

ความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูคหกรรมศาสตร์*

Food Literacy Understanding of Pre-service Home Economics Teachers

Received:	January	30, 2019
Revised:	April	4, 2019
Accepted:	April	5, 2019

สุวิมล อุไกรษา (Suwimon Ukraisa)**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูคหกรรมศาสตร์ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย คือ นิสิตครูชั้นปีที่ 1-5 จากหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ศึกษาแห่งหนึ่ง ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 68 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร และแนวทางสัมภาษณ์เพิ่มเติม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ดำเนินการวิจัยโดยสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารก่อน และจัดกิจกรรมขยายความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารโดยใช้สื่อ แล้วสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารอีกครั้ง ส่วนนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพศึกษาศาสตร์ปี 5 เก็บข้อมูลโดยไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ผลการวิจัย พบว่า เมื่อถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกคนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหารว่าเป็นความเข้าใจเรื่องอาหาร เช่น โภชนาการ สารอาหาร สุขภาพอาหาร เป็นต้น ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความฉลาดรู้ทางอาหาร หลังจากจัดกิจกรรมแล้วสอบถามเพิ่มเติม พบว่า นิสิตครูคหกรรมศาสตร์ เข้าใจความฉลาดรู้ทางอาหารกว้างขึ้นกว่าเดิม ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลมาแบ่งกลุ่มสาระสำคัญของความฉลาดรู้ทางอาหารตามความเข้าใจของนิสิตครูคหกรรมศาสตร์ เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ความตระหนัก การปฏิบัติ และมิติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

คำสำคัญ : ความฉลาดรู้ทางอาหาร คหกรรมศาสตร์ นิสิตครูคหกรรมศาสตร์

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่งานวิจัย

** อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Lecturer, Division of Home Economics Education, Faculty of Education, Kasetsart University,

suwimon.uk@ku.th

Abstract

The purpose of this research was to study food literacy understanding of pre-service and in-service home economics teachers. The participants were 68 students of a home economics education program in academic year 2017. The research instrument was the Food Literacy Understanding Questionnaire and Guideline for Interview. Content analysis was used for data analysis. The food literacy questionnaire was implemented with pre-service teachers before and after using food literacy understanding media. However, the food literacy questionnaire was implemented with the fifth year pre-service teachers without using the media. The results showed that all participants understood that food literacy was fundamental understanding on food for instance nutrition, nutrients, and food sanitation. This understanding is only parts of food literacy. Besides, they had added four domains of food literacy included knowledge, awareness, practice and other dimensions involved food.

Keywords: Food Literacy, Home Economics, Pre-service Home Economics Teachers

บทนำ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประชากรประเทศไทยมีแนวโน้มเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมถึงวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่ สภาพภูมิอากาศ สิ่งแวดล้อม อาหาร ระบบการผลิตอาหาร เป็นต้น ส่งผลให้เรื่องอาหารการกินมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะพิจารณาสถานการณ์สุขภาพ พบว่าโรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases หรือ NCDs) เป็นวิกฤตที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ทั้งระดับประเทศและนานาชาติ ซึ่งแต่ละปีทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากถึง 16 ล้านคน จากโรคหัวใจ ปอด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน ซึ่งร้อยละ 80 มาจากประชากรในประเทศที่มีรายได้ น้อยถึงปานกลาง จึงเป็นที่มาของการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals หรือ SDG) เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตให้ได้ 1 ใน 3 ภายในปี พ.ศ. 2573 สำหรับในปัจจุบันพบว่าประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตของประชากร 3 ใน 4 มีสาเหตุมาจากโรค NCDs ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมซึ่งส่วนหนึ่งมาจากเรื่องอาหาร (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561)

อาหารนอกจากเกี่ยวข้องกับมิติสุขภาพแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับมิติต่าง ๆ เช่น ระบบการผลิตอาหาร สิ่งแวดล้อม การเกษตร ระบบนิเวศวิทยา วัฒนธรรม เป็นต้น ดังนั้นการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่เพียงพอที่จะแก้ปัญหาเรื่องอาหารต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้ที่ผ่านมามีการแก้ปัญหาจากหลายส่วน แต่ปัญหายังคงมีต่อเนื่อง จึงมีกลุ่มนักวิชาการในต่างประเทศเสนอแนวคิดในการขยายมิติของโภชนาการ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารการกินในมิติต่าง ๆ ตลอดห่วงโซ่อาหาร ดังนั้นมุมมองต่อปัญหาต่าง ๆ ในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาก็ควรเป็นแบบองค์รวมรอบด้านเพื่อจะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ครอบคลุม ทันท่วงทีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสะท้อนจุดเริ่มต้นของการ

เปลี่ยนแนวคิดเรื่องอาหารการกินแบบบูรณาการมากขึ้น จนกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดรู้ทางอาหาร (food literacy) (Beauman, Leitzmann, Shetty, et al., 2005)

ความฉลาดรู้ทางอาหารมีพื้นฐานจากแนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการที่เป็นศาสตร์ทางด้านชีววิทยา พัฒนาขึ้นโดย Justus von Liebig ณ มหาวิทยาลัย Giessen ประเทศเยอรมนี ช่วงกลางศตวรรษที่ 19 และ เริ่มต้นชัดเจนจาก The Giessen Declaration ปี ค.ศ. 2005 ที่ได้วิเคราะห์สภาพการณ์ของโลกด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไป เกิดความท้าทายมากขึ้น หากจะจัดการปัญหาได้ควรเข้าใจต้นเหตุของปัญหาและมีการขยายมิติของ นิยามความหมายของโภชนาการ โดยเสนอให้เพิ่มมิติทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเพิ่มจากเดิมคือมิติทางด้าน ชีววิทยา เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างครอบคลุมทั้งระบบอาหาร (The Center for Ecoliteracy, 2017; Beauman, Leitzmann, Shetty, et al., 2005)

ความฉลาดรู้ทางอาหาร ได้ถูกนำไปใช้ในหลายบริบท หากกล่าวถึงความหมายที่เป็นกลาง ก็คง ใกล้เคียงกับคำว่าอาหารศึกษา (food education) ในบางประเทศ แต่ในบางประเทศก็ตีความคำว่าอาหารศึกษา ต่างไปจากนี้ ตัวอย่างของการขยายความของคำว่าความฉลาดรู้ทางอาหาร เช่น Fullan (2014) ให้ความหมาย ของความฉลาดรู้ทางอาหารที่ต่างจากเดิม โดยไม่เพียงแต่หมายถึง การอ่านฉลากอาหารอย่างถูกต้อง ทำอาหาร ตามความรู้พื้นฐานทางโภชนาการเท่านั้น แต่ควรขยายไปถึงมุมมองความยุติธรรมทางสังคมและสิ่งแวดล้อม คำนึงถึงความเป็นอยู่ สุขภาพของเกษตรกรซึ่งอาจได้รับผลกระทบจากสารเคมีที่ใช้ รวมถึงสภาพสิ่งแวดล้อมด้วย เหตุที่มีแนวคิดที่จะขยายความหมายของคำว่าความฉลาดรู้ทางอาหารเนื่องจากการบูรณาการแนวคิดนี้เข้าไปใช้ ในโรงเรียน (German, 2015; Nerman, 2015; Nowak, Schneyer, & Roberts, 2012) ดังนั้นหากจะทำได้ นักเรียนมีการคิดและถามอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับอาหารที่กินในบริบทที่กว้างขึ้นจึงควรทำให้คำว่า ความ ฉลาดรู้ทางอาหารครอบคลุมมากขึ้นเพื่อสร้างระบบอาหารที่เหมาะสมและยั่งยืน (Winslow, 2012)

การศึกษาค้นคว้าเอกสารในประเด็นเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหารทั้งจากงานวิจัย รายงานการ วิเคราะห์เอกสาร วิทยานิพนธ์ของนานาชาติประเทศ พบว่า ความสำคัญและที่มาของปัญหา มีความคล้ายคลึงกัน ได้แก่ 1) ประเด็นปัญหาสุขภาพ เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคอ้วน โรคเบาหวาน ที่ทั้งผู้ใหญ่และเด็กเป็นกันมาก ขึ้น ทำให้ประเทศเสียค่าใช้จ่ายให้กับการรักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น 2) ประเด็นรูปแบบการบริโภค และ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไป จากเดิมที่อาหารได้จากธรรมชาติโดยตรง เพาะปลูกแลกเปลี่ยนกันใน ชุมชน และอาหารในแต่ละท้องถิ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เปลี่ยนเป็นการบริโภคตามยุคสมัยเน้นความ สะดวกสบายของอาหารที่มาจากระบบอุตสาหกรรม อาหารที่ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ทำให้การกินแบบดั้งเดิม เลือนหายไป จากเดิมที่ปรุงอาหารกินเอง สด ใหม่ แต่ปัจจุบันพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป ทำให้เด็ก ๆ ที่เติบโตมารู้จักที่มาของอาหาร การประกอบอาหารและทักษะต่าง ๆ น้อยลง โดยส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวและ สภาพสังคมปัจจุบัน (Benn, 2014; Cullen, Hatch, Martin, Higgins, and Sheppard, 2015; Nerman, 2015; Nourish, 2009; Nowak, Kolouch, Schneyer, & Roberts, 2012; Pendergast, & Dewhurst, 2012; Ronto, Ball, Pendergast & Harris, 2016; The Edible Schoolyard Project, 2014; Vidgen, 2014; Winslow, 2012)

ในหลายประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย แคนาดา สหรัฐอเมริกา เยอรมนี เดนมาร์ก ญี่ปุ่น อิตาลี สหราชอาณาจักร มีการเคลื่อนไหว โดยส่งเสริมหรือพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารให้กับหลายกลุ่มประชากร โดยดำเนินงานหลัก 2 แนวทาง ได้แก่ หลักสูตร/โปรแกรม และการส่งเสริม/พัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารผ่านสวนในโรงเรียน (Dyg, 2014; German, 2015; Nerman, 2015; Palumbo, 2015; Pendergast, Garvis, & Kanasa, 2011) สำหรับประเทศไทยมีการดำเนินการโดยนักปฏิบัติการทางสังคม ที่ขับเคลื่อนเรื่องการกินอาหารเพื่อการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ โครงการกินเปลี่ยนโลก (2561) มุลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) (2561) มุลนิธิชีววิถี สามพรานโมเดล (2561) เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thailand Pesticide Alert Network: Thai-PAN) (เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช, 2561) เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารซึ่งเป็นเรื่องที่ทุกคนทุกกลุ่มควรรู้ เพื่อให้เป็นผู้บริโภคที่ตื่นรู้ในเรื่องอาหารอย่างรอบด้าน โดยบุคคลกลุ่มหนึ่งที่สำคัญคือ นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร (Pendergast, Garvis & Kanasa, 2011; Pendergast & Dewhurst, 2012)

งานวิจัยครั้งนี้เลือกศึกษากลุ่มนักร้องคือนิสิตครูศึกษาศาสตร์ เนื่องจากเป็นกลุ่มเยาวชนที่ควรสนับสนุนให้เป็นผู้บริโภคที่ตื่นรู้ และมีโอกาสเป็นครูศึกษาศาสตร์ของโรงเรียนในอนาคต ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวข้องรายวิชาที่เกี่ยวกับอาหาร อาหารกลางวันของนักเรียน และสามารถเป็นสื่อกลางสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับครอบครัว สังคม รวมไปถึงนักเรียน โรงเรียน และชุมชนเมื่อกลุ่มนี้ได้เข้าไปเป็นครูในโรงเรียน โดยศึกษาความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูศึกษาศาสตร์ ซึ่งได้เรียนวิชาเกี่ยวกับอาหารมาแล้ว และมีพื้นฐานเกี่ยวกับอาหาร ผลการวิจัยนี้จะทำให้ได้ข้อมูลในการนำไปออกแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูศึกษาศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยโดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ดังรายละเอียด

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ได้แก่ นิสิตครูศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 7, 12, 17, 18, คน (ตามลำดับ) นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีวะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ศึกษา ปี 5 จำนวน 14 คน โดยผู้วิจัยอธิบายกระบวนการวิจัยและให้นิสิตมีอิสระในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร โดยมีนิสิตที่ยินดีให้ข้อมูล รวม 68 คน ในปีการศึกษา 2560

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารแบบปลายเปิด โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือก่อนนำไปใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลจากนิสิตปัจจุบันชั้นปีที่ 1-4 โดยจัดกิจกรรมและสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการจัดกิจกรรม ได้แก่ (1) จัดทำสื่อเพื่ออธิบายความฉลาดรู้ทางอาหารโดยสังเขป (2) จัดทำแบบสอบถามความเข้าใจเรื่องฉลาดรู้ทางอาหารสำหรับนิสิตครูศึกษาศาสตร์ เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรม ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ (3) นัดหมายนิสิตแต่ละชั้นปี ระยะเวลาจัดกิจกรรมประมาณ 2-3 ชั่วโมง จากนั้นชี้แจงนิสิตครูศึกษาศาสตร์เกี่ยวกับรายละเอียดในการทำวิจัย และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย

ขั้นดำเนินการกิจกรรม ได้แก่ (1) อธิบายความเป็นมาของการจัดกิจกรรม (2) สอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร พูดคุยแลกเปลี่ยนประเด็นเรื่องอาหาร (3) แจกแบบสอบถามให้นิสิต และอธิบายการทำแบบสอบถาม โดยให้นิสิตเขียนตอบคำถามทีละข้อ และหากมีข้อสงสัย ผู้วิจัยมีการอธิบายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน เมื่อตอบคำถามเสร็จแล้ว นำสู่คำถามต่อไป จนเสร็จครบทุกข้อ

ขั้นสรุปกิจกรรมและหลังดำเนินการ ได้แก่ (1) สรุปร่วมกัน (2) วิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถาม และสัมภาษณ์นิสิตเพิ่มเติมเป็นรายคน ในกรณีต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

2. การเก็บข้อมูลจากนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพศึกษาศาสตร์ ปี 5 โดยสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร มีขั้นตอนดังนี้

