

อาหารกลางวันสำคัญไฉน

ในขณะที่องค์กรแอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล กำลังรณรงค์เรื่อง “ความยากจน” เพราะถือว่า “ความยากจนเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน” หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ รณรงค์ให้หยุดยั้งการละเมิดสิทธิมนุษยชนที่ทำให้ผู้คนอยู่ในวังวนของความยากจน ปรากฏว่าทั่วโลก กำลังมีปัญหาเรื่องความยากจน และมีแนวโน้มที่รุนแรงขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นวิกฤตสิทธิมนุษยชนที่ร้ายแรงที่สุดอย่างหนึ่งของโลก



อาหาร น้ำดื่ม การดูแลสุขภาพอนามัย นับว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับเด็ก บทความนี้ จึงใคร่เน้นเรื่องอาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของสุขภาพอนามัย เพื่อให้เด็กเจริญเติบโต และสามารถมีพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม ในเรื่องนี้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงบรรยายเรื่อง “การพัฒนาเด็กและเยาวชน ในถิ่นทุรกันดาร” เนื่องในการสัมมนาความสัมพันธ์ไทย - จีน

ถ้าพิจารณาสุขภาพของคนยากจน จะเห็นว่าไม่ได้หมายถึงการขาดแคลนรายได้เท่านั้น แต่ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นยังหมายถึงการถูกตัดสิทธิ์ การขาดความมั่นคง การถูกกีดกัน และความสิ้นไร้พลังในการต่อสู้ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน

เป็นที่ยอมรับกันทั้งระดับโลก และระดับประเทศว่า คนทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดต่างมีสิทธิที่จะได้รับการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เป็นต้นว่า มีอาหาร มีน้ำสะอาด มีที่อยู่อาศัย การบริการด้านสุขภาพและอนามัย การศึกษา สิทธิที่จะได้รับความมั่นคง ที่จะไม่ถูกเลือกปฏิบัติ และที่จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจซึ่งกระทบต่อชีวิตของตน ตลอดจนที่จะได้รับการเยียวยาอย่างเหมาะสมถ้าถูกละเมิดสิทธิ แต่ในความเป็นจริงแล้วคนยากจนกลับถูกกีดกัน เอาเปรียบ ขาดความมั่นคง ไร้เสียงเรียกร้อง จนดูเหมือนว่า การละเมิดสิทธิมนุษยชนเป็นองค์ประกอบของชีวิตคนยากจนทั้งหลาย

ในบรรดาสิทธิมนุษยชนทั้งหลาย สิทธิที่จะได้รับการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

“การพัฒนาพลังแห่งเยาวชน : สร้างพื้นฐานคุณภาพชีวิตร่วมกันเพื่ออนาคต” เมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ ดังนี้ : “...เริ่มต้นด้วยการพัฒนาอาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย ทั้งนี้เพราะถือว่า การพัฒนาเด็กและเยาวชน ถ้าไม่พัฒนาปัจจัยพื้นฐานด้านสุขภาพ และอนามัยก่อน เด็กจะไม่มีความพร้อมสำหรับการพัฒนาในด้านอื่นๆ” ด้วยเหตุนี้ โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน จึงเป็นโครงการตามพระราชดำริโครงการแรกภายใต้โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร เริ่มดำเนินการเมื่อเกือบสามสิบปีที่แล้ว (พ.ศ.๒๕๒๓) โครงการนี้มุ่งให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ร่วมกันทำการเกษตรในโรงเรียน แล้วนำผลผลิตที่ได้ มาประกอบเป็นอาหารกลางวัน เพื่อให้นักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ บริโภคตลอดปีการศึกษา เมื่อได้ร่วมเดินทางไปเยี่ยมโรงเรียนในโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ พร้อมกับครูและผู้บริหารโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร เป็นครั้งแรกที่อำเภอปอแก้ว จังหวัดน่าน เมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว เห็นครู และนักเรียนตัวน้อยๆ ช่วยกันคิดไฟ

ตั้งหม้อหุงข้าว ทำอาหารกลางวัน ก็เกิดความประทับใจ และยินดี และอดคิดไม่ได้ว่านักเรียนอุตสาหกรรมเดินเท้าเปล่าบนหนทางไกล ๖ ถึง ๘ กิโลเมตร มาโรงเรียน คงไม่ใช่เพื่อมาเรียนหนังสือ แต่คงเพื่อมารับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งน่าจะเป็นอาหารมื้อแรกของวันด้วยซ้ำไป หลายปีก่อนหน้านี้ เคยไปเยี่ยมโรงเรียนหลายแห่งในประเทศนอร์เวย์ สวีเดน และฟินแลนด์ ที่ฟินแลนด์ได้รับเชิญให้ไปดูห้องอาหารในระหว่างอาหารกลางวัน ซึ่งครูเน้นย้ำว่า เด็กทุกคนได้รับประทานอาหารร้อน (hot meal) คืออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ในโรงอาหาร ไม่ใช่อาหารประเภท แชนด์วิช หรือพายที่เย็นชืด เมื่อได้มาเห็นเด็กยากจนในถิ่นทุรกันดารของไทยได้รับประทานอาหารร้อน ปรุงเสร็จใหม่ๆ เหมือนกัน ก็รู้สึกซาบซึ้งในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ตามพระราชดำริ



