



ผลงานแนวปฏิบัติที่ดีรายด้าน
ในการประชุมวิชาการการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ประจำปี ๒๕๖๙

ด้านที่ ๑ ด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย



เติบโตหลังชีวิต บีชิตภาวะพอม
ด้วยการะบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ
สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี อย่างยั่งยืน

จัดทำโดย

นางสาวอังคณา ศรีบุญเรือง
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนบ่อเกลือ จังหวัดน่าน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
น่าน
กระทรวงศึกษาธิการ





สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ด้านที่ ๑ ด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย

ชื่อผลงาน : แนวปฏิบัติที่ดี “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี อย่างยั่งยืน”

ผู้นำเสนอผลงาน: นางสาวอังคณา ศรีบุญเรือง และ นายชัยศิริ ศิริรัตน์

เบอร์โทรศัพท์ : ๐๙๓๑๖๒๘๖๘๙ E – mail: Angkana๑๔๘๓๓@gmail.com, bigbearba๐๗@gmail.com

ชื่อโรงเรียน : โรงเรียนบ่อเกลือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอำนาจ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

บทคัดย่อ

การดำเนินงานแนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี อย่างยั่งยืน” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) พัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีภาวะผอม ให้มีสุขภาพดีและเติบโตสมวัย ๒) พัฒนาการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ ผ่านกระบวนการ BOKLUE Model สู่การสร้างทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ และ ๓) ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการและอาชีพไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน

การดำเนินงานพัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพนักเรียน ซึ่งพบว่านักเรียนบางส่วนมีภาวะผอม อันอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโต สมรรถภาพทางกาย และการเรียนรู้ จึงดำเนินการพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีภาวะผอม ส่งเสริมการเจริญเติบโตสมวัย ควบคู่กับการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ ด้วยนวัตกรรม “BOKLUE Model” ควบคุมด้วยวงจรคุณภาพเดมมิ่ง (PDCA) ส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร และสร้างทักษะการผลิตอาหารสุขภาพโดยความร่วมมือของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน ประยุกต์ใช้บริบทของโรงเรียน ชุมชน และทรัพยากรท้องถิ่นเป็นฐานในการดำเนินงาน สอดคล้องกับแนวทางโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) ที่มุ่งพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพดี มีความรู้ ทักษะชีวิต และสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

ผลการดำเนินงานพบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีภาวะผอม โรงเรียนบ่อเกลือ ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาด้านโภชนาการ จำนวน ๑๑ คน มีภาวะโภชนาการดีขึ้น จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๗๒ นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ ๑๐๐ เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ ผ่านกิจกรรมการผลิตอาหารปลอดภัย การแปรรูปอาหาร และการสร้างมูลค่าผลิตภัณฑ์ และได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ จากการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีความรู้ด้านอาหารและสุขภาพ สามารถผลิตอาหารสุขภาพ และมีทักษะพื้นฐานด้านอาชีพ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม และนำไปสู่ “เด็กบ่อเกลือสุขภาพดี เติบโตสมวัย มีทักษะชีวิต และมีพื้นฐานอาชีพอย่างยั่งยืน”

คำสำคัญ: แนวปฏิบัติที่ดี, ภาวะผอม, โภชนาการและสุขภาพอนามัย, กระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ, ทักษะอาชีพ

ความสำคัญของแนวปฏิบัติที่ดี “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี อย่างยั่งยืน”

การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ มีทักษะชีวิต และสามารถพึ่งพาตนเองได้ เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในพื้นที่ห่างไกลที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้าน ทั้งด้านสุขภาพ การศึกษา และทักษะอาชีพที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตในอนาคต สอดคล้องกับแนวพระราชดำริของโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) และแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๙) ซึ่งกำหนดเป้าหมายสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและภาวะโภชนาการของเด็ก ควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพด้านการงานอาชีพ เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพะที่ดี มีความรู้ ทักษะชีวิต และสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

