



รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยเรื่อง  
แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร  
ของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอขามเฒ่า จังหวัดมหาสารคาม  
สัญญาเลขที่ RDG54E0034

คณะผู้วิจัย

นางศศิณีภา อำนางครุฑ และคณะ

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยเรื่อง

แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร  
ของชาวบ้านกุ่ม ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

คณะผู้วิจัย

|            |             |                |
|------------|-------------|----------------|
| นางศศิณีภา | อำนาจครุฑ   | หัวหน้าโครงการ |
| นายวิเวก   | ทองอ่อน     | ทีมวิจัย       |
| นายเจริญ   | อำนาจครุฑ   | ทีมวิจัย       |
| นางบุญน้ำ  | ทรงงาม      | ทีมวิจัย       |
| นายวิพัทธ์ | แพ่งพงษ์มา  | ทีมวิจัย       |
| นายผล      | ชาฤทธิ์     | ทีมวิจัย       |
| นายบุญธรรม | อันทรินทร์  | ทีมวิจัย       |
| นายบุญมา   | ปิติทะโน    | ทีมวิจัย       |
| นายวิชัย   | เกียงกรแก้ว | ทีมวิจัย       |
| นางบุญยัง  | ชินหัตถ์    | ทีมวิจัย       |
| นางทองสา   | แข่งขัน     | ทีมวิจัย       |
| นางจันดี   | พานี        | ทีมวิจัย       |
| นางวรรณศรี | ทองยอม      | ทีมวิจัย       |
| นางจอมศรี  | ปะทำโย      | ทีมวิจัย       |

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

## คำนำ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่ 2) เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ 3) เพื่อค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ และ 4) เพื่อสร้างแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

การวิจัยในครั้งนี้เป็นความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ โดยเน้นการให้ความสำคัญกับนักวิจัยในชุมชนและชาวบ้านให้เข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัย ทั้งกระบวนการค้นหาปัญหาและพัฒนาโจทย์ กระบวนการพัฒนาทีมและแกนนำ กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล และกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลและกำหนดแนวทางเพื่อจะวางแผนงานในการปฏิบัติการ

รายงานนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายด้วยดีก็ด้วยความร่วมมือจากทุกๆ คนในชุมชน ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกๆ ท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า มาเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน และเนื่องจากคณะผู้วิจัยยังขาดประสบการณ์ในเรื่องของการทำวิจัย อาจจะทำให้ข้อมูลยังขาดความชัดเจน ซึ่งทางคณะผู้วิจัยพร้อมน้อมรับคำเสนอแนะ เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขในรายงานฉบับสมบูรณ์ต่อไป

ทีมวิจัย

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม วัตถุประสงค์ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่ 2) เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ 3) เพื่อค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ และ 4) แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร ซึ่งทีมวิจัยสรุปผลการศึกษาตามกรอบและวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

### 1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ครอบครัวที่มีครบทั้ง วัยชรา วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่จะทำอาหารเองอย่างน้อย 2 อย่าง เด็กและวัยรุ่นก็จะกินด้วยกันได้ ส่วนผู้ใหญ่กับวัยชรา ก็จะกินด้วยกัน ผู้ใหญ่นั้นกินด้วยกันทั้งกับวัยรุ่นและวัยชราถ้าครอบครัวใดที่มีแต่ผู้ใหญ่กับวัยเด็กหรือวัยรุ่นจะทำอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะกินด้วยกันได้ สำหรับความปลอดภัยในอาหาร อาหารในแต่ละมื้อส่วนใหญ่ได้จากการผลิตหรือปรุงเองทั้ง หาเอง ที่มีตามธรรมชาติและปรุงเองจึงมีความปลอดภัยมากประมาณ 60.08 % ส่วนอาหารที่ซื้อของสดมาแล้วมาปรุงเองจะปลอดภัยประมาณ 24.63 % นั่นก็จะปลอดภัยกว่าส่วนอาหารสำเร็จรูปมานั้นจะปลอดภัยน้อยกว่าประมาณ 3.25 %

2) พัฒนาการ การเปลี่ยนแปลง อดีตอาหารการกินในอดีตจะมีอาหารที่มีแต่อยู่ในธรรมชาติโดยไม่ได้อื้อเลย จะกินเพียงแต่อาหารที่มีตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล ในหน้าแล้งก็จะหาอาหารที่มีอยู่ตามห้วยตามคลองที่ยังมีน้ำอยู่บ้างมาประกอบอาหารในหน้าฝนก็จะมีการทำนาและหาอาหารในทุ่งนา เช่น อวก กบ หรือในหน้าฝนก็จะมีเห็ดขึ้นตามป่า ก็จะไปเก็บมาทำอาหารถึงแม้ว่าอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้น แต่ก่อนจะมีมากแต่คนสมัยก่อนก็จะหามาแต่พอกินไม่เอามาเก็บประมาณ พอนำมาประกอบอาหาร เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำอาหารก็จะมีแค่ 2 อย่างคือ เกลือ กับปลาร้า ซึ่งผลิตเองหรือทำเองทั้ง 2 อย่าง ส่วนผักที่ปลูกและสัตว์ที่เลี้ยงไว้ที่บ้าน ใครมีอะไรก็เอามาแลกกันหรือมาขอแบ่งไปทำกับข้าวกินได้โดยไม่ต้องซื้อ คนสมัยนั้นพออยู่พอกินและพอใจกับการใช้ชีวิตแบบนั้นถึงอาหารจะเป็นอาหารพื้นบ้าน แต่ก็ปลอดภัยไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ สุขภาพแข็งแรง กันทุกคนถึงชีวิตจะลำบากบ้างแต่คนในสมัยนั้นก็มีความสุข

สำหรับการเปลี่ยนแปลงจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจาก ปี พ.ศ. 2495 ที่เริ่มรู้จักการขายข้าว รับจ้างทำนา และต่อมาก็มีร้านค้า แห่งแรกในปี 2504 ผู้ที่เป็นเจ้าของคือ พ่อทองดี ก็จะนำของต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องปรุงรสมาขายต่อมาปี 2509 เริ่มมีการใช้ปุ๋ยเพราะข้าวไม่งาม ปุ๋ยที่เริ่มใช้คือ ปุ๋ยเกล็ด ผู้นำเข้ามาคือนายเส็งคำภูมิ ต่อมาปุ๋ยเกล็ดไม่ได้ผล นายสมาน ด้ายโธสง จึงนำปุ๋ยยี่ห้อใหม่เข้ามาคือปุ๋ยข้าวแดง และต่อมาก็มีรถไถ คนแรกที่ซื้อคือ นาย สำออง โสนทุมมา สาเหตุที่ใช้ปุ๋ยเพราะข้าวไม่งาม ข้าวโตช้า พอใช้แล้วผลที่ตามมาคือข้าวงามขึ้นแต่ผลกระทบที่ตามมาอีกอันหนึ่งคือ เริ่มมีเพี้ยและแมลงมากัดกินต้นข้าว ต่อมา

ในพ.ศ. 2525 คนในหมู่บ้านรู้จักตลาดจึงรู้จักเอาอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติไปขายแล้วเอาเงินที่ได้ส่วนหนึ่งเก็บไว้และอีกส่วนหนึ่งเอาไปซื้ออาหารที่ไม่สามารถหาเองได้ผลกระทบที่ตามมาจากการนำอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติไปขายคือ จากแต่ก่อนที่ดินถึงจะมีอาหารมากขนาดไหนก็ไม่เอาหมดจะเอามาแต่พอกิน แต่พอรู้จักเอาไปขายก็จะเก็บเอามากขึ้นจนหมดทำให้อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้นลดลง

## 2. ผลการศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

การศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ ทีมวิจัยผลได้ดังนี้ ประเภทและปริมาณอาหารแหล่งที่มาของอาหารของคนแต่ละวัยต่อมื้อ คือ วัยเด็กมากที่สุดมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 64.5 รองลงมาคือมาจากการผลิตเอง คิดเป็นร้อยละ 26.34 และอาหารที่ได้จากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 9.61 วัยรุ่นมากที่สุดมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 68.18 รองลงมาคือมาจากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 23.64 และอาหารที่ได้จากการผลิต คิดเป็นร้อยละ 8.18 วัยผู้ใหญ่มากที่สุดมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 68.18 รองลงมาคือมาจากการผลิต คิดเป็นร้อยละ 25 และอาหารที่ได้จากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 6.82 ส่วนวัยชรามากที่สุดมาจากการผลิต คิดเป็นร้อยละ 42.18 รองลงมาคือมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 34.38 และอาหารที่ได้จากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 23.44

ผลกระทบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่อคนในชุมชน จากการซื้อกินมากของชาวบ้านกู่ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารสูงกว่าซึ่งจากการศึกษาพบว่า ชาวบ้านกู่หนึ่งครอบครัว ต้องหาเงินให้ได้ 4,045 บาท จึงจะพอซื้อกิน ซึ่งไม่รวมกับค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ในหนึ่งเดือนกลุ่มเป้าหมายใช้จ่ายค่าอาหารประเภทโปรตีนสูงที่สุด คือ 2627 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 39.65 ได้แก่ เนื้อหมู ปลาทุ และไข่ ตามลำดับ รองลงมาคืออาหารสำเร็จรูป 1,202 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 18.14 ส่วนผลไม่มีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดคือ 332 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 5.01 จากการสอบถามพบว่า ค่าใช้จ่ายด้านอาหารในช่วงนี้ไม่สูงนัก เพราะชาวบ้านหาอาหารตามธรรมชาติได้บ้าง แต่ค่าใช้จ่ายจะสูงที่สุดในช่วงทำนา ส่วนหนึ่งเนื่องจากการจ้างคนทำนา ซึ่งผู้จ้างต้องรับผิดชอบอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายอาหารสูง อีกทั้งชาวบ้านไม่หาอาหารตามธรรมชาติในช่วงนั้น เพราะกลัวสารเคมีจากการเกษตรตกค้างในน้ำและอาหาร

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค จากการศึกษโดยทีมวิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อยร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย พบว่าสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคของคนในชุมชน คือ การมีรายได้ในการซื้อกิน แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีน้อยลง และชาวบ้านเข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่ายขึ้น

ทัศนคติของคนในชุมชนต่อการบริโภคอาหาร ชาวบ้านกู่เชื่อว่า อาหารที่กินปลอดภัย เนื่องจาก ถึงแม้ว่าอาหารที่กินจะมาจากการซื้อมากกว่าการผลิตเองในครอบครัว แต่ก็มีความปลอดภัย เพราะซื้ออาหารท้องถิ่นบริโภค

## 3. ผลการศึกษาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

1) ศักยภาพของพื้นที่ บ้านกุ่มมีศาสนาสถานที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชุมชนคือ วัดชัยมงคลที่มี หลวงพ่อสี-หลวงพ่อบุชา ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง เป็นที่เคารพนับถือของชาวอำเภอ ยางสีสุราช พอ ถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน ห้า ของทุกปี ก็จะมีประเพณีทำบุญสงฆ์แห่งหลวงพ่อบุชา-พ่อสี รอบหมู่บ้านและ เปิดให้เข้าสักการบูชาได้และให้ประชาชนได้บูชาน้ำเอาน้ำอบ-น้ำหอมกับไปบ้านเพื่อไปใส่บ้านใส่รถใส่หาคคน ที่ไม่ได้มาบูชาเพื่อเป็นสิริมงคลกับตัวเองและสิ่งของ มีผู้รู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสาขาต่างๆ มีการรวมกลุ่ม องค์กรในชุมชนเพื่อสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน ตลอดจนคนในชุมชนมีอาชีพที่หลากหลายตามบริบท ของชุมชน

2) องค์ความรู้ที่ชุมชน คนในชุมชนมีองค์ความรู้ในการถนอมและแปรรูปอาหาร จำนวน 20 คน ที่ส่งผลต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของชุมชนได้

3) ข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม กระแสการ บริโภคนิยมในวัยรุ่น ส่งผลให้ครอบครัวต้องมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารสูงขึ้น ปัจจุบันแหล่ง ทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้ แหล่งน้ำ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญของคนในชุมชนอยู่ในสภาพเสื่อมโทรม ไม่ได้ทำประโยชน์ พื้นที่ในหมู่บ้านกุ่มที่ทำการปลูกบ้านแต่ละครัวเรือนมีเนื้อที่น้อยประมาณคนละ 1 งาน ทำให้ไม่ที่ปลูกสวนครัวหลังบ้านได้ สภาพอากาศที่แห้งแล้งฝนไม่ตกตามฤดูกาลผลิตผลิตทางการเกษตรได้ ผลิตผลต่ำ

#### 4. ผลการศึกษาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของชาวบ้านกุ่มเพื่อการพึ่งตนเองด้าน อาหาร

ผลจากการทดลองปฏิบัติการ กลุ่มเป้าหมายได้สรุปร่วมกันว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของบ้านกุ่ม เพื่อการพึ่งตนเองนั้น จะต้องทำอยู่บนหลักการคือ

แนวทางที่ 1 การสร้างฐานอาหารในชุมชนทดแทนอาหารจากป่าและน้ำ การเลือกแนวทางนี้เพื่อ ปฏิบัติการ เนื่องจากชาวบ้านกุ่มขาดความเชื่อมั่นในความปลอดภัยของอาหารที่มีในนา เพราะช่วงที่ทำการ ผลิตซึ่งมีอาหารตามธรรมชาติบ้างนั้น ชาวบ้านกุ่มไม่กล้าเก็บมาบริโภค เพราะมีการใช้สารเคมีทางการเกษตร ในปริมาณที่สูง ส่วนในฤดูแล้งนั้น ไม่สามารถหาอาหารตามธรรมชาติได้ โดยเฉพาะแหล่งน้ำ หากไปไหนที่ แห้งแล้งมาก น้ำในห้วยไม่มีเลยก็หาอาหารไม่ได้เช่นกัน แต่จากการศึกษาก็พบว่า มีเพียงครอบครัวเดียว (คนเดียว) เท่านั้นที่หาอาหารในลำห้วยตลอดทั้งปี แต่จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคพบว่า กลุ่มคนรุ่น ุ่ปวยายังคงมีความต้องการบริโภคอาหารแหล่งอาหารตามธรรมชาติอยู่ ดังนั้น ในกลุ่มนี้จึงได้ออกแบบการ ทดลองเป็นการสร้างแหล่งอาหารจากป่าและน้ำ โดยการยกมาไว้ในสวนและพื้นที่ว่างบริเวณบ้าน โดยมี เป้าหมายเพื่อการบริโภคและลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร “เหลือกินก็ขายให้คนที่ชอบซื้อ” เป็นเป้าหมายของ การทดลอง การเพาะเห็ดขอนขาว การเลี้ยงไก่ไข่ การเลี้ยงไก่บ้าน การเลี้ยงกบและเลี้ยงปลา การปลูกผัก ป่าริมรั้ว กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริม และรณรงค์ให้ปลูกและรักษาผักริมรั้วของแต่ละครอบครัว ให้มีไว้กิน ตลอดปี ซึ่งกลุ่มผู้ทดลองนั้น ไม่ได้จำกัด

ผลการดำเนินการ กิจกรรมนี้ ไม่ได้ผล เพราะปัญหาก็ยังแล้ง ทำให้หมู่บ้านประกาศ “ห้ามปลูกผัก รดน้ำผัก” เพราะต้องเก็บน้ำไว้ใช้ในครัวเรือน อย่างไรก็ตาม ชาวบ้านมีความเห็นว่า กิจกรรมนี้ดี มีความ

เหมาะสม เพราะแต่ละครอบครัวสามารถปลูกผักที่ตนเองชอบ ซึ่งเป็นไม่ยืนต้น แต่เสนอว่าในอนาคต หากฝนดี ควรมีงบประมาณมาดำเนินการซื้อพันธุ์ผักป่ามาสนับสนุนชาวบ้านด้วย

แนวทางที่ 2 การกระจายอาหารจากครัวสู่ครัว กิจกรรมนี้เป็นการทดลองทำอาหารสำเร็จรูปขาย โดย เน้นผลผลิตที่มี หา และซื้อได้ในหมู่บ้าน โดยมีร้านค้าหมู่บ้านเป็นศูนย์กระจาย เช่น น้ำพริก อ่อม แกง ปลา ไข่ ปลา กบ เป็นต้น

ผลการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางนี้ คือ คนขายได้เงิน คนกินมั่นใจ ว่าอาหารปลอดภัย และรู้แหล่งที่มา กลุ่มเป้าหมายจึงสรุปร่วมกันว่า กิจกรรมนี้เหมาะสมกับแนวทางนี้ เพราะ ทำให้เกิดรายได้ เกิดการกระจายอาหาร ชาวบ้านได้กินอาหารที่มีในชุมชน ลดการพึ่งพานอกชุมชนได้ โดยเฉพาะ ไข่ไก่ ปลา และกบ สามารถขายเป็นอาหารสด และสำเร็จรูปได้ ซึ่งความต้องการตลาดสูง (ตลาดในหมู่บ้าน) ซึ่งถือว่าเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากซื้ออาหารจากรถเร่ มาเป็นซื้ออาหารจากชาวบ้านด้วยตนเอง เพราะรู้ว่ามีความปลอดภัย ได้ปริมาณมาก ดิชมรดชาติได้

บทเรียนนักวิจัยชาวบ้านมีความรู้การทำวิจัยท้องถิ่นมากขึ้น จากในอดีตไม่เคยสนใจการเก็บข้อมูล ไม่รู้วิธีการเก็บข้อมูล หรือไม่เคยมองว่าชาวบ้านจะสามารถมีส่วนร่วมในการทำวิจัยได้ ทำให้นอกจากชาวบ้านจะได้เรียนรู้เทคนิคในการทำวิจัยท้องถิ่นแล้ว ชาวบ้านยังได้ตระหนักถึงศักยภาพของตัวเองว่าถึงเป็นชาวบ้านก็สามารถทำงานวิจัยได้ และยังได้ข้อมูลที่เป็นจริงของชุมชน ชุมชนเกิดความสมัครสมานสามัคคีของคนในชุมชนมากขึ้น มีการรวมกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ กิจกรรมการวิจัยเป็นสื่อกลางในการสื่อสารแลกเปลี่ยนของคนในชุมชน เพื่อนำไปสู่การหาทางออกในการแก้ไขปัญหาของชุมชนร่วมกัน เกิดความร่วมมือในการวางแผนพัฒนาและปฏิบัติการร่วมกันระหว่างชุมชน กลุ่มองค์กรในชุมชน และหน่วยงานภาคีทั้งในและนอกชุมชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอ จังหวัด ในการวางแผนในเชิงการบูรณาการในการทำงานพัฒนาเชิงพื้นที่มากขึ้น

ปัญหาอุปสรรคความต่อเนื่องในการปฏิบัติการ เนื่องจากช่วงปฏิบัติการประสบปัญหาภัยแล้ง ทำให้ผลการทดลองปฏิบัติการซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการทำการเกษตรไม่ได้ผล งานวิจัยทำให้เป็นงานวิชาการ “ยาก” เพราะที่มวิจัยมองว่างานวิจัยเป็นเรื่องวิชาการมากเกินไป บางเรื่องจึงรู้สึกว่ายากไม่สามารถทำได้ เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงานและการนำเสนอด้วยถ้อยคำเชิงวิชาการ แต่ก็คลี่คลายไปได้ตามศักยภาพและความเหมาะสมของงานวิจัย “แบบไต่บ้าน”

ข้อเสนอแนะการเรียนรู้ของชุมชน ที่จะส่งเสริมให้เป็นนักวิจัยท้องถิ่นยังมีปัญหาในเรื่องการจดบันทึกข้อมูลของแต่ละบุคคลเพื่อนำไปสู่การพูดคุย และสรุปบทเรียนสำคัญ ดังนั้นควรจะมีการสร้างหลักสูตรสำหรับกลุ่มเป้าหมายในการเป็นนักวิจัยท้องถิ่น ที่มองเห็นความสำคัญในการพัฒนางานให้มีเครือข่ายวิจัยระดับตำบลขึ้น และการสร้างชุมชนเข้มแข็ง ควรมีการศึกษาวิจัยบทบาทของหน่วยงาน ที่มีผลเกี่ยวข้องต่อกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงอาหารของชุมชน เพื่อยกระดับเป็นศูนย์การเรียนรู้ชุมชน และควรมีการศึกษาดูงานทบทวนการทำงานของหน่วยงานภาครัฐที่ส่งผลต่อการในการทำงานแบบมีส่วนร่วม ในการยกระดับเป็นธุรกิจอุตสาหกรรมชุมชนในพื้นที่ และต่อยอดสู่ผู้ปฏิบัติในท้องถิ่น คือเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

| สารบัญ                                                    | หน้า      |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| คำนำ                                                      | ก         |
| บทสรุปสำหรับผู้บริหาร                                     | ข         |
| สารบัญ                                                    | ฉ         |
| สารบัญตาราง                                               | ช         |
| สารบัญรูปภาพ                                              | ฅ         |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b>                                       | <b>1</b>  |
| ความสำคัญและความเป็นมาของการศึกษา                         | 1         |
| คำถามวิจัยหลัก                                            | 2         |
| คำถามวิจัยรอง                                             | 2         |
| วัตถุประสงค์การวิจัย                                      | 3         |
| ขอบเขตการวิจัย                                            | 3         |
| ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ                                | 4         |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ                                       | 5         |
| <b>บทที่ 2 ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>      | <b>6</b>  |
| แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร                                  | 6         |
| แนวคิดสถานการณ์ด้านปัจจัยการผลิตอาหาร                     | 8         |
| แนวคิดการวิจัยเพื่อท้องถิ่น                               | 9         |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย                                      | 10        |
| <b>บทที่ 3 กระบวนการวิจัย</b>                             | <b>11</b> |
| ระเบียบวิธีวิจัย                                          | 11        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล               | 11        |
| ขั้นตอนการดำเนินงาน                                       | 11        |
| <b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>                                 | <b>14</b> |
| ตอนที่ 1 ผลการศึกษาริบทชุมชน                              | 14        |
| ตอนที่ 2 พัฒนาการการเปลี่ยนแปลงสภาพพื้นที่ และระบบการผลิต | 19        |
| ตอนที่ 3 สถานการณ์การด้านความมั่นคงทางอาหารของชุมชน       |           |
| ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พร้อมทั้งเงื่อนไข ปัจจัย         |           |
| ที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารของชุมชน                     | 20        |

## สารบัญ (ต่อ)

|                                                                                                                    | หน้า      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ตอนที่ 4 ผลการศึกษาระบบการผลิตในปัจจุบัน ศักยภาพ และข้อจำกัด<br>ของระบบการผลิตที่มีผลต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหาร | 35        |
| ตอนที่ 5 ผลการศึกษาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค<br>ของชาวบ้านคู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร                | 40        |
| <b>บทที่ 5 สรุป บทเรียน ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ</b>                                                              | <b>43</b> |
| สรุปผล                                                                                                             | 43        |
| บทเรียนจากการวิจัย                                                                                                 | 46        |
| ปัญหาอุปสรรค                                                                                                       | 47        |
| ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินการวิจัย                                                                                     | 47        |
| <b>บรรณานุกรม</b>                                                                                                  | <b>49</b> |
| <b>ภาคผนวก</b>                                                                                                     | <b>51</b> |
| ก เครื่องมือวิจัย                                                                                                  | 51        |
| ข ภาพประกอบกิจกรรม                                                                                                 | 54        |

สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                               | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงตัวชี้วัดความมั่นคงทางด้านอาหาร                                  | 7    |
| 2 แสดงจำนวนประชากร ชาย - หญิง แยกตามช่วงอายุ                           | 15   |
| 3 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยเด็กบริโภคในแต่ละมื้อ    | 23   |
| 4 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยรุ่นบริโภคในแต่ละมื้อ    | 24   |
| 5 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยผู้ใหญ่บริโภคในแต่ละมื้อ | 25   |
| 6 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยชราบริโภคในแต่ละมื้อ     | 27   |
| 7 แสดงรายจ่ายด้านอาหารของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 ครอบครัวในหนึ่งเดือน   | 28   |
| 8 แสดงรายจ่ายด้านอาหารของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 ครอบครัวในหนึ่งเดือน   | 28   |
| 9 แสดงรายจ่ายด้านอาหารของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 ครอบครัวในหนึ่งเดือน   | 29   |
| 10 แสดงรายได้ของคนในชุมชนบ้านกู่                                       | 30   |
| 11 แสดงที่มาและช่วงเวลาของรายได้คนในชุมชน                              | 31   |
| 12 แสดงร้านค้าจำหน่ายอาหารในชุมชนบ้านกู่                               | 33   |
| 13 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยชรา                                  | 35   |
| 14 แสดงจำนวนพื้นที่ปลูกผักในบ้านกู่                                    |      |
| 15 แสดงองค์ความรู้ของคนในชุมชนเกี่ยวกับการถนอมอาหาร                    | 36   |
| 16 ข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่    | 39   |

| รูปภาพที่                                    | สารบัญรูปภาพ | หน้า |
|----------------------------------------------|--------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย                       |              | 10   |
| 2 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยเด็ก        |              | 21   |
| 3 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยรุ่น        |              | 21   |
| 4 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่     |              | 22   |
| 5 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยชรา         |              | 22   |
| 6 แสดงสัดส่วนค่าใช้จ่ายอาหารประเภทต่าง ๆ     |              | 29   |
| 7 แสดงผังทรัพยากรชุมชน                       |              | 33   |
| 8 แสดงทัศนคติของคนในชุมชนต่อความปลอดภัยอาหาร |              | 34   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต แต่คนเราก็ไม่ได้บริโภคอาหารเพียงเพื่อความต้องการของร่างกายเท่านั้น แต่บริโภคเพื่อบรรยากาศ ความพึงพอใจ รวมถึงปัจจัยทางสังคม และวัฒนธรรมอีกด้วย สิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลต่อการกินของคนเรามาก รวมทั้งการส่งเสริมทางการตลาด สื่อจูงใจ ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนเราเป็นอย่างมาก

การทำมาหากินของคนบ้านกูในอดีตนั้น คือการหาอยู่หากินตามธรรมชาติ ไร่ นา เพราะว่ามีทั้งแหล่งน้ำและป่าที่อุดมสมบูรณ์ ระบบการเกษตรในสมัยนั้นใช้เพียงปุ๋ยคอกเท่านั้น ทำให้มีอาหารทั้ง ปู ปลา กบ เขียด เต็มนา ส่วนแหล่งน้ำ ถึงแม้มีไม่มากก็มีเพียงพอต่อการเกษตรและเป็นแหล่งอาหาร ทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา ชุกชุมมาก การหาอาหารในน้ำนั้นง่ายมาก นางทองสา แข่งขัน เล่าว่า “ตอนบ้ายๆ แบกแกถือส้มไปหากก็ได้กิน ต้มน้ำไว้ได้เลย”

นอกจากในน้ำและนาแล้ว การหาของจากป่าก็ง่าย เพราะรอบๆ หมู่บ้าน มีโคกป่าช้าเป็นป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยเห็ดและผลไม้ป่า ตลอดถึงผักพื้นบ้าน เช่น ผักติ้ว ผักส้มลม ผักโง้ง (ชะมวง) ส้มอหรือสมอ มะขามป้อม ประเภตสัตว์ป่า เช่น กระต่ายป่า กระแต กระรอก กะปอมหรือกิ่งก่า บ้างแมงกุดก็ แมงกูนูน การเก็บผักในสมัยก่อนจะเก็บเฉพาะตอนเช้าหรือกลางวันเท่านั้น ชาวบ้านส่วนมากหาพอได้กิน เหลือกก็แบ่งปันเพื่อนบ้าน ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อการสร้างรายได้ เพราะอาหารมีเพียงพอ ไม่ต้องมีรายได้มากก็อยู่ได้ ส่วนวิถีชีวิตก็อยู่แบบเรียบง่าย พึ่งพาอาศัยกันทั้งอาหารและแรงงาน พอหน้าแล้งก็มีบุญต่างๆ ทำให้ความสัมพันธ์ของชาวบ้านกูในอดีตนั้นถือว่าอาหารมีความมั่นคงและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น

การเปลี่ยนแปลงของบ้านกูเริ่มเมื่อประมาณปี 2505 เมื่อประชากรของหมู่บ้านเพิ่มขึ้น ขนาดของหมู่บ้านใหญ่ขึ้น จนกลายเป็นตำบลบ้านกู การพัฒนาหมู่บ้าน ขุดลอกลำห้วย หนองน้ำ การปรับเปลี่ยนระบบการผลิต จากเพื่อการบริโภค เป็นการผลิตเพื่อการค้า และรายได้ ขณะที่กระแสการบริโภคและความทันสมัยก็ได้รุกไล่เข้าสู่หมู่บ้านผ่านสื่อต่างๆ เป็นการกระตุ้นให้ชาวบ้านทุกเพศทุกวัยใช้จ่ายอย่างไม่จำเป็น มีสิ่งฟุ่มเฟือยและสินค้าที่ไม่มีคุณภาพเข้าไปจำหน่ายในหมู่บ้านมากขึ้น ทำให้ชาวบ้านมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น การพึ่งตนเองลดน้อยลง วิถีการบริโภคเป็นไปตามกระแสโฆษณาฐานการผลิตอาหารและของใช้อยู่นอกชุมชน ทำให้ฐานการดำเนินชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไป ชาวบ้านต้องพึ่งพาระบบตลาดนอกหมู่บ้านมากขึ้น ทั้งรถเร่ซึ่งมีจำนวน 7 คัน เข้ามาในหมู่บ้านมากกว่า 10 เที่ยวต่อวัน ตลาดนัดคลองถม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และร้านค้าในหมู่บ้าน และร้านสะดวกซื้อในอำเภอพยัคภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ปรากฏการณ์ของตลาดเคลื่อนที่เหล่านี้ ทำให้ร้อยละ 80 ของอาหารที่ชาวบ้านกูบริโภคใน 1 มื้อมาจากการซื้อ และชาวบ้านร้อยละ 98 ซื้ออาหารบริโภคมกกว่าหนึ่งมื้อต่อวัน ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารของชาวบ้าน สำหรับอาหารเพียง 7 อย่างเท่านั้น ได้แก่ ผักต่างๆ เนื้อไก่ ปลา เนื้อวัว เนื้อหมู เครื่องปรุง (น้ำปลาและผงชูรส) และขนม มีมูลค่าสูงถึง 1,727,640/ปี ต่อหมู่บ้าน

ซึ่งเป็นรายจ่ายที่ยังไม่รวมกับภาษีสังคม ค่าเล่าเรียนบุตรหลาน การสื่อสาร น้ำไฟ ค่าเครื่องอุปโภค และอื่นๆ อีกมากมาย<sup>1</sup>

กระแสการบริโภคเหล่านี้มาพร้อมกับการปรับเปลี่ยนวิถีการผลิตของชาวบ้าน จากที่เคยปลูกพืชผักอย่างหลากหลาย คงเหลือไว้เพียงการปลูกข้าวอย่างเดียว โดยหันมาปลูกเพื่อขาย ทำให้ต้องเพิ่มต้นทุนการผลิตมากขึ้นเพื่อให้ทันตลาด การพึ่งตนเองในปัจจุบันการผลิตลดลง จากการศึกษาปัญหาของหมู่บ้าน<sup>2</sup> พบว่า วิถีชีวิตของชาวบ้านมีการพึ่งพาระบบตลาดสูงมาก ทั้งสินค้าในชีวิตประจำวันทุกชนิดและอาหาร ไม่ว่าจะเป็นข้าว กับข้าว ผัก ขนม ผลไม้ เครื่องดื่มชูกำลังต่างๆ และน้ำดื่ม รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น รถยนต์ โทรศัพท์ รวมถึงโทรศัพท์มือถือ ที่มีมากกว่า 150 เครื่องในหมู่บ้าน จากการเก็บข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ชาวบ้านร้อยละ 96 ใช้จ่ายไปกับการบริโภคทั้งอาหารและน้ำดื่ม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เคยผลิตได้เองในหมู่บ้าน และหาได้จากทรัพยากรธรรมชาติรอบ ๆ หมู่บ้าน ชาวบ้านรายหนึ่งบอกว่า

“ทุกวันนี้ต้องซื้อไปหมดทุกอย่าง มีของจุจกมากมาดเหมือนว่าจำเป็น ทั้งซอส ผงชูรส รสดี ซอสหอยนางรม ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนกินอะไรก็ได้ มีปลาร้ากับเกลือก็อร่อย ทำให้ต้องหาเงินมาซื้อ ถ้าไม่มีในครัวก็ไม่ทันสมัย หากใครเข้ามาในครัวแล้วไม่เห็นก็อายเขา ทำให้ต้องหาเงินมาซื้อ ถ้าไม่มีก็ยืมเงิน ยืมกองทุน หรือยืมนอกระบบ ทำให้ต้องเป็นหนี้”

สิ่งเหล่านี้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชาวบ้านกว่า 100 ครอบครัวอย่างชัดเจน ที่ดูเหมือนว่ามีความสะดวกสบายขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากในการดิ้นรนหาเงินมาใช้จ่ายในครอบครัว

ดังนั้นทีมผู้นำหมู่บ้านจึงได้จัดทำโครงการวิจัยขึ้น โดยมีสมมติฐานร่วมกันว่า หากสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวบ้านได้ จะทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารของหมู่บ้านลดลง และชาวบ้านจะสามารถพึ่งตนเองด้านอาหารได้มากขึ้น

## โจทย์การวิจัย

**คำถามวิจัยหลัก** แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านเป็นอย่างไร

### คำถามวิจัยย่อย

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านเป็นอย่างไร
2. สถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านเป็นอย่างไร

<sup>1</sup> จากการสำรวจโดยการสอบถามทุกครัวเรือนในหมู่บ้าน โดยผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้าน เมื่อวันที่ 2๗ พฤศจิกายน 2553

<sup>2</sup> จากเวทีพัฒนาโจทย์ เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2553

3. ศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่มมีอะไรบ้าง

4. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกุ่มเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารเป็นอย่างไร

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกุ่ม
2. เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม
3. เพื่อค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม
4. เพื่อสร้างแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกุ่มเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

#### ขอบเขตการวิจัย

พื้นที่ปฏิบัติการ บ้านกุ่ม หมู่ 1 ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

กลุ่มเป้าหมาย ชาวบ้านกุ่ม หมู่ 1 จำนวน 103 ครอบครัว จำแนกได้ดังนี้

1. กลุ่มที่พึ่งพาตนเองได้ทั้งหมด จำนวน 8 ครอบครัว
2. กลุ่มที่พึ่งพาตนเองได้บางส่วน จำนวน 72 ครอบครัว
3. กลุ่มที่ต้องพึ่งพาทายนอกทั้งหมด จำนวน 23 ครอบครัว

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. พฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกุ่ม หมู่ 1 ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน โดยแบ่งเป็นยุคต่างๆ ซึ่งมีเนื้อหา ประกอบด้วย
  - 1) พัฒนาการการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม
  - 2) วิถีชีวิตของชาวบ้าน
  - 3) วัฒนธรรมประเพณี
  - 4) สาเหตุ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภครวมถึงความ

#### เชื่อมโยงกันของเหตุปัจจัย

- 5) ประเภท ชนิด แหล่งของอาหารในแต่ละช่วง
- 6) ปริมาณ ค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และความคิดความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร
- 7) อาหารที่ชาวบ้านนิยมในแต่ละยุค
2. สถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร
  - 1) ปริมาณการบริโภค
  - 2) แหล่งอาหาร

- 3) รายจ่ายด้านอาหาร
- 4) ชนิดอาหาร
- 5) อาหารที่ชาวบ้านและละรุ่มชอบ (รุ่มป๋วย่า รุ่มพ้อแม่ รุ่มลูก รุ่มหลาน) สนใจและ

#### นิยมบริโภค

- 6) สาเหตุและเหตุจูงใจที่ทำให้ชอบหรือนิยมอาหารนั้นๆ
- 7) วิธีการได้อาหาร
- 8) ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อชาวบ้านกุ่ม
3. ศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
  - 1) ทรัพยากรธรรมชาติ
  - 2) ตลาด
  - 3) รายได้
  - 4) วัฒนธรรมประเพณีที่มีเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค
  - 5) ภูมิปัญญาด้านการผลิต การประกอบ การถนอมอาหารทั้งในและนอกหมู่บ้าน

#### อื่นๆ

- 6) แนวทางการพึ่งตนเองด้านอาหารของพื้นที่อื่น
- 7) ปัจจัยเงื่อนไขที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
  - i. ระดับครอบครัว
  - ii. ระดับชุมชน
4. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของชาวบ้านกุ่มเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

#### ประกอบด้วย

- 1) แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- 2) เครื่องมือที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- 3) จุดอ่อน จุดแข็ง ปัจจัยเอื้อและข้อจำกัดของแนวทางและเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- 4) บทเรียนของการใช้เครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของชาวบ้านกุ่ม

#### ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้มีระยะเวลาในการวิจัยทั้งสิ้น 14 เดือน ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2554 ถึงเดือนเมษายน 2555 โดยแบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม เก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และกำหนดแนวทางและออกแบบเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ระยะเวลา 4 เดือน ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2554 ถึงเดือน มิถุนายน 2554

ช่วงที่ 2 การทดลองปฏิบัติการ จำนวน 8 เดือน ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม 2554 – กุมภาพันธ์ 2555 (การกำหนดให้ช่วงนี้นานกว่าหกช่วง เนื่องจาก จะตรงกับที่ชาวบ้านทำนา ซึ่งไม่สามารถดำเนินกิจกรรมการวิจัยได้ ต้องรอให้ชาวบ้านดำนาและเก็บเกี่ยวเสร็จก่อน ซึ่งโดยปกติชาวบ้านใช้เวลาดำนาประมาณ 2 เดือนจึงจะเสร็จทุกครอบครัว และเกี่ยวข้าวประมาณ 1 เดือน) สรุปผลการทดลองบทเรียนการวิจัยเพื่อท้องถิ่นของชาวบ้านกู่ เสนอผลการวิจัยต่อสาธารณะ และเขียนรายงานผลการวิจัยจำนวน 2 เดือน ตั้งแต่เดือน มีนาคม 2555 – เดือน เมษายน 2555

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่
2. ได้ทราบสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่
3. ได้ข้อมูลศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่
4. ได้แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร
5. เกิดนักวิจัยอย่างน้อย 10 คน ที่มีความสามารถในการประสานงาน การถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้กับชาวบ้าน
6. ผู้นำหมู่บ้านมีศักยภาพมากขึ้นและนำกระบวนการวิจัยเพื่อท้องถิ่นไปใช้ในการพัฒนาหมู่บ้าน

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ในครั้งนี้ทีมผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร
2. แนวคิดสถานการณ์ด้านปัจจัยการผลิตอาหาร
3. แนวคิดการวิจัยเพื่อท้องถิ่น
4. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 1. แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้อาศัยแนวคิดความมั่นคงทางอาหารของมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนในการนำมาประยุกต์ใช้อธิบาย ประเด็นเรื่องความปลอดภัยของอาหารของคนในสังคมเมือง ซึ่งจะมองใน 2 ประเด็น คือ ความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร วัดถึงรายจ่ายค่าอาหาร รายได้ของครัวเรือน และการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ

ความมั่นคงทางอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร จะมองเรื่องรายได้ ครัวเรือน และการเข้าถึงอาหารในระบบตลาด จะมองเรื่อง ความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ เช่นมีแหล่งซื้ออาหารหรือตลาดที่หลากหลาย มีระบบการกระจายอาหารที่หลากหลาย ผ่านระบบตลาดที่เป็นธรรมและเกื้อกูลกันระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค มีระบบตลาดของชุมชนที่ครัวเรือนและชุมชนสามารถกำหนดมาตรฐานเองได้

การเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ จะเน้นกระบวนการผลิตต้องเป็นกระบวนการที่ไม่ใช้สารเคมี ทั้งในการผลิต การแปรรูป และการบรรจุภัณฑ์หรือในกระบวนการจัดจำหน่าย พิจารณาจากการมีข้อมูลถึงแหล่งที่มาของอาหาร กระบวนการผลิตเพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อ ด้านสุขภาพ พิจารณาจากโรคที่คนในครัวเรือนและชุมชนเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านการบริโภค ดังตารางนี้

ตารางที่ 1 แสดงตัวชี้วัดความมั่นคงทางด้านอาหาร

| องค์ประกอบ                                                   | ตัวชี้วัด                           | รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ความมั่นคงทางด้านอาหารในมิติทางเศรษฐกิจและสิทธิในระบบอาหาร | 1.1 รายได้ของครัวเรือน              | 1) ความสมดุลของเศรษฐกิจของครัวเรือน รายได้ รายจ่าย หนี้สินและการออม<br>2) แหล่งที่มาของรายได้ที่หลากหลาย มีรายได้หลักและรายได้เสริม<br>3) มีนโยบายสร้างหลักประกันการดำรงชีวิตครัวเรือนผ่านมาตรการต่างๆของรัฐ                                                                                                                                          |
|                                                              | 1.2 การเข้าถึงอาหารในระบบตลาด       | 1) การมีแหล่งซื้ออาหารหรือตลาดที่หลากหลาย<br>2) มีระบบการกระจายอาหารที่หลากหลาย ผ่านระบบตลาดที่เป็นธรรมและเกื้อกูลกันระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค<br>3) มีระบบตลาดของชุมชนที่ครัวเรือนและชุมชนสามารถกำหนดมาตรฐานเองได้                                                                                                                                  |
| 2. การเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ                                | 2.1 ความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ | 1) กระบวนการผลิตต้องเป็นกระบวนการที่ไม่ใช้สารเคมี ทั้งในการผลิต การแปรรูป และการบรรจุภัณฑ์หรือในกระบวนการจัดจำหน่าย<br>2) พิจารณาจากการมีข้อมูลถึงแหล่งที่มาของอาหาร กระบวนการผลิตเพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อ<br>3) ด้านสุขภาพ พิจารณาจากโรคที่คนในครัวเรือนและชุมชนเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร<br>4) การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านการบริโภค |

การใช้ตัวชี้วัดความมั่นคงทางด้านอาหารของชุมชนในชนบทบางตัวมาเป็นตัวชี้วัดมาเป็นกรอบแนวคิดในกระบวนการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการไปพร้อมกับการวิเคราะห์ศักยภาพชุมชนทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เกิดมุมมองที่กว้างขึ้นโดยเฉพาะความสามารถของครัวเรือนในการแก้ไขปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นและจะนำไปคิดวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้ความสามารถลดลงและจะพยายามค้นหาแนวทางที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองในระดับครอบครัวให้แก้ไขปัญหาให้ได้ซึ่งจะเป็นการแบ่งเบาภาระของชุมชนลง เมื่อทุกครอบครัวมีการพัฒนาจุดแข็งที่มีอยู่ก็จะนำไปสู่การวางแผนพัฒนาศักยภาพในระดับชุมชนต่อไป

## 2. แนวคิดสถานการณ์ด้านปัจจัยการผลิตอาหาร

**2.1 พันธุ์กรรมของพืชและสัตว์ในการผลิตอาหาร** อาหารที่จำหน่ายในท้องตลาดมีความหลากหลายน้อยมาก เช่นพืชผักสำคัญของตลาดในประเทศไทยมีเพียง 8 ชนิด ได้แก่ ผักบุ้ง คะน้า กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักกาดขาว กวางตุ้ง พริกชี้หนู และแตงกวา ซึ่งแสดงถึงการละเลยพืชพื้นบ้านที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตและโภชนาการ เช่นเดียวกับกับข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย โดยกว่าร้อยละ 90 ใช้พันธุ์ข้าวประมาณ 10 สายพันธุ์ ในขณะที่มีสายพันธุ์พื้นบ้านที่มีสารอาหารบางอย่างสูงและเหมาะสมต่อการปลูกในท้องถิ่นยังต้องการการอนุรักษ์และเผยแพร่ สำหรับสัตว์ที่บริโภค เช่น ไก่มีไม่กี่สายพันธุ์ จำเป็นต้องมีการวิจัยทรัพยากรพันธุ์กรรมของไก่พื้นบ้าน การวิจัยและพัฒนาและใช้ประโยชน์สายพันธุ์พืชและสัตว์ โดยคำนึงถึงความหลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับท้องถิ่น จะนำไปสู่การอนุรักษ์เศรษฐกิจของชุมชน และสุขภาพของประชาชน

นอกจากนี้จากการที่ประเทศไทยได้เข้าเป็นภาคีสัญญาว่าด้วยความหลากหลายทางชีวภาพในลำดับที่ 188 เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2547 จึงมีความจำเป็นที่ประเทศไทยต้องสร้างความเข้มแข็งในการสร้างความรู้และทักษะในการดูแลผลประโยชน์ในเรื่องพันธุ์กรรมของพืชและสัตว์ที่มีความหลากหลายของประเทศ

**2.2 การพึ่งพาปุ๋ยและสารเคมีการเกษตร** ประเทศไทยมีการปลูกพืชอย่างเข้มข้น ทำให้มีการใช้ปุ๋ยมากขึ้นอย่างก้าวกระโดดจาก 321,700 ตัน ในปี 2525 เป็น 4,117,752 ตัน ในปี 2552 คิดเป็นมูลค่า 46,176 ล้านบาท ซึ่งเกือบทั้งหมดนำเข้าจากต่างประเทศ เช่นเดียวกับสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชที่การนำเข้าในปี 2552 มีปริมาณมากถึง 126,577 ตัน คิดเป็นมูลค่า 16,168 ล้านบาท ซึ่งต้นทุนดังกล่าวมีมูลค่าสูงมากกว่า 1/3 ของต้นทุนการปลูกพืชทั้งหมดของเกษตรกรนอกจากนี้ การใช้สารกำจัดศัตรูพืชที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมก่อให้เกิดปัญหาการได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายของเกษตรกรผู้ใช้ จากการสำรวจในปี 2546 ในเกษตรกร 606 คน จาก 6 จังหวัด พบว่าเกษตรกรเกือบทั้งหมดเคยมีอาการเกิดพิษ เนื่องจากสารเคมีที่ใช้ โดยเกษตรกรร้อยละ 56 เคยมีอาการระดับปานกลางและร้อยละ 1 เคยมีอาการระดับรุนแรง และจากการตรวจเลือดเกษตรกร 187 ราย พบว่าร้อยละ 11 มีความเสี่ยงในระดับอันตราย และยังมีสารพิษตกค้างในผลผลิตทางการเกษตรก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของผู้บริโภค และมีผลต่อความเชื่อมั่นของผู้บริโภคและการส่งออกสินค้าอาหารของประเทศไทย

**2.3 ภาวะขาดแคลนอาหารและโภชนาการ** ภาวะขาดแคลนอาหารและโภชนาการของประชากรบางพื้นที่ในประเทศ อาจสะท้อนถึงสถานการณ์การเข้าถึงอาหารของประชาชนในพื้นที่ได้ เช่น

1) การขาดโปรตีนและพลังงาน จากการกระจายเนื้อสัตว์ที่ยังไม่ทั่วถึงสำหรับกลุ่มผู้ด้อยโอกาส เช่น คนจนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ข้อมูลในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการของกรมอนามัยระหว่างปี 2535-2548 พบว่าจำนวนเด็กที่อยู่ในภาวะขาดสารโปรตีนและพลังงานในประเทศไทยมีระดับทรงตัวอยู่ที่ประมาณร้อยละ 10 ระดับความรุนแรงของปัญหาในระดับภาคเปลี่ยนแปลงค่อนข้างชัดเจน โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือเคยเป็นพื้นที่ที่เคยมีอัตราความชุกของภาวะทุพโภชนาการสูงที่สุดมา

โดยตลอด แต่ในการสำรวจปี 2549 นี้ ภาคใต้กลายเป็นภาคที่มีภาวะทุพโภชนาการทั้งด้านขาดและเกินที่นำเป็นห่วง

2) การขาดไอโอดีน ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและระบบประสาท การขาดสารไอโอดีนจะทำให้สติปัญญาของเด็กลดลง ในปี 2549-2551 จากรายงานผลการดำเนินงานโครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน มีหญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีนในทุกระดับ (น้อยกว่า 10.0 ไมโครกรัม/เดซิลิตร) ถึงร้อยละ 56.8 และแม้จะมีการส่งเสริมการใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพในครัวเรือนทั่วประเทศ แต่จากรายงาน ในปี 2550 มีความครอบคลุมเพียงร้อยละ 83.5 ซึ่งยังต่ำกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกตั้งไว้ที่ร้อยละ 90 ในขณะที่ประเทศในภูมิภาคอาเซียน เช่น เวียดนาม ลาว และกัมพูชา ผ่านเกณฑ์ดังกล่าว

### 3. แนวคิดการวิจัยเพื่อท้องถิ่น

#### 3.1 ความหมายการวิจัยเพื่อท้องถิ่น

งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นเป็นงานวิจัยแนวใหม่ที่เน้นให้คนในชุมชนได้คิดทบทวนสถานการณ์ ตั้งคำถาม วางแผนหาข้อมูล ทดลองทำ วิเคราะห์ สรุปผลการทำงานและหาคำตอบเพื่อปรับปรุงต่อไป กล่าวคืองานวิจัยเพื่อท้องถิ่น เป็นงานวิจัยที่เน้นให้คนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัยตั้งแต่เริ่มคิด ตั้งคำถาม การวางแผนและการค้นหาคำตอบอย่างเป็นระบบ เป็นรูปธรรม โดยการเรียนรู้จากการปฏิบัติการจริง ซึ่งทำให้ชุมชนได้เรียนรู้ สร้างผลงาน มีความแข็งแกร่งขึ้นในการแก้ปัญหาของตนเองและสามารถใช้กระบวนการในการแก้ไขปัญหาอื่นๆในท้องถิ่นโดยมีกระบวนการศึกษาเรียนรู้อย่างเป็นเหตุผล

#### 3.2 ขั้นตอนการวิจัยเพื่อท้องถิ่น

ในการทำงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจะต้องดำเนินตามขั้นตอนในการเคลื่อนกระบวนการทำงานอย่างกว้างๆประมาณ 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การเตรียมการเป็นการเตรียมชุมชน ถ้าเป็นนักวิจัยจากภายนอกก็ถือว่าเป็นขั้นตอนการเข้าสู่ชุมชน เริ่มตั้งแต่การคัดเลือกชุมชน กลุ่มเป้าหมาย ประเด็นปัญหาที่จะทำการวิจัย เป็นการหาโจทย์วิจัยรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน ในหมู่บ้านทุกกลุ่มเพราะเวลาปฏิบัติการวิจัยจะได้ครอบคลุมทั่วไปไม่ใช่เฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น จึงจะทำให้งานประสบผลสำเร็จได้

ระยะที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนของการเก็บข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นด้านเอกสาร การศึกษาบริบทชุมชน และการวิเคราะห์ปัญหาชุมชนอย่างเป็นระบบเพื่อพิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ ของวิธีการ ทิศทางที่จะนำมาสู่การแก้ปัญหาได้ โดยดูที่ทุนเดิมของชุมชน ทั้งในส่วนของบทเรียน ประสบการณ์ที่ผ่านมา ความรู้ภูมิปัญญาคนในท้องถิ่นของตนเองเพื่อนำมากำหนดเป็นแผนงานในการเคลื่อนงานวิจัยรวมทั้งการบริหารจัดการไม่ว่าจะเป็นกำหนดผู้รับผิดชอบ ระยะเวลา งบประมาณที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยซึ่งเน้นการทำงานของคนทุกฝ่ายโดยมีชุมชนเป็น

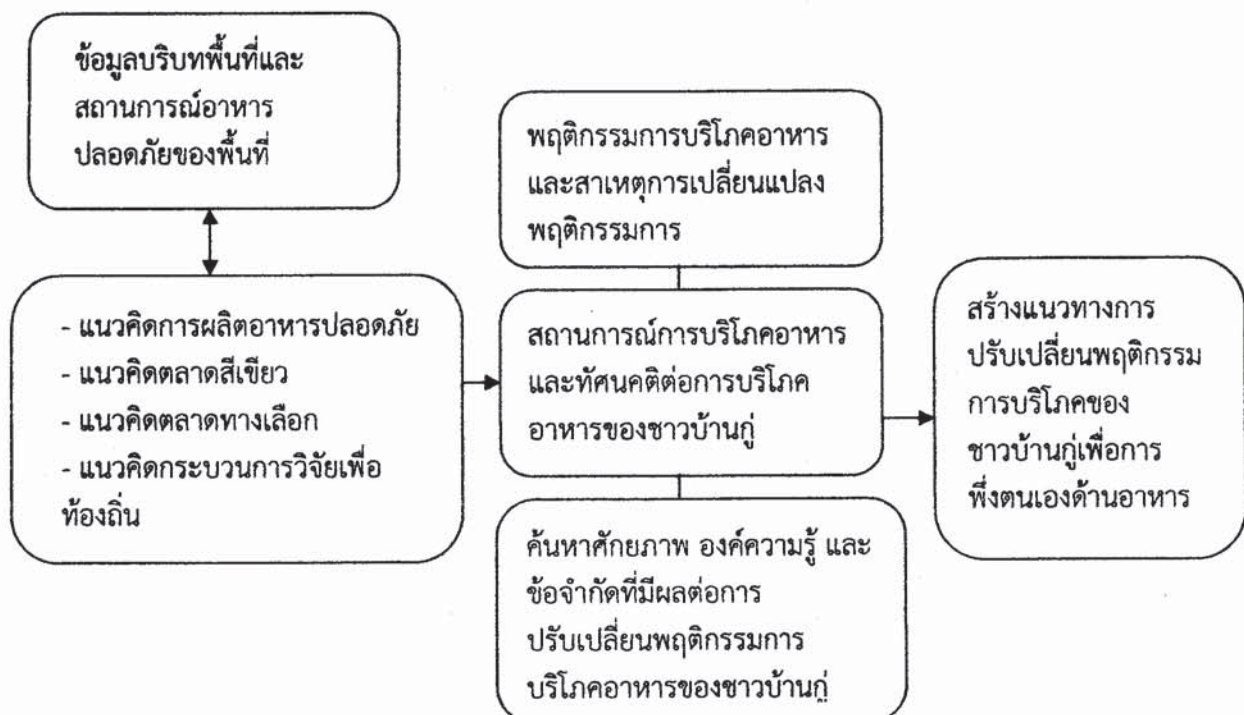
หลักแล้วจึงนำแผนนั้นมาสู่การปฏิบัติ ซึ่งต้องมีการทดลองปฏิบัติก่อนจึงจะได้ข้อสรุป ในระหว่างการดำเนินการก็จะมีการประเมินผลทุกขั้นตอนโดยการประชุมสรุปงานเป็นระยะ

ระยะที่ 3 ขั้นของการสรุปผลและขั้นของการเขียนงานวิจัย ถ้ามีการเก็บข้อมูลทุกอย่างอย่างเป็นระบบ มีระเบียบ มีการสรุปการประชุมทุกครั้ง มีการบันทึกอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้การเขียนรายงานฉบับสมบูรณ์ได้อย่างง่ายดาย

โครงการวิจัยการวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ได้นำแนวคิดการวิจัยเพื่อท้องถิ่นมาเป็นกรอบดำเนินโครงการตั้งแต่เริ่มต้นศึกษาชุมชนจนถึงการรวบรวมผลของข้อมูลการจัดระบบการเคลื่อนงานวิจัยทุกชั้นจนทำให้ได้ข้อมูลที่มีระบบง่ายต่อการค้นหาและนำมาใช้สำหรับการเขียนรายงานฉบับสมบูรณ์

## 9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ในครั้งนี้ทีมผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบการวิจัยดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3 กระบวนการวิจัย

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม วิธีการดำเนินงานใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยการประยุกต์ใช้เครื่องมือที่หลากหลายในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งการศึกษาเอกสาร การลงพื้นที่ภาคสนาม การประชุมกลุ่มย่อย และมีการสรุปทบทเรียน แบ่งช่วงการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ช่วงการศึกษาข้อมูลและช่วงทดลองปฏิบัติการ โดยมีกระบวนการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชาวบ้านกู่ ซึ่งมีทั้งการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และการปฏิบัติการทดลอง ทุกขั้นตอนของการวิจัยนั้นเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย ตั้งแต่การค้นหาปัญหาของชุมชน การพัฒนาโจทย์ การกำหนดกรอบเนื้อหา ออกแบบเครื่องมือการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งการออกแบบและกำหนดเครื่องมือในการปฏิบัติการทดลอง จนกระทั่งถึงการสรุปผลการวิจัยและการนำเสนอผลการวิจัยต่อสาธารณะ โดยการจัดแบ่งเป็นทีมดำเนินการในระดับของชุมชนหรือเรียกว่าทีมวิจัยรอง ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ Time line (เส้นเวลา) แบบสำรวจครัวเรือน แผนผังทรัพยากร แผนที่เดินดิน บันทึกกรายจ่ายของคนแต่ละรุ่น แบบสังเกตพฤติกรรม การสนทนากลุ่มย่อย และบันทึกครัวเรือน

เครื่องมือในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การอุปนัยวิเคราะห์และการวิเคราะห์เชื่อมโยง สาเหตุในและนอกชุมชน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ผลกระทบของปรากฏการณ์ และแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

#### ขั้นตอนดำเนินงาน

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม เก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล กำหนดแนวทางและออกแบบเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. จัดประชุมทีมวิจัยเพื่อกำหนดบทบาทการทำงาน แตกกรอบเนื้อหาการเก็บข้อมูล ออกแบบเครื่องมือ และกำหนดแผนดำเนินการให้ชัดเจน

2. จัดประชุมชี้แจงทำความเข้าใจโครงการแก่ชาวบ้าน พร้อมกับนำเสนอกรอบการเก็บข้อมูล เครื่องมือ และแผนการทำงาน พร้อมทั้งให้ชาวบ้านร่วมปรับกรอบเนื้อหาการเก็บข้อมูล เครื่องมือ และแผนการทำงาน เพื่อให้การทำงานมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น แบ่งกลุ่มเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในแต่ละเนื้อหา

3. แต่ละกลุ่มประชุมเตรียมความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งเนื้อหา เครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล

3.1 กลุ่มที่ 1 ค้นหาพฤติกรรมบริโภคของชาวบ้านกู่หมู่ 1 ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ใช้การสนทนากลุ่มย่อยและเส้นแบ่งเวลา จำนวน 3 ครั้ง

3.2 กลุ่มที่ 2 ค้นหาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

1) อาหารที่ชาวบ้านแต่ละรุ่นชอบ แหล่งอาหาร ปริมาณการบริโภค รายจ่าย ด้านอาหาร ชนิดอาหาร สาเหตุและเหตุจูงใจที่ทำให้ชอบหรือนิยมนำอาหารนั้นๆ วิธีการได้อาหาร และผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อชาวบ้านๆ โดยใช้แบบสำรวจครัวเรือน และการสนทนากลุ่มย่อย

3.3 กลุ่มที่ 3 ค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร

1) ทรัพยากรธรรมชาติ โดยใช้แผนที่ที่ดิน และการเดินเท้าสำรวจ  
2) วัฒนธรรมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค โดยการสนทนากลุ่มย่อย

3) ภูมิปัญญาด้านการผลิต การประกอบ การถนอมอาหารทั้งในและนอกหมู่บ้าน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้รู้ ผู้นำ ปราชญ์ชาวบ้าน

4) แนวทางการพึ่งตนเองด้านอาหารของพื้นที่อื่น โดยการดูงาน และการทบทวนเอกสาร

5) ตลาด รายได้ ปัจจัยเงื่อนไขที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แบบสัมภาษณ์

4. แต่ละทีมดำเนินการตามแผนการย่อยของแต่ละทีม เสร็จแล้วรวบรวม เรียบเรียง จัดหมวดหมู่ เพื่อเตรียมนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้วิธีหาค่าร้อยละ

2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา

3) นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เชื่อมโยงและอุปนัย

6. จัดเวทีเพื่อคืนข้อมูลสู่ชุมชนให้ชาวบ้านเห็นภาพชุมชนทั้งในอดีต ปัจจุบัน สิ่งเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชุมชน ตลอดจนปัญหาและสาเหตุ แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็น ร่วมกันค้นหาแนวทาง กำหนดเครื่องมือและออกแบบในการทดลองปฏิบัติการร่วมกัน

7. จัดทำรายงานความก้าวหน้า

**ช่วงที่ 2 ช่วงทดลองปฏิบัติการ** ในช่วงของการทดลองปฏิบัติการทีมวิจัยได้สรุปผลการศึกษาของระยะที่ 1 นำมาสู่การออกแบบปฏิบัติการเพื่อสร้างความมั่นคงอาหารของชุมชนผ่านการสร้างฐานอาหารในชุมชน (เฮ็ดได้) ด้วยการผลิตอาหารบริโภคในระดับครัวเรือน มีกิจกรรมปฏิบัติการ 4 กิจกรรม คือ การเลี้ยงไก่ไข่ การเพาะเห็ด การเลี้ยงปลาตามครัวเรือนทั้งบ่อดินและบ่อปูน การปลูกผักในครัวเรือนเพื่อบริโภค ภายใต้การดำเนินงานปฏิบัติการ 4 กิจกรรมหลัก มีกระบวนการติดตามหนุนเสริมผ่านการเรียนรู้ร่วมกันของทีมวิจัยและชุมชน 9 ขั้นตอนดังนี้

1. การทำบัญชีครัวเรือน และวิเคราะห์ร่วมกันทุกเดือนเพื่อทดลองปฏิบัติการ ในการทำบัญชีครัวเรือน และวิเคราะห์ร่วมกันทุกเดือน ทีมวิจัย 14 คนกลุ่มเป้าหมาย ที่ปรึกษา 2 คน ประชุมกลุ่มเป้าหมายเตรียมการทดลอง ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผล กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ร่วมกัน ได้ความรู้ ในการทำบัญชีครัวเรือน และวิเคราะห์ร่วมกันทุกเดือน

2. สร้างอาหารในครอบครัวและในชุมชนเพื่อการลดค่าใช้จ่ายเพื่อทดลองปฏิบัติการ ใน

การสร้างอาหารในครอบครัวและในชุมชนเพื่อการลดค่าใช้จ่ายทีมวิจัย 14 คนกลุ่มเป้าหมาย ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผลกลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ร่วมกัน ได้ความรู้ ในการสร้างอาหารในครอบครัวและในชุมชนเพื่อการลดค่าใช้จ่าย

3. วรรณกรรมผลิตและบริโภคอาหารท้องถิ่น ผ่านงานบุญหมู่บ้านเพื่อทดลองปฏิบัติการ ในการวรรณกรรมผลิตและบริโภคอาหารท้องถิ่น ผ่านงานบุญหมู่บ้านทีมวิจัย 14 คนกลุ่มเป้าหมาย ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผล1. กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ร่วมกันในการทำงานร่วมกัน ได้วรรณกรรมผลิตและบริโภคอาหารท้องถิ่น ผ่านงานบุญหมู่บ้าน

4. จัดทำตลาดนัดอาหารพื้นบ้านเพื่อทดลองปฏิบัติการ ในการจัดทำตลาดนัดอาหารพื้นบ้านทีมวิจัย 14 คน กลุ่มเป้าหมาย ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผล กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ร่วมกัน ได้ความรู้ ในการจัดทำตลาดนัดอาหารพื้นบ้าน

5. สรุปผลจัดปรับแนวทางและเครื่องมือเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับชุมชนเพื่อสรุปผล จัดปรับแนวทางและเครื่องมือเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับชุมชนทีมวิจัย 14 คนกลุ่มเป้าหมาย ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผล ได้ความรู้ ในการจัดปรับแนวทางและเครื่องมือเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับชุมชน

6. สรุปผลปรับจุดอ่อน และเสริมจุดแข็งของเครื่องมือเพื่อสรุปผลปรับจุดอ่อน และเสริมจุดแข็งของเครื่องมือทีมวิจัย 14 คนกลุ่มเป้าหมาย ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผล1. กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ร่วมกัน ได้ความรู้ ในการสรุปผลปรับจุดอ่อน และเสริมจุดแข็งของเครื่องมือ

7. สรุปบทเรียนการผลการวิจัย การเปลี่ยนแปลง และผลกระทบจากการวิจัยเพื่อสรุปบทเรียนการผลการวิจัย การเปลี่ยนแปลง และผลกระทบจากการวิจัยทีมวิจัย 14 คนกลุ่มเป้าหมาย ที่ปรึกษา 2 คน ประสานผู้เข้าร่วม เตรียมข้อมูล ดำเนินการ สรุปผล ได้ทราบบทเรียนการผลการวิจัย การเปลี่ยนแปลง และผลกระทบจากการวิจัย

8. จัดเวทีนำเสนอผลการวิจัยต่อชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร ผู้สนใจเข้าร่วมเพิ่มเติมในการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารทีมวิจัย 14 คน กลุ่มเป้าหมาย 100 คน ประสานผู้เข้าร่วม ประสานสถานที่ดำเนินการ สรุปผล ชุมชนได้ทราบผลการดำเนินการวิจัย ได้แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร ได้กลุ่มผู้สนใจเพิ่มในการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

9. จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์เพื่อจัดทำรายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์เสนอต่อ สกว. ทีมวิจัย 14 คน ประสานทีมวิจัย เตรียมข้อมูล เขียนรายงานฉบับสมบูรณ์ได้รายงานผลการวิจัยเป็นรูปเล่มฉบับสมบูรณ์

## บทที่ 4 ผลการศึกษา

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม วัตถุประสงค์ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่ 2) เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ 3) เพื่อค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ และ 4) แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร ซึ่งทีมวิจัยนำเสนอผลการศึกษาตามกรอบและวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาริบทบทวน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาและค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาริบทบทวน

การศึกษาข้อมูลบริบทของชุมชนที่ทีมวิจัยใช้วิธีการการศึกษาจากข้อมูลมือสองที่มีอยู่ เช่น แผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนตำบล แผนแม่บทพัฒนาหมู่บ้าน ซึ่งในการศึกษาข้อมูลชุมชน ทีมวิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารนำไปสู่การวิเคราะห์สถานการณ์ ออกแบบปฏิบัติการในการแก้ไขปัญหาแยกเป็นประเด็นดังนี้ ข้อมูลทั่วไป ลักษณะภูมิประเทศ การปกครอง สภาพทางเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม ทรัพยากรชุมชน บริการขั้นพื้นฐาน

### 1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ประวัติหมู่บ้าน บ้านกู่ หมู่ที่ 1 เดิมย้ายมาจากบ้านโคกสีดงมัน บ้านดงบัง บ้านหัวดง และบ้านหนองซำ ซึ่งมีนายมาตร นายราชเสนา มหารัญ นายเหลา ชินหัวดง นายจำ นายเที่ยง จำปาหวะดี นายชินวงษ์ ไชโยโก ทั้งหมื่อนี้ เป็นผู้นำในการย้ายถิ่นฐาน มาตั้งบ้าน เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2430 ต่อมาเมื่อประชากรเพิ่มมากขึ้นมีครัวเรือนเพิ่มมากขึ้น ชาวบ้านจึงได้ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างวัดขึ้น ชื่อวัดชัยมงคล เมื่อปี 2443 โดยที่ตั้งวัดมีปรางค์กู่ จึงนำเอานามชื่อกู่ มาตั้งชื่อบ้าน ว่า บ้านกู่ ตั้งแต่นั้นมา

บ้านกู่มีผู้ใหญ่บ้านจากอดีตถึงปัจจุบัน จำนวน 7 คน ดังนี้

คนแรก คือ นายหนูไกร ภูพาน (ก้านัน)

คนที่ 2 นายบุญ ห่านคำวงษ์

คนที่ 3 นายผง มหารัญ

คนที่ 4 นายบุญศรี

คนที่ 5 นายซารี จันดาหัวตง

คนที่ 6 นายด้วง สีหานาม

คนที่ 7 นางศศิณีภา อำนาจครุฑ ผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบัน

1.2 ที่ตั้ง บ้านกุ่ม หมู่ที่ 1 ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของที่ว่าการอำเภออย่างสี่สุราช ระยะทางจากหมู่บ้านถึงหลวงแผ่นดิน 219 ประมาณ 8 กิโลเมตร จากทางหลวงแผ่นดิน 219 ถึงที่ว่าการอำเภออย่างสี่สุราช ประมาณ 500 เมตร/กิโลเมตร และหมู่บ้านเป็นที่ตั้งของที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับ บ้านดอนตู – บ้านวังบอน อำเภอหาดใหญ่

ทิศใต้ ติดต่อกับ บ้านสว่าง-บ้านโนนจาน ตำบลดงเมือง อำเภออย่างสี่สุราช

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ บ้านโนนรัง ตำบลบ้านกุ่ม อำเภออย่างสี่สุราช

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ บ้านหัวช้าง ตำบลบ้านกุ่ม อำเภออย่างสี่สุราช

1.3 ประชากร มีประชากรที่อยู่อาศัย(จริง) จำนวน 90 ครัวเรือน มีประชากร ทั้งหมด 330 คน แยกเป็นประชากร ชาย 153 คน หญิง 177 คน (ข้อมูล จปฐ. ปี 2554)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนประชากร ชาย - หญิง แยกตามช่วงอายุ (ข้อมูล จปฐ. ปี 2554)

| ช่วงอายุ                 | ชาย | หญิง | รวม |
|--------------------------|-----|------|-----|
| น้อยกว่า 1 ปีเต็ม        | 1   | 2    | 3   |
| 1 ปี เต็ม - 2 ปี         | 3   | 7    | 10  |
| 3 ปี เต็ม - 5 ปี         | 6   | 3    | 9   |
| 6 ปี เต็ม - 11 ปี        | 16  | 22   | 38  |
| 12 ปี เต็ม - 14 ปี       | 6   | 11   | 17  |
| 15 ปี เต็ม - 17 ปี       | 10  | 10   | 20  |
| 18 ปี เต็ม - 25 ปี       | 10  | 11   | 21  |
| 26 ปีเต็ม - 49 ปี        | 51  | 53   | 104 |
| 50 ปี เต็ม - 60 ปี       | 22  | 21   | 43  |
| มากกว่า 60 ปี เต็มขึ้นไป | 28  | 37   | 65  |
| รวม                      | 153 | 177  | 330 |

จากตารางประชากร จะเห็นว่า ประชากรส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยแรงงาน คิดเป็นร้อยละ 50.90 รองลงมาคือวันเด็กและเยาวชน คิดเป็นร้อยละ 29.39 จำนวนประชากรแรกเกิดถึง 5 ปี มีจำนวนค่อนข้างน้อย เมื่อเทียบกับวัยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป และแนวโน้มหมู่บ้านจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เพราะเด็กเมื่อเข้าสู่วัยเรียนเมื่อสำเร็จการศึกษามาคับคั่ง ส่วนใหญ่จะไปทำงานที่กรุงเทพหรือต่างจังหวัด อัตราส่วน เด็กและเยาวชน แรกเกิด - 17 ปี ร้อยละ 29.39 วัยแรงงาน 18 ปี เต็ม - 60 ปี ร้อยละ 50.90 ผู้สูงอายุ 60 ปีเต็มขึ้นไป ร้อยละ 19.70

1.4 พื้นที่ หมู่บ้านมีพื้นที่ทั้งหมด 1,250 ไร่ เป็นพื้นที่อยู่อาศัย 200 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร 1,050 ไร่

## 2. ลักษณะภูมิประเทศ

หมู่บ้านตั้งที่อยู่อาศัยอยู่บนพื้นที่ราบ ลักษณะพื้นที่หมู่บ้าน เป็นที่ราบพื้นที่ทิศเหนือจะสูงเทลาดลงทางทิศใต้ของหมู่บ้าน พื้นที่ส่วนใหญ่ของหมู่บ้านเป็นที่ราบ