ที่สนใจเรื่องอาหารกลางวัน และเคยร่วมทำโครงการอาหารกลางวันตามโรงเรียนต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัดใกล้เคียง มาตั้งแต่เมื่อเข้าเป็นอาจารย์สอนที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยใหม่ๆ เพราะมีประสบการณ์เรื่องอาหารกลางวันมาตั้งแต่เด็ก ในระหว่างสงครามมหาเอเชียบูรพา เราสองคนพี่น้องอายุ ๗ - ๘ ขวบ ต้องอพยพตาม



โรงเรียนซึ่งย้ายหลบภัยไปอยู่ที่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ คงจะต้องโทษสงครามที่ทำให้ข้าวยาก หมาแพง และโทษตัวเองที่รับประทานไม่เก่งและเลือกอาหาร เพราะสิ่งที่ประทับใจในความทรงจำมาจนถึงทุกวันนี้ คือ อาหารส่วนใหญ่ เป็นต้มจืดหมูสามชั้น ซึ่งมีแต่มันหมู เมื่อรับประทานไม่ได้ และถูกบังคับให้รับประทาน จึงต้องแอบคายใส่กระเป๋าทอกเสื้อ ทำให้ถูกผู้ซักريدเสื้อผ้าดูเป็นประจำ การที่ไม่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ และขาดสารอาหาร ทำให้สุขภาพไม่สมบูรณ์ ชีต น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และเจ็บป่วย ทำให้ผู้ปกครองและโรงเรียนต้องดูแลรักษาเป็นพิเศษ หลังสงคราม ย้ายตามโรงเรียนกลับมากรุงเทพฯ ทางบ้านนำอาหารปิ่นโตมาส่งให้รับประทานตอนเที่ยง ทำให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น มีความสุข และสนใจการเรียนรู้ และกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นตามลำดับ

ปัจจุบันเข้าใจว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ในประเทศของเรามีอาหารกลางวันรับประทาน ไม่ว่าจะเป็นการจัดเตรียมให้โดยทางโรงเรียน โดยจ่ายเงินค่าอาหารล่วงหน้าพร้อมกับค่าเล่าเรียน ซื้ออาหารที่ทางโรงเรียนจัดหาไว้ให้ นำปิ่นโตมาจากบ้าน หรือกลับไปรับประทานอาหารที่บ้าน แต่ก็แน่ใจได้ว่ายังมีเด็กในวัยเรียนอีกจำนวนมากที่ยังหิวโหย เพราะความยากจน ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร และผู้รับผิดชอบในระดับสูงขึ้นไป มีหน้าที่สอดส่องดูแลในเรื่องนี้อย่างจริงจัง และหาวิธีช่วยเหลือให้เด็กทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กยากจนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาจากบ้าน ที่สำคัญคืออาหารที่ทางโรงเรียนจัด

เตรียมให้นักเรียนจะต้องมีคุณค่าครบถ้วน สะอาดและปลอดภัย โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการตามพระราชดำริ เป็นแบบอย่างที่ดีที่ควรนำมาพิจารณา และปฏิบัติ : "การประกอบอาหารกลางวันมีการกำหนดปริมาณอาหารที่นักเรียนควรบริโภคตามหลักที่นักโภชนาการแนะนำ เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ... การจัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และถูกสุขลักษณะให้นักเรียนทุกคน นอกจากจะช่วยให้ภาวะโภชนาการเด็กดีขึ้นแล้ว ยังเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมมารยาทที่เหมาะสม เช่น ให้อินมัส ผลไม้ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่..."^๑



พระราชดำริที่กว้างไกล และพระวิริยะอุตสาหะช่วยให้เด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารจำนวนมากในหลายโรงเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าครบถ้วน โรงเรียนในถิ่นทุรกันดารดังกล่าว ประกอบด้วย : ๑. โรงเรียนในสังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน (ต.ช.ด.) จำนวน ๑๔๓ แห่ง ๒. โรงเรียนใน



สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๑๗๘ แห่ง ๓. ศูนย์การเรียนชุมชนไทยภูเขา "แม่ฟ้าหลวง" สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จำนวน ๒๖๖ แห่ง ๔. โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ๓๓ แห่ง ๕. โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน (ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม) จำนวน ๑๕ แห่ง ๖. โรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๖ แห่ง รวมทั้งสิ้นนับเป็นจำนวน ๖๘๑ แห่ง นอกจากนี้ยังมีศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาเด็กวัยเตาะแตะในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอีก ๓๐ ศูนย์^๒

เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา ได้มีโอกาสร่วมเดินทางไปจังหวัดระนอง กับคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อความยุติธรรมและสันติ (ยส.) เพื่อเยี่ยมโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๔ โรง ที่ยินดีต้อนรับนักเรียนพม่าเข้าเรียนในโรงเรียนร่วมกับนักเรียนไทย ด้วยจุดประสงค์ที่จะรับฟังปัญหา และให้กำลังใจแก่ผู้บริหารและครูผู้สอน ในโอกาสนี้ได้เยี่ยมชมศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตชายแดนไทย - พม่า จังหวัดระนอง ที่มีอยู่ทั้งหมด ๖ ศูนย์ การเยี่ยมชม พบปะ พูดจา กับบุคคลในวงการศึกษา ผู้รับผิดชอบ ทั้งในส่วนของโรงเรียนผู้ในโรงเรียน และใน

^๑ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงบรรยายเรื่อง "การพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร" ในการสัมมนา ความสัมพันธ์ไทย - จีน "การพัฒนาพลังแห่งเยาวชน : สร้างพื้นฐานคุณภาพชีวิตร่วมกันเพื่ออนาคต" วันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐

^๒ แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ ๔ (พ.ศ.๒๕๕๐ - ๒๕๕๔) ข้อมูลปีการศึกษา ๒๕๕๑



ศูนย์พัฒนาฯ ในช่วงระยะเวลา ๔ - ๕ วัน ทำให้ได้รับรู้ปัญหา ข้อคิด ทศนคติ และพฤติกรรมต่างๆ ทั้งใน ส่วนที่จะต้องหาทางแก้ไข ปรับปรุง และในส่วนที่น่าชื่นชม และประทับใจ ที่ประทับใจมาก คือ อาหารกลางวันของเด็กพม่าในศูนย์พัฒนาฯ ซึ่งตั้งอยู่ในหมู่บ้านของแรงงานประมงชาวพม่า ศูนย์แห่งนี้มีนักเรียนกว่า ๒๐๐ คน อายุระหว่าง ๕ ขวบถึง ๑๒ ปี นักเรียนแต่ละคน หรือแต่ละครอบครัว (ในกรณีที่มีพี่น้อง ๒ หรือ ๓ คน) นำปิ่นโตอาหารกลางวันมาจากบ้านตั้งแต่เช้า ครั้นถึงเวลาอาหารเที่ยง ต่างก็นำปิ่นโตมาวางบนโต๊ะของตนเอง อย่างมีระเบียบ สวดมนต์พร้อมกัน แล้วจึงเปิดปิ่นโต ออกมารับประทานอาหารอย่างรวดเร็วและเรียบร้อย นอกจากข้าวแล้ว อาหารที่นำมา ๒ - ๓ อย่าง ประกอบด้วยปลา เนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่ และผัก ซึ่งปรุงมาอย่างน่ารับประทาน ไม่ว่าจะเป็นปลาทอด ปลาราด

เครื่องแกงขลุกขลิก ผัดผักนานาชนิด ไข่เจียว เนื้อหมู เนื้อไก่ทอด เด็กๆ รับประทานด้วยความเอร็ดอร่อย ผู้ที่เข้าเยี่ยมชมเกิดอาการหิวข้าว ในขณะที่เดียวกันก็ชื่นชมผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารมีคุณค่าครบถ้วน และน่ารับประทาน ทำให้อดคิดไม่ได้ว่าพ่อ-แม่ของเด็กเหล่านี้ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแรงงานพม่ารับจ้างทำประมง หรืองานอื่นๆ เท่าที่มีผู้จ้าง ล้วนเป็นพ่อ-แม่ที่รักลูก อยากให้ลูกอยู่ดี กินดีมีการศึกษา ซึ่งเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานสำหรับชีวิตมนุษย์ นอกจากนั้นยังอดคิดต่อไปไม่ได้ว่า ชาวพม่าดังกล่าว น่าจะมีความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของการได้รับอาหารที่มีคุณค่าครบตามหลักโภชนาการ เพราะทุกๆ ที่มีรายได้น้อย มีความเป็นอยู่ต่ำกว่ามาตรฐาน แต่ก็ยังแสวงหาและตระเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกๆ รับประทาน เพื่อให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง สามารถมีพัฒนาการด้านอื่นๆ โดยเฉพาะด้านการศึกษาอย่างเหมาะสม

ได้แต่หวังต่อไปว่าสักวันหนึ่ง เด็กในวัยเรียนทุกคนในประเทศของเราจะได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าครบถ้วน



แนะนำเว็บไซต์ ยส.

www.jpthai.org เป็นเว็บไซต์ของคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อความยุติธรรมและสันติ (ยส.) จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร สารระ และความรู้ทางด้านสิทธิมนุษยชน ให้แก่บุคคลทั่วไปได้เข้าใจเรื่องสิทธิมนุษยชนมากขึ้น ท่านสามารถติดตามความเคลื่อนไหวของยส. ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่นำลงเว็บไซต์ และอ่านบทความจากวารสารผู้ได้ ฉบับย้อนหลัง-ฉบับล่าสุด (ฉบับที่ ๓๖๘) หรือชมภาพจากการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมค่ายยุติธรรมมนุษยชน ครั้งที่ ๕ จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๐ - ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๒ ที่ จ.สระบุรี ฯลฯ