(1) จัดทำเอกสารสรุปเพื่ออธิบายความฉลาดรู้ทางอาหารโดยสังเขป ครอบคลุมประเด็นเช่นเดียวกับที่สื่อที่ใช้เก็บข้อมูลกับนิสิตปัจจุบัน (2) จัดทำแบบสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารสำหรับนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพศึกษาศาสตร์ ปี 5 (3) ส่งไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์อธิบายความเป็นมาของการเก็บข้อมูลครั้งนี้ โดยสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร (4) หลังจากได้คำตอบจึงส่งเอกสารสรุปเพื่ออธิบายความฉลาดรู้ทางอาหารโดยสังเขปและสื่อ โดยอธิบายการทำแบบสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร โดยให้เขียนตอบคำถามและส่งกลับทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ทั้งทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ โทรศัพท์ Application Line และ www.facebook.com (4) วิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถาม และสอบถามนิสิตเพิ่มเติมเป็นรายคนในกรณีต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) นั่นคือ นำข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ได้แก่ นิสิตปัจจุบันชั้นปีที่ 1-4 และ นิสิตฝึกสอนปี 5 โดยเป็นข้อมูลจากแบบสอบถาม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม และผลการสังเกตระหว่างนิสิตร่วมกิจกรรม มาอ่านอย่างละเอียด จัดกลุ่มข้อมูลเพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ตอนที่ 1 ความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตชั้นปีที่ 1-4 และ นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพศึกษาศาสตร์ ปี 5

ตอนที่ 1 ความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครุศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 และนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพศึกษาศาสตร์ ปี 5

ก่อนการจัดกิจกรรมและก่อนการส่งเอกสารสรุป ผู้วิจัยสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครุศึกษาศาสตร์ พบว่า ทุกคนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหารว่าเป็นความเข้าใจเรื่องอาหาร เช่น โภชนาการ สารอาหาร สุขากิจาอาหาร เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดรู้ทางอาหาร และส่วนใหญ่ได้เรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา รวมถึงมหาวิทยาลัย เช่น รายวิชาสุขากิจาอาหาร หลักการประกอบอาหาร การจัดเตรียมอาหาร โภชนศาสตร์เบื้องต้น การจัดการทรัพยากรบ้านเรือน หลังจากนั้นได้จัดกิจกรรมเพื่อขยายความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร และสอบถามความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร พบว่า นิสิตครุศึกษาศาสตร์ การวิจัยมีความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารและสรุปสิ่งที่ควรเพิ่มเติม แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ความตระหนัก การปฏิบัติ และมีดีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดังนี้

ความรู้ หมายถึง เนื้อหาที่ควรรู้เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหาร ผู้วิจัยแบ่งเป็น 7 สาระสำคัญ ตามข้อมูลที่ได้จากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ได้แก่ (1) โภชนาการ (2) สุขากิจาอาหาร ความปลอดภัยในอาหาร สถานที่ผลิตอาหาร (3) หลักการประกอบอาหาร (4) การเลือกซื้อวัตถุดิบ อาหารสำเร็จรูป เลือกซื้อ/เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม (5) ผู้ผลิตอาหาร (6) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านอาหาร และ (7) ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สังคม ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

(1) **โภชนาการ** ประกอบด้วย ธงโภชนาการ ประโยชน์ของสารอาหาร ที่มาของสารอาหาร อาหารเป็นยา อาการแพ้อาหาร การทดลองทางวิทยาศาสตร์ (กินแล้วช่วยรักษาโรค กินแล้วเป็นประโยชน์หรือโทษ ห้ามกินอาหารอะไรด้วยกัน กินแล้วจะเกิดโทษ) อาหารแต่ช่วงวัย อาหารที่เหมาะสมกับโรค ใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเหมาะสม การเลือกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์และโทษต่อร่างกายของตนเอง ตัวอย่างสะท้อน ดังนี้

“รู้ว่าควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน” (นิสิตปี 3-4, แบบสอบถาม)

นอกจากนี้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนเกี่ยวกับอาหารซึ่งเกี่ยวข้องกับโรค ดังสะท้อนว่า

“โรคกับอาหาร เช่น การรับประทานอาหารประเภทไหนช่วยป้องกันโรคอะไรได้บ้าง เช่น ผักชนิดนี้ช่วยลดความเครียดได้ ผักชนิดนี้เหมาะสำหรับคนเป็นโรคเบาหวานนะคะ หรือว่า อาหารประเภทไหนทานแล้วก่อให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง” (นิสิตปี 2-8, การสัมภาษณ์)

จากข้อความข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า อาหารกับโรคมีความสัมพันธ์กัน อาหารเป็นยา และอาหารเหมาะสมกับโรคต่าง ๆ

(2) **สุขากิจาอาหาร ความปลอดภัยในอาหาร สถานที่ผลิตอาหาร** ประกอบด้วย รู้เรื่องสารเคมีตกค้าง สิ่งปนเปื้อนในอาหาร สารเคมีในพืชผัก เนื้อสัตว์ การดัดแปลงพันธุกรรม สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบอาหาร สะท้อนจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยดังนี้

“รู้ว่าสารเคมีในการเร่งกระบวนการผลิตมันส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมและผู้บริโภคอย่างไร รู้ว่าการดัดแปลงพันธุกรรมบางอย่าง เป็นการผูกขาดการผลิต” (นิสิตปี 3-13, แบบสอบถาม)

เป็นการสะท้อนเกี่ยวกับสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหาร รวมถึงการดัดแปลงพันธุกรรมเป็นสิ่งที่ควรรู้

(3) **หลักการประกอบอาหาร** ประกอบด้วย อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว ขั้นตอนการประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหาร หลักการประกอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหาร วิธีประกอบอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ การถนอมอาหาร

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนเกี่ยวกับความจำเป็นของการใช้อุปกรณ์ครัวและพื้นฐานในการทำอาหาร เพื่อเอาตัวรอดยามปกติและยามฉุกเฉิน ดังนี้

“ควรมีพื้นฐานในการทำอาหารบ้างไม่มากก็น้อยเพื่อการดำรงชีวิตหรือเอาชีวิตรอดยามเกิดเหตุฉุกเฉิน” (นิสิตปี 3-13, แบบสอบถาม)

นอกจากนี้ก่อนประกอบอาหารการเตรียมวัตถุดิบและการล้างวัตถุดิบเพื่อให้ลดสารเคมีปนเปื้อนก็เป็นสิ่งสำคัญ ดังที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

“ต้องมีความรู้ในการเตรียมวัตถุดิบในการที่จะทำอาหารเอง เพราะบางทีการที่เราไปซื้อวัตถุดิบตามท้องตลาด วัตถุดิบที่เราซื้อมาอาจจะมีสารเคมีปนเปื้อน ดังนั้นการเตรียมหรือทำความสะอาดวัตถุดิบก่อนทำอาหารก็สำคัญ เพื่อให้สารเคมีเหลือน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย...” (นิสิตปี 3-4, แบบสอบถาม)

(4) **การเลือกซื้อวัตถุดิบ อาหารสำเร็จรูป เลือกซื้อ/เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม** ประกอบด้วย การเลือกซื้อวัตถุดิบ อาหารสำเร็จรูป รู้ทันการเลือกรับประทานอาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูป ผักอินทรีย์ ฤดูกาลในการซื้อวัตถุดิบ สะท้อนจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยว่า การเลือกซื้ออาหาร วัตถุดิบในการประกอบอาหาร วิธีการทำอาหาร สำคัญ หรือหากไม่ได้ทำเองการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จก็ควรต้องพิจารณา สะท้อนดังนี้

“ควรมีความรู้ที่มากขึ้นกว่าเดิม ในเรื่องของการเลือกซื้ออาหาร วัตถุดิบในการประกอบอาหาร วิธีการทำอาหาร เทคนิคการทำอาหาร เมื่อเลือกซื้อมีการอ่านฉลากบรรจุภัณฑ์ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ” (นิสิตปี 1-2, แบบสอบถาม)

“การเลือกซื้ออาหารตามสั่ง โดยดูจากสถานที่ประกอบอาหาร ความสะอาดของพ่อค้าแม่ค้าที่ประกอบอาหาร รสชาติ และราคาที่จะต้องมีความเหมาะสม” (นิสิตปี 3-2, แบบสอบถาม)

นอกจากนี้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่าฤดูกาลในการซื้อวัตถุดิบมีความสำคัญ ดังนี้

“ฤดูกาลของอาหารมีผลต่อราคาและความปลอดภัย ราคาถ้ามีน้อยก็แพง ไม่ใช่ฤดูกาลก็จะมีสารเคมีเยอะ” (นิสิตปี 3-12, แบบสอบถาม) “กินอาหารตามฤดูกาลจะได้อาหารที่ดีและถูก” (นิสิตปี 3-14, แบบสอบถาม)

(5) **ผู้ผลิตอาหาร** ประกอบด้วย เกษตรกรผู้ผลิต กระบวนการผลิตอาหาร ที่มาของอาหาร เรื่องราวของอาหาร แหล่งผลิตอาหาร (ตรวจสอบย้อนกลับได้) ภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศ การขนส่งอาหาร นโยบายประเทศด้านเกษตร ที่มาของอาหารตั้งแต่สมัยก่อนที่ปลูกเอง (วิวัฒนาการของการผลิตอาหาร) รู้ข้อมูลของอาหารให้ลึกยิ่งขึ้น เส้นทางอาหารที่เราเลือกซื้อโดยไม่ประกอบอาหารด้วยตนเอง กระบวนการที่ได้มาซึ่งอาหารปรุงอาหาร กระบวนการขนส่งอาหาร (Farm to Table) รู้ถึงตั้งแต่ขั้นตอน กระบวนการผลิตของอาหารแต่ละ

ชนิดที่บริโภค วัตถุดิบที่ใช้ รวมไปถึงสารเคมีต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการผลิตอาหาร ดังที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนเกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหาร เกษตรกร สารเคมีที่ใช้ในการผลิตอาหาร ดังนี้

“มีความรู้ทางด้านแหล่งที่มาของอาหาร ศึกษาเกี่ยวกับเกษตรกรให้มากขึ้น” (นิสิตปี 1-3, แบบสอบถาม)

“ควรรู้เรื่องที่มาของอาหาร เพราะสมัยก่อนอาหารที่ถูกนำมาขายจะเป็นอาหารที่ปลูกเอง... แต่ในยุคปัจจุบัน เมื่อความต้องการเพิ่มขึ้น ทำให้ต้องเลี้ยงสัตว์ในจำนวนมาก หรือหาวิธีการให้ได้สัตว์ที่ตรงตามลูกค้าต้องการ ทำให้เนื้อหรือผักหลายอย่างในปัจจุบันที่นำออกมาขายมีความอันตรายมากขึ้น โดยที่เราไม่รู้ตัว การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใช่ว่าจะเป็นผลดีอีกต่อไป หากไม่รู้จักศึกษาแหล่งที่มาของอาหารให้ดี” (นิสิตฝึกสอนปี 5-1, แบบสอบถาม)

“ควรรู้ตั้งแต่ขั้นตอนการผลิต สารเคมีที่ใช้ในการผลิตอาหารว่ามีอันตรายต่อผู้บริโภคหรือไม่ ขั้นตอนการผลิตอาหารนั้นทำลายสิ่งแวดล้อมหรือไม่” (นิสิตฯปี 5-3, แบบสอบถาม)

(6) **หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านอาหาร** ประกอบด้วย การศึกษาหลากหลายที่บ่งบอกถึงการรับรองมาตรฐานความปลอดภัยไร้สารเคมี สะท้อนจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยดังนี้

“หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง” (นิสิตปี 4-4, แบบสอบถาม) “องค์กรที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การจัดการอาหาร” (นิสิตปี 4-7, แบบสอบถาม) “การร้องเรียนความเป็นธรรมจากการบริโภคอาหาร” (นิสิตปี 4-8, แบบสอบถาม) “องค์กรที่เกี่ยวข้อง สิทธิผู้บริโภค” (นิสิตปี 4-10, แบบสอบถาม)

(7) **ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สังคม ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร** ประกอบด้วย การเลี้ยงดู ปลูกฝังจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน สังคม ในเรื่องอาหาร ดังสะท้อนจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยว่า เรื่องอาหารถ่ายทอดกันอย่างไม่เป็นทางการในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ได้ รวมถึงการค่อย ๆ ชวนคุยเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ดังนี้

“การถ่ายทอดความรู้ การแนะนำให้เลือกบริโภคอาหารทั้งคนในครอบครัวและคนรอบข้าง” (นิสิตปี 4-9, แบบสอบถาม)

“ความฉลาดรู้ทางอาหารเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดู ปลูกฝังจากรอบครัว...” (นิสิตปี 1-3, การสัมภาษณ์)

“เวลาไปเลือกซื้อด้วยกัน ก็จะสังเกตว่าเลือกถูกหรือไม่ ถ้าหากยังไม่มีมีความฉลาดรู้ทางอาหาร ก็ชวนพูดคุยเรื่องนี้ไปด้วยกัน แบบไม่ให้เขารู้สึกว่าเราสอนหรือสั่งเขา จะได้ไม่ต่อต้าน” (นิสิตปี 3-16, แบบสอบถาม)

ความตระหนัก หมายถึง สิ่งที่ควรนึกถึงเมื่อบริโภคอาหารรวมถึงการคำนึงผลกระทบจากการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 สารสำคัญ ได้แก่ (1) การตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร (2) การตระหนักและตื่นตัวที่จะปรับปรุงนิสัยการบริโภคของตนเอง การคำนึงถึงผู้อื่น และ (3) เริ่มจากเรื่องใกล้ตัว เพิ่มการปลูกจิตสำนึกให้นำไปปฏิบัติจริง

(1) **การตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร** ประกอบด้วย คุณค่าของอาหารทั้งสารอาหารที่ได้รับ และรู้ที่มาของอาหาร เห็นคุณค่าของอาหาร โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่า การตระหนักถึงคุณค่าของทั้งสารและรู้ที่มา ควรสังเกตและใส่ใจรายละเอียด ดังนี้

“ควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ที่มาของอาหารที่บริโภค ตั้งแต่แหล่งที่มาของวัตถุดิบ กรรมวิธีการผลิตตั้งแต่วัตถุดิบจนถึงเป็นอาหาร ผลที่จะเกิดจากการผลิตอาหารและหลังการบริโภค ต้องมีการสังเกตและใส่ใจในรายละเอียดต่าง ๆ ของอาหารให้มากขึ้น” (นิสิตปี 2-6, แบบสอบถาม)

“ความตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร ไม่ใช่เห็นว่าเห็นแค่เป็นอาหารก็รับประทานได้เช่นกัน แต่ควรเห็นคุณค่าของอาหารที่เรากำลังจะรับประทานเข้าไปด้วย...” (นิสิตฯปี 5-8, แบบสอบถาม)

(2) การตระหนักและตื่นตัวที่จะปรับปรุงนิสัยการบริโภคของตนเอง การคำนึงถึงผู้อื่น ประกอบด้วย การที่คนในประเทศทุกคนมีสุขภาพดี ทำให้รัฐไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการดูแล และให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทำให้สามารถมีเงินไปพัฒนาประเทศในด้านอื่น โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่า สิ่งที่เกิดขึ้นควรตระหนักและตื่นตัวที่จะปรับปรุงตนเอง คิดให้มากขึ้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี สะท้อนดังนี้

“ความรู้เรื่องการมองย้อนไปข้างหลังดูว่าวัตถุดิบต่าง ๆ มาอย่างไร ดูจากแหล่งผลิต และต้องมองไปข้างหน้า ว่าถ้าเราทำแบบนี้ต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น” (นิสิตปี 1-5, แบบสอบถาม)

“จะต้องคิดถึงคนอื่นให้มากขึ้น คิดเห็นที่มาของอาหาร ว่ามาอย่างไร กรรมวิธีการผลิตได้มาตรฐานหรือไม่ คิดถึงสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลต่อผู้บริโภค โดยอาจจะกระตุ้น หรือให้ข้อมูลด้านนี้แก่ทั้งผู้ผลิต, ผู้บริโภค และธุรกิจใหญ่ ๆ” (นิสิตปี 2-12, แบบสอบถาม)

“การกินสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ โดยอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจัง และนโยบายของภาครัฐที่เข้มแข็ง ซึ่งทุกภาคส่วนต้องช่วยกัน” (นิสิตปี 4-8, แบบสอบถาม)

(3) เริ่มจากเรื่องใกล้ตัว เพิ่มการปลูกจิตสำนึกนำไปปฏิบัติจริง ประกอบด้วย เริ่มปฏิบัติเรื่องอาหารจากเรื่องใกล้ตัว เช่น การเปลี่ยนแปลงการกินที่คำนึงถึงสุขภาพตนเองและสิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหารแล้วสุขภาพดีทำให้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับการใช้ยารักษาตนเอง ดังที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่า ควรเริ่มจากสิ่งใกล้ตัว รู้ว่าสาเหตุการป่วยมาจากพฤติกรรมมารับประทาน และคำนึงถึงอนาคต ดังนี้

“ควรรู้ที่มาของอาหาร ว่าก่อนที่จะมาอาหารจะมาถึงเรานั้นผ่านกระบวนการอะไรมาบ้าง และสาเหตุที่คนส่วนใหญ่ป่วยก็มาจากพฤติกรรมมารับประทานมาก” (นิสิตปี 1-7, แบบสอบถาม)

“ตระหนักในเรื่องคุณภาพ ความปลอดภัย...” (นิสิตปี 1-4, แบบสอบถาม)

“ควรนำความฉลาดรู้ทางอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย เพราะจะช่วยให้สังคมดีขึ้น ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย” (นิสิตปี 1-5, แบบสอบถาม)

“นอกจากการคำนึงถึงแหล่งที่มาหรือเกษตรกร อาจจะต้องคำนึงถึงแนวโน้มในอนาคตด้วย เรื่องอนาคตไม่ค่อยจะมีคนคำนึงถึง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพต่อไปข้างหน้า สิ่งแวดล้อมหรือสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคต การที่มีความรู้ในเรื่องพวกนี้ก็จะทำให้เราคำนึงถึงรูปแบบการบริโภคในปัจจุบันด้วย” (นิสิตปี 2-4, แบบสอบถาม)

ประเด็นเพิ่มเติมคือ การสร้างความตระหนักสามารถทำได้หลายวิธีการ โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเสนอว่า อาจเน้นค่านิยมการบริโภคที่ดีผ่านผู้มีอิทธิพลในสังคม เช่น ดารา นักแสดง เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดี ดังสะท้อนว่า

“อาจจะเน้นค่านิยมด้านการบริโภคที่ดีไปในทางดารา นักแสดง เพราะจะได้เป็นตัวอย่างให้แก่เยาวชน” (นิสิตปี 2-3, แบบสอบถาม)

นอกจากนี้ความตระหนักอาจเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าเริ่มจากเรื่องใกล้ตัว หรือการทำให้คิดว่าเป็นเรื่องยาก ดังที่ผู้มีส่วนร่วมวิจัยสะท้อนว่า

“บางกรณีเป็นไปได้ยาก เช่น สนับสนุนการกินอาหารคลีนแต่อาหารคลีนมีราคาแพง ไม่สามารถบริโภคได้” (นิสิตปี 4-10, แบบสอบถาม)

ในความเป็นจริงแล้วอาหารคลีนหากศึกษาให้ดีสามารถทำเองได้ และไม่แพงอย่างที่คิด

การปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยแบ่งเป็น 4 สาระสำคัญ ได้แก่

(1) หลักการประกอบอาหาร (2) การเลือกซื้อวัตถุดิบ อาหารสำเร็จรูป เลือกซื้อ/เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม (3) ฤดูกาลในการซื้อวัตถุดิบ และ (4) การตัดสินใจของผู้บริโภค

(1) หลักการประกอบอาหาร ประกอบด้วย การปรุงอาหารเองได้ การใช้อุปกรณ์ครัว/ของใช้ในครัวเบื้องต้นได้ โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่าควรปรุงอาหาร และใช้อุปกรณ์ครัวเบื้องต้นเพื่อเอาตัวรอดได้สะท้อนดังนี้

“ควรจะรู้เพื่อตนเอง ทั้งด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และอื่น ๆ เช่น การรู้ถึงแหล่งที่ผลิตของอาหาร การปรุงประกอบ...” (นิสิตปี 2-8, แบบสอบถาม)

“ควรมีพื้นฐานในการใช้อุปกรณ์ครัวทั้งเพื่อปรุงอาหารและป้องกันอุบัติเหตุ ยามที่จำเป็นต้องใช้การปฏิบัติตามและประยุกต์ใช้ตำรับอาหารเพื่อสร้างสรรค์อาหารได้” (นิสิตปี 3-16, แบบสอบถาม)

(2) การเลือกซื้อวัตถุดิบ อาหารสำเร็จรูป เลือกซื้อ/เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม ประกอบด้วย รับประทานอาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูป เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม ฉลาดเลือก ความพอดีในการบริโภค รู้ทันการเลือก ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนเกี่ยวกับการเลือกซื้อวัตถุดิบ เลือกบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงหลาย ๆ ด้านอย่างมีวิจารณญาณ สะท้อนดังนี้

“รู้ต้นทางของวัตถุดิบหรืออาหารว่ามีวิธีการผลิต กระบวนการต่าง ๆ อย่างไร ก่อนจะส่งมาถึงมือผู้บริโภค และในระหว่างทางก็คือ การเลือกการบริโภคของผู้บริโภคว่าควรเลือกรับประทานสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง...” (นิสิตปี 2-5, แบบสอบถาม)

“ในการจะรับประทานอาหารต้องคำนึงถึงหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมในระยะยาวต้องมีวิจารณญาณในการเลือกบริโภคอาหาร และสามารถประยุกต์การทำอาหารให้เหมาะกับตัวเราและสิ่งแวดล้อม” (นิสิตปี 2-10, แบบสอบถาม)

(3) ฤดูกาลในการซื้อวัตถุดิบ ประกอบด้วย ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล ทั้งนี้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนเกี่ยวกับฤดูกาลในการซื้อวัตถุดิบ ซึ่งทั้งด้านความรู้และด้านการปฏิบัติย่อมไปด้วยกัน โดยสะท้อนดังนี้

“เลือกรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสดใหม่ โดยใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล...” (นิสิตปี 5-6, แบบสอบถาม)

(4) การตัดสินใจของผู้บริโภค ประกอบด้วย รสชาติ ราคา ความชอบ รสนิยม ค่านิยม สอดคล้องกับ นิสิตปี 2-3, แบบสอบถาม ที่สะท้อนว่า “...เราควรรู้ความฉลาดรู้ทางอาหาร เพื่อเป็นหลัก เป็นการตัดสินใจในการเลือกที่จะรับประทานอาหาร” นอกจากนี้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนเกี่ยวกับการตัดสินใจของผู้บริโภค ดังนี้

