



ความสำคัญของการกินอาหาร

การกินอาหาร เป็น เรื่องที่มีความสำคัญมากที่สุดประการหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ ในระหว่างมีชีวิตอยู่มนุษย์ทุกคนต้องกินอาหาร ถ้าไม่ได้อินอาหารมนุษย์ก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ พระเจ้านโปเลียนซึ่ง เป็นนักรบที่มีความเก่งกล้าก็ยังไม่ยกย่องถึงความสำคัญของการกินอาหารไว้ว่า "กองทัพเดินได้ควยทอง"

ประธานาธิบดีเคนเนดีของสหรัฐอเมริกาเห็นว่า "อาหารคือทางนำไปสู่ ความสงบสุข" ดังนั้นจึงได้ตั้งโครงการอาหาร เพื่อสันติสุข (Food for Peace) ขึ้น เพราะมีความเชื่อว่า ความอดอยากหิวโหยและสภาพทางโภชนาการที่ยังต่ำ เป็นบ่อเกิดแห่งความเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ทรมาน และการจลาจลวุ่นวาย จนในบางครั้งถึงกับเป็นทางนำไปสู่สงครามได้ ในปี ค.ศ. 1965 องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ได้ทำการสำรวจและรายงานว่าประชากรราวหนึ่งในสามของโลกได้รับอาหารไม่เพียงพอ (Undernourished) และอีกราวหนึ่งในสามของประชากรในโลกยังมีสภาพทางโภชนาการต่ำ (Malnourished) ซึ่งในจำนวนนี้เป็นเด็กประมาณครึ่งหนึ่งที่เกิดมาโดยมีสภาพร่างกายและสมองไม่สมบูรณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็แสดงว่า "สภาพของโลกปัจจุบันกำลังทำลายพลังงานของคนและความเจริญก้าวหน้าของตนเอง"¹

ทวีร์สมิ์ ชนาคม กล่าวถึงความสำคัญของการกินอาหารกับการศึกษาไว้ว่า กองทัพเดินได้ควยทองฉันใด การศึกษาก็ก้าวไปข้างหน้าได้ควยปริมาณ และคุณภาพของ

¹ วัณนา ประทุมสินธ์, การจัดบริการอาหารในสถานศึกษา (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประสานมิตร, 2516), หน้า 1.

อาหารในท้องฉันนั้น ถ้านักเรียนไม่มีทั้ง 2 อย่างนี้แล้ว ผู้บริหารการศึกษาจะทำให้การศึกษาดำเนินไปได้อย่างไร"¹

การกินอาหารที่เพียงพอและถูกต้องส่วนมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนเรามาก เพราะจะช่วยให้คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคติดต่อที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในประเทศไทยได้ ตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม คนไทยนิยมรับประทานอาหารวันละ 3 เวลา คือ เช้า กลางวัน และ เย็น แต่อาจจะมีข้อยกเว้นบางสำหรับคนที่สุขภาพไม่ดี เช่น เป็นโรคกระเพาะ ซึ่งอาจจะท้องมีอาหารว่าง หรืออาหารเสริมเพิ่มขึ้นอีก แต่สำหรับคนที่สุขภาพปกตินั้น ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีอาหารว่าง เพราะอาหารว่างจะไปลดความหิวจนทำให้เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารจริง ๆ ไม่สามารถรับประทานอาหารได้

การกินอาหาร 3 เวลานั้น แต่ละเวลาควรรับประทานอาหารให้พอเหมาะกับพลังงานที่ร่างกายต้องการ คือถ้าเป็นมือเขาคควรรับประทานในมาก เพราะร่างกายต้องการพลังงานมากในตอนกลางวัน ส่วนอาหารเย็นควรรับประทานให้น้อยกว่าอาหารกลางวัน เพราะ เป็นช่วงที่ใกล้เวลานอนแล้วร่างกายไม่ต้องการพลังงานมากในตอนกลางคืน แต่ก็มีข้อยกเว้นสำหรับคนที่ต้องทำงานต่อในตอนกลางคืนที่ควรต้องกินอาหารมากในมือเย็น สำหรับอาหารมือกกลางวันนั้นควรรับประทานปานกลาง

การรับประทานอาหารควรรับประทานช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด เพราะการย่อยอาหารจะเริ่มต้นตั้งแต่ในปากน้ำลายก็มีส่วนช่วยย่อยอาหารได้ การแบ่งกินอาหารมื้อละน้อย ๆ ให้พอเหมาะกับพลังงานที่ร่างกายต้องการจะทำให้เกิดความกระตือรือร้นต่อชีวิต ซึ่งจะ เป็นผลดีกับการเรียนและการทำงาน เป็นอันมาก สภาพสังคมในกรุงเทพฯ ปัจจุบันทำให้คนเป็นจำนวนไม่น้อยต้องอดอาหารเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียน นักศึกษาที่ต้องรีบไปหาห้องเรียนให้ทัน หรือข้าราชการที่ต้องรีบออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อ

¹ทวีรัสมิ์ ธนาคม, "คำมั่นของหัวหน้าหมวดในโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถม," วารสารกษेत्रเศรษฐศาสตร์ 20 (สิงหาคม 2519): 62.

โทรรถเมลไปทำงาน เนื่องจากบ้านและที่ทำงานหรือสถานศึกษาอยู่ห่างไกลกันมาก ประกอบกับการจราจรที่ติดขัด จึงทำให้ต้องใช้เวลาในการเดินทางมาก

จากบทความเรื่องการกินอาหารของ สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ ในโภชนา-
การสาร กล่าวว่า "การอดอาหาร เขาเป็นผลร้ายต่อสุขภาพมาก เพราะจะทำให้เกิด
อาการมีนิ้ม วิงเวียนศีรษะบ่อย ๆ เพราะระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมาก โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งตอนสาย ๆ ใกล้เคียงวันระดับน้ำตาลในเลือดจะยิ่งลดลงมากที่สุด"¹

การกินอาหารต้องคำนึงถึงหลัก 4 ประการ ดังนี้

1. การใช้พลังงานของร่างกาย
2. อาหารส่วนที่จะไปช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และส่งเสริมความเจริญ
เติบโตของร่างกาย
3. แร่ธาตุส่วนที่จะช่วยในการ เจริญเติบโต จากระยะตั้งแต่เป็น เด็กเล็ก ๆ
ไปจนถึงระยะที่เจริญเติบโตเต็มที่
4. วิตามินและสารอาหารอื่น ๆ ที่สำคัญ

ตามปกติแล้วความรู้สึกเจริญอาหาร ความอิม จะเป็นตัวควบคุมการรับประทานอาหาร
ของเรา คนที่หลงใหลรสอาหารและกินอาหารมากเกินไป แต่ใช้กำลังกายน้อยก็จะ
อ้วนจนลงพุง ส่วนคนที่กินอาหารน้อย แต่ต้องตรากตรำทำงานหนักก็จะผอมจน เหลือแต่
ซี่โครง ดังนั้น เรื่องการกินอาหารในประเทศไทยจึง เป็น เรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดเรื่อง
หนึ่ง เพราะ เป็น เรื่องเกี่ยวกับปากท้องของ เราทุกคน เท้าที่สำรวจกันมาพบว่าเมือง
ไทยไม่เคยขาด "ปริมาณ" ของอาหาร เพราะน้ำใจของคนในชาติมีมากจนล้น เหลือแต่
อาหารที่เรากินยังขาด "คุณภาพ" ทั้งนี้เพราะคนไทยยังกินไม่ถูกต้องและไม่ยอมเปลี่ยน
นิสัยในการกินมากกว่า²

¹ สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ, "การกินอาหาร," โภชนาการสาร

9 (กรกฎาคม - กันยายน 2518): 8.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 9 - 10.

จากบทความเรื่องอาหารในชีวิตประจำวันของ วิชัย คັນไพจิตร ในโภชนาการสารกถาถึงเรื่องอาหารในชีวิตประจำวันของคนไทยไว้ ดังนี้

อาหารที่คนไทยเรารับประทานซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิดนั้น ประกอบด้วยสารอาหารจำนวน 6 กลุ่มคือ

1. คาร์โบไฮเดรต
2. ไขมัน
3. โปรตีน
4. วิตามิน
5. เกลือแร่
6. น้ำ

การทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ใคตอเมื่อได้รับสารอาหารทั้ง 6 กลุ่มนี้ครบถ้วน แต่อาหารที่เรารับประทานในชีวิตประจำวันนั้นย่อมมีส่วนประกอบในคานปริมาณและคุณภาพของสารอาหารแตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ในปริมาณที่พอเหมาะจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะได้ให้สารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ความสำคัญของสารอาหารต่อร่างกายคนเรานั้น อาจชี้ให้เห็นได้ง่าย ๆ คือคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนเป็นสารอาหารที่เมื่อเขาสร้างร่างกายแล้วจะถูกเผาผลาญก่อให้เกิดพลังงาน เปรียบเหมือนเชื้อเพลิงที่ทำให้เครื่องจักรเดินอยู่ได้ โปรตีนมีส่วนในการสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ และส่วนอื่น ๆ อีกหลายส่วน ถาร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันเพียงพอ โปรตีนก็จะถูกสงวนเอาไว้เพื่อการสร้างเซลล์ และเนื้อเยื่อ ส่วนวิตามิน เกลือแร่ และน้ำ แม้จะไม่ให้พลังงานแก่อร่างกาย แต่ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญในการครองชีพของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนในร่างกาย¹

¹วิชัย คันไพจิตร, "อาหารในชีวิตประจำวัน," โภชนาการสาร

อาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันของคน แบ่งออกได้เป็น 5 หมู่ คือ

1. เนื้อสัตว์ปีกต่าง ๆ ไข่ นม และถั่ว เมล็ดธัญพืช อาหารในหมู่นี้นอกจากจะให้โปรตีนแล้ว ยังให้วิตามินและเกลือแร่อีกด้วย

2. ข้าว เมล็ดธัญพืช และน้ำตาล อาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตพวก แป้ง ข้าว และมันยังให้โปรตีนอีกด้วยแต่ยังมีปริมาณและคุณค่าพบน้อยกว่าอาหารในหมู่ที่ 1 รวมทั้งปริมาณวิตามินและเกลือแร่ในอาหารหมู่ที่ 2 นี้จะไม่สมบูรณ์ด้วย

3. พืชผักต่าง ๆ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนน้อย หรือบางชนิดก็ไม่ได้ให้โปรตีนเลย แต่พืชผักก็เป็นคนคองของเกลือแร่และวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะผักตำลึง ผักทอง และมะเขือเทศ มีสารพวกแคโรทีนอยู่มาก ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้วในผักทั่ว ๆ ไปยังมีสารหลายชนิดที่มนุษย์ไม่สามารถย่อยได้เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว จึงเป็นประโยชน์ในด้านการขับถ่าย และยังอาจป้องกันโรคไตได้ก็อีกด้วย สารเหล่านี้มีชื่อเรียกรวม ๆ กันว่า "ใยอาหาร"

4. ผลไม้ต่าง ๆ มีคุณค่าทางโภชนาการคล้ายอาหารหมู่ที่ 3

5. ไขมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันที่รับประทานกันแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือไขมันที่ได้จากพืช และไขมันที่ได้จากสัตว์ ซึ่งมีความแตกต่างกันดังนี้

ไขมันจากพืชบางชนิดมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่ง เรียกว่า "กรดไลโนเลอิก" ซึ่งร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้ ต้องได้จากอาหารที่มีสารนี้เท่านั้น การรับประทานน้ำมันพืชที่โคม่าตราฐานคือมีกรดไลโนเลอิกประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์หรือมากกว่านี้ เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันดอกคำฝอย ในขนาดที่พอเหมาะเป็นประจำจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ คนที่รับประทานไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมูอย่าง เคียวโคโยไมเคียวไขมันพืชเลยนั้น โอกาสที่จะมีโคเลสเตอรอลในเลือดสูงย่อมเป็นไปได้มาก¹

¹ เรื่อง เกี่ยวกัน.

คนไทยเป็นจำนวนมากยังมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภค โดยความเชื่อเหล่านี้จะแตกต่ากันออกไปในแต่ละท้องถิ่น เนื่องจากอิทธิพลของประเพณี ศาสนา ความเชื่อเกี่ยวกับโชคลางต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อม ความเชื่อนี้ถ้าปฏิบัติอยู่เสมอก็จะกลายเป็นนิสัย และการที่จะเปลี่ยนนิสัยการบริโภคนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก โดยเฉพาะในผู้ใหญ่จะมีความมั่นคงของนิสัยรุนแรง ต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงควยการให้โภชนศึกษาอย่างกว้างขวาง และคงอาศัยการศึกษาจากโรงเรียนเป็นทางนำไปสู่บ้านและชุมชน การให้ความรู้ที่ถูกต้องกับเด็กในวัยเรียนเกี่ยวกับเรื่องของอาหาร จะเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ใหญ่ที่สุด แต่ก็ต้องใช้เวลามากพอสมควร

ฮีเซลไทม์ (Heseltine) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนนิสัยในการบริโภคไว้ว่า การเปลี่ยนนิสัยในการบริโภคนั้นมีลักษณะเป็นไปตามสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม โดยที่คนเรามักมีความเชื่อผิด ๆ อย่างฝังใจกันมาว่าการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ แต่ความจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น เพราะการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยจะเกิดขึ้นต่อเมื่อคนยอมรับและคิดว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นมีความสำคัญและเป็นประโยชน์กับตัวเอง ดังนั้นจึงต้องใช้เวลานานพอสมควร¹

ในประเทศไทย ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่ามีความจริง เพราะจากรายงานของมอนคอต (Mondot)² และรายงานจากคณะทำงานจากกระทรวงต่าง ๆ ใ้รายละเอียดไว้ตรงกับความคิดเห็นของฮีเซลไทม์ (Heseltine)

¹ Marjorie Heseltine, "Freedom from Hunger Campaign," Education and Training in Nutrition (Rome: FAO. No 6, 1962), p. 13.

อุทัย พิศลยบุตร ให้ความเห็นว่าการเผยแพร่ความรู้ เรื่องอาหารและโภชนาการแก่เด็กนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเด็กนักเรียนเป็นผู้ที่อยู่ในวัยที่ยอมรับความรู้ และการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ คือ

1. เด็กนักเรียนเป็นผู้ที่มีความเจริญเติบโตและกำลังจะเป็นผู้ใหญ่ การที่จะเปลี่ยนแปลงการบริโภคนับว่าเป็นการวางรากฐานตั้งแต่อายุน้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก
2. การแกนนิสัยในการบริโภค เด็กทำไถ่ยากกว่าผู้ใหญ่
3. จากการสำรวจแล้วพบว่า เด็กนักเรียนของไทยส่วนใหญ่มีขาดอาหาร
4. โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญ มีอิทธิพลเหนือเด็กส่วนใหญ่ สามารถดำเนินการอะไรก็ได้อย่างมั่นคงถาวร
5. ครูเป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่สามารถจะเริ่มงานนี้ไต่มาดีกว่าคนอื่น ๆ
6. บิคาการคา และผปกครองของ เด็กนักเรียนมักมีความสนใจในเรื่องพฤติกรรมต่าง ๆ ในห้องเรียนที่บุตรหลานของตนอย และมักสนใจพยายามทำตามคำแนะนำของครูไม่ว่าเรื่องใด ๆ ที่เกี่ยวกับสวัสดิภาพของนักเรียนในปกครอง¹

การประชุมหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานอาหารและโภชนาการแห่งชาติของประเทศไทย ได้ให้แนวคิดและขอเสนอแนะงานการศึกษาและโภชนาการว่า นักเรียนที่ขาดประสบการณ์จากห้องปฏิบัติการในการเรียนวิชาอาหารและโภชนาการ ทำให้ได้รับการฝึกฝนไม่เต็มที่ จึงควรปรับปรุงการสอนโดยเน้นภาคปฏิบัติและส่งเสริมโครงการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียน ถึงแม้ว่าการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่มีอยู่ในหลักสูตร แต่ก็จัดว่าเป็นสื่อสำคัญสำหรับการสอนโภชนาการ²

¹อุทัย พิศลยบุตร, "โภชนาการในโรงเรียน," โภชนาการ สมาคมจิตวิทยา เอกสารประกอบคำบรรยาย พิมพ์ครั้งที่ 1, 2508), หน้า 93.

²คณะทำงานจากกระทรวงต่าง ๆ, "รายงานของคณะทำงานจากกระทรวงต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางสำหรับนโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติสำหรับประเทศไทย," รายงานการประชุม 14-21 กุมภาพันธ์ 2516, เอกสารอัครำเนา หน้า 105.

เคอร์ล อาดัม (Curle, Adam) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนาปารีสสถานใด เน้นความสำคัญของการศึกษาว่า การศึกษาไม่เพียงแต่ช่วยให้นักเรียนหนังสือเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องช่วยเปลี่ยนสังคม เช่น ผลิติประเพณีบางอย่างที่ขัดต่อการพัฒนาสังคม และขจัดปัญหาความไม่เท่าเทียมกันในสังคม เกี่ยวกับการพัฒนาชนบท เขาได้นิยามอีกว่า การให้ความรู้ทางสุขภาพมีความสำคัญ โดยเฉพาะการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน และมีคุณค่าทางอาหารโดยวิธีผ่านทางการศึกษาจะไดผลดีกว่าวิธีผ่านทางการแพทย์¹

ความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพและอนามัย

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2493 นั้นคำว่า "สุขภาพ" หมายถึงความเป็นสุขหรือปราศจากโรค และคำว่า "อนามัย" หมายถึงความไม่มีโรค หรือความสบายกาย สำหรับคำภาษาอังกฤษที่ตรงกับคำว่า "สุขภาพอนามัย" คือ Health นั้นหมายถึงสภาพที่แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ หรือสภาพที่ปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วยใด ๆ ในทุกส่วนของอวัยวะ และได้มีผู้นิยามความหมายของคำว่า "อนามัย" ไว้มากหลายคน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า อนามัยคือคุณสมบัติที่เป็นกำไรของชีวิต ที่ช่วยให้อุคนใดที่เป็นเจ้าของดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีโอกาสได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ และมีสมรรถภาพสูงในการปรับคนให้กลมกลืนกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม²

¹ เคอร์ล อาดัม, วารสารคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 7 (กรกฎาคม 2516), แปลจาก Educational Strategy for Developing Societies โดยวนิดา เพชรทูล กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี, 2516), หน้า 5 และ 13.

² หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมสามัญศึกษา, คู่มือการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2518), หน้า 9.

จะเห็นได้ว่าคำว่า สุขภาพอนามัย ไม่ใ้หมายถึง เฉพาะความไม่มีโรคอย่าง
เดียว หากยังรวมไปถึงสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจในการปรับตนเองให้เข้ากับสิ่ง
แวดล้อม เพื่อบุคคลนั้นจะไ้มีอายุยืนนาน ไม่เหน็ดเหนื่อย มีประสิทธิภาพในการทำงาน
สูง จึงอาจสรุปผลของโภชนาการ ที่มีต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์จากหลัก-
ฐานการคนควา ดังนี้

1. ผลของร่างกาย

1.1 ขนาดของร่างกาย ปัจจุบันที่มีผลต่อขนาดของร่างกายมี 2 อย่าง คือพันธุ-
กรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโต
โตไ้สมบูรณ์ตามขอบเขตที่พันธุกรรมของตนกำหนดไว้ แต่จะมากน้อยเพียงใ้ไหนขึ้นอยู่กับ
สิ่งแวดล้อมด้วย และสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของเด็กคือ อาหาร
และโภชนาการ พันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สิ่งแวดล้อมเป็น
สิ่งใ้มนุษย์สามารถสร้าง คัดแปลง ปรับปรุง แก้ไขให้ เป็นไปตามที่ต้องการได้ ตัวอย่าง
ที่แสดงว่าโภชนาการมีผลต่อขนาดของร่างกาย คือ ไ้มีการสำรวจภาวะการเจริญ
เติบโตของเด็กชาวญี่ปุ่นที่เกิดและเจริญเติบโตในประเทศญี่ปุ่น เปรียบเทียบกับเด็กชาว
ญี่ปุ่นที่เจริญเติบโตในประเทศสหรัฐอเมริกา ปรากฏว่าเด็กญี่ปุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา
โตกว่าในคานส่วนสูงและน้ำหนัก ซึ่งความแตกต่างนี้เป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมอันได้แก่
การกินอาหาร และสภาพความเป็นอยู่อื่น ๆ แม้แต่ในประเทศญี่ปุ่นเอง ในระยะ 50 ปี
ที่ผ่านมา ไ้เด็กญี่ปุ่นไ้มีความเจริญเติบโตที่ขึ้นคิดเฉลี่ยประมาณร้อยละสิบที่ เป็นเช่นนี้ เพราะ
ประเทศญี่ปุ่นไ้พัฒนาเกี่ยวกับการกินอยู่ไ้ขึ้นกว่าเดิม

1.2 การมีครรภ์และสุขภาพของทารก โภชนาการมีผลต่อสุขภาพของทั้งมารดา
และทารก สำหรับมารดาการไ้รับประทานอาหารที่ไ้สมบูรณ์ จะช่วยลดอันตรายที่
เกิดขึ้นในระยะที่มีครรภ์ เช่นครรภ์เป็นพิษ แหวง คดอกรกอนกำหนด และคลอดผิดปกติ
ใ้ทนอยู่ลง ทั้งยังช่วยให้สุขภาพโดยทั่วไปของมารดาไ้ดีขึ้นด้วย สำหรับทารกในครรภ์
นั้น ถ้ามารดาไ้สุขภาพดีตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ทารกก็ไ้สมบูรณ์แข็งแรง และเมื่อ
คลอดแล้วก็ไ้เจริญเติบโต และมีความสามารถต้านทานโรคได้

1.3 ความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของใ้ที่มีภาวะทางโภชนาการ

ผู้ที่รับประทานอาหารเช้ามีประโยชน์อย่าง เพียงพอจะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง ทำให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง โภชนาการที่ไม่ดีแม่เพียงในระยะสั้นก็ให้โทษเพราะจะทำให้ความสามารถในการใช้สติปัญญาอันลดลง ทำให้ขาดสมาธิ หรือมีสมาธิอันลดลงความสามารถในการคิดก็จะลดลงด้วย ใ้มีการทดลอง เพื่อคุณผลของโภชนาการที่มีต่อความสามารถในการทำงาน โดยได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของคณงาน 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นพวกที่รับประทานอาหารเช้า แต่อีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้รับประทาน ผลปรากฏว่าคณงานกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้ามีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่า การทดลองนี้แสดงว่าการขาดอาหารแม่แต่เพียงมื้อเดียวก็เป็นผลเสีย¹

ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพของนักเรียน

จาก เอกสารคณะทำงานและวางแผนโภชนาการสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2518 ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กไทย พบว่ามีการขาดอาหารในเด็กวัยเรียนและในวัยก่อนการ เรียนอย่างเน่นอน โดยเฉพาะเด็กนักเรียนในชนบท และเด็กนักเรียนในแหล่งเสื่อมโทรมของกรุงเทพมหานคร มีการขาดอาหารประมาณร้อยละสามสิบ

ชีพสุคนธ์ วิสุมิตะนันท์ และอรุณ จุฑณะปิยะ กล่าวว่อนาคตของ เด็กไทย เป็น เรื่องที่ควรคำนึง เป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็ก เหล่านี้จะเป็นกำลังของชาติบ้าน เมืองต่อไป เด็กควรได้รับการเอาใจใส่เลี้ยงดูให้ดี ให้มีความสามารถที่จะป้องกันและต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บไข้ และการเจริญเติบโตนั้นก็ควรที่จะเจริญเติบโตขึ้นด้วยความสะดวกสบาย ไม่ใช่เติบโตขึ้นด้วยความอ่อนแอ²

¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 10 - 11.

²ชีพสุคนธ์ วิสุมิตะนันท์ และอรุณ จุฑณะปิยะ, "การสำรวจอาหารกลางวันของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา" (วิทยานิพนธ์การศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2501), พิมพ์ครั้งที่ 1, หน้า 12.

การ หรือลงมือปฏิบัติในเรื่องนี้

มาจารี แอล สกอต (Majorie L. Scott) ได้ศึกษาเรื่องผลของการบริการอาหารในโรงเรียนของ เด็กนักเรียน โดยได้มีการ เสริฟอาหารกลางวันที่ถูกหลักโภชนาการกับ เด็กนักเรียนจำนวน 10 โรงเรียน และอีก 10 โรงเรียนไม่มีการ เสริฟอาหาร เสริมใด ๆ เลย ผลปรากฏว่าโรงเรียนที่มีการ เสริฟอาหาร เสริมมีความก้าวหน้าทางการ เรียนเพิ่มขึ้นประมาณ 14 เปอร์เซ็นต์ ส่วนโรงเรียนที่ไม่มีการ เสริฟอาหาร เสริมจะมีความก้าวหน้าทางการ เรียนน้อยกว่า รวมทั้งการขาดเรียนของนักเรียนก็มีมากกว่า¹

ในประเทศ เบลเยียมได้มีการศึกษาและทดลอง เรื่องการให้อาหาร เสริมแก่เด็ก โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ไม่ให้อาหาร เสริมใด ๆ
 กลุ่มที่ 2 โทนม เป็นอาหาร เสริม
 กลุ่มที่ 3 ให้อาหาร เช้าแบบออสโล (Oslo Breakfast) ซึ่งประกอบด้วย นม แขนวิจ เนยแข็ง น้ำมันคัปลา หรือคัปลาบด ละ เอี้ยคทำใหเหมือน เนยไซทาชนมปัง ผัก หรือผลไม้สดตามฤดูกาลเป็นอาหาร เสริม

ผลปรากฏว่ากลุ่มเด็กที่ไม่ได้อาหาร เสริมใด ๆ จะมีความเจริญเติบโตน้อยที่สุด แต่กลุ่มเด็กที่ได้อาหาร เช้าแบบออสโลเป็นอาหาร เสริมจะมีการ เจริญเติบโตสูงที่สุด แสดงว่าการให้อาหารที่ครบทุกอย่างและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายของเด็กแล้วจะทำให้เด็กมีร่างกายแข็งแรงและ เจริญเติบโตมากกว่าการให้อาหารที่ดีแต่ไม่ครบทุกอย่าง เช่นการให้นม เป็นอาหาร เสริมอย่าง เดียวจะให้ผลคือน้อยกว่าการให้อาหาร เช้าแบบออสโล²

¹Majorie L. Scott, School Feeding Its Contribution to Child Nutrition : FAO. Nutritional Studies No 10 (Rome : Food Agriculture Organization of the Nations, 1953), pp. 34.

²วัชณา ประทุมสินธุ์, การจักษบริการอาหารในสถานศึกษา (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประสานมิตร, 2518), หน้า 5 - 6.

ในประเทศอังกฤษ ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารที่มีคอเลสเตอรอล และการเจริญเติบโตของเด็กโดยให้อาหารเสริมแบบต่าง ๆ ในการเลี้ยงเด็กที่มีอายุระหว่าง 7 - 10 ปี จำนวน 6 กลุ่ม ๆ ละ 30 - 60 คน ให้อาหารเสริมต่าง ๆ กันนอกเหนือไปจากอาหารปกติ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 โนมม 2 แกวคอวัน

กลุ่มที่ 2 โนมคาลซึ่งให้แคลอรีเท่ากับนม 2 แกว

กลุ่มที่ 3 โนมเนยเทียมซึ่งให้แคลอรีเท่ากับนม 2 แกว

กลุ่มที่ 4 โนมเคซีน (Casein) เท่ากับ เคซีนในนม 2 แกว

กลุ่มที่ 5 โนมผักชนิดหนึ่ง คือ Water Cress ซึ่งเป็นผักชนิดหนึ่งที่ให้วิตามินสูง

กลุ่มที่ 6 ไม่ให้อาหารเสริมใด ๆ เลย

การทดลองนี้ใช้เวลา 1 - 3 ปี ผลปรากฏว่ากลุ่มที่โนมมเป็นอาหารเสริม จะมีความเจริญมากที่สุดทั้งด้านน้ำหนักและส่วนสูง รองลงมาคือกลุ่มที่โนมเนยเทียม ที่สามคือกลุ่มที่โนมผัก Water Cress จากผลที่โนมนี้แสดงว่าอาหารเสริมที่โนมประโยชน์มากที่สุดคือโปรตีนสมบูรณ์ที่ได้จากนม รองลงมาคือวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินเอที่ได้จากเนยเทียมและผักเขียว สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าสูงกว่าแคลอรีและโปรตีนล้วน ๆ คือ เคซีน (Casein) ในนม¹

ในปี พ.ศ. 2507 - 2508 คณะผู้ดำเนินการวิจัยของกรมสามัญศึกษา ได้ทำการวิจัยหาสาเหตุของการที่นักเรียนไม่ได้อ่านในโรงเรียนประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนของนักเรียนจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ พบว่าสาเหตุสำคัญที่นักเรียนมีเวลาเรียนไม่พอไม่สามารถเข้าสอบไล่ได้นั้น มีสาเหตุเรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้

1. ผู้ปกครองไม่กวาดขัน หรือไม่สนใจการเล่าเรียนของเด็ก
2. การทำโทษของครู

¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 5.

3. รายโคของผูกครองค่าและไมคงที่
4. เด็กต้องช่วยทำงานบ้าน
5. ซากเสื่อผืนสำหรับสวมใส่มาโรงเรียน
6. สุขภาพทั่วไปของนักเรียนไม่ดี

สาเหตุอันหนึ่งที่คณะผู้วิจัยตั้งข้อสงสัย เกิดไว้คือ อาหาร เช้าและอาหารกลางวัน ของนักเรียน ซึ่งจากการวิจัยพบว่าอาหาร เช้าและอาหารกลางวันของนักเรียน เป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่ 15 และ 16 จากการสำรวจขอมูลไครายละเอียด ดังนี้

นักเรียนที่มีเวลาไม่พอ (ไม่มีสิทธิ์เข้าสอบไล่)

อาหาร เช้า		อาหารกลางวัน	
ไคกินเป็นบางวัน	29%	ไม่เคยกิน	18%
สว่นมากไปไคกิน	3%	บางวันไม่ไคกิน	27%
กินมาทุกวัน	68%	สว่นมากไม่ไคกิน	15%
		มีกินทุกวัน	40%

ผลจากการวิจัยนี้ เมื่อนำไปสัมพันธ์กับสาเหตุที่นักเรียนไม่มีสิทธิ์เข้าสอบไล่ในข้อที่ 6 ซึ่งระบุว่า สุขภาพทั่วไปของนักเรียนไม่ดี เด็กจึงมีเวลาเรียนไม่พอ หรือขาดเรียนจนไม่มีสิทธิ์เข้าสอบไล่นั้น น่าจะสรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนเป็นเช่นนี้คือการกินอยู่ที่ไม่เหมาะสมของเด็ก เช่นการขาดแคลนอาหาร เนื่องจากความยากจน หรือเนื่องมาจากสาเหตุอื่น ๆ อีกต่าง

ผลที่ได้จากการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพของนักเรียนในวัยเรียนเป็นอย่างมาก และในประเทศไทยก็ยังมีเด็กนักเรียนในชั้นประถมศึกษาอีกเป็นจำนวนมากไม่ยอมติดต่อขอความช่วยเหลือในเรื่องอาหารการกิน และบางส่วนของเด็กเหล่านี้ก็ไม่ได้รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน ซึ่งรายบางคนอาจจะ

¹พิศิษฐ์ สิวาลัย, "อาหารของนักเรียนกับสาเหตุที่เด็กไม่มีสิทธิ์สอบไล่,"

โภชนาการสาร 7 (กรกฎาคม - กันยายน 2516): 44 - 46.

ไม่ไคกินแม่เตอาหาร เขาก็มี อึ่งแน่นอนที่สุดเด็ก เหล่านี้จะมีพลัง เรียนไม่ไคอย่าง เต็มที่ จึงเป็นการทารุณที่จะบังคับ เด็กให้ เรียนหนังสือโดยที่เด็กไม่มีกำลัง เรียน และไม่มีไครที่สามารถจะสอน เด็กที่กำลังท้องหิวให้เรียนไคไคไค เพราะสมองของคนจะไม่ทำงาน เมื่อร่างกายไม่ไคความรวมมือควบ คั้งนั้นจึง เป็นการ เสียเงินโอบ เปล่าประโยชน์ในการที่จะพยายามสอน เด็กที่อยู่ในสภาวะที่ร่างกายกำลังหิวโหย เพราะเด็กจะไม่สามารถรับคำสั่งสอน เป็น เหตุไคการสอนลาซาทำให้ครอาจของ เสียเวลาสอนพิเศษ หรือสอนซ่อม เสริม และในที่สุดก็อาจสอบตกต้อง เรียนซ้ำชั้น จึง เป็นการ ไม่สมควรอย่างยิ่งที่ผู้บริหาร นววง นโยบายพัฒนาประเทศ ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ คณะครู และผู้มีใจบุญทั้งหลายที่จะปล่อยให้นักเรียนบางส่วนของผจญอยู่กับสภาพ เช่นนี้ตลอดไป ทกฝ่ายควรพิจารณาหาทางช่วยเหลือ เพื่อแก้ปัญหา นี้ อย่างน้อยที่สุดก็ให้ เด็กพอมีความหวังบางวว่าจะไคกินอาหารให้อิ่มสักมือหนึ่งในตอนกลางวันก็ยั้งดี

คั้งนั้นวิธีที่คดีที่สุดวิธีหนึ่งในการที่จะช่วยปรับปรุงสภาพโภชนาการของ เด็กให้ดีขึ้นไคก็คือการให้อาหารแกรางกายของ เด็กก่อนที่จะให้อาหารสมองแก่เด็ก นั่นก็คือควรมีการจัดบริการคานอาหารกลางวันในโรง เรียนโดยโรง เรียน เป็นฝ่ายจัดคานเนินการ เอง เพื่อให้เด็กไครับประทานอาหารกลางวันที่ดี มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และมีราคาถูกอีกควบ การชาคอาหารที่เหมาะสมในวัยเด็ก นอกจากจะมีผลทำให้ร่างกายและสมองของ เด็กไม่สามารจรเจริญเติบโตไคอย่าง เต็มที่แล้ว ยังมีผลสืบเนื่องไปทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบรูณ์ ไม่สามารคเป็นกำลังที่มีประโยชน์ของประเทศ รวมทั้งไม่เป็นที่พึ่งพากรที่คคของชาติอีกควบ

การจัดคานอาหารกลางวันในโรง เรียนเป็นการจัดคานอาหาร เพื่อให้นักเรียนไครับประทานในระหว่างที่อยู่ในโรง เรียน รวมทั้งอาหารว่างและเครื่องคัมคาง ๆ ควบ

อูทัย พิศลยบุตร กลาววว่าการจัดคานอาหารเลี้ยงนักเรียนอาจทำได้ใน 2 ลักษณะคั้งนี้

1. แบบอาหารมือ เป็นการจัดคานอาหารให้นักเรียนรับประทานอย่างน้อยหนึ่งมือ เพื่อสง เสริมสุขภาพของนักเรียน อาหารที่จัดขึ้นควรมีคุณภาพทางโภชนาการสูง และถา

เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นด้วยก็ยิ่งดี ในปี พ.ศ.2491 คณะกรรมการโภชนาการระหว่างชาติได้ประชุมกันที่เมืองบาเกียว ในประเทศฟิลิปปินส์ ที่ประชุมได้กำหนดแบบแผนของอาหารกลางวันเพื่อใช้ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ดังนี้

1. ข้าวตาง ๆ	70 กรัม
2. ถั่วตาง ๆ	14 กรัม
3. ปลาเล็กปลาน้อย	7 กรัม
4. ผักตาง ๆ	28 กรัม
5. น้ำมัน	7 กรัม
6. เกลือ	5 กรัม

2. อาหารว่าง เป็นการจกอาหารเบา ๆ หรือ เครื่องดื่มให้นักเรียนรับประทานระหว่างมือของอาหาร อาจเป็นนมสด นมถั่วเหลือง หรืออาหารอื่นที่เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนก็ได้

ในปี พ.ศ.2494 องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) และสำนักการศึกษานานาชาติได้จัดให้มีการประชุมขึ้นที่นครเจนีวา ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ที่ประชุมตกลงทำขอเสนอแนะเรื่องการจกอาหารกลางวันในโรงเรียนเสนอต่อกระทรวงศึกษาธิการของนานาประเทศดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนควรสร้างโรงอาหาร หรือมีสถานที่ใช้เลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียน พร้อมกับการจัดตั้งโรงอาหารควยทุกแห่ง
2. โรงเรียนที่ไม่มีอาคารสถานที่สำหรับเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียนก็ควรรหาโอกาสสร้างขึ้นโดยเร็ว
3. ผู้ที่จ่ายเงินคากก่อสร้างโรงเรียน เป็นผู้จ่ายเงินคากโรงคร้ว โรงอาหาร และอุปกรณ์ตาง ๆ ควย

1. อหัย พิศลยบุตร, โภชนาการสาธารณสุข (พระนคร : มิตรนราการพิมพ์, 2509), หน้า 105.

