

แบบฟอร์ม

บทคัดย่อผลงานโครงการพัฒนาวิชาการสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส ครั้งที่ ๒๐ ปี ๒๕๖๘

-
- [] ประเภท Oral Presentation : [] วิจัย [/] R๒R
[] CQI (Clinic) [] CQI (Non Clinic)
- [] ประเภท Poster Presentation : [] วิจัย [] R๒R [] CQI
- [] ประเภท นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์
- กลุ่ม [] รพท. [/] รพช. [] รพ.สต. / ศสม/ PCU [] สสอ./ สสจ.
- ผลงานในสาขา [] แพทย์ [] ทันตแพทย์ [] เภสัชกรรม [] พยาบาล [] คุ้มครองผู้บริโภค
[] วิทยาศาสตร์การแพทย์ [] การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
[] บริหารสาธารณสุข/นโยบายสาธารณสุข/สาธารณสุขทั่วไป [] การแพทย์แผนไทย
[] ป้องกันและควบคุมโรค [/] อื่นๆ โฆษณาการ
- การเสนอผลงาน [] ไม่เคยนำเสนอ เผยแพร่มาก่อน [/] เคยเผยแพร่ (พัฒนาต่อยอด)

ชื่อเรื่อง การพัฒนาคุณภาพเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ในอำเภอเจาะไอร้อง จังหวัดนราธิวาส

ชื่อจัดทำผลงาน

ผู้จัดทำผลงาน: ชื่อสกุล นางสาวอศลิมา แวฮามะ ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ

ผู้ร่วมจัดทำผลงาน: ชื่อสกุล นางสาวตัสนีม สัจจุกุล ตำแหน่ง นักโภชนาการ

หน่วยงาน กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลเจาะไอร้อง อำเภอ เจาะไอร้อง จังหวัด นราธิวาส

เบอร์โทรศัพท์มือถือ ๐๙๔-๒๕๔๗๖๖๖ E-mail akhliman๓๑๐@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อพัฒนาเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการสำหรับนักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและนักเรียนชั้นอนุบาลในโรงเรียน ๒. เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรให้มีความรู้ในการดูแลและปรับปรุงคุณภาพอาหารตามหลักมาตรฐานฮาลาล-ปลอดภัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ๓. เพื่อศึกษาการยอมรับและความพึงพอใจต่อเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ๔๕ คน เด็กอนุบาลจำนวน ๘๐ คน เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทางสถิติ ด้วยค่าที่ (Dependent t-test) ผลการศึกษาพบว่า ๑. การพัฒนาเมนูอาหารฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ ได้จากการสำรวจเมนูที่ใช้จัดเป็นอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในโรงเรียนมากที่สุด พร้อมจัดเป็นชุดอาหารกลางวันได้จำนวน ๒๐ ชุด แต่ละชุดจัดเป็นอาหารจานเดียว หรือข้าวสวยพร้อมกับข้าว ๑-๒ อย่าง เสริฟพร้อมผลไม้หรือขนมหวานนำวัตถุดิบส่วนประกอบ และปริมาณส่วนผสมของแต่ละเมนูคำนวณเพื่อหาปริมาณพลังงานและสารอาหารที่จะได้รับประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุ โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients กำหนดสารอาหาร ที่ควรได้รับในมื้อกลางวันเป็นร้อยละ ๓๐ ของความต้องการพลังงาน ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน สัดส่วนการกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ ๕๕-๖๐ โปรตีนร้อยละ ๑๐-๑๕ และไขมันร้อยละ ๒๕-๓๐ พบว่าอาหารกลางวันมีปริมาณโปรตีน ๑๑-๑๗.๑๖ กรัม ไขมัน ๑๓.๑-๑๗.๙ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๔๙.๒-๖๙.๒๓ กรัม และมีพลังงาน ๓๘๑.๖ - ๔๑๐.๕๘ กิโลแคลอรี ๒. ผลการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการอบรมพัฒนาศักยภาพ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ก่อนอบรมจาก ๕.๕๐±๑.๐๑ เป็น ๘.๓๐±๑.๗๖ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ 0.05 ($P < 0.05$) ๓.ผลการศึกษายอมรับของเด็กอนุบาล จำนวน ๘๐ คน พบว่า ข้าวมันไก่ ได้รับการยอมรับในระดับมากคะแนนเฉลี่ย ๒.๓๗ รองลงมาคือ ข้าวผัดไก่ไข่ และก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ได้รับการยอมรับในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย ๒.๒๘ และ ๑.๙๘ ตามลำดับ และผลการประเมินความพึงพอใจเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ พบว่า มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในมากที่สุด (4.59 ± 0.53)

๑) ชื่อเรื่อง การพัฒนาคุณภาพเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
ในอำเภोजะเอย์ จังหวัดนราธิวาส

๒) ชื่อจัดทำผลงาน

ผู้จัดทำผลงาน: ชื่อสกุล นางสาวอัศลิมา แวฮามะ ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ

ผู้ร่วมจัดทำผลงาน : ชื่อสกุล นางสาวตัสนิม สัจจุกุล ตำแหน่ง นักโภชนาการ

หน่วยงาน กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลเจ๊ะไกรทอง อำเภอ เจ๊ะไกรทอง จังหวัด นราธิวาส

เบอร์โทรศัพท์มือถือ ๐๙๔-๒๕๔๗๖๖๖ E-mail akhlimat11@gmail.com

๓) บทนำ

อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและการพัฒนาทางด้านสติปัญญา โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง ๓ – ๑๒ ปี ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลควรจัดอาหารที่ดีมีประโยชน์ และได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมตามวัย หากเด็กวัยเรียนได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตไม่เต็มศักยภาพเด็กตัวเล็ก เตี้ย ส่งผลต่อ ภูมิคุ้มกันต่ำลง ส่งผลต่อสติปัญญา คือทำให้เรียนรู้ได้ช้าลง แต่ถ้าได้รับพลังงานมากเกินไปติดต่อกัน เป็นเวลานานจะทำให้มีน้ำหนักเกินเกิดเป็นโรคอ้วน และโรคเรื้อรังไม่ติดต่อตั้งแต่วัยเด็กตามมา ดังนั้น เด็กวัยเรียนจึงควรได้รับอาหารที่ถูกต้อง และครบถ้วนทั้งในด้าน ปริมาณและคุณภาพเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และการจดจำ รวมถึงสร้างเสริมระบบ ภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันโรค ประกอบกับบริบทของพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม การพัฒนาครัวผลิตอาหารฮาลาล ในโรงเรียนจึงช่วยให้นักเรียนและบุคลากรได้รับอาหารฮาลาล ปลอดภัยจาก อันตรายทางด้านกายภาพ เคมี ชีวภาพ และสิ่งต้องห้าม (หะรอม) ตามหลักศาสนาอิสลาม อันจะส่งผลต่อความ ปลอดภัยทางด้านร่างกาย และจิตวิญญาณของผู้บริโภค

จากจุดเริ่มต้นของการพัฒนามาตรฐานการผลิตอาหารฮาลาลจากครัวโรงพยาบาลสู่ครัวโรงเรียนผ่านการวาง ระบบ HALAL และ HAL-Q จึงทำให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมด้านสุขภาพ และโภชนาการ ของเด็กวัยเรียน โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพอาหารกลางวันตามหลักโภชนาการ รวมถึงพัฒนามาตรฐานกระบวนการผลิตให้สอดคล้อง ตามมาตรฐานฮาลาล ต่อยอดการพัฒนาต่อยอดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่เพียงพอต่อความต้องการของเด็ก ปฐมวัยโดยจัดทำเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ E-book เผยแพร่บนระบบออนไลน์ เพื่อให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่ จังหวัดชายแดนภาคใต้ และผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้และพัฒนาต่อยอดให้เด็กปฐมวัยได้กินอิ่มอย่าง มีคุณภาพมีภาวะ โภชนาการ และสุขภาพที่ดีต่อไป

๔) วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อพัฒนาสูตรเมนูอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมกับวัย และ ความต้องการทางโภชนาการของเด็กเล็ก สนับสนุนการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางร่างกายและสมองอย่างมี ประสิทธิภาพ ๒. เพื่อเพิ่มความรู้และศักยภาพของบุคลากรให้มีความรู้ในการดูแลและปรับปรุงคุณภาพอาหาร ๓. เพื่อศึกษาการยอมรับและความพึงพอใจ ต่อเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กและชั้นอนุบาลในโรงเรียน

๕) แนวคิดทฤษฎีที่ใช้/ การทบทวนวรรณกรรม ได้ทบทวนเอกสารงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการจัดโครงการเพื่อเป็น พื้นฐานและแนวทางในการศึกษา โดยกำหนดเนื้อหาไว้ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ความสำคัญของโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนที่ ๒ ธงโภชนาการ

ส่วนที่ ๓ ภาวะโภชนาการ

ส่วนที่ ๔ การจัดบริการอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ส่วนที่ ๕ อาหารฮาลาล

๑. ความสำคัญของโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

ความสำคัญของโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งพบว่าการศึกษาที่เด็กจะเจริญเติบโตได้เต็ม ศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านสมอง เด็กจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอทั้งทาง ด้านประโยชน์ ด้านคุณภาพและด้านปริมาณ เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และ ส่งผลให้เด็กมีภาวะการเจริญเติบโตที่ เต็มศักยภาพ หากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ การเจริญเติบโตของร่างกายล่าช้า หากขาด เป็นเวลานานหรือเรื้อรัง เด็กจะมีภาวะเตี้ย และส่งผลต่อ ระดับสติปัญญา และการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยง่าย (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔)

เด็กอายุ ๒-๕ ปี ต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มมากขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ง่ายจากเป็นวัยที่ซุกซน อยากรู้อยากเห็น มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายหรือเล่นมากกว่ากว่า ๒ ปี การจัดอาหารจึงต้องให้ครบ ๖ กลุ่มอาหาร ในปริมาณที่ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลายตามธงโภชนาการ

๒. ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ หมายถึง เครื่องมือที่จะช่วยอธิบายสัดส่วนอาหารที่ควรได้รับในแต่ละมื้อ ความหลากหลายของชนิดอาหาร และปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งการกินอาหารให้หลากหลาย หมายถึง การกินอาหารที่ไม่ซ้ำ หรือมีการหมุนเวียนชนิดอาหารภายในกลุ่มเดียวกันของแต่ละวัน (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔)

อาหารแบ่งเป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มข้าว-แป้ง ๒) กลุ่มผัก ๓) กลุ่มผลไม้ ๔) กลุ่มเนื้อสัตว์ ๕) กลุ่มนม และ ๖) กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔)

๑. กลุ่มข้าว-แป้ง อาหารกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรเลือกข้าวที่มีการขัดสีน้อย เช่นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซึ่งพบว่าจะให้ประโยชน์มากกว่าข้าวขาว ๒. กลุ่มผัก อาหารกลุ่มนี้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร ซึ่งว่าการกินผักสีต่าง ๆ ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง-ส้ม สีแดง สีขาว หรือสีม่วงจะช่วยลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ๓. กลุ่มผลไม้ อาหารกลุ่มนี้เป็นแหล่งของวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี แร่ธาตุ โยอาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติในเชิงป้องกันโรคต่าง ๆ และช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ ๔. กลุ่มเนื้อสัตว์อาหารกลุ่มนี้ให้โปรตีนเป็นหลักซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นต่อร่างกายช่วยในการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ซึ่งในการจัดอาหารเราควรมีการจัดอาหารที่มี ปลาสลับกับไข่ เนื่องจากร่างกายจะได้รับสารอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพ และเหมาะสมกับร่างกาย ๕. กลุ่มนม อาหารกลุ่มนี้เป็นแหล่งอาหารที่ดี ของแร่ธาตุ แคลเซียม เพื่อช่วยสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง ๖. กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ อาหารในกลุ่มนี้ได้แก่ ไขมันเป็นสารอาหาร ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ต้องได้รับในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย น้ำตาลทราย ใช้เติมอาหารเพื่อปรุงรส หากได้รับในพลังงานที่เกินทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ฟันผุ และเกลือ มีโซเดียม เป็นองค์ประกอบ ใช้สำหรับปรุงอาหาร หากได้รับปริมาณที่เกินจะส่งผลต่อการสะสมของน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดการบวมน้ำได้ อาหารในเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโต และมีการพัฒนาการอย่างรวดเร็ว วัยนี้ความได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เนื่องจากวัยนี้อยู่ในภาวะที่ระขาดสารอาหารได้ง่ายกว่าวัยอื่น ซึ่งโรคขาดสารอาหารที่พบมากในวัยนี้ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน เด็กก่อนวัยเรียน จึงมีความต้องการสารอาหาร ประเภทอาหารที่ให้พลังงาน โปรตีน แร่ธาตุต่าง ๆ และวิตามินต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต (นิธิยา รัตนพานนท์และวิบูลย์ รัตนพานนท์, ๒๕๓๗) อาหารเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ ๔-๖ ปีพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโตและมีการพัฒนาการเรียนรู้ตลอดจนถึงมีกิจกรรม หรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ซึ่งวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการสารอาหาร และอาหารในปริมาณที่สูง ซึ่งพบว่าการศึกษาโภชนาการที่ดีและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง และยังพบว่า ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสมองโดยพบการส่งเสริมด้านภาวะโภชนาการของวัยนี้เป็นการวางรากฐานให้ชีวิตสำหรับเด็ก ถ้าเด็กวัยนี้ขาดสารอาหาร

จะส่งผลต่อ สติปัญญาการเรียนรู้ การเจริญเติบโตของร่างกาย และมีโอกาสป่วย และเสียชีวิตสูง ดังนั้น ผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญสำหรับการเลือกอาหารให้ถูกต้องและเพียงพอต่อความต้องการของวัย (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์, ๒๕๖๐)

๓.ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สิ่งที่เข้าสู่ร่างกายของคนและและสร้างประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งร่างกาย จะบ่งบอก ถึงภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และภาวะโภชนาการสามารถใช้เกณฑ์ประเมินได้หลายวิธี เช่น การใช้เกณฑ์ ประเมินจาก WHO การส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง การเพิ่มขนาดของร่างกาย เพื่อป้องกันถึงการเจริญเติบโตของร่างกายและอวัยวะต่างๆ โดยพบว่าอิทธิพลที่ส่งผลต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการ ของเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ พันธุกรรม พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม รวมถึง การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี ให้แก่เด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งเด็กมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย ทำให้สูญเสียพลังงาน จึงต้องจัดอาหาร และสารอาหาร ให้เพียงพอไม่ควรบังคับ แนวทาง การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี ได้แก่ การฝึกให้เด็กรับประทานอาหาร วันละ ๓ มื้อ และมีมือว่างเป็นนมสด หรือนมถั่วเหลือง เด็กวัยนี้ต้องการสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย เด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนเพิ่มมากขึ้น ควรฝึกให้เด็กวัยนี้มีการรับประทานผัก และผลไม้ทุกวัน ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนต้องปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเนื่องจากเด็กวัยนี้จะเป็นวัยเลียนแบบผู้ใหญ่ และควรหาวิธีการ หรือแรงจูงใจให้เด็กรับประทาน อาหาร ครบ ๕ หมู่ ลักษณะและรสชาติของอาหารต้องไม่หวาน หรือเค็มจนเกินไป โดยพบว่าบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมในการรับประทานอาหารจะส่งผลต่อการรับประทานอาหาร ถ้ามีสถานการณ์ที่มีภาวะตึงเครียด จะทำให้เด็กรู้สึกกังวลไม่กล้ารับประทานและโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญ ควรมีการส่งเสริมเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาด้านภาวะโภชนาการ และควรจัดอาหารให้เหมาะสมกับวัย และมีอาหารครบ ๕ หมู่ เนื่องจาก เด็กก่อนวัยเรียน เป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหาร เพื่อลดปัญหาด้านภาวะโภชนาการและให้มีการเจริญเติบโตตามวัยและสามารถโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์, ๒๕๖๐) โดยสรุปการส่งเสริมภาวะ โภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง การช่วยให้ร่างกายมีการพัฒนาและเจริญเติบโต ซึ่งอิทธิพลส่วนใหญ่ที่มี ผลต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการ ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมการสร้างลักษณะนิสัยให้แก่ เด็กก่อนวัยเรียน การฝึกให้เด็ก มีพฤติกรรมที่รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ และได้รับสารอาหารครบถ้วนตามวัย ผู้ปกครองมีแนวทางการส่งเสริมอาหารตามวัยให้แก่เด็กก่อนวัยเรียน เพื่อลดปัญหาด้านโภชนาการ และปัญหาด้าน สุขภาพในอนาคต

๔.การจัดบริการอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

๔.๑ การกำหนดเป้าหมายของสารอาหารที่ควรได้รับ

การกำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ควรได้รับจากมื้อต่างๆในแต่ละวัน ดังตารางที่ ๑ ซึ่งกำหนดให้อาหารกลางวัน และอาหารเสริมมีสัดส่วนเป็นร้อยละ ๓๐ และ ๑๐ ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันตามลำดับ เมื่อรวม เป้าหมายทั้งสองมื้อนี้เข้าด้วยกันเป็นร้อยละ ๔๐ ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันจึงเป็นเป้าหมายร่วมกันของ โครงการอาหารกลางวัน และโครงการเสริม (นม) รวมถึงอาหารว่างที่อาจจัดให้เด็กเล็กหรือนูบาล

ตารางที่ ๑ กำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อต่างๆ เป็นร้อยละของความต้องการสารอาหาร ประจำวัน

มื้อ	เช้า	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
ร้อยละ*	๒๐	๑๐	๓๐	๑๐	๓๐

*ร้อยละปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ๒๕๖๔ คณะกรรมการจัดทำ ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๔.๒ หลักการจัดอาหารกลางวัน

สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (๒๕๓๙) ได้ให้หลักการในการจัดอาหารกลางวันไว้ว่า หลักการจัดอาหารกลางวันในทุกโรงเรียนต้องดำเนินการควรจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับฐานะด้านการเงินของผู้ปกครอง โดยการควบคุมดูแลของครูมีสาระสำคัญดังนี้

๑.ด้านคุณค่าทางโภชนาการโรงเรียนต้องมีการควบคุมปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการที่จัดให้กับเด็กวัยเรียนครบทั้ง ๕ หมู่ คือโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่และวิตามิน

๒.ด้านสุขาภิบาลอาหารต้องมีการควบคุมกระบวนการประกอบอาหาร ตั้งแต่ความสะอาดของอาหาร ความสะอาดของสถานที่ปรุงอาหารและสถานที่รับประทานอาหาร มีจำนวนภาชนะที่ใช้ปรุงอาหารและบรรจุอาหารอย่างเพียงพอ

๓.ด้านมาตรฐานอาหารฮาลาล มีการควบคุมกระบวนการผลิตอย่างเคร่งครัด เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารนั้นถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม โดยกระบวนการผลิตจะต้องเป็นไปตามข้อกำหนดหลายประการ อาทิ ส่วนประกอบอาหารต้องไม่มีส่วนประกอบที่ต้องห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม เช่น เนื้อหมู หรือแอลกอฮอล์ กระบวนการผลิตต้องมีการแยกการผลิตระหว่างอาหารฮาลาลกับอาหารที่ไม่ฮาลาล เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน การเชือด การเชือดสัตว์ต้องเป็นไปตามหลักการเชือดสัตว์ตามอิสลาม เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ ในกระบวนการผลิตต้องสะอาด และไม่ใช่ในการเตรียมอาหารที่ไม่ฮาลาล การตรวจสอบและรับรอง ต้องมีการตรวจสอบและได้รับการรับรองจากองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญในการรับรองอาหารฮาลาล

๕.อาหารฮาลาล

๕.๑ ฮาลาล (Halal) หมายถึง สิ่งที่ได้รับอนุญาตตามหลักศาสนาอิสลามให้นำไปบริโภคหรือใช้หรือกระทำได้

๕.๒ อาหารฮาลาล (Halal Food) หมายถึงอาหารที่ได้รับอนุญาตตามหลักศาสนาอิสลามให้บริโภคได้

๕.๓ หะรอม (Haram) หมายถึง สิ่งไม่อนุญาตหรือสิ่งต้องห้ามในศาสนาอิสลาม

๕.๔ ชุบฮัต (chubhaat)/มัชบูห์ (machbuh) หมายถึง สิ่งต้องสงสัยหรือไม่แน่ใจแหล่งที่มา

๕.๕ นัจิส (Najis) หมายถึง สิ่งที่ศาสนาอิสลามถือว่าสกปรก

๕.๖. อิสลาม (Islam) หมายถึง การยอมรับและยอมรับงานต่อพระผู้เป็นเจ้า และนำคำสั่งของพระผู้เป็นเจ้าหรือคำสอนที่ศาสดามุฮัมมัดมาเผยแพร่และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยปราศจากความกังขา จนเป็นวิถีปฏิบัติ และขนบธรรมเนียมประเพณีของการดำรงชีวิตประจำวัน

๕.๗ สิ่งต้องห้าม (Prohibited) หมายถึง สิ่งที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในการผลิตอาหารฮาลาล

๕.๘ การปนเปื้อน (Contaminate) หมายถึง การปนเปื้อนสิ่งที่เป็นอันตรายทางกายภาพ อันตรายทางเคมี อันตรายทางชีวภาพ หะรอม และนัจิส

๕.๙ การปนเปื้อนหะรอม (Haram Contaminate) หมายถึง การปนเปื้อนสิ่งหะรอมโดยการสัมผัสหรือเติมโดยเจตนาหรือไม่เจตนา ทำให้สิ่งหะรอม หรือน่าสงสัย (ชุบฮัต) เข้าสู่วงจรอาหาร ทำให้อาหารที่ผลิตขึ้นไม่ฮาลาล

๕.๑๐ ผลิตภัณฑ์ฮาลาล (Halal Product) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือผลิตขึ้นตามขั้นตอนมาตรฐานผลิตภัณฑ์ฮาลาล และหมายรวมถึงการผลิตการบริการการจัดจำหน่ายที่ไม่ขัดต่อหลักศาสนาอิสลาม

๕.๑๑ อันตราย (Hazard) หมายถึง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสารใดสารหนึ่งที่มีสมบัติทางชีวภาพเคมี หรือทางกายภาพที่มีผลทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพในระดับที่ยอมรับไม่ได้

๕.๑๒ ความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety) หมายถึง ความมั่นใจว่าอาหารจะไม่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค เมื่ออาหารนั้นได้มีการจัดเตรียมและ/หรือบริโภค

๕.๑๓ CFGT (Clean Food Good Taste) หมายถึง อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (ตามข้อกำหนดกระทรวงสาธารณสุข)

๕.๑๔ HAL-Q (Halal Assurance Liability and Quality system) หมายถึง ระบบบริหารเพื่อรับประกันและรับผิดชอบต่อสภาพฮาลาลของผลิตภัณฑ์และบริการ โดยการบูรณาการมาตรฐาน ฮาลาลเข้ากับระบบความ

ปลอดภัยอาหารในการผลิตอาหารฮาลาลให้ถูกต้องเป็นไปตามหลักศาสนาอิสลาม สะอาดและปลอดภัยตามมาตรฐานสากล

๕.๑๕ อันตรายทางกายภาพ (Physical Hazard) หมายถึง สิ่งแปลกปลอม ที่ไม่พึงประสงค์ และสามารถก่อให้เกิดอันตรายหรือทำให้ร่างกาย เจ็บป่วยได้ อาจมีอยู่แล้ว ในตัววัตถุดิบ หรืออาหาร เช่น เศษกระดูกขนสัตว์ หรือปนเปื้อนในระหว่างกระบวนการผลิต เช่น เศษหิน เศษดิน ผุ่น เศษโลหะจากเครื่องมือ การผลิต เครื่องประดับ เศษเล็บ ก้นบูหรี เป็นต้น

๕.๑๖ อันตรายทางเคมี (Chemical Hazard) หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสารเคมี ที่ปนเปื้อนที่มากับดิน น้ำ สิ่งแวดล้อม หรือ ปนเปื้อน มากับกิจกรรมทางการเกษตร หรือสารเคมี หรือสารพิษที่เติมลง ไปเพื่อช่วยในกรรมวิธีผลิต ชะลอการเน่าเสีย สารเคมีที่ปนเปื้อนหรือตกค้างในอาหาร

๕.๑๗ อันตรายทางชีวภาพ (Biological Hazards) หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตส่วนใหญ่เกิดจาก จุลินทรีย์ ไวรัส รา โปรโตซัว และพยาธิ อันตราย ชนิดนี้จะปนเปื้อนในอาหาร วัตถุดิบและปนเปื้อน ระหว่างกระบวนการผลิต จากคน เครื่องมืออุปกรณ์ ปนเปื้อนข้ามระหว่างวัตถุดิบ และอาหารที่ปรุงสุกแล้วหลังจากใช้เครื่องมือร่วมกัน

๕.๑๘ อันตรายทางฮาลาล (Halal Hazard) หมายถึง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ที่ขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องตามศาสนบัญญัติอิสลาม ซึ่งมีผลให้เมื่อนำไปใช้ในกระบวนการผลิตอาหารฮาลาลแล้วทำให้อาหารไม่ฮาลาล เช่น การใช้วัตถุดิบที่เป็นสิ่งต้องห้ามในศาสนาอิสลาม ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ต้องห้าม (เช่น หมู สุนัข ตะขาบ ฯลฯ) แอลกอฮอล์ สารจากเลือด กระดูกสัตว์ที่ไม่ผ่านการเชือดอย่างถูกต้อง กลีเซอรอลจากไขมันสัตว์ ฯลฯ ตลอดจนการจัดเก็บ การขนส่ง ที่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกหรือสารต้องห้ามทางศาสนาอิสลาม หรือสิ่งที่เป็น นอญิส หะรอม การล้างที่ไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นต้น

๖) วิธีการศึกษา การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้เมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ โดยเปรียบเทียบความรู้ ก่อนและหลัง (Before-After Study) แบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) (วันดี ไทยพานิช, ๒๕๕๒)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นครั้งนี้ กลุ่มที่ ๑ เป็นผู้มีส่วนร่วมในการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็ก คือ ผู้บริหาร หัวหน้า ผู้ดูแลเด็กและบุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๔๕ คน โดยคัดเลือกจากผู้สนใจ และมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมในการอบรมให้ความรู้ด้านการจัดอาหารฮาลาลสำหรับเด็ก และยินดีให้สำรวจข้อมูลทางด้านความรู้ กลุ่มที่ ๒ ประชากร คือ เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และเด็กชั้นอนุบาลในโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๘๐ คน

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ๑) ดำรับอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ ๒) การฝึกอบรมและพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้กับผู้บริหาร หัวหน้า ผู้ดูแลเด็กและบุคลากร ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ๑) ผลการประเมินความรู้ ผู้มีส่วนร่วมในการอบรมพัฒนาศักยภาพ ก่อนและหลัง ๒.ผลการประเมินการยอมรับเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ ๓) ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้ แบบสอบถามความรู้ และแบบสังเกตการยอมรับอาหาร

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน ๓ ชุด ได้แก่

๑. แบบสอบถามข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับจัดเตรียมอาหารตามหลักมาตรฐานฮาลาล-ปลอดภัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการของผู้มีส่วนร่วมในการจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กอนุบาลจำนวน ๑๐ ข้อ เป็นคำถามให้เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ๑ ตัวเลือกจาก ๔ ตัวเลือก โดยตอบข้อถูก ๑ ตอบข้อผิด ๐ คะแนน

๒. แบบประเมินความพึงพอใจในการฝึกอบรมและพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้บริหาร หัวหน้า ผู้ดูแลเด็กและบุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ เพื่อให้มีความรู้ในการจัดเตรียมอาหารตามหลักมาตรฐานฮาลาล-ปลอดภัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในด้านการฟังบรรยายและวิทยากรผู้บรรยาย ด้านกิจกรรม ด้านวิทยากร สื่อที่ใช้ ด้านเวลาและสถานที่จัดกิจกรรม ลักษณะคำตอบเป็น มาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ คือ ๕ หมายถึงความพึงพอใจมากที่สุด ๔ หมายถึงความพึงพอใจมาก ๓ หมายถึงความพึงพอใจปานกลาง ๒ หมายถึงความพึงพอใจน้อย ๑ หมายถึงความพึงพอใจน้อยที่สุด

๓. แบบสังเกตการยอมรับอาหารกลางวันของเด็กอนุบาล กำหนดให้ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทานได้เป็นตัวชี้วัดการยอมรับอาหาร โดยปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน ๓/๔ ส่วนขึ้นไปถือว่ายอมรับมากให้คะแนนเป็น ๓ ปริมาณ ๑/๒ - ๓/๔ ส่วนถือว่ายอมรับปานกลางให้คะแนนเป็น ๒ ปริมาณน้อยกว่า ๑/๒ ส่วนถือว่ายอมรับน้อยให้คะแนนเป็น ๑

๔. แบบประเมินความพึงพอใจของเด็กนักเรียนต่อเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย โดยให้เลือกจาก ๕ เมนู ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ คือ ๕ หมายถึงมากที่สุด ๔ หมายถึงมาก ๓ หมายถึงปานกลาง ๒ หมายถึงน้อย ๑ หมายถึงน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติ Dependent t-test

๗) ผลการศึกษา ผลจากการพัฒนาเมนูอาหารฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ ได้จากการสำรวจเมนูที่ใช้จัดเป็นอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและในโรงเรียนมากที่สุด พร้อมจัดเป็นชุดอาหารกลางวันได้จำนวน ๒๐ ชุด แต่ละชุดจัดเป็นอาหารจานเดียว หรือข้าวสวยพร้อมกับข้าว ๑-๒ อย่าง เสิร์ฟพร้อมผลไม้หรือขนมหวานนำวัตถุดิบส่วนประกอบและปริมาณส่วนผสมของแต่ละเมนูคำนวณเพื่อหาปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่จะได้รับประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุ โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients.

๑. การพัฒนาเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ

กำหนดสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อกลางวันเป็นร้อยละ ๓๐ ของความต้องการพลังงาน ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน สัดส่วนการกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ ๕๕-๖๐ โปรตีนร้อยละ ๑๐-๑๕ และไขมันร้อยละ ๒๕-๓๐ พบว่าอาหารกลางวันมีปริมาณโปรตีน ๑๑-๑๗.๑๖ กรัม ไขมัน ๑๓.๑-๑๗.๙ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๔๙.๒-๖๙.๒๓ กรัม และมีพลังงาน ๓๘๑.๖ - ๔๑๐.๕๘ กิโลแคลอรี โดยมีค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณสารอาหารและพลังงาน ดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณสารอาหารและพลังงาน จำนวน ๒๐ ชุด

สารอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
โปรตีน (กรัม)	๑๔.๐๖	๑.๖๖
ไขมัน (กรัม)	๑๕.๑๘	๑.๑๒
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	๕๔.๐๒	๔.๙๓
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	๓๙๖.๔๑	๑๓.๓๔

จากตารางที่ ๒ รายการอาหารกลางวันสำหรับเด็ก จำนวน ๒๐ ชุด มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของ โปรตีน 14.06 ± 1.66 กรัม ไขมัน 15.18 ± 1.12 กรัม คาร์โบไฮเดรต 54.02 ± 4.93 กรัม และพลังงาน 396.41 ± 13.34 กิโลแคลอรี จากหมวดข้าวแป้ง ๑.๕-๒ ส่วน หมวดผัก ๐.๕-๑.๕ ส่วน หมวดเนื้อสัตว์ ๑-๒ ส่วน หมวดไขมัน ๑-๒ ส่วนและหมวดผลไม้ ๐.๕-๒ ส่วน

๒. การพัฒนาศักยภาพของบุคลากร

ผลการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการอบรมพัฒนาศักยภาพ (ดังตารางที่ ๔) พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้าน ความรู้ก่อนอบรม 5.50 ± 1.01 และหลังการอบรม 8.30 ± 1.76 ($t=12.19, p\text{-value}=0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($P<0.05$)

ตารางที่ ๓ ผลการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการอบรมพัฒนาศักยภาพ ($P<0.05$)* ($n=45$)

ความรู้	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
ก่อนอบรม	5.50 ± 1.01	๑๒.๑๙	.๐๐๐
หลังอบรม	8.30 ± 1.76		

หมายเหตุ: * $P<0.05$ หมายถึง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้อบรมและพัฒนาศักยภาพ ผู้บริหาร หัวหน้า ผู้ดูแลเด็ก และบุคลากร ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และในโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ ๑.ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบุกิต ๒. โรงเรียนบ้านบุเกะตาโมงมิตรภาพที่ ๑๒๘ ๓. โรงเรียนบ้านบำรุงวิทย์ ๔. โรงเรียนบ้านบุกิต ๕. โรงเรียนบ้านมะรือโบออกมิตรภาพที่ ๑๙๙ ๖.โรงเรียนบ้านโคก ๗.โรงเรียนบ้านบาตาปาเซ และ ๘.โรงเรียนบ้านยานิง อำเภोजะเอยร์ จังหวัดนราธิวาส มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($X \pm S.D.=4.58 \pm 0.53$) จากการพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าผู้มีส่วนร่วมมีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านวิทยากร สื่อที่ใช้ ถ่ายทอดความรู้ และตอบข้อซักถามได้ดี

๓. ศึกษาการยอมรับและความพึงพอใจ

ผลการศึกษาการยอมรับเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการของเด็กก่อนุบาล จำนวน ๘๐ คน ได้รับการยอมรับในระดับมากได้แก่ ข้าวมันไก่ คะแนมเฉลี่ย ๒.๓๗ รองลงมา คือ ข้าวผัดไก่ไข่ และก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ได้รับการยอมรับในระดับปานกลาง คะแนมเฉลี่ย ๒.๒๘ และ ๑.๙๘ และผลการประเมินความ พึงพอใจเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ พบว่า มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในมากที่สุด ($X \pm S.D.=4.58 \pm 0.53$)

๘) การอภิปรายและสรุปผลการศึกษา

๑. การพัฒนาเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ

ผลการพัฒนาเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการ ได้จากการสำรวจเมนู ที่ใช้จัดเป็น อาหารกลางวันในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบุกิต โรงเรียนบ้านบุเกะตาโมงมิตรภาพที่ ๑๒๘