“คุณค่าทางอาหาร ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ราคาเหมาะสม คุณภาพของอาหาร กระบวนการผลิตอาหาร” (นิสิตปี 3-3, แบบสอบถาม)

มิติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร หมายถึง ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เชื่อมโยงกับการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยแบ่งเป็น 7 สาระสำคัญ ได้แก่ (1) วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี (2) เทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหาร (3) สิ่งแวดล้อมกับอาหาร (4) เศรษฐกิจกับอาหาร (5) ความมั่นคงทางอาหาร (food security) ความยั่งยืนทางอาหาร (food sustainability) (6) การศึกษา/ความรู้ และ (7) ศิลปะเกี่ยวกับอาหาร

(1) วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี ประกอบด้วย วัฒนธรรมและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ศาสนากับการกิน อาหารของชุมชน/ท้องถิ่น ประวัติความเป็นมาของอาหาร อาหารฮาลาล ความรู้เกี่ยวกับ วัฒนธรรมการกินและวัตถุดิบพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่น โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

“...เพิ่มความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการกินและวัตถุดิบพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นให้เหมาะสมกับชุมชนและสังคมในพื้นที่นั้นๆ” (นิสิตปี 5-11, แบบสอบถาม)

“...การที่เราเลือกรับประทานอาหารนั้นจะมีผลกระทบด้านใดในสังคมบ้าง เช่น วัฒนธรรม ฤดูกาลของผลผลิต ค่านิยม” (นิสิตปี 2-7, แบบสอบถาม)

(2) เทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหาร ประกอบด้วย ความรู้ในเรื่องอาหารแช่แข็ง การใช้เทคโนโลยีในการผลิตอาหาร โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

“ควรรู้เทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้น...” (นิสิตปี 4-16, แบบสอบถาม)

“เทคโนโลยีเรื่องอาหารเป็นสิ่งที่ควรรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันเรื่องอาหารใหม่ ๆ ...” (นิสิตปี 4-11, แบบสอบถาม)

(3) สิ่งแวดล้อมกับอาหาร ประกอบด้วย วัตถุดิบจากธรรมชาติเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม บรรจุภัณฑ์ ผลกระทบของกระบวนการผลิตอาหารต่อสิ่งแวดล้อม การขาดแคลนอาหาร ภาวะ/บรรจุภัณฑ์ย่อยสลายได้ ขยะที่เกิดจากการบริโภค ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากบริโภคอาหาร โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

“...ด้านสิ่งแวดล้อม เนื่องจากปัจจุบันเราเลือกรับประทานจากแค่การดูโภชนาการ แต่เราก็ลืมดูไปว่าสิ่งที่เรารับประทานไปนั้นมาจากไหน และมีส่วนเกี่ยวข้องกับโลกและสิ่งแวดล้อมอย่างไร ? ด้านสังคม การรับประทานอาหารนั้น เราต้องคำนึงถึงสังคมปัจจุบันของเราและต้องคำนึงถึงอนาคต...” (นิสิตปี 2-7, แบบสอบถาม)

“ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนในการผลิตอาหารแต่ละอย่างว่ามีกระบวนการอย่างไร ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมและมีผลกระทบต่อมนุษย์อย่างไร...” (นิสิตปี 5-11, แบบสอบถาม)

“...และสุดท้ายจะต้องคำนึงถึงปลายทางด้วยว่าหลังจากที่เราบริโภคแล้ว อาหารที่เหลือหรือผลกระทบที่ตามมาจะส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมและโลกอย่างไร” (นิสิตปี 2-5, แบบสอบถาม)

(4) เศรษฐกิจกับอาหาร ประกอบด้วย เงินเดือนมีผลต่อคุณภาพอาหารที่เลือก ธุรกิจอาหาร โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

“สภาพเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการซื้อขายหรือบริโภคอาหาร” (นิติตปี 4-16, แบบสอบถาม)

(5) ความมั่นคงทางอาหาร (food security) ความยั่งยืนทางอาหาร (food sustainability) ประกอบด้วย ความมั่นคงทางอาหาร ความยั่งยืนทางอาหารของไทย (ประเทศเกษตรกรรม คราวโลก) เชื่อมโยงมิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อนำไปสู่การบริโภคอย่างยั่งยืน ระบบนิเวศ โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

“ความฉลาดรู้ทางอาหารส่งผลอย่างมากต่อความมั่นคงทางอาหาร” (นิติตปี 4-1, แบบสอบถาม)

“ตระหนักในเรื่อง...ระบบนิเวศที่เกี่ยวข้องกับอาหาร” (นิติตปี 1-4, แบบสอบถาม)

“...กินอาหารที่หายาก การกินของเราบกรวนระบบนิเวศ” (นิติตปี 1-5, การสัมภาษณ์)

(6) การศึกษา/ความรู้ ประกอบด้วย ความรู้เรื่องอาหารแบบใหม่ที่กว้างและหลากหลาย ทันสมัยมากขึ้น รู้ให้ลึกจริงใจใส่ใจต่อแก้อาหารสุขภาพ โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนดังนี้

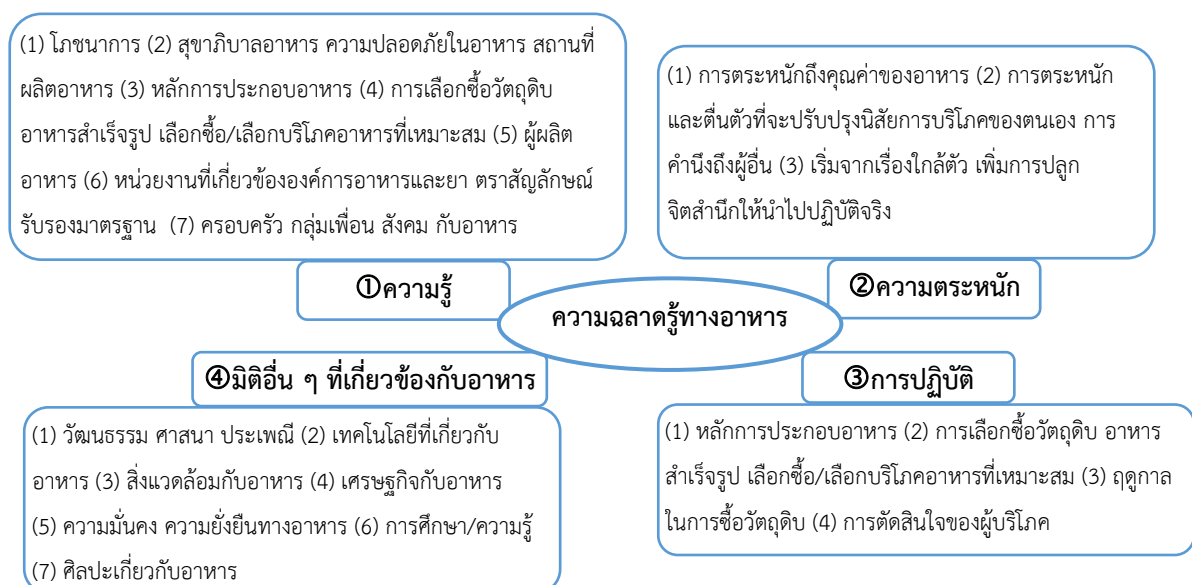
“ควรจะต้องมีความรู้ในเรื่องอาหารแบบใหม่ที่กว้างและหลากหลายมากขึ้น เข้าใจอาหารแบบองค์รวม และเชิงนิเวศ เชื่อมโยงและให้ความสำคัญกับทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อนำไปสู่การบริโภคอย่างยั่งยืน” (นิติตปี 5-7, แบบสอบถาม)

(7) ศิลปะเกี่ยวกับอาหาร ประกอบด้วย รูปร่างหน้าตาอาหาร การจัดตกแต่งจาน ศิลปะเกี่ยวกับอาหาร

“รูปร่างหน้าตาอาหาร การจัดตกแต่งจาน” (นิติตปี 1-4, การสัมภาษณ์)

“อาหารเป็นศาสตร์และศิลป์ ควรรู้ควบคู่กัน...” (นิติตปี 4-5, การสัมภาษณ์)

จากผลงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสรุปประเด็นย่อยจากสาระสำคัญของความฉลาดรู้ทางอาหาร ด้านความรู้ ด้านความตระหนัก ด้านการปฏิบัติ และมิติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ (แผนผังที่ 1)



แผนผังที่ 1 ความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครุศึกษาศาสตร์

อภิปรายผล

ความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารสามารถนำมาต่อยอดองค์ความรู้และออกแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารได้ โดยกลุ่มที่สนใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารควรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยนำหลักสูตรกลางที่แนะนำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้จัดการเรียนรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ไปใช้ และนำมาแลกเปลี่ยนกัน หรือหากมีกิจกรรมใหม่ ๆ สามารถนำเสนอและนำไปใช้ต่างบริบทกันได้ สอดคล้องกับ Nourish (2009) ที่เป็นเว็บไซต์ของชุมชนนักปฏิบัติที่มีกิจกรรมของหลักสูตรที่นำไปใช้ได้ โดยมีเว็บไซต์ (<http://www.nourishlife.org>) เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีกิจกรรม เช่น เรื่องราวของอาหาร อาหารท้องถิ่น/ตามฤดูกาล ประเพณีเรื่องอาหาร อาหารและระบบนิเวศ การวิเคราะห์โฆษณาอาหาร และการสำรวจอาหารกลางวันในโรงเรียน เป็นต้น และสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันได้

ความฉลาดรู้ทางอาหารด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติ มีบางส่วนเหมือนกัน ได้แก่ หลักการประกอบอาหาร อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว การเลือกซื้อวัตถุดิบ อาหารสำเร็จรูป เลือกซื้อ/เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม ฤดูกาลในการซื้อวัตถุดิบ เนื่องจากมีความรู้เรื่องนี้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนี้ความรู้และการปฏิบัติบางส่วนที่ควรมีเป็นพื้นฐานเพื่อสามารถเอาตัวรอดได้ในยามปกติและยามฉุกเฉิน สอดคล้องกับ กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย (คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, 2553: 74) ที่กล่าวถึง อาหารยามฉุกเฉิน คือ บุคคลต้องพึ่งพาตนเองในเรื่องอาหารยามฉุกเฉินได้ เช่น อุทกภัย หรือเหตุก่อการร้าย เป็นต้น เนื่องจากสภาพปัจจุบันที่มีความไม่แน่นอนในหลายอย่าง การพึ่งพาตนเองได้เป็นการเตรียมพร้อมที่ดีและมั่นคง โดยประเด็นจัดระบบเพื่อรองรับความมั่นคงด้านอาหารในภาวะวิกฤติ ปรากฏในกรอบยุทธศาสตร์ดังกล่าว แต่แนวทางการดำเนินงานเป็นภาพใหญ่ระดับประเทศ เช่น การนำเข้าสินค้าทดแทน การสร้างเครือข่าย เป็นต้น ซึ่งการพึ่งพาตนเองในระดับบุคคลถือเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีเพื่อช่วยให้สังคมเดินต่อไปได้เมื่อเกิดภาวะวิกฤติด้านอาหารและสอดคล้องกับ คหกรรมศาสตร์ในประเทศญี่ปุ่น ที่เอาตัวรอดในยามเกิดภัยพิบัติได้ จากพื้นฐานทางคหกรรมศาสตร์ หนึ่งในนั้นคือด้านอาหาร สะท้อนใน A text book for Home Economics Professionals Learning Program (Nakayama, Ito, Kawamura, Fujita & Nishihara, 2017)

การพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารด้านตระหนัก ควรเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน เน้นการปฏิบัติ ดังที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่าควรประยุกต์เนื้อหาให้เข้ากับชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่ทำให้เป็นเรื่องไกลตัว เริ่มจากสิ่งที่ใกล้ตัว และไม่ทำให้เป็นภาระเพิ่มขึ้นจากการดำรงชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ Nerman (2015) ที่กล่าวถึงโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนรัฐบาลในประเทศไทยญี่ปุ่น ที่ให้นักเรียนแต่ละระดับชั้นมีส่วนร่วมในการบริการอาหารกลางวัน และให้เรียนรู้เรื่องที่มาของอาหารจากการรับประทานอาหารกลางวันด้วย

ความฉลาดรู้ทางอาหารด้านความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติ มีความเชื่อมโยงกัน จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหาร จึงควรดำเนินการไปพร้อม ๆ กัน ดังที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสะท้อนว่า บางเรื่องเกี่ยวกับอาหารได้เรียนมาตั้งแต่ประถมศึกษา แต่ยังไม่เกิดความตระหนักจึงทำให้ยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรม

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ควรเริ่มต้นจากสิ่งที่เข้าใจง่าย กล่าวคือ การเก็บข้อมูลนิสัยปัจจุบันโดยการจัดกิจกรรมและสอบถามความคิดเห็นมีข้อสังเกตคือ ช่วงแรกนิสิตตอบเกี่ยวกับความรู้ทางอาหารเบื้องต้น เช่น สารอาหาร โภชนาการ สุขภาพอาหาร แต่พอเริ่มอธิบายรายละเอียดและให้ดูคลิปเกี่ยวกับเรื่องเส้นทางของอาหารที่เกี่ยวกับการกินของมนุษย์ และมีการแลกเปลี่ยนกัน นิสิตได้ให้ประเด็นเพิ่มเติมของความฉลาดรู้ทางอาหาร เช่น มิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่มาของอาหาร เป็นต้น ดังนั้นหากจะมีการจัดกิจกรรมที่พัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารของผู้เรียนวัยต่าง ๆ ควรเลือกสิ่งที่เข้าใจง่ายเหมาะสมกับวัย และให้ผู้เรียนเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน จะดีกว่าการบรรยาย และควรเป็นสื่อไม่เป็นทางการหรือนันทนาการมากกว่า เพราะเป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร หลังจากนั้นค่อยเพิ่มเนื้อหาเข้าไปตามความเหมาะสมเรียงลำดับจากง่ายไปยาก

การพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหาร ควรปลูกฝังตั้งแต่เด็ก โดยมีตัวอย่างโครงการต่าง ๆ ของนานาประเทศ ที่ปลูกฝังความฉลาดรู้ทางอาหารผ่านทางสวนของโรงเรียน และกิจกรรมในวิชาต่าง ๆ เรียนรู้จากสิ่งรอบตัว (German, 2015; Nowak, Schneyer & Roberts, 2012; Stinson, 2010; มานิตา ลีโทชวลิต อรรถนุพรรณ, 2561; นิรันดร์ ยี่งวด, ประสงค์ ต้นพิชัย, สันติ ศรีสวนแดง และ ธัญลักษณ์ เกิดทรัพย์, 2561) ที่เชื่อว่าการให้เด็กสัมผัสและลงมือทำเอง ได้เห็นกระบวนการผลิตอาหาร จะช่วยส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของเด็ก และช่วยให้เด็กเรียนรู้กระบวนการผลิตอาหารด้วย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาควรจัดทำหลักสูตรกลางโดยเริ่มจากหาความหมายองค์ประกอบ ผลลัพธ์การเรียนรู้ ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบท เพื่อให้กลุ่มที่สนใจนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้อาหารทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถเรียนรู้ได้
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดนำเสนอแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน เพื่อให้ผู้สนใจพัฒนาการเรียนรู้อาหาร โดยเฉพาะเรียนรู้จากกลุ่มนักปฏิบัติการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร
3. โรงเรียนควรศึกษาหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหารในแต่ละบริบทท้องถิ่นซึ่งมีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารายวิชาในหลักสูตรผลิตครูคหกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหาร เพื่อสอดแทรกการพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารต่อไป
2. ควรศึกษาสถานการณ์ในโรงเรียนฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูและโรงเรียน เพื่อปรับหลักสูตรให้สอดคล้องและนิสิตครูคหกรรมศาสตร์ลงไปปฏิบัติได้จริงในอนาคต

References

- Atthanuphan, L. M. (2018). “**plūk læ tœptō̄ : k̄anthamngān s̄uān samrap dek pathommawai**” [Growing Plants and Growing Children: The Gardening Activity for Young Children]. Veridian E-Journal, Silpakorn University 11, 3 (September – December 2018) , 177-191.
[au/66720/1/Helen_Vidgen_Thesis.pdf](#).
- Bauman, C., Leitzmann, C., Shetty, P. et al. (2005). The Giessen Declaration. Public Health Nutrition. September 2005; 8(6A): 783-786.
- Benn, J. (2014). Food, nutrition or cooking literacy – a review of concept and competencies regarding food education. **International Journal of Home Economics** 7(1), 13-35.
- Colatruglio, S. & Slater, J. (2014). **Chapter 3: Food Literacy: Bridging the Gap between Food, Nutrition and Well-Being**. In Deer, F., Falkenberg, T., McMillan, B. & Sims, L. (Eds.), Sustainable well-being: concepts, issues, and educational practices (pp. 37-55). Manitoba, Canada: Education for Sustainable Well-Being Press (ESWB Press).
- Dyg, P. M. (2014). **Fostering food literacy and food citizenship through farm-school cooperation and beyond: theoretical perspectives and case studies on farm-school cooperation and food and agriculture education**. Institut for Planlægning, Aalborg Universitet, Denmark.
- Food for Change Project. (2018). Retrieved February 25, 2018 from <http://www.food4change.in>
- Fullan, G. (2014). **Food Literacy is about More Than Labels and Recipes**. Retrieved May 20, 2017, Website: <http://www.alternativesjournal.ca/community/blogs/mouthful/food-literacy-about-more-labels-and-recipes>.
- German, K. (2015). **Schoolyard Farmers: Youth Writing Food Literacy Curriculum**. Master of Arts Graduate Department of Curriculum, Teaching and Learning, University of Toronto.

- Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2018). “yokyōng Thai prathēt chan nam kǎē rōk mai tittō rūrāng” in sukkhaphāp Khon Thai 2018 phut sātsanā kap kānsāng soēm suk phāwa (NCDs) [Praising Thailand, the leading country to solve chronic non-communicable diseases]. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University.
- Nakayama, S., Ito, Y., Kawamura, M., Fujita, T. & Nishihara, N. (2017). **A text book for Home Economics Professional Learning Program**. Chiba: Kaishin Ltd.
- Nerman, D. (2015). **Food education the law in Japan**. Retrieved May 18, 2017, Website: <http://www.cbc.ca/news/health/food-education-the-law-in-japan-1.2894279>.
- Nourish. (2009). **Nourish Curriculum Guide**. Retrieved July 15, 2017, from <http://www.nourishlife.org/teach>.
- Nowak, A. J., Schneyer, L. and Roberts, K. H. (2012). Building Food Literacy and Positive Relationships with Healthy Food in Children through School Gardens. **Childhood Obesity**: 8(4): 392-395.
- Palumbo, R. (2015). Sustainability of well-being through literacy. The effects of food literacy on sustainability of well-being. **Agriculture and Agricultural Science Procedia** 8(2016) 99- 106.
- Pendergast, D., and Dewhurst, Y. (2012). **Home economics and food literacy – An International investigation**. Retrieved April 20, 2017, http://www98.griffith.edu.au/dspace/bitstream/handle/10072/49542/79938_1.pdf?sequence=1.
- Pendergast, D., Garvis, S., and Kanasa, H. (2011). Insight from the Public on Home Economics and Formal Food literacy. **Family & Consumer Science Research Journal** 39(4), 415-430.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., and Harris, N. (2016). Adolescents’ perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. **Appetite** 107(2016): 549-557.
- Sampran model. (2018). Retrieved March 22, 2018 from <https://sampranmodel.com>.

- Stinson, E. (2010). **Eating the World: Food Literacy and Its Place in Secondary School Classrooms**. Master of Education in the Department of Curriculum and Instruction, University of Victoria.
- Sustainable Agriculture Foundation (Thailand). (2018). Retrieved February 25, 2018 from <http://www.sathai.org>.
- Thailand Pesticide Alert Network: Thai-PAN. (2018). Retrieved February 20, 2018 from <https://thaipan.org>.
- The Center for Ecoliteracy. (2017). **A New Era for Nutrition Education**. Retrieved May 20, 2017, from Center for ecoliteracy Website: <http://www.ecoliteracy.org/essays/new-era-nutrition-education>.
- The Edible Schoolyard Project. Retrieved July 13, 2017, Website: <http://edibleschoolyard.org>.
- The National Food Committee. (2010). *krōp yutthasāt kānchatkān dān ‘āhān khōng prathēt Thai* [**Strategic Framework for Food Management in Thailand**]. Retrieved July 10, 2017 from http://newsser.fda.moph.go.th/TNFC/download.php?up_id=35.
- Vidgen, H. A. (2014). Food Literacy: What is it and does it influence what we eat? Doctor of Philosophy School of Exercise and Nutrition Sciences, Faculty of Health, Queensland University of Technology. Retrieved March 13, 2017, Website: <http://eprints.qut.edu>.
- Winslow, D. (2012). Food for Thought: Sustainability, Community-Engaged Teaching and Research, and Critical Food Literacy. Doctor of Philosophy in Composition and Cultural Rhetoric in the Graduate School of Syracuse University.

Yingyuad, N., Tanpichai, P., Srisuantang, S., Kerdsap, T. (2018). k̄nphatthanā kit̄chakam k̄n r̄ianr̄u th̄ang kas̄et læ singwæt̄lōm̄ nai r̄ongr̄ian ph̄an k̄nm̄i s̄uanrūam khōng ph̄akh̄i khrūakh̄i : k̄oran̄i suks̄a kit̄chakam ph̄um that kin dai r̄ongr̄ian wat sal̄i ch̄angwat Suphan burī [The Development of Agricultural and Environmental Learning Activity through the Participation of Network and Partnership: A Case Study Edible Garden in Wat Sali School, Suphanburi Province]. Veridian E-Journal, Silpakorn University 11, 1 (January – April 2018), 578-596.