จากการดำเนินงานด้านสุขภาพอนามัยของโรงเรียนบ่อเกลือ พบว่านักเรียนบางส่วนมีภาวะผอม โดยมีน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้เติบโต สมรรถภาพทางกาย และประสิทธิภาพการเรียนรู้ สอดคล้องกับผลการศึกษาหลายฉบับที่พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ และสภาพแวดล้อมในการจัดการอาหารของโรงเรียน ดังนั้น การแก้ไขปัญหาภาวะผอมจึงควรมุ่งเน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เติบโตของนักเรียนอย่างเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนบ่อเกลือจึงพัฒนานวัตกรรม “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้ โภชนาการสู่อาชีพ” ด้วยกระบวนการ BOKLUE Model เป็นกรอบการดำเนินงาน บูรณาการการเรียนรู้ด้านโภชนาการกับการพัฒนาทักษะอาชีพผ่านการลงมือปฏิบัติจริง โดยอาศัยบริบทของโรงเรียน ชุมชน และทรัพยากรท้องถิ่นเป็นฐานการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม ผลิตอาหารสุขภาพ และต่อยอดเป็นทักษะอาชีพ อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เติบโตสมวัย และสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

๑. เพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีภาวะผอม ให้มีสุขภาพดีและเติบโตสมวัย
๒. เพื่อพัฒนาการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ ผ่านกระบวนการ BOKLUE Model สู่การสร้างทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ
๓. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการและอาชีพไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน

เป้าหมายของการดำเนินงาน

๑. เชิงปริมาณ

- ๑.๑ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีภาวะผอม โรงเรียนบ่อเกลือ ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาด้านโภชนาการ จำนวน ๑๑ คน
- ๑.๒ นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ ๑๐๐ เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ ผ่านกิจกรรมการผลิตอาหารปลอดภัย การแปรรูปอาหาร และการสร้างมูลค่าผลิตภัณฑ์
- ๑.๓ นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ ๑๐๐ ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ จากการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง

๒. แข็งคุณภาพ

๒.๑ นักเรียนที่มีภาวะผอมมีภาวะโภชนาการดีขึ้น มีน้ำหนักและการเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย

๒.๒ นักเรียนเกิดความรู้และพฤติกรรมด้านโภชนาการ สามารถวิเคราะห์ เลือก และสร้างสรรค์อาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของตนเอง

๒.๓ นักเรียนสามารถเปลี่ยน “ความรู้ด้านอาหาร” สู่ “ทักษะอาชีพ” ผ่านการผลิตอาหารปลอดภัย การเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ และการคิดสร้างสรรค์เพื่อการประกอบอาชีพในอนาคต

กระบวนการดำเนินงาน

แนวปฏิบัติที่ดี “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี เติบโตสมวัยอย่างยั่งยืน” ด้วยกระบวนการ “BOKLUE Model” เพื่อแก้ไขภาวะผอม สู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี เติบโตสมวัยอย่างยั่งยืน มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้



ขั้นตอนที่ ๑ วางแผน - P (Plan) ดังนี้

B: Brainstorming Analysis ระดมสมอง วิเคราะห์ภาวะโภชนาการนักเรียน ดังนี้

๑. ประชุมวางแผน
๒. สืบค้นข้อมูลสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
๓. วิเคราะห์น้ำหนัก ภาวะผอมของนักเรียนโดยใช้โปรแกรม KidDiary & Excel



การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

๔. ออกแบบ BOKLUE Model เพื่อเป็นกระบวนการ
แก้ไขภาวะผอม

๕. กำหนดเป้าหมายให้นักเรียนมีสุขภาพดี ควบคู่กับ
การสร้างทักษะอาชีพ

ขั้นตอนที่ ๒ ดำเนินการ - D (Do) ดังนี้

๑. O: Organic Food ส่งเสริมการผลิตอาหารปลอดภัย
จากแหล่งเรียนรู้เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โดยใช้
ทรัพยากรในท้องถิ่น

๒. K: Knowledge by Doing เปิดโอกาสให้นักเรียนได้
เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การออกแบบ
เมนูอาหารสุขภาพ การประกอบอาหาร และการพัฒนา
ผลิตภัณฑ์อาหาร เมื่อมีองค์ความรู้และประสบการณ์แล้วได้พัฒนาต่อไป

๓. L: Life Skill โดยฝึกทักษะการวางแผน การทำงานร่วมกัน การคิดแก้ปัญหา และการจัดการตนเอง ก่อน
เชื่อมโยงสู่ขั้นต่อไป

ทักษะการประกอบอาหาร ทักษะการแปรรูปผลิตภัณฑ์



ขั้นตอนที่ ๓ วัดและประเมินผล - C (Check) ดังนี้

U: Utilization ส่งเสริมให้นักเรียนนำความรู้ด้านโภชนาการและทักษะที่ได้รับจากการเรียนรู้ไป
ประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและสร้างพื้นฐานด้านอาชีพ ติดตามและประเมินผล
การดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนเป็นรายบุคคล
ควบคู่กับการประเมินความรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะการประกอบอาหาร ทักษะการ
แปรรูปผลิตภัณฑ์ และทักษะด้านอาชีพ รวมทั้งรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้ปกครอง โรงพยาบาล และภาคีเครือข่าย
เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับ วิเคราะห์ และประเมินผลสัมฤทธิ์ของการดำเนินงาน

วัดและประเมินผล ปรับเมนูอาหารให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของนักเรียน



ขั้นตอนที่ ๔ พัฒนา ปรับปรุง และเผยแพร่ - A (Act) ดังนี้

E: Empowerment นำผลการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงและพัฒนากระบวนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มุ่งเสริมสร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ และความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการปรับเมนูอาหารให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของนักเรียน พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนและชุมชน ควบคู่กับการพัฒนาทักษะอาชีพอย่างยั่งยืน ต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารให้มีคุณภาพและสร้างมูลค่าเพิ่ม และขยายผลสู่ผู้ปกครอง ชุมชน และเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง



เครือข่ายความร่วมมือ ให้ความรู้ด้านสุขภาพและโภชนาการ



เครือข่ายความร่วมมือ ผู้ปกครอง



สร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ และความสามารถในการพึ่งพาตนเองนักเรียน

ผลการดำเนินงาน

- ด้านภาวะโภชนาการ:** นักเรียนที่มีภาวะผอมได้รับการดูแลด้านโภชนาการ มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้น และเติบโตสมวัย
- ด้านการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ:** นักเรียนเรียนรู้ผ่านกระบวนการ BOKLUE Model จากการลงมือปฏิบัติจริง เกิดทักษะด้านอาหาร ทักษะชีวิต และทักษะอาชีพ สามารถสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อาหารจากความรู้ที่ได้รับ
- ด้านการนำความรู้ไปใช้และการพึ่งพาตนเอง:** นักเรียนสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการและอาชีพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีพื้นฐานการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน
- ด้านการบูรณาการความร่วมมือของนักเรียน ครู ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ปกครอง และเครือข่าย:** สามารถพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนพร้อมกับเสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การสร้าง “เด็กบ่อเกลือสุขภาพดี เติบโตสมวัย มีทักษะชีวิต และมีพื้นฐานอาชีพอย่างยั่งยืน”

๑. การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการนักเรียนผอม ของภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๘ และ ๒/๒๕๖๘
แบบรายงานภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา ๑/๒๕๖๘

๑๐๓ ม

แบบรายงานภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา
โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

โรงเรียน บ่อเกลือ ตำบล บ่อเกลือใต้ อำเภอ บ่อเกลือ จังหวัด น่าน
สังกัด สอ.น.น. ปีการศึกษา ๒๕๖๘ ครั้งที่ ๑

ระดับชั้น	จำนวน นร. ทั้งหมด (คน)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง													
		ที่วัดส่วนสูง		ผอม		ค่อนข้างผอม		สมส่วน		ท้วม		เต็มอ้วน		อ้วน	
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
ม.๑	๙๖	๙๖	๑๐๐	๓	๓.๑๓	๒	๒.๐๘	๗๙	๘๒.๒๙	๔	๔.๑๖	๕	๕.๒๑	๓	๓.๑๓
ม.๒	๑๑๒	๑๑๒	๑๐๐	๔	๓.๕๗	๑	๐.๘๙	๗๗	๖๘.๖๓	๓	๒.๖๘	๔	๓.๕๗	๓	๒.๖๘
ม.๓	๑๐๕	๑๐๕	๑๐๐	๓	๒.๘๖	๐	๐	๘๐	๗๖.๑๙	๑๐	๙.๕๒	๑๒	๑๑.๔๓	๐	๐
ม.๔	๙๐	๙๐	๑๐๐	๐	๐	๑	๑.๑๑	๘๓	๙๒.๒๒	๒	๒.๒๒	๓	๓.๓๓	๑	๑.๑๑
ม.๕	๑๐๓	๑๐๓	๑๐๐	๑	๐.๙๗	๔	๓.๘๘	๘๕	๘๒.๕๓	๓	๒.๙๑	๔	๓.๘๘	๖	๕.๘๓
ม.๖	๑๑๙	๑๑๙	๑๐๐	๐	๐	๐	๐	๑๑๓	๙๔.๙๖	๔	๓.๓๖	๒	๑.๖๘	๐	๐
รวม	๖๒๕	๖๒๕	๑๐๐	๑๑	๑.๗๖	๘	๑.๒๘	๕๓๗	๘๕.๙๖	๒๖	๔.๑๖	๓๐	๔.๘	๑๓	๒.๐๘

แบบรายงานภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา ๒/๒๕๖๘

แบบรายงานภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โรงเรียน บ่อเกลือ ตำบล บ่อเกลือใต้ อำเภอ บ่อเกลือ จังหวัด น่าน
สังกัด สพม. น่าน ปีการศึกษา ๒๕๖๘ ครั้งที่ ๒

ระดับชั้น	จำนวน นร. ทั้งหมด (คน)	จำนวน นร. ที่ตั้ง		น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง											
		น้ำหนักและวัด ส่วนสูง		ผอม		ค่อนข้างผอม		สมส่วน		ท้วม		เริ่มอ้วน		อ้วน	
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
ม.๑	๗๕	๗๕	๑๐๐.๐๐	๐	๐.๐๐	๑	๑.๓๕	๗๖	๑๐๐.๐๐	๗	๙.๓๓	๕	๖.๖๖	๖	๘.๐๐
ม.๒	๑๐๙	๑๐๙	๑๐๐.๐๐	๑	๐.๙๒	๒	๑.๘๓	๗๕	๖๘.๘๐	๑๐	๙.๑๗	๑๐	๙.๑๗	๗	๖.๔๒
ม.๓	๘๕	๘๕	๑๐๐.๐๐	๑	๑.๑๘	๓	๓.๕๓	๕๕	๖๔.๗๑	๖	๗.๐๖	๑๔	๑๖.๕๘	๕	๕.๘๘
ม.๔	๗๐	๗๐	๑๐๐.๐๐	๐	๐.๐๐	๑	๑.๔๓	๗๓	๑๐๐.๐๐	๘	๑๑.๔๓	๕	๗.๑๔	๒	๒.๘๖
ม.๕	๗๕	๗๒	๙๖.๐๐	๑	๑.๓๕	๑	๑.๓๕	๗๑	๙๔.๖๗	๕	๖.๖๖	๖	๘.๐๐	๘	๑๐.๖๖
ม.๖	๗๘	๗๐	๘๙.๗๔	๐	๐.๐๐	๑	๑.๓๑	๗๕	๙๖.๑๕	๓	๓.๘๕	๗	๘.๙๗	๕	๖.๕๖
รวม	๕๓๑	๕๒๐	๙๘.๐๗	๓	๐.๕๖	๙	๑.๖๙	๔๒๘	๘๐.๖๒	๓๙	๗.๓๕	๔๕	๘.๔๗	๓๓	๖.๒๑

การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการนักเรียนผอม ของภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๘ และ ๒/๒๕๖๘

จากตารางสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ่อเกลือโดยใช้โปรแกรม KidDiary & Excel ในคำนวณหาเด็กนักเรียนที่ภาวะโภชนาการผอม พบว่าภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๘ มีจำนวน ๑๑ คน และ หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือ สุขภาพดี เติบโตสมวัยอย่างยั่งยืน” ทำให้ภาวะโภชนาการผอมของนักเรียนในภาคเรียนที่ ๒/๒๕๖๘ ดีขึ้น จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๗๒ และยังมีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการผอม จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๒๘

ประโยชน์ที่ได้รับ

- นักเรียนที่มีภาวะผอมได้รับการส่งเสริมด้านโภชนาการ มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร ส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นและเติบโตสมวัย
- นักเรียนเรียนรู้ผ่าน BOKLUE Model จากการลงมือปฏิบัติจริงเกิดทักษะด้านอาหาร ทักษะชีวิต และทักษะอาชีพ สามารถสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อาหารได้
- นักเรียนสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการและอาชีพไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความมั่นใจ และมีพื้นฐานการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน
- โรงเรียน ครอบครัว และชุมชนเกิดความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ด้านอาหาร โดยใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นฐาน

การเผยแพร่

- ระดับโรงเรียน: เผยแพร่แนวทาง BOKLUE Model ผ่านการจัดการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในโรงเรียนและเครือข่ายการศึกษา
- ระดับครอบครัวและชุมชน: ถ่ายทอดความรู้ด้านโภชนาการและการผลิตอาหาร เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพนักเรียน
- ระดับประเทศ: เผยแพร่ในเว็บไซต์โรงเรียนบ่อเกลือ และเว็บไซต์ สพม.น่าน
<https://drive.google.com/drive/folders/๑XTqfDWaX๖DMLKwBA๔dWbZ๒M๒H๖iXoXhU>



ปัจจัยด้านความสำเร็จ

ความสำเร็จของการดำเนินงาน “เติมพลังชีวิต พิชิตภาวะผอม ด้วยกระบวนการเรียนรู้โภชนาการสู่อาชีพ สร้างเด็กบ่อเกลือสุขภาพดี เติบโตสมวัยอย่างยั่งยืน” มีปัจจัยความสำเร็จ ดังนี้

- นักเรียน** นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริงผ่านกิจกรรมด้านโภชนาการ การผลิตอาหารสุขภาพ และการเรียนรู้สู่อาชีพ เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ดูแลสุขภาพของตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒. ครู ครูมีความมุ่งมั่น รับผิดชอบออกแบบการเรียนรู้ บูรณาการองค์ความรู้ด้านโภชนาการ สุขศึกษา และการทำงานอาชีพเข้ากับการจัดการเรียนการสอน ติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งให้คำแนะนำและสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ

๓. ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาส่งเสริม สนับสนุน กำหนดนโยบาย สนับสนุนงบประมาณ บุคลากร และทรัพยากรที่จำเป็น ส่งเสริมการทำงานแบบมีส่วนร่วม กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน อย่างเป็นระบบ ทำให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่องและบรรลุเป้าหมาย

๔. ผู้ปกครองนักเรียน ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคของ นักเรียนที่บ้าน สนับสนุนการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และประสานงานกับโรงเรียนในการ ติดตามพัฒนาการของนักเรียนอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้การดูแลมีความต่อเนื่องทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

๕. เครือข่ายความร่วมมือ เช่น หน่วยงานสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน ภูมิปัญญา ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ให้ความร่วมมือสนับสนุนองค์ความรู้ วิทยากร วัสดุอุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ ตลอดจนร่วมติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน ทำให้เกิดการบูรณาการทรัพยากรและเสริมสร้างความยั่งยืน

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ปัญหาและอุปสรรค

๑. การส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนยังขาดความต่อเนื่องเมื่ออยู่ที่บ้าน เนื่องจากการดูแลของ ครอบครัวและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

๒. นักเรียนบางส่วนยังขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการและการดูแลสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

๑. ควรสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองในการติดตามพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน อย่างต่อเนื่อง เช่น การใช้ สมุดบันทึกพลังชีวิต เพื่อบันทึกการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

๒. ควรส่งเสริมกิจกรรม เพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Support) หรือ บัดดี้สุขภาพดี เพื่อสร้างแรงจูงใจในการ เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

แนวทางในการพัฒนาต่อเนื่อง

๑. พัฒนาระบบติดตามภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยบูรณาการ ความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

๒. ขยายผลการดำเนินงานตาม BOKLUE Model สู่ทุกระดับชั้นและเผยแพร่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี แก่สถานศึกษาในเครือข่าย เพื่อยกระดับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนอย่างยั่งยืน

๓. พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้านโภชนาการและอาชีพให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน พร้อมติดตาม และประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานโครงการส่วนพระองค์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี. (๒๕๖๐). **แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตาม**

พระราชดำริ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๙). กรุงเทพฯ: สำนักโครงการส่วนพระองค์ฯ.

นภาพร เหมาะเหมือน และประทุม ยนต์เจริญกล้า. (๒๕๕๘). **การศึกษาภาวะโภชนาการและ**

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ศูนย์

อนามัยที่ ๒ พิชณุโลก. พิชณุโลก. มปท.



ผลงานแนวปฏิบัติที่ดีรายด้าน
ในการประชุมวิชาการการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ประจำปี ๒๕๖๙

ด้านที่ ๑ ด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย

