



ชุด มหาจักรีสิรินธร

Princess Maha Chakri Sirindhorn Series

# เกษตร เพื่ออาหารกลางวัน

Agriculture for School Lunch

หนังสือสองภาษา (Thai-English)





เกษตร  
เพื่ออาหารกลางวัน  
Agriculture for School Lunch

“...ในการพัฒนาเด็ก ถ้าไม่สามารถพัฒนาปัจจัยพื้นฐานในด้านสุขภาพอนามัยก่อน เด็กก็  
จะไม่มีความพร้อมสำหรับการพัฒนาด้านอื่นๆ ไม่อาจนับว่าเป็นอนาคตของชาติได้ การที่จะช่วย  
ให้เด็กเหล่านี้มีโอกาสในเรื่องการกินดีขึ้นนั้น ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังทุกฝ่าย...”

พระราชกระแสในการบรรยายพิเศษ “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 29<sup>th</sup>, 2015





## โครงการอาหารกลางวันผักสวนครัว

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม-  
ราชกุมารี ทรงให้ความสำคัญแก่การพัฒนาศักยภาพของเด็ก เพราะเด็กคือ  
ทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง เป็นศูนย์กลางการพัฒนาของประเทศในอนาคต จึงจำเป็นต้อง  
ต้องมีโภชนาการและสุขภาพดี มีความรู้ การงานอาชีพ ทรงใช้โรงเรียนเป็นจุด  
เริ่มต้นพัฒนาให้เด็กมีคุณสมบัติดังกล่าว โดยมีครูเป็นแกนสำคัญในการ  
ถ่ายทอดความรู้ ทรงริเริ่มทดลองโครงการอาหารกลางวันผักสวนครัว เมื่อวันที่  
๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๓ ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ๓ โรงเรียน ได้แก่

๑. โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านหนองแจง ตำบลศรีมงคล อำเภอ  
ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๒. โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านทุ่งศาลา ตำบลป่าหวาย อำเภอ  
สวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
๓. โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านคอกอ้ายเผือก ตำบลไชยราช อำเภอ  
บางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

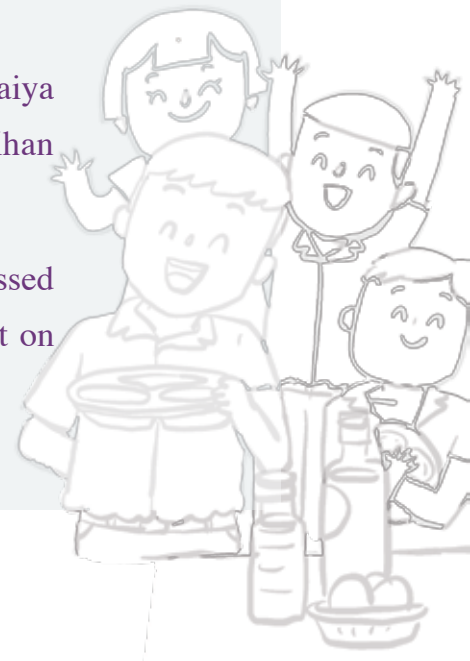
โดยมีพระราชดำรัสเมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๔ ความตอนหนึ่งว่า

## 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 23<sup>rd</sup>, 1980 at three border patrol police schools.

1. The Ban Nong Chaeng Border Patrol Police School at Si Mongkhon 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 26<sup>th</sup>, 1981.







“...เราต้องการช่วยให้นักเรียนในโรงเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรง รับประทานอาหารที่  
ถูกสุขลักษณะและถูกตามส่วนประกอบที่จะบำรุงร่างกาย...อยากให้เป็นผู้ฝึกหัดหรืออุปกรณ์ แล้วให้  
นักเรียนมาทำการเกษตร ซึ่งเป็นวิธีที่อ้อมและยากขึ้นมาจากอีกทางหนึ่ง อาหารที่จะให้รับประทานนั้นเป็น  
อาหารที่ได้มาจากผลิตผลของนักเรียนผู้รับประทานเอง ซึ่งอาจจะได้ผลช้า แต่ก็วิธีหนึ่งซึ่งจะได้รับ  
อาหาร และคิดว่าจะได้รับ ประโยชน์เป็นผลพลอยได้ที่สำคัญ คือ ความรู้ทางด้านการเกษตรและด้าน  
โภชนาการ ซึ่งจะเป็นวิชาติดตัวไปจนนักเรียนเหล่านั้นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และได้ประกอบอาชีพทาง  
ด้านการเกษตรกรรม วิชาการใหม่ๆ เหล่านั้น อาจจะนำมาช่วยในการครองชีพได้มากทีเดียว...”

*“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.”*



โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง และ  
บริโภคอาหารที่ได้จากการเกษตรในโรงเรียน อีกทั้งมีความรู้จากการร่วมกันทำการเกษตร  
เพื่อผลิตอาหาร เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เทคนิคการปลูกผัก ผลไม้ โดยใช้พื้นที่ในบ้าน การ  
เลี้ยงสัตว์ การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และการถนอมอาหาร

หลังจากที่ทดลองโครงการเป็นเวลา ๑ ปี พบว่าได้ผลดีจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ  
ให้ขยายโครงการไปสู่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนทั่วประเทศใน พ.ศ. ๒๕๒๔ และ  
พระราชทานชื่อใหม่ว่า 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.





## อาหารเพื่อเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร

เด็กและเยาวชนในพื้นที่ทุรกันดารมีปัญหาขาดแคลนอาหาร เนื่องจากครอบครัวผลิตอาหารได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และไม่สามารถหาอาหารจากแหล่งอื่นได้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงมีพระราชดำริให้ครูและนักเรียนในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนร่วมกันทำการเกษตรเพื่อผลิตอาหารสำหรับบริโภค ในระยะแรกโรงเรียนสามารถนำผลผลิตทางการเกษตรมาประกอบเป็นอาหารกลางวันได้ ๑ มื้อต่อสัปดาห์ ต่อมาเพิ่มเป็น ๒ มื้อต่อสัปดาห์ จนในที่สุดสามารถนำผลผลิตมาประกอบอาหารกลางวันได้ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนตามพระราชดำริ เป็นเครื่องมือสำคัญที่เด็กนักเรียน ผู้ปกครอง สมาชิกชุมชน และครูได้เรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาพฤติกรรมมารยาทที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ





## 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 ทรงสรุปภาพรวมของการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนทั่วไปไว้ ๔ แบบ ตามลักษณะของเด็กนักเรียน ซึ่งใช้เป็นตัวแบบในการจัดอาหารในโรงเรียนต่างๆ ได้แก่

๑. เด็กนักเรียนที่มีฐานะ มีอาหารรับประทานเพียงพอ การจัดอาหารให้เป็นเรื่องของการให้ได้สารอาหารครบถ้วน และฝึกมารยาทการรับประทาน
๒. เด็กนักเรียนพอมีฐานะ จะห่อข้าวไปรับประทานเอง แต่จะซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์มากนัก
๓. เด็กนักเรียนฐานะยากจน มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอหรือไม่มีเลย การจัดอาหารก็เพื่อ “แก้ความหิวโหย”
๔. เด็กนักเรียนมีฐานะปะปนกัน อาจจัดอาหารขายราคาถูก หรือให้นักเรียนทำงานแลกกับอาหาร







## 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.