



## “ผักปลูกคน LOVE โมเดล”

เบญจมัยพร เกิดมี

“ผัก” คือ ผลผลิตจากพืชที่ใช้เป็นอาหาร ได้จาก

ส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ใบ ดอก ผล เป็นอาหารหลัก 5 หมู่ รับประทานได้ทั้งที่เป็นผักสด และปรุงสุกแล้ว โดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผัก มีใยอาหารสูง เป็นอาหารที่ให้วิตามิน และเกลือแร่ เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานต่อโรค รักษาสมดุล และทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ผักเป็นที่นิยมบริโภค อีกทั้งยังเป็นวัตถุดิบสำคัญที่ในการแปรรูปอาหารเพื่อการถนอมอาหาร ได้เป็นผลิตภัณฑ์มากมาย เช่น บรรจุกระป๋อง ทำแห้ง แช่เยือกแข็ง ดองสามรสดองเกลือ และทอดกรอบ แต่ถ้าผักมีสารเคมีปนเปื้อน จากที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย เมื่อสะสมในร่างกายในปริมาณมาก การปลูกผักอินทรีย์ เป็นการปลูกผักที่ไม่ใช้สารเคมีในการป้องกัน กำจัดศัตรูพืช และไม่ใช้ปุ๋ยเคมี เพื่อเร่งการเจริญเติบโต ปลอดภัยทั้งต่อผู้บริโภค และสภาพแวดล้อม อีกทั้งยังมีต้นทุนในการผลิตที่ต่ำ แต่กลับให้ผลตอบแทนที่สูง (ดร.นิธิยา รัตนาปนนท์)

เด็กในวัยเรียน เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ต้องการอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยในการเสริมสร้างร่างกาย และบำรุงสมอง สำหรับการเติบโตและการเรียนรู้ การส่งเสริมให้เกิดการโครงการปลูกผักอินทรีย์ในโรงเรียน เพื่อเป็นอาหารกลางวันจึงเป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่จะผลักดันให้เด็กๆ รู้จักคุณค่าของผัก สนุกกับการทำการเกษตร รวมถึงยังอาจส่งผลให้เด็กๆ เปิดใจในการเลือกรับประทานผักเพิ่มขึ้นอีกด้วย อย่างเช่น นักเรียนโรงเรียนวัดสรรเพชร (ทวีวิทยาคม) อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่มีแนวคิดในการผลักดันเรื่องนี้ได้อย่างน่าสนใจ

## มารู้จักกับ “ผักปลูกคน LOVE โมเดล”

โรงเรียนวัดสรรเพชญ์ (ทวิวิทยาคม) ตั้งอยู่ที่หมู่ 5 บ้านคลองสรรเพชญ์ ตำบลยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีนักเรียนจำนวน 387 คน เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล 1 ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งแต่เดิมทางโรงเรียนมีโครงการปลูกผัก เพื่อนำมาประกอบอาหารกลางวันอยู่แล้ว จนเมื่อปี 2557 โครงการ “สาม

พรานโมเดล” ได้เข้ามาสนับสนุนโครงการเกษตรอินทรีย์ของโรงเรียน เริ่มจากการเตรียมแปลงสำหรับเพาะปลูกผักสวนครัว วิธีการเลี้ยงไส้เดือน รวมไปถึงการหว่านเมล็ดผัก กิจกรรมเหล่านี้ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง โดย นายพิริยะ สุวรรณสา



โรงเรียนเลี้ยงไส้เดือน เป็นสินค้าขายดีใน ยะ หรือครูป๊อป ครูผู้ดูแลโครงการ มีแนวคิดที่ว่า “ผักปลูกคน” LOVE โมเดล นั่นคือ

L (Like) ชอบอะไรก็ปลูกอันนั้น

O (OK) นักเรียนโอเคกับผักชนิดใด

V (Vote) โหวตว่าปลูกผักอะไร

E (Eat) ปลูกผักที่กินได้ง่าย

โดยโครงการนี้ ครูป๊อปเริ่มจากให้นักเรียนในที่ปรึกษาของครู คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโครงการสวนสามพราน จะมีตัวแทนเอาปุ๋ยมูลไส้เดือนไปขายที่ “ตลาดสุขใจ” ซึ่งเป็นตลาดสินค้าเกษตรปลอดสารพิษ สามารถนำสินค้ามาจำหน่ายได้ โดยไม่ต้องผ่านพ่อค้า



คนกลาง เป็นพื้นที่ให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้ และฝึกประสบการณ์ได้อย่างดี จากเริ่มโครงการมีเพียงเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เท่านั้น ต่อมา มีการขยายพื้นที่กิจกรรมในทุกระดับชั้น มีเนื้อที่ประมาณ 3 ไร่ “การเลือกปลูกผักจะขึ้นอยู่กับบริเวณห้องเรียนของนักเรียนแต่ละชั้น เพื่อความสะดวกในการดูแล เด็กๆจะได้เกิดความรัก และภูมิใจในผักที่เป็นผลงานของตน การนำผักมาประกอบอาหารกลางวัน จะหมุนเวียนตามผลผลิตที่ได้

ขณะเดียวกันผลผลิตจากแปลงเกษตรไม่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ทุกวัน จึงต้องมีคุณครูดูแลเรื่องโครงการอาหารกลางวัน ทั้งเมนูอาหาร ความสะอาด เพื่อให้นักเรียนไม่มีปัญหาด้านโภชนาการ” ผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าว

นอกจากโครงการของสวนสามพรานที่ ทางโรงเรียนเข้าร่วม สามพรานโมเดลแล้ว ก็มีการเชื่อมโยงกับโครงการมีชัยพัฒนา บริษัท SCG จำกัด เครือข่ายโรงเรียนในอำเภอสามพรานด้วย และบริษัท ห้างร้านในชุมชน ที่คอยสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมต่าง โดยนางพรหมภัสสร พงษ์สิงห์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสรรเพชญ์ (ทวีวิทยาคม ) สนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนและภาคีเครือข่ายเป็นอย่างดี

### **สร้างสุขด้วยการปลูกผักอินทรีย์**

การใช้เวลาว่างหลังจากเลิกเรียน และกิจกรรมชุมชนทุกเย็นวันพฤหัสบดี ผลผลิตจากการทำกิจกรรมของเด็กนักเรียนจะเป็นปุ๋ยหมักมูลไส้เดือน น้ำหมักชีวภาพ น้ำสมุนไพร ต้นกล้าผัก และน้ำสมุนไพร ที่ได้จากการแปรรูป ทำให้ผู้ปกครองให้ความสนใจ นำต้นกล้าผักไปปลูกไว้บริเวณในครัวเรือน บางรายมีส่วนร่วมในการซื้อผลผลิตของนักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถสร้างรายได้ในระหว่างเรียนได้ ซึ่งครูปิ๊อป ครูผู้ดูแลโครงการได้มีการจัดกระบวนการ และพัฒนาส่งเสริมกิจกรรม โดยการนำขวดน้ำใช้แล้วมาประดิษฐ์ให้ตั้ง และแขวนได้ แจกสำหรับผู้ปกครอง และนักเรียนที่ให้ความสนใจ นำไปปลูกผักที่บ้านได้



### แปลงปลูกผักอินทรีย์

เนื่องจากบ้านนักเรียนบางคน เป็นบ้านเช่า จึงไม่มีพื้นที่กว้างในการปลูกผัก โครงการนี้ทำให้เด็กนักเรียนสามารถทำกิจกรรมอยู่ที่โรงเรียนได้ในตอนเย็นระหว่างรอผู้ปกครองมารับ เป็นการดูแลเด็กนักเรียนช่วยเหลือผู้ปกครองได้อีกทางหนึ่ง เด็กนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะบัญชีเงินฝากเป็นของตัวเอง โดยแบ่งจากเปอร์เซ็นต์จากการขายผลผลิตในแต่ละเดือน เป็นการฝึกการออมให้กับเด็กๆ ไปในตัว ผู้อำนวยการ กล่าวว่า การจะปลูกผักให้เด็กนักเรียนเป็นคนดี ต้องเริ่มจากให้พวกเขาได้เจอกับสภาพแวดล้อมที่ดี โรงเรียนต้องสะอาด เด็กจะได้คุ้นเคยกับความเป็นระเบียบเรียบร้อย เปลี่ยนแปลงหญ้า เป็นแปลงผัก ช่วงแรกอาจต้องเจอกับสภาพดินที่ค่อนข้างแฉะ ปลูกพืชชนิดไหนก็ให้ผลผลิตไม่ได้ตามที่ต้องการ การเข้ามาของโครงการสามพรานโมเดล ช่วยปรับสภาพแวดล้อม การทำเกษตรของโรงเรียนเป็นการทำเกษตรแบบอินทรีย์ คุณครู และนักเรียนเห็นประโยชน์ของการปลูกผัก สามารถนำมาประกอบอาหารกลางวันได้ เด็กนักเรียนที่ได้ลงมือทำกิจกรรม ไร่ เรียง สดใสมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข พร้อมทั้งได้เรียนรู้การ

ทำการเกษตร สามารถนำไปเป็นแนวทางในการสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกด้วย

โครงการปลูกผักอินทรีย์เพื่ออาหารกลางวัน จะช่วยให้คุณค่าทางโภชนาการของเด็กนักเรียน เป็นการเชื่อมโยงการเกษตร และโภชนาการทางอาหารเข้าด้วยกัน ลดความเสี่ยงอันตรายจากสารเคมีเพราะการปลูกผักอินทรีย์เป็นกระบวนการที่ไม่ใช้สารเคมี อีกทั้งยังสอดแทรกคุณค่าทางโภชนาการให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านชนิดผักที่ทำการเพาะปลูก การทำแปลงเกษตรเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงระบบอาหารในโรงเรียนสู่ความยั่งยืน ควบคู่กับการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์สภาพแวดล้อม การที่เด็กนักเรียนได้ลงมือทำเองนั้น จะช่วยสร้างเสริมทั้งประสบการณ์ชีวิต ความคิดริเริ่ม เมื่อเจอปัญหาย่อมสามารถแก้ไขได้ เป็นการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง อีกทั้งยังสามารถสร้างรายได้จากการจำหน่ายผลผลิตที่ตนได้สร้างขึ้นอีกด้วย

.....