โดยทิศตะวันตกของหมู่บ้านเป็นลำห้วยและมีพื้นที่ทำนาเป็นที่ราบลุ่มและที่ดอน น้ำฝนน้อยก็มีผลกระทบต่อผลผลิต ทิศเหนือมีหนองกู่ และทิศตะวันออกเฉียงเหนือ มีป่าดอนปู่ตาและสาธารณ

## 3. การปกครอง

บ้านกู่ได้มีการแบ่งการปกครองและหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

1. นางศศิณีภา อำนาจครุฑ ผู้ใหญ่บ้าน
2. นายวิเวก ทองอ่อน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
3. นายสมบุรณ์ สีสอง ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน

### คณะกรรมการหมู่บ้าน

1. นางศศิณีภา อำนาจครุฑ ฝ่ายกิจการปกครอง
2. นายวิเวก ทองอ่อน ฝ่ายกิจการศาสนาวัฒนธรรม
3. นายสมบุรณ์ สีสอง ฝ่ายกิจการป้องกันและรักษาความสงบเรียบร้อย
4. นางสมัย ดาสินธ์ ฝ่ายผู้นำเยาวชน
5. นายวิพัตร แพงพงษ์มา ฝ่ายกิจการสาธารณสุข
6. นายบุญนำ ทรงงาม ฝ่ายกิจการศึกษาและวัฒนธรรม
7. นายผล ชาฤทธิ์ ฝ่ายกิจการสวัสดิการและสังคม
8. นางวันศรี ประทำโย ฝ่ายกิจการสตรี
9. นายเจริญ อำนาจครุฑ ฝ่ายเกษตรกรรม
10. นายด้วง สีหานาม เลขาธิการกรมการ
11. นายวิชัย เกสียงกรแก้ว เลขาธิการกรมการ
12. นายบุญมา ปิติทะโน เลขาธิการกรมการ
13. นายกันหา ลุนทองทา เลขาธิการกรมการ

### สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล

1. นายกันหา ลุนทองทา
2. นางสมัย ดาสินธ์

การแบ่งคุ้มบ้านในการปกครอง แบ่งออกเป็น 5 คุ้ม ดังนี้

1. คุ้มตะวันออกพัฒนา หัวหน้าคุ้ม นายบุญมา ปิติทะโน
2. คุ้มชุมชนพัฒนา หัวหน้าคุ้ม นางวันศรี ประทำโย
3. คุ้มโพธิ์ทอง หัวหน้าคุ้ม นายผล ชาฤทธิ์
4. คุ้มเหนือพัฒนา หัวหน้าคุ้ม นายด้วง สีหานาม
5. คุ้มใต้พัฒนา หัวหน้าคุ้ม นายบุญนำ ทรงงาม

#### 4. สภาพทางเศรษฐกิจ

4.1 อาชีพ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีการทำนาข้าว เป็นอาชีพหลัก อาชีพรอง เลี้ยงสัตว์ ค้าขาย เจียรไนพลอย ช่างก่อสร้าง รับจ้างทั่วไป ข้าราชการ รายได้เฉลี่ยของประชากร 41,169.24 บาท/คน/ปี

การประกอบอาชีพหลัก ทำนาข้าว อาชีพรอง เลี้ยงสัตว์ รับจ้าง เจียรไนพลอย ประชาชนส่วนใหญ่ทำการเกษตรและมีรายได้จากการเกษตรเป็นรายได้หลัก คนวัยแรงงาน ในอนาคตจะมีแนวโน้มน้อยลง การใช้การดำรงชีวิตแบบฟุ่มเฟือย ทำงานแต่พอใช้ไม่มีเหลือเก็บ ส่วนมากจะรับจ้างทั่วไป ตามฤดูกาล แล้วแต่จะมีงานทำ เช่น รับจ้างดำนา เกี่ยวข้าว ชุบบ่อปลา จับสัตว์น้ำขาย

- ทำนา 90 ครัวเรือน
- เลี้ยงสัตว์ (โค กระบือ สุกร) 54 ครัวเรือน
- ค้าขาย 6 คน
- อุตสาหกรรมในครัวเรือน(ทอผ้าไหม-ฝ้าย เจียรไนพลอย) 12 คน - ช่าง 12 คน
- ข้าราชการ 6 คน

#### 4.2 กลุ่ม/องค์กร/กองทุนด้านอาชีพ

- กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง จัดตั้งปี 2544 คณะกรรมการ 13 คน สมาชิก 97 คน เงินทุน 1,200,000 บาท (จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลแล้ว) กิจกรรม ให้สมาชิกกู้ยืมเงิน และรับฝากเงินจากสัจจะสมาชิกทุกเดือน

- กองทุน กข.คจ. จัดตั้งปี 2543 คณะกรรมการ 9 คน สมาชิก 80 คน เงินทุน 280,000 บาท กิจกรรมกู้ยืมเงินประกอบอาชีพ

- กองทุนธนาคารข้าว จัดตั้ง ปี 2543 คณะกรรมการ 7 คน สมาชิก 97 คน เงินทุน 80,000 บาท กิจกรรมให้สมาชิกกู้ยืมข้าว

- ร้านค้าชุมชน จัดตั้งปี 2553 คณะกรรมการ 9 คน สมาชิก 102 ครัวเรือน เงินทุน 200,000 บาท กิจกรรมจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคให้กับสมาชิก และมีเงินปันผลทุก 6 เดือน

4.3 การแยกฐานะความเป็นอยู่ของคนในชุมชน มี 3 กลุ่ม หมู่บ้านได้จัดฐานะความเป็นอยู่ของคนในหมู่บ้าน ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ยากจน ที่ทำกินไม่มี/มีน้อย ขาดรายได้เสริม
- กลุ่มที่ 2 ปานกลาง ที่ทำกินปานกลาง ลูกหลานส่งเงินมาให้
- กลุ่มที่ 3 ฐานะดี มีที่ดินมาก ลูกหลานส่งเงินมาให้

แหล่งทุนในชุมชน เช่น กองทุนต่างๆ ในชุมชน โดยส่วนร่วมการบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนหรือสมาชิกกลุ่ม ยังไม่เป็นตามวัตถุประสงค์เท่าที่ควร เพราะยังมีความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น กรรมการและสมาชิกยังความเข้าใจต้องได้รับการพัฒนาทักษะอาชีพเพื่อสร้างรายได้อย่างแท้จริง ผลิตภัณฑ์ของชุมชน ที่จะสร้างรายได้แก่คนในหมู่บ้าน คือข้าว และโค ซึ่งน่าจะเป็นอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ให้กับคนในหมู่บ้าน แต่ต้องได้รับการพัฒนาในหลายๆอย่างให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## 5. สภาพทางสังคม

ระบบเครือญาติยังมีบทบาทในการอยู่ร่วมกันในสังคมของบ้านกู่ มีการนับถือระบบอาวุโส ของคนในหมู่บ้านอยู่ มีการแบ่งค้ำกันดูแล/พัฒนา โดยคณะกรรมการหมู่บ้าน กรรมการค้ำ วิธีการดำเนินชีวิตคนในหมู่บ้านจะเปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญ แต่ก่อนคนในชุมชนมีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการรวมกันหลายๆ เรื่อง ที่ไม่ต้องใช้เงิน เช่น การทำนาก็มีการลงแขกช่วยกัน แต่ปัจจุบันต้องจ้างด้วยเงินอย่างเดียว

5.1 การศึกษา ประชาชนในหมู่บ้านส่วนใหญ่ใช้ภาษาอีสาน เป็นภาษาที่ใช้ติดต่อสื่อสารกันในพื้นที่ ใช้ภาษาไทยในการศึกษาในระบบโรงเรียน ประชาชนส่วนใหญ่มีการศึกษาภาคบังคับ

5.2 ศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ในหมู่บ้าน มีวัด ชื่อวัดชัยมงคล มีพระ 2 รูป ใช้เป็นสถานที่ใช้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา งานบุญประเพณีสำคัญของหมู่บ้าน ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และประชาชนมีการปฏิบัติตามบุญประเพณี ฮีตสิบสอง คลองสิบสี่

วัฒนธรรมชุมชนและประเพณีท้องถิ่น ชาวบ้านให้ความร่วมมือกันดี ในการจัดบุญประเพณี บุญประเพณีท้องถิ่นที่มีความเชื่อกันอย่างมาก คือ บุญสงฆ์ ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 5 ของทุกปี ไม่ว่าจะตรงกับวันอะไรจะต้องจัดงานในบุญนี้ ลูกหลานที่ไปทำงานต่างจังหวัดหรือที่กรุงเทพต้องขึ้นมาเกือบทุกคน เพื่อทำการสักการบูชาหลวงพ่อบุญ หลวงพ่อบุญ ที่อยู่ในปรังค์กู ในวันดังกล่าว เป็นความเชื่อที่ถือปฏิบัติกันมาแต่ดั้งเดิมและสืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้

5.3 ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญา ผู้รู้ ผู้ชำนาญ ด้านอาชีพ จะเป็นลักษณะการทำเพื่อใช้ในครัวเรือนหรือขายบางไม่มากนัก เช่น จักสานตะกร้า สานแห ของใช้ในครัวเรือนและเครื่องมือจับปลา ทอผ้าไหม เป็นต้น เป็นการช่วยลดรายจ่ายและมีรายได้เสริม

1. นายบุญนาค กองหนองฮู ความชำนาญ เรื่องจักสาน
2. นายพันธ์ อันทะเดช ความชำนาญ เรื่องช่างสร้างบ้าน
3. นายอุดม โสนทุมมา ความชำนาญ เรื่องจักสาน
4. นายบุญนำ ทรงงาม ความชำนาญ เรื่องตีมีด
5. นายแดง ทองอ่อน ความชำนาญ เรื่องบายศรีสู่ขวัญ
6. นายบุญชู เกียรติกรแก้ว ความชำนาญ เรื่องหมอน้ำมันต์

## 6. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมชุมชน

6.1 ป่าไม้ ในชุมชนมี 2 แห่ง คือ ดอนปู่ตาพื้นที่ 13 ไร่ และโคกป่าช้า พื้นที่ 113 ไร่

6.2 ทรัพยากรน้ำ แหล่งน้ำสำหรับการเกษตรขนาดใหญ่ไม่มี มีเฉพาะหนองน้ำ และลำห้วย ซึ่งลำห้วยก่ำพำรัดตอนล่าง ใช้ประโยชน์ในการทำนาต้องอาศัยปริมาณน้ำฝน ถ้าฝนตกน้อยน้ำก็ไม่เพียงพอ บางส่วนต้นเขิน ขาดแนวกันน้ำแบบมาตรฐานในการกักเก็บน้ำ เมื่อยามฤดูฝนน้ำมากน้ำจะไหลลงสู่หนองคูมของเขตตำบลลงเมือง

- ลำห้วยก่ำพำรัดตอนล่าง ขนาดกว้าง 12 เมตร ยาว 1,300 เมตร ลึก 3 เมตร
- หนองกู่ มีพื้นที่ 56 ไร่ การใช้ประโยชน์ทำการเกษตร

6.3 ทรัพยากรดิน เป็นที่ดินที่อยู่อาศัย 200 ไร่ การถือครองส่วนใหญ่เป็น โฉนด ที่ดินเพื่อการเกษตร จำนวน 1,050 ไร่ การถือครองส่วนใหญ่เป็น โฉนด ครัวเรือนที่ทำการเกษตร 90 ครัวเรือน มีการถือครองที่ดิน ดังนี้

- ไม่เกิน 5 ไร่ จำนวน 10 ครัวเรือน  
 6 - 10 ไร่ จำนวน 28 ครัวเรือน  
 11 - 20 ไร่ จำนวน 30 ครัวเรือน  
 21 - 50 ไร่ จำนวน 17 ครัวเรือน  
 มากกว่า 50 ไร่ขึ้นไป จำนวน 5 ครัวเรือน

ลักษณะดินของหมู่บ้าน เป็นดินประเภท ดินร่วนปนทราย และบางพื้นที่เป็นดินทรายทางทิศ ตะวันตก ดินอุ้มน้ำได้ไม่ดี ความอุดมสมบูรณ์ของดิน อยู่ระดับปานกลาง จะเห็นว่าพื้นที่ทำนาข้าวของ ครัวเรือนส่วนใหญ่ จะอยู่ที่ 11 - 20 ไร่

## 7. สรุปปัญหาของชุมชนจากความสำคัญมากเรียงลำดับ

1. ปัญหานี้สิน
2. ปัญหาความยากจน/ค่าครองชีพสูง
3. ปัญหาที่ทำกินน้อย
4. ปัญหาผลผลิตตกต่ำ/ต้นทุนการผลิตสูง
5. ปัญหาแหล่งน้ำการเกษตรไม่เพียงพอ
6. ปัญหาถนนภายในหมู่บ้านชำรุด
7. ปัญหาภัยธรรมชาติ (ภัยแล้ง)
8. ปัญหาการจัดสวัสดิการคนชรา คนพิการ ผู้มีรายได้น้อย ไม่ทั่วถึง
9. ปัญหาขาดความรู้ทักษะในการประกอบอาชีพ
10. ปัญหา โรคติดต่อ โรคระบาด
11. ปัญหาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ศูนย์สวัสดิการตลาด เสียงตามสาย ประปา ไฟฟ้า ที่สาธารณะ ภายในหมู่บ้าน

## ตอนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านทุ่ง

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค ทีมวิจัย ใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อย และสอบถามรายบุคคลโดยแยกนำเสนอเป็นประเด็นดังนี้ พฤติกรรมการ บริโภคอาหารของคนแต่ละวัย พัฒนาการการเปลี่ยนแปลงการบริโภค มีรายละเอียดผลการศึกษาดังนี้

### 1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ครอบครัวที่มีครบทั้ง วัยชรา วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ก็จะทำอาหารเองอย่างน้อย 2 อย่าง เด็กและวัยรุ่นก็จะกินด้วยกันได้ ส่วนผู้ใหญ่กับวัยชรา ก็จะกินด้วยกัน ผู้ใหญ่นั้นกินด้วยกันทั้งกับวัยรุ่นและ วัยชราถ้าครอบครัวใดที่มีแต่ผู้ใหญ่กับวัยเด็กหรือวัยรุ่นจะทำอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะกินด้วยกันได้

สำหรับความปลอดภัยในอาหาร อาหารในแต่ละมื้อส่วนใหญ่ได้จากการผลิตหรือปรุงเองทั้ง หาเอง ที่มีตามธรรมชาติและปรุงเองจึงมีความปลอดภัยมากประมาณ 60.08 % ส่วนอาหารที่ซื้อของสดมาแล้ว มาปรุงเองจะปลอดภัยประมาณ 24. 63 % นั่นก็จะปลอดภัยกว่าส่วนอาหารสำเร็จรูปมานั้นจะปลอดภัย น้อยกว่าประมาณ 3.25 %

## 2. พัฒนาการ การเปลี่ยนแปลง

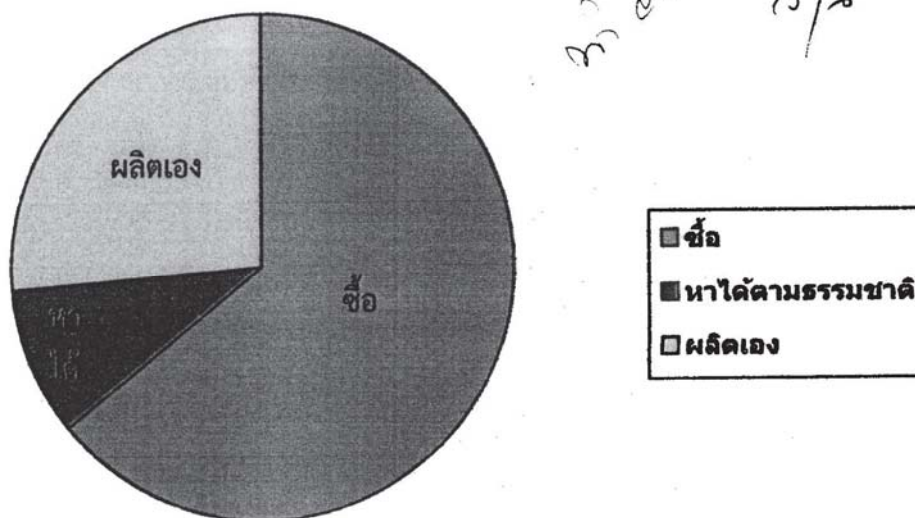
อดีต อาหารการกินในอดีตจะมีอาหารที่มีแต่อยู่ในธรรมชาติโดยไม่ได้ซื้อเลย จะกินเพียงแต่อาหารที่มีตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล ในหน้าแล้งก็จะหาอาหารที่มีอยู่ตามห้วยตามคลองที่ยังมีน้ำอยู่บ้างมาประกอบอาหารในหน้าฝนก็จะมีการทำนาและหาอาหารในทุ่งนาเช่น อวก กบ หรือในหน้าฝนก็จะมีเห็ดขึ้นตามป่า ก็จะไปเก็บมาทำอาหารถึงแม้ว่าอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้น แต่ก่อนจะมีมากแต่คนสมัยก่อนก็จะหามาแต่พอกินไม่เอามาเกินประมาณ พอนำมาประกอบอาหาร เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำอาหารก็จะมีแค่ 2 อย่างคือ เกลือ กับปลาร้า ซึ่งผลิตเองหรือทำเองทั้ง 2 อย่าง ส่วนผักที่ปลูกและสัตว์ที่เลี้ยงไว้ที่บ้าน ใครมีอะไรก็เอามาแลกกันหรือมาขอแบ่งไปทำกับข้าวกินได้โดยไม่ต้องซื้อ คนสมัยนั้นพออยู่พอกินและพอใจกับการใช้ชีวิตแบบนั้นถึงอาหารจะเป็นอาหารพื้นบ้าน แต่ก็ปลอดภัยไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ สุขภาพแข็งแรง กันทุกคนถึงชีวิตจะลำบากบ้างแต่คนในสมัยนั้นก็มีความสุข

สำหรับการเปลี่ยนแปลงจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจาก พ.ศ. 2495 ที่เริ่มรู้จักการขายข้าว รับจ้างทำนา และต่อมาก็มีร้านค้า แห่งแรกในปี 2504 ผู้ที่เป็นเจ้าของคือ พ่อทองดี ก็จะนำของต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องปรุงรสมาขายต่อมาปี 2509 เริ่มมีการใช้ปุ๋ยเพราะข้าวไม่งาม ปุ๋ยที่เริ่มใช้คือ ปุ๋ยเกล็ด ผู้นำเข้ามาคือนายเส็งคำภูมิ ต่อมาปุ๋ยเกล็ดไม่ได้ผล นายสมาน ต่ายโธสง จึงนำปุ๋ยยี่ห้อใหม่เข้ามาคือปุ๋ยข้าวแดง และต่อมาก็มีรถไถ คนแรกที่ใช้คือ นาย สำอาง โอนทุมมา สาเหตุที่ใช้ปุ๋ยเพราะข้าวไม่งาม ข้าวโตช้า พอใช้แล้วผลที่ตามมาคือข้าวงามขึ้นแต่ผลกระทบที่ตามมาอีกอันหนึ่งคือ เริ่มมีเพี้ยและแมลงมากัดกินต้นข้าว ต่อมาในพ.ศ. 2525 คนในหมู่บ้านรู้จักตลาดจึงรู้จักเอาอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติไปขายแล้วเอาเงินที่ได้ส่วนหนึ่งเก็บไว้และอีกส่วนหนึ่งเอาไปซื้ออาหารที่ไม่สามารถหาเองได้ผลกระทบที่ตามมาจากการนำอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติไปขายคือ จากแต่ก่อนที่ดินถึงจะมีอาหารมากขนาดไหนก็ไม่เอามาแต่พอกิน แต่พอรู้จักเอาไปขายก็จะเก็บเอามากขึ้นจนหมดทำให้อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้นลดลง

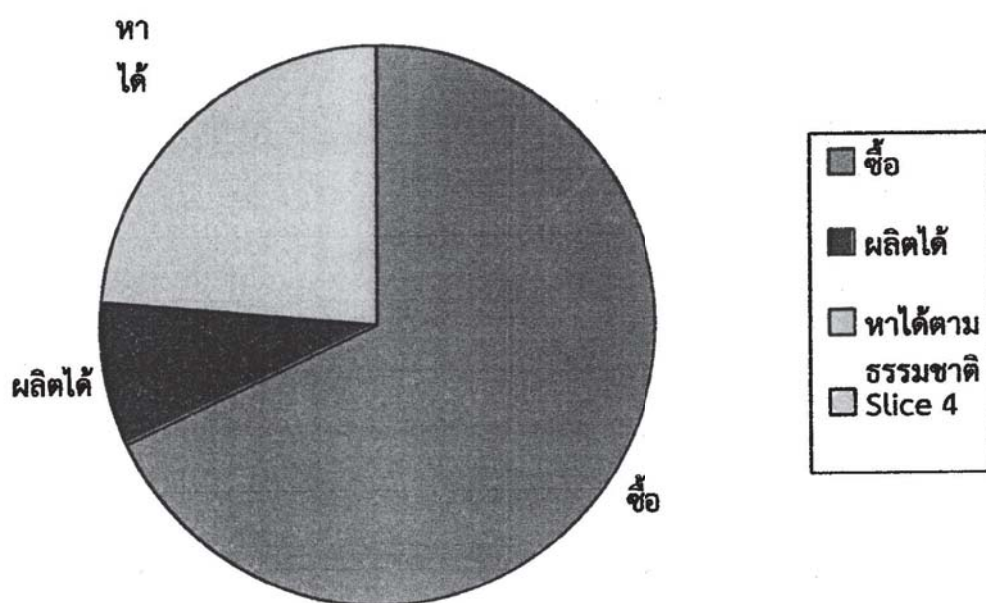
## ตอนที่ 3 ผลการศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

การศึกษาศาสนาการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ ทีมวิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อยกับกลุ่มเป้าหมายแตกกรอบการศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย วัยเด็ก วันรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา นำเสนอแหล่งที่มาอาหารของคนในแต่ละวัยดังนี้

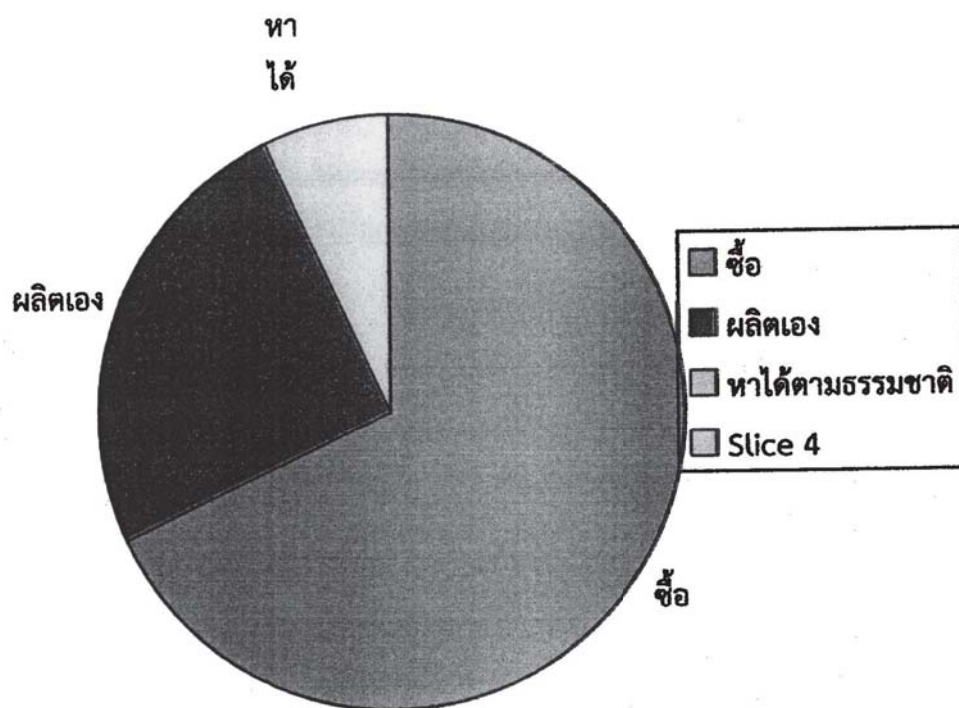
1. แหล่งที่มาอาหารของคนในชุมชนแต่ละวัย



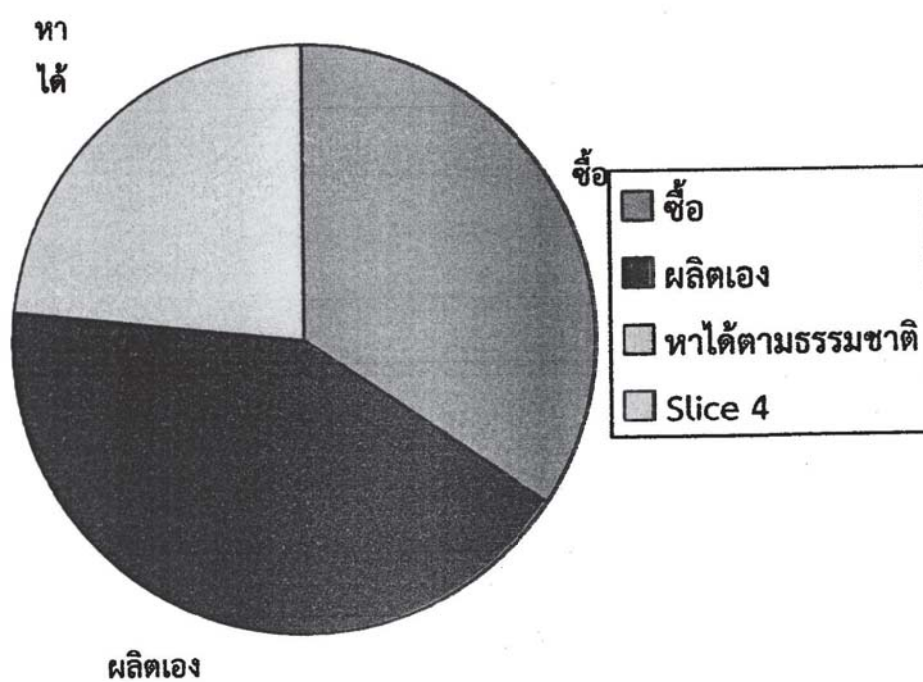
แผนภาพที่ 2 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยเด็ก



แผนภาพที่ 3 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยรุ่น



แผนภาพที่ 4 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่



แผนภาพที่ 5 แสดงแหล่งที่มาของอาหารสำหรับวัยชรา

## 2. ประเภทและปริมาณอาหารจากแหล่งต่างของคนแต่วัยในชุมชน

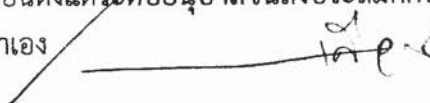
จากการสังเกต สอบถามและจดบันทึกข้อมูลของเด็กนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน ของหมู่บ้าน โดยทำการจดบันทึกทุกวัน วันละหนึ่งมื้ออาหาร พบว่าอาหารโดยส่วนมากของเด็กมาจากการซื้อ ดังแสดงในตารางนี้

### 2.1 ประเภทและปริมาณอาหารแหล่งที่มาของอาหารวัยเด็กบริโภคในแต่ละมื้อ

ตารางที่ 3 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยเด็กบริโภคในแต่ละมื้อ

| ประเภทและปริมาณที่ซื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ประเภทและปริมาณที่ผลิตเอง                                                                  | ประเภทและปริมาณที่ทำได้เอง                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เนื้อหมู 4 ก.ก<br>ปลากระป๋อง 20 ป๋อง<br>ไข่ 109 ฟอง<br>ลูกชิ้น 80 ไม้<br>เนื้อวัว 5 ก.ก<br>เนื้อหมู 5 ก.ก<br>ผัก 30 กำ<br>นม 120 แก้ว<br>แห้ว 140 ห่อ<br>น้ำหวาน 150 ขวด<br>ส้มตำ 15 จาน<br>ขนมจีน 50 ถ้วย<br>ยำวันเส้น 37 ถ้วย (สรุป<br>อาหารเด็กที่ผลิตเองประมาณ<br>26.34 % ต่อ 15 คน ใน 1<br>เดือน)<br>ราดหน้า 40 ถ้วย<br>สุกี้ 30 ถ้วย<br>ก๋วยเตี๋ยว 35 ถ้วย<br>โอวัลติน 30 แก้ว<br>น้ำปั่น 40 แก้ว<br>มาม่า 20 ห่อ | ข้าวเหนียว 20 ดิบ<br>ข้าวเจ้า 35 จาน<br>ไข่ 20 ตัว<br>น้อยหน้า 30 ลูก<br>ปลาไร้สับ 10 ถ้วย | หน่อไม้ 10 หน่อ<br>ปลา 50 ตัว<br>กุ้ง 1 ก.ก<br>เห็ด 1 ก.ก<br>กบ 80 ตัว<br>เขียด 150 ตัว<br>ฮวก 5 ซีด |

จากตารางสรุปได้ว่า แหล่งอาหารของเด็กนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน มาจากการซื้อมากกว่าที่จะผลิตเองหรือหาเอง



## 2.2 ประเภทและปริมาณอาหารแหล่งที่มาของอาหารวัยรุ่นบริโภคในแต่ละมื้อ

จากการสังเกต สอบถามและจดบันทึกข้อมูลของเด็กนักเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมปีที่ 1 จนถึงปีที่ 6 จำนวน 15 คน ของหมู่บ้าน โดยทำการจดบันทึกทุกวัน วันละหนึ่งมื้ออาหาร พบว่า อาหารโดยส่วนมากของเด็กมาจากการซื้อ ดังตารางข้างล่างนี้

ตารางที่ 4 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยรุ่นบริโภคในแต่ละมื้อ

| ประเภทและปริมาณที่ซื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ประเภทและปริมาณที่ผลิตเอง                                                                  | ประเภทและปริมาณที่ทำได้เอง                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ไก่อบ 9 กล่อง<br>ส้มตำ 19 จาน<br>นม 28 กล่อง<br>ตำแดง 11 จาน<br>ต้มไข่ 93 ฟอง<br>ข้าวราดแกง 78 จาน<br>ทอดไข่ 76 ฟอง<br>ก๋วยเตี๋ยว 91 ถ้วย<br>มาม่า 37 ถ้วย<br>แดงโม 11 ลูก<br>ข้าวมันไก่ 5 จาน<br>ทอดหมู 11 ชีด<br>โยเกิร์ต 20 ถ้วย<br>ผัดกระเพราหมู 11 จาน<br>ไข่กรอก 16 อัน<br>ยำวันเส้น 17 จาน<br>ตำป้า 36 จาน<br>ปิ้งไก่ 42 ไม้<br>แกงเขียวหวาน 9 ถ้วย<br>กาแฟ 16 ของ<br>ทอดปลาทุ 15 ตัว<br>ปิ้งตับไก่ 5 ไม้<br>ตำซั่ว 24 จาน<br>ทอดปลานิล 3 ตัว<br>ผัดเผ็ดปลาตุก 4 จาน<br>ขนมจีน 8 ถ้วย<br>ยำปลากระป๋อง 5 ถ้วย<br>แกงจืด 3 ถ้วย<br>ไข่ดาว 18 ฟอง | ข้าวเหนียว 20 ตีบ<br>ข้าวเจ้า 35 จาน<br>ไก่ 20 ตัว<br>น้อยหน้า 30 ลูก<br>ปลาร้าสับ 10 ถ้วย | หน่อไม้ 10 หน่อ<br>ปลา 50 ตัว<br>กุ้ง 1 ก.ก<br>เห็ด 1 ก.ก<br>กบ 80 ตัว<br>เขียด 150 ตัว<br>ฮวก 5 ชีด |

| ประเภทและปริมาณที่ซื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ประเภทและปริมาณที่ผลิตเอง | ประเภทและปริมาณที่หาได้เอง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| ไข่ตุน 6 ถ้วย<br>ปังหมู 36 ไม้<br>แกงไก่ 4 ถ้วย<br>ดำถั่ว 5 จาน<br>ลูกชิ้นทอด 21 ไม้<br>ทอดไก่ 2 ตัว<br>ไข่พะโล้ 5 ถ้วย<br>ต้มไก่ 13 ถ้วย<br>สุกี้ 3 ชุด<br>ผัดไทย 6 กล่อง<br>เนสเล่ 13 ซอง<br>ราดหน้า 3 ถ้วย<br>ปั่นปลาทุ 15 ถ้วย<br>ต้มมามาใส่ไข่ 10 ถ้วย<br>ข้าวต้ม 9 ถ้วย<br>กวยจั๊บ 11 ถ้วย<br>ปังปลาหมึก 5 ซีด<br>ต้มจืด 2 ถ้วย<br>ส้มวัวทอด 3 ห่อ<br>ส้มเขียวหวาน 1 ก.ก<br>องุ่น 2 ก.ก<br>ลำไย 10 ก.ก<br>มะยมดอง 3 ก.ก<br>มะม่วงดอง 2 ก.ก<br>แดงไทย 8 ลูก<br>เน้อย่าง 9 ชุด<br>ขนม 25 ห่อ<br>แอปเปิ้ล 5 ลูก |                           |                            |

จากตารางสรุปได้ว่าวัยรุ่นซื้ออาหารประมาณ 68.8 % ต่อ 15 คน ใน 1 เดือน

### 2.3 ประเภทและปริมาณอาหารแหล่งที่มาของอาหารวัยผู้ใหญ่บริโภคในแต่ละมื้อ

ตารางที่ 5 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยผู้ใหญ่บริโภคในแต่ละมื้อ

| ประเภทและปริมาณที่ซื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ประเภทและปริมาณที่ผลิตเอง                                                                                                                                                       | ประเภทและปริมาณที่หาได้เอง                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ปลาทุ 8 ตัว<br>ปลาหมึก 5 ก.ก<br>นม 37 กล่อง<br>ไข่ไก่ 81 ซื้อม<br>ปลากระป๋อง 19 กระป๋อง<br>ส้มตำ 152 จาน<br>กุ้ง 14.6 ก.ก<br>ไข่ 242 ฟอง<br>เงาะ 7 ก.ก<br>น้ำพริกกระป๋อง 14 ถ้วย<br>ปลาทุสด 90 ตัว<br>หมู 28 ก.ก<br>กะหล่ำ 2 ก.ก<br>หน่อไม้ 78 หน่อ<br>แองจิ๊ด 18 ถู<br>เนื้อวัว 11 ก.ก<br>มะม่วง 23 ซอง<br>ยำวันเส้น 9 ห่อ<br>ข้าวมันไก่ 11 กล่อง<br>แดงกวา 30 ถู<br>เห็ด 4 ก.ก 3 ซื้อม<br>กว๊ายเตี่ยว 6 ถ้วย<br>ลูกชิ้น 3 ถู<br>ดอกแค 13 ซื้อม<br>ขนมน้ำเงิน 18 ก.ก ครึ่ง | ข้าวเหนียว 307 ถ้วย<br>ผักบุ้ง 17 กำ<br>ปลาร้า 18 ตัว<br>กะถิน 18 กำ<br>พริก 43 ซื้อม<br>ข้าวสวย 44 จาน<br>มะม่วง 8 ถู<br>ซะอม 15 กำ<br>ขนุน 2 ถู<br>ตำลึง 4 กำ<br>ฟักทอง 12 ถู | อวก 3 ก.ก 6 ซื้อม<br>ปลา 273 ตัว<br>กบ 41 ตัว |

จากตารางสรุปได้ว่า อาหารของวัยผู้ใหญ่มีอาหารที่ซื้อมาประมาณ 68.18 % ต่อ 15 คน ในเดือน และอาหารของวัยผู้ใหญ่มีอาหารที่ผลิตเองได้อยู่ประมาณ 25 % ต่อ 15 คน ใน 1 เดือน สรุปอาหารที่ได้จากการหาเอง ประมาณ 6.82 % ต่อ 15 คน ใน 1 เดือน

## 2.4 ประเภทและปริมาณอาหารแหล่งที่มาของอาหารวัยชราบริโภคในแต่ละมื้อ

ตารางที่ 6 แสดงประเภท ปริมาณจากแหล่งที่มาของอาหารที่วัยชราบริโภคในแต่ละมื้อ

| ประเภทและปริมาณที่ซื้อ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ประเภทและปริมาณที่ผลิตเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ประเภทและปริมาณที่หาได้เอง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| ต้นหอม 90 กำ<br>ส้มตำ 42 ครก<br>ฟัก 16 ลูก<br>ส้มวัว 4 กระปุก<br>แผลง 4 ลูก<br>กุ้งขาว 49 ถัง<br>หมู 8 ก.ก 4 ซีด<br>แดงโม 23 ลูก<br>ไข่ 51 ฟอง<br>กะหล่ำปี 3 หัว<br>ผักชี 53 กำ<br>มะเขือ 3 ก.ก 3 ซีด<br>แดงลัก 100 กำ<br>ไข่ 10 ก.ก<br>ปลาทุ 73 ตัว<br>นม 32 กล่อง<br>ตับ 4 ก.ก 5 ซีด<br>พริก 5 ซีด<br>ปลากระป๋อง 15 ป๋อง<br>ไข่ไก่ 14 ซีด<br>วุ้นเส้น 2 ห่อ<br>กาแฟ 120 ซอง | ข้าวเหนียว 225 ถ้วย<br>ข้าวเจ้า 52 จาน<br>ปลาร้า 27 ถ้วย<br>อีตู่ 73 กำ<br>ไข่ 9 ก.ก<br>ตำลึง 26 กำ<br>ยอดมะกล่ำ 12 กำ<br>ชะอม 36 กำ<br>บอน 18 ก้าน<br>น้ำพริก 21 ถ้วย<br>ยอดผักชี 5 กำ<br>หน่อไม้ 4 ซีด<br>ดกแด 4 ซีด<br>ข้าว 1 หัว<br>ชะพู 8 กำ<br>กุ้ง 9 ลูก<br>ผักชี 3 กำ<br>กุ้ง 9 ลูก<br>ผักชี 3 กำ<br>ผักชีเหล็ก 4 กำ<br>หอยกกุ้ง 9 ลำ<br>ไข่เหล็ก 4 กำ<br>ดอกแค 1 กำ | -                          |

หมายเหตุ กำในรายงานนี้หมายถึงกำมือ

จากตารางสรุปได้ว่า สรุปอาหารของวัยชราที่ซื้อปริมาณเฉลี่ยประมาณ 34.38 % ต่อ 15 คน ภายในเวลา 1 เดือน (สรุปอาหารของวัยชราที่ผลิตเองได้ประมาณ 48.18 % ต่อ 15 คนใน 1 เดือน)

### 3. ผลกระทบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่อคนในชุมชน

จากการซื้อกินมากของชาวบ้านทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารสูงกว่าซึ่งจากการศึกษาพบว่า ชาวบ้าน 1 ครอบครัว ต้องหาเงินให้ได้ 4,045 บาท จึงจะพอซื้อกิน ซึ่งไม่รวมกับค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

ตารางที่ 7 แสดงรายจ่ายด้านอาหารของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 ครอบครัวในหนึ่งเดือน

| รายจ่ายต่อเดือน | จำนวนครอบครัว |
|-----------------|---------------|
| 2,000-3,000     | 9             |
| 3,000-4,000     | 22            |
| 4,000-5,000     | 8             |
| 5,000-6,000     | 8             |
| 6,000-7,000     | 2             |
| 10,000-11,000   | 1             |
| มากกว่า         | -             |

การบริโภคอาหารท้องถิ่นนั้น มีชาวบ้านหลายคนที่มีผลผลิตจากการกินอาหาร ซึ่งจากการเก็บข้อมูลโดยการสำรวจ พบว่ามีผู้ผลิตผลผลิตจากการบริโภค ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงรายจ่ายด้านอาหารของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 ครอบครัวในหนึ่งเดือน

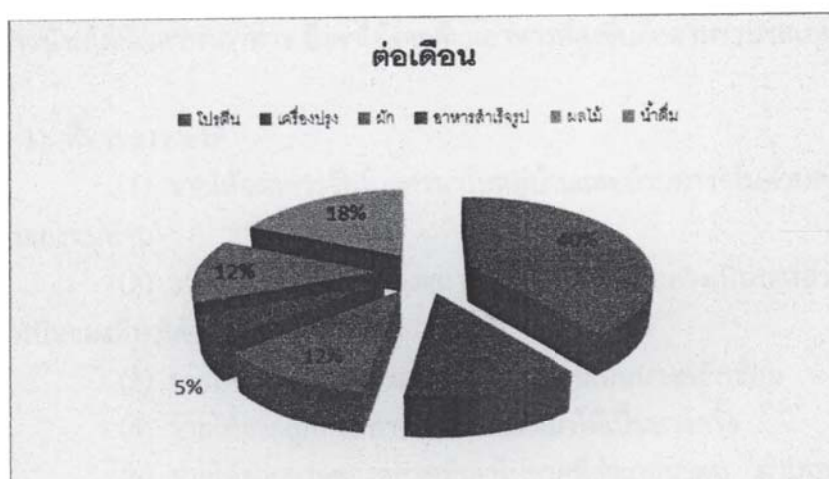
| รายชื่อผู้ที่ชอบผลิตผลผลิต | พืช/ผัก ที่ผลิต          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 แม่มี จันดาหัวดง         | - ผักขม ใบมะกรูด         |
| 2 แม่นัน ปิจจโยโก          | - ใบมะกรูด แมงดา         |
| 3 แม่เกสร แพงพวงขมา        | - ผักคื่นฉ่าย ใบมะกรูด   |
| 4 แม่ทองใบ ระวิหังโส       | - มะรุ่ยใหญ่ หน่อไม้ใหญ่ |

จากการบันทึกรายจ่ายค่าอาหารในแต่ละวันของกลุ่มเป้าหมาย 15 ครอบครัว อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 1 เดือน พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านอาหารเป็นดังนี้

ตารางที่ 9 แสดงรายจ่ายด้านอาหารของกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 ครอบครัวในหนึ่งเดือน

| ประเภทอาหาร         | ค่าใช้จ่ายต่อเดือน<br>(บาท) | ร้อยละของค่าใช้จ่ายอาหาร |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------|
| โปรตีน              | 2627                        | 39.65                    |
| เครื่องปรุง         | 849                         | 12.82                    |
| ผัก                 | 784                         | 11.83                    |
| น้ำดื่มและอาหารแห้ง | 831                         | 12.54                    |
| ผลไม้               | 332                         | 5.01                     |
| อาหารสำเร็จรูป      | 1202                        | 18.14                    |
| รวม                 | 6,625                       | 100.00                   |

ในหนึ่งเดือนกลุ่มเป้าหมายใช้จ่ายค่าอาหารประเภทโปรตีนสูงที่สุด คือ 2627 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 39.65 ได้แก่ เนื้อหมู ปลา และไข่ ตามลำดับ รองลงมาคืออาหารสำเร็จรูป 1,202 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 18.14 ส่วนผลไม้มีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดคือ 332 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 5.01 จากการสอบถามพบว่า ค่าใช้จ่ายด้านอาหารในช่วงนี้ไม่สูงนัก เพราะชาวบ้านหาอาหารตามธรรมชาติได้บ้าง แต่ค่าใช้จ่ายจะสูงที่สุดในช่วงทำนา ส่วนหนึ่งเนื่องจากการจ้างคนทำนา ซึ่งผู้จ้างต้องรับผิดชอบอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายอาหารสูง อีกทั้งชาวบ้านไม่หาอาหารตามธรรมชาติในช่วงนั้น เพราะกลัวสารเคมีจากการเกษตรตกค้างในน้ำและอาหาร



แผนภาพที่ 6 แสดงสัดส่วนค่าใช้จ่ายอาหารประเภทต่าง ๆ

#### 4. สาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค

จากการศึกษาโดยทีมวิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อยร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย พบว่าสาเหตุที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของคนในชุมชน คือ การมีรายได้ในการซื้อกิน แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีน้อยลง และชาวบ้านเข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่ายขึ้น โดยแต่ละสาเหตุมีรายละเอียด ดังนี้

##### 4.1 มีรายได้พอซื้อกิน

ตารางที่ 10 แสดงรายได้ของคนในชุมชนบ้านกู่

| รายรับ (บาท/เดือน) | จำนวนครอบครัว | ร้อยละ |
|--------------------|---------------|--------|
| 4,000-4,900        | 20            | 40     |
| 5,000-5,900        | 2             | 4      |
| 6,000-6,900        | 17            | 17     |
| 7,000-7,900        | 7             | 7      |
| 8,000-8,900        | 2             | 4      |
| 9,000-9,900        | 1             | 2      |
| 10,000-19,000      | 1             | 2      |
| รวม                | 50            | 100    |

จากตารางสรุปว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนมากหรือร้อยละ 40 มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 4,000 – 4,900 บาท รองลงมาคือ 6,000 - 6,900 บาท คิดเป็นร้อยละ 17 และมีเพียง ร้อยละ 2 เท่านั้นที่มีรายได้มากกว่า 8,000 บาทต่อเดือน หากเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายแล้วพบว่า ชาวบ้านส่วนมาก มีรายได้แทบจะไม่เพียงพอต่อการซื้ออาหารในแต่ละเดือน อย่างไรก็ตาม รายได้ของชาวบ้านสูงขึ้นในช่วงการทำนา เพราะ ชาวบ้านมีงานทำจากการรับจ้างดำนา เกี่ยวข้าว แต่จากการศึกษาก็พบว่าช่วงนั้นค่าใช้จ่ายด้านอาหารสูงขึ้นเช่นกัน เพราะชาวบ้านไม่มีเวลาหาอาหาร ซึ่งค่าใช้จ่ายด้านอาหารที่สูงขึ้นคืออาหารประเภทโปรตีน และอาหารสำเร็จรูป)

##### 1) ที่มาของรายได้

(1) รายได้จากการรับจ้างทำนาในหมู่บ้านและบ้านต่างๆในตำบลใกล้เคียงและอำเภอข้างเคียงของหมู่บ้าน

(2) รายได้จากการขายของตลาดคลองถมที่อำเภออย่างเป็นทางการเป็นส่วนหนึ่งที่นำไปขายส่วนมากเป็นของที่หาได้จากธรรมชาติ

(3) รายได้จากเจียรไนพลอยและจักรสานเป็นบางครั้งเรือน

(4) รายได้จากลูกที่ไปทำงานต่างถิ่นส่งมาให้เป็นบางครั้ง

(5) รายได้จากขายของตลาดที่เอาไปขายที่อำเภอนาดูน อำเภอพยัคฆ์ อำเภอยางสี

สุราช

(6) รายได้จากการทำมีด เสียม ขายเป็นบางครั้งเรือน

(7) รายได้จากหาของมาจากป่าธรรมชาติและแหล่งน้ำ ห้วย หนอง ของที่ได้เกิดขึ้นมาจากธรรมชาติได้มาทำเป็นอาหารส่วนที่เหลือขายในหมู่บ้านและตลาดคลองถม

(8) รายได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และคนพิการ เป็นรายเดือน

- (9) รายได้จากการขายของร้านค้าและล้มตำขาย ขายอาหารตามรถเร่ตามหมู่บ้าน  
 (10) รายได้จากการเลี้ยงไหม หม่อนทอผ้าเป็นบางครั้งเรือน  
 (11) รายได้จากข้าราชการได้รับเงินเดือนประจำ

ตารางที่ 11 แสดงที่มาและช่วงเวลาของรายได้คนในชุมชน

| ที่ | รายการ             | ช่วงเวลา |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      |      | หมายเหตุ |
|-----|--------------------|----------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|------|----------|
|     |                    | ม.ค.     | ก.พ. | มี.ค. | เม.ย. | พ.ค. | มิ.ย. | ก.ค. | ส.ค. | ก.ย. | ต.ค. | พ.ย. | ธ.ค. |          |
| 1   | รับจ้างทำ<br>นา    | ←→       |      |       |       |      |       | ←→   |      |      |      | ←→   |      |          |
| 2   | ขายข้าว            | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 3   | ขายของ<br>ตลาด     | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 4   | ทอผ้า              | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 5   | เจียรระไน<br>พลอย  | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 6   | จักสาน             | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 7   | ลูกส่งให้          | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 8   | ตีมีดเสียม         | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 9   | รับ<br>ราชการ      | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |
| 10  | เบี้ย<br>สวัสดิการ | ←        |      |       |       |      |       |      |      |      |      |      | →    |          |

จากตารางสรุปว่าชาวบ้านภูมิจึงมีความต้องการซื้ออาหารตลอดปี แต่จากตารางข้างต้นแสดงให้เห็นว่าชาวบ้านภูมิจึงมีรายได้จากการขายข้าวเป็นหลัก ซึ่งไม่ได้ขายทุกวัน แต่ขายหลังจากที่เก็บเกี่ยวแล้วเท่านั้น

4.2 แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีอาหารเพียงบางฤดูเท่านั้น อีกทั้งชาวบ้านก็ไม่มีความรู้ในการหากิน ดังนี้

1) หนองกู่ ตั้งอยู่ที่บ้านกู่ทางทิศเหนือของหมู่บ้านกู่ สภาพพื้นที่มีต้นไม้รอบหนอง มีเกาะอยู่ในหนองน้ำ มีเนื้อที่ 57 ไร่ 2 งาน อาหารที่หาได้ มีปลา กุ้ง หอย ปู และสัตว์น้ำอื่น ๆ มากมาย ฤดูฝนมีสัตว์น้ำพวกนี้มาก ฤดูแล้ง มีมากก็คือกุ้ง ส่วนปลาและ หอยปู ก็ลดลงบ้าง วัตถุประสงค์ของการหาหาเพื่อประกอบอาหาร ถ้าหาได้มากก็แบ่งให้กับญาติ พี่ น้อง และขาย เพื่อเป็นรายได้เล็กน้อย ปัญหาอุปสรรค น้ำไม่เพียงพอต่อสิ่งที่มีชีวิตที่อยู่ในน้ำทำให้กุ้ง หอย ปู ปลาหมด หรือสูญพันธุ์ในหน้าแล้ง

สภาพการเปลี่ยนแปลงอดีต หนองกู่เป็นพื้นที่หากินได้ง่ายเพราะอยู่ใกล้หมู่บ้าน

สมัยก่อนชาวบ้าน ต่างพากันปลูกผักที่ริมฝั่งหนอง ปัจจุบันหนองกุ่มี่ริมหนองถม ปลูกบ้าน สร้าง อบต.บ้านกุ่มี่ขึ้นมาแทนที่และหนองกุ่มี่มีความตื้นเขินมีปริมาณน้ำน้อยลงทำให้มีเกาะกลางน้ำขึ้นมาใหม่ ทำให้เก็บน้ำได้น้อย และหนองกุ่มี่ถูกนำน้ำไปใช้เป็นน้ำปะปาขององค์การบริหารส่วนตำบล

2) หนองดุม ที่ตั้งคือบ้านสว่าง ของ อบต. ดงเมือง สภาพพื้นที่มีต้นไม้ออบหนองเป็นหนองน้ำสาธารณะใครก็ไปหากินได้ จำนวนพื้นที่ประมาณ 100 กว่าไร่ อาหารที่หาได้มีปลา กุ้ง หอย ปู แมงดา นก เป็ดน้ำ ปลิง แมงอืดำ แมงอีซอนต่างๆ สารพัดแมงเป็นต้นและพืชผักหลายชนิดด้วยเช่น กระเจตน์ ผักบุ้ง ทรัพยากรเหล่านี้มีน้อยในหน้าแล้ง มีมากในหน้าฝน หน้าหนาว การใช้ประโยชน์ สิ่งที่มาได้นำมาประกอบอาหารเลี้ยงครอบครัวและแบ่งไปขายเป็นรายได้เสริม ปัญหาอุปสรรคนี้ไม่เพียงพอในช่วงฤดูแล้งในช่วงปีไหนเกิดภาวะฝนทิ้งช่วงนานเหมือนปีที่แล้ว

สภาพการเปลี่ยนแปลง ในอดีตเมื่อก่อน การทำมาหากินหาได้จนพออยู่พอกินเหลือได้ ทำปลาร้า ปลาแห้ง ปลาอย่างไว้ในฤดูที่ไม่มีกินได้ ปัจจุบันประชากรเพิ่มขึ้น ทรัพยากรทางอาหารลดน้อยลง เพราะยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหอยมีมากทำให้สัตว์น้ำลดลง

3) ห้วยกำพร้าว ที่ตั้งอยู่พื้นที่ไร่นาชาวบ้านกุ่มี่และบ้านใกล้เคียง คือบ้านกุ่มี่หมู่ที่ 1 , 9 ประเภทอาหารที่หาได้ ปลา ปู กุ้ง หอย มีแมงดา แมงอืดำ แมงอีซอน และ พืชผักหลายชนิดเช่น กระเจตน์ ผักบุ้งสาหร่ายเป็นต้น การใช้ประโยชน์หาอาหารมาเพื่อประกอบอาหาร และถ้ามีมากก็นำมาแปรรูปเช่นปลาร้า ปลาแห้ง ปลาจ่อม แล้วนำไปขายได้ ปัญหาอุปสรรค คือ ถ้าเกิดฝนทิ้งช่วงหรือปีไหนแล้งก็จะแห้งไม่มีน้ำไม่สามารถหากินอะไรได้เพราะไม่มีที่กักเก็บน้ำได้ตลอดปี

สภาพการเปลี่ยนแปลงอดีต - ปัจจุบัน เมื่อก่อนความอุดมสมบูรณ์ของห้วยแห่งนี้ดีพอสมควรทำให้อาหารการกินหาได้ไม่ลำบากนักใช้เวลาหาไม่นานก็พอกินแล้ว ปัจจุบันลำห้วยแห่งนี้มีการขยายขนาดออกอีก แต่สภาวะฝนแล้งทำให้มีน้ำน้อยสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในน้ำก็ลดน้อยลง ทำให้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ

4) โคนป่าดงยาง พื้นที่ตั้ง บ้านหัวช้างสภาพพื้นที่ มีต้นยางใหญ่จำนวนมากรอบป่า และไม่เบญจพรรณจำนวนมากภายในป่าใครเป็นเจ้าของ ป่าดงยางเป็นของบ้านหัวช้าง ป่าแห่งนี้มีอะไรบ้าง มี เห็ด แยมะ แมงเงา แมงป่อง แมงจันูน ช่วงฤดูฝน ที่มี เห็ดมีในฤดูฝน แยมะ แมงป่อง แมงจันูนมีทุกฤดูกาล ปริมาณ เห็ดมีมากในฤดูฝน แยมะ แมงป่อง แมงจันูน มีปริมาณมากตลอดปี การหาอาหารในโคกแตกต่างกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง เช่น แยมะเป็นสัตว์ที่อาศัยอยู่ในรูลึก และวิ่งเร็วจึงเป็นผู้ชายหา เห็ดแมงป่อง จันูนเป็นแม่บ้านหรือคุณยายหาเพราะไม่ได้ใช้กำลังมาก วัตถุประสงค์ในการหาอาหารจากโคกคือ หาเพื่อประกอบอาหาร รับประทานเองและนำไปขายตลาดคลองถมเป็นรายได้ส่วนหนึ่ง อุปสรรคปัญหา สำคัญในการเก็บหาอาหารจากโคก เช่น เห็ดมีเฉพาะหน้าฝนพอถึงหน้าหนาวและแล้งไม่มีเห็ดกิน แยมะ แมงป่อง แมงจันูนไม่ค่อยมีอุปสรรค แต่ส่วนมากอาหารจากถูกนำไปเป็นสินค้าจึงหากินเองได้ยาก

การเปลี่ยนแปลงอดีตถึงปัจจุบัน ในเมื่อสมัยก่อนคนเราหาของป่าแต่พอกินแต่สมัยนี้ของป่าเหล่านี้หาได้ยากเพราะมีพ่อค้านำไปขายเป็นอาชีพจึงหากินได้ยาก

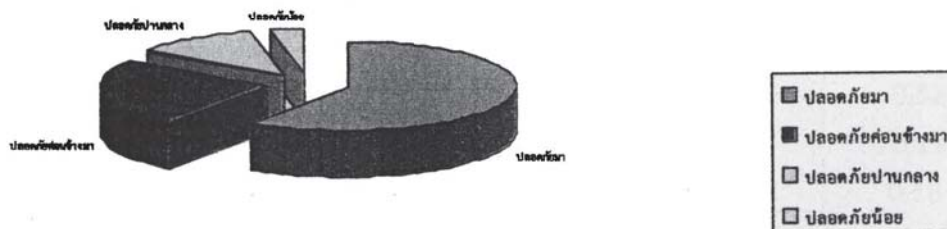


ตารางที่ 13 แสดงช่วงเวลารถเร่จำหน่ายอาหารในชุมชน

| ชื่อพ่อค้า /<br>ประเภทรถ  | ช่วงเวลารถวิ่งเข้าออกชุมชน |       |       |              |       |       |              |       |       |       |
|---------------------------|----------------------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|
|                           | 01.00                      | 02.00 | 05.00 | 06.00        | 07.00 | 08.00 | 09.00        | 10.00 | 11.00 | 17.00 |
| นายหนู(กะบะ)              | ออกหมู่บ้าน                |       |       |              |       |       | เข้าหมู่บ้าน |       |       |       |
| นายเต็ม(กะบะ)             |                            | ออก   |       |              |       |       | เข้า         |       |       |       |
| นายสุเทพ<br>(จักรยานยนต์) |                            |       | ออก   | เข้าหมู่บ้าน |       |       |              |       |       |       |
| นายวิเวก<br>(จักรยานยนต์) |                            |       |       | ออก          |       |       |              | เข้า  |       |       |
| นายพร<br>(จักรยานยนต์)    |                            | ออก   |       |              |       |       | เข้า         |       |       |       |
| นายผล<br>(จักรยานยนต์)    |                            |       |       |              |       | ออก   |              |       |       | เข้า  |

#### 5. ทศนคติของคนในชุมชนต่อการบริโภคอาหาร

ชาวบ้านผู้เชื่อว่า อาหารที่กิน ปลอดภัย เนื่องจาก ถึงแม้ว่าอาหารที่กินจะมาจากการซื้อ มากกว่าการผลิตเองในครอบครัว แต่ก็มีความปลอดภัย เพราะซื้ออาหารท้องถิ่นบริโภค



แผนภาพที่ 8 แสดงทัศนคติของคนในชุมชนต่อความปลอดภัยอาหาร

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้าน

ที่วิจัยใช้วิธีการการศึกษาด้วยการสนทนากลุ่มย่อยหรือการโสหุ่ร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยมีประเด็นในการศึกษาประกอบด้วยศักยภาพของชุมชน องค์ความรู้ที่ชุมชนมีอยู่ และข้อจำกัดต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้าน นำเสนอเป็นรายละเอียดในแต่ละประเด็นดังนี้

### 1. ศักยภาพของพื้นที่

1.1 ศักยภาพด้านกายภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าศักยภาพของหมู่บ้าน ได้แก่

- 1) บ้านเป็นที่ตั้งขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้าน
- 2) มีวัดชัยมงคลที่มีหลวงพ่อสี-หลวงพ่อสา ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองเป็นที่เคารพนับถือของชาวอำเภอ ยางสีสุราช พอถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน ห้า ของทุกปี ก็จะมีประเพณีทำบุญสงฆ์หลวงพ่อสา-พอสี รอบหมู่บ้านและเปิดให้เข้าสักการบูชาได้และให้ประชาชนได้บูชาน้ำเอาน้ำอบ-น้ำหอมกับไปบ้านเพื่อไปใส่บ้านใส่รถใส่หาคนที่ไม่ได้มาบูชาเพื่อเป็นสิริมงคลกับตัวเองและสิ่งของ
- 3) เป็นบ้านที่มีนายกเป็นคนบ้าน
- 4) มีข้าราชการอยู่ในหมู่บ้าน 7 ครวเรือน
- 5) มีปราชญ์ชาวบ้าน 9 คน
- 6) มีกลุ่มต่าง ๆ เช่น
  - กลุ่มร้านค้า
  - กลุ่มเงินล้าน และออมทรัพย์
  - กลุ่มปุ๋ยชีวภาพ
  - กลุ่มฌาปนกิจหมู่บ้าน ตำบลและกองทุนวันละ 1 บาท

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนพื้นที่ปลูกผักในบ้าน

| รายการ                                  | งาน/ไร่  | ครอบครัว | เฉลี่ย/ครอบครัว |
|-----------------------------------------|----------|----------|-----------------|
| 1. ครอบครัวที่มีพื้นที่ปลูกผักสวนในบ้าน | ไม่มีเลย | 18       | 0.18 %          |
| 2. ครอบครัวที่มีพื้นที่ปลูกผักสวนในบ้าน | ½ งาน    | 52       | 0.52 %          |
| 3. ครอบครัวที่มีพื้นที่ปลูกผักสวนในบ้าน | 1 งาน    | 11       | 0.11 %          |
| 4. ครอบครัวที่มีพื้นที่ปลูกผักสวนในบ้าน | 2 งาน    | 18       | 0.18 %          |
| 5. ครอบครัวที่มีพื้นที่ปลูกผักสวนในบ้าน | 1 ไร่    | 1        | 0.01 %          |

1.2 ศักยภาพด้านอาชีพและการสร้างรายได้

1) รับจ้างทำนา กรกฎาคมถึงสิงหาคม รับจ้างดำนา เดือนธันวาคมและมกราคมรับจ้างเกี่ยวข้าว มีจำนวน 40 ครวเรือนจาก 100 ครวเรือน คิดเป็น 7 %

2) ขายข้าว เดือนมกราคมถึงมีนาคม และธันวาคมขายมากที่สุด มีจำนวน 100 ครวเรือนจาก 100 ครวเรือน คิดเป็น 100 % ส่วนเดือนเมษายน ถึงตุลาคม ขายเป็นบางครั้งที่มีความจำเป็น

3) ขายของตลาดตลอดปี ขายเฉพาะนัดวันพุธ กับอาทิตย์ มีจำนวน 6 ครวเรือนจาก 100 ครวเรือน คิดเป็น 6 %

4) ทอผ้า ทอทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ มีจำนวน 7 ครั้วเรือนจาก 100 ครั้วเรือน คิดเป็น 7 %

5) เจียรไนพลอย ทำทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ มีจำนวน 7 ครั้วเรือนจาก 100 ครั้วเรือน คิดเป็น 7 %

6) จักรสาน ทำทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ มีจำนวน 2 ครั้วเรือนจาก 100 ครั้วเรือน คิดเป็น 0.02 %

7) ลูกส่งมาให้ส่งให้ทุกเดือน มีจำนวน 15 ครั้วเรือน จาก 100

## 2. องค์ความรู้ที่ชุมชนต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหาร

ตารางที่ 15 แสดงองค์ความรู้ของคนในชุมชนเกี่ยวกับการถนอมอาหาร

| ที่ | ชื่อ - สกุล      | องค์ความรู้ที่มี                                                                                                                         | ระยะเวลา              | แปรรูปเป็นอะไร                                              |
|-----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1   | นางยวน ชินห้วดง  | หน่อไม้ดอง<br>วิธีทำเราเอาหน่อไม้มาปอกเปลือกออกแล้วล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมานึ่งให้สุกพอเย็นแล้วก็นำมาใส่ถุงเก็บไว้นานเป็นปีได้            | ประมาณ 1 ปี           | -ซุบหน่อไม้<br>-แกงหน่อไม้<br>-หมกหน่อไม้<br>- จิ้ม น้ำพริก |
| 2   | นายอุดม โชนทุมมา | แช่แข็ง<br>วิธีทำนำเห็ดที่เก็บได้จากธรรมชาติมาล้างให้สะอาดแล้วนำไปนึ่งให้สุกเสร็จแล้วนำมาใส่ถุงปิดปากถุงให้สนิทนำไปแช่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง | ประมาณ 1 ปี           | -นำเห็ดออกมาแกงได้ตามต้องการ                                |
| 3   | นางน้อย โชนทุมมา | -เนื้อแดดเดียว<br>วิธีทำนำเนื้อมาหมักใส่เกลือ กะเทียมพริกไทยสด ผงชูรสแล้วนำไปตากแห้ง                                                     | -จนกว่าจะรับประทานหมด | ย่าง ทอด แกงได้ตามใจชอบ                                     |
| 4   | นางพา ตะนะไชย    | ปลาจ่อม<br>วิธีทำนำปลาชิวและกุ้งมาล้างให้สะอาดหมักเกลือพอประมาณแล้วนำข้าวคั่วมาคั่วใส่กับกระเทียมด้วย                                    | 2 อาทิตย์             | -                                                           |
| 5   | นางพรม กั้นบุราณ | ปลาร้า<br>วิธีทำ-นำปลามาล้างทำความสะอาดแล้วนำไปหมักกับกับเกลือผสมรำข้าวหมักไว้นาน                                                        | ตลอดปี                | ปลาร้าทรงเครื่อง                                            |

| ที่ | ชื่อ - สกุล          | องค์ความรู้ที่มี                                                                                                                                                                                                              | ระยะเวลา       | แปรรูปเป็นอะไร                                                                   |
|-----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|     |                      | ถึง 1 ปี 6 เดือน                                                                                                                                                                                                              |                |                                                                                  |
| 6   | นางอาคำ อันทรินทร์   | ฝึกกาตดอง<br>วิธีทำนำผักมาล้างให้สะอาดแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ต้มน้ำเกลือไว้แล้วทิ้งน้ำเกลือให้เย็นก่อน จากนั้นนำผักและน้ำเกลือลงในถังหรือไหที่เตรียมไว้ปิดฝาให้สนิทแล้วทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือนค่อยนำมารับประทานได้                | -3 เดือน       | - ทำข้าวขาหมู<br>- ใช้กินกับน้ำพริก<br>- ทำแกงส้ม<br>- ต้มจืด<br>ฝึกกาตดองใส่หมู |
| 7   | นางทอง ระวิหังโส     | ปลาย่าง<br>วิธีทำล้างปลาทำความสะอาดและขอดเกล็ดปลาออกให้หมดแล้วนำไปย่างให้สุกแล้วจึงนำไปตากแดด เก็บใส่ภาชนะที่เตรียมไว้เก็บไว้กินนานๆได้                                                                                       | 1-2 เดือน      | - น้ำพริกปลาย่าง<br>- แกงหน่อไม้ส้มใส่ปลาย่าง                                    |
| 8   | นางทองสี สีสมบา      | หน่อไม้เผา<br>วิธีทำนำหน่อไม้สดมาเผาแล้วแกะเปลือกออกแล้วนำไปบรรจุถุงที่ทนความร้อนได้ปิดปากให้แน่นสนิทป้องกันอากาศเข้าได้แล้วจึงนำไปนึ่งอีกสัก 20 นาทีจึงนำไปแขวนที่เดียวกันหรือแขวนเรียงกันเป็นระเบียบ                        | 6 เดือน - 1 ปี | - ต้มจืด<br>น้ำพริกได้<br>- ทำซูปหน่อไม้<br>- หมกหน่อไม้                         |
| 9   | นางบุตตา เกียงกรแก้ว | ปลาแห้ง<br>วิธีทำนำปลามาผ่าครึ่งแล้วเอาเครื่องในปลาออกให้หมดแล้วล้างให้สะอาดคลุกใส่เกลือให้พอประมาณไม่เค็มเกินไปไม่จืดเกินไปเดี๋ยวจะเน่าแล้วนำไปตากแดดที่แรงพอสมควรแล้วพลิกกลับไปมาจนแห้งทั้งสองด้านแล้วจึงนำมาเก็บไว้กินนานๆ | 6- 7 เดือน     | - ย่างหรือปิ้งกิน<br>แกงใส่หน่อไม้ดอง<br>- แกงใส่มะรุม<br>- แกงใส่กะหล่ำปี       |
| 10  | นายหนู เกียงกรแก้ว   | หน่อไม้เผา<br>วิธีทำนำหน่อไม้มาเผาจนหน่อไม้สุกหรืออ่อนตัวทิ้งไว้ให้เย็นแล้วปอกเปลือกออกเก็บไว้ในภาชนะที่มิดชิดเก็บไว้ได้นาน                                                                                                   | 1 ปี           | ซูปหน่อไม้<br>- หมกหน่อไม้                                                       |
| 11  | นางอวน ทองสี         | กุ้งจ่อม<br>วิธีทำนำกุ้งมาล้างให้สะอาดทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ เทใส่หม้อใส่เกลือพอประมาณ ผงชูรส ข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำไปใส่ภาชนะที่                                                                                    | 1-2 เดือน      | ใช้กินกับผัก                                                                     |

| ที่ | ชื่อ - สกุล         | องค์ความรู้ที่มี                                                                                                                                                                                                   | ระยะเวลา       | แปรรูปเป็นอะไร                                           |
|-----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|
|     |                     | เตรียมไว้ปิดฝาให้มิดชิด                                                                                                                                                                                            |                |                                                          |
| 12  | นางทองมา ทันบุญมา   | ปลาย่าง<br>วิธีทำนำปลามาแร่เอาเครื่องในออกให้หมดแล้วล้างน้ำให้สะอาดนำไปย่างไฟพอปลาสุกก็นำไปตากแดดประมาณ 1 แดด                                                                                                      | ประมาณ 1 เดือน | น้ำพริกปลา<br>อย่าง<br>แกงกับผัก<br>ต่างๆได้<br>หลากหลาย |
| 13  | นายบุญมา ปัตตายะสัง | ปลาย่างป่น<br>วิธีทำนำปลามาขอดเกล็ดแช่เกลือไว้แล้วนำไปย่างไฟพอปลาแห้งหรือสุกแล้วนำออกมาพอปลาเย็นก็นำมาตำให้ละเอียดแล้วก็นำไปเก็บไว้ในภาชนะที่มิดชิด                                                                | 2-3 เดือน      | น้ำพริกปลา<br>อย่าง                                      |
| 14  | น.สนิตยา แพงพงษ์มา  | หมูทอด<br>วิธีทำนำหมูมาหั่นเป็นชิ้นบางๆพอประมาณนำมาหมักกับเกลือ-กระเทียม-ผงชูรส-หรือรสชาติ-คลุกให้เข้ากันแล้วนำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนพอสมควร                                                                         | 2-3 วัน        | หมูทอดกินได้<br>เลย                                      |
| 15  | นางสมัย ดาสินธิ์    | กระเพราหมูสับ<br>วิธีทำนำหมูมาสับให้ละเอียด-สับกระเทียม-พริกแดง-นำมาผัดให้เข้ากันปรุงรสตามใจชอบบางคนอาจจะชอบหวานนิดหนึ่งบางคนอาจไม่ชอบหวานพอเนื้อสุกก็นำกระเพราใส่ลงไปคนให้เข้ากันพอสุกก็ยกออกใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ | 1 วัน          | กระเพราหมู<br>สับ                                        |
| 16  | นางทิวพร ปินะดัง    | ปลาย่าง<br>วิธีทำนำปลาที่เตรียมไว้มาล้างให้สะอาดทั้งตัว ล้างครู่แล้วนำมาย่างไฟจนดูเหลืองและสุกจึงยกออก                                                                                                             | 1 เดือน        | นำมาทอด-<br>แกงได้                                       |
| 17  | น.สร้าพรรณ ปัจจัยโก | ปลาย่าง<br>วิธีทำนำปลามาแร่แล้วล้างให้สะอาดแล้วนำไปย่างไฟ                                                                                                                                                          | 2-3 เดือน      | ทำน้ำพริก<br>ปลาย่าง                                     |
| 18  | นายสมพร แพงพงษ์มา   | ขนมทองม้วน<br>วิธีทำนำแป้งสาลีมาผสมใส่ไข่กับงาดำคนให้เข้ากันนำพิมพ์มาวางไฟให้ร้อนจัดแล้วนำแป้งที่ผสมไว้แล้วเทลงไปนึ่งพิมพ์ที่ร้อนนำพิมพ์ที่ร้อนออกจากไฟนำมา้วนด้วยไม้กลม ทุบให้เย็นแล้วเอาไม้ออกขนมก็จะกรอบ        | 2-3 เดือน      | -                                                        |

| ที่ | ชื่อ - สกุล         | องค์ความรู้ที่มี                                                                                                                                            | ระยะเวลา         | แปรรูปเป็นอะไร                                                    |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 19  | นายปรีชา กันบุราณ   | ไข่เค็ม<br>วิธีทำนำไข่เป็ดมาล้างน้ำให้สะอาดต้ม<br>น้ำเกลือให้สุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็นนำไข่ไปลงใน<br>น้ำเกลือแล้วปิดฝาภาชนะให้สนิททิ้งไว้<br>ประมาณ 20 - 30 วัน | 5 เดือน- 1<br>ปี | ยำไข่เค็ม-ต้ม<br>ไข่เค็ม-กิน<br>กับข้าวต้ม                        |
| 20  | นายสุดตา เสนารินทร์ | ไข่ต้ม<br>วิธีทำนำไข่มาต้มให้สุกแล้วเอามาแช่น้ำเย็น<br>ปลอกเปลือกใส่ซามปรุงรสบประทานได้                                                                     | 2-5 วัน          | ยำไข่-ต้มกิน<br>ได้เลย-<br>น้ำพริกไข่<br>หรือป่นไข่ก็ได้<br>ได้นะ |

### 3. ข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

ตารางที่ 16 ข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

| ข้อจำกัด ของบ้านกู่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | จุดอ่อน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ที่มีหน้าที่ติดกับลำห้วยกำพร้าวมีจำนวน 20 ครอบครัวคิดเฉลี่ยต่อ 100 ครอบครัว = 0.13 %</li> <li>- หนองกู่เป็นของบ้านกู่หมู่ 1</li> <li>- โคกป่าช้าเป็นของบ้านกู่ (ปัจจุบันเป็นป่าเสื่อมโทรมไม่ได้ทำประโยชน์)</li> <li>- น้ำที่เราทำนาหรือทำการเกษตรก็รอแต่น้ำฝนตามฤดูกาล</li> <li>- พื้นที่ในหมู่บ้านกู่ที่ทำการปลูกบ้านแต่ละครัวเรือนมีเนื้อที่น้อยประมาณคนละ 1 งาน (ทำให้ไม่ที่ปลูกสวนครัวหลังบ้านได้)</li> <li>- พอถึงฤดูกาลทำนาก็ในลำห้วยไม่สะดวกทำการเกษตรได้เพราะรอแต่น้ำฝนถ้าปีไหนฝนไม่ตกตามฤดูกาล</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชาวบ้านกู่ทั้งหมด 100 ครอบครัวที่ไม่มีนาติดลำห้วยอยู่ 80 ครอบครัวคิดเฉลี่ย = 0.80 %</li> <li>- ลำห้วยมีน้ำเฉพาะฤดูฝนเท่านั้น</li> <li>- ได้นำทำการเกษตรเฉพาะคนที่อยู่ติดลำห้วยกำพร้าวทางเหนือเท่านั้น คนที่อยู่ไกลออกไปไม่ได้ใช้น้ำเลยรอแต่น้ำฝน</li> <li>- ลำห้วยไม่สามารถเชื่อมติดลำห้วยอื่นๆได้</li> <li>- ป่าธรรมชาติหรือโคกในหมู่บ้านไม่มีใช้ ใช้แต่ป่าหรือโคกบ้านอื่นเขา</li> <li>- หนองน้ำก็ใช้ร่วมกับบ้านอื่นเขาเช่นหนองตุม</li> <li>- แต่ก่อนเรามีทำการปลูกผักสวนครัวแต่ในปัจจุบันไม่มีเพราะใช้พื้นที่ปลูกสร้างองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกู่แล้ว</li> </ul> |

## ตอนที่ 5 ผลการศึกษาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

ผลจากการทดลองปฏิบัติการ กลุ่มเป้าหมายได้สรุปร่วมกันว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบ้านกู่ เพื่อการพึ่งตนเองนั้น จะต้องทำอยู่บนหลักการคือ

1. ต้องสร้างอาหารในหมู่บ้าน อาหารนั้นต้องเหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ตามความชอบและต้องการ
2. ต้องกระจายอาหารกันในชุมชน ใครมีอะไรก็แบ่งกัน หรือขายให้คนในหมู่บ้าน
3. ทำความเข้าใจเรื่องอาหารปลอดภัยให้กับชาวบ้าน เช่น สารเคมีสะสม เส้นทางอาหารของเยาวชนให้รู้จักกิน กินอะไรก็ได้ ให้รู้แหล่งที่มา และรู้ว่าปลอดภัย “กินอย่างมีความรู้” สร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับการกินให้คนรุ่นใหม่ รวมทั้งการฟื้นฟูการกินอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ เช่น เมี่ยง ตำต่าง ๆ น้ำพริก เป็นต้น

จากหลักการดังกล่าว ทีมได้กำหนดกิจกรรมทดลองปฏิบัติการหลายกิจกรรม ผลการปฏิบัติการนั้น ได้กำหนดออกมาเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้าน ดังนี้

### แนวทางที่ 1 การสร้างฐานอาหารในชุมชนทดแทนอาหารจากป่าและน้ำ

การเลือกแนวทางนี้เพื่อปฏิบัติการ เนื่องจากชาวบ้านกู่ขาดความเชื่อมั่นในความปลอดภัยของอาหารที่มีในนา เพราะช่วงที่ทำการผลิตซึ่งมีอาหารตามธรรมชาติบ้างนั้น ชาวบ้านกู่ไม่กล้าเก็บมาบริโภค เพราะมีการใช้สารเคมีทางการเกษตรในปริมาณที่สูง ส่วนในฤดูแล้งนั้น ไม่สามารถหาอาหารตามธรรมชาติได้ โดยเฉพาะแหล่งน้ำ หากไปไหนที่แห้งแล้งมาก น้ำในห้วยไม่มีเลยก็หาอาหารไม่ได้เช่นกัน แต่จากการศึกษาก็พบว่า มีเพียงครอบครัวเดียว (คนเดียว) เท่านั้นที่หาอาหารในลำห้วยตลอดทั้งปี แต่จากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคพบว่า กลุ่มคนรุ่นปู่ย่ายังคงมีความต้องการบริโภคอาหารแหล่งอาหารตามธรรมชาติอยู่ ดังนั้น ในกลุ่มนี้จึงได้ออกแบบการทดลองเป็นการสร้างแหล่งอาหารจากป่าและน้ำ โดยการยกมาไว้ในสวนและพื้นที่ว่างบริเวณบ้าน โดยมีเป้าหมายเพื่อการบริโภคและลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร “เหลือกินก็ขายให้คนที่ชอบซื้อ” เป็นเป้าหมายของการทดลอง

หลักการของแนวทางนี้คือ “ต้นทุนต่ำ ทำได้ง่าย กินทุกเพศทุกวัย ไม่แสลง”  
กิจกรรมของกลุ่มนี้ได้แก่

1. การเพาะเห็ดขอนขาว มีผู้ทดลอง 15 ครอบครัว ซึ่งความรู้จากการเพาะเห็ดขอนขาวมาจากการศึกษาดูงานที่บ้านหนองตอกแป้น และการอบรมโดยทีมวิจัยจากบ้านป่าตอง ตำบลกู่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ทำวิจัยมาก่อนบ้านกู่

ผลการเพาะเห็ดพบว่า กิจกรรมนี้ไม่ได้ผลผลิตหรือได้ไม่มาก จำนวน 14 ราย ได้ผลผลิต จนได้ขายให้กับชาวบ้านกู่ด้วยกันจำนวน 1 ราย สาเหตุหลักที่ กลุ่มผู้ทดลองทั้ง 14 คน ทำแล้วไม่ได้ผลนั้น เนื่องจากไม่ได้ทำตามหลักการที่ไปอบรมและดูงานมา แต่เอาวิธีการจากในรายการโทรทัศน์มาประยุกต์ เพราะคิดว่าจะให้ผลผลิตมากกว่า ส่วนกลุ่มเป้าหมายที่ทำแล้วได้ผลนั้น เพราะทำตามคำแนะนำและวิธีการของวิทยากรจากบ้านป่าตองอย่างเคร่งครัด ปัจจุบัน (ช่วงที่เขียนรายงานในพฤศจิกายน 2555) กลุ่มเป้าหมายรายนี้ยังคงมีเห็ดขอนขาว และแกลงเห็ดขอนขาวขายให้กับชาวบ้านกู่อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 4 - 5 วัน ซึ่งหากวันใดที่ได้ปริมาณมากจะขายเป็นเห็ดสด ในราคาถุงละ (หรือแกลงละ 20 บาท พร้อมกับใบแมงลัก) หากวันใดได้เห็ดในปริมาณน้อย จะแกลงแล้วมัดถุงเดินขายตามบ้าน ราคาถุงละ 10 บาท ซึ่งทำให้

กลุ่มเป้าหมายรายนี้มีรายได้อย่างน้อยเดือนละ ๑๒๐๐ บาทจากการขายเห็ดเพียงอย่างเดียว ให้กับชาวบ้าน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายรายนี้พบว่า ไม่ได้ทำมาก ทำพอแค่อุ้ได้คนเดียว ไม่ได้ตั้งใจจะทำเพื่อขาย แต่ต้องการทำเพื่อกินและลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว แต่เมื่อเห็นว่าคนอื่น ๆ ทำแล้วไม่ได้ผลก็เลยขายให้ ต่อมาก็เริ่มแกงขาย และขายมาเรื่อยๆ ถ้าเห็ดเริ่มหมดก็จะหามาทำเพิ่ม

2. การเลี้ยงไก่ไข่ มีผู้ทดลองเลี้ยงไก่ไข่จำนวน 30 คน ๆ ละ 5 ตัว ที่มาของการเลือกกิจกรรมนี้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ข้อสรุปร่วมกันว่า ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่บริโภคกันทุกครอบครัว ทุกเพศ ทุกวัย และถือว่าเกือบจะเป็นอาหารหลักอีกอย่างหนึ่งของคนบ้านกู ดังนั้น เพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารประเภทโปรตีน จึงได้มีการทดลองเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่ โดยการซื้อแม่ไก่ที่พร้อมจะให้ไข่แล้ว นำมาทดลองเลี้ยง ครอบครัวละ 5 ตัว ซึ่งจะได้ไข่ครอบครัวละ 5 - 6 ฟองต่อวัน คาดว่าเพียงพอต่อการบริโภคของแต่ละครอบครัว

ผลการดำเนินการปรากฏว่า ได้ผลเป็นที่พอใจทุกครอบครัว บางครอบครัวได้ไข่เหลือกินก็นำไปขายให้กับเพื่อนบ้าน

ปัจจุบัน บ้านกูถือว่าเป็นหมู่บ้านหนึ่งที่ส่งออกไข่ไก่ไปขายที่โรงพยาบาล ยางสีสุราช และที่ว่าการอำเภอยางสีสุราช โดยมีการจัดการไข่ที่เหลือกินในครอบครัว แบ่งขายในชุมชนในราคาถูกกว่าไข่ตลาด โดยวางขายที่ร้านค้าสหกรณ์ของหมู่บ้าน หากวันใดที่มีไข่มาก จะมีตัวแทนกลุ่มในไข่ใส่ถุงไปขาย ถุงละ 20 ฟอง ซึ่งไข่ไก่ของบ้านกูถือว่าเป็นที่ต้องการของตลาดทั้งสามแห่งมา (ตลาดในหมู่บ้าน ที่ว่าการอำเภอ และโรงพยาบาลยางสีสุราช) อย่างไรก็ตามจากการสอบถาม กลุ่มเป้าหมายได้แสดงความคิดเห็นว่า การเลี้ยงไก่ไข่เพียง 5 ตัว กำลังพอดี เพราะสามารถจัดการเรื่องหัวอาหารได้ และการดูแลก็ง่ายด้วย มีไข่ไก่เพียงพอต่อการบริโภค และเหลือขาย หากไม่ได้ขายก็ไม่ใช่ไร เพราะเป้าหมายหลักคือการเลี้ยงเพื่อการบริโภคในครอบครัว

3. การเลี้ยงไก่บ้าน จำนวนผู้เลี้ยง 5 ราย รายละ 2 คอก (แม่ไก่กับลูกไก่) การเลือกกิจกรรมนี้เนื่องจากผลของข้อมูล พบว่า ในอดีตนั้น ทุกครอบครัวเลี้ยงไก่ไว้บริโภค ไม่ได้ซื้อ โดยเฉพาะช่วงเทศกาลต่างๆ รวมทั้งเมื่อมีญาติมาเยือน ก็จะแกงไก่ อ่อมไก่ ต้มไก่กินกัน ซึ่งไก่ที่นำมาอาหารเลี้ยงกันนั้นเป็นไก่บ้านเลี้ยงแบบปล่อยให้หากินเองตามธรรมชาติ บางครอบครัวเลี้ยงไว้ทำนา บางครอบครัวเลี้ยงไว้ในหมู่บ้านขึ้นอยู่กับความสะดวก ดังนั้น จึงได้มีกลุ่มเป้าหมายที่สนใจเลี้ยงไก่บ้านแบบปล่อย จำนวน 5 ครอบครัว

ผลที่เกิดขึ้นคือ กลุ่มเป้าหมายที่ร่วมทำกิจกรรมนี้ให้ความเห็นตรงกันว่า การเลี้ยงไก่บ้านช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารลงได้อย่างแน่นอน เพราะ ถ้าอยากกินไก่ ก็ไม่ต้องซื้อ ส่วนต้นทุนนั้น ใช้ข้าวปลายข้าวสารหว่านให้ ซึ่งมีความสะดวก อย่างไรก็ตาม ไก่ที่นำมาเลี้ยงนั้น เป็นคอกไก่ ดังนั้น การเปรียบเทียบเรื่องการบริโภคนั้นยังไม่ชัดเจนนัก เพราะไก่ยังเล็กอยู่

4. การเลี้ยงกบและเลี้ยงปลา จำนวนผู้ทดลอง 30 ครอบครัว มีพันธุ์กบจำนวน 900 ตัวและลูกปลาช่อน 30,000 ตัว กระจายให้กลุ่มผู้ทดลอง

ผลการดำเนินการ ปรากฏว่า นอกจากได้กินแล้ว กลุ่มเป้าหมายยังได้นำกบและปลาไปขายให้กับเพื่อนบ้าน ตลาดนัด และหมู่บ้านข้างเคียงอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้เรื่องการเลี้ยงกบในหมู่บ้าน และในอนาคต กลุ่มเป้าหมายได้วางแผนทางร่วมกันเกี่ยวกับการค้นหาสูตรน้ำพริก การทำอาหารสำเร็จรูปจำหน่ายในหมู่บ้าน และชุมชนใกล้เคียง

5. การปลูกผักปาริมรั้ว กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริม และรณรงค์ให้ปลูกและรักษาผักริมรั้วของแต่ละครอบครัว ให้มีไว้กินตลอดปี ซึ่งกลุ่มผู้ทดลองนั้น ไม่ได้จำกัด

ผลการดำเนินการ กิจกรรมนี้ ไม่ได้ผล เพราะปัญหาภัยแล้ง ทำให้หมู่บ้านประกาศ “ห้ามปลูกผักรดน้ำผัก” เพราะต้องเก็บน้ำไว้ในครัวเรือน

อย่างไรก็ตาม ชาวบ้านมีความเห็นว่า กิจกรรมนี้ดี มีความเหมาะสม เพราะแต่ละครอบครัวสามารถปลูกผักที่ตนเองชอบ ซึ่งเป็นไม้ยืนต้น แต่เสนอว่าในอนาคต หากฝนดี ควรมีงบประมาณมาเน้นการซื้อพันธุ์ผักปามาสนับสนุนชาวบ้านด้วย

## แนวทางที่ 2 การกระจายอาหารจากครัวสู่ครัว

กิจกรรมนี้เป็นการทดลองทำอาหารสำเร็จรูปขาย โดย เน้นผลผลิตที่มี หา และซื้อได้ในหมู่บ้าน โดยมีร้านค้าหมู่บ้านเป็นศูนย์กระจาย เช่น น้ำพริก อ่อม แกงปลา ไข่ ปลา กบ เป็นต้น

ผลการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางนี้ คือ คนขายได้เงิน คนกินมั่นใจ ว่าอาหารปลอดภัย และรู้แหล่งที่มา กลุ่มเป้าหมายจึงสรุปร่วมกันว่า กิจกรรมนี้เหมาะสมกับแนวทางนี้ เพราะ ทำให้เกิดรายได้ เกิดการกระจายอาหาร ชาวบ้านได้กินอาหารที่มีในชุมชน ลดการพึ่งพานอกชุมชนได้ โดยเฉพาะ ไข่ไก่ ปลา และกบ สามารถขายเป็นอาหารสด และสำเร็จรูปได้ ซึ่งความต้องการตลาดสูง (ตลาดในหมู่บ้าน) ซึ่งถือว่าเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากซื้ออาหารจากรถ มาเป็นซื้ออาหารจากชาวบ้านด้วยตนเอง เพราะรู้ว่ามีความปลอดภัย ได้ปริมาณมาก ดิชมรสชาติได้

## บทที่ 5

### สรุปผล บทเรียน ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม วัตถุประสงค์ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่ 2) เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ 3) เพื่อค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ และ 4) แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร ซึ่งทีมวิจัยสรุปผลการศึกษาตามกรอบและวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการศึกษา

##### 1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกู่

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ครอบครัวที่มีครบทั้ง วัยชรา วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จะทำอาหารเองอย่างน้อย 2 อย่าง เด็กและวัยรุ่นก็จะกินด้วยกันได้ ส่วนผู้ใหญ่กับวัยชราจะกินด้วยกัน ผู้ใหญ่นั้นกินด้วยกันทั้งกับวัยรุ่นและวัยชราถ้าครอบครัวใดที่มีแต่ผู้ใหญ่กับวัยเด็กหรือวัยรุ่นจะทำอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะกินด้วยกันได้ สำหรับความปลอดภัยในอาหาร อาหารในแต่ละมื้อส่วนใหญ่ได้จากการผลิตหรือปรุงเองทั้ง หาเอง ที่มีตามธรรมชาติและปรุงเองจึงมีความปลอดภัยมากประมาณ 60.08 % ส่วนอาหารที่ซื้อของสดมาแล้วมาปรุงเองจะปลอดภัยประมาณ 24.63 % นั่นก็จะปลอดภัยกว่าส่วนอาหารสำเร็จรูปมานั้นจะปลอดภัยน้อยกว่าประมาณ 3.25 %

2) พัฒนาการ การเปลี่ยนแปลง อดีตอาหารการกินในอดีตจะมีอาหารที่มีแต่อยู่ในธรรมชาติโดยไม่ได้ซื้อเลย จะกินเพียงแต่อาหารที่มีตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล ในหน้าแล้งก็จะหาอาหารที่มีอยู่ตามห้วยตามคลองที่ยังมีน้ำอยู่บ้างมาประกอบอาหารในหน้าฝนก็จะมีการทำนาและหาอาหารในทุ่งนา เช่น อวก กบ หรือในหน้าฝนก็จะมีเห็ดขึ้นตามป่า ก็จะไปเก็บมาทำอาหารถึงแม้ว่าอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้น แต่ก่อนจะมีมากแต่คนสมัยก่อนก็จะหามาแต่พอกินไม่เอามาเก็บประมาณ พอนำมาประกอบอาหาร เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำอาหารก็จะมีแค่ 2 อย่างคือ เกลือ กับปลาร้า ซึ่งผลิตเองหรือทำเองทั้ง 2 อย่าง ส่วนผักที่ปลูกและสัตว์ที่เลี้ยงไว้ที่บ้าน ใครมีอะไรก็เอามาแลกกันหรือมาขอแบ่งไปทำกับข้าวกินได้โดยไม่ต้องซื้อ คนสมัยนั้นพออยู่พอกินและพอใจกับการใช้ชีวิตแบบนั้นถึงอาหารจะเป็นอาหารพื้นบ้าน แต่ก็ปลอดภัยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพแข็งแรง กันทุกคนถึงชีวิตจะลำบากบ้างแต่คนในสมัยนั้นก็มีความสุข

สำหรับการเปลี่ยนแปลงจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจาก ปี พ.ศ. 2495 ที่เริ่มรู้จักการขายข้าวรับจ้างทำนา และต่อมาก็มีร้านค้า แห่งแรกในปี 2504 ผู้ที่เป็นเจ้าของคือ พ่อทองดี ก็จะนำของต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องปรุงรสมาขายต่อมาปี 2509 เริ่มมีการใช้ปุ๋ยเพราะข้าวไม่งาม ปุ๋ยที่เริ่มใช้คือ ปุ๋ยเกล็ด ผู้นำเข้ามาคือ นายเส็งคำภูมิ ต่อมาปุ๋ยเกล็ดไม่ได้ผล นายสมาน ด้ายโรสง จึงนำปุ๋ยยี่ห้อใหม่เข้ามาคือปุ๋ยข้าวแดง และต่อมาก็มีรถไถ คนแรกที่ใช้คือ นาย สำอาง โสนทุมมา สาเหตุที่ใช้ปุ๋ยเพราะข้าวไม่งาม ข้าวโตช้า พอใช้แล้วผลที่ตามมาคือข้าวงามขึ้นแต่ผลกระทบที่ตามมาอีกอันหนึ่งคือ เริ่มมีเหี้ยและแมลงมากัดกินต้นข้าว ต่อมาในพ.ศ. 2525 คนในหมู่บ้านรู้จักตลาดจึงรู้จักเอาอาหารที่ทำได้ตามธรรมชาติไปขายแล้วเอาเงิน

ที่ได้ส่วนหนึ่งเก็บไว้และอีกส่วนหนึ่งเอาไปซื้ออาหารที่ไม่สามารถหาเองได้ผลกระทบที่ตามมาจากการนำอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติไปขายคือ จากแต่ก่อนที่ดินถึงจะมีอาหารมากขนาดไหนก็ไม่เอาหมดจะเอามาแต่พอกิน แต่พอรู้จักเอาไปขายก็จะเก็บเอามากขึ้นจนหมดทำให้อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้นลดลง

## 2. ผลการศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

การศึกษาศถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ที่มียังผลได้ดังนี้ ประเภทและปริมาณอาหารแหล่งที่มาของอาหารของคนแต่ละวัยต่อมื้อ คือ วัยเด็กมากที่สุดมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 64.5 รองลงมาคือมาจากการผลิตเอง คิดเป็นร้อยละ 26.34 และอาหารที่ได้จากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 9.61 วัยรุ่นมากที่สุดมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 68.18 รองลงมาคือมาจากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 23.64 และอาหารที่ได้จากการผลิต คิดเป็นร้อยละ 8.18 วัยผู้ใหญ่มากที่สุดมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 68.18 รองลงมาคือมาจากการผลิต คิดเป็นร้อยละ 25 และอาหารที่ได้จากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 6.82 ส่วนวัยชรามากที่สุดมาจากการผลิต คิดเป็นร้อยละ 42.18 รองลงมาคือมาจากการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 34.38 และอาหารที่ได้จากการหาได้ตามธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 23.44

ผลกระทบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่อคนในชุมชน จากการซื้อกินมากของชาวบ้านกู่ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารสูงกว่าซึ่งจากการศึกษาพบว่า ชาวบ้านกู่หนึ่งครอบครัว ต้องหาเงินให้ได้ 4,045 บาท จึงจะพอซื้อกิน ซึ่งไม่รวมกับค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ในหนึ่งเดือนกลุ่มเป้าหมายใช้จ่ายค่าอาหารประเภทโปรตีนสูงที่สุด คือ 2627 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 39.65 ได้แก่ เนื้อหมู ปลาทุ และไข่ ตามลำดับ รองลงมาคืออาหารสำเร็จรูป 1,202 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 18.14 ส่วนผลไม้มีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดคือ 332 บาทต่อเดือนหรือร้อยละ 5.01 จากการสอบถามพบว่า ค่าใช้จ่ายด้านอาหารในช่วงนี้ไม่สูงนัก เพราะชาวบ้านหาอาหารตามธรรมชาติได้บ้าง แต่ค่าใช้จ่ายจะสูงที่สุดในช่วงทำนา ส่วนหนึ่งเนื่องจากการจ้างคนทำนา ซึ่งผู้จ้างต้องรับผิดชอบอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายอาหารสูง อีกทั้งชาวบ้านไม่หาอาหารตามธรรมชาติในช่วงนั้น เพราะกลัวสารเคมีจากการเกษตรตกค้างในน้ำและอาหาร

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค จากการศึกษโดยทีมวิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อยร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย พบว่าสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของคนในชุมชน คือ การมีรายได้ในการซื้อกิน แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีน้อยลง และชาวบ้านเข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่ายขึ้น

ทัศนคติของคนในชุมชนต่อการบริโภคอาหาร ชาวบ้านกู่เชื่อว่า อาหารที่กิน ปลอดภัย เนื่องจาก ถึงแม้ว่าอาหารที่กินจะมาจากการซื้อมากกว่าการผลิตเองในครอบครัว แต่ก็มีความปลอดภัย เพราะซื้ออาหารท้องถิ่นบริโภค

## 3. ผลการศึกษาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่

1) ศักยภาพของพื้นที่ บ้านกู่มีศาสนาสถานที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชุมชนคือ วัดชัยมงคลที่มีหลวงพ่อบุญรอด-หลวงพ่อบุญรอด ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่อำเภอ เป็นที่เคารพนับถือของชาวอำเภอ ยางสีสุราช พอถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน ห้า ของทุกปี ก็จะมีประเพณีทำบุญสงฆ์แห่งหลวงพ่อบุญรอด-พ่อบุญรอด รอบหมู่บ้าน และเปิดให้เข้าสักการบูชาได้และให้ประชาชนได้บูชาเอาน้ำอบ-น้ำหอมกับไปบ้านเพื่อไปใส่บ้านใส่รถใส่หาคนที่ไม่ได้มาบูชาเพื่อเป็นสิริมงคลกับตัวเองและสิ่งของ มีผู้รู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสาขาต่างๆ มีการรวมกลุ่ม

องค์กรในชุมชนเพื่อสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน ตลอดจนคนในชุมชนมีอาชีพที่หลากหลายตามบริบทของชุมชน

2) องค์ความรู้ที่ชุมชน คนในชุมชนมีองค์ความรู้ในการถนอมและแปรรูปอาหาร จำนวน 20 คน ที่ส่งผลต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของชุมชนได้

3) ข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านกู่ กระแสการบริโภคนิยมในวัยรุ่น ส่งผลให้ครอบครัวต้องมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารสูงขึ้น ปัจจุบันแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้ แหล่งน้ำ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญของคนในชุมชนอยู่ในสภาพเสื่อมโทรมไม่ได้ทำประโยชน์ พื้นที่ในหมู่บ้านกู่ที่ทำการปลูกบ้านแต่ละครัวเรือนมีเนื้อที่น้อยประมาณคนละ 1 งาน ทำให้ไม่ที่ปลูกสวนครัวหลังบ้านได้ สภาพอากาศที่แห้งแล้งฝนไม่ตกตามฤดูกาลผลิตผลทางการเกษตรได้ผลิตผลต่ำ

#### 4. ผลการศึกษาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

ผลจากการทดลองปฏิบัติการ กลุ่มเป้าหมายได้สรุปร่วมกันว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบ้านกู่ เพื่อการพึ่งตนเองนั้น จะต้องทำอยู่บนหลักการคือ

1. ต้องสร้างอาหารในหมู่บ้าน อาหารนั้นต้องเหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ตามความชอบและต้องการ

2. ต้องกระจายอาหารกันในชุมชน ใครมีอะไรก็แบ่งกัน หรือขายให้คนในหมู่บ้าน

3. ทำความเข้าใจเรื่องอาหารปลอดภัยให้กับชาวบ้าน เช่น สารเคมีสะสม เส้นทางการของเยาวชนให้รู้จักกิน กินอะไรก็ได้ ให้รู้แหล่งที่มา และรู้ว่าปลอดภัย “กินอย่างมีความรู้” สร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับการกินให้คนรุ่นใหม่ รวมทั้งการฟื้นฟูการกินอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ เช่น เมี่ยง ตำต่าง ๆ น้ำพริก เป็นต้น จากหลักการดังกล่าว ทีมได้กำหนดกิจกรรมทดลองปฏิบัติการหลายกิจกรรม ผลการปฏิบัติการนั้น ได้กำหนดออกมาเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้าน ดังนี้

แนวทางที่ 1 การสร้างฐานอาหารในชุมชนทดแทนอาหารจากป่าและน้ำ การเลือกแนวทางนี้เพื่อปฏิบัติการ เนื่องจากชาวบ้านกู่ขาดความเชื่อมั่นในความปลอดภัยของอาหารที่มีในนา เพราะช่วงที่ทำการผลิตซึ่งมีอาหารตามธรรมชาติบ้างนั้น ชาวบ้านกู่ไม่กล้าเก็บมาบริโภค เพราะมีการใช้สารเคมีทางการเกษตรในปริมาณที่สูง ส่วนในฤดูแล้งนั้น ไม่สามารถหาอาหารตามธรรมชาติได้ โดยเฉพาะแหล่งน้ำหากไปไหนที่แห้งแล้งมาก น้ำในห้วยไม่มีเลยก็หาอาหารไม่ได้เช่นกัน แต่จากการศึกษาก็พบว่า มีเพียงครอบครัวเดียว (คนเดียว) เท่านั้นที่หาอาหารในลำห้วยตลอดทั้งปี แต่จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคพบว่า กลุ่มคนรุ่นปู่ย่ายังคงมีความต้องการบริโภคอาหารแหล่งอาหารตามธรรมชาติอยู่ ดังนั้น ในกลุ่มนี้จึงได้ออกแบบการทดลองเป็นการสร้างแหล่งอาหารจากป่าและน้ำ โดยการยกมาไว้ในสวนและพื้นที่ว่างบริเวณบ้าน โดยมีเป้าหมายเพื่อการบริโภคและลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร “เหลือกินก็ขายให้คนที่ชอบซื้อ” เป็นเป้าหมายของการทดลอง การเพาะเห็ดขอนขาว การเลี้ยงไก่ไข่ การเลี้ยงไก่บ้าน การเลี้ยงกบและเลี้ยงปลา การปลูกผักปาริมา้ว กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริม และรณรงค์ให้ปลูกและรักษาผักริมรั้วของแต่ละครอบครัว ให้มีไว้กินตลอดปี ซึ่งกลุ่มผู้ทดลองนั้น ไม่ได้จำกัด

ผลการดำเนินการ กิจกรรมนี้ ไม่ได้ผล เพราะปัญหาลังแล้ว ทำให้หมู่บ้านประกาศ “ห้ามปลูกผัก รดน้ำผัก” เพราะต้องเก็บน้ำไว้ในครัวเรือน อย่างไรก็ตาม ชาวบ้านมีความเห็นว่า กิจกรรมนี้ดี มี

ความเหมาะสม เพราะแต่ละครอบครัวสามารถปลูกผักที่ตนเองชอบ ซึ่งเป็นไม้ยืนต้น แต่เสนอว่าในอนาคต หากฝนดี ควรมีงบประมาณมาเน้นการซื้อพันธุ์ผักป่ามาสนับสนุนชาวบ้านด้วย

แนวทางที่ 2 การกระจายอาหารจากครัวสู่ครัว กิจกรรมนี้เป็นการทดลองทำอาหารสำเร็จรูปขาย โดย เน้นผลผลิตที่มี หวาน และซื้อได้ในหมู่บ้าน โดยมีร้านค้าหมู่บ้านเป็นศูนย์กระจาย เช่น น้ำพริก อ่อม แกงปลา ไข่ ปลา กบ เป็นต้น

ผลการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางนี้ คือ คนขายได้เงิน คนกินมั่นใจ ว่าอาหารปลอดภัย และรู้แหล่งที่มา กลุ่มเป้าหมายจึงสรุปร่วมกันว่า กิจกรรมนี้เหมาะสมกับแนวทางนี้ เพราะ ทำให้เกิดรายได้ เกิดการกระจายอาหาร ชาวบ้านได้กินอาหารที่มีในชุมชน ลดการพึ่งพานอกชุมชนได้ โดยเฉพาะ ไข่ไก่ ปลา และกบ สามารถขายเป็นอาหารสด และสำเร็จรูปได้ ซึ่งความต้องการตลาดสูง (ตลาดในหมู่บ้าน) ซึ่งถือว่าเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากซื้ออาหารสด มาเป็นซื้ออาหารจากชาวบ้านด้วยตนเอง เพราะรู้ว่ามี ความปลอดภัย ได้ปริมาณมาก ดิชมรดชาติได้

## บทเรียน

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของ ชาวบ้านกุ่ม ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ทีมวิจัยสรุปบทเรียนจากการดำเนินงาน ได้ดังนี้

### 1.1 ทีมวิจัย

1) นักวิจัยชาวบ้านมีความรู้การทำวิจัยท้องถิ่นมากขึ้น จากในอดีตไม่เคยสนใจการเก็บ ข้อมูล ไม่รู้วิธีการเก็บข้อมูล หรือไม่เคยมองว่าชาวบ้านจะสามารถมีส่วนร่วมในการทำวิจัยได้ ทำให้ นอกจากชาวบ้านจะได้เรียนรู้เทคนิคในการทำวิจัยท้องถิ่นแล้ว ชาวบ้านยังได้ตระหนักถึงศักยภาพของ ตัวเองว่าถึงเป็นชาวบ้านก็สามารถทำงานวิจัยได้ และยังได้ข้อมูลที่เป็นจริงของชุมชน

2) รู้จักตนเอง การได้ลงมือเก็บข้อมูล ทำให้นักวิจัยรู้จักตนเองมากขึ้น โดยที่เมื่อก่อนไม่ได้ สนใจ เพราะใช้ชีวิตไปในแต่ละวัน ทำมาหากินไปโดยไม่ได้สนใจที่จะศึกษาค้นหาแม้จากประสบการณ์ของ ตนเอง การได้มาทำงานวิจัยจึงทำให้ทีมวิจัยได้ทำความเรียนรู้จากประสบการณ์ตัวเอง

3) รู้จักปรับระบบการผลิต วางแผนการผลิตเพื่อให้ถึงเป้าหมาย ควบคู่ไปกับการเก็บ ข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ ทำให้ทีมวิจัยได้เรียนรู้และตระหนักรู้ตามไปด้วย คือเมื่อเห็นปัญหา การผลิตการเกษตรจากข้อมูล ทำให้ทีมวิจัยหลายคนได้นำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนการผลิตและปรับระบบการ ผลิตเพื่อที่จะหลุดออกไปจากปัญหานั้นๆ

4) รู้จักข้อมูลในชุมชน ที่ผ่านมามีทีมวิจัยในฐานะที่เป็นชาวบ้าน คิดว่าตัวเองรู้จักข้อมูล ของชุมชนที่ตัวเองอาศัยอยู่ดีแล้ว แต่เมื่อเก็บข้อมูลไปแล้วทำให้รู้ว่ามีข้อมูลอีกมากมายในชุมชนที่ทีมวิจัยซึ่ง เป็นคนในชุมชนยังไม่รู้ บางทีข้อมูลนั้นก็เห็นอยู่ทุกวัน แต่ไม่เคยสนใจนำมาคิด

5) รู้จักเพื่อนมากขึ้น การทำงานวิจัยทำให้นักวิจัยมากขึ้น เพราะการได้ไปสอบถามข้อมูล รวมถึงการมีชาวบ้านคนอื่นให้ความสนใจมาสอบถาม หรือเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังมีชาวบ้านจาก หมู่บ้านอื่น เจ้าหน้าที่ อบต. ให้ความสนใจมาสอบถามหรือมาสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของทีมวิจัย

6) ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่ม เครือข่ายต่างๆ ผลจากการทำงานวิจัยทำให้ทีมวิจัยได้ไป แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเครือข่ายอื่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มเครือข่ายงานวิจัยท้องถิ่น โครงการอื่นๆ ทำให้ได้ เรียนรู้ประสบการณ์การทำวิจัย ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการทำวิจัยของตนเองได้

## 1.2 ชุมชน

- 1) เกิดความสมัครสมานสามัคคีของคนในชุมชนมากขึ้น มีการรวมกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ
- 2) กิจกรรมการวิจัยเป็นสื่อกลางในการสื่อสารแลกเปลี่ยนของคนในชุมชน เพื่อนำไปสู่การหาทางออกในการแก้ไขปัญหาของชุมชนร่วมกัน
- 3) เกิดความร่วมมือในการวางแผนพัฒนาและปฏิบัติการร่วมกันระหว่างชุมชน กลุ่มองค์กรในชุมชน และหน่วยงานภาครัฐทั้งในและนอกชุมชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอ จังหวัด ในการวางแผนในเชิงการบูรณาการในการทำงานพัฒนาเชิงพื้นที่มากขึ้น

## ปัญหาอุปสรรค

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ทีมวิจัยมีข้อจำกัดและปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ทีมวิจัยไม่มีเวลา ปัญหาข้อหนึ่งของการศึกษาวิจัยที่บางขณะดำเนินไปอย่างล่าช้า คือ ผู้วิจัยส่วนใหญ่มีบทบาทภาระที่ต้องรับผิดชอบตามหน้าที่ บางคนเป็นผู้นำหมู่บ้าน บางคนเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน บางคนเป็นสมาชิกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ส่งผลให้เวลาจัดประชุมหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน ต้องนัดวันเวลาให้ว่างตรงกันมากที่สุดเพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกัน
2. กลุ่มเป้าหมายไม่เข้าใจคำถาม / จุดประสงค์การทำวิจัย กลุ่มเป้าหมายหลายรายที่ไปสอบถามข้อมูล ไม่เข้าใจจุดประสงค์การทำวิจัย และไม่เข้าใจคำถามบางข้อ ผู้วิจัยต้องอธิบายให้เข้าใจจนชัดเจน ทำให้ใช้เวลานานในการเก็บข้อมูล
3. ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติการ เนื่องจากช่วงปฏิบัติการประสบปัญหาภัยแล้งทำให้ผลการทดลองปฏิบัติการซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการทำการเกษตรไม่ได้ผล
4. งานวิจัยทำให้เป็นงานวิชาการ “ยาก” เพราะทีมวิจัยมองว่างานวิจัยเป็นเรื่องวิชาการมากเกินไป บางเรื่องจึงรู้สึกว่ายากไม่สามารถทำได้ เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงานและการนำเสนอด้วยถ้อยคำเชิงวิชาการ แต่ก็คลี่คลายไปได้ตามศักยภาพและความเหมาะสมของงานวิจัย “แบบไต่บ้าน”

## ข้อเสนอแนะ

การวิจัยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกู่ ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ทีมผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะที่จะนำไปสู่การพัฒนาต่อเนื่องอย่างยั่งยืนดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนางาน
  - 1.1 การเรียนรู้ของชุมชน ที่จะส่งเสริมให้เป็นนักวิจัยท้องถิ่นยังมีปัญหาในเรื่องการจัดบันทึกข้อมูลของแต่ละบุคคลเพื่อนำไปสู่การพูดคุย และสรุปบทเรียนสำคัญ ดังนั้นควรจะมีการสร้างหลักสูตรสำหรับกลุ่มเป้าหมายในการเป็นนักวิจัยท้องถิ่น ที่มองเห็นความสำคัญในการพัฒนางานให้มีเครือข่ายวิจัยระดับตำบลขึ้น และการสร้างชุมชนเข้มแข็ง
  - 1.2 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรส่งเสริมให้เกิดศูนย์การเรียนรู้ชุมชนในการพึ่งตนเองด้านอาหาร ให้ชุมชนสามารถพัฒนาผลผลิตและการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เป็นระบบ ให้มีคุณภาพสามารถแข่งขันด้านการตลาด แต่คงไว้ซึ่งวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีคุณค่า

1.3 ควรมีการส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มกิจกรรม และการทำงานในลักษณะกลุ่ม เครือข่าย เพื่อเพิ่มอำนาจการต่อรองกับภายนอก โดยเฉพาะกลุ่มผู้จำหน่ายอาหารให้กับชุมชนทั้งในเรื่อง ความปลอดภัยและราคาที่เป็นธรรม

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรทำการวิจัยในลักษณะชุดโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเศรษฐกิจฐานราก ที่ได้สร้างบทเรียนและการเรียนรู้ระหว่างหน่วยงาน องค์กรในพื้นที่ บ้าน วัด โรงเรียน ในลักษณะหมู่บ้านนวัตกรรมและภูมิปัญญาที่จะนำไปสู่หมู่บ้านแห่งการเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเอง และพัฒนาที่ยั่งยืน

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยบทบาทของหน่วยงาน ที่มีผลเกี่ยวข้องต่อกระบวนการ เสริมสร้างความมั่นคงอาหารของชุมชน เพื่อยกระดับเป็นศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

2.3 ควรมีการศึกษาบทบาทกลไกการทำงานของหน่วยงานภาครัฐที่ส่งผลต่อการในการ ทำงานแบบมีส่วนร่วม ในการยกระดับเป็นธุรกิจอุตสาหกรรมชุมชนในพื้นที่ และต่อยอดสู่ผู้ปฏิบัติใน ท้องถิ่น คือเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

## บรรณานุกรม

### บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข (2552). กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข. ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 – 2559.
- น้ำอ้อย ภักดีวงศ์ และคณะ (2545). ระบบความมั่นคงทางอาหารของชุมชน : การสำรวจชุมชน 4 ภาคโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย. นนทบุรี : โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย.
- สถาบันระหว่างประเทศเพื่อการค้าและการพัฒนา (2554) ความมั่นคงทางอาหารและพลังงานของไทย. ศูนย์วิจัยเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2551) ยุทธศาสตร์ประเทศไทยเพื่อความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการประจำปี 2551.
- อรรถชัย จินตะเวช (2551). รายงานฉบับสมบูรณ์การศึกษาเบื้องต้น : ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศโลกต่อความมั่นคงทางอาหารของไทย.

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### ประเด็นการศึกษา

แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหารของชาวบ้านกุ่ม  
ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

.....

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค  
ทั้งในอดีตและปัจจุบันของชาวบ้านกุ่ม

1. พัฒนาการการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม
2. วิถีชีวิตของชาวบ้าน
3. วัฒนธรรมประเพณี
4. สาเหตุ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง
5. พฤติกรรมการบริโภครวมถึงความเชื่อมโยงกันของเหตุปัจจัย
6. ประเภท ชนิด แหล่งของอาหารในแต่ละช่วง
7. ปริมาณ ค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และความคิดความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร
8. อาหารที่ชาวบ้านนิยมในแต่ละยุค

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม

1. ปริมาณการบริโภค
2. แหล่งอาหาร
3. รายจ่ายด้านอาหาร
4. ชนิดอาหาร
5. อาหารที่ชาวบ้านและละรุ่มชอบ (รุ่มปู่ย่า รุ่มพ่อแม่ รุ่มลูก รุ่มหลาน) สนใจและนิยมบริโภค
6. สาเหตุและเหตุจูงใจที่ทำให้ชอบหรือนิยมอาหารนั้นๆ
7. วิธีการได้อาหาร
8. ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อชาวบ้านกุ่ม

ตอนที่ 3 เพื่อค้นหาศักยภาพ องค์ความรู้ และข้อจำกัดที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
บริโภคอาหารของชาวบ้านกุ่ม

1. ทรัพยากรธรรมชาติ
2. ตลาด
3. รายได้
4. วัฒนธรรมประเพณีที่มีเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค
5. ภูมิปัญญาด้านการผลิต การประกอบ การถนอมอาหารทั้งในและนอกหมู่บ้านอื่นๆ
6. แนวทางการพึ่งตนเองด้านอาหารของพื้นที่อื่น
7. ปัจจัยเงื่อนไขที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
8. ระดับครอบครัวระดับชุมชน

ตอนที่ 4 เพื่อสร้างแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่เพื่อการพึ่งตนเองด้านอาหาร

1. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค
2. เครื่องมือที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค
3. จุดอ่อน จุดแข็ง ปัจจัยเอื้อและข้อจำกัดของแนวทางและเครื่องมือในการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการบริโภค

4. บทเรียนของการใช้เครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านกู่

**ภาคผนวก ข**  
**ภาพประกอบกิจกรรม**



รูปภาพที่ 1 - 2 ประชุมเพื่อออกแบบปฏิบัติการ





รูปภาพที่ 3 ศึกษาดูงานการเรียนรู้แบบลงมือทำก่อนการทดลองปฏิบัติการ



รูปภาพที่ 4 ศึกษาดูงานศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงก่อนการทดลองปฏิบัติการ



รูปภาพที่ 5 - 6 สรุปผลการศึกษาดูงานเพื่อออกแบบปฏิบัติการ





รูปภาพที่ 7 - 8 การทดลองปฏิบัติการฟื้นฟูทรัพยากรชุมชนด้วยการปลูกป่า



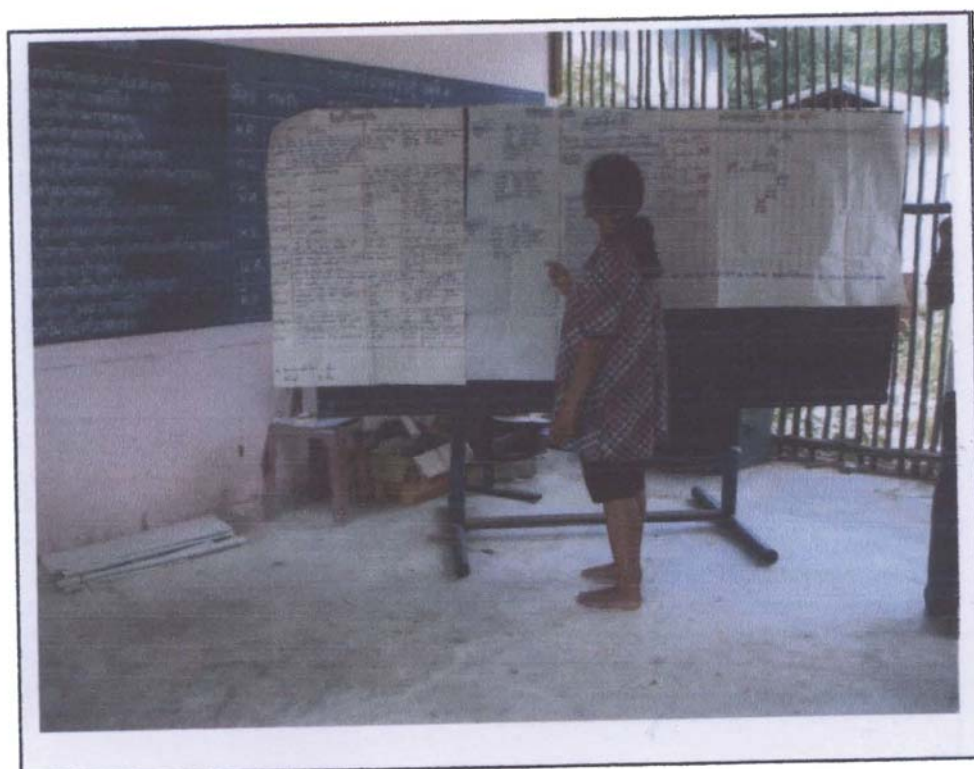


รูปภาพที่ 9 - 10 การทดลองปฏิบัติการฟื้นฟูแหล่งอาหารในชุมชนผลิตข้าวอินทรีย์





รูปภาพที่ 11 - 12 นำเสนอความก้าวหน้าการปฏิบัติการ





รูปภาพที่ 13 - 14 สรุปผลทดลองปฏิบัติการ





รูปภาพที่ 15 - 16 นำเสนอข้อมูลการวิจัยกับชุมชน