4. องค์การบริหารส่วนกลาง หรือส่วนภูมิภาคที่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการบริหารโรงเรียน เป็นผู้จ่ายเงินในการดำเนินงานจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียน
5. โรงอาหารของโรงเรียนควรสร้างใหม่มั่นคงถาวร และตกแต่งให้มีบรรยากาศเหมาะสมแก่ความต้องการของนักเรียน เพื่อส่งเสริมกิจนิสัย และสุขนิสัยที่ดีให้กับนักเรียนทั่วไปควย
6. จัดโต๊ะเป็นหมู่เล็ก ๆ ให้อาณาเขตกับการจัดโต๊ะที่บานของนักเรียนใหม่มากที่สุด
7. เลือกเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มีคุณภาพดี นานทน ง่ายใช้
8. ควรให้บริการคานอาหารกลางวันแก่นักเรียนทั่วไปโดยไม่มีข้อจำกัด เพื่อประโยชน์ทางด้านโภชนาการและการศึกษา
9. ควรใหม่ปกครองช่วยจ่ายเงินคานอาหารบาง หากโรงเรียนยังมีงบประมาณคานอาหารไม่เพียงพอ
10. จัดรายการอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้งทางกาย จิตใจ และสติปัญญา¹

ความหมายและความเป็นมาของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

ชวลิต รัตนกุล กล่าวว่ School Lunch Program คือโครงการจัดอาหารกลางวันเพื่อเลี้ยงนักเรียนไปมาในโรงเรียน เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของการเจริญเติบโตของนักเรียนทั้งทางกายและจิตใจ²

¹ วัฒนา ประทุมสินธุ์, การจัดบริการอาหารในสถานศึกษา, หน้า 12 - 13.

² ชวลิต รัตนกุล, "ก้าวรจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียนและประโยชน์ในคานการศึกษาอันจะได้รับจากการจัดนี้," วารสารคหเศรษฐศาสตร์ 3 (พฤษภาคม 2502): 295.

ซีฟสคนซ์ วิสมิตะนันท์ และอรุณ จุฑณะปิยะ กล่าวว่าการจัดอาหารกลางวัน เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานในขณะที่อยู่ในโรงเรียน ถือว่าเป็นหน้าที่อันสำคัญและควรทำอย่างยิ่งที่โรงเรียนจะกองจัดให้แก่นักเรียน เพราะโดยปกติเด็กเรียนมาอยู่ในโรงเรียนวันหนึ่ง ๆ หลายชั่วโมง อย่างน้อยนักเรียนควรได้รับประทานอาหารสักมื้อหนึ่ง ที่ถูกสุขลักษณะในโรงเรียน ยิ่งเป็นโรงเรียนประจำควยแล้วยิ่งสำคัญมาก เพราะนักเรียนต้องอยู่ที่โรงเรียนตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ซึ่งโรงเรียนจะกองจัดทั้งในเรื่องการกินและการนอนควย¹

ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำเป็นต้องออกกฎหมายคุ้มครองเกี่ยวกับการจัดอาหารให้นักเรียน ซึ่งแต่เดิมโดยทั่วไปในสหรัฐอเมริกาเด็กเรียนที่มาโรงเรียนจะนำอาหารติดตัวมารับประทานควย และจำเป็นต้องนำมาตั้งแก่เขา พอถึงเวลากลางวันอาหารเหล่านั้นก็จะเย็นชืดไปมารับประทาน รัฐบาลของประเทศสหรัฐอเมริกาเห็นความสำคัญของอาหารมากขึ้นจึงเขาสนับสนุน โดยออกกฎหมายควบคุม และช่วยออกเงินอุดหนุนในเรื่องอาหารกลางวันแก่โรงเรียน เรียกว่า National School Lunch Act ทำให้โรงเรียนได้รับความสนับสนุนและเงินอุดหนุนจากหลายกาน เช่น เงินอุดหนุนจากภาษีท้องถิ่น (Local Tax Funds) เงินอุดหนุนจากการช่วยโดยตรงของมลรัฐ เงินอุดหนุนจากรัฐบาลกลางโดยผ่านองค์การเกษตร นอกจากนี้โรงเรียนยังได้เงินช่วยเหลือจากแหล่งอื่น ๆ เป็นพิเศษอีก เช่นจากผลกำไรเล็กน้อยจากการจัดอาหารกลางวันให้นักเรียน และจากการอุดหนุนของมูลนิธิบางกานมาในปี พ.ศ. 2396 ได้เปิดโรงเรียนอาชีวศึกษาสำหรับเด็กยากจนขึ้นในนครนิวยอร์ก และได้จัดอาหารกลางวันเลี้ยงนักเรียนทุกวัน ซึ่งนับเป็นการจัดอาหารกลางวันเป็นครั้งแรกของสหรัฐอเมริกา ต่อมาในปี พ.ศ. 2453 ได้มีสมาคมอาสาสมัครจัดทำอาหารกลางวันขายให้นักเรียนในราคาคู่ พร้อมทั้งแนะนำนักเรียนให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

¹ซีฟสคนซ์ วิสมิตะนันท์ และอรุณ จุฑณะปิยะ, "การสำรวจอาหารกลางวันของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา," หน้า 13.

ประโยชน์แก่ร่างกาย ปี พ.ศ.2473 ได้มีคณะกรรมการส่วนตัวจัดทำอาหารเลี้ยงนักเรียนที่มาโรงเรียนควยความทิว และมีองค์การต่าง ๆ เช่นกาชาดอเมริกัน คณะกรรมการบริการ เพื่อนออเมริกันไคทำอาหารเลี้ยงนักเรียนที่ยากจน ต่อมาในปี พ.ศ. 2478 แผนกวิชาชีพและโครงการบริการได้รับหน้าที่เป็นผู้อำนวยการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนของสหรัฐอเมริกา มีการจัดแบ่งงบประมาณเพื่อแจกจ่ายคนปรุงอาหารและบริการอื่น ๆ ให้โรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ

ในประเทศแคนาดา ยังไม่มีโครงการบริการอาหารแก่นักเรียนในระดับชาติ แต่ในบางจังหวัดมีการบริการคานอาหารซึ่งจัดขึ้นโดยความร่วมมือจากหลายฝ่าย เช่นผู้ปกครองนักเรียน กรรมการบริหารโรงเรียนและครู แต่บริการนี้เน้นในแง่การให้อาหารเสริมแก่เด็กซึ่งนำอาหารกลางวันมาจากบ้านเท่านั้น ต่อมาในปี พ.ศ.2490 ได้มีการแจกจ่ายน้ำมันตับปลา นมผง และโกโก้ให้โรงเรียนต่าง ๆ ทุกแห่งในประเทศแคนาดา เพื่อให้จัดเป็นอาหารเสริมให้แก่เด็ก

ในประเทศบราซิล ตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง สมาคมสตรีในบราซิลได้ร่วมมือกันจัดบริการอาหารให้แก่เด็กนักเรียนที่ไร้อาหารไม่เพียงพอ โดยโรงเรียนบางแห่งได้ให้ทุนเพื่อช่วยสมทบบริการนี้ด้วย และในปี พ.ศ.2493 องค์การยูนิเซฟก็ได้ให้ความช่วยเหลือโดยให้เงินมาสมทบในรายการอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้มีเด็กถึงสามล้านคนได้รับนมผสมแม่ที่เสริมวิตามินจากรัฐบาลบราซิล

ในประเทศโบลิเวีย การบริการคานอาหารในโรงเรียนเริ่มขึ้นโดยคนงานสตรีในปี พ.ศ.2476 และต่อมาได้ยื่นคำร้องขอให้กระทรวงศึกษาธิการของโบลิเวียช่วยขยายบริการนี้ให้กว้างขวางขึ้นเป็นงานระดับชาติ ทำให้เกิดมีบริการอาหารแก่นักเรียนขึ้นตามเมืองต่าง ๆ และตั้งแต่ปี พ.ศ.2493 เป็นคนมายูนิเซฟก็ได้ให้เงินมาช่วยเหลือโครงการนี้ด้วย

ในประเทศโคลัมเบีย ในปี พ.ศ.2478 กระทรวงศึกษาธิการของโคลัมเบียได้ริเริ่มก่อตั้งร้านอาหารในโรงเรียนประถมศึกษารุ่นเป็นจำนวนมาก ในปี พ.ศ.2491

กระทรวงสาธารณสุขโคลัมเบีย ได้ตั้งโครงการบริการอาหารในโรงเรียนขึ้นเป็น 2 ประเภทคือ

1. สำหรับในเมือง ได้จัดอาหารว่างภาคเช้าแบบออสโล (Oslo Breakfast) ?
ให้นักเรียน เพราะส่วนใหญ่เด็กนักเรียนในเมืองมักนำอาหารกลางวันมาจากบ้านแล้ว
2. สำหรับในชนบท มีการจัดอาหารกลางวันแบบสมบูรณ์ให้กับเด็กที่ไม่สามารถกลับไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านได้ เพราะอยู่ห่างไกล หรืออยู่ปกครองไม่ยาวนาน

ในประเทศชิลี ในปี พ.ศ. 2483 กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการของประเทศชิลีได้ร่วมมือกันจัดอาหาร เสริมให้แก่นักเรียนประถม โดยให้นมเป็นอาหารหลัก

ในประเทศคิวบา กองโภชนาการและกองบริการอาหารในโรงเรียนได้ร่วมกันจัดอาหารเช้าให้กับเด็กนักเรียนที่ยากจน อาหารประกอบด้วย ข้าวสาลี ข้าวโพด ซึ่งเสริมเหล็ก แคลเซียม ข้าวมอลต์ และนม ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2491 จึงมีนักเรียนถึงร้อยละ 37 ที่ได้รับบริการอาหารนี้

ระเบียม วาจานนท์ ได้กล่าวถึงความเป็นมาและพัฒนาการของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนไว้อย่างกว้างขวาง ดังนี้ คือ การจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียนไคร้เริ่มขึ้นในยุโรปก่อน ราว พ.ศ. 2443 ประเทศอังกฤษอยู่ในภาวะสงครามบัว (Boer) รัฐบาลได้ตรวจร่างกายของชายฉกรรจ์ที่จะเข้ารับราชการทหารพบว่ามีคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง ถึงร้อยละ 60 ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่เมื่อเยาว์วัยรับประทานอาหารไม่สมส่วน ต่อมาในปี พ.ศ. 2449 รัฐบาลอังกฤษได้ตราพระราชบัญญัติการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนขึ้น โดยกำหนดให้โรงเรียนใช้เงินงบประมาณ

ของโรงเรียนจัดเลี้ยงอาหารกลางวันแก่นักเรียนที่ยากจน และในปี พ.ศ. 2487 ก็ได้ ออกกฎกระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาของจังหวัดให้มีการเลี้ยงอาหารกลางวันแก่นักเรียน จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนทั่วไปมีโอกาสได้รับประทานอาหารกลางวันมากขึ้น¹

ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ประมาณศตวรรษที่ 18 ได้มีการพิจารณาจัดอาหารในโรงเรียนโดยจัดให้กับเด็กที่ยากจน และจัดเป็นอาหารรูปในเมือง Basle อาหารรูปแพร่หลายอยู่จนกระทั่งตอนต้นปี พ.ศ. 2430 และต่อมาในปี พ.ศ. 2473 ได้เปลี่ยนเป็นจัดนมให้กับเด็กแทนรูป และโคชายนมให้เด็กในราคา $\frac{1}{5}$ ลิตรต่อ 10 ฟรังค์ แต่ก็มีเด็กบางคนให้เงินน้อยกว่าราคาที่กำหนด และบางคนก็ได้คัมพรี่เพราะไม่มีเงิน เนื่องจากมีความแตกต่างกัน ดังนี้ ทางรัฐบาลจึงคืนเงินให้กับเด็กทั้งหมด ในปี พ.ศ. 2477 มีนักเรียนจำนวน 45 เปอร์เซนต์ ของนักเรียนในเมือง Basle โคชารวมโครงการจัดอาหารในโรงเรียน และในปี พ.ศ. 2488 - 2489 ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ได้มีการแจกนมที่ฆ่าเชื้อโรคแก่โรงเรียน 776 แห่ง แต่ก็มีเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือในเรื่องนี้อีกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในโรงเรียนประถมศึกษาของเมือง Burne และเมือง Basle คิดเฉลี่ยเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือมีประมาณ 60 เปอร์เซนต์ เงินค่านมที่ได้นี้บางส่วนโผลมาจากพ่อแม่ผู้ปกครอง แต่ส่วนใหญ่จะโผล่มาจากรัฐบาลและท้องถิ่น

ในประเทศฝรั่งเศส ในปี พ.ศ. 2385 รัฐบาลฝรั่งเศสได้เห็นความสำคัญของการจัดบริการอาหารแก่เยาวชน จึงได้ตรากฎหมายอนุญาตให้โรงเรียนใช้เงินของโรงเรียนในการจัดบริการอาหารแก่เด็กทั่วประเทศ เป็นผลให้นักเรียนได้รับประทานอาหารในราคาที่ถูกลง และนักเรียนยากจนก็มีโอกาสได้รับประทานอาหารฟรีด้วย ในปี พ.ศ. 2392 หน่วยรักษาความปลอดภัยของฝรั่งเศสได้ให้ทุนอุดหนุนแก่เด็กยากจน ทำให้

¹ระเบียบ วาจานนท์, "อาหารกลางวันในโรงเรียน," แถลงการสาธารณสุข (มกราคม 2507): 61.

นักเรียนยากจนมีโอกาสดำรับบริการอาหารในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น ในปี พ.ศ. 2408
 วิกเตอร์ ฮูโก (Victor Hugo) ได้เป็นเอกชนคนแรกของโลกที่คิดก่อตั้งบริการ
 อาหารในสถานศึกษา โดยเปิดบริการอาหารแก่นักเรียนทั้งแบบที่เก็บเงินและแบบให้ฟรี

ในประเทศเนอเวย์ ตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 ประชาชนชาวเนอเวย์ในเมือง
 หลายแห่งได้รวมมือกันจัดบริการอาหารแก่เด็กที่ซีกสน แต่จากการสำรวจในปี พ.ศ.
 2468 พบว่าอาหารที่ได้อัดกันมานั้นไม่ค่อยดีประโยชน์ในด้านโภชนาการ จึงมีการปรับ
 ปรุง เพื่อวางมาตรฐานอาหารขึ้นใหม่ อาหารที่มีชื่อเสียงมากได้แก่อาหารเช้าแบบ
 ออสโล (Oslo Breakfast) ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างมาก
 ที่สุด ทั้งยังสะดวกในการเตรียมและเสิร์ฟอีกด้วย โดยกำหนดว่าเด็กนักเรียนในระดั
 ประถมศึกษาต้องได้รับบริการอาหาร เช้าแบบออสโลทุกคนไม่ว่าจะมีฐานะเป็นอย่างไร

ในประเทศเดนมาร์ก ได้มีการจัดบริการอาหารกลางวันฟรีให้กับเด็กที่ยากจนตั้ง
 แต่ปี พ.ศ. 2445 และในปี พ.ศ. 2476 ได้ออกกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการสังคมอนุญาต
 ให้ฝ่ายบริหารท้องถิ่นจัดโครงการอาหารในโรงเรียน ในปี พ.ศ. 2491 ได้ขยายบริการ
 นี้ไปให้กับนักเรียนทุกคนที่ต้องการบริการนี้ไม่ว่าจะมีฐานะเป็นอย่างไร ดังนั้นในปี
 พ.ศ. 2493 จึงมีเด็กประมาณร้อยละ 70 ที่ได้รับบริการนี้ และต่อมาในปี พ.ศ. 2494
 รัฐบาลเดนมาร์กได้ปรับปรุงกฎหมายให้บริการอาหารกลางวันให้เป็นเรื่องบังคับสำหรับ
 นักเรียนชั้นประถมศึกษาเท่านั้น

ในประเทศฟินแลนด์ ในปี พ.ศ. 2500 ได้มีกฎหมายบังคับให้โรงเรียนจัดอาหาร
 กลางวันที่ถูกหลักโภชนาการฟรีให้กับนักเรียนประถมศึกษา โดยได้รับเงินอุดหนุนจาก
 หน่วยงานของจังหวัด ท้องถิ่น และรัฐบาล ในกฎหมายได้ชักชวนให้เด็ก ๆ ใน
 โรงเรียนทำสวนครัว ปลูกผัก เพื่อนำผลิตผลที่ได้ไปใช้ผลิตอาหารให้เด็กบริโภคใน
 ราคาที่ถูกลง และให้ครูเป็นผู้ควบคุมดูแล ในโรงเรียนอาชีวศึกษาการประกอบอาหารถือ
 ว่าเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนของนักเรียน เพราะเป็นการช่วยฝึกให้นักเรียนทำงานและ
 หำประโยชน์ไปพร้อม ๆ กัน

โครงการค่าน้ำของประเทศไทยนั้นแล่นก็เจริญก้าวหน้ามากจนถึงกับในปัจจุบัน เป็นการยากที่จะหาเด็กที่มีลักษณะโภชนาการต่ำ แต่ตามความเป็นจริง เด็กเหล่านี้แม่จะมีสุขภาพดี แต่ก็ยังมีปริมาณเม็ดเลือดแดงต่ำ เพราะไคร์บีโปรตีนและวิตามินซีไม่เพียงพอ เนื่องจากการห้ามการเสริมวิตามิน เคคือ แร่ แมแต่ในแง่สาส์นกฎหมาย เหตุผลนี้แสดงให้เห็นว่าแม่ในบางประเทศที่มีความก้าวหน้าในบริการโภชนาการในโรงเรียนก็ยังมีอุปสรรคต่าง ๆ และมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขอยู่ตลอดเวลา

ในประเทศกรีซ เมื่อก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง ได้มีการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน แต่ก็ยังไขว่ขว้างขวางมากนัก แต่เมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่สอง องค์การเพื่อการบรรเทาทุกข์ และยูนิเซฟ ได้ร่วมมือกันให้ความช่วยเหลือสนับสนุนโครงการนี้ และต่อมาในปี พ.ศ. 2493 กระทรวงศึกษาธิการของประเทศไทยได้จัดตั้งโครงการอาหารเช้าขึ้น เพื่อแก้ไขสภาพโภชนาการที่ต่ำในหมูนักเรียนเป็นจำนวนมาก อาหารที่เสิร์ฟได้แก่ นม โกลโก และขนมปังผสมลูกเกด

ในประเทศไนจีเรียมีระบบอาหารกลางวันอย่างง่าย และมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในประเทศอื่นที่ไม่มีเงินพอได้ โดยผู้ขายอาหารที่อยู่ในท้องถิ่นจะได้รับการสัมภาษณ์ และโรงเรียนหนึ่ง ๆ จะเลือกผู้ขายอาหารไว้มากมาย ๆ คน แต่ผู้ขายอาหารที่ไคร์บีเลือกเหล่านี้จะต้องได้รับการตรวจจากแพทย์ รวมทั้งต้องเข้ารับการอบรมพิเศษจากคหเสรษฐกร หรือพยาบาลรวม 10 วัน แล้วมีการสอบความสามารถและความสะอาดของคนขายทุกคน ถ้าสอบผ่านจะได้อัตราค่าตอบแทนที่มีรูปถ่ายติดตัว ทุก ๆ วัน คนทำอาหารของแต่ละโรงเรียนจะทำอาหารอย่างเดียวกันตามที่กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการกำหนดคราอาหารให้ ส่วนโรงเรียนมีหน้าที่หาโต๊ะ ม้านั่ง ในโรงอาหารซึ่งส่วนมากจะเป็นอาคารธรรมดาที่มีหลังคา และนี่นักเรียนจำนวนไม่น้อยเหมือนกันที่ยังนำอาหารจากบ้านมารับประทานที่โรงเรียน¹

¹ วัฒนา ประทุมสินธุ์, การจัดบริการอาหารในสถานศึกษา หน้า 14 - 18.

ได้มีการสำรวจเรื่องอาหารกลางวันในประเทศต่าง ๆ รวม 43 ประเทศ
โคลัมเบียที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

1. ผสม เสริม เรื่องอาหารกลางวันในโรงเรียนคือรัฐบาลส่วนกลาง แต่ส่วนภูมิภาค
ท้องถิ่นจะเป็นผู้บริหารงาน
2. รัฐบาลให้เงินช่วยในการทำอาหารกลางวัน ส่วนการช่วยเหลืออื่น ๆ จะมา
จากประชาชน หรือองค์การต่าง ๆ
3. มีการ เน้น เรื่องอาหารกลางวันสำหรับเด็กในชั้นประถมเป็นพิเศษ
4. ความมุ่งหมายที่ทุกประเทศมีร่วมกันคือ ต้องการให้เด็กกินอาหารกลางวัน เพื่อ
ช่วยชดเชยสิ่งที่ขาดไปในอาหารที่เด็กได้รับ¹

สำหรับในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เริ่มโครงการอาหารกลางวันใน
โรงเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2432 โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเหลือนักเรียนที่
อดอยาก และเป็นการชักนำให้เด็กมาโรงเรียนด้วย ต่อมาในปี พ.ศ. 2497 ใ้คออก
กฎหมายจัดเลี้ยงอาหารกลางวันแก่นักเรียนในเกณฑ์บังคับ โดยแบ่งความรับผิดชอบออก
เป็นส่วน คือ รัฐบาลรับผิดชอบอาหารกลางวันแก่นักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล เทศบาล
รับผิดชอบโรงเรียนเทศบาล และคณะกรรมการตุลาการโรงเรียนรับผิดชอบโรงเรียน
เอกชน งบประมาณการจัดอาหารกลางวันนั้นได้มาจากรัฐบาลและความช่วยเหลือของม
ปกครองนักเรียน พอถึงปี พ.ศ. 2500 นักเรียนทุกระดับและทุกประเภทของญี่ปุ่น คือ
เด็กวัยก่อนเรียน นักเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา เด็กหนวกตาบอดทั้งภาคกลาง
วันและกลางคืน ก็มีกฎหมายกำหนดให้จัดบริการอาหารเลี้ยงนักเรียนโดยทั่วถึงกัน โดย
รัฐบาลให้เงินอุดหนุนทุกโรงเรียน ในปีพ.ศ. 2505 กระทรวงศึกษาธิการของประ
เทศญี่ปุ่นได้วางโครงการ 5 ปีเพื่อจัดอาหารกลางวันอย่างสมบูรณ์สำหรับโรงเรียนประถม
ศึกษาทั้งหมด ซึ่งผลจากการบริการอาหารอย่างถูกต้องตามโรงเรียน รวมทั้งการคืนตัว

¹หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมสามัญศึกษา, คู่มือจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

ทางคานโภชนาการของประชากรส่วนใหญ่ในญี่ปุ่น ทำให้เยาวชนรุ่นใหม่ของญี่ปุ่นมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงขึ้นกว่าสมัยก่อนอย่างเห็นได้ชัด รวมทั้งสถิติอัตราการเจริญเติบโต จักว่าสูงที่สุดแห่งหนึ่งของโลก¹

ในประเทศสิงกา การจัดหาอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนได้ทำขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2478 หลังจากเกิดโรคระบาด โครงการนี้เป็นโครงการที่คอยทำคอยไปจนทั่วทั้งเกาะ ในปี พ.ศ. 2491 ใค้มีนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการนี้จำนวน 80 เปอร์เซนต์ ครูใหญ่ของแต่ละโรงเรียนไคเป็นผู้จัดทำอาหารและบันทึกไว้ และมีผลตรวจโรงเรียนคอยให้คำแนะนำในการจัดโครงการนี้ อาหารที่จัดเป็นการให้ฟรีกับนักเรียน โดยทางรัฐบาลจ่ายค่าอาหารให้มือละหก เซ็นต์ต่อคนสำหรับภายในเมือง แต่ในเขตเทศบาลทางเทศบาลจะคงจ่ายให้เพิ่มจากที่รัฐบาลให้อีกมี้อละ 4 เซ็นต์ต่อคน อาหารที่จัดมีขนมปัง ผัก แกงผสมเครื่องเทศ และผลไม้ เจาหนาที่จากกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการไครวมมือกันทำงานนี้เพื่อปรับปรุงสุขภาพของเด็ก และแพทย์ปริญาในประเศเกือบทุกคนจะสละเวลาสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อทำงานให้กับโรงเรียน

ในประเทศอินเดีย ไคมีการบริการอาหารเสริมในโรงเรียนต่าง ๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2468 ในสวนต่าง ๆ ของประเทศอินเดียไคมีความร่วมมือของเอกชน ในปี พ.ศ. 2500 รัฐบาลไคมองเห็นผลดีของงานคานบริการอาหารแก่เด็กนักเรียนที่เอกชนไคจัดขึ้น จึงเริ่มให้ความช่วยเหลือออกทุนทำให้บริการนี้ขยายกว้างขวางออกไปทั่วประเทศ แต่ไคยังไม่ทั่วทุกท้องถิ่น

ในประเทศอินโดนีเซีย ในปี พ.ศ. 2492 กองคนคานทางคานโภชนาการของประเศอินโดนีเซีย ไคทำการสำรวจและพบว่ามีคานจำเป็นที่จะคงจัดบริการอาหารในโรงเรียน จึงมีการจัดตั้งครัวรวมขึ้น 2 แห่ง เพื่อผลิตอาหารซึ่งประกอบคานนมผง

¹ ระเบียบ วาจานนท์, อาหารกลางวันในโรงเรียน, หน้า 65.

แห่งจากบุนีเซฟ ห้าเป็นชาวโศกเบียด Green Gran ชาวโพคจากรัฐบาลแล้วจัดส่ง
อาหารต่าง ๆ เหล่านี้ไปยังโรงเรียนโคจรตมรรทุก¹

สำหรับประเทศไทยนั้น เมื่อ พ.ศ. 2483 องค์การสงเคราะห์เด็กแห่งสหประชาชาติได้เสนอแผนงานที่มีไขมัน เพื่อแจกจ่ายแก่โรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ แต่ปรากฏว่านักเรียนไม่มีนมกินจนล้มตายมากนับ เพราะไม่เคยดื่มมาก่อน แต่ก็เห็นว่าสิ่งดังกล่าวมานี้ เป็นกิจกรรมเริ่มต้นของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ในปี พ.ศ. 2493 ได้มีการให้บริการอาหารแก่เด็กนักเรียนในโรงเรียนบางแห่งด้วยนมถั่วเหลือง และขนมทำจากถั่วเหลืองและแป้งสาลี แดงงานบริการด้านนี้เจริญขึ้นชามาก เพราะยังไม่ได้เป็นงานที่เข้ามาอยู่ในแผนงานของรัฐบาล ต่อมาในปี พ.ศ. 2497 ได้มีคณะกรรมการในจังหวัดพระนคร เงินส่วนตัวทำอาหารกลางวันขายให้กับนักเรียนในโรงเรียน และโรงเรียนมัธยมบางแห่งก็ได้แบ่งเด็กเป็นหมู่ เพื่อช่วยปรุงอาหารและขายให้นักเรียนอื่น ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง

ในปี พ.ศ. 2500 กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้สำรวจอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาล และโรงเรียนมัธยมในจังหวัดพระนคร และค้นพบว่า นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาแถบชานพระนครได้รับอาหารน้อยกว่านักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาชานชุมชนและโรงเรียนมัธยม²

ในปี พ.ศ. 2518 คณะกรรมการโครงการอาหารกลางวันของกระทรวงศึกษาธิการได้ทำองขึ้นจำหน่าย รวมทั้งรับบริจาคเงินจากผู้มีจิตศรัทธา แลวนำเงินนี้ไปแจกจ่ายให้โรงเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศโรงละ 5,000 บาท ใ้จำนวน 75 โรงเรียน

¹ สืบค้นที่ วิสนิตะนันท์ และอรุณ จุฑะปิยะ, การสำรวจอาหารกลางวัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา, หน้า 3.

² ระเบียบ วาจาเนท, อาหารกลางวันในโรงเรียน, หน้า 85.

โดยเริ่มโครงการทดลองระยะแรกกับโรงเรียนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครก่อน แล้วขยายไปยังโรงเรียนที่อยู่ไกลกรุงเทพฯ ที่สามารถจะไปติดตามผลได้สะดวก แล้วจึงขยายไปยังส่วนภูมิภาค และอำเภอตามลำดับ เงินจำนวน 5,000 บาทนี้โรงเรียนสามารถนำไปซื้อเครื่องมือเครื่องใช้ในการหุงต้ม เครื่องมือทำการเกษตร เมล็ดพันธุ์ผัก หรือพันธุ์สัตว์ ที่จะนำมาเลี้ยง เป็นอาหาร ส่วนที่เหลือให้ใช้เป็นทุนสำหรับซื้ออาหารสดในแต่ละวัน

ในปี พ.ศ. 2520 กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทยได้จัดสรรงบประมาณให้กองการศึกษาประชาบาลดำเนินการในเรื่องโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยให้ทุนโรงเรียนจำนวน 390 โรงเรียน ละ 5,000 บาท แต่ก่อนที่จะมีการแจกทุนนี้ให้ ได้มีการคัดเลือกโรงเรียนแล้วใหญ่ ครอบคลุมกรมศาสนา / รวมทั้งหัวหน้าหมวดการศึกษา มาเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรระยะสั้น 4 - 5 วัน ในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการกับสุขภาพของเด็ก การกำหนดรายการอาหารผสมผสาน การถนอมอาหารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีภาคปฏิบัติในการใช้โปรตีนเกษตร หรือถั่วเมล็ดแห้งทำนมถั่วเหลือง การใช้เนื้อถั่วทำอาหารว่าง อาหารคาว และขนม ฯลฯ .

แต่อย่างไรก็ตามโรงเรียนประถมศึกษาที่เป็นโรงเรียนประชาบาลในประเทศไทยมีจำนวนถึง สองหมื่นกว่าโรงเรียน การที่จะให้ทุกโรงเรียนจัดทำโครงการอาหารกลางวันพร้อมกันทั้งหมดย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะมีปัญหาเรื่องทุน และความพร้อมของโรงเรียน เป็นข้อจำกัดที่สำคัญ

พิศเทพย์ บริบูรณ์สุข ได้สัมภาษณ์หัวหน้าส่วนการศึกษา อาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ รวม 7 รายในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีประสบการณ์ด้านอาหารกลางวันมาแล้ว ได้ขอสรุปตรงกันคือ โรงเรียนที่จัดทำโครงการอาหารกลางวันสำเร็จนั้นควรมีลักษณะ ดังนี้

1. ทวีรัสมิ์ ธนาคม, "โครงการอาหารกลางวันปี 20," วารสารศสส 21 (ธันวาคม 2520): 176.

1. ผู้บริหารตระหนักในสำคัญของโครงการนี้ และมีความตั้งใจจริงที่จะดำเนินงานนี้
 2. มีครูในโรงเรียน ซึ่งอาจเป็นครูคหกรรมศาสตร์ หรือครูที่สนใจ ทั้งใจ และมีความสามารถด้านนี้ดำเนินงานโดยเฉพาะ
 3. มีที่ดินบริเวณพอสมควรที่จะทำการเกษตร ปลูกพืชผักสวนครัว หรือเลี้ยงสัตว์ เพื่อบ่อนผลผลิตให้โรงเรียน
 4. มีจำนวนนักเรียนมากพอสมควรคือประมาณ 200 คนขึ้นไป จึงจะไม่ขาดทุน เพราะจำนวนคนมากทำให้ต้นทุนเฉลี่ยค่าอาหารตกลง
 5. ต้องใช้อาหารประเภทเนื้อเทียมช่วย เพื่อให้อาหารมีคุณภาพดี และราคาถูกลง เพราะต้องขายให้กับเด็กนักเรียนในราคาที่ถูกลงที่สุดเท่าที่จะทำได้
- เนื่องจากโครงการนี้ไม่ประสงค์กำไรจากเด็ก แต่ต้องการให้เด็กมีอาหารกิน เพื่อให้ท้องอิ่มจะได้เรียนหนังสือเรื่อง ในขณะที่เดียวกันโรงเรียนก็จำเป็นต้องลดเสียงโครงการนี้ให้นานต่อไป ไม่ใช่จัดขึ้นสองวัน หรือสอง เดือนแล้วเลิก ดังนั้นโรงเรียนจึงไม่สามารถจะให้เด็กกินฟรีให้ทุกคน เพราะไม่มีทุนที่จะทำเช่นนั้น จึงจำเป็นต้องขายเพื่อให้ได้มีทุนหมุนเวียนบ้าง เด็กคนใดที่ไม่สามารถซื้ออาหารได้แม่จะขายในราคาที่ถูกลงก็ตาม ก็อาจใช้แรงงานเพื่อช่วยเหลือโครงการนี้ได้ เช่น ช่วยทำอาหาร ทำความสะอาดภาชนะ หรืออุปกรณการครัว เป็นการใช้แรงงานเขาแลกกับอาหารกลางวัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่น่าจะอับอาย หรือเป็นบวมคอยสำหรับเด็ก แต่กลับจะสอนให้เด็กว่าคนใดทำประโยชน์ต่อส่วนรวม หรือต่อกับตนเองโดยสุจริตด้วย!

ความมุ่งหมายในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ตามความมุ่งหมายอย่าง

พิศเทพย์ บริบูรณ์สุข, "โครงการอาหารกลางวัน," วารสารคหเสรษฐศาสตร์

กว้าง หมายถึงวิธีการใด ๆ ก็ตามที่ระโให้แก่นักเรียนในโรงเรียนใม่อาหารกลางวัน รับประทานอาหาร ซึ่งโรงเรียนมีวิธีการที่สามารถจะเลือกให้เหมาะสมกับสภาพของโรงเรียน ใหลายวิธี คือ

1. ในักเรียนนำอาหารมาจากบ้าน แล้วโรงเรียนจัดหาที่รับประทานอาหารให้
3. ใพอคาแมคา หรือบุคคลภายนอกเข้ามาขายอาหารในโรงเรียน
3. โรงเรียนจัดหาอาหารจำหน่ายใกับนักเรียน
4. ในักเรียนกลับไปรับประทานอาหารที่บ้าน

สายหยุด ชมานนท์และคณะ ไคกล่าวถึงความมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนใครั้งนี้ คือ

1. เป็นการส่งเสริมคานโภชนาการแก่นักเรียนและครูในโรงเรียน
2. เพื่อในักเรียนและครูได้รับประทานอาหารที่สะอาด มีคุณค่า เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และถูกคองตามหลักโภชนาการ
3. เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ปกครอง ซึ่งไมคองเสียเวลาในคองเขา เพื่อจัดเตรียมอาหารกลางวันใแก่นักเรียน
4. เพื่อเป็นการประหยัดเศรษฐกิจของครู ผู้ปกครอง และยังเป็นการช่วยเหลือนักเรียนที่ยากจนใมีอาหารกลางวันรับประทานใกควย
5. เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาวิชาใพิตาง ๆ เช่นวิชาคหกรรมศิลป์ เพราะนักเรียนจะใฝึกหัดการจัดทำอาหารประเภคตาง ๆ การจัดใคะ เป็นคนสำหรับวิชาสุขภาพใมีส่วนเกี่ยวของกับการจัดบริการอาหารกลางวันใมากเพราะใมีส่วนช่วยเหลือในักเรียนใครับประสพการใคตรง ในั้นจะเป็นผลใทำให้การใเรียนวิชาสุขภาพใมีคูลคองใข้ใ

¹สายหยุด ชมานนท์, พยอม คันมณี และอรวรรณ ชมชัยยา, โครงการสุขภาพในโรงเรียน (เอกสารประกอบการสอนวิทยาลัยครูสวนคูลิต), หนา 66 - 67.

สชาติ โสภประยูร กล่าวว่า โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีความ
 มุ่งหมาย ดังนี้ คือ

1. ความมุ่งหมายทางการศึกษา โครงการอาหารกลางวันมีคุณค่าทางการศึกษา
 เป็นอันมาก เพราะช่วยให้เด็กได้เจริญงอกงามในทุกด้านคือ ทางกาย ราง
 กาย สมถ จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างครบถ้วน คุณค่าทางการศึกษา
 ซึ่งวิชาต่าง ๆ ให้ประสบการณ์แก่เด็กโดยผ่านโครงการอาหารกลางวันในโรง-
 เรียนนั้นมีอยู่เป็นอันมาก เช่นวิชาสุขศึกษา สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์
 คณิตศาสตร์ งานเกษตร และคหกรรมศิลป์ ทั้งยังเป็นเสมือนห้องปฏิบัติการ
 ของวิชาดังกล่าวอีกด้วย
2. ความมุ่งหมายทางด้านโภชนาการ มีดังนี้ คือ
 - 2.1 เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกลง และมีคุณค่าครบตาม
 ที่ร่างกายต้องการ อันจะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี
 - 2.2 เพื่อช่วยป้องกันโรคขาดสารอาหาร ซึ่งมักจะพบมากตามโรงเรียนใน
 ชนบท
 - 2.3 เพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดหาอาหารรับประทานในเวลากลางวัน
 สำหรับนักเรียนและครู ทำให้นักเรียนและครูไม่ต้อง เรรอนออกไป
 รับประทานอาหารนอกโรงเรียน
 - 2.4 เพื่อให้เด็กนักเรียนและครูได้มีอาหารที่ถูกต้องลักษณะรับประทาน เป็นการช่วย
 ป้องกันโรคติดต่อที่ติดต่อกันได้ทางอาหาร
 - 2.5 เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงทางด้านโภชนาการ
 - 2.6 เพื่อเป็นตัวอย่างด้านโภชนาการแก่บุคคลรอบ และชุมชน
3. ความมุ่งหมายด้านอื่น ๆ คือ
 - 3.1 เพื่อช่วยเหลือเศรษฐกิจของครูและนักเรียน ทำให้นักเรียนรู้จักการ-
 ประหยัด
 - 3.2 เพื่อช่วยนักเรียนที่ยากจนใหม่มีอาหารกลางวันรับประทาน

- 3.3 เพื่อช่วยนักเรียนให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการช่วยทำงานในโรงอาหารหรือโรงครัวของโรงเรียน
- 3.4 เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น และเพิ่มความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน
- 3.5 เพื่อช่วยให้โรงเรียนมีรายได้จากการจัดขายอาหารกลางวัน เพื่อนำไปใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นต่อการศึกษา หรือเป็นสวัสดิการนักเรียน¹

เอเจโอ ฮารา เมย์ (A J O'Hara - May) กล่าวว่า การจัดเลี้ยงอาหารในโรงเรียนทำเพื่อไ้บรรลุเป้าหมาย ต่อไปนี้

1. เพื่อเลี้ยงอาหาร เด็กที่โรงเรียนด้วยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด โดยใช้เงินและอาหารที่หามาได้
2. เพื่อให้การศึกษาแก่เด็ก และบิคมารดาของเด็ก โดยตรงใหม่มีนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดี
3. อาหารที่จัดเลี้ยง เด็กนั้น ต้องประกอบด้วยอาหารที่ให้โปรตีนที่มีคุณภาพดี เพื่อเสริมสร้างความเร็วเจริญเติบโตของร่างกาย ผักต่าง ๆ เพื่อให้วิตามิน แร่เกลือ และอาหารที่ไหลพลังงาน²

สนม ป่อมสูง กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายดังนี้ คือ

1. เพื่อให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์

¹สุชาติ โสมประยูร, โครงการสุขภาพในโรงเรียน (กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, 2509), หน้า 88.

²J.A.O'Hara - May, "School Feeding Under an Applied Nutrition Programme," Food and Nutrition : Notes and Review, (September and October, 1968), p. 110.

2. เพื่อสร้างนิสัยให้นักเรียนใคร่จุกเลือกอาหารให้ถูกส่วนตามความต้องการของร่างกาย
3. เพื่อให้นักเรียนมีวัฒนธรรมในการกิน
4. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการสมาคม
5. เพื่อสนองความต้องการของเด็กเกี่ยวกับเรื่องอาหาร¹

สังววย สีลาเกษ กล่าวว่าการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีความมุ่งหมายดังนี้ คือ

1. เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อความเจริญเติบโต และก่อให้เกิดสุขนิสัยในการกินและการเลือกอาหารที่มีประโยชน์
2. เพื่อจัดหาอาหารที่ควรรับประทาน คุณภาพสูง มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีปริมาณเพียงพอในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน
3. เพื่อเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ด้านโภชนาการระหว่างบ้านกับโรงเรียน ทั้งภาคทฤษฎี และการปฏิบัติ
4. เพื่อแก้ปัญหาการบริโภคที่ไม่ถูกอนามัย การขาดสารอาหาร และการปฏิบัติที่ผิดหลักโภชนาการ²

วัลลีย์ ปราสาททองโอสถ กล่าวว่า ในการจัดทำอาหารกลางวันจำหน่ายแก่นักเรียน โรงเรียนควรตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อประโยชน์ในทางการศึกษา เพราะการให้การศึกษาแก่เด็กมิได้จำกัด

¹สนม ป้อมสูง, การสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน" (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2501), หน้า 12.

²สังววย สีลาเกษ, "การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน" (รายงานการศึกษาและทดลองสำหรับวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสุขาภิบาล มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์, 2507), หน้า 5.

เฉพาะการสอนวิชาการในห้องเรียนเท่านั้น การจัดหาอาหารเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้การศึกษาตามสังคม มารยาท การสร้างสุขภาพ และการสร้างนิสัยในการกิน

2. เพื่อให้เด็กกินอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการ เพราะอาหารเป็นสิ่งที่จะสร้างร่างกายให้แข็งแรง ถ้าจัดหาอาหารที่มีประโยชน์กับเด็ก ก็จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพดี และเป็นการช่วยสอนเด็กให้รู้จักเลือกกินอาหารที่ดีด้วย
3. เพื่อให้เด็กได้กินอาหารราคาถูก เพราะโรงเรียนทำเองโดยไม่หวังกำไร เด็กในโรงเรียนประถมศึกษาส่วนมากเป็นเด็กยากจน ถ้าโรงเรียนไม่ทำอาหารจำหน่ายแล้ว พ่อคแม่คาก็เข้ามาจำหน่ายยอมหวังกำไร แต่ถาโรงเรียนทำเองยอมค่านึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
4. เพื่อสงเคราะห์เด็กที่ยากจนที่ไม่มีเงินซื้ออาหารให้ได้กินอาหารโดยไม่ต้องเสียเงินคอาหาร
5. เพื่อให้เด็กได้กินอาหารที่สะอาด เพราะการที่โรงเรียนทำอาหารเองยอมสามารถลดความสะอาดได้ทั่วถึง ถาพ่อคแม่คาก็เข้ามาขาย โรงเรียนจะควบคุมได้เฉพาะเวลาที่อยู่ในโรงเรียนเท่านั้น แต่ไม่สามารถควบคุมเวลาที่พ่อคแม่คาคทำที่บ้าน¹

เฉลิมศักดิ์ สุภานล กล่าวโดยสรุปว่า การจัดหาอาหารกลางวันในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายที่จะขจัดความหิวโหยของนักเรียน ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย เป็นการสร้างนิสัยในการรับประทาน อาหารที่ดีของนักเรียนและบิดามารดา ตลอดจนเป็นการให้การศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในสังคมปัจจุบัน และเป็นการแก้ปัญหาโภชนาการทางหนึ่งด้วย²

¹วัลลีย์ ปราสาททองโอสถ, "การจัดอาหารกลางวัน," คู่มือครูใหญ่โรงเรียนประถมศึกษา (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2517), หน้า 197.

²เฉลิมศักดิ์ สุภานล, "การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน," โภชนาการสาร 6 (มกราคม - มีนาคม 2515): 322.

หลักการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นกิจการที่สำคัญอย่างยิ่งของโครงการสุขภาพในโรงเรียน ก่อนที่จะเริ่มดำเนินการควรมีหลักการ เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้งานการดำเนินต่อไปตามความมุ่งหมายของโครงการ

สารวย ศีลาเกษ กล่าวว่าการจัดอาหารกลางวันตามความมุ่งหมายของโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีหลักการ ดังนี้

1. ต้องให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาด และปลอดภัยจากเชื้อโรค
2. ต้องไม่หวังกำไร หากนักเรียนต้องการซื้ออาหารกลางวันก็ควรให้ซื้อในราคาต้นทุนของอาหารที่ยังไม่ไต่หุงต้ม โรงเรียนควรหาเงินทางอื่นมาสมทบทุนในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนให้มากที่สุด เพื่อราคาอาหารจะลดลง นักเรียนมีโอกาสซื้อรับประทานได้อย่างทั่วถึง
3. อาหารต้องมีคุณภาพดี มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน และควรให้นักเรียน ได้รับสารอาหารประมาณ 1/3 ของความต้องการในหนึ่งวัน
4. ต้องจัดให้มีคุณค่าทางการศึกษา โดยใช้การจัดอาหารกลางวันเป็นสื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปฏิบัติการของวิชาที่จัดสอนในห้องเรียน เช่น พลานามัย คหกรรมศาสตร์ ฯลฯ

สายหยก ชมานนทและคณะ โภคณาจารย์ กล่าวไว้ว่า การจัดอาหารกลางวันมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. จัดให้มีคุณค่าทางอาหารสูง และครบตามความต้องการของร่างกาย
2. จัดให้ได้จำนวนแคลอรีเท่ากับ 1/3 ของจำนวนแคลอรีที่ร่างกายต้องการทั้งหมดในหนึ่งวัน

¹สารวย ศีลาเกษ, "การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน" หน้า 7.

3. จะกองค้ำึงถึงหลักการสุขาภิบาลอาหารให้มาก เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ
4. ควรจัดอาหารคิม (Raw Materials) ที่มีอยู่ตามท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล มาประกอบอาหาร

ประเภทของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

สายหยุด ชมานนท์ และคณะ กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนสามารถเลือกทำได้เหมาะสมกับสภาพของโรงเรียนในหลายวิธี ดังนี้

1. แบบครัวกลาง (Central Kitchen) เป็นศูนย์สำหรับเตรียมอาหารกลางวันที่ใช้สัดส่วน ซึ่งมีกำลังคน และสารอาหารต่าง ๆ ที่พอเหมาะกับความต้องการของเด็กแต่ละวัย มีโภชนากร เป็นผู้กำหนดรายการอาหาร ควบคุมการประกอบอาหาร และแจกอาหารไปยังโรงเรียนต่าง ๆ เนื่องจากศูนย์เป็นสถานที่เตรียมอาหารเป็นจำนวนมาก เพื่อส่งไปยังโรงเรียนต่าง ๆ ที่รับซื้อ จึงจำเป็นที่จะต้องมีอุปกรณ์ทุกอย่างให้ครบ พร้อมทั้งรถยนต์และคนขับในการบริการต่าง ๆ และศูนย์ควรตั้งอยู่ในแหล่งที่สามารถซื้ออาหารสดจำนวนมาก ๆ ได้จากผู้ผลิตโดยตรง เพื่อให้ราคาต้นทุนถูกลง และเป็นการสนับสนุนผลิตทางการเกษตรกรรมด้วย อีกประการหนึ่งโรงเรียนที่จะรับซื้ออาหารต้องมีจำนวนหลายโรงเรียนจึงจะคุ้มกับการลงทุนในการจัดตั้งศูนย์ และโรงเรียนเหล่านั้นควรตั้งอยู่ในบริเวณที่ใกล้เคียงกับศูนย์ เพื่อความสะดวกในการขนส่งอาหารไปส่งยังโรงเรียนต่าง ๆ ให้ทันเวลา

การจัดตั้งศูนย์นี้ รัฐบาลอาจเป็นผู้ดำเนินการทั้งหมด หรือเป็นบางส่วน หรืออาจดำเนินการโดยเอกชน หรือองค์การอิสระก็ได้ การจัดครัวกลางแบบนี้มีประโยชน์แก่ทางโรงเรียนเพราะเป็นการช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่มีในโรงเรียนได้ เช่น ปัญหาขาดเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน ขาดอุปกรณ์และสถานที่ในการจัดทำอาหาร เป็นต้น

สายหยุด ชมานนท์, พยอม ตันเมธี และอรุณวรรณ ชมชัยยา, โครงการสุขภาพในโรงเรียน, หน้า 66.

2. โรงเรียนทำเองทั้งหมด บริการนี้มีหลายวิธี เช่น

2.1 จ้างแม่ครัว 1 คน และมีคนงานช่วย

2.2 ครู 1 คน รับผิดชอบดูแลคนงาน

2.3 จัดนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ขึ้นไป ผลักเวรกันมาทำอาหาร โดยครูประจำชั้น เป็นผู้ควบคุมดูแล เพราะปกตินักเรียนจะมีชั่วโมงการครัวอยู่แล้วอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จึงไม่ทำให้เสียการเรียน และยังเป็นการช่วยฝึกเด็กให้มีความชำนาญในการจัดทำอาหารกลางวัน การจัดระเบียบต่าง ๆ ในห้องครัว ห้องอาหาร ข้อสำคัญคือนักเรียนแต่ละชั้นต้องทำอาหารแข่งขันกันในด้านคุณภาพ ความสะอาด รสอาหาร ซึ่งเป็นการใฝ่ผลดีกว่าจะให้บุคคลใดทำโดยเฉพาะ การหมุนเวียนกันแต่ละชั้น เป็นการเปรียบเทียบผลได้อย่างดี และในขณะเดียวกันก็สอนให้เด็กรู้จักคุณค่าของอาหารแต่ละอย่างด้วย เท่ากับเป็นการให้โภชนศึกษาและเด็กจะเข้าใจใฝ่ผลดีกว่าการสอนในชั้นโดยไม่ใฝ่ผลฝึกปฏิบัติด้วย

นอกจากนี้ถ้าโรงเรียนมีบริเวณกว้าง นักเรียนมีการเรียนวิชาเกษตรและมีภาคปฏิบัติ ผลผลิตที่ได้จากการเกษตรนักเรียนอาจนำมาขายให้แกห้องครัวของโรงเรียนในราคาที่ถูกลง หรือราคาเท่ากับท้องตลาดก็ได้

3. โรงเรียนทำเองเป็นบางส่วน แบบนี้โรงเรียนอาจทำอาหารกลางวันแบบอย่างเดียวกัน ๆ หรือทำเฉพาะกับชาวงานเดียว หรือจัดจากอาหารที่ได้รับบริจาค เช่น นมผงจากยูนิเซฟ แบบนี้จะช่วยให้เด็กยากจนซื้ออาหารในราคาที่ถูกลง หรืออาจใช้วิธีการทำในรูปเสริมอาหารกลางวัน หรือเป็นอาหารว่างในคอนมัยก็ได้ เป็นการช่วยทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนดีขึ้น ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กได้ถึงแม้จะไม่ใฝ่ผลดีเท่าแบบที่ 1 และแบบที่ 2 ก็ตาม

4. ใหพ่อกาแม่คาเข้ามาขาย แบบนี้โรงเรียนอาจอนุญาตให้คนใดคนหนึ่งผูกขาดการขายอาหารในโรงเรียน หรือให้แม่คาหลายรายเข้ามาขาย โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของโรงเรียนในด้านราคา และคุณภาพ ตลอดจนความสะอาดของอาหาร และการ

บริการอาหารกลางวันแบบนี้นักเรียนต้องซื้อควยราคาแพง เพราะแม่ค้ายอมคงบวกกำไร และโรงเรียนเองก็ไม่สามารถคุมคุณภาพและความสะอาดของอาหารได้อย่างเต็มที่ เป็นเหตุให้นักเรียนคงบริโภคอาหารแพงที่มีคุณภาพต่ำกว่าที่ควรจะได้รับ อันจะมีผลกระทบต่อเงินไปถึงการเจริญเติบโตของเด็กควย แต่การบริการแบบนี้สะดวกเพราะไม่ต้องรับผิดชอบเตรียมอาหาร และเหมาะสมสำหรับโรงเรียนที่ขาดเจ้าหน้าที่อุปกรณ์ และสถานที่ทำอาหาร

5. การทำอาหารเลี้ยงนักเรียนเป็นครั้งคราว แบบนี้เหมาะสมสำหรับโรงเรียนที่อยู่ในชนบทจริง ๆ ทางโรงเรียนไม่พร้อมที่จะจัดอาหารเลี้ยงนักเรียนทุกวันได้ ครั้งแรกอาจจัดเดือนละครั้ง ต่อไปอาจเพิ่มเป็นสัปดาห์ละครั้งก็ได้ โดยเหตุที่ท้องถิ่นแต่ละท้องถิ่นย่อมมีปัญหาแตกต่างกัน การจัดอาหารเลี้ยงนักเรียนยอมเปลี่ยนแปลงไปตามปัญหา นั้น ๆ ฉะนั้นการบริการแบบนี้จึงมีหลายวิธี เช่น

- 5.1 นักเรียนนำอาหารกลางวันมาจากบ้าน แล้วทางโรงเรียนทำอาหารเสริมให้อีก 1 อย่าง
- 5.2 นักเรียนนำเฉพาะชามมาจากบ้าน แล้วทางโรงเรียนเก็บเงินนักเรียนคนละประมาณ 50 สตางค์ หรือ 1.00 บาท ต่อหนึ่งวัน เพื่อนำไปเป็นทุนจัดทำกับข้าวเลี้ยงนักเรียน
- 5.3 ให้นักเรียนแต่ละคนนำอาหารคิมมาจากบ้าน แล้วครูและนักเรียนช่วยกันนำมาทำเป็นอาหารกลางวันโรงเรียน¹

¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 69 - 74.

การจัดและดำเนินการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

มาจอร์ แอล สกอต (Majorie L. Scott) กล่าวว่าการจัดดำเนินการบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนของสหรัฐอเมริกา ตามบัญญัติในกฎหมายการจัดอาหารกลางวันแห่งชาติกำหนดให้ เลขาธิการ เกษตรมีหน้าที่รับผิดชอบต่อโครงการโดยตรง เลขาธิการจะบริหารงานสัมพันธ์กับรัฐต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ในกฎหมาย จุดประสงค์สำคัญของการจัดระบบบริหารที่ต่อเนื่องกันครั้งนี้ ก็เพื่อเป็นการประกันใควาเป้าหมายต่าง ๆ ของโครงการจะไ้ได้รับผลตามที่กำหนดไว้ และเป็นการช่วยเหลือทั้งตัวแทนของรัฐบาลและโรงเรียนต่าง ๆ ให้ดำเนินงานไปในแนวเดียวกัน การบริหารงานของรัฐบาลกลางไ้รับคำแนะนำจากคณะกรรมการซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางการศึกษา ภัณฑศาสตร์ การเตรียมอาหาร การเก็บและขนส่งอาหาร ชมนมชนท้องถิ่น มีหน้าที่รับผิดชอบต่อตัวแทนของรัฐ เกี่ยวกับรายละเอียดของโครงการกลุ่มที่รับผิดชอบในแต่ละท้องถิ่น อาจประกอบด้วยคณะเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน คณะปิตามารดาของนักเรียน และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น¹

ในสหราชอาณาจักร ความรับผิดชอบสูงสุดเป็นของกระทรวงศึกษาธิการ กฎหมายกำหนดให้ผู้บริหารการศึกษาท้องถิ่นมีหน้าที่แนะนำการจัดบุคคลรับผิดชอบบริการอาหารในโรงเรียน ซึ่งควร เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางการจัดและการเตรียมอาหาร มีประสบการณ์อย่างคิในการกำหนดรายการอาหาร การเตรียมอาหาร และการจัดบริการอาหารเป็นจำนวนมาก ในหมู่บ้านชนบทคนปรุงอาหารมักจะเป็นมารดาของเด็กนักเรียนที่เคยไ้รับการอบรมมาก่อน หรือเป็นคนที่คณะกรรมการคัดเลือกไว้ แต่ควรส่งไปฝึกงานกับคนที่ชำนาญก่อนจึงให้เขาทำงานในโรงครัวต่อไป

ในประเทศฟิลิปปินส์ นักบริการสังคมสงเคราะห์ เป็นตัวแทนของรัฐบาลรับผิดชอบเรื่องโครงการอาหารในโรงเรียน คณะกรรมการบริหารที่ไ้รับแต่งตั้งจากผู้บริหาร

¹ Majorie L. Scott, "School Feeding," pp. 42.

สังคมสงเคราะห์ประกอบด้วยตัวแทนจากแผนกวิชาการศึกษา อนามัย และประชาสงเคราะห์ สถาบันโภชนาการ สภาเศรษฐกิจแห่งชาติ นักบริการสังคมสงเคราะห์ และตัวแทนอาสาสมัครอื่น ๆ คณะกรรมการมีหน้าที่กำหนดโครงการและประสานงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต่อมาการจัดเลี้ยงอาหารในโรงเรียนในฟิลิปปินส์ได้จัดเป็นส่วนหนึ่งของโครงการโภชนาการในโรงเรียนและชุมชนควบ

อุทัย พิศลยบุตร กล่าวว่า การดำเนินงานการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนควรให้องค์การใดองค์การหนึ่งของรัฐบาลเป็นผู้ควบคุมรับผิดชอบทั้งสิ้น อาจเป็นกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงเกษตร กระทรวงมหาดไทย หรือสถาบันใดสถาบันหนึ่งก็ได้ตามความเหมาะสม¹

ซี อี เทอร์เนอร์ (C.E. Turner) กล่าวว่า ผู้จัดและดำเนินงานการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนควรเป็นผู้ได้รับการฝึกวิชาศึกษาศาสตร์มาแล้ว มีความรู้ความสามารถเรื่องการครัว มีความชำนาญในการวางแผนงานและการเตรียมงานเลี้ยงอาหารเป็นจำนวนมาก²

สุชาติ โสภประยูร กล่าวว่าคณะกรรมการอาหารกลางวันในโรงเรียนควรประกอบด้วย

1. ประธานกรรมการ อาจใดแก่ครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ หรือครูคนใดคนหนึ่งที่มีความสนใจและมีความสามารถทางด้านโภชนาการ
2. กรรมการที่ปรึกษา อาจใดแก่แพทย์หรือผทรงคุณวุฒิทางด้านโภชนาการ (โภชนากร) แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่อนามัยอื่น ๆ

¹อุทัย พิศลยบุตร, โภชนาการสาธารณสุข, หน้า 107.

²C.E. Turner, "Principle of Health Education," (D.C. Health and Company, 1932), p. 233.

3. กรรมการดำเนินงาน อาจได้แก่ ครูที่สอนโภชนาการ สุขศึกษา พลศึกษา หรือครูอื่น ๆ ที่มีความสนใจและมีความถนัดด้านโภชนาการ รวมทั้งผู้แทนหรือหัวหน้านักเรียนควย คณะกรรมการดำเนินการนี้ควรต้องมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป และต้องมีคนหนึ่งซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการประกอบ หรือการปรุงอาหาร โดยเฉพาะ ควรจะเลือกจากครูที่เรียนมาทางด้านโภชนาการ หรืออย่างน้อยก็ควรมีประสบการณ์ด้านโภชนาการมาแล้ว และควรมีอีกคนหนึ่ง เป็นเลขานุการของกรรมการชุดนี้¹

เอ เจ โอ ฮารา เมย์ (A. J. O'Hara - May) กล่าวว่า คณะกรรมการจัดเลี้ยงอาหารในโรงเรียนควรประกอบด้วยบุคคลต่อไปนี้

1. บิคามารดาของนักเรียน รวมทั้ง เจ้าของ เล้าไก่และไรต์
2. ครูใหญ่
3. ครูในโรงเรียนที่คัดเลือกแล้ว²

ซวลิต รัตนกุล กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนควรจัดและดำเนินงานโดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาซึ่งประกอบด้วย

1. ครูใหญ่ หรืออาจารย์ใหญ่ของโรงเรียน ควร เป็นประธานกรรมการ
2. ครูหนึ่งซึ่งจะเป็นผู้ควบคุมการจัดเลี้ยงอาหารกลางวัน อาจ เป็นครูสอนวิชาโภชนาการในโรงเรียน หรือครูที่สอนวิชาอื่นก็ได้แล้วแต่จะ เห็นควร
3. ครูที่สอนในวิชาที่เกี่ยวข้องของสัมพันธ์กับการ เลี้ยงอาหาร เช่นครูสอนสุขศึกษา รวมทั้งแพทย์ และพยาบาลประจำโรงเรียน
4. ผู้แทนนักเรียน จะเป็นผู้แจ้งข้อตกลงต่าง ๆ ของที่ประชุมคณะกรรมการที่ปรึกษา ให้นักเรียนทั่วไปทราบ และช่วยให้เขาใจตรงกัน

¹ สุชาติ โสมประยูร, โครงการสุขภาพในโรงเรียน, หน้า 93 - 94.

² A. O'Hara - May, "School Feeding Under an Applied Nutrition Programme," p. 109.

5. โรงเรียนควรเชิญผู้ปกครองที่สนใจร่วมเป็นกรรมการด้วย เพื่อจะได้เข้าใจการทำงาน และให้ความร่วมมือ รวมทั้งเป็นการเผยแพร่ความรู้นโยบายการและอื่น ๆ ไปยังประชาชนด้วย¹

อภัย พิศลยบุตร กล่าวว่า คณะกรรมการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีหน้าที่ดังนี้ คือ

1. จัดอาหารมื้อ
2. จัดหาเงินดำเนินงาน
3. ควบคุมบัญชีการเงิน
4. จัดหาหรือซื้ออาหารสดเพื่อดำเนินงาน
5. จัดหาแรงงาน
6. จัดการเรื่องการใช้จ่าย
7. พิจารณาหาเงินเพื่อก่อสร้างอาคารสถานที่
8. จัดหาเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น²

สุชาติ โสมประยูร กล่าวว่า คณะกรรมการจัดอาหารกลางวันของโรงเรียนควรมีวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

1. ตั้งความมุ่งหมายที่แน่นอนในการจัดอาหารกลางวัน คือ
 - 1.1 เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดี นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
 - 1.2 จัดหาอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพอันดีให้กับนักเรียนอย่างแท้จริง
 - 1.3 เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย

¹ชวลิต รัตนกล, "การจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียนและประโยชน์ในด้านการศึกษานั้นจะใคร่บ้จากการจัดนี้," หน้า 338 - 339.

²อภัย พิศลยบุตร, โภชนาการสาธารณสุข, หน้า 108 - 109.

2. ดูแลและควบคุมกิจการต่าง ๆ โดยใกล้ชิด การจัดหาอาหารกลางวันในโรงเรียนมักพบปัญหามากมาย เพื่อเป็นการไม่ประมาทคณะกรรมการควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้อย่างรอบคอบ
 - 2.1 การเงิน ต้องควบคุมให้ละเอียดและรอบคอบที่สุด จัดทำบัญชีรายวันเงินสด บัญชีรับจ่ายและบัญชีพัสดุใหญ่แยกต่าง
 - 2.2 การประกอบอาหาร ต้องจัดให้มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมตลอดเวลานำมาให้ใช้วิธีสงวนคุณค่าของอาหารให้มากที่สุด
 - 2.3 บริการปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ รับฟังความคิดเห็นจากผู้บริหาร และผู้ทั่วไป
 - 2.4 อุปกรณ์และเครื่องมือ เครื่องใช้ ของโรงครัวโรงอาหาร จำเป็นต้องระวังรักษาให้อยู่ในสภาพดี มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ
 - 2.5 คนครัว คนงาน ที่เกี่ยวข้องกับกิจการหาอาหารต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรคติดต่อใด ๆ และควรจัดให้ได้รับการตรวจสอบสุขภาพเป็นระยะ ๆ และจัดให้มีการอบรมเพื่อเสริมประสบการณ์ในโอกาสอันควร ซึ่งควรมีทุกปี
3. การประเมินผลงาน เพื่อให้ทราบข้อดีและข้อบกพร่องของการจัดและดำเนินงาน ควรมีการติดตามผลและทำการประเมินผลการทำงานเป็นระยะ ๆ ซึ่งจะช่วยให้ปรับปรุงกิจการใหญ่ถูกต้องและมีความก้าวหน้าพอควร การประเมินผลอาจใช้วิธี
 - 3.1 สังเกต โดยการสังเกตความสนใจและความร่วมมือของนักเรียนที่มีต่อโครงการอาหารกลางวัน
 - 3.2 จัดรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นโดยเสรี
 - 3.3 จัดการประชุมคณะกรรมการ ควรมีการประชุมคณะกรรมการเป็นประจำทุกเดือน เพื่อให้ทราบความคิดเห็นของกรรมการแต่ละคน เกี่ยวกับกิจการ

อาหารกลางวันในโรงเรียน และค้นหาวิธีดำเนินงานให้โดยล๑

การตรวจตราโครงการจัดอาหารของโรงเรียนเป็นระยะ ๆ ไปเป็นเรื่องที่ความจำเป็นมาก วิธีที่ดีที่สุด ก็ควรทำโดยตัวแทนของผู้รับผิดชอบโครงการจากส่วนกลาง ในสหรัฐอเมริกา มีการตรวจโดยรัฐบาลกลาง และรัฐท้องถิ่น เพื่อให้การจัดบริการ เป็นไปตามกำหนดในกฎหมาย หากพบปัญหาที่ช่วยกันศึกษาค้นคว้าหาทางแก้ไข

ในสหราชอาณาจักรกระทรวงศึกษาธิการจะเป็นผู้กำหนด ๑ เชี่ยวชาญการตรวจบริการอาหารโดยตรง จุดประสงค์๑หนึ่งของการตรวจคือ เพื่อปรับปรุงบริการอาหารให้อยู่ในระดับใกล้เคียงกันทั่วประเทศ

ในประเทศไทย การตรวจสอบการจัดอาหารกลางวัน เพื่อรักษามาตรฐานและคุณภาพมักไม่ค่อยได้เท่าที่ควร เพราะถือว่าผู้รับผิดชอบทำคืออยู่แล้ว แต่จะมีการตรวจตราเรื่องการเงิน บัญชี พัสดุและครุภัณฑ์ โดยคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดินเป็นประจำ

การเงินในการจัดเลี้ยงอาหารกลางวัน

โครงการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนได้รับเงินช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ กัน เช่น กองทุนแห่งชาติ เงินทุนของท้องถิ่น เงินจากบิคา มารดา หรือผู้ปกครองนักเรียน เงินที่ผู้มีใจกุศลบริจาคให้ และโดยปกติบิคา มารดาหรือผู้ปกครองนักเรียนมักช่วยจ่ายเพียงเงินค่าอาหาร ส่วนค่าเชื้อเพลิง อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ ค่าจ้างคนงาน การบริหารงานและอื่น ๆ จะต้องมีทุนอีกต่างหาก ในประเทศสหรัฐอเมริกา รัฐให้ทุนอุดหนุนการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียนส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งบิคา มารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนเป็นผู้ช่วย องค์การในท้องถิ่นก็ช่วยเหลือด้านการเงินได้เป็นจำนวนมาก เช่น กลุ่มครูและผู้ปกครอง สโมสรบริการต่าง ๆ เป็นต้น²

¹ สุชาติ โสมประยูร, โครงการสุขภาพในโรงเรียน, หน้า 94.

² Majorie L Scott, "School Feeding," pp. 46 - 47.

อุทัย พิศลยบุตร กล่าวว่า การเงินในการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียนอาจหาได้จาก

1. เงินอุดหนุนจากรัฐบาล
2. เงินอุดหนุนจากท้องถิ่น หรือ เทศบาล
3. เงินจากพ่อแม่ผู้ปกครอง
4. เงินที่ผู้ศรัทธาบริจาคให้
5. ทุนความช่วยเหลือจากองค์การระหว่างประเทศ เช่น องค์การกองทุนสงเคราะห์เด็กแห่งสหประชาชาติ โครงการอาหารแห่งโลก¹

นอกจากนี้ในประเทศไทยการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนยังได้รับความช่วยเหลือจากมูลนิธิ องค์กร และสมาคมต่าง ๆ เช่นมูลนิธิส่งเสริมสุขภาพและความสะอาดของนักเรียน มูลนิธิคาเออร์ มูลนิธิต่อต้านความอดอยากและขาดแคลนอาหาร มูลนิธิปอเต็กคึ้ง มูลนิธิช่วยนักเรียนขาดแคลนในพระบรมราชูปถัมภ์ มูลนิธิคณะเซาเลเซียนแห่งประเทศไทย คณะกรรมการโครงการรณรงค์ต่อต้านความอดอยากและขาดแคลนอาหาร (ตอ.ชอ.) มูลนิธิช่วยการศึกษาแก่ผู้ขาดแคลนเงินทุนการศึกษาของเทศบาลนครกรุงเทพฯ สำนักสวัสดิการสังคมของกรุงเทพมหานคร สโมสรไลออนส์ศรีกรุงเทพฯ² ขอควรสังเกตสำหรับการจัดทำอาหารกลางวันในโรงเรียน

๕ ถ้าโรงเรียนมีความประสงค์จะจัดทำอาหารกลางวันจำหน่ายให้กับนักเรียนควรต้องพิจารณาความพร้อมในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. ตัวบุคคล โรงเรียนต้องมีตัวบุคคลที่จะทำหน้าที่ควบคุม และดำเนินการจัดทำ

¹อุทัย พิศลยบุตร, โภชนาการสาธารณสุข, หน้า 109.

²ม.ร.ว.สิทธิมาลัย มุคตามระ, "โภชนาการของนักเรียน,"

วารสารสาธารณสุขเทศบาล (กันยายน 2509): 27.

อาหาร ทำบัญชีการเงิน พัสดุ จ่ายอาหารสดและแห้ง ฯลฯ ครัวบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญในการจัดทำอาหาร ถ้าโรงเรียนขาดครัวบุคคลที่จะรับผิดชอบงานนี้ หรือมีครัวบุคคลแต่ขาดความสมัครใจ หรือรับงานโดยไม่เต็มใจ โรงเรียนก็ยังไม่ควรดำเนินการ เพราะการจัดทำอาหารเป็นงานหนัก ของการความอดทน การเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด หากไม่ใคร่คนที่มีความตั้งใจทำอย่างจริงจังแลงานงานนี้ก็อาจจะตองล้มเลิกไปในเวลาไม่นานนัก

2. งบประมาณสำหรับการลงทุน ในระยะเริ่มแรกโรงเรียนจำเป็นต้องมีพื้นที่ถนนหนึ่ง เพื่อนำมาซื้ออุปกรณ์ เตรียมสถานที่ เป็นถนนเวียนสำหรับจัดซื้ออาหาร และถนนเวียนนี้ควรตองคงอยู่ตลอด ไปเพื่อใช้ให้ตลอดวัน
3. อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการจัดทำอาหารกลางวัน โรงเรียนควรตองมีอุปกรณ์ให้ครบ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นตองใช้ และเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการทำงาน ถ้าไม่สามารถจัดหาให้ครบถ้วนได้ในตอนแรก อาจใช้วิธีซื้อยืมอุปกรณ์บางอย่างจากวัด หรือขอบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธาก็ได้
4. สถานที่ ใดแก่โรงครัวและโรงอาหาร ที่จำเป็นคือโรงเรียนตองมีสถานที่สำหรับการประกอบอาหาร ซึ่งตองอำนวยความสะดวกให้พอสมควร เช่นมีที่สำหรับล้างภาชนะ ที่ทิ้งขยะและเศษอาหาร ทางระบายน้ำและอากาศ ถ้าโรงเรียนไม่มีโรงอาหารมีแต่โรงครัว ก็อาจใช้วิธีให้นักเรียนไปรับประทานอาหารในห้องเรียนก็ได้ แล้วให้นำภาชนะต่าง ๆ ที่ใช้ในการรับประทานอาหารไปคืน เมื่อรับประทานเสร็จแล้ว
5. ความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการเงิน คือนักเรียนตองมีเงินสำหรับซื้ออาหารตามราคาโรงเรียน เป็นเกณฑ์หนึ่ง ถ้านักเรียนไม่มีเงินมาซื้ออาหารเลย โรงเรียนก็ไม่สามารถดำเนินการงานนี้ได้
6. ความร่วมมือของครูและผุ้ปกครอง การจัดทำอาหารกลางวันในโรงเรียนจำเป็นต้องใคร่ได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียน ครูทุกคนในโรงเรียน รวมทั้งผุ้ปกครองนักเรียนควย โดยเฉพาะครูทุกคนควรซื้ออาหารที่โรงเรียนทำจำหน่าย เพื่อเป็นตัวอย่างแก่นักเรียน และเพื่อช่วยให้งานนี้ดำเนินไปได้

ควยคือ ครูที่ไ้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ เรื่องอาหารกลางวัน เสียสละเวลา
แรงงาน เป็นพิเศษนอกเหนือไปจากการสอน เด็กตามปกติ

7. ต้องมีการสำรวจ เพื่อหาข้อมูลสำหรับวางแผนในการดำเนินงาน เกี่ยวกับการจัด
อาหารกลางวันในโรงเรียน ดังนี้

7.1 สำรวจจำนวนนักเรียนที่จะมีอาหารที่โรงเรียนจัดจำหน่าย เพื่อให้ทราบ
จำนวนโดยประมาณ อันจะเป็นประโยชน์ในการ เตรียมอุปกรณ์ เครื่อง
มือเครื่องใช้ จำนวนคนงาน ปริมาณอาหาร ฯลฯ

7.2 สำรวจแหล่งอำนวยความสะดวก เช่น ไฟฟ้า น้ำ เพราะเป็นสิ่งจำเป็น
มากในการประกอบอาหาร โดยเฉพาะน้ำคองโซ่ทั้งในการทำอาหาร
ทำความสะอาดภาชนะ ดังนั้นถ้าโรงเรียนมีน้ำประปาที่คองคอกท่อเข้ามา
ใช้ในโรงครัว แต่ถ้ามไม่มีน้ำประปาใช้ก็คองหาแหล่งน้ำอื่น เช่นน้ำบอ
น้ำคลอง น้ำบาดาล น้ำฝน ฯลฯ แล้วจัดหาภาชนะใส่ไว้ใช้ในโรง-
ครัวให้เพียงพอ

7.3 สำรวจแหล่งที่จะจ่ายอาหาร ให้ทราบแหล่งที่สามารถไปจ่ายอาหารได้
อย่างสะดวกรวดเร็ว รวมทั้งมีราคาถูกลงที่สุดด้วย

ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการจัดทำอาหารกลางวัน

ในการจัดทำอาหารกลางวันในโรงเรียนควรมุ่งถึง เรื่องต่อไปนี้ คือ

1. การกำหนดรายการอาหาร คองคิดถึง เรื่อง

1.1 คุณค่าของอาหารทางโภชนาการ

1.2 รส สี กลิ่น ฯลฯ ความเขากันของอาหาร

1.3 งบประมาณค่าอาหาร

1.4 รสนิยมและความคองการของผูบริโภค

2. วิธีการกำหนดรายการอาหาร อาจใช้หลาย ๆ วิธีสลับกัน หรือใช้วิธี

ใดวิธีหนึ่ง คือผู้ควบคุมการทำอาหาร เป็นผู้กำหนดรายการเอง หรือ
นักเรียนเป็นผู้กำหนดโดยครูช่วยแก้ไขให้เหมาะสม หรือผู้ควบคุมสอบ

ถามความนึกเห็นจากครูในโรงเรียน

3. การกะปริมาณอาหาร ต้องมีการกะให้ใกล้เคียงกับความต้องการของผู้บริโภคมากที่สุด เพื่อลดการขาดทุนเนื่องจากมีอาหารเหลือ การที่จะกะประมาณให้ได้ออกตงนั้นต้องป้วิธีการ ดังนี้
 - 3.1 ให้นักเรียนกินอาหาร เป็น เดือน เพื่อไ้ทราบจำนวนที่กินประจำ
 - 3.2 เก็บสถิติการเพิ่มลดแต่ละวัน แล้วกะประมาณตาม เช่น คนเดือนจะเพิ่มมาก ปลายเดือนจะลดลง เป็นต้น
 - 3.3 ให้นักเรียน หรือครูประจำชั้นสำรวจจำนวนล่วงหน้า 1 วันก่อน เพื่อไ้ทราบจำนวนที่แน่นอน
4. ราคาอาหารที่กำหนด ต้องไม่คิดเอาค่าไรจากค่าอาหาร และควรตั้งราคาให้อยู่ในระดับที่นักเรียนส่วนใหญ่จะซื้อได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ให้โรงเรียนมีรายได้เลย เพราะมีฉนั้นการที่โรงเรียนให้นักเรียน ยากจนกินอาหารฟรีก็ทำให้เงินทุนหมุนเวียนของโรงเรียนหมดไปได้ รายได้ที่โรงเรียนควรจะได้เป็นกำไรบางก็คือการจำหน่ายพวกขนมแห้ง หรือของหวานต่าง ๆ ที่ไม่มีโทษให้แก่นักเรียน
5. การจ่ายอาหาร โรงเรียนอาจทำได้หลายวิธีแล้วแต่สภาพของโรงเรียน เช่น ครูเป็นผู้ไปจ่ายเองทุกวัน ครูควบคุมนักเรียนไปจ่ายครั้งแรก แล้วครั้งต่อ ๆ ไปนักเรียนไปจ่ายเอง เป็นการช่วยฝึกประสบการณ์ของนักเรียน ในการเลือกซื้ออาหาร หรืออาจให้แม่ครัวเป็นคนไปจ่ายอาหาร หรือตกลงให้ร้านค้าส่งอาหารมาให้ตามรายการที่โรงเรียนสั่ง และเพื่อให้ ถูกต้องตามหลัก เกณฑ์ ทุกวิธีเมื่อจ่ายอาหารไ้มาแล้ว จะต้องมีการ อีกรุ่คนหนึ่ง เป็นผู้ตรวจสอบปริมาณและคุณภาพของสิ่ง ของที่ซื้อมาควย

ประโยชน์ของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน


การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นประโยชน์โดยตรงกับนักเรียน มีผลดีแก่สุขภาพกาย และเป็นตัวอย่างในค่านิยมโภชนาการที่ดีให้กับชุมชน หรือบอกกล่าวไปอีกด้วย นอกจากนี้ยัง เป็นการช่วยสังคมได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ เมื่อนักเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกส่วนก็จะ เติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง มีพละกำลังสมบูรณ์ มีสติปัญญาดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติดีขึ้นด้วย

ละมัย มิ่งวานิช กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพของเด็กอาจทำได้โดยส่งเสริมค่านิยมโภชนาการ วิธีที่ดีวิธีหนึ่งก็คือการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียน¹

ประภาศรี ศิริจรรยา กล่าวว่า การจัดอาหาร เป็นมื่อให้กับนักเรียนรับประทานที่โรงเรียน เป็นวิธีที่ได้ผลดีในการปรับปรุงภาวะโภชนาการของประเทศ โดยเฉพาะท้องถิ่นที่อัตรักัดขาดแคลนพลเมืองส่วนใหญ่ยากจน และไม่คอยเอาใจใส่ในการปรับปรุงการรับประทานอาหาร²

สนม ปอมสง กล่าวว่า ผลดีของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน คือ

1. ช่วยให้ เด็กได้รับประสบการณ์ตรง
2. เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน
3. เด็กจะมีสุขนิสัยที่ดีคิดทั่วไปกายหน้า และสามารถนำไปใช้ที่บ้านได้
4. เด็กได้รับการฝึกฝนมารยาทในสังคม³

 1 ละมัย มิ่งวานิช "บทบาทของครูกับอนามัยของเด็กมัธยม" (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2509), หน้า 30.

2 ประภาศรี ศิริจรรยา, "อาหารและพัฒนากายทางกายของเด็กวัยแรกเริ่ม" (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2500), หน้า 17.

3 สนม ปอมสง, การสุขภาพอาหารในโรงเรียน, หน้า 17.

ชวลิต รัตนกุล กล่าวว่า การจัดหาอาหารกลางวันในโรงเรียนมีไว้เพื่อประโยชน์แค่เพียงด้านเดียว หากแต่มีประโยชน์หลายประการ ดังนี้

1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ รสดี เป็นที่พอใจแก่ครูและนักเรียน
2. ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาการทางอารมณ์และสังคม
3. เป็นการเผยแพร่ความรู้วิชาการอาหารและโภชนาการ รวมทั้งวิชาอื่น ๆ ไปยังบ้านของนักเรียน
4. ปรับปรุงและสร้างเสริมนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีให้กับเด็ก¹

ศึกษานิเทศกรมสามัญศึกษา สรุปว่า ประโยชน์ใหญ่ ๆ ของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน คือ

1. ให้อาหารมีคุณภาพดีและเพียงพอตามหลักโภชนาการ
2. ให้พื้นฐานทางการศึกษาและประสบการณ์ที่จะช่วยให้เกิดนิสัยในการกินที่ดี
3. ส่งเสริมความเจริญทางอารมณ์และสังคมของเด็ก
4. ทำให้เด็กได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากภาวะทางโภชนาการที่ดี²

วัฒนา ประทุมสินธุ์ กล่าวว่า ในการจัดบริการอาหารในสถานศึกษา นอกจากจะให้ประโยชน์กับเด็กในทันทีจะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องแล้ว ยังมีผลทำให้

1. เด็กได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เป็นการช่วยสร้างรากฐานความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย เพื่อจะได้สามารถรับการฝึกอบรมทางคานสมองและสติปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

¹ชวลิต รัตนกุล, "การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนเพื่อการเรียนและการปฏิบัติ" (เอกสารประกอบการเรียนวิชาโทโภชนาการ วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2513), ฉบับอัครสำเนา หน้า 1.

²หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมสามัญศึกษา, คู่มือการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน, หน้า 8.

2. เพื่อเป็นแนวทางในการให้การศึกษาอบรมคนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่นักเรียนเป็นอย่างมาก เช่น
 - 2.1 ปลุกฝังนิสัยที่ดีในการกิน ให้ความรู้ในด้านวิชาอาหารและโภชนาการ
 - 2.2 ให้โอกาสในการศึกษาอบรมมารยาทที่ดีโดยเฉพาะในด้านการรับประทานอาหาร
 - 2.3 ปลุกฝังนิสัยการคำนึงถึงผู้อื่น (Consideration)
 - 2.4 เป็นการฝึกหัดวิชาอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กัน เช่น การครัว อนามัย การจ่ายอาหารและสิ่งต่าง ๆ ฯลฯ¹

อีวา ดี วิลสัน (Eva D. Wilson) กล่าวว่า นอกจากการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนจะช่วยให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้วยังสามารถให้โอกาสในการศึกษาได้เป็นอย่างดีสำหรับเด็กยากจนซึ่งไม่สามารถจะหาสิ่งอื่นมาเปรียบเทียบได้ เพราะการที่นักเรียนมีประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารกลางวันเป็นประจำจะช่วยสอน และทำให้นักเรียนมีนิสัยที่ดี มั่นคง อันเป็นสิ่งสำคัญของสื่อสัมพันธ์ที่ดีในการนำไปสู่ภาวะโภชนาการที่ดีของนักเรียน กลุ่เพื่อน ครอบครั้ว และชุมชน²

การวัดและประเมินผลการจัดอาหารกลางวัน

เพื่อให้ทราบว่าจะผลการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนบรรลุผลตามความมุ่งหมายหรือไม่ ควรมีการติดตามผลการจัดและดำเนินงานโดยตลอด หากพบข้อบกพร่องจะได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงกิจการต่อไป และเพื่อให้ทราบผลแน่นอนควรจัดรวบรวมสถิติตัวเลขต่าง ๆ เกี่ยวกับการสำรวจทางโภชนาการก่อนเริ่มการดำเนินงาน

¹ วัฒนา ประทุมสินธุ์, การจัดบริการอาหารในสถานศึกษา, หน้า 4.

² Eva D Wilson, Principle of Nutrition (New York, John Wiley and Sons, Inc, 1965), p. 448.

และหลังจากดำเนินงานครบตามโครงการแล้วอีกครึ่งหนึ่ง แล้วนำผลทั้ง 2 ครั้งมา
เปรียบเทียบกันก็จะทราบผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน
การประเมินผลการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนควรพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

1. การสำรวจทางโภชนาการ ที่นิยมใช้กันทั่วไปมีดังนี้
 - 1.1 การตรวจสอบสุขภาพทั่วไป เป็นการตรวจร่างกายโดยทั่ว ๆ ไป เพื่อ
ดูความเจ็บไข้โดยง่าย และอาการที่แสดงภาวะทางโภชนาการ เช่น
เป็นโรคขาดสารอาหาร การตรวจนี้ควรให้แพทย์ที่มีความรู้ทาง
โภชนาการโดยตรงตรวจ และเมื่อพบอาการอย่างใดก็บันทึกลงบัตร
ไว้ เป็นหลักฐาน
 - 1.2 การตรวจทางปราสาทวิทยา ได้แก่การตรวจจักษุระ เพื่อหาไข
พยาธิและตัวอ่อน เพราะพยาธิเป็นเหตุทำให้เกิดโรคขาดสาร
อาหารได้
 - 1.3 การตรวจทางชีวเคมี เป็นการตรวจหาปริมาณสารอาหารในเลือด
และคุณสมบัติของเลือด เพื่อหาขาดสารอาหารอะไรบ้าง
 - 1.4 การตรวจอาหาร เป็นการวิเคราะห์อาหารที่รับประทานว่ามีสาร
อาหารอะไรบ้าง ปริมาณเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย
หรือไม่ ขาดสารอาหารอะไร หรือใดสารอาหารอะไรมากเกินไป
ช่วยให้พิจารณาได้ถูกต้องว่า ควรปรับปรุงส่วนประกอบของ
อาหารอย่างไรบ้าง
 - 1.5 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เป็นการ เก็บสถิติส่วนสูง และน้ำหนัก
เป็นระยะ ๆ ติดต่อกันไป ควรกำหนดวันที่จะชั่งน้ำหนักและวัดส่วน
สูงไว้ล่วงหน้าเพื่อให้นักเรียนเตรียมพร้อม บันทึกน้ำหนักและส่วน
สูงไว้ว่ามีน้ำหนักส่วนสูงเท่าใดในวันใด สิ่งที่น่าจะพิจารณาในการ
ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงก็คือ เครื่องมือที่ใช้ควรมีมาตรฐานเกี่ยว
กันตลอด หากใช้เครื่องมือสลับกันไปมาผลที่ได้อาจจะคลาดเคลื่อน
เพราะเครื่องมือแต่ละชนิดอาจมีมาตรฐานแตกต่างกัน ซึ่งอาจจะ

เปรียบเทียบกันได้ ผลลัพธ์จึงอาจไม่แน่นอน

- (2) งานการศึกษา นอกจากการประเมินผลทางคานาโภชนาการแล้วยังสามารถประเมินผลทางคานาศึกษาได้อีก เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมรายละเอียดในการดำเนินงานให้มากที่สุด ซึ่งอาจใช้วิธีการดังนี้ คือ
- 2.1 การสังเกต ต้องมีการบันทึกตามหลักเกณฑ์โดยรัดกุม วิธีสังเกตควรทำตั้งแต่ก่อนเริ่มโครงการอาหารกลางวัน และระยะระหว่างทำโครงการ สิ่งที่ควรสังเกตได้แก่ การปฏิบัติตนเรื่องอาหารของนักเรียน การเลือกรับประทานอาหาร และการปฏิเสธและยอมรับอาหารชนิดใหม่และอื่น ๆ รายละเอียดในการสังเกตควรมีการกำหนดขึ้นก่อนว่าจะสังเกตอะไรบ้าง มีขอบข่ายเพียงใด การสังเกตนี้ถ้าใช้ผู้สังเกตหลาย ๆ คนจะได้ผลดีกว่าการทำคนเดียว และคิดเฉลี่ยผลขั้นสุดท้าย
 - 2.2 การสัมภาษณ์ โดยการคุยกับนักเรียนรายบุคคล ตามถึงบริการอาหารตามรายการที่กำหนดไว้แล้ว อาหารที่ชอบและไม่ชอบ สาเหตุที่ชอบหรือไม่ชอบ การปฏิบัติเรื่องการบริโภคอาหารทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน
 - 2.3 การอภิปรายกลุ่มย่อย กวมนำปัญหาที่เกิดขึ้น หรือหาโอกาสกำหนดปัญหาให้นักเรียนรวมอภิปราย อาจแบ่งเป็นหลายกลุ่มย่อยก็ได้ตามความเหมาะสม แล้วสรุปผลการอภิปรายไว้ทุกครั้ง เช่นควรจัดรายการอาหารอย่างไร นักเรียนจะไข้โอกาสฝึกการเลือกอาหารที่เหมาะสม และได้มีส่วนร่วมในการกำหนดรายการอาหารกลางวันของพวกเขาเองควย เพื่อเป็นการให้ประสบการณ์ตรงที่ถูกต้องกับเด็กควย
 - 2.4 การตอบแบบสอบถาม เป็นการตั้งปัญหาต่าง ๆ ให้นักเรียนตอบเหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นต้นไป การตั้งคำถามต้องเลือกคำถามที่มีความหมายชัดเจน นักเรียนตอบได้ตรงตามจุด-

มุ่งหมายของผลตาม วิธีที่สี่ของการทำแบบสอบถามก็คือทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มหนึ่ง เพื่อศึกษาปัญหาต่าง ๆ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนที่จะกำหนดออกใช้กับนักเรียนส่วนใหญ่ แบบสอบถามควรถามแบบปลายเปิด และมีแบบปลายปิดควบคู่กัน เพื่อจะได้ความคิดเห็นของนักเรียนกว้างขวางยิ่งขึ้น

3. ความคิดเห็นของครูและบุคลากร การประเมินผลจะไ้ผลดียิ่งขึ้นหากใคร่บทความคิดเห็นจากคณะปกครองของนักเรียนควย อาจใช้วิธีให้ควยแบบสอบถาม หรือมีการอภิปรายถัน หรือใช้วิธีอื่นใดที่จะช่วยใ้เ้ไขอคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวัน แต่ควรตองทำก่อนการเริ่มโครงการครั้งหนึ่ง และหลังจากใ้เริ่มโครงการแล้ว เป็นครั้งที่สอง เพื่อจะใ้เปรียบเทียบเทียบความคิดเห็นว่แตกต่างกันอย่างไร อะไรค้ขึ้นมากน้อยเพียงไร¹

จะเห็นว่าการประเมินผลการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนต้องทำอย่างละเอียดรอบคอบทุกแง่ทุกมุม จึงจะใ้ผลสรุปที่ครอบคลุมรายละเอียดจนสามารถมองเห็นความเปลี่ยนแปลงใ้ได้อย่างชัดเจน และที่สำคัญคือตองทำทั้งก่อนและหลังการจัดดำเนินงานตามโครงการ วิธีการใ้ใช้ในการประเมินผลตอง เป็นแบบเดียวกันโดยตลอด การประเมินผลนี้จะมีประโยชน์ยิ่งขึ้น ถ้าคณะผู้จัดทำและดำเนินการจะยอมรับผลของการประเมินนั้น และยินดีที่จะแก้ไขปรับปรุงขอบกพร่องต่าง ๆ ควบคู่กับความเต็มใจและพยายามอย่างเต็มที่ แต่ถาผู้จัดไม่ยอมรับการประเมินผลแล้ว ขอเสนอแนะก็จะไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ และอาจเป็นผลเสียแก่การจัดแผนดำเนินงานอาหารกลางวันในโรงเรียนใ้หากไม่มีการปรับปรุงบริการใ้ก้าวหน้าและค้ขึ้นกว่าเดิม

¹ เฉลิมศักดิ์ สุภานล, "การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน," หน้า 45 - 46.

การดำเนินงานด้านโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร

การดำเนินงานด้านโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ได้เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519 คือเมื่อ วันที่ 21 - 27 มีนาคม 2519 ได้มีการอบรมทางวิชาการ เกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนที่คุรุสภานาคาร พญาไท แล้วมีการแจกเงินให้โรงเรียนที่ได้รับคัดเลือก เข้ามารับเป็นทุนในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นเงินโรงเรียนละ 5,000 บาท (ห้าพันบาท) และในการประชุมครั้งนี้ กรุงเทพมหานคร ได้คัดเลือกโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดและส่งเขารวมอบรมควยจำนวน 2 โรงเรียน และมีโรงเรียนประจำบาลในสังกัดกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เขารวมอบรมทั้งสิ้น 27 โรงเรียน

ต่อมาในปี พ.ศ. 2520 กรุงเทพมหานคร ได้ตั้งงบประมาณสำหรับการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา เพื่อช่วยเหลือเด็กขาดแคลนให้มีอาหารกลางวันรับประทานครั้งแรก เป็นจำนวนเงินหนึ่งแสนบาท โดยจัดสรรให้โรงเรียนที่มีความพร้อม และเสนอโครงการมายังสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียนก่อน โดยจ่ายเงินทุนหมุนเวียน เพื่อเริ่มโครงการให้อัตราโรงเรียนละ 2,000 บาท ต่อมาผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้ขออนุมัติเงินจากรองผู้ว่าการ กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นทุนอุดหนุนสำหรับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร เพิ่มขึ้นอีกจำนวนสามแสนบาท แล้วนำเงินนี้มาแบ่งให้โรงเรียนที่ยื่นความจำนงขอรับทุนอุดหนุน เพื่อกิจการนี้อีกจำนวน 150 โรงเรียน ในอัตราโรงเรียนละ 2,000 บาทเท่าเดิม ดังนั้นในระยะเดือนมิถุนายน - กันยายน 2520 จึงมีโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้รับเงินอุดหนุนจากงบประมาณของกรุงเทพมหานคร เป็นเงินทุนหมุนเวียนสำหรับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นจำนวน 200 โรงเรียน ซึ่งกรุงเทพมหานครได้จ่ายเงินให้โรงเรียนเหล่านี้เป็นเงินรวมทั้งสิ้นจำนวนสี่แสนบาท

ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2522 - 2524 สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร มีโครงการจะคัดเลือกโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีความพร้อม

ให้ได้รับเงินช่วยเหลือเป็นทุนหมุนเวียนตามโครงการนี้อีกปีละ 50 โรงเรียน รวมจนถึงปีงบประมาณ 2524 จะมีโรงเรียนในโครงการนี้รวมทั้งหมด 350 โรงเรียนสำหรับโรงเรียนที่ได้รับเงินอุดหนุนเป็นเงินทุนหมุนเวียนจำนวน 2,000 บาทไปแล้ว ถ้าหากมีความจำเป็นคงจ่ายเงินนี้ในการช่วยเหลือเด็กขาดแคลนในคานาอาหารกลางวันจนเงินทุนหมุนเวียนหมดก็อาจหารายงานเสนอสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร แสดงเหตุผลและความจำเป็นแล้วของงบประมาณเพิ่มเติมได้อีก เพราะความโครงการนี้กรุงเทพมหานครจะจัดสรรเงินเพิ่มเติมเป็นพิเศษเป็นเงินสำหรับซ่อมเสริมให้โรงเรียนที่ดำเนินการแล้ว เป็นเงินอีกปีละจำนวนสองแสนบาท

ก่อนที่สำนักการศึกษากรุงเทพมหานครจะขอเงินงบประมาณจากกรุงเทพมหานครมาจัดสรรเป็นทุนหมุนเวียนสำหรับโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร ในการจัดดำเนินงานเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวันเพื่อช่วยเหลือนักเรียนขาดแคลนนั้น สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ได้จัดสรรเงินงบประมาณเพื่อช่วยนักเรียนขาดแคลนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่อยู่ในแถบชานเมือง โดยนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับโรงเรียนไปออกแบบสอบถาม สัมภาษณ์นักเรียนและผูกครองรวมทั้งมีการไปเยี่ยมบ้านของนักเรียนด้วย เพื่อคัดเลือกเด็กนักเรียนที่ขาดแคลนจริง ๆ แล้วให้ความช่วยเหลือในคานาอาหารกลางวัน เป็นการช่วยเหลือแบบให้เปล่าโดยไม่มีขอยุक्तัน คือโรงเรียนใดมีนักเรียนยากจนที่รับการคัดเลือกแล้วเป็นจำนวนเท่าใดก็ขอรับเงินช่วยเหลือเป็นคานาอาหารกลางวันได้ในอัตราหัวละ 3 บาทต่อหนึ่งวัน แต่อัตรานี้ลดลงเหลือเพียงหัวละ 2 บาทต่อวันตั้งแต่ปีงบประมาณ 2521 ซึ่งเมื่อโรงเรียนที่อยู่ในชานเมืองในกรุงเทพมหานครได้รับเงินช่วยเหลือเด็กยากจนเป็นคานาอาหารกลางวันแล้วโรงเรียนก็อาจดำเนินการได้หลายวิธี คือ

1. นำเงินนี้ไปสมทบกับเงินที่โรงเรียนจัดตามจากที่อื่น แล้วจัดอาหารกลางวันเลี้ยงนักเรียน
2. นำเงินที่ไ้เก็บไว้ แล้วจ่ายเป็นกองทุนบลดกัที่นักเรียนมีสิทธิ์ได้รับ คือ 2 - 3 บาท แล้วให้นักเรียนนำกองทุนนี้ไปแลกอาหารกลางวันจาก

พอกาแมคคาที่เขามาขายอาหารในโรงเรียน แล้วให้พอกาแมคคาเก็บคูปอง
นั้นมาขึ้น เป็น เงินสคกับโรง เรียนอีกทีหนึ่ง

3. นำเงินที่ไ้มาจ่าย เป็น เงินสคให้กับนักเรียนเพื่อให้ไปซื้ออาหารจากพอกา
แมคคาได้เลย แต่วิธีนี้โรงเรียนไม่สามารถควบคุมได้อย่างทั่วถึงว่าเด็กนำ
เงินนี้ไปซื้ออาหารกลางวันหรือนำไปซื้ออย่างอื่น

สำหรับโรงเรียนที่ไ้รับ เงินอุดหนุนจากสำนักสวัสดิการสังคมแล้ว จะไม่ไ้รับ

เงินอุดหนุนจากสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร เป็นทุนหมุนเวียนในการจัดโครงการ
อาหารกลางวันอีก แต่ถ้ามี่ความพร้อมและประสงค์จะรับ เงินช่วยเหลือ เป็นทุนหมุนเวียน
ในการจัดอาหารกลางวันจำนวน 2,000 บาท ก็จะต้องครบเงินช่วยเหลือนักเรียนยาก
จนเป็นค่าอาหารกลางวันเป็นรายหัว และตั้งแต่ปีงบประมาณ 2522 คือตั้งแต่เดือน
ตุลาคม 2521 เป็นต้นไป กรุงเทพมหานครได้ตั้งงบประมาณค่านนี้จากสำนักสวัสดิการ
สังคมใหม่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งดำเนินการคาน
น้อยแล้ว และสำนักการศึกษากรุงเทพมหานครก็ไ้มีนโยบายจะ เปลี่ยนให้โรงเรียนที่ไ้
รับ เงินช่วยเหลือค่าอาหารกลางวันสำหรับ เด็กขาดแคลน เป็นรายหัวไปรับ เงิน เป็นทุนหมุน
เวียนจำนวน 2,000 บาท แลดำเนินการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเอง
เพื่อให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนใหม่มากที่สุด คาดว่าในปีการศึกษา 2522 โรงเรียน
เหล่านี้ที่มีความพร้อมจะดำเนินการจัดโครงการอาหารกลางวันเอง และจะเหลือโรง-
เรียนที่รับ เงินช่วยเหลือ เป็นรายหัว เป็นจำนวนน้อยมาก

เนื่องจากโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครมีเป็นจำนวนมากถึง
เกือบ 400 โรงเรียน แต่ละโรงเรียนจะตั้งอยู่ในเขตชุมชน และในสภาพแวดล้อม
ที่แตกต่างกัน ดังนั้นนอกจากการรับ เงินช่วยเหลือเป็นทุนหมุนเวียนในการจัดทำโครงการ
อาหารกลางวันจากกรุงเทพมหานครแล้ว ยังมีบางโรงเรียนที่ไ้รับ เงินช่วยเหลือถาน
โครงการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนขาดแคลนจากหน่วยงานอื่น ๆ อีก เช่น สโมสร
ไลอ้อนส์สตรีกรุงเทพ สโมสรโรตารี ธนาคาร และมีจิตเมตตา เป็นต้น ซึ่งการ
ช่วยเหลือนี้จะมีทั้งในรูปของ เงินสค และให้ เป็นสิ่งของ เครื่องมือ เครื่องใช้ ซึ่งนับว่า

เป็นผลดีและช่วยส่งเสริมให้โครงการอาหารกลางวันขยายกว้างมากยิ่งขึ้น

นอกจากจะอาศัยเงินงบประมาณเป็นทุนหมุนเวียนสำหรับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร คณะกรรมการวิสามัญการศึกษา สภากรุงเทพมหานคร และสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร ได้ริเริ่มโครงการหาทุนเพื่อนำค่าของผลที่ได้จากเงินทุนนี้มาใช้ประโยชน์ในเรื่องเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โครงการนี้เรียกว่า "โครงการเหรียญสลึงช่วยอาหารกลางวันนักเรียนยากจน พ.ศ. 2521" เป็นโครงการที่ตั้งขึ้นเพื่อขจัดความหิวโหยของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อจัดหาอาหารกลางวันให้เด็กยากจนตามโรงเรียนต่าง ๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานครได้รับประทานโดยทั่วถึงกัน
2. เพื่อจัดหาเงินมาเป็นทุนในการดำเนินงานและจัดหาอุปกรณ์เครื่องใช้ ตลอดจนวัสดุบริโภค เช่น ข้าวสาร หรืออาหารแห้ง อาหารสด ให้กับโรงเรียนไปจัดทำอาหารให้เด็กยากจนได้รับประทานในตนกลางวัน

วิธีดำเนินงาน

1. จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงานให้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ดังนี้
 - 1.1 คณะกรรมการอำนวยการ
 - 1.2 คณะกรรมการบริหารโครงการ
 - 1.3 คณะกรรมการขออนุญาต เรี่ยไร
2. การจัดหาทุนได้ขอความร่วมมือจากสโมสรไลออนส์สตรีกรุงเทพ และขอความช่วยเหลือจากองค์การ สโมสร ทนวยราชการ ธนาคาร ภัตตาคาร และบริษัททางร้านต่าง ๆ ในการดำเนินงานรับบริจาคเงิน และสิ่งของ
3. จัดทำและกลองรับบริจาคเงิน คานบนขายมือเป็นตรากรุงเทพมหานคร ขวามือ เป็นตราของสโมสรไลออนส์สตรีกรุงเทพ (Lion Club) คานกลาง เขียนขอความ เชิญชวนให้บริจาคเงินมีทั้งภาษาจีน ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ดังนี้

"เหรียญสลึงหนึ่งอันช่วยอาหารกลางวัน เด็กยากจน"

"Your Coin Provides Lunch for Poor Pupils."

4. สำนวนที่ซำคอาหารกลางวันตามโรงเรียนต่าง ๆ และความพรอมของโรงเรียนที่จะรับทุนไปดำเนินงาน
5. กำหนดการรับ - จ่ายและเก็บรักษาเงิน การรับบริจาคเงินและสิ่งของ การพิจารณาจ่ายทุนให้กับโรงเรียน การประชาสัมพันธ์ การขออนุญาต ทำการเรียไร เป็นคน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เด็กตั้งใจเรียน ไม่กังวลต่อความหิวโหย
2. ทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย และมีสุขภาพดีขึ้น
3. ทำให้ผู้ใหญ่สนใจในความสำคัญของ เด็กซึ่ง เปรียบ เสมือนทรัพย์สินของประเทศชาติ

โครงการนี้ได้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2521 และได้จัดวันระดมคั้งเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2521 โดยจัดอาสาสมัครได้แก่ ลูกเสือ ยุวกาชาดที่เป็นนักเรียนประถมศึกษา และผู้บังคับบัญชาซึ่งเป็นครูและข้าราชการในสังกัดกรุง เทพมหานครไปรับบริจาคตามจุดต่าง ๆ ทั่วกรุง เทพมหานครรวม 40 จุด ๆ ละ 10 คน การรับบริจาคมนี้ทั้งการรับบริจาคโดยให้ใส่เงินลงในกล่อง และแจกกล่องกระดาษหน้าไปใส่เหรียญสลึงสะสมไว้ที่บ้าน เมื่อเต็มกล่องแล้วก็ให้นำกล่องนั้นมามอบให้กับธนาคาร เพื่อฝากเงินนี้ในนามของโครงการ เหรียญสลึงช่วยอาหารกลางวันนักเรียนยากจน การบริจาคเงินเพื่อช่วยเหลือโครงการนี้จะไม่กระทบกระเทือนเศรษฐกิจของประชาชน เพราะจุดประสงค์ ต้องการ เพียง เหรียญสลึงที่เหลือจากการใช้จ่ายแต่ละวัน บริจาคใส่กล่องนี้เท่านั้น

นอกจากนี้ตามสถานที่ราชการบางแห่ง และตามธนาคารพาณิชย์ต่าง ๆ ก็ยังมีนำกล่องซึ่ง เป็นคุไม่ขนาดใหญ่ไปตั้งไว้ เพื่อรอรับการบริจาคจากผู้จิตศรัทธาอีกด้วย

ผลการดำเนินการของโครงการนี้เท่าที่สำนักงานการศึกษากรุง เทพมหานครสำรวจ ตั้งแต่เดือนมิถุนายน - 31 ตุลาคม พ.ศ. 2521 ได้ยอดเงินที่ฝากผ่านธนาคาร 24 แห่ง

เป็นเงิน 526,095.51 บาท และมีใบบริจาคผ่านทางสำนักการศึกษาอีก 72 ราย เป็นเงิน 203,068.40 บาท นอกจากนี้ยังได้รับเงินบริจาคเพื่อทำคุกกี้จำนวน 230 คุกกี้ ในราคาคุกกี้ละ 100 บาท เป็นเงิน 23,000 บาท และมีใบบริจาคกล่องกระดาษสำหรับรับบริจาคเงินอีกจำนวน 95,000 กล่อง ราคากล่องละ 00.47 บาท เป็นเงินรวม 44,650 บาท (ตัวเลขนี้ไ้มาจากเอกสารโรเนียวโครงการ เจริญอยู่สิ่งช่วยอาหารกลางวันนักเรียนยากจน พ.ศ.2521 ของสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร)

นับว่าการดำเนินงานตามโครงการ เจริญอยู่สิ่งช่วยอาหารกลางวัน กรุงเทพมหานครประสบความสำเร็จได้รับความร่วมมือ ความช่วยเหลือ และเป็นທີ່สนใจของประชาชนใน กรุงเทพมหานครมากพอสมควร เชื่อว่าถ้ามีการประชาสัมพันธ์ให้กว้างขวาง และแจ้งข่าวใหญ่ประชาชนทราบ เป็นระยะ ๆ ไปก็จะช่วยกระตุ้นให้ประชาชนสนใจ และให้ความช่วยเหลือโครงการนี้มากยิ่งขึ้น ซึ่งผลประโยชน์นี้ก็จะช่วยเด็กยากจนของ กรุงเทพมหานครได้มากยิ่งขึ้นด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย