไว้สำหรับล้างอุปกรณ์ต่างๆ โดยเฉพาะโดยผู้ประกอบอาหารจะกวาดเศษอาหารทิ้งก่อนและล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง

หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำภาชนะที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งแดดให้แห้งต่อไป โรงเรียนจะให้ผู้ประกอบอาหารเป็นผู้ล้างภาชนะอาหาร

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้านการจัดหาเครื่องใช้ และงบประมาณ นอกจากนี้ผู้ประกอบอาหารเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการจัดบริการอาหารที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก็ให้ความร่วมมือและให้การสนับสนุนในการจัดบริการอาหารและโภชนาการอย่างเต็มที่ เพราะเล็งเห็นประโยชน์ที่

ก่อนเวลารับประทานอาหารครูพี่เลี้ยงเดินลงมาแล้วตักแกงจืดร้อนๆ ใส่กะละมังพลาสติกสีใส่ไป 1 กะละมัง แล้วก็มาตักข้าวอีก 1 กะละมัง ขึ้นไปตักอาหารเตรียมให้สำหรับเด็กโดยตัก ข้าวสวย แกงจืดอุ่นเส้น แล้วหยิบฝรั่งลงไปอีก 1 ชิ้น วางซ้อนส้มและแก้วน้ำสแตนเลสขนาดเล็ก (สำหรับเด็ก) ไว้บนโต๊ะ แล้วจึงรินน้ำเตรียมใส่แก้วไว้

เมื่อใกล้เวลารับประทานอาหารเด็กจะเข้าไปล้างมือในห้องน้ำหน้าห้องและนำมานั่งประจำที่ของตน และเริ่มรับประทานโดยมีครูประจำชั้นควบคุมดูแลชี้แนะเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและชักชวนให้เด็กรับประทานอาหารให้หมด เด็กส่วนใหญ่ไม่คุยกันและไม่เล่นกัน เด็กตั้งใจรับประทานอาหารจนหมด

หลังจากนั้นเสร็จเด็กนำภาชนะอาหารไปเทเศษอาหารที่ในหม้ออลูมิเนียมขนาดใหญ่และเก็บภาชนะวางซ้อนกัน แก้วน้ำ วางในตะกร้าหน้าห้อง แล้วจึงเข้าห้องไปแปรงฟันทันที หลังรับประทานอาหาร และเตรียมตัวนอนกลางวันต่อไป

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ ผู้ประกอบอาหารนำผงชูรสและเครื่องปรุงรสที่มีคุณภาพต่ำมาใช้ในการประกอบอาหาร ทำให้เด็กอนุบาลต้องรับประทานอาหารที่มีคุณภาพไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ผู้ประกอบอาหารยังละเลยเรื่องความสะอาดในระหว่างการประกอบอาหาร

โรงเรียนที่ 8

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า

2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยยึดหลักว่าอาหารที่จัด ต้องครบ 5 หมู่ อาหารสำหรับเด็กมีรสชาติจืดจางกว่าอาหารผู้ใหญ่ โรงเรียนเลือกซื้ออาหารตาม ฤดูกาล เพราะมีราคาถูกและมีคุณภาพดี

ผู้รับเหมานำอาหารสดมาส่งให้ที่โรงเรียนทุกเช้า อาหารสด ได้แก่ ปีกไก่ ผัก จะวางไว้บนโต๊ะ และอาหารแห้ง ได้แก่ น้ำปลา น้ำตาล เก็บไว้ในตู้เก็บของภายในโรง อาหาร สดที่ใช้ในการประกอบอาหารจะไม่มีสารทวงหรือยับยั้งการเน่าเสีย ผู้ประกอบอาหารจะ หั่นผักก่อนแล้วจึงนำไปล้างในกะละมังที่เปิดน้ำไหลจากก๊อกตลอดเวลา จำนวน 1 ครั้ง ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารตามขั้นตอนจนเสร็จโดยมิได้ใส่สารปรุงแต่ง สี กลิ่น รสชาติที่ เป็นอันตรายแก่ร่างกาย

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการโดยเน้นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนที่ ช่วยให้เกิดเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ เด็กรับประทานผักเพื่อให้เด็กได้รับวิตามินและเกลือแร่จากผัก

อาหารที่จัดเป็นอาหารชุด ได้แก่ แกงจืดผักใส่หนองไก่และฝรั่ง อาหารมีสีเขียว อ่อนๆ จากผัก เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารจานเดียว เพราะสะดวกในการรับประทาน อาหารที่จัดมีปริมาณเพียงพอสำหรับเด็กและสามารถขอเติมได้ตลอด

เครื่องดื่มที่ทาง โรงเรียนจัดเป็นประจำคือน้ำเปล่า น้ำแข็งใส่น้ำหวาน และน้ำ ผลไม้สดใส่น้ำตาล

ทางโรงเรียนส่งเสริมให้เด็กควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อให้ระบบ ร่างกายย่อยอาหารทำงานได้ตามปกติ และช่วยส่งเสริมร่างกายของเด็ก

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัวหรือสถานประกอบการ

โรงเรียนมีโรงครัวที่อยู่ภายใต้อาคารเรียน โดยมีลักษณะเป็นอิฐก่อขึ้น มาครั้งหนึ่งและส่วนบนเป็นเหล็กดัด พื้นห้องเป็นพื้นหินอ่อนขัด สภาพโดยทั่วไปค่อนข้าง สะอาดและเป็นระเบียบ อุปกรณ์งานครัวทุกอย่างและถูกเก็บไว้ในตู้สแตนเลสและตู้ไม้ที่ทำ เติร์ยมไว้อย่างเป็นระเบียบ

อาหารที่ประกอบเสร็จ จะถูกยกมาวางที่โต๊ะรับประทานอาหาร ของเด็ก

1) โรงครัวหรือสถานประกอบการ

สถานที่รับประทานอาหารของเด็กแบ่งเป็น 2 แห่ง คือ เด็กอนุบาลปีที่ 1 จะรับประทานอาหารเช้าที่ห้อง ซึ่งมีแสงสว่างเพียงพอ และอากาศถ่ายเทได้สะดวก ส่วนเด็กอนุบาลชั้นที่ 2 จะรับประทานอาหารเช้าที่อาคารเรียน ติดกับห้องครัว ซึ่งค่อนข้างมืด และอับ อากาศไม่สามารถถ่ายเทได้เท่าที่ควร

โรงเรียนต้องการให้เด็กรับประทานอาหารเช้าในโรงอาหาร ที่มี อากาศถ่ายเทได้ดี และมีเพลงฟัง และมีอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหารเช้า ช้อน ส้อม ถาดอาหาร ผ้ากันเปื้อน

สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ข้างในโรงครัวติดกับกำแพง เด็กทยอยนำถาดอาหารจะเป็นผู้ล้างอุปกรณ์ โดยกวาดเศษอาหารทิ้งก่อนและล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำถาดอาหารที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งให้แห้งต่อไป

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้านการจัดหาเครื่องเครื่องใช้ คำนวณงบประมาณและเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่จะทำให้การจัดบริการอาหารประสบผลสำเร็จ

ก่อนเวลารับประทานอาหารครูพี่เลี้ยงจะตักข้าวและกับข้าวเตรียมไว้ให้แก่เด็กพร้อมทั้งช้อน 1 คัน และวางเรียงไว้ที่โต๊ะในโรงอาหาร

เมื่อได้เวลารับประทานอาหารเด็กจะสวมผ้ากันเปื้อนและนั่งตามโต๊ะที่จัดอาหารไว้ให้ โดยเด็กอนุบาลชั้นปีที่ 1 จะรับประทานอาหารเช้าบริเวณระเบียงหน้าห้อง ซึ่งในขณะรับประทานอาหารเช้าจะมีครูประจำชั้นคอยดูแลอยู่เสมอ และคอยพูดคุยกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารเช้า แต่เด็กบางคนก็พูดคุยกัน จากการสังเกตพบว่าเด็กหลายคนใช้มือหยิบน้องไก่ขึ้นมากัด เพราะไม่สามารถใช้ช้อนตัดเนื้อได้

ส่วนเด็กอนุบาลปีที่ 2 ลงมารับประทานอาหารอยู่ที่อาคารเรียน โดยไม่มีครูมาดูแล เด็กบางคนหิวน้ำจึงลุกไปช้อนน้ำจากราน้ำที่อยู่ด้านหน้าของโรงครัวมาดื่ม ซึ่งที่จริงโรงอาหารก็มีตู้น้ำเย็นวางไว้ อีกด้านของอาคารซึ่งอยู่ค่อนข้างไกล ทำให้เด็กไม่ไปรินน้ำแต่เลือกที่จะช้อนน้ำดื่ม เพราะอยู่ใกล้กว่า ในขณะที่เด็กรับประทานอาหารเช้า เด็กพูดคุยกัน เล่นกันตลอดเวลา บางคนลุกเดินไปรอบๆ โต๊ะอาหาร

หลังจากรับประทานอาหารเช้าเด็กจะนำอาหารไปเก็บที่ด้านหลังโรงอาหาร แล้วถอดผ้ากันเปื้อนใส่ตะกร้าแล้วนำแก้วน้ำไปเก็บไว้ตะกร้า หลังจากนั้นเด็ก ๆ ก็เตรียมแปรงฟันเพื่อเตรียมตัวนอนพักผ่อนในตอนกลางวันต่อไป

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้ ทางโรงเรียนประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่อาหารที่จัดให้เด็กมีกระดูกทำให้เด็กเกิดความลำบากในการรับประทาน เด็กบางคนต้องใช้มือหยิบเพื่อให้รับประทานเนื้อได้ ในระหว่างที่เด็กรับประทานอาหารเช้าไม่มีครูมาดูแลทำให้เด็กเล่นและคุยกันในระหว่างรับประทานอาหาร

โรงเรียนที่ 9

1. ลักษณะของโรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก
2. ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ พบว่า

2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

โรงเรียนมีการกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยยึดหลักว่าอาหารควรมีความหลากหลายและมีรสชาติอร่อย อาหารที่จัดให้สำหรับเด็กมีความแตกต่างจากอาหารสำหรับผู้ใหญ่ในเรื่องรสชาติและขนาดของชิ้นอาหาร อาหารสดที่ทางโรงเรียนเลือกใช้จะเน้นที่คุณค่าของโภชนาการมากกว่าราคา

ผู้รับเหมาจะนำอาหารสดมาส่งให้ที่โรงเรียนทุกเช้า อาหารสดจะถูกจัดวางไว้บนโต๊ะ ส่วนอาหารแห้ง เก็บใส่ตู้ที่ทำเป็นชั้นลอยอยู่ภายในห้องครัว

อาหารสดที่ใช้ในการประกอบอาหารจะไม่มีการตวงหรือนับแต่ใช้กะปริมาณแทน ผู้ประกอบอาหารหันผักก่อนแล้วจึงนำไปล้างในกะละมังที่อยู่ในอ่างภายในห้องครัว จำนวน 1 ครั้ง ผักที่หันจะมีขนาดค่อนข้างใหญ่และมีขนาดของชิ้นอาหารเท่ากับของผู้ใหญ่ เนื้อสัตว์ไม่มีการล้างก่อนการประกอบอาหาร

ผู้ประกอบอาหารประกอบอาหารตามขั้นตอน เวลาจะใส่เนื้อสัตว์ลงในอาหารโดยใช้มือหยิบจากถุงและใส่ลงในหม้อ การประกอบอาหารดำเนินไปจนเสร็จโดยที่ผู้ประกอบอาหารมิได้ใส่สารปรุงแต่ง รสชาติ และสีที่เป็นอันตรายลงไปในการประกอบอาหาร

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

อาหารที่ทางโรงเรียนจัดมีคุณค่าทางโภชนาการและครบ 5 หมู่โดยเน้นเนื้อสัตว์เพราะโปรตีนช่วยในการบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักหลายชนิด เพราะผักช่วยในการขับถ่ายของเสีย

อาหารที่จัดเป็นอาหารจานเดียวได้แก่ ลาดหน้าเส้นใหญ่ใส่หมูชิ้น และขนมลอดช่องน้ำกะทิ อาหารมีสีเขียวจากผักคะน้าและลอดช่องทำให้มีสีสันชวนรับประทาน อาหารมีปริมาณเพียงพอสำหรับเด็กและเด็กสามารถขอเติมได้จนอิ่ม เครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดให้เด็กเป็นประจำคือน้ำเปล่า และน้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล

ทางโรงเรียนพยายามให้เด็กรับประทานอาหารให้ตรงเวลาเพื่อไม่ให้เหนื่อยเกินไป กัดกระเพาะและไม่ให้หิวในขณะที่เรียนหนังสือ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1) โรงครัวหรือสถานประกอบการ

โรงครัวสร้างเป็นห้องโดยแยกเป็นเอกเทศอยู่ด้านข้างศาลาการเปรียญ ตัวอาคารทำด้วยปูนมีหน้าต่าง พื้นทำด้วยปูนปูด้วยกระเบื้อง สภาพโดยทั่วไปพบว่า อุปกรณ์งานครัวถูกวางไว้กระจัดกระจายภายในโรงครัว มุมหนึ่งของห้องพบว่ามีจานอาหารที่ทานเสร็จแล้วของผู้ประกอบอาหารวางทิ้งไว้โดยไม่ได้ล้างตั้งแต่วันก่อน ทำให้มีแมลงสาปลงไปกินเศษอาหาร ขาดความเป็นระเบียบ และค่อนข้างสกปรก

อาหารที่ประกอบเสร็จจะถูกตักด้วยผู้ประกอบอาหารโดยตักวางซ้อน ๆ กันไว้ให้แก่เด็ก ซึ่งพบว่าก้นของถาดอาหารด้านบนสัมผัสกับอาหารที่อยู่ด้านล่างทำให้อาหารมีการปนเปื้อนและอาจเกิดการติดเชื้อโรคได้

2) โรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหาร

โรงอาหารมีลักษณะเป็นโครงเหล็กเชื่อมกับศาลาการเปรียญของวัด ตั้งอยู่ระหว่างศาลาการเปรียญกับโรงครัว แสงสว่างมีเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้ดี แต่มีถังขยะขนาดใหญ่อยู่ใกล้ ๆ บริเวณที่รับประทานอาหาร

ทางโรงเรียนต้องการให้เด็กรับประทานอาหารในโรงอาหารที่สะอาด ร่มรื่น อากาศถ่ายเทและตกแต่งสวยงาม แต่เนื่องจากโรงเรียนตั้งอยู่ในวัดจึงมีพื้นที่จำกัด ทำให้ไม่สามารถทำตามความตั้งใจได้ทุกเรื่อง เด็กทุกคนมีถาดอาหาร แก้วน้ำ และช้อนสั้น 1 คัน สำหรับตักอาหารคาวและอาหารหวาน ส่วนสถานที่รับประทานอาหารอยู่ติดริมรั้วข้าง ๆ กำแพงวัด

สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ อยู่ข้างในโรงครัวติดกับกำแพง เด็กทยอยนำถาดอาหารมาวางล้างที่อ่างซึ่งแบ่งเป็นตอน 3 ตอน ซึ่งมีไว้สำหรับล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะ โดยเด็กประถมจะเป็นผู้ล้างอุปกรณ์ โดยกวาดเศษอาหารทิ้งก่อนและล้าง

ด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง แล้วนำ
ถาดอาหารที่ล้างเสร็จไปวางไว้บนชั้นไม้ เพื่อผึ่งแดดให้แห้งต่อไป

2.4 ด้านบุคคล

ผู้บริหารให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในทุกด้านได้แก่
ด้านสถานที่ ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร ด้าน
การจัดหาเครื่องเครื่องใช้ คำนวณงบประมาณและผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่ทำให้การจัด
บริการอาหารประสบผลสำเร็จ และครูผู้ดูแลด้านอาหารและโภชนาการเป็นบุคคลที่มีความ
สำคัญที่สุดในการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเด็กๆ เข้ามานั่งประจำที่ของตนเองและเริ่มรับ
ประทานอาหาร ในขณะนั้นจะมีครู 1 ท่านคอยดูแลเด็กและพูดกระตุ้นให้เด็กรับประทาน
อาหาร บางครั้งก็พูดคุยให้เด็กรับประทานอาหารให้หมดมิเช่นนั้นจะไม่ให้ลูก เด็กๆ พยายาม
รับประทานอาหารให้หมด เด็กบางคนใช้มือหยิบหมูขึ้นมากัดเพราะหมูมีชิ้นใหญ่ ไม่สามารถ
ใช้ช้อนตัดให้ขาดได้ เด็กหลายคนใช้ช้อนเขี่ยผักออกมารวมไว้ในหลุมที่ไม่ได้ใส่อาหาร

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วเด็ก ๆ นำถาดอาหารไปเทเศษอาหารทิ้งและ
วางถาดและช้อนลงในอ่างล้างถาดอาหาร แล้วเด็กๆ ไปตักน้ำที่ถังน้ำเย็นซึ่งมีแก้วน้ำผูกเอาไว้
กับตัวก๊อก เด็กบางคนไปซื้อไอศกรีมที่ผู้ประกอบการขายซึ่งเป็นขนมอย่างเดียวที่หาได้ใน
โรงเรียนและหลังจากพักผ่อนในบริเวณโรงเรียนได้ประมาณ 30 นาที ครูประจำชั้นก็ให้เด็กที่มี
แปรงสีฟันมาเข้าแถวแปรงฟันก่อนเข้านอนพักผ่อน

ผลจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตดังนี้
ผู้ประกอบการไม่ให้ความสำคัญในเรื่องของความสะอาดของสถานที่ประกอบการอาหาร และ
ขาดความรู้เรื่องการส่งคุณค่าของอาหาร เนื่องจากผู้ประกอบการนำผักที่หั่นแล้วไปล้าง
น้ำอีกก่อนการประกอบการอาหาร

ตารางที่ 39 เปรียบเทียบข้อสังเกตของผู้วิจัยจากการสังเกตการจัดบริการอาหารและ
โภชนาการ

	การจัดบริการอาหารและโภชนาการ			
ขนาด ของ โรงเรียน	ด้านการจัดเตรียม อาหาร	ด้านคุณค่าของ อาหารและ ประเภทของอาหาร	ด้านสถานที่ และ อุปกรณ์	ด้านบุคคล
โรงเรียน ขนาดใหญ่	กำหนดรายการ อาหารไว้ล่วงหน้า อาหารที่จัดเน้น คุณค่าและความ สะอาดของอาหาร เป็นสำคัญ	อาหารที่จัดมีคุณค่าทางโภชนาการครบห้าหมู่ อาหารที่จัดส่วนใหญ่เป็นอาหารชุด	สถานที่กว้างขวางมีอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ	มีบุคลากรเพียงพอในการจัดบริการอาหารสำหรับเด็ก
โรงเรียน ขนาดกลาง	กำหนดรายการ อาหารไว้ล่วงหน้า มีโรงเรียนบางแห่ง ไม่ให้ความสำคัญ ในเรื่องของความ สะอาดในขณะที่ ประกอบอาหาร	อาหารที่จัดมีคุณค่าทางโภชนาการครบห้าหมู่ อาหารที่จัดส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว	สถานที่รับ ประทานอาหารมี เพียงพอแต่บาง โรงเรียนมี อุปกรณ์สำหรับ รับประทาน อาหารไม่เพียง พอ	ขาดบุคลากรที่ คอยดูแลเด็กใน ระหว่างที่เด็ก รับประทานอาหาร
โรงเรียน ขนาดเล็ก	กำหนดรายการ อาหารไว้ล่วงหน้า บางโรงเรียนขาด ความเอาใจใส่ใน เรื่องของความ สะอาดในการ ประกอบอาหาร	อาหารที่จัดมี คุณค่าทาง โภชนาการครบห้า หมู่ มีบางโรงเรียนใช้ เครื่องปรุงที่มีคุณ ภาพต่ำ อาหารที่จัด ส่วนใหญ่เป็นอาหาร ชุด	สถานที่กว้าง ขวางมีอุปกรณ์ สำหรับ รับประทาน อาหารที่เพียงพอ	ผู้ประกอบอาหาร มีจำนวนน้อยทำให้ ต้องรีบประกอบ อาหาร บางแห่งขาด ครูดูแลเด็กในขณะที่ รับประทานอาหาร

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ครอบคลุมสาระสำคัญต่างๆ คือ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร ได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และครูประจำชั้นอนุบาล จำนวน 573 คน ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ตอบแบบสอบถาม และครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 9 คน ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ และได้สังเกตสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ จำนวน 9 โรงเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีทั้งหมด 3 แบบ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต 3 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

ชุดที่ 3 แบบสังเกตของผู้วิจัยเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และใช้บริการของไปรษณีย์ ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามไปให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 191 ฉบับ ได้รับคืนทุกกลุ่ม กลุ่มละ 185 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96 ทุกกลุ่ม

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วยตนเอง โดยการสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 9 คน และเข้าสังเกตสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ จำนวน 9 โรงเรียน ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตได้ครบทุกฉบับคิดเป็นร้อยละ 100

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต โดยการสรุป รวบรวม เรียบเรียง แยกคำตอบให้เป็นหมวดหมู่ แล้วนำเสนอในรูปแบบของการบรรยายตามประเด็นต่าง ๆ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

1. สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

1.1 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านการจัดเตรียมอาหาร

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนควรจัดทำรายการอาหารไว้ล่วงหน้า โดยให้ครูโภชนาการเป็นผู้ที่กำหนดรายการอาหารมากที่สุด โรงเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการเก็บอาหารสดเนื่องจากข้อเฉพาะที่ต้องการใช้ในแต่ละวัน ส่วนอาหารแห้งมีตู้สำหรับเก็บโดยเฉพาะ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารเป็นเนื้อสัตว์ที่หั่น / สับ / บด สำเร็จรูปมากที่สุด

นอกจากนั้นผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผักที่มีใบเป็นรูปมีเป็นผักที่ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง การล้างผักควรล้างผักก่อนหั่นผักเพื่อเป็นการรักษาคุณค่าของอาหาร ส่วนผักที่มีคุณค่าทางอาหารมากที่สุดคือ ผักสด

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรคำนึงถึงในการประกอบอาหารสำหรับเด็ก คือคุณค่าของอาหารและปริมาณที่เพียงพอ นอกจากนี้ในขณะประกอบอาหารควรคำนึงถึงการสูญเสียคุณค่าของอาหารด้วย

1.2 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านคุณค่าของอาหาร และประเภทของอาหาร

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า สีที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นสีจากธรรมชาติ อาหารสำหรับเด็กควรมีสีอ่อน และในแต่ละวันมีการจัดอาหารครบ 5 หมู่ อาหารที่จัดสำหรับเด็กควรเน้นอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด เด็กควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนเด็กที่มีอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ควรรับประทานส้มและสับประรด และเด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนังเหี่ยว ตาลึก เป็นเด็กที่ขาดสารอาหารประเภทวิตามิน ทั้งนี้เด็กควรได้รับประทานอาหารในปริมาณตามความต้องการของร่างกาย

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า รูปแบบในการจัดบริการอาหารแก่เด็ก เป็นรูปแบบอาหารประสม คืออาหารจานเดียวและอาหารชุดสลับกัน รูปแบบของอาหารที่ทางโรงเรียนจัดบ่อยที่สุดคือ อาหารชุด โรงเรียนมีการจัดอาหารว่างให้แก่เด็ก ได้แก่ นม ผลไม้ ระหว่างมื้อให้กับเด็กอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ เด็กได้ดื่มนมทุกวันและบริการอาหารว่างที่ทางโรงเรียนจัดบ่อยที่สุดคือ นมสด เด็กส่วนใหญ่มีความพอใจอาหารว่างประเภทขนมหวานชนิดต่าง ๆ ส่วนอาหารกลางวัน เด็กพอใจอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แต่ไม่พอใจอาหารประเภทผักชนิดต่าง ๆ มากที่สุด ครูมีวิธีการกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักโดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ การบอกถึงประโยชน์ของอาหารและ เล่านิทาน

1.3 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านสถานที่และอุปกรณ์

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีสถานที่เป็นส่วนในการประกอบอาหาร สภาพของอาคารใช้การได้ดี ซึ่งส่วนใหญ่ตั้งอยู่ภายในโรงเรียน โดยจัดอาคารและสิ่งอำนวยความสะดวกให้ดำเนินการโดยเอกเทศ โรงเรียนมีอุปกรณ์ในการประกอบอาหารครบทุกประเภท และมีตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหาร โดยเฉพาะ

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ ยังมีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีโรงอาหารหรือสถานที่รับประทานอาหารเช้าของโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารเช้าเป็นโรงอาหารถาวร บริเวณที่โรงเรียนจัดให้เด็กรับประทานอาหารเช้าคือ โรงอาหาร สภาพและบริเวณอาคารที่จัดเป็นโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารเช้าอยู่ในสภาพที่ดีและเพียงพอโรงเรียนมีอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารเช้าได้แก่ โต๊ะ-เก้าอี้ ถาดหลุม

จาน-ชาม ซ้อนซ้อน แก้วน้ำ ให้เด็กสำหรับใช้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอครบทุกคนและมีขนาดเหมาะสม นอกจากนี้โรงเรียนยังมีบริเวณล้างอุปกรณ์เป็นสัดส่วนและมีบ่อสำหรับดักไขมันอีกด้วย

1.4 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านบุคคล

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารแก่เด็กอย่างมาก โรงเรียนส่วนใหญ่มีครูที่มีวุฒิทางด้านโภชนาการ และครูผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กอนุบาลจำเป็นต้องได้รับการอบรม โรงเรียนส่วนใหญ่มีผู้รับเหมาซื้ออาหารมาส่งที่โรงเรียนทุกวัน มีแม่ครัวหรือลูกจ้างเป็นผู้ทำหน้าที่รับผิดชอบในการจัดทำและประกอบอาหารกลางวัน ส่วนครูโภชนาการเป็นผู้รับผิดชอบดูแลด้านการประกอบอาหารและจัดบริการอาหารแก่เด็ก และมีครูเวรเป็นผู้ควบคุมดูแลโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนมีการส่งเสริมการจัดบริการอาหารและโภชนาการ โดยจัดอบรมในด้านการทำบัญชี การเงิน พัสดุ การใช้จ่ายเงินตามโครงการมากที่สุด การสนับสนุนให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าคือ กำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าในอาหารมากที่สุด กิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารคือ ให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ มีความเห็นตรงกันว่า โรงเรียนจัดอาหารมื้อกลางวันเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ผู้บริหารและครูมีความกังวลใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเด็ก จึงจัดให้มีการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กโดยการชั่งน้ำหนัก - สัดส่วนสูง แล้วเปรียบเทียบกับกราฟน้ำหนัก - ส่วนสูงมาตรฐานของเด็ก นอกจากนี้ยังเห็นว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร แต่พบว่า เด็กบางคนรับประทานอาหารน้อยเกินไป

นอกจากนี้ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งครูประจำชั้นส่วนใหญ่ ยังมีความเห็นตรงกันว่า อาหารจานด่วนมีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักของเด็ก ถ้าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำ ถ้าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานควรแก้ไขโดยลดการจัดอาหารประเภทไขมันและแนะนำให้เด็กออกกำลังกาย แม้ว่าความอ้วนของเด็กจะมีผลต่อการเจริญเติบโตในภายหลัง แต่การจัดสภาพแวดล้อมและอาหารให้เหมาะสมสามารถลดความอ้วนของเด็กได้

2. ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครพบว่า มีปัญหาดังนี้

2.1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร ส่วนใหญ่พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยเรื่องที่มีปัญหามากที่สุดสองอันดับแรกคือ

2.1.1 อาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ในการประกอบกรรมมีราคาแพง

2.2.2 โรงเรียนขาดพาหนะในการไปซื้ออาหารที่ตลาด

2.2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ส่วนใหญ่พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เรื่องที่มีปัญหามากที่สุดสองอันดับแรกคือ

2.2.1 โรงเรียนจัดอาหารซ้ำกันหลายครั้ง

2.2.2 รสชาติของอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก

3.1 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยเรื่องที่มีปัญหามากที่สุดสองอันดับแรกคือ

3.1.2 โรงอาหาร / สถานที่ รับประทานอาหารมีไม่เพียงพอ

3.1.2 โต๊ะ – เก้าอี้ไม่เพียงพอ

4.1 ด้านบุคคล ส่วนใหญ่พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เรื่องที่มีปัญหามากที่สุดสองอันดับแรกคือ

4.1.1 ครูมีงานประจำมากและไม่มีเวลาพอสำหรับมาช่วยจัดบริการอาหาร

4.1.2 ลักษณะนิสัยการบริโภคอาหารของเด็กไม่เหมาะสม ได้แก่ พูดคุยกันระหว่างรับประทานอาหาร ดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีประเด็นสำคัญดังนี้

1. สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

1.1 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านการจัดเตรียมอาหาร ผลจากการวิจัยพบว่าโรงเรียนให้ความสำคัญกับการจัดทำรายการอาหาร (เมนู) โดยให้ครูโภชนาการเป็นผู้จัดทำรายการอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชฎาภา อมาตยกุล (2539) พบว่า โรงเรียนมีครูที่

มีวุฒิทางโภชนาการ สามารถจัดทำบัญชีการเงินและพัสดุเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวันได้ โดยในการจัดบริการอาหารมีการคำนึงถึงคุณค่าและปริมาณของอาหารเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายกรุงเทพมหานคร ที่สนับสนุนให้ทุกโรงเรียนได้จัดทำโครงการอาหารกลางวันและให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน และจากการศึกษาของ เคล (Kele, 1980) พบว่าเด็กที่รับประทานอาหารเช้าที่ทางโรงเรียนจัดจะได้รับ วิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็ก มากกว่าเด็กที่ไม่รับประทานกับอาหารที่ทางโรงเรียนจัด

โรงเรียนต่าง ๆ ยังให้ความสำคัญในการสงวนรักษาคุณค่าของอาหารในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การจัดเก็บอาหารสดและอาหารแห้ง การล้างทำความสะอาดอาหารสดต่างๆ ก่อนการหั่น / สับ / บดอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับของ วิณะ วีระไวทยะ (2524) อ้างถึงใน รัชฎาภา อมาตยกุล, 2539) ที่กล่าวถึงหลักสำคัญในการจัดโครงการอาหารกลางวันว่า ต้องเป็นอาหารที่เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของเด็กในวัยนี้ โดยประกอบอาหารอย่างง่าย ๆ เตรียมถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและควรให้ถูกหลักโภชนศึกษาด้วย

โรงเรียนส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับการประกอบอาหารโดยสงวนคุณค่าของอาหารไว้ให้มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยુร (2509) ซึ่งกล่าวว่า การประกอบอาหารต้องจัดให้มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม ตลอดจนแนะนำให้ใช้วิธีสงวนคุณค่าอาหารให้มากที่สุด

นอกจากนี้โรงเรียนส่วนใหญ่สามารถบริการน้ำดื่มน้ำใช้ให้แก่เด็กได้อย่างเพียงพอ เนื่องจากปัจจุบันมีการติดตั้งระบบประปาในโรงเรียนของกรุงเทพมหานครและมีการติดตั้งเครื่องกรองน้ำดื่ม ดังนั้นเด็กจึงมีน้ำดื่มน้ำใช้ตลอดปี

สำหรับเรื่องอาหารของเด็กวัยอนุบาล มีการแยกประกอบอาหารให้มีรสชาติเหมาะสมสำหรับเด็ก แต่ในเรื่องของสีกลิ่นและขนาดของชิ้นอาหารยังไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ อาจเนื่องจากโรงเรียนส่วนใหญ่มีนักเรียนจำนวนมากทำให้มีเวลาในการทำงานที่จำกัด ผู้ประกอบอาหารทำอาหารไม่ทัน จึงไม่สามารถทำอาหารให้เหมาะกับเด็กวัยอนุบาลได้ในทุกๆ เรื่อง พงษ์จิตต์ เกตุภู่งษ์ (2538) กล่าวถึงความสำคัญในเรื่องนี้ว่า อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลควรเน้นไม่ให้มีรสจัด ซึ่งจะไม่เหมาะสมกับระบบการย่อยอาหารของเด็ก

ส่วนอุปกรณ์สำหรับใส่น้ำและสำหรับต้มน้ำนั้น พบว่าทางโรงเรียนมีการทำความสะอาดทุกวันอย่างสม่ำเสมอ โดยมีบางโรงเรียนให้เด็กล้างทำความสะอาดแก้วน้ำดื่มเอง ซึ่งกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับสุขภาพของเด็กในโรงเรียนเป็นอย่างมาก และให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้สำหรับรับประทานอาหารเช้าอย่างมาก

1.2 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ผลจากการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่เลือกใช้ส่วนผสมชาติจากตัวอาหาร โดยเน้นให้อาหารมีสีอ่อนเป็นหลัก ซึ่งการจัดอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาลควรจัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ มีสีสันน่ารับประทานและเลือกเครื่องปรุงที่มีสีโดยธรรมชาติ (พงษ์จิตต์ เกตุภู่งษ์, 2538) ซึ่งสอดคล้องกับ ยุวดี กาญจนนัชฐิติ (2523) ที่กล่าวถึงหลักการจัดบริการอาหารกลางวันว่าควรเป็นอาหารที่ปลอดภัยไม่เป็นโทษต่อร่างกาย งดเว้นอาหารใส่สีหรือย้อมสีที่อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

โรงเรียนต่าง ๆ ยังเน้นการจัดอาหารให้มีคุณค่าและปริมาณอาหารให้เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2527) ที่กล่าวว่า นักเรียนควรได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

โรงเรียนส่วนใหญ่เน้นให้เด็กรับประทานประเภทโปรตีน อาจเนื่องจากอาหารประเภทโปรตีนจะมีส่วนช่วยซ่อมเสริมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกรุงเทพมหานครที่มุ่งส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพพลานามัยดี มีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาดีเจริญเติบโตตามวัย ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น วนิดา เสนิเศรษฐและคณะ (2530) ยังกล่าวเสริมว่า การรับประทานอาหารที่ดีและถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับเด็กในอนาคต

รูปแบบในการทำอาหารก็มีความสำคัญสำหรับการจัดบริการอาหาร โรงเรียนส่วนใหญ่หันมาจัดอาหารชุด ซึ่งประกอบด้วย ข้าว กับ กับข้าว และขนม หรือผลไม้ตามฤดูกาล ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบที่สมบูรณ์ที่สุดทั้งปริมาณและคุณค่าอาหารทางโภชนาการ (วิลาวัณย์ เฟิงพานิช, 2539)

โรงเรียนส่วนใหญ่ยังสามารถจัดบริการอาหารว่างให้แก่เด็กทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ อาหารว่างที่จัดบ่อยที่สุด คือ นม รองลงมาคือ ผลไม้ ชนิดต่าง ๆ แต่เด็กส่วนใหญ่พอใจกับการรับประทานขนมหวานมากที่สุด

เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์มากกว่าผัก อาจเป็นเพราะเด็ก ๆ ไม่ชอบผักเนื่องจากผักมีรสชาติขม และถ้าโรงเรียนหันผักเป็นชิ้นขนาดใหญ่ก็จะทำให้เด็กเกิดการปฏิเสธการรับประทานผักมากขึ้น ซึ่งพงษ์จิตต์ เกตุภู่งษ์ (2538) กล่าวเสริมว่า เนื้อสัตว์ ควรหั่นชิ้นเล็กๆ ผักหั่นให้เป็นท่อนสั้น ๆ พอเหมาะที่จะเข้าปากและเคี้ยวได้ง่าย

ผลจากการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่หันผักเป็นชิ้นขนาดค่อนข้างใหญ่ เมื่อเทียบกับเด็กอนุบาล อาจเนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น เวลาในการประกอบอาหารมีจำกัด แม่ครัวหรือผู้ประกอบอาหารมีจำนวนไม่เพียงพอ บางครั้งถ้าให้ผู้รับเหมาส่งอาหารล่าช้ายิ่งทำ

ให้เกิดการล่าช้าในการปฏิบัติงานมากขึ้น แต่โรงเรียนส่วนใหญ่ก็มีได้ละเอียดเมื่อเห็นเด็กเกิดการปฏิเสธอาหาร จะใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ การบอกถึงประโยชน์ของผัก การเล่าเป็นนิทานให้เด็กฟังเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ วิณะ วีระไวทยะ (2524 อ้างถึง รัชฎาภา อมาตยกุล, 2539) กล่าวว่า ครูควรคอยแนะนำหรือมีการอธิบายถึงคุณค่าอาหารต่าง ๆ ที่ประกอบเป็นอาหารกลางวัน ก่อนหรือหลังอาหารเพื่อที่จะให้เด็ก ๆ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

1.3 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านสถานที่และอุปกรณ์ ผลจากการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีสถานที่ประกอบอาหารเป็นสัดส่วน สภาพที่ใช้การได้ดีโดยแยกออกเป็นเอกเทศ อาจเนื่องจากโรงครัวเป็นห้องที่มีความร้อนและมีกลิ่นแรง (สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ, 2538) จึงไม่ควรอยู่ใกล้บริเวณที่ใช้สำหรับเรียนหนังสือ นอกจากนี้พบว่ามีโรงเรียนต่าง ๆ มีอุปกรณ์ในการประกอบอาหารที่ครบทุกประเภท ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิลาวัลย์ เพ็งพานิช (2539) ที่บอกว่า โรงเรียนส่วนใหญ่จะมีอุปกรณ์งานครัว แต่อาจจะมีคุณภาพไม่ดีเท่าที่ควรเพราะเป็นของเก่าที่ใช้มานาน และพบว่าโรงเรียนส่วนใหญ่เก็บอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารในตู้สำหรับเก็บมากที่สุด รองลงมาคือจัดไว้ในบริเวณโรงครัวมุมใดมุมหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัชฎาภรณ์ อมาตยกุล (2539) ว่า โรงเรียนเก็บอุปกรณ์และเครื่องมือในการประกอบอาหารไว้ในบริเวณมุมใดมุมหนึ่งของโรงครัว

ส่วนโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารพบว่า โรงเรียนมีโรงอาหารถาวรให้เด็กใช้รับประทานอาหาร ซึ่งบางโรงเรียนมีโรงอาหารแต่ไม่เพียงพอกับจำนวนของเด็กจึงทำให้เด็กต้องสลับกันลงมานั่งรับประทานอาหาร จนบางครั้งเด็กอนุบาลต้องรับประทานอาหารเช้าก่อนที่เด็กชั้นประถมจะลงมารับประทานต่อ ซึ่ง วิณะ วีระไวทยะ (2524 อ้างถึงในรัชฎาภา อมาตยกุล, 2539) ว่าควรจัดเวลาในการรับประทานอาหารเช้าให้เด็กอย่างเพียงพอไม่รีบร้อน

โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร ควรจัดให้มีบรรยากาศสดใส ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารของเด็กมีขนาดเหมาะสมกับเด็ก ซึ่งก็มีโรงเรียนบางแห่งที่เห็นว่าอุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารสำหรับเด็กมีขนาดใหญ่เกินไป ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรงเรียนไม่งบประมาณเพียงพอในการจัดซื้ออุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมสำหรับเด็กอนุบาลได้ จึงจำเป็นต้องใช้ร่วมกับเด็กชั้นประถมศึกษาหรือให้เด็กนำอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารมาจากบ้าน

โรงเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการสลับเวลาในการรับประทานอาหารเนื่องจากมีความจำกัดของสถานที่ในการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจรรยา สัตยาภรณ์ (2526) และเพ็ญศรี ลักษณะงาม (2527) ที่พบว่าที่นั่งสำหรับรับประทานอาหารเช้าไม่เพียงพอกับจำนวนเด็ก นอกจากนี้ วิภาวี เกียรติศิริ (2528) ยังกล่าวว่าปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นฤดาเดช เกิดวิชัย (2532) กล่าวเสริมว่าโรงเรียนส่วนใหญ่ขาดทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหารและอุปกรณ์ใส่อาหาร

นอกจากนี้จากการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีบริเวณสำหรับล้างอุปกรณ์ เป็นสัดส่วนและมีบ่อดักไขมัน ซึ่งก็พบว่าโรงเรียนอีกหลายแห่งที่ไม่มีบ่อดักไขมัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรักษาภา อมาตยกุล (2539) ว่า โรงเรียนส่วนมากไม่มีบ่อดักไขมันแต่มีบริเวณล้างภาชนะและอุปกรณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากทางโรงเรียนไม่มีงบประมาณในการจัดสร้างที่สำหรับล้างทำความสะอาดอุปกรณ์และสร้างถังดักไขมันที่ได้มาตรฐาน

1.4 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านบุคคล จากผลการวิจัยพบว่า

ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารแก่เด็กมาก อาจเป็นเพราะว่าปัจจุบันมีการส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บอร์แมน และกันเตอร์ (Borgman and Gunter, 1983) ว่าผู้บริหารโรงเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการประกอบอาหาร การเตรียมอาหารมากขึ้น

โรงเรียนส่วนใหญ่มีครูที่มีวุฒิทางด้านโภชนาการ แต่มีโรงเรียนอีกบางแห่งยังขาดครูโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2526) พบว่า บุคลากรไม่เพียงพอโดยเฉพาะขาดครูทางด้านคหกรรมและ ฌวีวรรณ กิรติกรและคณะ (2527) ยังกล่าวเสริมว่าโรงเรียนขาดครูที่มีทักษะและประสบการณ์ทางโภชนาการ

ด้านการจัดซื้ออาหารพบว่า มีผู้รับเหมาส่งอาหารสดและอาหารแห้งที่โรงเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ จัดเจ้าหน้าที่รับผิดชอบหมุนเวียนไปซื้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในการปฏิบัติโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ได้วางแนวทางในการตรวจสอบการจ่ายเงินและให้มีการจัดเจ้าหน้าที่รับผิดชอบหมุนเวียนไปซื้อ เนื่องจากมีบุคลากรไม่เพียงพอ สอดคล้องกับผลการวิจัยของอุดม ศรีสมบุญ (2521) และจรรยา สัตยาภรณ์ (2526) ที่พบว่าโรงเรียนส่วนใหญ่ของกรุงเทพมหานครขาดแคลนบุคลากรในการจัดทำอาหารและรับผิดชอบเพราะครูมีจำนวนน้อยจึงต้องใช้ระบบหมุนเวียนกันรับผิดชอบ

ผู้รับผิดชอบในการจัดทำและประกอบอาหารกลางวัน คือ แม่ครัวหรือลูกจ้าง ซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ในเรื่องการประกอบอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักโภชนาการอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังขาดความรู้ในเรื่องการสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งแม้ว่าการทำอาหารจะอยู่ภายใต้การดูแลของครูโภชนาการแต่ก็ดูแลได้ไม่ทั่วถึง เนื่องจากครูโภชนาการต้องทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น ทำหน้าที่ธุรการ และดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2525) ที่พบว่า ครูมีชั่วโมงสอนเต็มที่ไม่มีเวลาจะไปช่วยกิจกรรมอื่น ๆ ได้มากนัก

โรงเรียนมีแนวทางในการสนับสนุนให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า โดยการกำหนดรายการอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่าของอาหารมากที่สุด นอกจากนี้ ยังจัดกิจกรรมให้ความรู้ ความเข้าใจแก่เด็กด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระชัย ศรีเมือง (2533) พบว่า นโยบายเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวันมีการสนับสนุนกิจกรรมเพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารเช้า โรงเรียนส่วนใหญ่ใช้การชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง และเปรียบเทียบกับกราฟเพื่อเป็นการประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ ยุวดี กาญจนันฐิติ (2523) หลักการจัดบริการอาหารกลางวันว่า ควรมีการบันทึกการชั่งน้ำหนัก ส่วนสูงเด็กนักเรียน อย่างน้อยที่สุดทุกภาคเรียนเพื่อเก็บข้อมูลการเจริญเติบโต

ผลจากการวิจัยของ รัชฎาภา อมาตยกุล (2539) พบว่า เด็กมีการตรวจสอบ น้ำหนัก วัดส่วนสูงตามกำหนดระยะเวลา ซึ่งพบว่าโครงการอาหารกลางวันมีส่วนทำให้เด็กมีสุขภาพดีขึ้นมาก ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ วิภาวดี เกียรติศิริ (2528) พบว่า โครงการอาหารกลางวัน ช่วยลดปัญหา โรคขาดสารอาหารสำหรับเด็ก แต่ในปัจจุบันพบว่าเด็กมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากขึ้น ซึ่งจากงานวิจัยของ หนึ่งฤทัย มงคลวิบูลผล (2538) พบว่า เด็กที่อยู่ในโรงเรียนที่จัดอาหารคุณภาพดี เด็กมีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักต่อส่วนสูงอยู่ในระดับสูง อย่างไรก็ตามเด็กอาจรับประทานอาหารที่มากเกินไปจนทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ผู้บริหารและครูส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเด็กที่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ควรลดเฉพาะอาหารมันและควรออกกำลังกาย เพราะความอ้วนมีผลต่อการเจริญเติบโตในภายหลัง ดังนั้น ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม โดยอาจจะจัดกิจกรรมที่ทำให้เด็กมีการเคลื่อนไหวบ้าง มีใช้นั่งอยู่กับที่ตลอดเวลา ไม่ควรมีอาหารหรือขนมที่ประกอบไปด้วยแป้งและน้ำตาลมาจำหน่ายในโรงเรียน เพราะเด็กยังเล็กยังไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เองได้

2. ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนประถมศึกษา

ศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ผลจากการวิจัยพบว่าปัญหาในการจัดบริการอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่จะมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหาร เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน นอกจากนี้กรุงเทพมหานครยังมีการจัดการอบรมสำหรับครูที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านอาหารและผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน และเมื่อศึกษาการจัดบริการอาหารและโภชนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านจัดเตรียมอาหาร ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ตลอดจนด้านบุคคล พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง

2.1 ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านการจัดเตรียมอาหาร

พบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับน้อยคือ โรงเรียนขาดพาหนะในการไปซื้ออาหารที่ตลาด โรงเรียนอยู่ห่างไกลตลาดหรือแหล่งที่จัดซื้ออาหาร อาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ในการประกอบอาหารไม่เพียงพอ ไม่มีสถานที่เก็บอาหารสดและอาหารแห้ง อาจเป็นเพราะในปัจจุบันการคมนาคมต่างๆ สะดวกมากขึ้นทำให้มีปัญหาเรื่องการเดินทางไปซื้ออาหารน้อยลงและการซื้ออาหารต่าง ๆ ก็ทำให้สะดวกมากขึ้นและโรงเรียนส่วนใหญ่มีสถานที่เก็บอาหารสดและอาหารแห้งเป็นสัดส่วนมากขึ้น จึงไม่ทำให้เกิดปัญหาแต่จะมีบางโรงเรียนยังขาดสถานที่เก็บอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญเลิศ เสนิงวงศ์ ณ ออยุธยา (2527) พบว่า โรงเรียนขาดสถานที่เก็บอาหารสด

ส่วนปัญหาที่อยู่ในระดับปานกลางคือ อาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ในการประกอบการมีราคาแพง เนื่องจากในปัจจุบันสิ่งค้าต่าง ๆ ขยับราคาสูงขึ้นตามกลไกของตลาด แต่โรงเรียนมีงบประมาณในการซื้อวัตถุดิบจำนวนจำกัด ทำให้โรงเรียนส่วนใหญ่ต้องการงบประมาณในด้านนี้เพิ่มขึ้น จากงานวิจัยของ อุดมศิลป์ ศรีสมบุญ (2521) ที่พบว่าโรงเรียนต้องการให้สำนักงานการศึกษา เพิ่มงบประมาณในโครงการอาหารกลางวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2525) พบว่าราคาอาหารในตลาดไม่คงที่ จึงต้องการงบประมาณเพิ่มเพื่อใช้ซื้อสินค้า แต่กรุงเทพมหานครก็ไม่สามารถจัดงบประมาณในด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินการโครงการอาหารกลางวันเพิ่มได้เนื่องจากงบประมาณในแต่ละปีมีจำกัด ซึ่งถ้าครูผู้ที่กำหนดอาหารสามารถปรับเปลี่ยนรายการอาหารโดยเลือกใช้อาหารสดและอาหารแห้งที่มีราคาถูกลงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกันก็จะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้บ้าง

2.2 ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านคุณค่าของอาหารและปริมาณ

ของอาหารพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับน้อยคือ โรงเรียนจัดอาหารซ้ำกันหลายครั้ง รสชาติของอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก โรงเรียนจัดอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก อาหารมีสีส้มไม่น่ารับประทาน โรงเรียนไม่สามารถจัดบริการอาหารว่างได้ทุกวัน อาหารมีชิ้นใหญ่ไม่เหมาะสมกับเด็ก โรงเรียนจัดอาหารแต่ละวันไม่ครบห้าหมู่ เด็กไม่รับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดให้

ผลจากการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2525) พบว่าโรงเรียนขาดครูที่มีทักษะและประสบการณ์ในด้านโภชนาการ ทั้งนี้จากผลการวิจัยพบว่า ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และความรู้ในการจัดบริการอาหารสำหรับเด็กมากขึ้น ซึ่งได้รับความรู้จากการศึกษามาทางด้านนี้โดยตรง เคยศึกษาด้วยตนเองหรือเคยเข้าร่วมการประชุมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารกลางวัน ซึ่งสอดคล้อง

คล้องกับงานวิจัยของ รัชฎาภา อมาตยกุล (2539) ที่พบว่า กรุงเทพมหานครให้ความสำคัญเกี่ยวกับความรู้ในด้านการจัดบริการอาหาร จึงจัดให้มีการอบรมสำหรับครูผู้ปฏิบัติงานในโครงการอาหารกลางวันอยู่เสมอ ทำให้ครูที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านการจัดบริการอาหารมีความรู้ และความเข้าใจในความต้องการด้านอาหารของเด็ก ลักษณะอาหารที่เด็กชอบ ตลอดจนรสชาติและสีสันทัน ทำให้เด็กเกิดความพึงพอใจในการรับประทาน

ผลจากการวิจัยพบว่า โรงเรียนจัดอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็กทำให้เด็กไม่ยอมรับประทานอาหารที่ทางโรงเรียนจัด ทั้งนี้อาจเป็นพฤติกรรมส่วนตัวของเด็กแต่ละคน ซึ่งจากงานวิจัยของ จอห์นสัน (Johnson, 1993) กล่าวว่าพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอย่างมาก

2.3 ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านสถานที่ พบว่า ส่วนใหญ่มี

ปัญหาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับน้อยคือ โต๊ะ – เก้าอี้ไม่เพียงพอ จำนวนห้องน้ำมีไม่เพียงพอกับจำนวนเด็ก ขาดโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โรงเรียนไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก สถานที่ในการประกอบอาหารคับแคบและไม่เพียงพอ โรงเรียนไม่มีโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารที่เหมาะสม โรงเรียนมีอุปสรรคในการกำจัดสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ไม่มีสถานที่สำหรับการปิดอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ปัญหาของโรงครัว / สถานที่ประกอบอาหาร ไม่มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการปิดอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร ได้แก่ ช้อน ส้อม ให้แก่เด็ก อุปกรณ์งานครัวมีไม่เพียงพอ ไม่มีสถานที่ในการเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร ขาดสถานที่ในการทำความสะอาดอุปกรณ์ มีอุปกรณ์ใส่น้ำดื่มไม่เพียงพอ

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีโรงอาหารถาวรไว้สำหรับให้บริการเด็ก แต่ต้องจัดให้เด็กหมุนเวียนกันมารับประทานอาหาร ทั้งนี้เป็นเพราะโรงเรียนมีสถานที่และอุปกรณ์ไม่เพียงพอ ซึ่งจากการศึกษาของ เพ็ญศรี ลักษณะงาม (2527) และฤาเดช เกิดวิชัย (2532) กล่าวตรงกันว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีโต๊ะ เก้าอี้สำหรับนั่งรับประทานอาหารไม่เพียงพอในการให้บริการสำหรับเด็ก โรงเรียนส่วนใหญ่จึงใช้วิธีให้เด็กหมุนเวียนกันมารับประทานอาหารซึ่งเป็นการแก้ปัญหาในเรื่องสถานที่และอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่มีไม่เพียงพอ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ พรทิพย์ ชัยชนะ (2529) ที่พบว่า โรงเรียนจัดแบ่งเวลาพักรับประทานอาหารของเด็กเป็นรอบๆ ไม่ให้ตรงกันเพื่อให้เด็กมีสถานที่รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ

โรงเรียนส่วนใหญ่มีโรงครัว/สถานที่ประกอบอาหารเป็นสัดส่วน โดยบางโรงเรียนใช้วิธีต่อเติมจากอาคารเรียน หรืออาคารอเนกประสงค์ที่มีอยู่เดิม มีการจัดแบ่งสถานที่บางส่วนใช้สำหรับเก็บอุปกรณ์งานครัวและสำหรับล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกรุงเทพมหานครมี

การประเมินคุณภาพของโรงครัวและโรงอาหาร จึงเป็นการกระตุ้นให้โรงเรียนต่าง ๆ เกิดการตื่นตัว และมีการพัฒนาคุณภาพของสถานที่ดังกล่าวมากขึ้น

ส่วนปัญหาที่อยู่ในระดับปานกลางคือ โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารมีไม่เพียงพอ อาจเนื่องมาจากโรงเรียนมีโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารที่ยังไม่ได้มาตรฐานตามที่กรุงเทพมหานคร กำหนดทั้งนี้เพราะโรงเรียนขาดงบประมาณในการปรับปรุงอาคารสถานที่ นอกจากนี้บางโรงเรียนยังตั้งอยู่ในเขตที่มีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่น ทำให้ไม่สามารถขยายพื้นที่ของโรงเรียนออกไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาวัลย์ เพ็งพานิช (2539) ที่พบว่า โรงเรียนขาดงบประมาณในการสร้างโรงอาหารและมีพื้นที่จำกัด แต่ต้องรับเด็กเข้าเรียนเพิ่มขึ้นจำนวนมากในทุกๆ ปี ทำให้เกิดปัญหาในเรื่องสถานที่ในการรับประทานอาหาร โรงเรียนบางแห่งแก้ปัญหาโดยการให้เด็กรับประทานอาหารในห้องเรียนหรือนั่งรับประทานอาหารในห้องเรียนซึ่งใช้เป็นห้องนอนด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ นวลสมร ชมะสุนทร (2531) พบว่า โรงเรียนที่มีโรงครัวและโรงอาหารไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียนต้องใช้สถานที่อื่นมาดำเนินการแทน เช่น ใช้โรงฝึกงาน หรืออาคารอเนกประสงค์ เป็นที่ประกอบอาหาร และใช้ห้องเรียนหรือระเบียงหน้าห้องเรียนเป็นที่รับประทานอาหาร ซึ่งบริเวณดังกล่าวถ้าทำความสะอาดไม่ดีอาจทำให้มี มด แมลงวัน แมลงสาบ หรือหนู มาอาศัยอยู่ทำให้เกิดอันตรายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กได้

2.4 ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการด้านบุคคลพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับน้อยคือ ลักษณะนิสัยการบริโภคอาหารของเด็กไม่เหมาะสม โรงเรียนมีครูที่ช่วยดูแลรับผิดชอบด้านการบริการอาหารไม่เพียงพอ เด็กไม่คุ้นเคยกับอาหารบางประเภทที่โรงเรียนจัดให้รับประทาน ครูประจำชั้นไม่มีเวลาดูแลเด็กขณะรับประทานอาหาร ไม่มีครูที่มีความรู้ด้านโภชนาการหรือโภชนาการ ขาดครูที่มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาหาร โรงเรียนมีครูที่ช่วยดูแลรับผิดชอบการบริการอาหารไม่เพียงพอ ความใส่ใจของคณะกรรมการหรือผู้รับผิดชอบในการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ครูที่ได้รับการมอบหมายให้ทำหน้าที่จัดทำอาหาร ไม่มีความสนใจในการทำงานหรือรับงานด้วยความไม่เต็มใจ ครูไม่ให้ความสนใจสนับสนุนการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลเท่าที่ควร เด็กส่วนใหญ่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ และเด็กส่วนใหญ่เป็นโรคขาดสารอาหาร

ผลจากการวิจัยพบว่า โรงเรียนต่าง ๆ มีการแบ่งหน้าที่ในการรับผิดชอบโดยส่วนใหญ่ให้ครูประจำชั้น/ครูพี่เลี้ยงเป็นผู้ดูแลเด็กเวลารับประทานอาหาร ในขณะที่เด็กรับประทานอาหารครูจะคอยอบรมมารยาทที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารไปด้วย นอกจากนี้ครูยังแนะนำให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระชัย ศรีเมือง (2532) การที่โรงเรียนจัดโครงการอาหารกลางวันทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และได้สร้างสุขนิสัยที่ดีในการ

รับประทานอาหารเช้า และจากการศึกษาของ รูคิต และโคอิซุมิ (Rourke and Koizumi, 1982) พบ ว่าเด็กที่ช่วยพ่อแม่ประกอบอาหารที่บ้านจะมีความรู้ทางโภชนาการและทราบถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า

ส่วนปัญหาที่อยู่ในระดับกลางคือ ครูมีงานประจำมากและไม่มีเวลาพอสำหรับ มาช่วยจัดบริการอาหาร ทั้งนี้ครูทุกคนต่างมีภาระงานค่อนข้างมาก ซึ่งจากงานวิจัยของสำนักงาน คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2527) และฉวีวรรณ กীরติกรและคณะ (2527) พบว่า ครู มีจำนวนน้อย แต่มีชั่วโมงสอนมากทำให้ไม่มีเวลามาช่วยในด้านการจัดบริการอาหาร สอดคล้อง กับงานวิจัยของ วิลาวรรณย์ เพ็งพานิช (2539) ที่กล่าวว่า ครูส่วนใหญ่มีชั่วโมงสอนมากทำให้ไม่มี เวลาช่วยงานโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งการที่ครูมีจำนวนชั่วโมงสอนมาก และยังมีหน้าที่ รับผิดชอบในงานของโครงการอาหารกลางวันนับเป็นภาระที่หนักของครู ที่ต้องรับผิดชอบทั้งงาน ด้านการสอนในแต่ละวัน การดูแลเด็กและทำกิจกรรมพิเศษอื่นๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น ทำให้ครูไม่ ต้องการรับผิดชอบงานในโครงการอาหารกลางวัน นอกจากนี้มีผู้บริหารบางคนไม่เห็นความ สำคัญของโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤาเดช เกิดวิชัย (2532) พบว่า ผู้บริหารบางคนยังขาดการเอาใจใส่ในการจัดบริการอาหารกลางวันทำให้ผู้ปฏิบัติงานด้านนี้ ขาดความตั้งใจในการปฏิบัติงานเท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะจากผลงานวิจัย

1. ควรมีการจัดทำรายการอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อเป็นการตรวจสอบว่ามีการอาหารซ้ำกันหรือไม่ มีการสลับประเภทของอาหารให้เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิด ความจำเจและที่สำคัญสามารถตรวจสอบอาหารมีคุณค่าและปริมาณที่เพียงพอและเหมาะกับเด็ก ในแต่ละวัย
2. การจัดทำรายการอาหารไม่ควรเป็นหน้าที่ของครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและ โภชนาการเพียงผู้เดียวแต่ควรให้คณะกรรมการของโรงเรียนมีส่วนร่วมในการคิดด้วย เพื่อให้ราย การอาหารมีความสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการแบ่งเบาภาระของครูผู้รับผิดชอบ ด้านอาหารและโภชนาการอีกทางหนึ่งด้วย
3. โรงเรียนควรมอบหมายและส่งเสริมให้ครูโภชนาการหรือครูคหกรรมซึ่งเป็นผู้ที่มีความ รู้ในการจัดบริการอาหาร มาจัดบริการอาหารเพื่อจะได้จัดอาหารที่มีคุณค่าและถูกหลักโภชนาการ มากขึ้นและนอกจากนั้นครูยังสามารถจัดอาหารให้มีสีสันและรสชาติที่ทำให้เด็กเกิดความพอใจมาก ขึ้น

4. ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการควรมีงานสอนหรืองานด้านอื่นน้อยลงเพื่อให้สามารถดูแลรับผิดชอบด้านการจัดบริการอาหารได้อย่างเต็มที่

5. โรงเรียนควรเลือกผู้ประกอบการอาหารที่มีความชอบในการปฏิบัติงานในด้านนี้จริง และส่งผู้ประกอบการทุกคนไปเข้ารับการอบรมในด้านการประกอบอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหารตลอดจนการแต่งกายให้เหมาะสมในการประกอบอาหารทุกครั้ง โดยการอบรมในแต่ละครั้งอาจจัดในวันช่วงหยุดปิดภาคเรียนเพราะเป็นช่วงที่ว่างจากการทำงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

6. ผู้บริหารโรงเรียนควรให้การสนับสนุน ส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้ที่รับผิดชอบด้านการจัดบริการอาหารทุกท่านเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานเนื่องจากงานในด้านนี้เป็นงานที่ต้องรับผิดชอบมากและเป็นภาระงานที่ค่อนข้างหนัก บางครั้งถ้าทำอาหารไม่ถูกใจผู้บริโภค มักจะถูกตำหนิทำให้เกิดความท้อแท้ใจในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการของหน่วยงานอื่นเพื่อเป็นการเปรียบเทียบการจัดบริการอาหารและนำข้อมูลมาปรับปรุงและพัฒนาการปฏิบัติงานในด้านนี้ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

2. ควรทำแบบสอบถามผู้ประกอบการเกี่ยวกับความคิดเห็นในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อจะได้ทราบถึงความคิดเห็นในอีกแง่มุมหนึ่งจากผู้ปฏิบัติหน้าที่ในด้านนี้โดยตรง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กองโภชนาการ. 2543. **ตำรับอาหารเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 1-6 ปี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองวิชาการ. 2543. **สถิติการศึกษาที่สำคัญปีการศึกษา 2543**. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานสารสนเทศทางการศึกษา ฝ่ายแผนงานและสารสนเทศทางการศึกษา กองวิชาการ สำนักงานการศึกษา.
- กองอนามัยสิ่งแวดล้อม. (ม.ป.ป.). **ผักปลอดภัยจากสารพิษ**. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ สำนักงานอนามัยกรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)
- กองอนามัยสิ่งแวดล้อม. (ม.ป.ป.). **แผนสำรวจโรงอาหารในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายสุขภาพอาหาร กองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)
- กวรรณิการ์ วิจิตรสุนทร. (ม.ป.ป.). **อาหารสำหรับเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กัลยา กาญจนบุรานนท์และคณะ. 2538. การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน. ใน **เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7**. นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2525. **รายงานการประเมินผลโครงการอาหารกลางวัน พ.ศ. 2525**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2527. **รายงานผลการทดลองการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- คณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2527. **การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่ออาหารกลางวัน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **รายงานการประเมินผลโครงการอาหารกลางวัน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2541. **แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)**. กรุงเทพมหานคร: (ม.ป.ท.)

- จรรยา สัตยาภรณ์. 2526. การประเมินผลโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนประถมศึกษา **ศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์หา โสมรังสรรค์. 2539. **ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 12**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉวีวรรณ กীরติกร และคณะ. 2527. **การศึกษาภาวะโภชนาการ ความรู้ และค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (ม.ป.ป.). **หลักการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษราพิพัฒน์ จำกัด.
- นวลสมร ชมะสุนทร. 2531. **ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนเกี่ยวกับสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ เขต 11**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเลิศ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา. 2527. **การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาเขตการศึกษา 1**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- เบญจา แสงมะลิ. 2527. **กิจกรรมสร้างเสริมลักษณะนิสัยปฐมวัยด้านสุขนิสัย ใน เอกสารประกอบการสอนการสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยศึกษา**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประสานสุข สุชาติานนท. (ม.ป.ป.). **หนังสือเรียนด้วยตนเองพร้อมข้อสอบ หมวดวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพสาขาคหกรรม (HM 30)**. กรุงเทพมหานคร: (ม.ป.ท.).
- ปราการ ประภาศิริ. 2540. **การส่งเสริมโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอโพธารมย์ นครพนม**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์ ภาควิชาสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปราณี แก้วเจริญ. 2531. **โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย**. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- พงษ์จิตต์ เกตุภู่งษ์. 2538. **สภาพการจัดบริการเด็กอ่อนวัยเรียนของเอกชนในเขตการศึกษา 5.** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พจน์ เทียมศักดิ์. 2535. **การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนมพร ศิริภาพร. 2538. **ผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาประถม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรทิพย์ คำพอ. 2540. **สุขภาพ (Child Health).** ขอนแก่น: ภาควิชาบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรทิพย์ ชัยชนะ. 2529. **การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาชายฝั่งทะเลตะวันออก.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พุทธชาติ นาคเรือง. 2541. **การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เพ็ญศรี ลักษณะงาม. 2527. **ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาที่มีต่อการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเขตการศึกษา.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภาวดี เต็มเจริญ. 2530. **รายงานผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.** กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์. 2545. **คลอจดง่ายคู่มือการเตรียมร่างกายและจิตใจไว้คลอดบุตร.** 5,000เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมธี ปิลาณนนท์. 2528. **การวางแผนอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกทางการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ยุวดี กาญจนนัฐฐติ. 2528. **โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการจัดการศูนย์และโรงเรียนปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 11. นนทบุรี :** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- เยาวณี วงศ์ศิริ. 2535. **การปรับพฤติกรรมการกินของวัยเด็กก่อนเรียนโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครู** โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2538. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ. ศ. 2525. 60,000 เล่ม.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- รัฐภาภา อมาตยกุล. 2539. **โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.** กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)
- ฤาเดช เกิดวิชัย. 2532. **การศึกษาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดอุดรดิตถ์.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สกุลลลิสเรศสีมา. 2542. **การอบรมเลี้ยงดูเด็ก.** นครราชสีมา: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- วราภรณ์ รักชีวิตชัย. 2533. **การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย.** กรุงเทพฯ: บริษัท ดันอ้อ จำกัด.
- วนิดา สิทธิธรรณฤทธิ. 2523. **โภชนาการ.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศิลปากร
- วนิดา เสนีเศรษฐ์ และคณะ. 2530. **คู่มือแบบเรียนและแนวทดสอบหมวดวิชาคหกรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- วิลาวัลย์ เฟื่องพานิช. 2539. **สภาพและปัญหาการดำเนินโครงการอาหารกลางวันโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิตภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาวี เกียรตินิยม. 2528. **ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา เขตพื้นที่ชนบทยากจน จังหวัดอุทัยธานี.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระชัย ศรีเมือง. 2532. **การประเมินผลโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ จังหวัดสุรินทร์.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรนุช ปิณฑวงษ์. 2543. **ทพโภชนาการในเด็กวัยเรียน. สานปฏิรูป.** (มกราคม 2543): 14-20.

- สถาพร ถาวรอธิวาสน์. 2530. **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่จัดโดยโรงเรียนอนุบาลในจังหวัดสกลนคร และนครพนม.** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนันท์ ทิพัฒน์เพ็ญ. 2528. **โครงการสุขภาพในโรงเรียน.** กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. 2526. **การสุขภาพิบาลอาหารในโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดใจ จรุงจิตต์. 2519. **การศึกษาอุปสรรคที่โรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตบางเขนกรุงเทพมหานครไม่สามารถจัดบริหารอาหารสมบูรณ์แบบ.** ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพิทรา คุปตารักษ์. 2522. **โภชนาการเพื่อสุขภาพ. สุขภาพสำหรับประชาชนของแพทย์สมาคมฯและแพทย์สภา. ปีที่ 7. (กรกฎาคม 2522): 53-56.**
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. 2537. **การบริหารสถานศึกษาปฐมวัย. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการบริหารสถานศึกษาปฐมวัย หน่วยที่ (12-15).** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. 2539. **หลักการสุขภาพิบาลอาหารในครัวเรือน. ใน เอกสารประกอบการสอนเรื่องอาหารและโภชนาการ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.**
- สุชาติ ไสมประยูร. 2519. **โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.**
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2539. **โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- หนึ่งฤทัย มงคลวิบูลย์. 2539. **ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพกายของเด็กอนุบาลในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาประชากรศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดมศิลป์ ศรีสมบุญ. 2522. **ปัญหาการจัดอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2542. **โภชนาการศาสตร์ครอบครัว.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อรวรรณ พงศ์พุทธชาติ. 2535. **ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรวิทย์ ไทกรีกิตต์. 2534. **เรื่องต้องรู้เพื่อชีวิต กินอยู่เพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: สมาคม
คห เศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์.

ภาษาอังกฤษ

- Beaty, Janice J. 1975. **Early Childhood Development and Education.** Canada: Delmar
Publishers.
- Borgman, N., and Gunter, D. 1984. **Administration of school lunch programs for
small, Medium and large schools.** Dissertation Abstracts International 58,
(2).
- Hilderbrand, Verna. 1984. **Guiding Young Children.** New York: Macmillian Publishing
Company.
- Johnson, Susan Lee. 1993. **Parental Influences on Children's Eating Style and
Weight Out some.** Illinois: (n.p.)
- Kale, K.E. 1981. **The relationship of local school food policies and nutritional
indices of students in two Florida school district.** Dissertation Abstracts
International 48, 6 December: 3332-B.
- Krejcie, R.v. and D.W. Morgan. 1970. **Determining Sample-Size for Research
Activities.** Educational and Psychological Measurement. 30: 597-610.
- Rourke, Thomas W.O., and Koizumi, Kiyoka. 1982. **What Does Johnny know
About Nutrition?.** The Journal of School Health. (April). 85-98.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. รศ. ดร. จิตต์ตินันท์ เดชะคุปต์ | อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช |
| 2. ผศ. ดร. ปัทมาวดี เล่ห์มงคล | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. ดร. ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยการศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. อาจารย์นรลักษณ์ เอื้อกิจ | อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. อาจารย์ รัชฎาภา อมาตยกุล | ศึกษานิเทศน์ 8 หน่วยศึกษานิเทศก์
สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

รายชื่อโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร
ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 191 โรงเรียน

โรงเรียนวัดตรีทศเทพ	โรงเรียนวัดปทุมคงคา
โรงเรียนวัดพระเชตุพนฯ *	โรงเรียนวัดหัวลำโพง
โรงเรียนราชบพิธ	โรงเรียนวัดม่วงแค
โรงเรียนวัดอินทรวีหาร	โรงเรียนวัดสวนพลู
โรงเรียนวัดปทุมวนาราม	โรงเรียนวัดทองสุทธาราม
โรงเรียนสวนหลวง	โรงเรียนวัดเลียบราชฎร์บำรุง
โรงเรียนสวนลุมพินี	โรงเรียนวัดไผ่ตัน
โรงเรียนปทุมวัน	โรงเรียนวัดพระยาบัง
โรงเรียนวัดราชผาติการาม	โรงเรียนวัดยานนาวา
โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร	โรงเรียนบางจาก
โรงเรียนเบญจมบพิตร	โรงเรียนพูนสิน
โรงเรียนสุโขทัย	โรงเรียนพระราม 9 กาญจนภิเษก
โรงเรียนวัดจันทร์สโมสร	โรงเรียนวัดธาตุทอง
โรงเรียนวัดธรรมมาภิรัตาราม	โรงเรียนแจ่มจันทร์
โรงเรียนวัดช่องลม	โรงเรียนสวัสดิ์วิทยา
โรงเรียนวัดปริวาส	โรงเรียนวิซาคาร
โรงเรียนวัดคลองใหม่	โรงเรียนอำนวยการกศิรอนุสรณ์
โรงเรียนวัดราชสิงขร	โรงเรียนศรีเยี่ยมอนุสรณ์
โรงเรียนวัดลาดบัวขาว	โรงเรียนวัดดอนเมือง(ทหารอากาศอุทิศ) *
โรงเรียนวัดจันทน์นอก	โรงเรียนพหลโยธิน
โรงเรียนวัดคลองเตย	โรงเรียนเปรมประชา
โรงเรียนศูนย์รวมน้ำใจ	โรงเรียนวัดศรีบุญเรือง
โรงเรียนวัดสะพาน	โรงเรียนคลองกะจะ
โรงเรียนวัดพระพิเรนทร์ *	โรงเรียนวัดนวลจันทร์
โรงเรียนวัดสิตาราม	โรงเรียนออเงิน
โรงเรียนวัดคณิกาผล *	โรงเรียนประชานุกูล

โรงเรียนวัดดีสนามาราม	โรงเรียนวัดตะกล้า
โรงเรียนแก่นทองอุปถัมภ์	โรงเรียนวัดเปาโรหิตย์
โรงเรียนคลองมะขามเทศ	โรงเรียนวัดเทพากร
โรงเรียนคลองปึกหลัก	โรงเรียนวัดบางพลัด
โรงเรียนงานมานะ	โรงเรียนวัดคฤหบดี
โรงเรียนคชเผือกอนุสรณ์	โรงเรียนวัดรวก
โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์	โรงเรียนบ้านคลองบัว
โรงเรียนปลุกศรัทธา	โรงเรียนบ้านบัวมด
โรงเรียนวัดบำรุงรื่น	โรงเรียนประชาภิบาล
โรงเรียนวัดสุทธาโภชน์	โรงเรียนวัดไตรรัตนาราม
โรงเรียนประสานสามัคคี	โรงเรียนวัดเสมียนนารี *
โรงเรียนวัดบึงบัว	โรงเรียนวัดเทวสุนทร *
โรงเรียนวัดทิพพาวาส	โรงเรียนบ้านลาดพร้าว
โรงเรียนวัดชุมทอง	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช
โรงเรียนสุเหร่าลำนายไธ	โรงเรียนเสนานิคม
โรงเรียนชุมทอง	โรงเรียนเทพวิทยา
โรงเรียนวัดปากบึง	โรงเรียนวัดลาดปลาเค้า
โรงเรียนแดงเป้า	โรงเรียนวัดสามัคคีธรรม
โรงเรียนเคหะชุมชนลาดกระบัง	โรงเรียนวัดหลักสี่(ทองใบทิวารีวิทยา) *
โรงเรียนนาคนาวอุปถัมภ์	โรงเรียนทุ่งสองห้องวิทยา 2 *
โรงเรียนหัวหมาก	โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา1
โรงเรียนวัดทองไฉน	โรงเรียนบางเขน *
โรงเรียนวัดลาดบัวขาว	โรงเรียนคลองสองต้นนุ่น
โรงเรียนสมโภชกรุงอนุสรณ์	โรงเรียนวังเหล็กวิทยาอนุสรณ์
โรงเรียนสุเหร่าศรีรอ	โรงเรียนบึงขวาง
โรงเรียนสุเหร่าลาดบัวขาว	โรงเรียนมีนบุรี
โรงเรียนวัดนิมมานรดี	โรงเรียนวัดแสนสุข
โรงเรียนวัดชัยฉิมพลี	โรงเรียนวัดใหม่ลำนากแขวง
โรงเรียนวัดทองศาลางาม	โรงเรียนวัดหนองจอก
โรงเรียนวัดวิจิตรการนิมิตร	โรงเรียนหลวงแพ่ง

โรงเรียนวัดประดู่	โรงเรียนนิลราชบุรีอุปถัมภ์
โรงเรียนบางจาก	โรงเรียนวัดทรัพย์สโมสร
โรงเรียนบ้านลำต้นกล้วย	โรงเรียนวัดตลิ่งชัน
โรงเรียนวัดพระยาปลา	โรงเรียนคลองทวีวัฒนา
โรงเรียนวัดแสนเกษม	โรงเรียนคลองบางพรหม
โรงเรียนวัดสี่ชมพู	โรงเรียนคลองมหาสวัสดิ์
โรงเรียนลำเจติย	โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม
โรงเรียนวัดราชบุรีบำรุง	โรงเรียนวัดทองธรรมชาติ
โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์	โรงเรียนวัดทองนพคุณ
โรงเรียนวัดประดู่ฉิมพลี	โรงเรียนวัดพิชัยญาติ
โรงเรียนวัดดีดวด	โรงเรียนวัดสุวรรณ
โรงเรียนวัดนาคกลาง	โรงเรียนวัดมงคลวราราม
โรงเรียนกลางคลองสอง	โรงเรียนวัดนางนอง
โรงเรียนบ้านแบนชะโด	โรงเรียนวัดศาลาครั้น
โรงเรียนประชาราษฎร์อุปถัมภ์วิทยา	โรงเรียนบางประทุนนอก
โรงเรียนวัดบัวแก้ว	โรงเรียนบ้านนายผล
โรงเรียนวัดพระยาสุเรนทร์	โรงเรียนบ้านนายสี
โรงเรียนวัดลำกระดาน	โรงเรียนวัดบางบอน
โรงเรียนวัดศรีสุก	โรงเรียนพรหมราษฎร์รังสรรค์
โรงเรียนวัดสุขใจ	โรงเรียนสถานีพรหมแดน
โรงเรียนวัดสุทิสระอาด	โรงเรียนสามัคคีบำรุง
โรงเรียนวัดบางขุนนนท์	โรงเรียนบางมด
โรงเรียนวัดวิเศษการ	โรงเรียนคลองรางจาก
โรงเรียนวัดโพธิ์เรียง	โรงเรียนบางแค
โรงเรียนวัดศรีสุตาาราม	โรงเรียนวัดบุญประดิษฐ์
โรงเรียนวัดสุวรรณาราม	โรงเรียนวัดศาลาแดง
โรงเรียนวัดสุวรรณคีรี	โรงเรียนบางไผ่
โรงเรียนวัดชัยพฤกษ์มาลา	โรงเรียนบางเข็กหนึ่ง
โรงเรียนวัดโพธิ์	โรงเรียนพรหมสุวรรณสามัคคี
โรงเรียนวัดปากน้ำฝั่งเหนือ	โรงเรียนวัดหนองแขม

โรงเรียนวัดประสาธ	โรงเรียนคลองบางแกก
โรงเรียนวัดพิบูล	โรงเรียนวัดศรีนวลธรรมวิมล
โรงเรียนวัดประโคมทอง	โรงเรียนวัดประยูรวงศ์
โรงเรียนวัดกัลยาณมิตร	โรงเรียนศาลเจ้า
โรงเรียนวัดบางสะแกใน	โรงเรียนวัดท่าข้าม
โรงเรียนวัดก้นตทาราราม	โรงเรียนวัดประชาบำรุง
โรงเรียนโพธิ์นิมิตร	โรงเรียนวัดประเสริฐสุทธาวาส
โรงเรียนวัดบางสะแกนอก	โรงเรียนวัดแจรงร้อน
โรงเรียนคลองห้วยทราย	โรงเรียนวัดสารอด
โรงเรียนวัดแสมดำ	

รายชื่อโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร
ที่ใช้ทดลองเครื่องมือจำนวน 8 โรงเรียน

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. โรงเรียนวัดบรมนิวาส | 5. โรงเรียนคลองทรงกระเทียม |
| 2. โรงเรียนวัดประหาระปือธรรม | 6. โรงเรียนวัดเกาะสุวรรณาราม |
| 3. โรงเรียนวัดสวัสดิวารีสีมาราม | 7. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย |
| 4. โรงเรียนวัดสมณานันบริหาร | 8. โรงเรียนวัดราษฎร์นิยมธรรม |

หมายเหตุ * แสดงถึงโรงเรียนที่ใช้เข้าสังเกตและสัมภาษณ์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้บริหารและครู แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ และแบบสังเกตสภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการหาค่าทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าร้อยละ โดยใช้สูตร

$$\text{หาค่าร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนคำตอบ}}{\text{จำนวนผู้ตอบทั้งหมด}} \times 100$$

2 ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) โดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ \bar{x} = ค่าเฉลี่ย

$\sum fx$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามของแต่ละข้อ

โดยผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 10 (Statistical Package for the Social Science Version 10) ในการคำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการจัดบริการอาหาร และโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล
2. แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหาร และโภชนาการเกี่ยวกับการจัดบริการอาหาร และโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล
3. แบบสังเกตของผู้วิจัยเกี่ยวกับการจัดบริการอาหาร และโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 1
แบบสอบถามผู้บริหารและครู
เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

วัตถุประสงค์

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล ด้านการจัดเตรียม ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร ด้านการจัดสถานที่ ตลอดจนด้านการจัดบุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารสำหรับเด็ก

คำชี้แจง

- แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2
 - สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ
 - ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ
 - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ
- การตอบแบบสอบถาม โปรดตอบทุกข้อความและตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์และใช้ เป็นแนวทางการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- กรุณาเลือกตอบข้อที่ท่านพิจารณาแล้วว่าเหมาะสมที่สุดเพียง 1 ข้อ **นอกจาก** ข้อที่ระบุว่า “ **ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ** ”
- ข้อมูลที่ได้จากท่านจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น จะไม่มีผลกระทบต่อสภาพและการปฏิบัติงานของท่านแต่ประการใด

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความจริงของท่านในแต่ละข้อ

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุปัจจุบัน

20 - 25 ปี

26 -30 ปี

31 -35 ปี

36 - 40 ปี

41 -50 ปี

51 ปีขึ้นไป

3. อายุการทำงานในโรงเรียนประถมศึกษา

ต่ำกว่า 10 ปี

10 -14 ปี

15 -19 ปี

20 -24 ปี

25 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

ต่ำกว่าปริญญาตรี

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

ปริญญาเอก

5. ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่ง

ผู้บริหารโรงเรียน

ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ

ครูประจำชั้นอนุบาล 1

ครูประจำชั้นอนุบาล 2

6. ท่านมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในระดับอนุบาลหรือไม่

มี

ไม่มี

7. ประสบการณ์การทำงานในระดับอนุบาล

น้อยกว่า 1 ปี

1 - 5 ปี

6 - 10 ปี

มากกว่า 10 ปี

ไม่มี

8. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลหรือ

มี ไม่มี

ถ้ามี ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เคยศึกษาด้วยตนเอง เรียนวิชาโภชนาการตามหลักสูตร

เคยเข้าร่วมสัมมนา/ประชุมทางวิชาการ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 2.1 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

2.2 ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

2.1 สภาพการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความจริงของท่านในแต่ละข้อ

1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

1. ท่านคิดว่าการจัดทำรายการอาหาร (เมนู) ว่างหน้าเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่

จำเป็น ไม่จำเป็น

เพราะ.....

2. ผู้กำหนดรายการอาหารของทางโรงเรียนคือใคร

คณะกรรมการของโรงเรียนเป็นผู้กำหนด

สำนักการศึกษา

สำนักการศึกษาเป็นบางส่วนและคณะกรรมการของโรงเรียนเป็นบางส่วน

ครูโภชนาการของโรงเรียน

ผู้บริหารโรงเรียน

3. สิ่งที่ท่านควรคำนึงถึงในการจัดทำรายการอาหารได้แก่อะไรบ้าง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

คุณค่าทางโภชนาการ

รสชาติของอาหาร

ปริมาณที่พอเพียง

งบประมาณค่าอาหาร

อาหารตามฤดูกาล

ความสะดวกในการซื้อ

ความสะดวกในการเก็บอาหาร

ความสะดวกในการปรุงอาหาร

ความสะอาดของเครื่องปรุง

ความพึงพอใจของเด็ก

4. ในรายการอาหารมีอาหารประเภทหมักดองหรือไม่

- มี ไม่มี

5. วิธีการเก็บอาหารสดทำอย่างไร

- ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ที่โรงเรียน ผักใส่ตู้เย็นเก็บไว้ที่บ้านพักครู
 ไม่เก็บ ชื่อเฉพาะที่ต้องกรอใช้ในแต่ละวัน อื่น (โปรดระบุ)

6. วิธีการเก็บอาหารแห้งทำอย่างไร

- มีตู้สำหรับเก็บไว้โดยเฉพาะ ผักใส่ตู้เย็นไว้ที่บ้านพักครู
 ไม่เก็บ ชื่อเฉพาะที่ต้องกรอใช้ในแต่ละวัน อื่น ๆ (โปรดระบุ)

7. เนื้อสัตว์ที่ท่านนำมาปรุงอาหารได้มาอย่างไร

- หั่น/สับ/บด สำเร็จรูป หั่น/สับ/บด เนื้อเอง
 หั่น/สับ/บด เป็นทิ้งไว้นาน หั่น/สับ/บด ก่อนปรุง

8. ผักที่มีใบเป็นรู มักเป็นผักที่ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง

- ใช่ ไม่ใช่

9. การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารประเภทผัก

- หั่นผักก่อนล้างน้ำ ล้างน้ำก่อนหั่นผัก
 ลวกผักก่อนปรุง เก็บจากต้นแล้วปรุงทันทีเพื่อความสด

10. ผักในข้อใดมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด

- ผักสด ผักต้ม
 ผักลวก ผักดอง

11. เด็กดื่มน้ำจากแหล่งใด

- เด็กนำมาจากบ้าน โรงเรียนจัดบริการให้
 โรงเรียนไม่ได้จัดให้ เด็กหาดื่มเองโดยวิธี.....

12. โรงเรียนได้นำน้ำมาจากแหล่งน้ำใด

- น้ำฝน น้ำประปา
 น้ำบาดาล อื่นๆ (โปรดระบุ)

13. โรงเรียนใช้เครื่องกรองสำหรับกรองน้ำดื่มหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
14. ปริมาณน้ำที่ใช้บริโภคภายในโรงเรียนมีเพียงใด
 มีพอใช้ตลอดปี แต่ต้องประหยัด มีพอใช้ ช่วงสั้นๆ หลังเปิดภาคเรียน
 มีใช้เฉพาะฤดูกาล เช่น ฤดูฝน มีใช้เหลือตลอดปี
15. การทำความสะอาดภาชนะเก็บน้ำดื่มทำอย่างไร
 ทำทุกวัน ทำทุกสัปดาห์
 ทำทุกเดือน ทำทุกภาคการศึกษา
16. การทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ (แก้ว, ชัน,..) ใส่สำหรับดื่มควรทำบ่อยเพียงไร
 ทำทุกวัน ทำทุกสัปดาห์
 ทำทุกเดือน ทำทุกภาคการศึกษา
17. การจัดอาหารให้เด็กรับประทานเหมือนกับอาหารของผู้ใหญ่หรือไม่
 ไม่เหมือนกัน แยกปรุงเฉพาะของเด็ก
 เด็กรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่
 เหมือนกัน แต่มีอาหารสำหรับเด็กเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 1 อย่าง
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
18. การปรุงอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาลควรคำนึงถึงอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 รสชาติ สีสีนของอาหาร
 ปริมาณของอาหาร คุณค่าของอาหาร
 ขนาดชิ้นของอาหาร ความสะอาดของอาหาร
19. สิ่งสำคัญที่สุดในการปรุงอาหารให้แก่เด็กอนุบาลคืออะไร
 คุณค่าของอาหารและปริมาณที่เพียงพอ ความสะอาดในการปรุง
 ความสะอาดของอาหาร อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
20. ขณะปรุงอาหารควรคำนึงถึงการสูญเสียคุณค่าของสารอาหารหรือไม่
 คำนึง ไม่คำนึง

2 คุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

1. ท่านใช้สีประเภทใดในการประกอบอาหาร

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> สีจากธรรมชาติ | <input type="checkbox"/> สีผสมอาหาร |
| <input type="checkbox"/> สีสังเคราะห์ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)... |

2. ลักษณะของอาหารสำหรับเด็กควรมีสีสีนอย่างไร

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> สีสวยงามรับประทาน | <input type="checkbox"/> สีอ่อน |
| <input type="checkbox"/> สีเข้ม | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)... |

3. ในแต่ละวันท่านจัดอาหารครบทั้งห้าหมู่หรือไม่

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ครบ | <input type="checkbox"/> ไม่ครบ |
|------------------------------|---------------------------------|

4. อาหารที่ท่านจัดสำหรับเด็ก **เน้น** อาหารหมู่ใดมากที่สุด

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> โปรตีน | <input type="checkbox"/> คาร์โบไฮเดรต |
| <input type="checkbox"/> ไขมัน | <input type="checkbox"/> วิตามิน |
| <input type="checkbox"/> แกลื้อแร่ | |

5. เด็กรับประทานอาหารที่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการหรือไม่

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
|-----------------------------|--------------------------------|

6. ถ้าเด็กมีอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ควรให้เด็กรับประทานอาหารประเภท

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ส้ม , สับปะรด | <input type="checkbox"/> ข้าว , ขนมปัง |
| <input type="checkbox"/> ไข่ทอด , หมูทอด | <input type="checkbox"/> ถั่วต้ม , ถั่วคั่ว |

7. เด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนังแห้งเหี่ยว ตาลึก แสดงว่าขาดสารอาหารประเภทใด

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ไขมัน | <input type="checkbox"/> วิตามิน |
| <input type="checkbox"/> คาร์โบไฮเดรต | <input type="checkbox"/> โปรตีน |

8. เด็กรับประทานอาหารในปริมาณตามความต้องการหรือไม่

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ได้ | <input type="checkbox"/> ไม่ได้ |
|------------------------------|---------------------------------|

9. โรงเรียนของท่านยึดถือรูปแบบใดในการจัดบริการอาหารให้แก่เด็ก

- อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น
- อาหารชุด ประกอบด้วย ข้าว กับข้าว และขนม หรือผลไม้
- อาหารประสม คือ อาหารจานเดียวและอาหารชุดสลับกันไป
- จัดเฉพาะอาหารว่าง

10. อาหารประเภทใดที่ท่านจัดบ่อยที่สุด

- อาหารจานเดียว อาหารชุด

11. โรงเรียนมีการจัดอาหารว่าง ได้แก่ นม, ผลไม้ ระหว่างมื้อให้กับเด็กหรือไม่

- มี ไม่มี

12. ทางโรงเรียนจัดบริการอาหารว่างแก่เด็กวัยอนุบาล วันละกี่มื้อ

- 1 มื้อ 2 มื้อ
- 3 มื้อ มากกว่า 3 มื้อ

13. เด็กได้ดื่มนมหรือไม่

- ดื่ม ไม่ดื่ม

14. โรงเรียนสามารถจัดบริการนมหรืออาหารว่างอื่นๆ ได้บ่อยแค่ไหน

- มีทุกวัน วันเว้นวัน
- นานๆครั้ง ไม่มีเลย

15. บริการอาหารว่างที่ทางโรงเรียนจัดมีอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อาหารว่างประเภทแป้ง , ถั่ว , งา ผลไม้ชนิดต่างๆ
- นมสด ขนมหวานชนิดอื่นๆ

16. เด็กส่วนใหญ่พอใจอาหารว่างประเภทใดเป็นพิเศษ

- อาหารว่างประเภทแป้ง , ถั่ว , งา ผลไม้ชนิดต่างๆ
- นมสด ขนมหวานชนิดอื่นๆ

17. เด็กส่วนใหญ่พอใจอาหารประเภทใดเป็นพิเศษ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> เนื้อสัตว์ | <input type="checkbox"/> แป้ง |
| <input type="checkbox"/> ขนมหวาน | <input type="checkbox"/> ผลไม้ชนิดต่างๆ |
| <input type="checkbox"/> ผักชนิดต่างๆ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |

18. เด็กส่วนใหญ่ไม่พอใจอาหารประเภทใดมากที่สุด

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> เนื้อสัตว์ | <input type="checkbox"/> แป้ง |
| <input type="checkbox"/> ขนมหวาน | <input type="checkbox"/> ผลไม้ชนิดต่างๆ |
| <input type="checkbox"/> ผักชนิดต่างๆ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |

19. เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานผักหรือไม่

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ชอบ | <input type="checkbox"/> ไม่ชอบ |
|------------------------------|---------------------------------|

20. คุณมีวิธีการที่จะกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักอย่างไร

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> รับประทานเป็นตัวอย่าง | <input type="checkbox"/> ใช้วิธีหลอกล่อ (บอกถึงประโยชน์ของอาหาร, เล่นิทาน,...) |
| <input type="checkbox"/> บังคับให้รับประทาน | <input type="checkbox"/> ไม่บังคับและตามใจเด็ก |

3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1. โรงเรียนมีสถานที่ที่เป็นสัดส่วนสำหรับการปรุงอาหารหรือไม่ (ถ้ามี ตอบข้อ 2)

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
|-----------------------------|--------------------------------|

2. สภาพของโรงอาหาร/สถานที่ปรุงอาหารเป็นอย่างไร

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ใช้งานได้ดี | <input type="checkbox"/> ทరుดโทรม |
|--------------------------------------|-----------------------------------|

3. ที่ตั้งของสถานที่ที่ใช้ในการปรุงอาหารคือที่ใด

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ภายในโรงเรียน | <input type="checkbox"/> ใต้อาคารเรียน |
| <input type="checkbox"/> บ้านผู้ปกครอง | <input type="checkbox"/> วัด |

4. โรงครัว/สถานที่ปรุงอาหาร มีการจัดเตรียมไว้อย่างไร

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> จัดอาคารและสิ่งอำนวยความสะดวกให้ดำเนินการโดยเอกเทศ |
| <input type="checkbox"/> ปรับปรุงอาคารที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |

5. โรงเรียนมีอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบหรือไม่

- มีครบทุกประเภท มีครบเฉพาะที่จำเป็น
 มีไม่ครบและไม่เพียงพอ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

6. โรงเรียนใช้สถานที่ใดในการเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารหรือไม่

- ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์โดยเฉพาะ จัดไว้ในบริเวณโรงครัวมุมใดมุมหนึ่ง
 จัดไว้ในห้องพัสดุ จัดไว้ในห้องเรียน
 ไม่มีที่เก็บเลย อื่น ๆ (โปรดระบุ)

7. โรงเรียนมีบริเวณล้างอุปกรณ์แยกเป็นสัดส่วนหรือไม่

- มี ไม่มี

8. โรงเรียนมีบ่อดักไขมันหรือไม่

- มี ไม่มี

9. โรงเรียนมีโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารหรือไม่ (ถ้ามี ตอบข้อ 10)

- มีโรงอาหารโดยเฉพาะ มีโรงอาหารที่เข้าร่วมกับอาคารอื่นๆ
 ไม่มีโรงอาหาร อื่น ๆ (โปรดระบุ)

10. ลักษณะและสภาพของโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร เป็นอย่างไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เป็นโรงอาหารชั่วคราว เป็นโรงอาหารถาวร
 เป็นฝักันมีประตูหน้าต่าง เป็นเพิงไม่มีฝักัน
 ทรวดทรงควรสร้างใหม่ พอใช้แต่ชำรุดบางส่วน
 ยังใช้ได้ดี อื่น ๆ (โปรดระบุ)

11. บริเวณใดที่โรงเรียนจัดให้เด็กรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ระเบียงอาคารเรียน โรงอาหาร
 โรงฝึกงาน อาคารอเนกประสงค์
 ในห้องเรียน อื่น ๆ (โปรดระบุ) ...

12. สภาพและบริเวณอาคารที่จัดเป็นที่รับประทานอาหารของเด็กเป็นอย่างไร

- ดีและเพียงพอ ดีแต่ไม่เพียงพอ
 ไม่ดีแต่เพียงพอ ไม่ดีและไม่เพียงพอ

13. โรงเรียนมีอุปกรณ์ให้เด็กใช้สำหรับรับประทานอาหารเพียงพอหรือไม่

- โต๊ะ-เก้าอี้ เพียงพอ ไม่เพียงพอ ไม่มี
 ถาดหลุม เพียงพอ ไม่เพียงพอ ไม่มี
 จานชาม เพียงพอ ไม่เพียงพอ ไม่มี
 ช้อน-ส้อม เพียงพอ ไม่เพียงพอ ไม่มี
 แก้วน้ำ เพียงพอ ไม่เพียงพอ ไม่มี

14. โรงเรียนมีอุปกรณ์รับประทานอาหารให้เด็กทุกคนหรือไม่

- มีครบทุกคน
 มีไม่ครบแต่ใช้วิธีให้นักเรียนหมุนเวียนมารับประทาน

15. อุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารมีขนาดอย่างไรสำหรับเด็กวัยอนุบาล

- โต๊ะ-เก้าอี้ ใหญ่เกินไป เหมาะสม เล็กเกินไป
 จานชาม ใหญ่เกินไป เหมาะสม เล็กเกินไป
 ถาดหลุม ใหญ่เกินไป เหมาะสม เล็กเกินไป
 ช้อนส้อม ใหญ่เกินไป เหมาะสม เล็กเกินไป
 แก้วน้ำ ใหญ่เกินไป เหมาะสม เล็กเกินไป

4 ด้านบุคคล

1. ผู้บริหารระดับสูงของโรงเรียนให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลเพียงใด

- สนับสนุนมากที่สุด สนับสนุนมาก
 สนับสนุนน้อย สนับสนุนน้อยมาก

2. โรงเรียนมีครูที่มีวุฒิทางด้านโภชนาการหรือไม่

- มี
 ไม่มีวุฒิโดยตรง แต่เคยผ่านการอบรมด้านอาหารและโภชนาการ
 ไม่มีเลย

3. ผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลจำเป็นต้องได้
รับการอบรมหรือไม่

จำเป็น

ไม่จำเป็น

4. โรงเรียนจัดกิจกรรมอะไรเพื่อเป็นการส่งเสริมการจัดบริการอาหารและโภชนาการ
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จัดอบรมในด้านการทำบัญชี การเงิน พัสดุ และการใช้จ่ายเงินตามโครงการ
อาหารกลางวัน

พาคณะครูไปเยี่ยมชมโรงเรียนที่จัดโครงการอาหารกลางวันได้เหมาะสม

จัดอบรมเกี่ยวกับหลักและวิธีการจัดโครงการอาหารกลางวัน

จัดทำคู่มือเกี่ยวกับหลักและวิธีการจัดโครงการอาหารกลางวันสำหรับผู้รับผิดชอบ

ไม่มีการจัดกิจกรรม

5. โรงเรียนจัดบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการซื้ออาหารอย่างไร

จัดเจ้าหน้าที่ (ครู,แม่ครัว,ผู้ปกครอง,ภารโรง, ฯลฯ) รับผิดชอบหมุนเวียนไปซื้อ

แต่งตั้งครูคนใดคนหนึ่งรับผิดชอบ

มีผู้รับเหมามาส่งที่โรงเรียนทุกวัน

6. โรงเรียนได้จัดใครเป็นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบจัดทำและประกอบอาหารกลางวัน

ครู

ครูและนักเรียน

แม่ครัวหรือลูกจ้างที่โรงเรียน

ครูและแม่ครัว

ภารโรง

7. โรงเรียนได้จัดใครเป็นผู้รับผิดชอบดูแลด้านการปรุงอาหาร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ครูโภชนาการ

ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน

แม่ครัว

ผู้ปกครองอาสาสมัครเข้ามา

8. โรงเรียนได้จัดใครเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดบริการอาหารแก่เด็กในแต่ละวัน

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ครูทุกคนผลัดเปลี่ยนกันครั้งละ 1-2 วัน

ครูที่ผ่านการอบรมการจัดอาหารกลางวัน

ครูโภชนาการ

ครูประจำชั้น

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

9. โรงเรียนได้จัดใครเป็นผู้ควบคุมดูแลโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร
- มีเจ้าหน้าที่ดูแลประจำ จัดครูเวรควบคุมดูแล
- ครูประจำชั้น ไม่มีการควบคุมดูแล
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
10. โรงเรียนมีแนวทางสนับสนุนให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าโดยวิธีใด
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ให้ความรู้ทางโภชนาการสำหรับนักเรียน
- ส่งเสริมผลผลิตในโรงเรียน เช่น ปลูกผักปลอดสารพิษ, เลี้ยงไก่ เป็นต้น
- ส่งเสริมและขอรับการสนับสนุนผลผลิตจากชุมชน
- กำหนดรายการอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าในอาหาร
- การประกอบอาหารโดยเน้นการรักษาคุณค่าของอาหาร
- รณรงค์การสร้างค่านิยมในการบริโภคที่ถูกต้อง
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
11. โรงเรียนได้กำหนดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร
- จัดอำนวยความสะดวกน้ำดื่ม น้ำใช้
- เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดี
- จัดสัปดาห์รณรงค์สุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
12. ท่านคิดว่าทางโรงเรียนจัดอาหารมื้อกลางวันเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็กหรือไม่
- เพียงพอ ไม่เพียงพอ
13. ท่านเคยเป็นกังวลใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเด็กหรือไม่
- เคย ไม่เคย

14. ท่านสามารถประเมินว่าเด็กมีการเจริญเติบโตตามปกติโดยวิธีใด
- ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง
- เทียบจากกราฟน้ำหนัก-ส่วนสูงมาตรฐานของเด็ก
- ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงแล้วเปรียบเทียบกับกราฟน้ำหนัก-ส่วนสูงมาตรฐานของเด็ก
15. เด็กในโรงเรียนของท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือไม่
- มี ไม่มี
- ถ้ามี สาเหตุของปัญหา คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- รับประทานอาหารมากเกินไป รับประทานอาหารน้อยเกินไป
- รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ
16. ท่านคิดว่าอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ มันทอดมีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักของเด็กหรือไม่
- มี ไม่มี ไม่แน่ใจ
17. ถ้าพบว่าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานท่านจะทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ลดปริมาณอาหารทุกชนิดที่ให้นักเรียนรับประทาน
- ลดเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยน้ำมัน
- ไม่ต้องทำอะไรเพราะโตขึ้นจะผอมเอง
- ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำ
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
18. ถ้าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานควรแก้ไขอย่างไร
- ลดความอ้วนโดยการออกกำลังกาย
- ลดเฉพาะอาหารประเภทที่ให้พลังงานมาก เช่นอาหารทอดต่างๆ
- ลดเฉพาะอาหารมันและออกกำลังกาย
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
19. การจัดสภาพแวดล้อมและอาหารให้เหมาะสมสามารถลดความอ้วนของเด็กได้
- เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย
20. ความอ้วนของเด็กมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตในภายหลังหรือไม่
- มีผลกระทบ ไม่มีผลกระทบ

2.2 ปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

คำแนะนำในการกรอกแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านตามความเป็นจริง

- 5 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด
 4 หมายถึง เป็นปัญหามาก
 3 หมายถึง เป็นปัญหาปานกลาง
 2 หมายถึง เป็นปัญหาน้อย
 1 หมายถึง เป็นปัญหาน้อยที่สุด หรือไม่เป็นปัญหาเลย

ลำดับที่	ปัจจัย	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
	1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร					
1.	โรงเรียนอยู่ห่างไกลตลาดหรือแหล่งที่จัดซื้ออาหาร					
2.	โรงเรียนขาดพาหนะในการไปซื้ออาหารที่ตลาด					
3.	สิ้นเปลืองเวลาในการไปซื้ออาหารที่ตลาด					
4.	วัตถุดิบในการประกอบอาหารมีราคาแพงมาก					
5.	วัตถุดิบในการประกอบอาหารไม่เพียงพอ					
6.	ไม่มีสถานที่เก็บอาหารสดและอาหารแห้ง					
7.	โรงเรียนขาดแคลนน้ำในการปรุงอาหารและล้างทำความสะอาด					
8.	มีน้ำดื่มไม่เพียงพอ					
	2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร					
1.	อาหารมีสีสັນไม่น่ารับประทาน					
2.	อาหารมีชิ้นใหญ่ไม่เหมาะกับเด็ก					
3.	โรงเรียนจัดอาหารในแต่ละวันไม่ครบห้าหมู่					
4.	เด็กรับประทานอาหารไม่ได้ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ					

ลำดับที่	ปัจจัย	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
5.	เด็กได้รับคุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอในแต่ละวัน					
6.	โรงเรียนจัดอาหารซ้ำกันหลายครั้ง					
7.	โรงเรียนไม่สามารถจัดบริการอาหารว่างได้ทุกวัน					
8.	รสชาติของอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก					
9.	เด็กไม่รับประทานอาหารเช้าที่ทางโรงเรียนจัดให้					
10.	โรงเรียนจัดอาหารไม่เป็นที่พอใจของเด็ก					
	3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์					
1.	ปัญหาของโรงครัว/สถานที่ปรุงอาหาร					
2.	โรงครัว/สถานที่ปรุงอาหารคับแคบและไม่เพียงพอ					
3.	ไม่มีสถานที่สำหรับปรุงอาหารที่ถูกต้องลักษณะ					
4.	ไม่มีสถานที่ในการเก็บอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร					
5.	อุปกรณ์สำหรับปรุงอาหารมีไม่เพียงพอ					
6.	ไม่มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการปิดอาหารที่ถูกต้องลักษณะ					
7.	โรงเรียนไม่มีโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารที่เหมาะสม					
8.	โรงอาหาร/สถานที่การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ					
9.	ขาดโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารที่ถูกต้องลักษณะ					
10.	โรงเรียนไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรับประทานอาหารที่เหมาะสม					
11.	โต๊ะ-เก้าอี้ไม่เพียงพอ					

ลำดับที่	ปัจจัย	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
12.	ไม่มีอุปกรณ์สำหรับใส่อาหาร ได้แก่ ถาดอาหาร,จานชาม,... ให้เด็กรับประทาน					
13.	ไม่มีอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร ได้แก่ ช้อน-ส้อม ให้เด็กรับประทาน					
14.	มีอุปกรณ์ใส่น้ำดื่มไม่เพียงพอ					
15.	จำนวนห้องน้ำมีไม่เพียงพอกับจำนวนเด็ก					
16.	ขาดสถานที่ในการทำความสะอาดอุปกรณ์และภาชนะ					
17.	โรงเรียนมีอุปกรณ์ในการกำจัดสิ่งปฏิกูลต่างๆ					
	4 ด้านบุคคล					
1.	ผู้บริหารไม่สนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล					
2.	ขาดการเอาใจใส่และสนับสนุนโครงการจากผู้บริหารระดับสูง					
3.	ไม่มีครูที่มีความรู้ด้านโภชนาการศาสตร์หรือโภชนาการ					
4.	ครูที่ได้รับการมอบหมายให้ทำหน้าที่จัดทำอาหารไม่มีความสนใจในการทำงานหรือรับงานด้วยความไม่เต็มใจ					
5.	ความใส่ใจของคณะกรรมการหรือผู้รับผิดชอบในการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล					
6.	ขาดบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการซื้ออาหารสดและอาหารแห้ง					
7.	ขาดครูที่มีความรู้ความสามารถในการปรุงอาหาร					
8.	โรงเรียนมีครูที่ช่วยดูแลรับผิดชอบด้านการบริการอาหารไม่เพียงพอ					

ลำดับที่	ปัจจัย	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
9.	ครูมีงานประจำมากและไม่มีเวลาพอสำหรับมาช่วยงานจัดบริการอาหาร					
10.	ครูไม่ให้ความสนใจสนับสนุนการจัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลเท่าที่ควร					
11.	ครูประจำชั้น/ครูพี่เลี้ยงไม่มีเวลาดูแลเด็กช่วงเด็กรับประทานอาหาร					
12.	เด็กไม่คุ้นเคยกับอาหารบางประเภทที่โรงเรียนจัดให้รับประทาน					
13.	เด็กมีนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม					
14.	เด็กส่วนใหญ่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์					
15.	เด็กส่วนใหญ่เป็นโรคขาดสารอาหาร					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะด้านจัดบริการอาหารและโภชนาการ

.....

.....

.....

.....

สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ชุดที่ 2
แบบสัมภาษณ์ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหาร และโภชนาการ
เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

วัตถุประสงค์

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพ และปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพ และปัญหาการจัดบริการอาหารและ
 โภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงในแต่ละข้อ

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุปัจจุบัน

20-25 ปี

26-30 ปี

31-35 ปี

36-40 ปี

41-50 ปี

51 ปี ขึ้นไป

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

ต่ำกว่าปริญญาตรี

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

ปริญญาเอก

4. ท่านมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการระดับอนุบาลหรือไม่

มี

ไม่มี

5. ท่านมีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

น้อยกว่า 1 ปี

1-5 ปี

6-10 ปี

มากกว่า 10 ปี

6. เหตุผลที่ท่านทำหน้าที่รับผิดชอบงานด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

- เรียนมาทางนี้โดยตรง สัมผัสใจทำหน้าที่นี้
- ทำหน้าที่นี้เพราะได้รับมอบหมาย อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่2 สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการ แก่เด็กวัยอนุบาล

1 ด้านการจัดเตรียมอาหาร

1. ท่านมีการกำหนดรายการอาหาร (เมนู) สำหรับเด็กหรือไม่

- มี ไม่มี

เพราะ.....

2. ท่านใช้หลักอะไรในการกำหนดรายการอาหาร (เมนู)

.....
.....

3. ท่านคิดว่าอาหารสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ควรแตกต่างกันหรือไม่

- แยกต่างกัน ไม่แยกต่างกัน

เพราะ.....

4. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับคำกล่าวที่ว่า “ อาหารราคาถูกมักไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย ”

- เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

5. ท่านเลือกซื้อเครื่องปรุงอาหาร(ได้แก่ อาหารสด / อาหารแห้ง) เองหรือไม่

- ซื้อเอง ไม่ได้ซื้อเอง

.....

6. ผักที่มีใบเป็นรู มักเป็นผักที่ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงใช่หรือไม่

- ใช่ ไม่ใช่

เพราะ.....

7. ท่านล้างผักและผลไม้ก่อนให้เด็กรับประทานทุกครั้งหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

8. อาหารที่จัดให้เด็กจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องใส่สารปรุงแต่ง (ได้แก่ ผงชูรส บอแรกซ์ กลิ่น สีสังเคราะห์)

จำเป็น

ไม่จำเป็น

เพราะ.....

9. การใส่สีในอาหารทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้นใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

10. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่าสีผสมอาหารที่ได้จากธรรมชาติมีอันตรายต่อสุขภาพน้อยที่สุด

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

2 ด้านคุณค่าของอาหารและประเภทของอาหาร

1. ท่านคิดว่าเด็กในวัยนี้ควรได้รับสารอาหารอะไรมากที่สุด เพราะอะไร

คาร์โบไฮเดรต เพราะ.....

โปรตีน เพราะ.....

ไขมัน เพราะ.....

วิตามิน เพราะ.....

แกลีโคเจน เพราะ.....

2. อาหารประเภทใดที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมากที่สุด

เนื้อสัตว์

แป้งและน้ำตาล

ไขมัน

ผัก

ผลไม้

เพราะ.....

3. อาหารในข้อใดให้สารอาหารโปรตีนทั้งหมด

ข้าว, น้ำตาล, ส้ม

เนื้อสัตว์, ไข่, ถั่วเมล็ดแห้ง

นม, ถั่ว, ผลไม้

เนย, เครื่องในสัตว์, นม

4. อาหารในข้อใดมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

ข้าวเหนียวหยาบ

แสมเบอร์เกอร์

ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

5. ใครเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุด

แดงรับประทานแกงส้มผักบุ้งใส่ปลา

ขาวรับประทานไก่ย่างกับข้าวเหนียว

ดำรับประทานน้ำพริกกับผักสด

เขียวรับประทานลูกชิ้นปิ้ง

6. การรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันจะทำให้ร่างกายขาดวิตามินใดบ้าง

วิตามินเอและซี

วิตามินซีและดี

วิตามินเอและดี

วิตามินบีและซี

7. เด็กควรรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกมื้อใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

8. ผลไม้ในข้อใดมีวิตามินซีมากที่สุด

ขนุน

มะเฟือง

พุทรา

มะขามป้อม

9. ผลไม้ในข้อใดช่วยในการขับถ่ายได้ดีที่สุด

เงาะ

ทูเรียน

ฝรั่ง

มะละกอสุก

10. ท่านคิดว่าเด็กชอบรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด

(อาหารจานเดียว/อาหารชุด).....

เพราะ.....

11. ท่านชอบทำอาหารประเภทใด (อาหารจานเดียว / อาหารชุด)

.....
 เพราะ.....

12. ท่านคิดว่าอาหารที่ทางโรงเรียนจัดให้มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของเด็กหรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

เพราะ.....

13. เครื่องดื่มที่ทางโรงเรียนจัดบริการให้แก่เด็กเป็นประจำคืออะไร

น้ำชา กาแฟ น้ำแข็งใส น้ำหวาน
 น้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล น้ำอัดลม
 นม น้ำเปล่า

14. เด็กควรรับประทานอาหารตรงตามเวลาใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

เพราะ.....

15. เด็กควรรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อยวันละ 3 มื้อใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

เพราะ.....

3 ด้านสถานที่ และอุปกรณ์

1. ท่านคิดว่า โรงอาหาร/ สถานที่รับประทานอาหารเช้า มีผลต่อปริมาณในการรับประทานอาหารเช้าของเด็กหรือไม่

มี ไม่มี

เพราะ.....

2. ท่านคิดว่าบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานอาหารเช้าของเด็กควรเป็นอย่างไร

.....

3. ท่านคิดว่าบริเวณใดของโรงเรียนเหมาะสมที่สุดที่จะเป็นสถานที่รับประทานอาหารสำหรับเด็ก

.....

4. ท่านคิดอย่างไรเกี่ยวกับความสำคัญของโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารของโรงเรียน

เห็นว่ายังไม่สำคัญสำหรับสภาพโรงเรียนในปัจจุบัน

เห็นว่าสำคัญเล็กน้อย

เห็นว่าสำคัญปานกลาง

เห็นว่าสำคัญมาก

เพราะ.....

5. ท่านคิดว่าควรจัดอุปกรณ์อะไรบ้างสำหรับการรับประทานอาหารของเด็ก

1.....2.....

3.....4.....

6. ท่านเลือกภาชนะที่สะอาดใส่อาหารให้แก่เด็กทุกครั้งหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

7. โรงเรียนของท่านมีโต๊ะ – เก้าอี้ที่มีขนาดเหมาะสมสำหรับเด็ก หรือไม่

มี

ไม่มี

8. โรงเรียนทำความสะอาดอุปกรณ์เก็บน้ำดื่มอย่างไร

ทำทุกวัน

ทำทุกสัปดาห์

ทำทุกเดือน

ทำทุกภาคการศึกษา

9. โรงเรียนจัดระบบกำจัดน้ำเสียอย่างไร

ใช้ท่อระบายน้ำ

ใช้บ่อซึม

ระบายลงคูคลอง

ใช้ถังดักไขมัน

10. โรงเรียนกำจัดขยะมูลฝอยโดยวิธีใด

กองรวมกันแล้วเผา

เผาในเตาเผาขยะ

ชุบน้ำหมักฝัง

มีรถเก็บขยะมาเก็บ

4 ด้านบุคคล

1. ท่านคิดว่าผู้บริหารควรให้การสนับสนุนการจัดบริการอาหารและโภชนาการในด้านใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ด้านสถานที่

ด้านการให้ขวัญและกำลังใจ

ด้านการจัดระบบการทำงานบริการอาหาร

ด้านการจัดหาเครื่องมือเครื่องใช้

ด้านงบประมาณ

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

2. โปรดเรียงลำดับบุคคลตามความสำคัญ ในการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็ก

ผู้บริหาร

ครูประจำชั้นหรือครูพี่เลี้ยง

ครูผู้รับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการ

ผู้ประกอบอาหาร

3. ท่านคิดว่าใครควรมีส่วนร่วมในการจัดบริการอาหารและโภชนาการให้แก่เด็กบ้าง

.....

4. ท่านคิดว่าครูประจำชั้นควรทำหน้าที่อะไรบ้างในระหว่างที่เด็กรับประทานอาหาร

.....

5. การจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลนั้น ครูควรมีบทบาทในการอบรมมารยาทในการรับประทานอาหารของเด็กเพียงใด

มีบทบาทมาก

มีบทบาทปานกลาง

ไม่มีบทบาทเลย

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. เด็กควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

7. ครูควรตักเตือนเมื่อเห็นเด็กรับประทานอาหารสลับกับการดื่มน้ำใช้หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

8. เด็กออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนได้ทันทีภายหลังจากการรับประทานอาหารเช้าแล้วใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

เพราะ.....

9. ถ้าเด็กปฏิเสธอาหารที่ท่านจัด ท่านจะทำอย่างไร

.....

10. ท่านจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น

ฟังเรื่องราวสนุกสนานขณะรับประทานอาหาร

ดูโทรทัศน์พร้อมกับรับประทานอาหาร

ทำให้เด็กมีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส

อื่นๆ(โปรดระบุ).....

11. ท่านเคยสังเกตหรือติดตามผลการรับประทานอาหารของเด็กหรือไม่

เคย

ไม่เคย

ถ้าเคย ท่านมีวิธีการติดตามผลการรับประทานอาหารของเด็กอย่างไร

.....

ถ้าไม่เคย ท่านคิดว่าท่านจะมีวิธีติดตามผลการรับประทานอาหารของเด็กอย่างไร

.....

☆☆☆☆☆☆☆☆

6. ล้างเนื้อสัตว์ ก่อนการปรุงอาหารหรือไม่

ล้าง

ไม่ล้าง

ถ้าล้างเนื้อสัตว์

ล้างเนื้อสัตว์ก่อนหั่น

หั่นเนื้อสัตว์ก่อนล้าง

ถูกสุขลักษณะ

ไม่ถูกสุขลักษณะ

บันทึกเพิ่มเติม

7. ขนาดของชิ้นอาหาร (ได้แก่ การหั่นผัก/เนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆ พอดี) สำหรับเด็กเป็น
อย่างไร

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

ถ้าไม่เหมาะสม

ขนาดเล็กเกินไป

ขนาดใหญ่เกินไป

บันทึกเพิ่มเติม

8. ขั้นตอนการปรุงอาหารเป็นอย่างไร

รักษาคุณค่าของอาหาร

ไม่รักษาคุณค่าของอาหาร

บันทึกเพิ่มเติม

9. ปรุงอาหารอย่างถูกวิธีเพื่อรักษาคุณค่าของอาหารหรือไม่

ถูกวิธี

ไม่ถูกวิธี

บันทึกเพิ่มเติม.....

ข. ด้านคุณค่าของอาหาร และประเภทของอาหาร

1. อาหารที่โรงเรียนจัดให้ในวันที่สังเกตมีคุณค่าทางโภชนาการหรือไม่

มี

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

2. อาหารที่จัดในวันที่สังเกตครบห้าหมู่หรือไม่

ครบ

ไม่ครบ

บันทึกเพิ่มเติม

3. อาหารที่จัดให้เด็กมีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบหรือไม่

มี

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

4. อาหารที่จัดให้เด็กมีอาหารประเภทหมักดองหรือไม่

มี

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

5. สีของอาหารที่จัดให้เด็กเป็นอย่างไร

มีสีสันชวนรับประทาน

มีสีสันไม่ชวนรับประทาน

บันทึกเพิ่มเติม

6. อาหารที่จัดให้เด็กในวันที่สังเกตเป็นประเภทใด

อาหารจานเดียว

อาหารชุด

บันทึกเพิ่มเติม

7. อาหารที่จัดให้เด็กเป็นอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

บันทึกเพิ่มเติม

8. อาหารที่จัดให้เด็กรับประทานมีปริมาณเพียงพอหรือไม่

เพียงพอ

ไม่เพียงพอ

บันทึกเพิ่มเติม

ค. ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1. ห้องครัว/สถานที่ประกอบอาหาร

1. โรงเรียนมีห้องครัว/สถานที่ประกอบอาหารหรือไม่

มี แยกเป็นสัดส่วน

ใช้บางส่วนของห้องเรียน/ใต้อาคารเรียน

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

2. ตัวอาคารห้องครัว/สถานที่ประกอบอาหารเป็นอย่างไร

ทำด้วยไม้

ทำด้วยปูน

ครึ่งตึกครึ่งไม้

อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

บันทึกเพิ่มเติม

3. พื้นโรงอาหาร / สถานที่ประกอบอาหารเป็นอย่างไร

 พื้นดิน พื้นไม้ พื้นกระเบื้องยาง พื้นซีเมนต์

บันทึกเพิ่มเติม

4. บริเวณโรงครัว/สถานที่ประกอบอาหารเป็นอย่างไร

 สะอาด ไม่สะอาด มีความเป็นระเบียบ ไม่เป็นระเบียบ

บันทึกเพิ่มเติม

5. มีสถานที่เก็บอุปกรณ์งานครัวหรือไม่

 มี ที่เก็บเป็นสัดส่วน ไม่มีที่เก็บ

ถ้ามีที่เก็บ ที่เก็บมีลักษณะ

 เป็นตู้สแตนเลส เป็นตู้กระจก เป็นตู้ไม้ ต่อเติมเป็นชั้นวางของ

บันทึกเพิ่มเติม

6. การจัดเก็บอุปกรณ์งานครัวเป็นอย่างไร

 เป็นระเบียบ ไม่เป็นระเบียบ

บันทึกเพิ่มเติม

7. อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารเป็นอย่างไร

 มีเพียงพอ มีแต่ไม่เพียงพอ ไม่มี อื่น ๆ (โปรดระบุ)...

บันทึกเพิ่มเติม

8. ประเภทของภาชนะที่ใช้ใส่อาหารเป็นอย่างไร

หม้อ สังกะสี อลูมิเนียม สแตนเลสกระทะ สังกะสี อลูมิเนียม สแตนเลสถาด สังกะสี อลูมิเนียม สแตนเลสถาดอาหาร สังกะสี อลูมิเนียม สแตนเลส

บันทึกเพิ่มเติม

9. ใช้อุปกรณ์ที่ปิดอื่นๆ สำหรับปิดอาหารเพื่อป้องกันแมลงวันและฝุ่นผงหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

บันทึกเพิ่มเติม

10. มีที่เฉพาะสำหรับทิ้งเศษอาหารที่ถูกสุขลักษณะหรือไม่

มี

ไม่มี

ถ้ามี...

ถูกสุขลักษณะ

ไม่ถูกสุขลักษณะ

บันทึกเพิ่มเติม

2 โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหาร

1. สถานที่ที่จัดสำหรับรับประทานอาหารคือที่ใด

โรงอาหารเป็นสัดส่วน

ใต้อาคารเรียน

ภายในห้องเรียน

หน้าห้องเรียน

บันทึกเพิ่มเติม

2. โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเหมาะสำหรับเด็กหรือไม่

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

บันทึกเพิ่มเติม

3. โรงอาหาร/สถานที่สำหรับรับประทานอาหารมีเพียงพอหรือไม่

เพียงพอ

ไม่เพียงพอ

บันทึกเพิ่มเติม

4. ตัวอาคารโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเป็นอย่างไร

ทำด้วยไม้

ทำด้วยปูน

ครึ่งตึกครึ่งไม้

ต่อเป็นโครงและมุงหลังคา

บันทึกเพิ่มเติม

5. พื้นโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารเป็นอย่างไร

พื้นดิน

พื้นไม้

พื้นกระเบื้องยาง

พื้นซีเมนต์

บันทึกเพิ่มเติม

6. ผนังโรงอาหาร / สถานที่รับประทานอาหารเป็นอย่างไร

ทำด้วยไม้

ทำด้วยปูน

ครึ่งตึกครึ่งไม้

เปิดโล่งไม่มีหลังคา

บันทึกเพิ่มเติม

7. สีของผนังโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเป็นอย่างไร

ทาสีสว่าง

ทาสีทึบ

ไม่ทาสี

อื่น ๆ (โปรดระบุ)...

บันทึกเพิ่มเติม

8. การถ่ายเทอากาศภายในโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเป็นอย่างไร

ถ่ายเทดี

ถ่ายเทไม่ดี

บันทึกเพิ่มเติม

9. แสงสว่างภายในโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเป็นอย่างไร

เพียงพอ

ไม่เพียงพอ

บันทึกเพิ่มเติม

10. มีอ่างล้างมือบริเวณโรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารหรือไม่

มี

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม.....

11. ภาชนะ (คูเลออร์/เครื่องทำน้ำเย็น/ถังน้ำ/กระติกน้ำ/ขวดน้ำ...) สำหรับใส่น้ำดื่มใน

โรงอาหาร/สถานที่รับประทานอาหารเพียงพอหรือไม่

เพียงพอ

ไม่เพียงพอ

ไม่มี

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

บันทึกเพิ่มเติม

12. มีอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารและดื่มน้ำสำหรับเด็กเพียงพอหรือไม่

เพียงพอ

ไม่เพียงพอ

ไม่มีเลย

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

บันทึกเพิ่มเติม

13. สถานที่ในการเก็บล้างอุปกรณ์เป็นอย่างไร

มีสัดส่วน

ไม่มีสัดส่วน

ถ้ามี สัดส่วน...

ถูกสุขลักษณะ

ไม่ถูกสุขลักษณะ

บันทึกเพิ่มเติม

14. วิธีการเก็บล้างอุปกรณ์ทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กวาดเศษอาหารทิ้งก่อน

ล้างน้ำเปล่า

ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน

ล้างน้ำเปล่า 1 ครั้ง

ล้างน้ำเปล่า 2 ครั้ง

ตากแดด

บันทึกเพิ่มเติม

15. อุปกรณ์ที่ล้างเป็นอย่างไร

สะอาด

ไม่สะอาด

บันทึกเพิ่มเติม

16. มีวางระบายน้ำและกำจัดน้ำโสโครกหรือไม่

มี

ไม่มี

ถ้ามี...

ถูกสุขลักษณะ

ไม่ถูกสุขลักษณะ

บันทึกเพิ่มเติม

ง. ด้านบุคคล

1. มีบุคคลที่ดูแลและรับผิดชอบด้านการจัดบริการอาหารและโภชนาการหรือไม่

มี

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

2. เด็กมีส่วนร่วมในการจัดอาหารหรือไม่

มี

ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

3. เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือไม่

ล้าง

ไม่ล้าง

บันทึกเพิ่มเติม

4. เด็กมีระเบียบและมารยาทในการเข้าแถวรับอาหารหรือไม่

มี ไม่มี

ไม่ต้องเข้าแถวเนื่องจากอาหารถูกเตรียมบนโต๊ะเรียบร้อยแล้ว

บันทึกเพิ่มเติม

5. วิธีการนั่งรับประทานอาหารของเด็กเป็นอย่างไร

ถูกวิธี ไม่ถูกวิธี

บันทึกเพิ่มเติม

6. มีครูประจำชั้น/ครูพี่เลี้ยง คอยดูแลในขณะที่เด็กรับประทานหรือไม่

มี ไม่มี

บันทึกเพิ่มเติม

7. ครูประจำชั้น/ครูพี่เลี้ยง เอาใจใส่ขณะที่เด็กรับประทานหรือไม่

เอาใจใส่ ไม่เอาใจใส่

บันทึกเพิ่มเติม

8. เด็กส่วนใหญ่รับประทานอย่างไร

รับประทานเอง ครูป้อน

บันทึกเพิ่มเติม

9. ขณะที่เด็กรับประทานส่งเสียงดังหรือไม่

ส่งเสียงดัง ไม่ส่งเสียงดัง

บันทึกเพิ่มเติม

10. ขณะที่รับประทานเด็กพูดคุยกันหรือไม่

บางคนคุยกัน ไม่คุยกัน

บันทึกเพิ่มเติม

11. เด็กรับประทานนมมามหรือไม่

นมมาม ไม่นมมาม

บันทึกเพิ่มเติม

12. ลักษณะการรับประทานอาหารของเด็กเป็นอย่างไร

เลอะเทอะ

ไม่เลอะเทอะ

บันทึกเพิ่มเติม

13. เด็กเล่นกันขณะรับประทานอาหารหรือไม่

ทุกคน

บางคน

ไม่มีใครเล่น

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

บันทึกเพิ่มเติม

14. เด็กใช้ภาชนะร่วมกัน ได้แก่ ช้อนตักอาหาร แก้วน้ำ จานชาม หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

บันทึกเพิ่มเติม

15. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว เด็กนำอุปกรณ์ไปวางรวมกัน ณ ที่ๆ จัดไว้หรือไม่

วาง

ไม่วาง

บันทึกเพิ่มเติม

16. เด็กล้างมือหลังรับประทานอาหารหรือไม่

ล้างมือ

ไม่ล้างมือ

บันทึกเพิ่มเติม

17. เด็กแปรงฟันหรือบ้วนปาก ภายหลังจากรับประทานอาหารทันทีหรือไม่

แปรงฟัน/บ้วนปาก

ไม่แปรงฟัน/บ้วนปาก

บันทึกเพิ่มเติม



ภาคผนวก จ

ภาพประกอบจากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดบริการอาหารและโภชนาการ

โรงเรียนขนาดเล็ก



ภาพที่ 1-2 ผู้ประกอบอาหารหันผักก่อนล้างน้ำ



ภาพที่ 3 สภาพของโต๊ะประกอบอาหารและเครื่องปรุงรสคุณภาพต่ำ



ภาพที่4 การประกอบอาหาร



สถานวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่5 ครูพี่เลี้ยงเตรียมตักอาหารให้เด็ก



ภาพที่6 ครูคอยดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเวลารับประทานอาหาร



ภาพที่7 เด็กบางคนเล่นและคุยกันในระหว่างรับประทานอาหาร



สถานวิทยบริการ

ภาพที่8 เด็กนำถาดอาหารและช้อนส้อมไปเก็บ



ภาพที่9 เด็กๆ แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร



ภาพที่4 การประกอบอาหาร



สถานวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

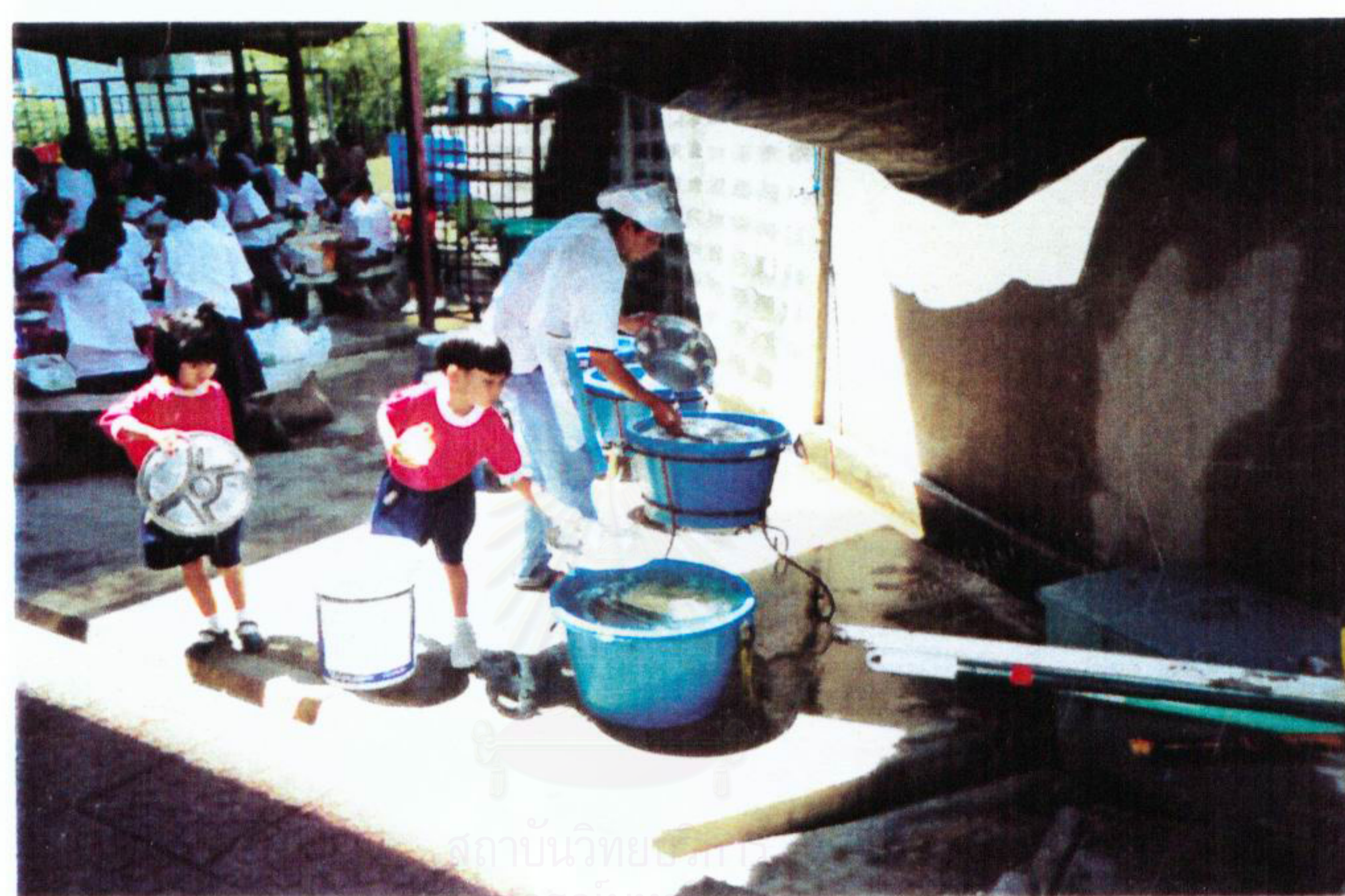
ภาพที่5 อาหารที่จัดแบ่งเป็นห้องๆ และมีฝาปิดมิดชิด



ภาพที่6 ครูพี่เลี้ยงเตรียมจัดอาหารให้แก่เด็ก



ภาพที่7 สภาพของโรงอาหาร

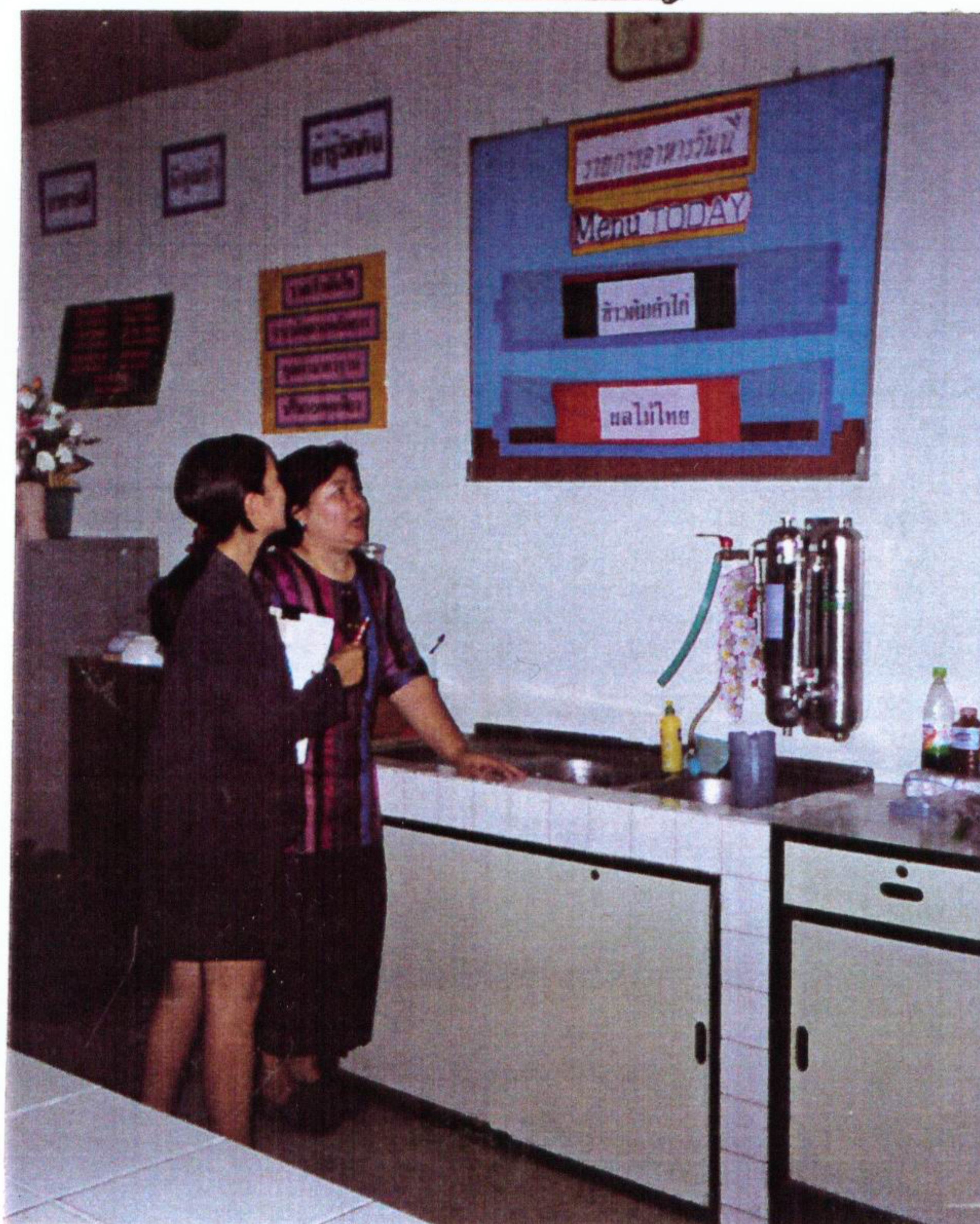


ภาพที่8 เด็กนำถาดอาหารไปเก็บ



ภาพที่9 ผู้ประกอบอาหารกำลังล้างถาดอาหาร

โรงเรียนขนาดใหญ่



ภาพที่ 1 รายการอาหารประจำวัน



ภาพที่ 2-3 ผู้ประกอบอาหารเตรียมและประกอบอาหาร



ภาพที่4 ครูพี่เลี้ยงเตรียมจัดอาหารสำหรับเด็ก



สถานนพทอปรการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่5 เด็กเข้าแถวรับถาดอาหาร



ภาพที่6 ครูดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดในขณะที่รับประทานอาหาร



ภาพที่7 เด็กมีอุปกรณ์ทานอาหารครบทุกคน



ภาพที่8 เด็กเข้าแถวเก็บถาดอาหาร



ภาพที่9 เด็กแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

น.ส. กมลวรรณ ลูกเสือ เกิดเมื่อ วันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2514 ที่จังหวัดราชบุรี เข้าศึกษาระดับปริญญาตรี ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาพัฒนาการครอบครัวและเด็ก ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระหว่างปีการศึกษา 2533 ถึง 2537 เมื่อสำเร็จการศึกษาได้เข้าทำงานเป็นครูในหน่วยปฏิบัติการพัฒนาการครอบครัวและเด็ก ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จนถึงปี 2542 ได้ขอลาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ภาควิชาประถมศึกษา สาขาการศึกษา ปฐมวัย สำเร็จการศึกษาปีการศึกษา 2544



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย