

อาหารเช้า กลางวัน กับการพัฒนาเด็กสู่ IQ 120



“เด็กไทยเตี้ย แคระแกร็น รูปร่างไม่สมส่วน พัฒนาการล่าช้า IQ ต่ำ เมื่อเทียบกับชาติในเอเชีย”

จากคำสะท้อนสถานการณ์เด็กและเยาวชนในประเทศไทย มีการสำรวจระดับสติปัญญา (IQ) เด็กในวัยเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของปี 2561 พบว่าระดับ IQ เฉลี่ยเท่ากับ 94.73 ซึ่งต่ำกว่าเดิมเกือบ 3 จุดเมื่อเทียบกับการสำรวจในปี 2559 ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 98.2 ซึ่งถือว่ายังต่ำอยู่เมื่อเทียบกับหลายประเทศในแถบเอเชีย อาทิ ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ จีน ที่พบว่า เด็กๆ ในประเทศเหล่านี้มีระดับ IQ สูงกว่า 100 และมีจำนวนมากที่ IQ สูงถึง 120-130 ซึ่งถือว่าจัดอยู่ในกลุ่มเด็กฉลาด ซึ่งถ้า IQ สูงเกินกว่า 140 ต้องถือว่าเป็นเด็กกลุ่มอัจฉริยะ นอกจากปัญหาเรื่อง IQ แล้ว สถานการณ์เด็กปฐมวัยในประเทศไทยในภาพรวมยังพบว่า 1 ใน 3 ของประเทศมีพัฒนาการล่าช้า โดยพบว่ามีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าถึง 20% ตามด้วยพัฒนาการทางปฏิภาณไหวพริบและการเข้ากับสังคมอีก 5% ซึ่งพัฒนาการทั้ง 2 ด้านจะมีผลต่อระดับสติปัญญา ส่งผลต่อการเรียนรู้ทั้งด้านทักษะการอ่าน เขียน คิดคำนวณ และ IQ

สาเหตุที่ทำให้เด็กไทยมีพัฒนาการล่าช้ามาจากหลายเหตุปัจจัย ปัจจัยหนึ่งมาจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อพัฒนาการดังกล่าว กล่าวคือเด็กไทยจำนวนมากขาดภาวะโภชนาการที่ดี และมีคุณค่า เช่น เด็กขาดเกลือแร่ที่มีผลต่อสมอง ไม่ว่าจะเป็นไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแม่ที่ตั้งครรภ์ ซึ่งส่วนใหญ่เด็กกลุ่มนี้มาจากครอบครัวที่ยากจนหรือแม่วัยรุ่นที่มีภาวะบกพร่องทางโฟเลตสูง ทำให้ลูกเสี่ยงต่อการพิการแต่กำเนิด การเลี้ยงดู มีครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวถึง 30% ที่พ่อแม่ไม่มีโอกาสเลี้ยงดูลูก โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่สำคัญแห่งหนึ่งที่จะชดเชยและช่วยให้เด็กได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ถูกสุขลักษณะ ถูกโภชนาการ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และออกกำลังกายที่พอเหมาะ แต่กลับเกิดเหตุการณ์การทุจริตอาหารกลางวันโรงเรียนที่ทำให้เด็กนักเรียนต้องกินขนมจีนคลุกน้ำปลา น้ำโซ่พะโล้ บุคมาล้างปรุงใหม่ รับประทานข้าวสวยและต้มผักกาดดองกับเศษชิ้นหมูหรือไก่ หรือการจัดซื้อวัตถุดิบไม่ครบถ้วนก็ตามที่ สำหรับโครงการอาหารกลางวันนั้นทางรัฐบาลมีการจัดสรรงบประมาณค่าอาหารกลางวัน อยู่ที่ 20 บาทต่อคนต่อวันเท่านั้น

เป็นคำถามที่น่าสงสัยว่าจะเพียงพอเหมาะสมต่อการรับประทานของเด็กในแต่ละวัน แล้วจะเกิดความคุ้มค่า คุ้มประโยชน์ที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กได้จริงหรือไม่

ต้วอย่างที่เป็นรูปธรรมสำหรับเรื่องนี้สามารถพบได้ที่จังหวัดสกลนคร นำโดยนายไพโรวัลย์ จันทนะ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดสกลนคร เขต 2 (ในขณะนั้น) ที่ร่วมมือกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ชุมชน แก้ปัญหาทุกโภชนาการที่จะสร้างเด็กสกลนครสมองดี อารมณ์ดี สุขภาพดี มีคุณธรรม ใฝ่ใฝ่ไอคิว 120 ในปี พ.ศ.2570 โดยมีกลยุทธ์ 3ก ช่วยในการทำงานกล่าวคือ ก กิน เด็กวัยเรียน 6-12 ปี (วัยเรียน) ควรรับประทานยาเม็ดที่มีผลต่อสมอง ไม่ว่าจะเป็นไอโอดีน ธาตุเหล็ก 1 เม็ด (25 มก.) /สัปดาห์ อาหารทะเล ปลากระป๋อง ไข่ไอโอดีน วันละ 3 ฟอง นมวันละ 3 แก้ว/กล่องขึ้นไป และที่สำคัญควรรับประทานผักใบเขียว และผลไม้ทุกมือ

ก กระตุ้น กระตุ้นครอบครัว ให้ถอดกันอย่างน้อยวันละ 3 ครั้งก่อนไปโรงเรียน กลับจากโรงเรียนและก่อนเข้านอน ใช้คณิตศาสตร์





ในชีวิตประจำวันบอ่ยที่สุดเท่าที่จะทำได้ วาดภาพ ระบายสีร้องเพลง เล่าหรืออ่านนิทานให้เด็กฟัง กระตุ้นให้เด็กเล่าเหตุการณ์ย้อนหลังในแต่ละวันและให้เด็กคิดล่วงหน้า พาเด็กเล่น (เดิน วิ่ง กระโดด) โห้วพระสวดมนต์โดยพูดออกเสียงทุกวันก่อนนอน รวมถึงนอนวันละ 9-13 ชั่วโมง กระตุ้นโรงเรียน คุณครู ให้ออก รับ-ส่งนักเรียน วาดภาพระบายสี ร้องเพลง ทุกวัน เล่านิทาน (นิยายและคุณภาพ) เล่าเหตุการณ์หน้าชั้นเรียน รวมถึงจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมทางกาย/กายบริหาร/กีฬา

ก กระตุก การทำงานบูรณาการ 4 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข มีการสุ่มประเมินทุก 3 เดือน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัคร กำกับการกินและกระตุ้นกลุ่มเป้าหมายรวมทั้งเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า กระทรวงมหาดไทย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้อำนวยการกองการศึกษา ผู้ดูแลเด็กติดตามการกิน กระตุ้นพัฒนาการรวมทั้งออกติดตามจากผู้ปกครอง กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ติดตามการกิน การกระตุ้นพัฒนาการเด็ก จัดทำแผนงบประมาณสนับสนุนอาหารกลางวัน นม และผู้ดูแลเด็กทบทวนการกินและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก กระทรวงศึกษาธิการ ศึกษาธิการจังหวัดกำกับการกินและการกระตุ้นกับผู้บริหารโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน กำกับอาหารการกินและการกระตุ้นกับครูผู้สอน รวมถึงครูประจำชั้น ติดตามการกินและการกระตุ้นกับผู้ปกครองทุกสัปดาห์

จากการใช้กลยุทธ์ 3ก ทั้งการกิน กระตุก กระตุก การทำงานบูรณาการทั้ง 4 กระทรวง สิ่งที่เป็นผลลัพธ์ทางตรง คือ ระดับสติปัญญาของเด็กประถมระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของปี 2561 มีระดับ IQ เท่ากับ 99.24 จุด ซึ่งพบว่ามีความสูงกว่าค่าเฉลี่ยประเทศถึง 4.51 จุด และสิ่งที่เป็นผลลัพธ์ทางอ้อม คือ การมีกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการโหวพริบปฏิญญา การสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองและการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็กนักเรียนเอง รวมทั้งยังมีการนำกลยุทธ์ 3ก ไปใช้อย่างแพร่หลายทั่วอำเภอในจังหวัดสกลนคร สิ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่หลงลืมเมื่อเด็กได้รับประทานอาหารกลางวันแล้ว พบว่าอาหารเช้าก็เป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดที่เด็กควรรับประทานก่อนไปโรงเรียนแต่กลับพบว่าเด็กไม่ได้รับประทานมาจากบ้าน อัน

เนื่องจากสาเหตุมากมายทั้งจากพ่อแม่ต้องรีบออกไปทำงานนอกบ้าน พ่อแม่ไม่มีโอกาสเลี้ยงดูลูก ไม่มีเงินจะซื้อของ หรือให้เงินเด็กมาซื้อขนมไม่มีประโยชน์รับประทาน ดังเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำแข็งไส น้ำอัดลม ทำให้เด็กไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความกระตือรือร้น ไม่ร่าเริง เฉื่อยช้า เรียนช้า มีอาการหิวตอน 9 โมงเช้าแต่ไม่มีตักถึงท้อง

กล่าวได้ว่าเด็กไทยจำนวนไม่น้อยไม่ได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของมื้ออาหารต่อพัฒนาการของตนเองมากที่ควร

โรงเรียนบ้านโนนสวรรค์สมบูรณ์วิทยาสกลนคร ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก มีจำนวนนักเรียนประมาณ 50 คน เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน พ่อแม่ต้องทำมาหากิน หาเช้ากินค่ำ พ่อแม่หย่าร้างกลายเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ท้ายที่สุดจึงตามมาด้วยปัญหาการออกกลางคันของนักเรียน ภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และถ้าหากพูดถึงเรื่องการรับประทานอาหารเช้ามาโรงเรียนกับนักเรียนโรงเรียนแห่งนี้โอกาสที่ได้รับประทานแทบเป็นศูนย์ ผู้อำนวยการวารุวรรณ บุ่งวิเศษ ผู้อำนวยการโรงเรียน

แห่งนี้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้าและตั้งปณิธานไว้ว่า “นักเรียนทุกคนต้องได้รับประทานอาหารเช้า” จึงเกิดความร่วมมือร่วมใจจากชุมชน คนรอบข้าง เจ้าอาวาสบริจาคเงินสมทบทุนให้กับค่าอาหารเช้าแก่เด็กนักเรียน 10 บาทต่อคนต่อวัน เฉลี่ยประมาณ 100,000 บาทปี รวมถึงได้รับความร่วมมือที่ดีจากชุมชน ผู้ปกครองที่เกษียณอายุแะเวียนมกทำอาหารเช้าให้เด็กรับประทาน ท้ายที่สุดนักเรียนโรงเรียนนี้มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ มีสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงมีส่วนร่วมในการแข่งขันทางวิชาการ จากเด็กนักเรียน 50 คน มีเด็กนักเรียนจำนวนถึง 42 คน ที่มีส่วนร่วมในการแข่งขันทางวิชาการ ศิลปหัตถกรรม และการแข่งขันเกม Crossword

โดยเฉพาะในการแข่งขันเกม Crossword

นั้น เด็กนักเรียนสามารถเข้าแข่งขัน โชว์ความสามารถที่ใกล้เคียงกับเด็กนักเรียนโรงเรียนขนาดกลางในจังหวัดสกลนครได้

ดังนั้นอาหารเช้าและอาหารกลางวันเป็นสิ่งจำเป็นที่จำเป็นที่เด็กกลุ่มเสี่ยงควรได้รับ

ประทาน ทางเลือกหรือทางออกดังกล่าวข้างต้น เป็นเพียงกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ตามโภชนาการ หากภาครัฐมีการตรวจสอบการทุจริตอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอถึงมีการกระตุ้น ติดตาม เพิ่มคุณค่าและมูลค่าอาหารทั้ง 2 มื้อ จากเดิมราคา 30-35 บาท เป็น 45-50 บาท ผู้เขียนเชื่อว่าเด็กจะมีสุขภาพร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์ หรือสูงกว่าเกณฑ์ ตลอดจน IQ EQ MQ เพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน อนึ่งสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้น คือ

ความร่วมมือของคนในชุมชนในการดูแล ช่วยเหลือ ทำอาหารให้เด็กในชุมชน บูรณาการ 4 กระทรวงหลัก รัฐบาลมีนโยบายชัดเจนเรื่องอาหารเช้า กลางวัน สมรากลางทุน

เพื่อให้เด็กไทยทุกคนได้ขึ้นมีส่วนร่วม มีพัฒนาการรอบด้าน และมี IQ มากกว่า 100 เป็นต้นไป สามารถติดตามตัวอย่างดีๆ ได้ที่จังหวัดสกลนคร

สมพงษ์ จิตระดับ ล่องชะวาทิน ชูติมา ชุมพงค์

ศูนย์วิชาการและเครือข่ายวิชาการด้านเด็กเยาวชน และครอบครัว คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

