

## การกำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ใน 1 สัปดาห์

เรียบเรียง เปรมกมล ภูแก้ว

มาตรฐานปริมาณอาหารที่กำหนดให้นี้เป็นปริมาณและความถี่ที่ประเมินสำหรับสถานที่ที่ต้องดูแลเด็กตลอด 7 วันต่อสัปดาห์ เช่น สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ หรือ โรงเรียนประจำ แต่ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนส่วนใหญ่จะมีการดูแลเฉพาะวันที่มีการเรียนการสอน คือ 5 วันทำการต่อสัปดาห์ “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่จะนำมากำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนทั่วไป จึงควรใช้หลักการดังนี้

1. กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน เช่น กลุ่มข้าว น้ำมัน น้ำตาล จะคิดความถี่เป็น 5 วันต่อสัปดาห์
2. กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลา และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ประมาณการว่าเป็นส่วนที่เด็กน่าจะได้รับจากครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์อย่างละ 1 ครั้ง จึงเหลือปลา 1 ครั้งและเนื้อสัตว์ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ที่จะเป็นส่วนที่ให้ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนดูแลช่วยดูแล
3. กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ซึ่งกำหนดมาช่วยเสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น รวมทั้งกลุ่มอาหารอื่น ๆ ที่กำหนดความถี่น้อยกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ยังคงกำหนดไว้ในส่วนที่ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนควรช่วยดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนซึ่งอาจไม่สามารถคาดหวังว่าเด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด

จากหลักการดังกล่าว สรุปได้เป็น “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่แนะนำให้ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนดำเนินการจัดบริการใน 5 วันทำการของแต่ละสัปดาห์ ดังแสดงใน ตารางภาคผนวก ที่ 2

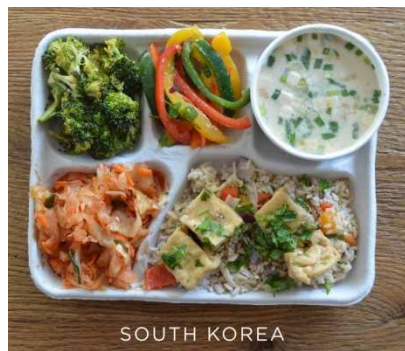
ซึ่งการกำหนด “มาตรฐานปริมาณวัตถุดิบอาหาร” ข้างต้นจะเป็นปริมาณอาหารที่พร้อมเสิร์ฟ ซึ่งผู้ดูแลสามารถใช้เป็นมาตรฐานในการตักเสิร์ฟ และผู้นิเทศงานสามารถใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการสังเกตและแนะนำการจัดบริการอาหารจากปริมาณอาหารมาตรฐานดังกล่าวได้ ส่วนการจัดซื้อและคิดงบประมาณวัตถุดิบอาหาร อาหารบางชนิดกินได้ทั้งหมด แต่บางชนิดจะต้องคำนึงถึงน้ำหนักส่วนที่กินไม่ได้ด้วย เช่น ปลาทั้งตัว ผักจากตลาดหรือแปลงผักก่อนตัดแต่งเตรียมอาหาร จะมีส่วนที่กินได้โดยเฉลี่ยร้อยละ 70 และ 75 ตามลำดับ โดยมีความแตกต่างกันขึ้นกับชนิดและขนาดของอาหาร ดังนั้นเพื่อความสะดวกสำหรับผู้จัดหาวัตถุดิบอาหาร จึงได้คำนวณเป็น “มาตรฐานปริมาณวัตถุดิบอาหารโดยเฉลี่ยสำหรับโครงการอาหารกลางวันและอาหารเสริม” ดังแสดงใน ตารางภาคผนวกที่ 3 เช่น ข้าวสารที่ต้องใช้สำหรับเด็กวัยต่าง ๆ หนึ่งคนใน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ จะเป็น 200, 325 และ 400 กรัม สำหรับศูนย์เด็กเล็กหรืออนุบาล ประถม และมัธยม ตามลำดับ เมื่อเอาจำนวนคนที่จัดอาหารให้มาคูณจะได้ปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ต้องจัดเตรียม เช่น เด็กอนุบาล 30 คน จะต้องใช้ข้าวสารเท่ากับ 30 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ หรือ 6 กิโลกรัมต่อวัน ปริมาณวัตถุดิบที่ต้องจัดหานี้ ในกลุ่มผลไม้ซึ่งมีน้ำหนักอาหาร

ส่วนที่กินได้แตกต่างกันมากในแต่ละชนิด ผู้จัดอาหารสามารถจะคำนวณเองจากอัตราส่วนที่กินได้ของอาหารแต่ละชนิดที่ตนเองเลือก (คณะทำงานจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย, 2546)

“มาตรฐานปริมาณวัตถุดิบอาหาร” สู่การบริหารจัดการงบประมาณและแผนการผลิตอาหาร จากการศึกษาของสถาบันโภชนาการได้พัฒนาโปรแกรมการจัดทำเมนูหมุนเวียน(INMU-School Lunch Program) สำหรับช่วยให้ ผู้ดูแลและครูสามารถตรวจสอบคุณค่าอาหารของเมนูที่ตนเองเลือกได้เองขึ้น หากใช้โปรแกรมในการทำแผนเมนูอาหารล่วงหน้ารายเดือนจะสามารถทราบชนิดและปริมาณวัตถุดิบที่ต้องการใช้ในเดิมนั้น ๆ ช่วยในการบริหารงบประมาณค่าวัตถุดิบอาหาร และใช้เป็นข้อมูลวางแผนผลผลิตการเกษตรต่าง ๆ เช่น ผัก ไข่ หรือ ปลา ที่มีโครงการอยู่หรือคิดจะทำต่อไปได้

ความเป็นจริงในทางปฏิบัติขณะนี้ต้องยอมรับว่าเรายังมีปัญหาด้านการบริหารจัดการงบประมาณค่าอาหารกลางวันของเด็กแต่ละคนได้รับ โรงเรียนส่วนใหญ่จะรวมจ่ายเป็นค่าแม่ครัว ค่าผู้ช่วยแม่ครัว ค่าแก๊ส ค่าทำความสะอาดภาชนะ หรือสถานที่ เข้าไปด้วย ซึ่งทำให้เด็กอาจไม่ได้รับอาหารที่มีคุณภาพดีเพียงพอ แต่ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนบางแห่งจะหาเงินอื่นมาเสริมหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิ เทศบาล หรือ อบต. หลายแห่งก็ได้ให้การช่วยเหลือเพิ่มเติมแก่ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนในโรงเรียน ตชด. บางแห่ง ผู้ปกครองร่วมกันลงขันจ้างแม่ครัวให้โรงเรียนแทนการที่ตนเองต้องผลัดเวรกันมาช่วยทำอาหารอย่างที่เคยปฏิบัติ รวมถึงการประมาณการงบประมาณค่าวัตถุดิบอาหาร จาก “มาตรฐานปริมาณอาหารกลางวันและอาหารเสริมสำหรับเด็กไทย” นี้ ก็เป็นอีกข้อมูลหนึ่งที่จะควรปรับปรุงข้อมูลในโปรแกรมเนื่องจากราคาอาหาร เช่น ข้าวสาร น้ำมันพืช ไข่ รวมถึงแก๊สพุ่งตั้มปรับราคาขึ้นอย่างมาก ส่งผลต่อคุณภาพและปริมาณของอาหารกลางวันในโรงเรียน

จากรายการอาหารกลางวันที่มีการจัดเป็นรายการอาหารมาตรฐาน เช่น ประกอบด้วย ข้าวสวยขาว 90 กรัม (1.5 ทัพพี), ข้าวเหนียวถั่วดำกะทิ (1.5 ทัพพี), นมพลาสเจอไรซ์รสจืด 200 ml., ต้มยำปลาทุสเห็ดนางฟ้า (2 ทัพพี) ซึ่งจากรูปแบบของรายการอาหารดังกล่าว อาจเป็นการคำนวณตามคุณค่าทางโภชนาการแล้วแต่เมื่อทำการเปรียบเทียบกับอาหารกลางวันโรงเรียนในต่างประเทศจะ เห็นว่ายังมีความแตกต่างอยู่มากทั้งในเรื่องของปริมาณอาหาร, รายการอาหารที่มีความหลากหลาย และมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม หรือมีส่วนของผักผลไม้ในสัดส่วนอย่างน้อย 1 ใน 3 ของอาหารทั้งหมด หรือการจัดการความสวยงามหน้าดึงดูด, ดังเช่น



อาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศไทย



อาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศสิงคโปร์



อาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศไต้หวัน



อาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศมาเลเซีย



อาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศอินเดีย



อาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศไทย