

บทคัดย่อ

โครงการผลไม้และผักพื้นบ้านช่วยการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กเยาวชน ผู้สูงอายุ และประชาชนภายในเขตพื้นที่เป้าหมายของโครงการ ได้ตระหนักเห็นคุณค่าทางโภชนาการของผลไม้และผักพื้นบ้าน และหันมานิยมบริโภคผลไม้และผักพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น ซึ่งได้ดำเนินงานในพื้นที่ 5 แห่ง ของจังหวัดชัยนาท คือ (1.) โรงเรียนชุมชน วัดคักกะนน และชมรมผู้สูงอายุตำบลธรรมามูล ตำบลธรรมามูล อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท (2.) โรงเรียน วัดสมอ(วุฒาประชานุเคราะห์) และ ชมรมผู้สูงอายุบ้านสวนมะม่วง ตำบลโพนางคำออก อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท (3.) โรงเรียนเขื่อนเจ้าพระยา และชมรมผู้สูงอายุบ้านบางกระบือ ตำบลบางหลวง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท (4.) โรงเรียนชุมชนคลองจันทน์ และชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระเบา ตำบล ห้วยยู อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท (5.) โรงเรียนบ้านสะพานหิน (ประชาสามัคคี) และ ชมรมผู้สูงอายุบ้าน สะพานหิน ตำบลสะพานหิน อำเภอหนองมะโมง จังหวัดชัยนาท มีกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการจำนวน 470 คน แยกเป็นเด็กนักเรียนจำนวน 240 คน ผู้สูงอายุ จำนวน 230 คน

กระบวนการทำงาน ได้ดำเนินกิจกรรมแยกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การดำเนินกิจกรรมในพื้นที่ เป้าหมายของโครงการ ประกอบไปด้วย การประชุมวางแผนสร้างความเข้าใจร่วมกัน การประชุมของ คณะทำงาน การสำรวจข้อมูลผลไม้และผักพื้นบ้าน การรวบรวมสรุปวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล การอบรม ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปลูกและประโยชน์ของผักผลไม้ในท้องถิ่น การอบรมให้ความรู้เรื่องการ จัดเมนูอาหารพร้อมทั้งการแปรรูป/การถนอมอาหาร การจัดเมนูอาหารกลางวันผลไม้และผักพื้นบ้าน ให้กับ เด็กนักเรียนในโรงเรียน การสาธิต/การประกวดเมนูอาหารจากผลไม้และผักพื้นบ้านให้กับเด็กนักเรียนและ ผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเด็กนักเรียนกับผู้สูงอายุ การศึกษานอกห้องเรียนของเด็ก นักเรียน ณ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน การประกวดการจัดทำแปลงผลไม้และผักพื้นบ้านของเด็กนักเรียนและ ผู้สูงอายุ การจัดสวนผลไม้และผักพื้นบ้านเพื่อการเรียนรู้ในโรงเรียนและที่บ้าน การจัดห้องการเรียนรู้เรื่อง ผลไม้และผักพื้นบ้านในโรงเรียน การพัฒนาสื่อผักผลไม้ให้น่ารับประทานมากขึ้น รวมทั้งทำสื่อ ประกอบการเรียนรู้ร่วมกัน การจัดเวทีสรุปบทเรียนในการดำเนินงานโครงการ กิจกรรมในส่วนที่ 2 คือ การสนับสนุนติดตาม/ให้คำปรึกษา แนะนำ การดำเนินงานในพื้นที่ประกอบไปด้วย ประชุมชี้แจงการ ดำเนินงานโครงการกับผู้เกี่ยวข้อง การติดตามให้คำปรึกษาประสานงานกับพื้นที่กลุ่มเป้าหมาย การประชุม คณะกรรมการโครงการ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานร่วมกัน การจัดงานมหกรรมผลไม้และ ผักพื้นบ้านช่วยการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท และการจัดเวทีสรุปบทเรียนในการ ดำเนินงานโครงการ

ผลจากการดำเนินงานในโครงการในพื้นที่ทั้ง 5 แห่ง ได้ข้อมูลผลไม้และผักพื้นบ้านในพื้นที่ เด็กนักเรียนและผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานผักผลไม้ พบว่าเด็กและผู้สูงอายุในโครงการจำนวน 470 คน มีผลไม้ในครัวเรือนจำนวน 421 คน คิดเป็นร้อยละ 89.57 มีผลไม้จำนวน 28 ชนิดและมีผลไม้จำนวน 18 ชนิดที่สามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้ถึง 79 ครัวเรือน มีผักพื้นบ้านในครัวเรือนจำนวน 413 คน คิดเป็นร้อยละ 87.87 พบว่ามีผักพื้นบ้านจำนวน 43 ชนิด และผักพื้นบ้านจำนวน 28 ชนิดที่สามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้ถึง 50 ครัวเรือน นอกจากนั้นยังได้ข้อมูลปฏิบัติผลไม้และผักพื้นบ้านในการบริโภคตลอดทั้งปีในพื้นที่เป้าหมายของโครงการ

การดำเนินงานโครงการส่งผลให้เด็กนักเรียนและผู้สูงอายุ มีองค์ความรู้ในเรื่องผลไม้และผักพื้นบ้านจากการที่ได้เข้าร่วมโครงการ อบรมการให้ความรู้เกี่ยวกับผักผลไม้ ประโยชน์คุณค่าโภชนาการในด้านต่างๆ รวมทั้งต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตั้งแต่เริ่มปลูกจนถึงเก็บผลผลิต จากนั้นก็นำมาบริโภคด้วยการแปรรูปเมนูอาหารที่แปลกไปจากเมนูเดิมๆ ผักพื้นบ้าน เช่น เมนูผักบุ้ง มาทำยำผักบุ้งกรอบ, ผักบุ้งทอดกรอบกับน้ำจิ้ม, เห็ดนางฟ้า มาชุบแป้งทอดเป็นเห็ดทอดกรอบคล้ายกับไก่ทอดเคเอฟซี, ผักต่างๆมาทำลาบสมุนไพร สลัดผัก رنگ ส่วนผลไม้ เช่น กล้วย มาทำเป็น บานาน่าชีสโก กล้วยบาบีคิว กล้วย ปาปริกา, มะม่วง มาทำเป็นไอศกรีมมะม่วง สัมตำผลไม้รวม น้ำผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ การได้ฝึกปฏิบัติ ทำเมนูอาหารรูปแบบใหม่และการแปรรูปอาหาร การได้ไปศึกษาเรียนรู้ ณ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน การเรียนรู้ในเวทีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในแต่ละพื้นที่ ที่สำคัญการผลิตสื่อในโครงการพัฒนาสื่อองค์ความรู้ เรื่อง “ทุกวันทุกวัยกินผักผลไม้หลากหลายคุณค่า” ทำให้เด็กได้สนใจอยากเรียนรู้ มีความกระตือรือร้น และได้รับความรู้จากสื่อด้านคู่มือหนังสือ วิซีดี

นอกจากนี้เกิดห้องการเรียนรู้เรื่องผลไม้และผักพื้นบ้าน จำนวน 5 แห่งซึ่งมีสื่อความรู้ทั้งหนังสือ เอกสาร ตำรา แผ่นพับ โปสเตอร์ ซีดี วิซีดี บอร์ดนิทรรศการ พร้อมทั้งให้บริการแก่เด็กนักเรียน ผู้สูงอายุ ผู้ปกครอง ประชาชนทั่วไป ทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่ เกิดแปลงสวนผลไม้และผักพื้นบ้านอีกจำนวน 5 แห่งที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้แบบเชิงลึกในด้านการปลูกผักและผลไม้ และนำผลผลิตส่วนหนึ่งไปจัดทำเป็นเมนูอาหารกลางวันในโรงเรียนอีกด้วย

ผลจากการศึกษาสรุปได้ว่า การสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้แก่เด็กนักเรียนและผู้สูงอายุ ต้องมีทั้งในด้านวิชาการ และด้านการฝึกปฏิบัติ (Learning by Doing) ซึ่งส่งผลทำให้เด็กนักเรียนและผู้สูงอายุเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคผลไม้และผักพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น