โรงเรียนบ้านบารุงวิทย์ โรงเรียนบ้านบุกิต โรงเรียนบ้านมะรือโบออกมิตรภาพที่ ๑๙๙ โรงเรียนบ้านโคก โรงเรียนบ้านบาตาปาเซ และโรงเรียนบ้านยานิง อำเภอเจาะไอร้อง จังหวัดนราธิวาส โดยจัดทำเมนูอาหารกลางวันได้จำนวน ๒๐ ชุด แต่ละชุดจัดเป็นอาหารจานเดียว หรือข้าวสวยพร้อมกับข้าว ๑-๒ อย่าง เสริฟพร้อมผลไม้ หรือขนมหวาน มีการกำหนดสัดส่วนของพลังงานที่ควรได้รับในมือกลางวันเป็นร้อยละ ๓๐ ของความต้องการพลังงาน ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวันมีการกระจายของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ ๕๐-๕๕ โปรตีน ร้อยละ ๑๕ และไขมัน ร้อยละ ๓๐-๓๕ ซึ่งเป็นไปตามมาตรฐานอาหารกลางวันของเด็กอนุบาลควรได้รับ อุไรพร จิตต์แจ้ง และคณะ, ๒๕๕๕)

๒. การพัฒนาศักยภาพของบุคลากร

ผลการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการอบรมพัฒนาศักยภาพ ผู้บริหาร หัวหน้า ผู้ดูแลเด็กและบุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมเพิ่มขึ้นจากก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของัญลักษณ์ สุวรรณโณ และอุทัย ธารมรรค (๒๕๕๑) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยโรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี พบว่า ผู้ปกครองในกลุ่มทดลอง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และพบว่ามีความพึงพอใจการอบรมพัฒนาศักยภาพโดยรวมอยู่ในมากที่สุด

๓. ศึกษาการยอมรับและความพึงพอใจ

ผลการการยอมรับเมนูอาหารกลางวันฮาลาล-ปลอดภัย ตามหลักโภชนาการของอาหารได้รับการยอมรับในระดับมาก ได้แก่ ข้าวมันไก่ คะแนนเฉลี่ย ๒.๓๗ รองลงมา คือ ข้าวผัดไก่ไข่ ได้รับการยอมรับในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย ๒.๒๘ และ ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ คะแนนเฉลี่ย ๑.๙๘ ตามลำดับ ซึ่งก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ได้คะแนนเฉลี่ยการยอมรับน้อยที่สุด เพราะเด็กไม่ค่อยชอบกินผัก จากการศึกษาบทบาทของครูต่อสุขภาพเด็ก (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, ๒๕๕๕) พบว่ามีครูและโรงเรียนที่เอาใจใส่เรื่องสุขภาพเด็ก เช่น การสอนให้เด็กกินอาหารครบ ๕ หมู่ ครูสร้างแรงจูงใจให้เด็กมีนิสัยชอบกินผัก ดังนั้นโรงเรียนอนุบาลจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

๙) เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักโภชนาการ. (๒๕๕๘). การใช้มาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. ๒๐๐๖ ในทารกแรกเกิด - ๕ ปี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (๒๕๕๕). เรื่องเล่าโภชนาการ พัฒนาเด็กไทยเติบโตใหญ่มีคุณภาพ. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.

วันดี ไทยพานิช. (๒๕๕๒). ระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ Introduction to Research Methodology in Home Economics. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๙(๒), ๑๓๗-๑๔๗.

บุญชอบ เกษโกวิท และทรงพล ตั้งศรีไพร. (๒๕๖๐). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี. วารสารกรมการแพทย์, ๔๒(๖), ๑๒๙-๑๓๔.

ทวีศักดิ์ ปิ่นทอง, ภัทรกร เจริญบุตร และนพรัตน์ ส่งเสริม. (๒๕๖๓). ผลของโปรแกรมการจัดการอาหาร

และโภชนาการแก่เด็กวัยก่อนเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลไทรน้อย จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๙(๒), ๑๓๗-๑๔๗.

สุขุม เฉลยทรัพย์. (๒๕๕๕). ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยของสถานศึกษา

ในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

สุปราณี พรหมดี, สุจิตร์ สมนนอก, วรณทัศน์ อิงไธสง, สันทนีย์ สุนทรสุข, และสุภา บัณฑิตพรหมชาติ.
(๒๕๕๔). กระบวนการปรับปรุงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลางวัน ในโรงเรียนส่งเสริม
สุขภาพขนาดใหญ่ กลางและเล็ก สังกัดเทศบาลนครนครราชสีมา ประเทศไทย. วารสารศูนย์อนามัยที่
๕.มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๔, หน้า ๔๔-๖๒.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (๒๕๖๔). แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็ก ๑-๕ ปี.
<https://nutrition๒.anamai.moph.go.th/th/book/๒๐๖๔๙๙>

Jeffrey, D. S., Christian, K. l. Guillaume, L., Grayson, F., & Finn, W. (๒๐๒๑). Sustainable
development report ๒๐๒๑. Cambridge University Press.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (๑๙๘๘). The Action Research Planner (๓rded.) Deakin University.