



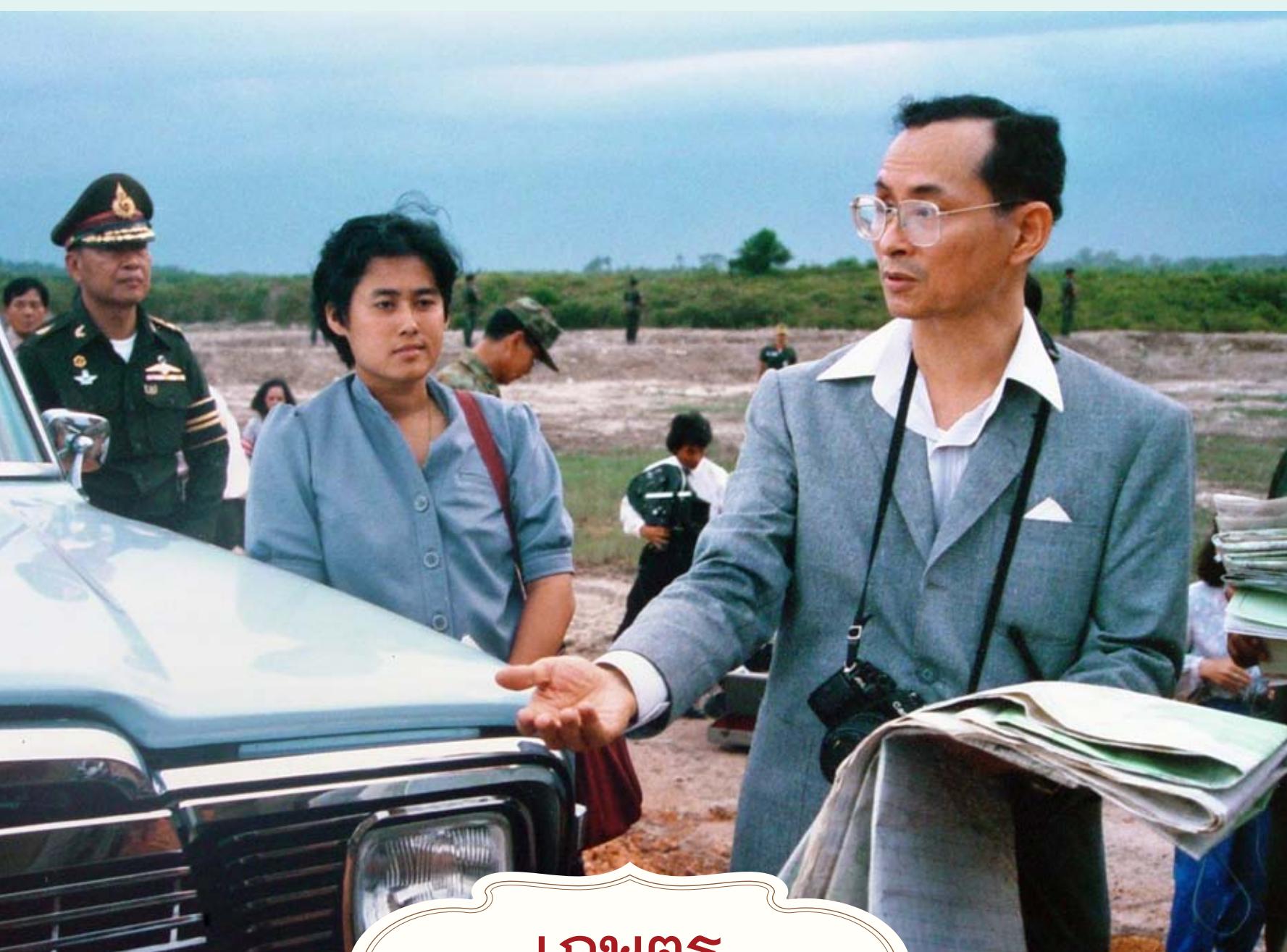
ชุด มหาจักรีสิรินธร

Princess Maha Chakri Sirindhorn Series

เกษตร เพื่ออาหารกลางวัน

Agriculture for School Lunch

หนังสือสองภาษา (Thai-English)



เกษตร เพื่ออาหารกลางวัน

Agriculture for School Lunch

“...ใน การพัฒนาเด็ก ถ้าไม่สามารถพัฒนาปัจจัยพื้นฐานในด้านสุขภาพอนามัยก่อน เด็กก็จะไม่มีความพร้อมสำหรับการพัฒนาด้านอื่นๆ ไม่อาจนับว่าเป็นอนาคตของชาติได้ การที่จะช่วยให้เด็กเหล่านี้มีโอกาสในเรื่องการกินดีขึ้นนั้น ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังทุกฝ่าย...”

พระราชนครรัตน์ในการบรรยายพิเศษ “ประสบการณ์การพัฒนาเด็กและเยาวชน”
ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

“Concerning child development, if we don't start with strengthening primary health care, children will not be able to develop the skills needed for the future of the country. We need collaboration from everyone to improve child nutrition.”

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn
Sharing Her experience in child development at the Chulalongkorn University
Auditorium, June 29th, 2015



โครงการอาหารกลางวันผักสวนครัว

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงให้ความสำคัญแก่การพัฒนาศักยภาพของเด็ก เพราะเด็กคือทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง เป็นศูนย์กลางการพัฒนาของประเทศไทยในอนาคต จึงจำเป็นต้องมีโภชนาการและสุขภาพดี มีความรู้ ภาระงานอาชีพ ทรงใช้โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นพัฒนาให้เด็กมีคุณสมบัติดังกล่าว โดยมีครูเป็นแกนสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ทรงริเริ่มทดลองโครงการอาหารกลางวันผักสวนครัว เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ในโรงเรียนตำราจตระเวนชายแดน ๓ โรง ได้แก่

๑. โรงเรียนตำราจตระเวนชายแดนบ้านหนองแจง ตำบลศรีเมืองคล อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

๒. โรงเรียนตำราจตระเวนชายแดนบ้านทุ่งศาลา ตำบลป่าหวย อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี

๓. โรงเรียนตำราจตระเวนชายแดนบ้านคอกอ้ายเมือง ตำบลไชยวัช อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

โดยมีพระราชนิรันดร์สเมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ความตอนหนึ่งว่า

Vegetable Garden for School Lunch

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn prioritizes maximizing children's potential. Children are important and will play a key role in developing the country. Thus, children should get the nutrients they need to be healthy and be knowledgeable to pursue a future career. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn thought schools should provide children with the nutrients they need, and teachers should play a key role in teaching students to grow edible plants. Thus, She initiated the Edible Garden for School Lunch Project on April 23rd, 1980 at three border patrol police schools.

1. The Ban Nong Chaeng Border Patrol Police School at Si Mon-gkhon Sub-district, Saiyok District in Kanchanaburi Province.
2. The Ban Thung Sala Border Patrol Police School at Pa Wai Sub-district, Suan Phueng District in Ratchaburi Province.
3. The Ban Khok Ai Phueak Border Patrol Police School at Chaiya Rat Sub-district, Bang Saphan Noi District in Prachuap Khiri Khan Province.

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn discussed the importance of the Vegetable Garden for School Lunch Project on September 26th, 1981.



“...เราต้องการช่วยให้นักเรียนในโรงเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรง รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและถูกตามส่วนประกอบที่จะบำรุงร่างกาย...อย่างให้เป็นพืชผักหรืออุปกรณ์ แล้วให้นักเรียนมาทำการเกษตร ซึ่งเป็นวิธีที่อ้อมและยากขึ้นมาอีกทางหนึ่ง อาหารที่จะให้รับประทานนั้นเป็นอาหารที่ได้มาจากผลิตผลของนักเรียนผู้รับประทานเอง ซึ่งอาจจะได้ผลช้า แต่ก็เป็นวิธีหนึ่งซึ่งจะได้รับอาหาร และคิดว่าจะได้รับ ประโยชน์เป็นผลผลอยได้ที่สำคัญ คือ ความรู้ทางด้านการเกษตรและด้านโภชนาการ ซึ่งจะเป็นวิชาติดตัวไปจนนักเรียนเหล่านั้นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และได้ประกอบอาชีพทางด้านการเกษตรกรรม วิชาการใหม่ๆ เหล่านั้น อาจจะนำมาช่วยในการครองชีพได้มากที่เดียว...”

“We would like students to be strong and healthy. They should have nutrient-dense foods to nourish their bodies. I'd like them to be able to grow vegetables for themselves. It might be a little challenging and time-consuming to teach students to grow vegetables. However, this method has many benefits. That is, students will develop gardening skills and learn more about nutrition. They can use their knowledge and experience as future farmers. All in all, they will be able to support themselves and their families.”



โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรง และบริโภคอาหารที่ได้จากการเกษตรในโรงเรียน อีกทั้งมีความรู้จากการร่วมกันทำการเกษตร เพื่อผลิตอาหาร เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เทคนิคการปลูกผัก ผลไม้ โดยใช้พื้นที่ดินที่มีอยู่ในบ้าน การเลี้ยงสัตว์ การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และการถนอมอาหาร

หลังจากที่ทดลองโครงการเป็นเวลา ๑ ปี พบร่วมกันได้ผลดีจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ขยายโครงการไปสู่โรงเรียนต่อไป จำนวน ๑๘๘ แห่ง ใน พ.ศ. ๒๕๓๔ และพระราชทานชื่อใหม่ว่า **โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน**



The Vegetable Garden for School Lunch Project aimed to keep students strong and healthy by growing vegetables in their gardens.

Students learn to grow local fruits and vegetables, raise animals for food, and harvest & make agricultural products.

The Vegetable Garden for School Lunch Project was launched at three border patrol police schools, initially lasting for a year, and the results were satisfactory. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn then brought the project to border patrol police schools across Thailand in 1981. The project was renamed the Agriculture for Lunch Project. In addition to vegetable growing, students raised animals for food.





อาหารเพื่อเด็กและเยาวชนในพื้นที่ทุรกันดาร

เด็กและเยาวชนในพื้นที่ทุรกันดารมีปัญหาขาดแคลนอาหาร เนื่องจากครอบครัวผลิตอาหารได้ไม่เพียงพอต่อ ความต้องการ และไม่สามารถหาอาหารจากแหล่งอื่นได้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราช-สุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงมีพระราชดำริให้ครูและนักเรียนในโรงเรียนตាৎราชะเวนชัยเดนร่วมกันทำการเกษตร เพื่อผลิตอาหารสำหรับบริโภค ในระยะแรกโรงเรียนสามารถนำผลผลิตทางการเกษตรมาประกอบเป็นอาหารกลางวัน ได้ ๑ มื้อต่อสัปดาห์ ต่อมาเพิ่มเป็น ๒ มื้อต่อสัปดาห์ จนในที่สุดสามารถนำผลผลิตมาประกอบอาหารกลางวันได้ ทุกวันจนท่องศึกษา ภาระดับบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนตามพระราชดำริ เป็นเครื่องมือสำคัญที่เด็กนักเรียน ผู้ปกครอง สมาคมชุมชน และครูได้เรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ



Food for Rural Children and Youth

Children and youth in rural areas of Thailand are often malnourished because their families cannot provide them with the food they need. Also, it is inconvenient for them to travel to town to get better food. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn suggested teachers and students at the border patrol police schools grow vegetables to eat. At the beginning, schools managed to cook their homegrown vegetables for lunch once a week or twice a week. Later, the schools cooked their homegrown vegetables for lunch every weekday. Lunch services at school provide students, their parents, community members, and teachers opportunities to develop good eating habits.





๑. อาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสุรุป ภาพรวมของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนทั่วไปไว้ ๔ แบบ ตามลักษณะของเด็กนักเรียน ซึ่งใช้ เป็นตัวแบบในการจัดอาหารในโรงเรียนต่างๆ ได้แก่

๑. เด็กนักเรียนที่มีสุนัข มีอาหารรับประทานเพียงพอ การจัดอาหารให้เป็นเรื่องของการให้ได้ สารอาหารครบถ้วน และฝึกมารยาทการรับประทาน
๒. เด็กนักเรียนพอมีสุนัข จะห่อข้าวไปรับประทานเอง แต่จะซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์มากนัก
๓. เด็กนักเรียนสุนัขยากจน มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอหรือไม่มีเลย การจัดอาหาร ก็เพื่อ “แก้ความหิวอย่าง”
๔. เด็กนักเรียนมีสุนัขปะปนกัน อาจจัดอาหารขายราคาถูก หรือให้นักเรียนทำงาน แลกกับอาหาร





1. School Lunch for Primary School Students

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn categorized school lunch services based on the financial status of students to have schools provide lunch services based on these categories:

1. Students from Well-to-do Families

This group has enough food, so teachers should focus on having students eat a variety of food to get enough nutrients. Teachers should also teach them good table manners as well.

2. Students from Middle Class Families

This group usually brings lunch to school. Teachers should make sure they buy healthy snacks.

3. Students from Poor Families

This group cannot afford to buy lunch, so teachers should provide lunch for them to reduce hunger.

4. Students from Mixed Income Families

Schools should sell cheap lunch or have students who need lunch some do some work in exchange for it, like taking out the garbage or gardening at school.