



ความฉลาดรู้ด้านอาหาร: ทักษะที่สำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพดี

Food Literacy: Essential Skills for Early Childhood to Grow into Healthy Adults

รุ่งลาวัลย์ ละอามคำ¹, สุชาดา หวังสิทธิเดช² พิระพร รัตนเกียรติ³ และ กว้าง ภิรมย์⁴

Runglawan Laumka¹, Suchada Wangsiththidet², Peeraporn Rattanakiat³ and Kwang Phirom⁴

Received: October 16, 2025 | Revised: February 10, 2026 | Accepted: 11 February, 2026 | Online: 12 April, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ด้านอาหาร วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย และเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารผ่านครอบครัว โรงเรียน และนโยบายสาธารณะ ความฉลาดรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย เนื่องจากช่วงวัย 0-6 ปี เป็นช่วงที่สมองและการพัฒนาของเด็กเติบโตอย่างรวดเร็ว การปลูกฝังให้เด็กมีความรู้และทักษะในการเลือก บริโภค และตระหนักถึงคุณค่าของอาหารที่เหมาะสมตั้งแต่ต้น จะช่วยสร้างสุขนิสัยการกินที่ดีและส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนในระยะยาว งานเขียนนี้ มุ่งอธิบายแนวคิด ความหมาย และความสำคัญของความฉลาดรู้ด้านอาหาร รวมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยทางชีววิทยา จิตวิทยา สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาในเด็กปฐมวัย ตลอดจนเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารผ่านการเรียนรู้ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ภายใต้นโยบายสาธารณะด้านโภชนาการและสุขภาพเด็ก การพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีความฉลาดรู้ด้านอาหารไม่เพียงช่วยลดภาวะทุพโภชนาการและโรคเรื้อรังในอนาคต แต่ยังสร้างพื้นฐานให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นทุนมนุษย์ที่สำคัญของประเทศในระยะยาว

คำสำคัญ: ความฉลาดรู้ด้านอาหาร, เด็กปฐมวัย, สุขนิสัยการกิน, สุขภาพและโภชนาการ

¹⁻³ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม 44000.

Early Childhood Education Program, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Mahasarakham 44000, Thailand.

⁴ ศูนย์การศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม 44000.

Special Education Center, Faculty of Education, Rajabhat Mahasarakham University, Mahasarakham 44000, Thailand.

Corresponding author; e-Mail: Runglawan.la@rmu.ac.th¹, suchada.w@rmu.ac.th², peeraporn.r@rmu.ac.th³



ABSTRACT

This article aims to review the concept of food literacy, examine factors influencing food literacy in early childhood, and propose strategies for promoting food literacy through families, schools, and public policies. Food literacy is a fundamental skill essential for early childhood development. The period between birth and six years of age represents a critical stage when children's brains and overall development grow rapidly. Instilling knowledge and skills related to food selection, consumption, and awareness of nutritional value at this stage fosters healthy eating habits and promotes lifelong well-being. This article explains the concept, meaning, and importance of food literacy, analyzes its influencing factors—biological, psychological, social, cultural, economic, and environmental—and proposes strategies for promoting food literacy through learning in families, schools, and communities under supportive public health and nutrition policies. Developing food literacy in young children not only helps prevent malnutrition and chronic diseases but also lays the foundation for them to grow into healthy, capable adults and valuable human capital contributing to sustainable national development.

Keywords: Food literacy, Early childhood, Eating habits, Health and nutrition

บทนำ

เด็กปฐมวัย (อายุ 0-6 ปี) เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดสำหรับการวางรากฐานในทุกด้านของพัฒนาการ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม ศีลธรรม สติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาในอัตราเร็วที่สุด งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า ในช่วงวัยนี้ สมองของเด็กมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว มีความยืดหยุ่นสูง และสามารถสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาทักษะที่สำคัญต่าง ๆ (Moharir & Kulkarni, 2018; Johnson, 2021; Munawaroh et al., 2023) สอดคล้องกับงานของ James Heckman นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบลที่ชี้ให้เห็นว่า การลงทุนในพัฒนาการของเด็กปฐมวัยมีผลตอบแทนทางเศรษฐกิจสูงกว่าการลงทุนในวัยอื่น เนื่องจากการพัฒนาในช่วงแรกของชีวิตมีผลกระทบที่ยั่งยืนต่อความสำเร็จในด้านการศึกษา การทำงาน และสุขภาพในระยะยาวของบุคคล และยังชี้ให้เห็นว่าการให้การศึกษาและการสนับสนุนที่เหมาะสมตั้งแต่เด็ก จะช่วยลดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคมและส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจในอนาคต (Heckman, 2008; Bryning et al., 2024; Faris & Nilasari, 2024) และการศึกษาของเอ็กแมนยังเน้นว่า การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กช่วงวัยนี้จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อมีการดูแลอย่างครอบคลุมทั้งด้านการเรียนรู้ พัฒนาการทางสังคม และสุขภาพ ซึ่งรวมถึงการให้โภชนาการที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต และการส่งเสริมทักษะชีวิตที่สำคัญ (Heckman, 2012; Hasan & Naudeau, 2015) การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยให้มีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาในด้านอื่น ๆ เช่น อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การดูแลเอาใจใส่เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงปลูกฝังสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การส่งเสริมให้เด็กมีทักษะในการดูแลสุขภาพผ่านการส่งเสริมให้เด็กฉลาดรู้ด้านอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่ต้องให้เด็กได้เรียนรู้ตั้งแต่ในช่วงปฐมวัยจึงจะสามารถหล่อหลอมเป็นลักษณะนิสัยได้ไปจนตลอดชีวิต

ในอีก 6 ปีข้างหน้า เริ่มต้นจากปี 2030 แนวโน้มความหิวโหยและความไม่มั่นคงทางอาหารยังคงเป็นไปในทิศทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม แสดงให้เห็นว่าโลกยังมีภาวะทุพโภชนาการในหลากหลายรูปแบบ ประชากรหลายพันล้านคนยังไม่สามารถเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัย และเพียงพอ การจัดเงินทุนสำหรับความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการนับเป็นสิ่งที่สำคัญ จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการเพิ่มกระแสเงินทุนอย่างยั่งยืนที่จำเป็นต่อการยุติความหิวโหย ความไม่มั่นคงด้านอาหาร และภาวะทุพโภชนาการทุกรูปแบบ และเพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนสามารถเข้าถึงอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ ทั้งในวันนี้และในอนาคต (UNICEF, 2024)



การศึกษาเพื่อหาวิธีปรับปรุงหรือแก้ปัญหาการจัดการกับภาวะทุพโภชนาการรุนแรงในเด็กทั่วโลก (Bhutta, 2024) แม้จะพบว่า มีความก้าวหน้าอย่างมากในด้านความรู้ ความเข้าใจ และการรักษาภาวะทุพโภชนาการรุนแรงในเด็ก (Bhutta, Berkley, Bandsma, Kerac, Trehan, & Briend, 2017; Lenters, Wazny, & Bhutta, 2016) แต่อัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากโรคจากภาวะทุพโภชนาการยังคงสูง ในปี 2022 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีประมาณ 6.8% (47 ล้านคน) มีภาวะทุพโภชนาการ โดย 13.6 ล้านคน (2.1%) มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง (UNICEF, WHO, & The World Bank, 2023) อัตราการลดลงของภาวะทุพโภชนาการในวัยเด็กยังล่าช้าเมื่อเทียบกับการลดลงของอัตราการแคระแกร็น โดยเฉพาะในทารกที่อายุน้อย (Wilkes, Bava, Graham, Duke, & ARI Review group, 2023) ทั่วโลกต่างให้ความสนใจ มีความพยายามอย่างต่อเนื่องในการปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันและการขจัดภาวะทุพโภชนาการรุนแรงในเด็ก การคัดกรองและการวินิจฉัยที่ดี มีการควบคุมจัดการ และมีกลยุทธ์การติดตามที่ดีขึ้น (Bhutta, 2022)

ความไม่มั่นคงทางโภชนาการปัญหาการกินอาหารที่ไม่ปลอดภัย ส่งผลให้ประชากรเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่สองและนำมาซึ่งโรคต่าง ๆ ส่งผลต่อการใช้งบประมาณสาธารณสุขจำนวนมาก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องแก้ปัญหาให้ประชาชนมีความมั่นคงทางโภชนาการ คือ ประชาชนต้องเข้าถึงอาหารและเครื่องดื่มที่มีพร้อมให้ทุกคนสามารถเข้าถึงในราคาที่พอเหมาะ และอาหารที่ว่านั้นจะต้องช่วยให้มีสุขภาพที่ดี ไปจนถึงช่วยป้องกันและอาจช่วยรักษาโรคได้ (ศูนย์วิจัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน, 2567) ปฐมวัยเป็นวัยแห่งการวางรากฐานความมั่นคงทางสุขภาพ เพื่อเป็นทุนชีวิตของบุคคลในระยะยาว และมีหลักฐานจากการศึกษามากมายที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงด้านอาหารในครอบครัว ส่งผลต่อสติปัญญา ความพร้อมสำหรับการเข้าโรงเรียน และกระทบต่อด้านอารมณ์และสังคมของเด็กโดยตรงและในกรณีที่ผู้ปกครองมีภาวะซึมเศร้า จะส่งผลต่อเด็กในทางอ้อม ด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Byrd (2021) ที่ศึกษาสำรวจผลกระทบของความไม่มั่นคงทางอาหารต่อความพร้อมทางสติปัญญา ความพร้อมทางการเรียน และความพร้อมทางสังคมและอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ความไม่มั่นคงทางอาหารส่งผลกระทบต่อเด็กก่อนวัยเรียนทั้งด้านสติปัญญา ความพร้อมในการเรียน และความพร้อมทางสังคมและอารมณ์ของเด็กและการที่ผู้ปกครองมีภาวะปัญหาทางอารมณ์ยังส่งผลทางอ้อมต่อความพร้อมดังกล่าวนี้ด้วย

การส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความฉลาดรู้ด้านอาหาร นับเป็นโจทย์สำคัญที่หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องต้องเตรียมการและวางแนวทางในการเสริมสร้าง เพราะถ้าเด็ก เยาวชนได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมจะเป็นประโยชน์และส่งผลต่อการมีสุขภาพดีเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศชาติและลดต้นทุนการใช้จ่ายอันเกิดจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ (Chattaraj, 2025) การเตรียมความพร้อมเพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าเพราะการปลูกฝังนิสัยของบุคคลสามารถทำได้อย่างมีคุณภาพเมื่อเด็กอยู่ในช่วงปฐมวัย และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ยังส่งผลต่อการพัฒนาเด็กเป็นองค์รวมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์

Vidgen & Gallegos (2014) ให้ความหมายของ Food literacy ว่า หมายถึง ความรู้ด้านอาหารหรือการรู้เท่าทันอาหาร (Food literacy) เป็นโครงสร้างที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถให้กับบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือชาติในการปกป้องคุณภาพของอาหารผ่านการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มความยืดหยุ่นทางโภชนาการในระยะยาว การรู้เท่าทันอาหารนี้ประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกันหลายด้าน ซึ่งจำเป็นในการวางแผน จัดการ เลือก เตรียม และบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกายและกำหนดปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม

ดังนั้นการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการและส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การจัดโภชนาการที่เหมาะสมให้แก่เด็กปฐมวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการปลูกฝังลักษณะหรือนิสัยของบุคคลให้ประสบความสำเร็จนั้นจำเป็นต้องทำในช่วงแรกเกิด - 6 ปี เพราะการหล่อหลอมเด็กในวัยนี้จะสามารถวางรากฐานแก่นคุณลักษณะ หรือบุคลิกของบุคคลได้ไปจนตลอดชีวิต เด็กวัยนี้มีอัตราเร่งของการเจริญเติบโตและพัฒนาการสูงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม ภาษา และสติปัญญา หากเด็กได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการมีโภชนาการที่ปลอดภัย การเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ การหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายสุขภาพ การรู้จักหลักการพิจารณาและมีทักษะที่สามารถปฏิบัติได้จนก่อเกิดเป็นนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยมีความฉลาดรู้ด้านอาหารนับเป็นสิ่งสำคัญเพราะการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ย่อมช่วยให้เด็กมีสุขภาพดี เป็นทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติทั้งในระยะสั้นและระยะยาว



ความสำคัญของความฉลาดรู้ด้านอาหาร

การขับเคลื่อนความฉลาดรู้ด้านอาหารให้แก่เด็กและเยาวชนในต่างประเทศ จากการศึกษาเอกสารทั้งจากงานวิจัย รายงานการวิเคราะห์เอกสาร วิทยานิพนธ์ เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหาร พบว่า ความสำคัญ ที่มาของปัญหามีความคล้ายคลึงกัน ได้แก่ (1) ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคอ้วน โรคเบาหวาน ทั้งผู้ใหญ่และเด็กเป็นกันมากขึ้น ทำให้ประเทศเสียค่าใช้จ่ายให้กับการรักษาพยาบาลเพิ่ม (2) รูปแบบการบริโภคและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนจากแบบธรรมชาติ เพาะปลูกแลกเปลี่ยนกันในชุมชนอาหารแต่ละท้องถิ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป็นการบริโภคตามยุคสมัยเน้นความสะดวกสบาย บริโภคอาหารจากระบบอุตสาหกรรม อาหารผ่านกระบวนการ ทำให้อาหารแปรรูปเต็มเลือนหายไป จากเดิมที่ปรุงอาหารกินเอง สดใหม่ แต่ปัจจุบันพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูปต่าง ๆ ทำให้เด็กรู้จักที่มาของอาหาร การประกอบอาหารและทักษะต่าง ๆ น้อยลง ส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวและสภาพสังคมปัจจุบัน (สุวิมล อุไรษา, 2562) จะเห็นได้ว่าปัญหาสุขภาพของเด็ก เยาวชนมีมากขึ้นทั้งนี้เป็นผลมาจากสภาพสังคม วัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไปครอบครัวปรุงอาหารรับประทานเองน้อยลง เด็ก ๆ ขาดการเรียนรู้วิถีชีวิตประจำวันทำให้ความฉลาดรู้ด้านอาหารน้อยลง

พัฒนาการเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องหลายมิติ ทั้งการพัฒนาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การรับรู้ภาษา ทักษะทางสังคมและอารมณ์ และทักษะในการควบคุมตนเอง ในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต การดูแลอย่างเอาใจใส่ (nurturing care) ในองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ โภชนาการ การศึกษา การคุ้มครองเด็ก และการคุ้มครองทางสังคม การดูแลเอาใจใส่ และการส่งเสริมในทุกมิติเหล่านี้ในแบบองค์รวม นับเป็นหัวใจหลักสำคัญในการที่สนับสนุนให้เด็กมีโอกาสดีที่สุดในอนาคต ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการยึดมั่นและปฏิบัติต่อสิทธิในการมีชีวิตรอดและการเจริญเติบโต (Shonkoff & D. Phillips, 2017) เพราะการพัฒนาให้เด็กมีต้นทุนชีวิตที่เหมาะสมในทุก ๆ ด้านดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตของบุคคลไปจนตลอดอายุขัยแต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะของเด็กโดยองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา เกิดเป็นปัญหา เป็นภาระที่ต้องแก้ปัญหาและส่งผลกระทบให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านคุณภาพประชากรและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในทุก ๆ ด้าน

จากรายงานช่องว่างและความเหลื่อมล้ำ: เพื่อเด็กทุกคนในประเทศไทยได้เติบโตอย่างเท่าเทียมของยูนิเซฟ ประเทศไทย พบว่า ในปี 2565 สัดส่วนของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีในประเทศไทยที่เตี้ยแคระแกร็น (มีความสูงที่น้อยเกินไปเมื่อเทียบกับอายุ) ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากนักตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งยังคงเป็นปัญหาที่ยังคงอยู่ ไม่สามารถแก้ไขให้หมดไปได้ นอกจากนั้นยังพบว่า เด็กไทยยังประสบกับปัญหาน้ำหนักเกิน โดยเด็กที่เกิดในกรุงเทพฯ ประสบกับปัญหาน้ำหนักเกินมากที่สุดอยู่ที่ร้อยละ 15 รองลงมา คือ ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 12 ภาคกลางร้อยละ 10 และภาคใต้ร้อยละ 8 โดยครอบครัวที่พูดภาษาไทยมีภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าครอบครัวที่พูดภาษาอื่นถึงร้อยละ 12 และเป็นเด็กที่เกิดจากครอบครัวที่ร่ำรวยมากที่สุดถึงร้อยละ 13 การที่เด็กมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนจึงอาจส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอกจากนี้เด็กที่มีน้ำหนักเกินยังมีความเสี่ยงมากกว่าที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และความมั่นใจในตนเองต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการตีตรา (รวมทั้งการตีตราตนเอง) ภาวะทุพโภชนาการในประเทศไทยแบ่งเป็นแบบสองด้าน คือ โภชนาการขาดและโภชนาการเกิน นับเป็นความท้าทายทางสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น และเป็นความกดดันอย่างหนักต่อระบบสาธารณสุข ซึ่งส่งผลถึง การลดผลิตภาพทางเศรษฐกิจด้วย (ยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2567)

เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิตรอดและเจริญเติบโต โภชนาการที่เหมาะสมสามารถมีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็กโดยเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของร่างกาย การรับรู้ และอารมณ์ ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและเป็นรากฐานที่แข็งแกร่ง เพื่อให้เด็กบรรลุศักยภาพสูงสุดของตน เด็กที่ได้รับสารอาหารที่ดียังมีความสามารถในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และพวกเขาจะพร้อมมากกว่าในการรับมือกับโรค ภัยพิบัติและวิกฤตอื่น ๆ ช่วงเริ่มตั้งครรภ์จนถึงอายุสองปีเป็นช่วงที่สมองและร่างกายของเด็กนั้นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ช่วงเวลา 1,000 วันแรกของชีวิตจึงเป็นหน้าต่างสำคัญที่โภชนาการจะสามารถสร้างความแตกต่างให้กับเด็กระหว่างการมีชีวิตให้รอดหรือการเจริญเติบโต หลังจากสองปีแรก ผลที่เกิดจากการขาดสารอาหารนั้นแก้ไขได้ยาก แต่ก็ยังคงมีโอกาสที่จะพัฒนาขึ้นได้อีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่สองของการเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดด (ยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2567)



การขาดสารอาหารของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนต่อการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต เด็กที่มีภาวะผอมแห้ง (มีน้ำหนักน้อยเมื่อเทียบกับส่วนสูง) จะมีภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอและมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น หากมีชีวิตรอดพวกเขา ก็เสี่ยงต่อการเจริญเติบโตที่ไม่เป็นไปตามวัยและพัฒนาการที่ล่าช้าในระยะยาว การขาด สารอาหารเรื้อรังยังส่งผลให้เตี้ยแคระแกร็น (เตี้ยเมื่อเทียบกับอายุ) ซึ่งไม่เพียงแต่กระทบ การเจริญเติบโตของเด็ก แต่ยังสามารถก่อให้เกิดความล่าช้าในพัฒนาการด้านการรับรู้ และการเคลื่อนไหวด้วย ในทางเดียวกันเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนก็มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพและโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอกจากนี้เด็กที่มีน้ำหนักเกินยังมีความเสี่ยงมากกว่าที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและความมั่นใจในตนเองต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการตีตรา (รวมทั้งการตีตราตนเอง) ภาวะทุพโภชนาการแบบสองด้านในประเทศไทย ซึ่งมีทั้งเด็กที่โภชนาการขาดและโภชนาการเกิน นับเป็นความท้าทายทางสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้นและเป็นความกดดันอย่างหนักต่อระบบสาธารณสุข ซึ่งส่งผลถึงการลดผลิตภาพทางเศรษฐกิจอีกด้วย (ยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2567)

จากข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่าเด็กไทยต้องได้รับการส่งเสริมเพื่อให้มีสุขภาพดีผ่านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงเป็นทักษะที่สำคัญและควรได้รับการส่งเสริมในเด็กปฐมวัยอย่างเร่งด่วน เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่ร่างกาย สภาพทางอารมณ์-จิตใจ และสมองกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว เพราะหลักฐานทางวิชาการและงานวิจัยต่างเห็นพ้องต้องกันว่า หากเด็กมีภาวะโภชนาการไม่ดี เช่น ขาดสารอาหาร โรคอ้วน หรือทุพโภชนาการ จะส่งผลต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจ และสมองในระยะยาว นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน การปลูกฝังความรู้และทักษะด้านอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ สร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การเริ่มต้นเรียนรู้และฝึกทักษะนี้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัยจะช่วยสร้างพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับสุขภาพ เด็กจะเติบโตแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคดี การได้รับสารอาหารที่เพียงพอจะช่วยให้เด็กมีสมาธิในการเรียนรู้ การกินอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่เด็กจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต นิสัยการกินที่ดีที่ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจะติดตัวไปตลอดชีวิต

หลักการและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ด้านอาหาร

ความฉลาดรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้คนเข้าใจถึงกระบวนการผลิตอาหารตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง รวมถึงความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับสุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นการให้ความรู้ที่ครอบคลุมมากกว่าแค่การรู้จักคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพียงอย่างเดียว ความฉลาดรู้ด้านอาหารได้รับความสนใจมากขึ้นในวงวิชาการ งานวิจัย เพราะจากสถานการณ์การแพร่กระจายของโรคระบาดโควิด 19 ทำให้ผู้คนหันมาให้ความสนใจการดูแลสุขภาพ คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เรียนรู้การเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัยเพื่อดูแลและป้องกันตนเองจากโรคร้ายรอบตัวมากขึ้น และต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารยังเชื่อมโยงถึงบริบทของแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ ชุมชน เศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรม

The Giessen Declaration (2005) เป็นคำประกาศที่จัดทำขึ้นโดยนักโภชนาการและนักวิชาการในสาขาโภชนาการจากทั่วโลกในการประชุมที่เมือง Giessen ประเทศเยอรมนี คำประกาศนี้เน้นเรื่องการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โดยเน้นให้ความสำคัญกับโภชนาการแบบองค์รวม รวมถึงการคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม จุดสำคัญของ Giessen Declaration คือ การเสนอแนวคิดใหม่ที่เรียกว่า “โภชนาการแบบบูรณาการ” (New Nutrition Science) ซึ่งเป็นการขยายความหมายของโภชนาการให้ครอบคลุมมากกว่าการรับประทานหรือการบริโภคสารอาหาร แต่ยังคงครอบคลุมถึงความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม ความยุติธรรมทางสังคม และผลกระทบทางเศรษฐกิจด้วย โดยวัตถุประสงค์หลักของคำประกาศนี้ คือการเชื่อมโยงโภชนาการกับสาขาอื่น ๆ เช่น ความยั่งยืน (Sustainability) และสุขภาพของโลก (Planetary health) เพื่อตอบสนองต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงของโลก เช่น การขาดแคลนอาหาร โรคภัยจากอาหาร และความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม หลักการสำคัญของ Giessen Declaration คือการเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างนักโภชนาการ นักสิ่งแวดล้อม และนักวิชาการในด้านอื่น ๆ เพื่อพัฒนานโยบายด้านอาหารและโภชนาการที่ยั่งยืน



จากการปรับนิยามของโภชนาการใหม่ของ The Giessen Declaration (2005) ทำให้แนวคิดเรื่องความฉลาดรู้ด้านอาหารได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย องค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ด้านอาหาร ประกอบด้วย 1) ความรู้ เป็นการเข้าใจกระบวนการผลิตอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร และผลกระทบของอาหารต่อสุขภาพ 2) ทักษะ เป็นความสามารถในการเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร และการจัดอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองและครอบครัว 3) ทศนคติ เป็นการให้ความสำคัญกับอาหารที่ปลอดภัย มีคุณภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เหตุผลที่ต้องมีความฉลาดรู้ด้านอาหาร 4) สุขภาพที่ดี เป็นการเลือกอาหารที่ถูกต้องและมีคุณค่าทางโภชนาการช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ และส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว 5) สิ่งแวดล้อมยั่งยืน เป็นการเลือกซื้ออาหารที่ผลิตอย่างยั่งยืน ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม 6) เศรษฐกิจ เป็นการสนับสนุนเกษตรกรและผู้ผลิตอาหารในท้องถิ่น ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจและสร้างความมั่นคงทางอาหาร และ 7) สังคม เป็นการแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับอาหารและการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ช่วยสร้างสังคมที่เข้มแข็ง Leitzmann, & Cannon (2014)

ความฉลาดรู้ด้านอาหาร เป็นแนวทางสำคัญแนวทางหนึ่งที่จะช่วย ในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน ค.ศ. 2030 เป็นทิศทางหลักในการพัฒนาของโลกหลัง ค.ศ. 2015 โดยเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ประกอบด้วย 17 เป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายที่ความฉลาดรู้ทาง อาหารจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้บรรลุได้ คือ ขจัดความ อดอยาก สร้างความมั่นคงทางอาหาร (food security) (SDG2) สร้างรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน (SDG12) ดำเนินการอย่าง เร่งด่วนเพื่อแก้ปัญหาโลกร้อน (SDG13) เป็นต้น เนื่องจากการมีความฉลาดรู้ทางอาหาร จะช่วยลดขยะอาหารที่เกิดระหว่างการผลิตรายถึงมือ ผู้บริโภคและขยะอาหารที่เกิดหลังจากถึงมือผู้บริโภค ซึ่ง เป็นส่วนช่วยให้อาหารไม่ถูกทิ้งไม่ก่อให้เกิดปัญหา โลกร้อน จากขยะอาหาร และเพิ่มโอกาสสำหรับประชากรที่เข้าไม่ถึง อาหาร รวมถึงลดการนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอาหาร นอกจากนี้การเลือกบริโภคอาหารถ้าช่วยกันสร้างรูปแบบ การผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน จะช่วยให้สิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศ และสุขภาพของประชากรมีความยั่งยืนด้วย (สุวิมล อุไกรษา, 2562)

ความฉลาดรู้ด้านอาหาร เป็นแนวคิดที่ใช้กันมากขึ้นในเชิงนโยบาย แนวปฏิบัติ การวิจัย การสื่อสารเชิงสาธารณะ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเรื่องอาหารในมิติต่าง ๆ ตรงกันข้ามกับการขาดการแบ่งปันการทำความเข้าใจความหมายของแนวคิดในเรื่องอาหาร บางกรณีมีการใช้คำว่า “Food literacy” อย่างตรงไปตรงมา คือ ว่าด้วยความรู้และความเข้าใจในเรื่องราวอาหารนั้น ๆ บางกรณีอาจมีความหมายเกี่ยวกับบริบทของทักษะ ความรู้และพฤติกรรม ด้านรับประทานอาหารของแต่ละบุคคลและ/หรือองค์กร และชุมชน ส่งผลทำให้แนวคิดมีความหมายผันแปรตามบริบทที่แตกต่างกัน (Truman, Lane & Elliott, 2017) อย่างไรก็ตาม แก่นความคิดหลักที่เห็นพ้องต้องกัน คือ อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตประจำวันและยังมีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย และยังมีส่วนช่วยเสริม รักษา และสะท้อนภาพความสัมพันธ์ทางสังคม ดังที่สะท้อนให้เห็นการปฏิบัติผ่านงานบุญประเพณี การเฉลิมฉลอง ความเชื่อ สภาพผืนดิน สภาพอากาศ ฤดูกาล โรคระบาด สงคราม การค้า ฯลฯ (Vidgen & Gallegos, 2014) แนวคิดความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงเป็นพื้นฐานสำคัญเพื่อทำให้เราสามารถ “อ่าน” ภูมิทัศน์อาหาร (Foodscape) และทำให้ “เห็น” ว่าอาหารมีความสืบเนื่องจาก “ระบบอาหาร” ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการผลิต ฐานทรัพยากรและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ตลอดจนห่วงโซ่คุณค่าของอาหารนั้นสัมพันธ์กันในระบบนิเวศอย่างไร (Sumner, 2015)

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารได้พัฒนาขึ้นอย่างทวีคูณระหว่างปี ค.ศ. 2012 ถึง 2022 ในอัตรา 50% และครอบคลุมพื้นที่การวิจัยกว่า 62 แห่ง โดยเป็นการวิจัยเกี่ยวข้องกับสาขาทางโภชนาการและภาวะโภชนาการเป็นสิ่งที่พบได้ บ่อยที่สุด และนักวิชาการที่เขียนบทความด้านอาหารที่ถูกอ้างอิงมากที่สุด คือ Vidgen & Gallegos และประเทศออสเตรเลีย เป็นตำแหน่งทางภูมิศาสตร์การวิจัยความรู้ด้านอาหารที่มีอิทธิพลมากที่สุด ส่วนงานวิจัยที่มาจากประเทศกำลังพัฒนาในเอเชีย ตะวันออกกลาง แอฟริกา และอเมริกาใต้ พบว่า ยังมีปริมาณที่น้อยเกินไป และการแพร่กระจายของเชื้อโควิด 19 ส่งผลกระทบ ต่อแนวโน้มการวิจัยมากขึ้น ระหว่างปี 2020 ถึง 2023 (McManus, Pendergast, & Kanasa, 2024)

Vidgen & Gallegos (2014) กล่าวว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหาร เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือ ประเทศสามารถปกป้องคุณภาพของอาหารแม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่น ของอาหารได้เมื่อเวลาผ่านไป ความฉลาดรู้ด้านอาหาร ประกอบด้วย การรวบรวมความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม รวมถึงการปฏิบัติ ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอาหาร ได้แก่ การวางแผน จัดการ เลือก จัดเตรียมและรับประทานอาหาร เพื่อตอบสนองความต้องการ



รวมถึงการกำหนดปริมาณอาหารให้มีเพียงพอ ความรู้ด้านอาหารเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมทักษะและความรู้ที่หลากหลายที่ผู้บริโภคต้องการเพื่อนำทางภูมิทัศน์อาหารที่ซับซ้อนมากขึ้นและการรับประกันพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

สรุปได้ว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารเป็นทักษะที่สำคัญมากในปัจจุบัน เพราะสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้คนทุกช่วงวัยมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังอันเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือประสบกับความไม่มั่นคงทางอาหาร เช่น ความขาดแคลน ความไม่ปลอดภัย ขาดความรู้ ทักษะและเจตคติในการวางแผน จัดการ เลือก จัดเตรียมและรับประทานอาหาร การส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้บรรลุแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน คือ ขจัดความ อุดอยาก สร้างความมั่นคงทางอาหาร สร้างรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน ลดภาวะโลกร้อนจากกระบวนการผลิตอาหารที่ไม่ปลอดภัย รวมถึงความฉลาดรู้ทางอาหาร จะช่วยลดขยะอาหารที่เกิดระหว่างการผลิตและหลังการจัดส่งให้กับผู้บริโภค และเพิ่มโอกาสการเข้าถึงอาหารสำหรับผู้ด้อยาก ความมั่นคงทางอาหาร ความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงช่วยให้เกิดการวางแผนการผลิต การจัดเก็บ จัดส่ง การปรุง การบริโภค การได้สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การมีสุขภาพดี และเป็นมิตรกับสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ ทรัพยากรทางธรรมชาติ นำสู่การสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้

ความหมายของความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ด้านอาหารไว้ดังนี้

Vidgen & Gallegos (2014) ให้ความหมายของ Food literacy ว่าหมายถึง ความรู้ด้านอาหารหรือการรู้เท่าทันอาหาร (Food literacy) เป็นโครงสร้างแนวคิดที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถให้กับบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือชาติในการปกป้องคุณภาพของอาหารผ่านการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มความยืดหยุ่นทางโภชนาการในระยะยาว การรู้เท่าทันอาหารนี้ประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกันหลายด้าน ซึ่งจำเป็นในการวางแผน จัดการ เลือก เตรียม และบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกายและกำหนดปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม

Brooks & Begley (2014) อธิบายแนวคิด Food literacy ว่าเป็นทักษะและการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและโภชนาการที่ตีรวมถึงยังตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความสำคัญของ Food literacy ว่าจะเป็นหนทางหนึ่งในการเสริมพลังให้คนหนุ่มสาวหันมาสนใจเรื่องราวอาหารที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพทางสังคมและคุณภาพทางอารมณ์เข้าด้วยกัน

Cullen, Hatch, Martin, Higgins, & Sheppard (2015) กล่าวว่า แม้ช่วงต้น แนวคิด Food literacy จะมีการให้นิยามที่ชัดเจน คือ อิงกับแนวคิด Health literacy และ Nutrition literacy หากแต่ความเป็นจริงกลับพบว่า เป็นแนวคิดที่มีความซับซ้อนเพราะเป็นเรื่องของพฤติกรรมส่วนตัวและ/หรือชุมชนและการเชื่อมโยงเข้ากับสังคมวัฒนธรรมและสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะต่าง ๆ มากมาย อาทิ อาหารและความเชื่อ อาหารกับงานบุญประเพณีอาหารกับความผันแปรของสภาวะอากาศ การเพาะปลูก การสอนทำอาหาร การซื้อ การอ่านฉลากโภชนาการอาหาร ฯลฯ ยิ่งกว่านั้น ยังเกี่ยวข้องการจัดหาอาหารที่ปลอดภัย การเข้าถึงแหล่งอาหารอย่างเสมอภาคและต้องดีต่อสุขภาพ เป็นต้น

Truman, Lane & Elliott (2017) กล่าวถึง Food Literacy ว่าเป็นแนวคิดที่ใช้กันมากขึ้นในเชิงนโยบาย แนวทางปฏิบัติ การวิจัย การสื่อสารในที่สาธารณะ ฯลฯ ที่เกี่ยวกับเรื่องราวอาหารในมิติต่าง ๆ ตรงกันข้าม กลับขาดการแบ่งปันการทำความเข้าใจความหมายของแนวคิดเท่าที่ควร บางกรณีมีการใช้คำว่า “Food literacy” อย่างตรงไปตรงมา คือ ว่าด้วยความรู้และความเข้าใจในเรื่องราวอาหารนั้น ๆ บางกรณีอาจมีความหมายอิงกับบริบทของทักษะ ความรู้และพฤติกรรมด้านกินอาหารของแต่ละบุคคลและ/หรือองค์กรและชุมชน ส่งผลทำให้แนวคิดมีความหมายผันแปรตามบริบทที่แตกต่างกัน

Renwick (2017) กล่าวว่า Food literacy เป็นโลกของความมั่นคงทางอาหารของชุมชนและโลกของทักษะด้านอาหาร (ปลูก ปรุง แต่ง หา ซื้อ กิน ฯลฯ) มาบรรจบกันเพื่อให้เกิดสุขภาพและภาวะอยู่ดีมีสุข (well-being) อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับเรื่องสิทธิและระบบผลิตอาหารที่จะนำไปสู่อธิปไตยทางอาหาร ทำให้แต่ละคนและ/หรือชุมชนมีความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติและนโยบายด้านอาหารและการเกษตรของตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากความร่วมมือของชุมชน ในการพัฒนาความรู้ เกิดการคิด ถกเถียง วิพากษ์ วิเคราะห์และสื่อสารเกี่ยวกับระบบอาหารหรือที่เรียกว่าเกิดความสามารถในการมีความรู้ด้านอาหาร นั่นก็คือ Food literacy นั่นเอง



ปีนินท์ วนิชย์สายทอง (2562) ให้นิยามความรู้ด้านอาหารว่าเป็นโครงสร้างสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่บุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ เพื่อให้สามารถปกป้องคุณภาพของอาหารและมีความยืดหยุ่นด้านอาหารได้ แม้จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา โดยความรู้ด้านอาหารประกอบด้วยการบูรณาการความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการวางแผน จัดการ เลือก เตรียม และบริโภคอาหารได้อย่างเพียงพอต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

เอกรินทร์ พึ่งประชา (2567) ให้นิยามว่า Food Literacy คือ “ความสามารถในการมีความรู้ด้านอาหาร” ขณะที่อีกหลายคนอาจเรียกสั้น ๆ ว่า “ความรู้ด้านอาหาร” “ความรู้ทางอาหาร” และ “โภชนปัญญา” เป็นต้น โดยทั่วไป Food literacy เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เผยให้เห็นว่าคน ๆ หนึ่งมีความรู้ มีความรู้ และมีความเข้าใจต่ออาหารการกินมากน้อยเพียงใด

สรุปได้ว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหาร หมายถึง การมีความรู้และทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การวางแผนในการประกอบอาหารด้วยวัตถุดิบที่มีคุณภาพ รู้จักแหล่งที่มาของอาหาร การรับประทานอาหารอย่างรู้คุณค่า รู้จักเลือกการอาหารเพื่อสุขภาพได้ รู้จักบริบทและที่มาของอาหาร สามารถออกแบบสร้างสรรค์การปรุงอาหาร การรู้จักพิจารณาคุณค่าและมีการเลือกจากแหล่งที่มีคุณภาพ สามารถอ่านฉลาก เลือกใช้ผลิตภัณฑ์หรืออาหารจากแหล่งที่สะอาดปลอดภัย มีเหตุผลในการรับประทานรู้คุณค่ารู้โทษส่งผลให้สามารถปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย หมายถึง ความสามารถตามวุฒิภาวะและพัฒนาการของเด็กในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต ในการเข้าใจ มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การวางแผน จัดการ เลือก เตรียม และรับประทานอาหารที่เพียงพอและมีปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงการเลือก การรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย การเข้าใจที่มาของอาหาร และการมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่หลากหลาย มีคุณภาพ อย่างสมดุล ความฉลาดรู้ด้านอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญ คือ 1) ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของเด็กในระยะยาว เด็กที่มีความรู้และทักษะ สุนิย์ในการรับประทานอาหารที่ดีมีจะเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด เบาหวาน โรคอ้วนและน้ำหนักเกิน ภาวะทุพโภชนาการ 2) เป็นการพัฒนาสุนิย์การกินที่ดี เป็นการสร้างรากฐานพฤติกรรมการกินที่ดีตั้งแต่เล็ก ซึ่งมีผลต่อการเลือกอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมเมื่อโตขึ้น 3) เสริมสร้างทักษะการคิดและการแก้ปัญหา เกี่ยวกับอาหาร เช่น รู้จักแหล่งที่มา กระบวนการผลิต การจัดเก็บ การปรุงอาหาร ช่วยพัฒนาให้เด็กเข้าใจอาหารอย่างรอบด้าน สามารถการเชื่อมโยงระหว่างอาหาร ธรรมชาติและชีวิตประจำวันได้ 4) สร้างทัศนคติที่ดีต่ออาหาร ช่วยให้เด็กมีมุมมองที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลากหลาย และพัฒนาความสุขในการรับประทานอาหารที่สมดุล การปลูกฝังความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและใจของพวกเขาในอนาคต

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย

การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยมิได้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือการสั่งสอนเพียงด้านใดด้านหนึ่ง หากแต่เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการพัฒนาแบบองค์รวมที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายมิติซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ทั้งปัจจัยภายในตัวเด็กและปัจจัยแวดล้อมรอบตัว งานวิชาการด้านโภชนาการ พัฒนาการเด็ก และสาธารณสุขต่างเห็นพ้องว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างชีววิทยาของร่างกาย การพัฒนาทางสมองและจิตใจ ประสบการณ์การเรียนรู้ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ตลอดจนบริบททางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม (Vidgen & Gallegos, 2014; Cullen et al., 2015; Scaglioni et al., 2018)

แนวคิดเชิงระบบนิเวศพัฒนาการเด็ก (ecological systems approach) อธิบายว่า พฤติกรรมการกินและการเรียนรู้เรื่องอาหารของเด็กถูกหล่อหลอมจากหลายระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจก (เช่น พันธุกรรม การรับรู้ทางประสาทสัมผัส และพัฒนาการของสมอง) ระดับครอบครัวและสังคมใกล้ชิด (เช่น แบบอย่างของผู้ปกครอง วัฒนธรรมการกิน และการสื่อสารเรื่องอาหาร) ไปจนถึงระดับโครงสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อม (เช่น ความมั่นคงทางอาหาร รายได้ การเข้าถึงอาหาร และนโยบายด้านโภชนาการ)



ซึ่งแต่ละระดับล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความรู้ ทักษะ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย (Truman, Lane, & Elliott, 2017; Jayasinghe, Byrne, & Hills, 2025)

นอกจากนี้ งานวิจัยด้านพัฒนาการสมองยังชี้ให้เห็นว่า ช่วงปฐมวัยเป็นระยะวิกฤตของการสร้างเครือข่ายประสาท การรับรู้รสชาติ และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งโภชนาการและสิ่งแวดล้อมการกินที่เหมาะสมจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้และการตัดสินใจเกี่ยวกับอาหารในระยะยาว (Lange & Lange, 2021; Shonkoff & Phillips, 2017) ขณะเดียวกัน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมทางอาหาร และอิทธิพลของสื่อ ก็อาจเป็นข้อจำกัดสำคัญที่ส่งผลให้เด็กมีโอกาสพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารแตกต่างกัน (Ravikumar et al., 2022; Kartikasari et al., 2024)

จากกรอบแนวคิดดังกล่าว บทความนี้จะนำเสนอการวิเคราะห์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย โดยจัดกลุ่มปัจจัยออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและภูมิศาสตร์ เพื่อสะท้อนภาพรวมของกระบวนการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยในมิติที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีววิทยา

ปัจจัยทางชีววิทยาที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยมีหลายอย่าง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางกายและสมอง รวมถึงความสามารถในการเรียนรู้และจดจำ ปัจจัยทางชีววิทยา ดังนี้

1) พันธุกรรม (Genetics) เด็กที่มีพ่อแม่หรือญาติที่มีสุขภาพดีและมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ดี อาจมีแนวโน้มได้รับลักษณะเหล่านี้ทางพันธุกรรม ซึ่งอาจช่วยในการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารได้ง่ายขึ้น และมีการศึกษาพบว่า ยีนส์มีบทบาทในการกำหนดรสชาติที่เด็กชอบ เช่น ความชอบหรือไม่ชอบรสขม หรือความไวต่อรสหวาน การชอบหวาน เค็ม เปรี้ยว ขม และรสชาติความอร่อย ซึ่งส่งผลต่อความชอบและการเลือกอาหารของเด็ก พันธุกรรมจึงมีส่วนกำหนดความไวต่อรสชาติรวมถึงประสาทสัมผัสอื่น ๆ เช่น การรับรู้ไขมัน ความเผ็ด ความไวต่อกลิ่นของอาหาร ตัวรับรสขม รวมถึงยีนส์ที่เกี่ยวข้องกับความชอบและการบริโภคผักและผลไม้ที่มีรสขม การทำความเข้าใจภูมิหลังทางพันธุกรรมของรสชาติและความชอบของอาหารของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการขยายมุมมองเกี่ยวกับการก่อตัวและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารส่วนบุคคล (Hopppu et al., 2016; Zakharova et al., 2020)

2) พัฒนาระบบประสาทของสมอง (Neural and Brain Development) การทำงานของสมองและระบบประสาทมีผลต่อการเรียนรู้และจดจำข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร โดยระบบประสาทพัฒนาความสามารถในการรับรู้รสชาติ กลิ่น และรูปลักษณะของอาหาร การพัฒนาของสมองในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงที่สำคัญในการเรียนรู้และการจดจำ การบริโภคสารอาหารที่มีคุณภาพ (เช่น DHA, โอมิگا-3, วิตามิน และแร่ธาตุ) สามารถส่งเสริมการพัฒนาของสมองและช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ Lange & Lange (2021) ศึกษาวิจัยในสาขาจิตวิทยาประสาทด้านอาหารในเด็ก (Food Neuropsychology) โดยศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างโภชนาการก่อนคลอดและหลังคลอด กับการทำงานของสมองและสุขภาพจิตในระยะยาว โดยเน้นว่าปัจจัยเสี่ยงที่สะสม เช่น การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอระหว่างตั้งครรภ์และในวัยทารก อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง การเรียนรู้ และความสามารถทางสติปัญญาในระยะเริ่มต้นของชีวิต โภชนาการที่เหมาะสมตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงวัยทารก มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมองและการทำงานของสมองที่เป็นปกติ อีกทั้งยังอาจส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต ในช่วงวัยนี้ กระบวนการพัฒนาระบบประสาท เช่น การเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาท (Neuron proliferation) การสร้างเยื่อไมอีลิน (Myelination) และการสร้างจุดเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท (Synaptogenesis) ล้วนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และต้องอาศัยสารอาหารหลากหลายอย่างเพียงพอ ได้แก่ โปรตีน กรดไขมันโอเมกา-3 ไอโอดีน เหล็ก และสังกะสี การศึกษาระดับโมเลกุลเกี่ยวกับผลของอาหารต่อการรับรู้และอารมณ์ จะช่วยให้เราสามารถระบุความต้องการสารอาหารในช่วงต้นชีวิตได้แม่นยำยิ่งขึ้น เพื่อเสริมสร้างการทำงานของสมองและสุขภาพจิตโดยรวม อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่แน่ชัดว่าสารอาหารหรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพจากอาหาร (Bioactives) สามารถให้ผลดีอย่างมีนัยสำคัญต่อภาวะผิดปกติทางจิตในเด็กได้ นอกจากนี้ ยังมีประเด็นท้าทายอีกมากในงานวิจัยด้านนี้ เช่น การระบุว่าสารอาหารใดสำคัญในแต่ละช่วงของพัฒนาการสมอง และการกำหนดปริมาณและระยะเวลาที่เหมาะสมของการเสริมสารอาหาร ซึ่งล้วนต้องการการศึกษาเพิ่มเติมอย่างลึกซึ้งต่อไป



3) การเผาผลาญและสุขภาพทางโภชนาการ การได้รับสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมในช่วงวัยเด็กมีความสำคัญในการพัฒนาทั้งทางร่างกายและสมอง การขาดสารอาหาร เช่น ธาตุเหล็กหรือโปรตีน อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และการเข้าใจเรื่องอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ Albarazanchi et al. (2023) เกี่ยวกับพัฒนาของระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System) และความผิดปกติที่เกี่ยวข้อง โดยเริ่มต้นตั้งแต่กระบวนการวิวัฒนาการของแผ่นประสาท (Neural plate) ไปจนถึงการก่อรูปเป็นโครงสร้างที่ซับซ้อนอย่างไขสันหลังและสมอง รวมถึงการพัฒนาเส้นประสาทสมอง (Cranial nerves) ความสำคัญของเซลล์เกลีย (Glial cells) และนิวโรบลาสต์ (Neuroblasts) ในการก่อรูปเนื้อเยื่อประสาท ตลอดจนการมีส่วนร่วมของสารอาหารจำเป็น เช่น โฟเลต (Folate) และทองแดง (Copper) ที่มีบทบาทต่อการพัฒนาของสมองและไขสันหลัง การขาดสารอาหารจึง ส่งผลให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการระบบประสาท เช่น สมองพิการ (Cerebral palsy) และภาวะสมองไม่แยกซีก (oloprosencephaly) ตลอดจนความผิดปกติที่พบบ่อย เช่น สไปนา บิฟิดา (Spina bifida) และภาวะไม่มีสมอง (anencephaly)

4) ภูมิคุ้มกันและสุขภาพทั่วไป เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงมักจะมีพลังงานและความสามารถในการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความสำคัญของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เด็กที่มีสุขภาพกายแข็งแรงจะมีพลังงานและสมาธิในการเรียนรู้สูง ภาวะโภชนาการที่เหมาะสมมีความสำคัญ สารอาหารมีผลกระทบต่อกิจกรรมของเซลล์ภูมิคุ้มกันโดยตรง ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีในช่วงแรกของชีวิตอาจนำไปสู่การบกพร่องทางสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กอ่อนแอลง ดังนั้น การได้รับสารอาหารที่เพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพโดยรวมและสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก (American Psychological Association, 2023; Hajeb et al., 2023; Lavebratt et al., 2022; Dehghan & Khazali, 2023)

5) ฮอโมนต่าง ๆ เช่น ฮอโมนการเจริญเติบโต และอินซูลิน มีผลต่อการเผาผลาญและความอยากอาหาร ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร

6) การรับรู้และประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส (Sensory Perception and Experience) การรับรู้ทางประสาทสัมผัส เช่น การมองเห็น กลิ่น และการสัมผัสอาหาร มีผลต่อการเลือกและการบริโภคอาหารของเด็ก หากประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสที่ได้รับเป็นบวก เด็กก็จะมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้และยอมรับอาหารต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

2. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม พฤติกรรมการกินของเด็กปฐมวัยไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางชีววิทยาเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมรอบตัว (Jayasinghe, Byrne, & Hills, 2025) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดรูปแบบการกินของเด็กตั้งแต่ในช่วงปฐมวัยและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินของบุคคลในระยะยาว ดังนี้

1) ครอบครัว ประกอบด้วย (1) การแบบอย่างของผู้ปกครอง: เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมการกินของผู้ปกครอง หากผู้ปกครองชอบทานผักผลไม้ เด็กก็จะมีแนวโน้มที่จะชอบทานเช่นกัน (2) บรรยากาศการรับประทานอาหาร: การรับประทานอาหารในครอบครัวเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เด็กได้เรียนรู้เรื่องอาหารและวัฒนธรรมการกิน (3) กฎระเบียบเกี่ยวกับอาหาร: กฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไปหรือผ่อนปรนเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก และ (4) การให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหาร: การที่ครอบครัวให้ความสำคัญกับอาหารที่มีประโยชน์ จะส่งผลให้เด็กมีความตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร

2) วัฒนธรรมอาหาร ประกอบด้วย (1) อาหารประจำชาติหรืออาหารที่นิยมประจำท้องถิ่น: อาหารที่เด็กได้สัมผัสตั้งแต่เล็กจะกลายเป็นอาหารที่คุ้นเคยและชอบ (2) เทศกาลและประเพณี: เทศกาลต่าง ๆ มักจะมีอาหารพิเศษที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะสร้างความประทับใจให้กับเด็ก และ (3) ค่านิยมเกี่ยวกับอาหาร: ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารที่ถูกต้อง เช่น การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ จะส่งผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก เด็กที่เติบโตในพื้นที่ต่าง ๆ จะได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินในท้องถิ่น เช่น การบริโภคอาหารพื้นเมือง การทำอาหารแบบดั้งเดิม ซึ่งวัฒนธรรมการกินนี้จะเป็พื้นฐานในการพัฒนาความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารของเด็ก ในบางพื้นที่อาจมีเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารหรือการกินอาหารเฉพาะในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

3) สภาพแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย (1) โรงเรียน โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปลูกผัก การทำอาหารโครงการอาหารกลางวัน: ในโรงเรียน เด็กมักได้รับการสอนเกี่ยวกับโภชนาการ



และการกินอาหารที่ดี การมีโครงการอาหารกลางวันที่เน้นอาหารสุขภาพจะช่วยปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีในเด็กได้ตั้งแต่เล็ก การเรียนการสอนเรื่องโภชนาการ โรงเรียนอาจจัดกิจกรรมหรือบทเรียนเกี่ยวกับโภชนาการ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้าใจเรื่องอาหารมากขึ้นและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (2) เพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารของเด็ก หากเพื่อนชอบทานอาหารขยะ เด็กก็อาจจะอยากทานตาม และ (3) สื่อโฆษณา การโฆษณาอาหาร สื่อมีผลอย่างมากในการสร้างทัศนคติและพฤติกรรมการกินของเด็ก โฆษณาอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมขบเคี้ยวหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด มักดึงดูดความสนใจเด็กและส่งผลให้เด็กมีความอยากกินอาหารเหล่านั้น แม้ว่าจะไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหาร นำเสนอในสื่อที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการกินที่ดีต่อสุขภาพ เช่น รายการทำอาหารสำหรับเด็ก หรือการสอนเรื่องโภชนาการในช่องทางออนไลน์ ช่วยเสริมสร้างความฉลาดรู้ด้านอาหารให้เด็กได้เรียนรู้จากสื่อบันเทิง แต่ถ้าสื่อโฆษณาเน้นเฉพาะอาหารแปรรูป เจือสีตกแต่ง เป็นอาหารไม่ดีต่อสุขภาพย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

3. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ รายได้ของครอบครัว ครอบครัวที่มีฐานะดีอาจมีโอกาเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้มากขึ้น ในขณะที่ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำอาจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารสุขภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมบริโภคของเด็ก ครอบครัวที่มีรายได้น้อยอาจมีข้อจำกัดในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ เด็กที่เติบโตในครอบครัวหรือชุมชนที่มีเศรษฐกิจต่างกันย่อมส่งผลให้การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้องจะมีความฉลาดรู้ด้านอาหารได้แตกต่างกัน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจก็นำไปสู่ความแตกต่างในความรู้ด้านโภชนาการและความฉลาดด้านอาหาร (Kartikasari et al., 2024; Ravikumar et al., 2022)

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา จิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการกินและความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย (Scaglioni et al., 2018; Tariq, 2025) ปัจจัยทางจิตวิทยา เกี่ยวข้องกับความรู้สึกร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมที่เด็กพัฒนาเมื่อได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมและผู้คนรอบข้าง ซึ่งล้วนส่งผลต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยดังนี้

1) แรงจูงใจและความสนใจ (Motivation and Interest) เด็กที่มีแรงจูงใจสูงในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มักจะสนใจเกี่ยวกับอาหารและการกิน เด็กที่ถูกกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร เช่น ช่วยทำอาหารในบ้าน หรือร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการปลูกผัก มักมีความสนใจและความรู้เกี่ยวกับโภชนาการมากขึ้น การให้คำชมเชยหรือกำลังใจเมื่อเด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ จะสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

2) ทัศนคติและความเชื่อ (Attitudes and Beliefs) ทัศนคติที่เด็กมีต่ออาหารมักได้รับอิทธิพลจาก ผู้ปกครองและคนรอบข้าง หากเด็กได้รับการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการกินอาหารสุขภาพ เช่น เห็นว่าอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ก็จะมีแนวโน้มที่จะเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เช่น การที่เด็กคิดว่าอาหารบางชนิด “ไม่น่ากิน” หรือ “อ่อย” จะส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกอาหารของพวกเขา เด็กที่มีทัศนคติไม่ดีกับผักหรืออาหารที่ดีต่อสุขภาพอาจหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านั้น

3) การควบคุมตนเอง (Self-regulation) ความสามารถในการควบคุมตนเองเป็นทักษะที่สำคัญในการจัดการการกินของเด็ก เด็กที่สามารถระบุความหิวและความอิ่มได้ดี จะมีแนวโน้มที่จะไม่กินมากเกินไปและเลือกกินอาหารที่เหมาะสม เด็กที่ได้รับการฝึกให้รู้จักเลือกอาหารอย่างมีสติ เช่น เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือรู้จักจำกัดขนม จะพัฒนาความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการกินของตนเองได้ดีขึ้น

4) การจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation) ความสามารถในการจัดการอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก เด็กที่ใช้การกินเป็นวิธีจัดการกับอารมณ์ เช่น การกินเมื่อเครียด เศร้า หรือโกรธ มักจะพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ไม่สมดุล เช่น การกินมากเกินไปหรือกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ปกครองและครูจะช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการกินที่ดีขึ้น

5) แบบอย่างในการเรียนรู้ (Role Modeling) เด็กเรียนรู้พฤติกรรมการกินจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู การที่เด็กเห็นผู้ใหญ่มีพฤติกรรมการกินที่ดี เช่น กินผักผลไม้หรืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ จะทำให้เด็กอยากเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้น หากผู้ใหญ่ในครอบครัวกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพบ่อย ๆ เช่น อาหารขยะหรือขนมหวาน เด็กก็อาจรับพฤติกรรมนี้มาเป็นแบบอย่างในการเลือกอาหาร



6) การพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง (Self-perception and Identity) เด็กที่มีความมั่นใจในตนเองและมีความรู้สึกที่ “ตัวเองเป็นคนที่เลือกอาหารได้ดี” มักจะมีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องการกินที่ดีขึ้น การที่เด็กได้รับการส่งเสริมให้รู้สึกว่าตนเองสามารถเลือกอาหารที่ดีได้ จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับการกิน ความรู้สึกเกี่ยวกับภาพลักษณ์ตนเองก็มีบทบาท เช่น หากเด็กได้รับการยกย่องเรื่องการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เด็กจะรู้สึกภูมิใจและอยากทำต่อไป

7) ประสบการณ์และการสัมผัส (Experience and Sensory Perception) ประสบการณ์การกินอาหารที่หลากหลาย เช่น การสัมผัสกลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัสของอาหาร ช่วยเสริมสร้างความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็ก เด็กที่ได้รับการสัมผัสกับอาหารที่หลากหลายตั้งแต่วัยเด็กจะมีความพร้อมในการทดลองกินอาหารใหม่ ๆ เด็กที่มีปัญหาเรื่องการรับรู้รสชาติหรือการสัมผัส อาจมีปัญหาในการยอมรับอาหารบางชนิด ส่งผลให้พวกเขามีความยากลำบากในการพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดี

8) พัฒนาการของสมองและจิตใจ (Cognitive Development) พัฒนาการทางจิตใจและการเรียนรู้ของเด็กส่งผลต่อการรับรู้และการทำความเข้าใจเรื่องอาหาร เช่น เด็กที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์จะเข้าใจว่าอาหารที่มีประโยชน์ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร และสามารถนำความรู้นั้นมาใช้ในการเลือกอาหาร การเรียนรู้เรื่องอาหารอย่างสนุกสนานและการสร้างความรู้สึกบวกกับอาหารที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความรู้ด้านอาหาร

จะเห็นว่าปัจจัยทางจิตวิทยาเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย หากเด็กได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ จะช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างนิสัยการกินที่ดีต่อสุขภาพได้ในระยะยาว

5. ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ภูมิศาสตร์ ที่ตั้ง สภาพแวดล้อม ภูมิศาสตร์ และที่ตั้ง มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยอย่างมาก โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถส่งผลต่อการเข้าถึงอาหาร การเลือกอาหาร และทัศนคติของเด็กเกี่ยวกับอาหาร ดังนี้

1) การเข้าถึงอาหาร (Food Accessibility) ในพื้นที่ต่างถิ่นการเข้าถึงอาหารก็แตกต่างกัน ในพื้นที่ชนบทเด็กอาจมีการเข้าถึงอาหารสดจากธรรมชาติได้ง่าย เช่น ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์จากการเพาะปลูกหรือการเลี้ยงสัตว์ในท้องถิ่น ขณะที่ในเมืองใหญ่ เด็กอาจเข้าถึงอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารแปรรูปได้มากกว่า การเข้าถึงอาหารสุขภาพที่แตกต่างกันส่งผลให้เด็กพัฒนาความรู้และพฤติกรรมการเลือกอาหารที่ต่างกันตามสภาพแวดล้อม รวมถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร หากครอบครัวอาศัยอยู่ใกล้ตลาดสดหรือร้านขายอาหารสุขภาพ เด็กจะมีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารสดและมีโภชนาการที่ดีมากกว่าเด็กที่อยู่ในพื้นที่ที่มีแต่ร้านสะดวกซื้อหรือฟาสต์ฟู้ด ซึ่งมักมีอาหารที่มีไขมันสูงและแคลอรีสูง

2) สภาพภูมิอากาศ (Climate) ภูมิอากาศในแต่ละพื้นที่ส่งผลต่อการปลูกและผลิตอาหารในท้องถิ่น ซึ่งส่งผลให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีในพื้นที่ของตน เช่น เด็กที่อาศัยในเขตร้อนจะคุ้นเคยกับผลไม้เขตร้อน เช่น มะม่วง กล้วย สับปะรด ในขณะที่เด็กในเขตหนาวอาจเรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น องุ่น หรือมันฝรั่งฤดูกาลและสภาพอากาศยังส่งผลต่อพฤติกรรมการกิน เช่น ในฤดูหนาว เด็กอาจได้กินอาหารที่ให้พลังงานสูง หรือในฤดูร้อนเด็กอาจกินอาหารที่สดใหม่และรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง

3) ทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศ (Natural Resources and Ecosystems) การที่เด็กอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ เช่น ใกล้ทะเล แม่น้ำ หรือป่า เด็กอาจได้สัมผัสกับอาหารทะเล ปลาน้ำจืด หรือพืชป่า ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีโภชนาการสูง ทำให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกและบริโภคอาหารจากธรรมชาติระบบนิเวศในแต่ละพื้นที่ยังส่งผลต่อการพัฒนานิสัยการกินและการรู้จักกับแหล่งอาหารท้องถิ่น เช่น การกินอาหารที่สดใหม่จากการทำการเกษตรในพื้นที่ หรือการรับประทานอาหารจากฟาร์มท้องถิ่น

4) คุณภาพของอาหารในท้องถิ่น (Food Quality in the Area) เด็กที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีคุณภาพอาหารสูง เช่น พื้นที่ที่มีการทำเกษตรอินทรีย์หรือการผลิตอาหารที่ปลอดภัย มักมีโอกาสเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความรู้เรื่องโภชนาการได้ดีขึ้น ในบางพื้นที่ที่มีการใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลงสูง อาจทำให้คุณภาพของอาหารลดลงและมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการกินของเด็ก

5) สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยทางอาหาร (Environmental and Food Safety) เด็กที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษทางน้ำหรือดิน ส่งผลให้แหล่งอาหารมีการปนเปื้อนสารเคมีหรือโลหะหนัก ทำให้พ่อแม่



ต้องระมัดระวังในการเลือกอาหาร ซึ่งอาจทำให้เด็กขาดโอกาสในการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารที่ดีความปลอดภัยทางอาหารในท้องถิ่น เช่น การเข้าถึงน้ำสะอาดและการจัดการอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ มีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมการกินของเด็ก

6) โครงสร้างพื้นฐาน (Infrastructure) ในพื้นที่ที่มีโครงสร้างพื้นฐานดี เช่น มีตลาดสดใกล้เคียงหรือมีร้านค้าเพื่อสุขภาพที่จำหน่ายอาหารสดและปลอดภัย จะช่วยให้ครอบครัวมีทางเลือกในการซื้ออาหารที่ดี ทำให้เด็กได้เรียนรู้และมีโอกาสกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในพื้นที่ที่ห่างไกลและขาดการพัฒนา เด็กอาจต้องพึ่งพาอาหารที่เก็บได้นานหรืออาหารแปรรูป ซึ่งส่งผลให้เด็กมีการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพต่ำและมีโอกาสน้อยในการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหาร

7) แหล่งเรียนรู้ในชุมชน (Community Learning Resources) การที่เด็กอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีแหล่งเรียนรู้เรื่องอาหาร เช่น ศูนย์การเรียนรู้ด้านเกษตรกรรม หรือโครงการปลูกผักในโรงเรียน จะช่วยให้เด็กได้รับความรู้เกี่ยวกับการผลิตอาหารและการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารในระยะยาว กิจกรรมในชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมเรียนรู้เกี่ยวกับการปรุงอาหารท้องถิ่นหรือการสอนเรื่องโภชนาการ ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ตั้ง ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ซึ่งหากเด็กเติบโตในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ เด็กจะมีแนวโน้มพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดีและมีสุขภาพแข็งแรงในอนาคต ปัจจัยมีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการกินของเด็กปฐมวัย การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินอาหารที่ดีตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์

แนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีในเด็ก

1. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เรื่องอาหาร ในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ 1) จัดให้มีอาหารหลากหลายและมีประโยชน์ เตรียมอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ และมีสีสันน่าสนใจ ให้เด็กได้ลองชิมและสัมผัสรสชาติที่แตกต่างกัน 2) มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในกระบวนการเตรียมอาหารง่าย ๆ เช่น ล้างผัก ผลไม้ จัดจาน หรือช่วยหยิบจับส่วนผสม จะช่วยให้พวกเขาารู้สึกเป็นเจ้าของและกระตือรือร้นในการรับประทาน 3) สร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารที่เป็นสุข รับประทานอาหารร่วมกันเป็นครอบครัว พูดคุยเรื่องอาหารในเชิงบวก หลีกเลี่ยงการบังคับหรือขู่เข็ญ เพื่อให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการกิน

2. สอนเรื่องโภชนาการด้วยวิธีที่สนุกและเข้าใจง่าย ในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ 1) ใช้สื่อการเรียนรู้ที่น่าสนใจ เช่น นิทาน เพลง การ์ตูน หรือเกมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เพื่อให้เด็กจดจำและเรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน 2) สอนเรื่องกลุ่มอาหารหลัก อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าอาหารแต่ละชนิดอยู่ในกลุ่มไหน และมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย โดยใช้ภาษาที่ง่ายและรูปภาพประกอบ และ 3) สอนเรื่องความปลอดภัยและความปลอดภัยของอาหารสอนให้เด็กล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร สอนให้รู้จักเลือกอาหารที่สด สะอาด และปลอดภัย

3. พัฒนาทักษะการเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับอาหาร ในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ 1) ให้เด็กมีโอกาสเลือกอาหาร เช่น ให้เลือกผักที่ชอบ หรือเลือกผลไม้ที่จะรับประทาน เพื่อส่งเสริมให้พวกเขารู้จักตัดสินใจและรับผิดชอบในการเลือกอาหาร 2) สอนให้รู้จักอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อธิบายให้เด็กเข้าใจถึงผลเสียของการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง ไขมันสูง หรือโซเดียมสูงมากเกินไป เช่น ลูกอม ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม โดยไม่ทำให้เด็กรู้สึกกลัวหรือถูกห้ามโดยสิ้นเชิง แต่เน้นการจำกัดปริมาณ 3) พาไปตลาดหรือซูเปอร์มาร์เก็ต ให้เด็กได้เห็นแหล่งที่มาของอาหาร และเรียนรู้การเลือกซื้อวัตถุดิบต่าง ๆ

4. เป็นแบบอย่างที่ดี พ่อแม่และผู้ดูแลควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร กินอาหารที่มีประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นถึงความสุขในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่แสดงพฤติกรรมเลือกกินหรือปฏิเสธอาหารบางชนิดต่อหน้าเด็ก เพื่อไม่ให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว

5. การทำงานร่วมกับโรงเรียนและชุมชน โดย สนับสนุนโปรแกรมอาหารกลางวันของโรงเรียน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารที่โรงเรียนจัดให้นั้นมีคุณค่าทางโภชนาการและหลากหลาย เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ด้านอาหาร เช่น กิจกรรมปลูกผักสวนครัว หรือกิจกรรมทำอาหารสำหรับเด็กและครอบครัวที่จัดโดยชุมชน



การส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารควรทำอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก โดยเน้นการสร้างประสบการณ์เชิงบวกและความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีและมีความสุขกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งการส่งเสริมจะไม่ประสบความสำเร็จถ้าขาดพลังความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งในระดับผู้สร้างนโยบายและผู้ร่วมปฏิบัติ

นโยบายสาธารณะที่สนับสนุนการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย

นโยบายสาธารณะที่สนับสนุนการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยเริ่มต้นของชีวิต งานวิจัยเชิงนโยบายและสาธารณสุขระบุว่า การดำเนินนโยบายด้านโภชนาการในระดับโรงเรียน ครอบครัว และสังคม สามารถช่วยลดความเสี่ยงด้านโภชนาการ ส่งเสริมพัฒนาการที่สมวัย และเสริมสร้างความสามารถของเด็กในการเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพในระยะยาว (Hawkes et al., 2015; Story et al., 2008; Pérez-Escamilla et al., 2017)

1. นโยบายด้านอาหารในโรงเรียน ได้แก่ 1) อาหารกลางวันฟรี การจัดหาอาหารกลางวันฟรีที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็กนักเรียนทุกคน 2) มาตรฐานอาหาร กำหนดมาตรฐานอาหารในโรงเรียนให้มีคุณภาพและหลากหลาย 3) โปรแกรมอาหารเช้า จัดโปรแกรมอาหารเช้าเพื่อให้เด็กได้รับพลังงานที่เพียงพอ 4) สวนผักในโรงเรียน ส่งเสริมให้โรงเรียนจัดสวนผักเพื่อให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกผักและการบริโภคผักสด (Story et al., 2008; Hawkes et al., 2015)

2. นโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ 1) สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดให้มีห้องปั๊มนมในสถานที่ทำงานและสถานที่สาธารณะ 2) ให้คำแนะนำและปรึกษา จัดให้มีบุคลากรทางการแพทย์ให้คำแนะนำและปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Victora et al., 2016; Rollins et al., 2016)

3. นโยบายส่งเสริมการบริโภคผลผลิตในท้องถิ่น ได้แก่ 1) สนับสนุนเกษตรกร สนับสนุนให้เกษตรกรปลูกพืชผักผลไม้ที่มีคุณภาพ 2) จัดตลาดเกษตร จัดตลาดเกษตรเพื่อให้ประชาชนเข้าถึงอาหารสดใหม่ (Hawkes & Ruel, 2012; Pérez-Escamilla et al., 2017)

4. นโยบายส่งเสริมการศึกษา ได้แก่ 1) รวมเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการในหลักสูตร สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล 2) จัดอบรมครู จัดอบรมครูให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กนักเรียนได้อย่างถูกต้อง (Contento, 2016; Ronto et al., 2017)

5. นโยบายด้านสื่อและการตลาด ได้แก่ 1) ควบคุมโฆษณาอาหาร ควบคุมโฆษณาอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ 2) ส่งเสริมการโฆษณาอาหารที่มีประโยชน์ สนับสนุนการโฆษณาอาหารที่มีประโยชน์ ลดหรือควบคุมการโฆษณาอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ควบคุมการจำหน่ายอาหารที่ไม่เสริมสร้างสุขภาพ 3) ออกกฎหมายบังคับการขายสินค้าที่ส่งเสริมสุขภาพในบริเวณหรือสถานที่ใกล้เคียงกับสถานศึกษาหรือแหล่งเรียนรู้ที่สร้างเสริมสุขภาพ (World Health Organization, 2010; Boyland et al., 2016)

การร่วมมือกันของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

Patil & Singh (2023) ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมต่าง ๆ ที่มุ่งส่งเสริมพฤติกรรมกินที่ดีในเด็ก พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบของพฤติกรรมเหล่านี้ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจในระยะยาว โดยเน้นบทบาทสำคัญของ พ่อแม่ โรงเรียน ชุมชน และเทคโนโลยี ที่มีส่วนในการหล่อหลอมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังความรู้เรื่องโภชนาการผ่านการบูรณาการบทเรียนเกี่ยวกับอาหารในหลักสูตร ซึ่งช่วยให้เด็กสามารถตัดสินใจเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้อย่างยั่งยืนตลอดชีวิต ครอบครัวก็มีอิทธิพลสูง โดยเฉพาะเมื่อผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีด้านโภชนาการ ชวนลูกมีส่วนร่วมในการวางแผนและเตรียมอาหาร และสร้างบรรยากาศการกินที่ดี สิ่งเหล่านี้มีผลให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมกินที่ดีและมีสุขภาพดีในระยะยาว ในระดับชุมชน การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ตลาดเกษตรกร สวนอาหารชุมชน และการจัดเวิร์กช็อปทำอาหาร ช่วยให้เด็กได้สัมผัสอาหารที่สดใหม่และเรียนรู้วัฒนธรรมการกินอย่างมีคุณภาพ รวมถึงพลังของสื่อและการตลาดที่ส่งผลต่อความชอบด้านอาหารของเด็ก หากใช้สื่อและการสื่อสารทางการตลาดอย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริม



อาหารที่ดี จะสามารถลดอิทธิพลของโฆษณาอาหารแปรรูปที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ เทคโนโลยีก็เป็นอีกแนวทางที่มีศักยภาพ โดยการใช้แอปพลิเคชันซึ่งโต้ตอบ เกมการเรียนรู้ หรือเครื่องมือออนไลน์ สามารถทำให้การเรียนรู้เรื่องโภชนาการสนุกและเข้าถึงง่าย ซึ่งเหมาะกับเด็กยุคใหม่ และยังชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถลดความเสี่ยงของโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ และปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว

บทบาทของโรงเรียนในการส่งเสริมโภชนาการที่ดีให้แก่เด็กนักเรียน

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีและส่งเสริมสุขภาพให้กับเด็กนักเรียน โดยมีส่วนช่วยในการพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา การส่งเสริมโภชนาการที่ดีในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง และสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้ (Alhelal et al., 2024) การแทรกแซงในโรงเรียนที่ผสมผสานการศึกษาด้านโภชนาการและโปรแกรมการออกกำลังกายช่วยลดดัชนีมวลกาย (BMI) และปรับปรุงสถานะน้ำหนักในเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยอย่างกว้างขวางและการทบทวนอย่างเป็นระบบแสดงให้เห็นว่าค่าดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญผ่านวิธีการที่ครอบคลุมเหล่านี้ การรวมการศึกษาด้านโภชนาการเข้ากับหลักสูตรของโรงเรียน พร้อมบทเรียนภาคปฏิบัติและการส่งเสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ส่งผลดีต่อพฤติกรรม การรับประทานอาหารเช้า โปรแกรม การออกกำลังกาย เช่น ชั้นเรียนพลศึกษาเป็นประจำและกีฬานอกหลักสูตร มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสถานะน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองช่วยเพิ่มการแทรกแซงเหล่านี้ ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นในสถานะน้ำหนักและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลของพลังงาน นโยบายที่ส่งเสริมการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายภายในโรงเรียน รวมถึงการจำกัดการเข้าถึงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพและการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกาย ยังช่วยลดค่าดัชนีมวลกายและความเสี่ยงโรคอ้วนในเด็ก (Klisch & Soule, 2024) การวิจัยระบุว่า การแทรกแซงด้านสุขภาพจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อกล่าวถึงปัจจัยกำหนดทางสังคมหลายประการของสุขภาพเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวก Schools as Hubs of Health ซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาด้านโภชนาการและการออกกำลังกายที่ครอบคลุม ได้รับการพัฒนาเพื่อสนับสนุนสุขภาพภายในชุมชนโรงเรียนที่กำหนดว่ามีรายได้ต่ำ โดยการศึกษาโครงการช่วยเหลือด้านโภชนาการเสริมแห่งชาติ (SNAP-Ed) ส่วนประกอบของแบบจำลองมีดังต่อไปนี้: การศึกษาในห้องเรียน การศึกษาสวน การมีส่วนร่วมของเยาวชน การฝึกอบรมพนักงาน การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน และนโยบาย ระบบ และสภาพแวดล้อม ผลการวิจัยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา บ่งชี้ถึงผลลัพธ์เชิงบวกในด้านโภชนาการและพฤติกรรมการออกกำลังกายความเป็นผู้นำและการมีส่วนร่วมของเยาวชนและระบบ และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

1. จัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย 1) เมนูหลากหลาย จัดเตรียมเมนูอาหารกลางวันที่มีความหลากหลาย ทั้งผัก ผลไม้ โปรตีน และธัญพืช เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน 2) คุณภาพของอาหาร เลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ สะอาด และปรุงอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ 3) ปริมาณที่เหมาะสม: ปรับปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับวัยและกิจกรรมของเด็ก และ 4) หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป จำกัดการใช้อาหารแปรรูปที่มีโซเดียม น้ำตาล และไขมันสูง

2. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารแต่ละชนิด และประโยชน์ของการกินอาหารที่มีประโยชน์ สอนผักในโรงเรียน สอนให้นักเรียนได้ปลูกผักและเห็นผลผลิตของตนเอง กิจกรรมทางกายโดยส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง แข่งขันทำอาหาร จัดกิจกรรมแข่งขันทำอาหารเพื่อให้เด็กได้แสดงความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้การทำอาหาร เช่น ให้เด็ก ได้ทำตามความสามารถ เช่น ตอกไข่ ล้างผัก ชมเชยทุกครั้งที่ได้กิน ๆ ทำได้ดี โดยทำให้อาหารเป็นเรื่องสนุก เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร หรือเล่นเกมส่ระหว่างทำอาหาร ขวนเด็ก ๆ มาปลูกผักสวนครัวที่บ้าน จะทำให้เด็ก ๆ รู้สึกผูกพันกับผักที่ตนเองปลูกและอยากลองชิม เตรียมผลไม้หลากหลายชนิด มาจัดปาร์ตี้ให้เด็ก ๆ ได้ลองชิม ขวนเด็ก ๆ มาทำอาหารง่าย ๆ เช่น สลัด ผลไม้ปั่น หรือแซนวิช เล่นิทานเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ หากลืบทิวทัศน์การทำอาหารที่น่าสนใจมาให้เด็ก ๆ ดูร่วมกัน

3. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินอาหารที่ดี: ตกแต่งโรงอาหาร: ตกแต่งโรงอาหารให้น่าสนใจและสะอาด จัดมุมอาหารสุขภาพ จัดมุมอาหารสุขภาพที่มีผลไม้สด น้ำผลไม้ และธัญพืชให้เด็กได้เลือกทาน ห้ามจำหน่ายอาหารขยะ ห้ามจำหน่ายอาหารขยะ เช่น ขนมกรอบ น้ำหวาน และเครื่องดื่มชูกำลัง (Langner et al., 2024) ภายในโรงเรียน โปรแกรมนี้



ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การปรับแผนโภชนาการให้เหมาะสมเฉพาะโรงเรียน (2) การปรับเปลี่ยนหรือแทนที่รายการอาหารในเมนู (3) การช่วยจัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น (4) การให้ทุนสนับสนุนอุปกรณ์ (5) การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่โรงอาหาร (6) การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและใช้เทคนิคกระตุ้นทางจิตวิทยา (nudges) (7) การมีส่วนร่วมของนักเรียนและผู้ปกครอง และ (8) การสนับสนุนการดำเนินงานอย่างยั่งยืน

4. ร่วมมือกับผู้ปกครอง โดยประชาสัมพันธ์ข้อมูล สื่อสารกับผู้ปกครองเกี่ยวกับความสำคัญของโภชนาการ และกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน จัดกิจกรรมร่วมกัน จัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง เช่น การทำอาหารร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเตรียมอาหารกลางวันให้ลูก สอนวิธีการเตรียมอาหารกลางวันให้เด็ก ๆ ที่นำอาหารมาจากบ้าน

5. ประสานงานกับหน่วยงานอื่น ๆ สำนักงานสาธารณสุขร่วมมือกับสำนักงานสาธารณสุขในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ องค์การภาคประชาสังคมร่วมมือกับองค์กรภาคประชาสังคมในการสนับสนุนโครงการด้านโภชนาการ การส่งเสริมโภชนาการที่ดีในโรงเรียนเป็นการลงทุนระยะยาวที่คุ้มค่า เพราะจะส่งผลดีต่อสุขภาพของเด็กและสังคมในอนาคต

6. กิจกรรมการแก้ปัญหาเด็กที่รับประทานอาหารไม่เหมาะสม เช่น เด็กไม่กินผักผลไม้ เด็กติดขนมกรุบกรอบ เด็กติดน้ำหวานน้ำอัดลม การแก้ไขพฤติกรรมการกินของเด็กที่ไม่เหมาะสมนั้น จำเป็นต้องใช้ความอดทนและความเข้าใจเป็นอย่างมาก เพราะเด็กแต่ละคนมีบุคลิกและความชอบที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ แนวทางในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) เป็นแบบอย่างที่ดี เด็กมักจะเรียนรู้จากการเลียนแบบ ดังนั้น ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างในการกินอาหารที่มีประโยชน์ 2) สร้างความคุ้นเคย ค่อย ๆ ปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของผัก ผลไม้ หรือธัญพืชลงในอาหารที่เด็กชอบ เช่น ซุป ผัด หรือสลัด 3) ทำให้อาหารน่าสนใจ หั่นผักผลไม้เป็นรูปร่างน่ารัก หรือตกแต่งจานอาหารให้ดูน่ากิน 4) ชวนเด็ก ๆ มาร่วมกันเลือกซื้อของที่ตลาด หรือช่วยกันเตรียมอาหาร จะทำให้เด็ก ๆ สนใจและอยากกินอาหารที่ตนเองมีส่วนร่วมในการเตรียม 5) หลีกเลี่ยงการบังคับ การบังคับให้เด็กกินอาหารที่ไม่ชอบจะทำให้เด็กเกิดความต่อต้านมากขึ้น 6) ให้รางวัลเมื่อเด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ ให้ขนมและให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ 7) จำกัดอาหารขยะ ควรจำกัดการบริโภคขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน และน้ำอัดลม และ 8) หาข้อมูลเพิ่มเติม ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

แนวทางการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในบริบทครอบครัว

การสร้างสภาพแวดล้อมในครอบครัวที่ส่งเสริมการกินอาหารอย่างถูกต้องและสมดุล เป็นพื้นฐานสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีให้กับสมาชิกทุกคน โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่พฤติกรรมการกินเริ่มก่อตัว การจัดบรรยากาศและกิจกรรมภายในบ้านให้เอื้อต่อการเรียนรู้เรื่องอาหาร จึงมีบทบาทอย่างยิ่งต่อการสร้างสุขภาพที่ดีและยั่งยืนในระยะยาว แนวทางต่อไปนี้อาจนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

1. ร่วมกันวางแผนเมนูอาหาร การให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลือกเมนูอาหารช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบและความรับผิดชอบร่วมกัน ควรเลือกเมนูที่หลากหลาย ทั้งอาหารพื้นถิ่น อาหารไทย และอาหารนานาชาติ โดยคำนึงถึงความสะดวกของสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เช่น ผัก ผลไม้ โปรตีน ไขมันดี และธัญพืช

2. ทำอาหารร่วมกัน การทำอาหารร่วมกันเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์และเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะชีวิต เช่น การเตรียมวัตถุดิบ การจัดโต๊ะอาหาร และการทำอาหารอย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังช่วยปลูกฝังความรับผิดชอบ ความอดทน และความภูมิใจในผลงานของตนเอง

3. จัดเตรียมอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ ควรมีอาหารว่างที่หลากหลายและมีประโยชน์ในบ้าน เช่น ผลไม้สดหั่นชิ้น โยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาล และธัญพืชหรือถั่วต่าง ๆ เพื่อเป็นทางเลือกแทนขนมหวานหรืออาหารแปรรูป

4. สร้างบรรยากาศการกินที่ผ่อนคลาย ปิดโทรทัศน์ ช่วงเวลารับประทานอาหารควรเป็นเวลาแห่งความสุข ปิดโทรทัศน์มือถือและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ พูดคุยเรื่องราวในชีวิตประจำวัน แสดงความชื่นชมรสชาติอาหารและความตั้งใจของผู้ทำอาหาร เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความอบอุ่น และความเคารพซึ่งกันและกัน

5. เป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ใหญ่ในบ้านมีบทบาทสำคัญในการเป็นต้นแบบพฤติกรรมการกินที่ดี เช่น รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ หลีกเลี่ยงอาหารขยะและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง การแสดงให้เห็นถึงความสุขในการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะช่วยให้เด็กซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมที่ถูกต้องได้ง่ายขึ้น



6. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกิน: จัดโต๊ะอาหาร จัดโต๊ะอาหารให้สะอาด นำรับประทาน และมีแสงสว่างเพียงพอ ใช้งานชมที่มีสีสันและขนาดเหมาะสมกับเด็ก เพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร และสร้างบรรยากาศการกินที่สบายตาและผ่อนคลาย
7. ปลุกผักสวนครัว การปลูกผักเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร เข้าใจคุณค่าของการกินผักสด ปลอดภัย และรู้สึกภูมิใจเมื่อได้กินผลผลิตที่ตัวเองมีส่วนร่วมปลูก เป็นกิจกรรมที่ทั้งสนุกและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
8. พาเด็ก ๆ ไปซื้อของในตลาด การพาเด็กไปเลือกซื้อผัก ผลไม้ และอาหารอื่น ๆ ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้การเลือกอาหารที่มีคุณภาพ เห็นแหล่งที่มาของอาหาร และเข้าใจขั้นตอนการเตรียมอาหารตั้งแต่ต้นทางถึงปลายทาง ซึ่งเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณค่า

เทคโนโลยีที่ใช้ในการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารแก่เด็กปฐมวัย

เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในทุกด้าน รวมถึงความฉลาดรู้ด้านอาหารด้วย ตัวอย่างเทคโนโลยีที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารให้เด็ก ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Vepsäläinen et al., 2022; Schoo, Hinkley et al., 2020)

1. แอปพลิเคชันและเกมการศึกษา การเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชันและเกมช่วยให้เด็กเข้าใจเรื่องอาหารอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น เกมจับคู่ผักผลไม้ที่ช่วยให้เด็กจดจำชื่อและรูปร่างของผักผลไม้ได้ดีขึ้น เกมเลี้ยงตัวละครที่ต้องดูแลด้วยอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ตัวละครเติบโตแข็งแรง หรือแอปพลิเคชันสอนทำอาหารที่แนะนำขั้นตอนการทำอาหารง่าย ๆ ให้เด็กได้ลองทำตามด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอาหารจากเมนูที่หลากหลาย พร้อมเรียนรู้ข้อมูลทางโภชนาการไปพร้อมกัน
2. วิดีโอและแอนิเมชัน การใช้สื่อวิดีโอและแอนิเมชันเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้เรื่องอาหารได้อย่างเพลิดเพลิน ตัวอย่างเช่น การ์ตูนที่มีตัวละครน่ารักเล่าเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ หรือวิดีโอสั้นที่สาธิตขั้นตอนการปลูกผักและการทำอาหาร นอกจากนี้ยังสามารถใช้สื่อการเรียนรู้แบบอินเทอร์แอคทีฟ ที่ให้เด็กตอบคำถามหรือเลือกตัวเลือกระหว่างรับชม เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากขึ้น
3. สื่อสังคมออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญทั้งต่อผู้ปกครองและเด็ก เช่น การจัดตั้งเพจหรือกลุ่มสำหรับแลกเปลี่ยนข้อมูล ไอเดีย และสูตรอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็ก การใช้ช่องยูทูบเผยแพร่วิดีโอสั้นที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หรือการใช้แพลตฟอร์มอย่างอินสตาแกรมเพื่อเผยแพร่ภาพอาหารที่มีสีสันน่ารับประทานและมีประโยชน์ ซึ่งช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่หันมาสนใจการกินที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น
4. เทคโนโลยีเสมือนจริง เทคโนโลยีเสมือนจริงช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จำลองที่ใกล้เคียงกับของจริง เช่น การพาเด็ก “ทัวร์ตลาดสดเสมือนจริง” เพื่อเรียนรู้การเลือกซื้อผักและผลไม้ หรือกิจกรรม “การผจญภัยในร่างกาย” ที่แสดงให้เห็นว่าการกินอาหารแต่ละชนิดส่งผลต่ออวัยวะและสุขภาพอย่างไร ช่วยให้เด็กเข้าใจเรื่องโภชนาการได้อย่างสนุกและเห็นภาพชัดเจน
5. หุ่นยนต์สอนทำอาหาร หุ่นยนต์เพื่อการศึกษาเป็นอีกนวัตกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการสอนเรื่องอาหาร เช่น หุ่นยนต์สาธิตขั้นตอนการทำอาหารง่าย ๆ ให้เด็กดู หรือหุ่นยนต์ที่สามารถตอบคำถามและให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารแต่ละประเภท การใช้เทคโนโลยีประเภทนี้ช่วยกระตุ้นความสนใจของเด็กและทำให้การเรียนรู้เป็นเรื่องที่สนุกและมีชีวิตชีวา

บทสรุป

การปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยมี ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารอย่างมีความสุขและยั่งยืน ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กช่วงปฐมวัย เพราะเป็นช่วงวัยที่พฤติกรรมการกินกำลังก่อตัวขึ้น การปลูกฝังความฉลาดรู้ด้านอาหารให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก ไม่เพียงแต่ช่วยให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น พัฒนาการทางสมอง อารมณ์ และสังคม การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจะช่วยให้เด็กมีสมาธิในการเรียนรู้ มีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และเติบโตเป็น



ผู้ใหญ่ที่แข็งแรงสมบูรณ์ ความสำคัญของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย พื้นฐานของสุขภาพที่ดี: การมีพฤติกรรมการกินที่ดีตั้งแต่เด็ก จะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน พัฒนาการที่สมวัย: สารอาหารที่ได้รับอย่างเพียงพอจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายและสมองที่สมบูรณ์ ความยั่งยืน: การปลูกฝังให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและการบริโภคอาหารอย่างยั่งยืน

ความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กปฐมวัย การปลูกฝังให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมตั้งแต่วัยเริ่มต้น จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีของเด็กในระยะยาว และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้ การที่ประชากรมีสุขภาพดีจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและศักยภาพในการพัฒนาเศรษฐกิจของสังคมโดยรวม ในระดับสังคม การส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารยังมีส่วนกระตุ้นให้ผู้บริโภคตระหนักถึงคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ผลิตให้ความสำคัญกับการผลิตอาหารที่มีมาตรฐานและมีคุณค่าทางโภชนาการมากยิ่งขึ้น อันนำไปสู่การสร้างระบบอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ ขณะเดียวกัน เมื่อประชากรส่วนใหญ่มีความฉลาดรู้ด้านอาหาร ก็จะช่วยส่งเสริมให้สังคมมีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นในระดับประเทศ ประชากรที่มีสุขภาพดีและมีทักษะชีวิตที่เหมาะสมจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อน การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ อีกทั้งการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพอย่างเท่าเทียมยังช่วยลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม และสนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน เนื่องจากการบริโภคอาหารอย่างมีความรับผิดชอบและคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมจะช่วยสร้างสมดุลให้กับระบบอาหารและระบบนิเวศ ดังนั้น การส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และภาครัฐ เพื่อร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ปฐมวัยไทยแลนด์. (2567, 12 กรกฎาคม). *ภาวะโภชนาการของเด็กไทย*. <https://ecd.onec.go.th/childhood/statistic/8820/>
- ปิ่นปิ่นทร์ วณิชยสายทอง (2562). *ความรอบรู้ด้านสุขภาพและอาหาร*. https://ayo.moph.go.th/dental/file_upload/subblocks/2%20Food%20Literacy%20.pdf
- ยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2567, 5 กรกฎาคม). *ช่องว่างและความเหลื่อมล้ำ: เพื่อเด็กทุกคนในประเทศไทยได้เติบโตอย่างเท่าเทียม*. <https://www.unicef.org/thailand/th/reports/>
- รำไพ หมั่นสระเกษ. (2563). การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวานในโรงเรียน. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9: วารสาร ส่งเสริม สุขภาพ และ อนามัย สิ่งแวดล้อม*, 14(35), 437-449.
- ศูนย์วิจัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน. (2567, 12 กรกฎาคม). *ความไม่มั่นคงทางโภชนาการ : ปัญหาด้านอาหารที่แท้จริงของสหรัฐฯ ที่กระทบต่อสุขภาพที่ดีของชาวอเมริกัน*. <https://www.sdgmovement.com/2021/06/28/us-prioritizing-nutrition-insecurity>
- Albarazanchi, A. F., Atallah, O., Muthana, A., Mohammed, T. F., Mohammad, S. A., & Hoz, S. S. (2023). *Development of Central Nervous System*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-49573-1_2
- Alhelal, A., Alsalem, M., Alasmari, F., Alqarni, S. A., Alamri, R., Alshahrani, R. A. A., Hassan M, A. A., Almalki, A., Alenezi, W. H. D., Abdulrahim, N., & Aiyed B, A. O. (2024). *Effectiveness of School-Based Interventions for Preventing Obesity in Children: A Narrative Review*. Cureus. <https://doi.org/10.7759/cureus.75104>



- Amann, J., Fiordelli, M., Scheel-Sailer, A., Brach, M., & Rubinelli, S. (2020). Opportunities and challenges of a self-management app to support people with spinal cord injury in the prevention of pressure injuries: A qualitative study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(12), e22452. <https://doi.org/10.2196/22452>
- Bhutta, Z. A. (2022). Optimizing prevention and community-based management of severe malnutrition in children. *PLoS Medicine*, 19(3), e1003924.
- Bhutta, Z. A. (2024). The quest to optimize management of severe childhood malnutrition globally. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 120(3), 463-464.
- Bhutta, Z. A., Berkley, J. A., Bandsma, R. H., Kerac, M., Trehan, I., & Briend, A. (2017). Severe childhood malnutrition. *Nature reviews Disease primers*, 3(1), 1-18.
- Boyland, E. J., Nolan, S., Kelly, B., Tudur-Smith, C., Jones, A., Halford, J. C. G., & Robinson, E. (2016). Advertising as a cue to consume: A systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(2), 519-533. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.120022>
- Brooks, N., & Begley, A. (2014). Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutrition & Dietetics*, 71(3), 158-171.
- Byrd, J. J. (2021). *Exploring the Effects of Food Insecurity on Preschoolers' Cognitive, School Readiness, and Social-Emotional Outcomes* (Doctoral dissertation, The University of Nebraska-Lincoln).
- Bryning, L., Anthony, B. F., Bray, N., Lloyd-Williams, H., Charles, J. M., Tuersley, L., Lawrence, C. L., & Edwards, R. T. (2024). *Well-being in the Early Years and Childhood*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/9780191919336.003.0003>
- Cannon, G. (2014). Development Nutrition. *World Nutrition*, 5(11), 971-992.
- Chattaraj, D. (2025). *Food Literacy: Paradigms and Perspectives*. In *Food Literacy, Curriculum, and The Global South: Examples from South Asia* (pp. 1-30). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food literacy: definition and framework for action. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 76(3), 140-145.
- Faris, Moh., & Nilasari, A. (2024). The Role Of Investment In Education In Enhancing Economic Welfare. *International Student Conference on Business, Education, Economics, Accounting, and Management (ISC-BEAM)*, 2(1), 34-46. <https://doi.org/10.21009/isc-beam.012.05>
- Hasan, R., & Naudeau, S. (2015). *Early childhood development : a review of the global evidence*. World Bank Group. <https://doi.org/10.1596/23871>
- Hawkes, C., & Ruel, M. T. (2012). Value chains for nutrition. *IFPRI Discussion Paper*, 1187.
- Hawkes, C., Smith, T. G., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, R. A., Friel, S., Thow, A. M., & Kain, J. (2015). Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*, 385(9985), 2410-2421. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61745-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61745-1)
- Heckman, J. J. (2008). The case for investing in disadvantaged young children. *CESifo DICE Report*, 6(2), 3-8
- Heckman, J. J. (2012). Invest in early childhood development: Reduce deficits, strengthen the economy. *The Heckman Equation*, 7(1-2).



- Hoppu, U., Knaapila, A., Laaksonen, O., & Sandell, M. (2016). *Genetic basis of flavor sensitivity and food preferences* (pp. 203–227). Woodhead Publishing.
- Jayasinghe, S., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2025). *Cultural influences on dietary choices*. Progress in Cardiovascular Diseases. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2025.02.003>
- Johnson, B. (2021). Importance of Early Childhood Development. *BMH Medical Journal*, 8(2), 58-61.
- Kartikasari, D., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2024). Hubungan antara Tingkat Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi Pangan Masyarakat: Sebuah Literatur Review. *YASIN Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(6), 1803-1815. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4492>
- Klisch, S. A., & Soule, K. E. (2024). Schools as Hubs of Health: A Comprehensive Supplemental Nutrition Assistance Program—Education Model for Promoting Wellness in Low-Income Communities. *Children (Basel)*, 11, 525. <https://doi.org/10.3390/children11050525>
- Lange, K. W., & Lange, K. M. (2021). Food neuropsychology and child brain development. *Journal of Food Bioactives*, 13, 1-8. <https://doi.org/10.31665/JFB.2020.13253>
- Langner, J., Langston, K., Mrachek, A., Faitak, B., Martin, P., Cueto, A., Clampitt, J., Long, C. R., Bartow, A., Bodey, S., & McElfish, P. A. (2024). Creating Healthy Environments for Schools: A Comprehensive Approach to Improving Nutrition in Arkansas Public Schools. *Journal of School Health*, 94(7), 653-660. <https://doi.org/10.1111/josh.13437>
- Leitzmann, C., & Cannon, G. (2005). Dimensions, domains and principles of the new nutrition science. *Public health nutrition-CAB International*, 8(6A), 787.
- Lenters, L., Wazny, K., & Bhutta, Z. A. (2016). *Management of severe and moderate acute malnutrition in children. Reproductive, maternal, newborn, and child health: disease control priorities* (3rd ed.). Washington, DC: World Bank, 205-223.
- Lumeng, J. C., & Fisher, J. O. (Eds.). (2018). *Pediatric food preferences and eating behaviors*. Academic Press.
- McManus, S., Pendergast, D., & Kanasa, H. (2024). Mapping the intellectual structure and knowledge base of food literacy research: a bibliometric analysis. *British Food Journal*, 126(6), 2249-2270.
- Moharir, M., & Kulkarni, C. (2018). *Update in Development: Section A—Infant Development* (pp. 133–205). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58027-2_6
- Munawaroh, A., Siregar, P., Rahmadani, R., & Yarni, L. (2023). Perkembangan Usia Dini (Masa Kanak-Kanak Awal). *Journal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 291-303. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i1.1277>
- Patil, A., & Singh, N. (2023). From the Plate to the Mind: How Children's Eating Habits Affect Their Physical and Mental Health. *Journal of Neurological, Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5(2), 40-53. <https://doi.org/10.46610/jnpmhn.2023.v05i02.005>
- Pérez-Escamilla, R., Rizzoli-Córdoba, A., Alonso-Cuevas, A., Reyes-Morales, H., & Vega-López, S. (2017). Translating food and nutrition policy into programs: A framework and case study from Mexico. *Health Policy and Planning*, 32(2), 1-12. <https://doi.org/10.1093/heapol/czw133>
- Pesch, M. H., & Lumeng, J. C. (2021). Early childhood obesity: A developmental perspective. *Annual Review of Developmental Psychology*, 3, 207-228.



- Ravikumar, D., Spyreli, E., Woodside, J. C., McKinley, M. C., & Kelly, C. (2022). Parental perceptions of the food environment and their influence on food decisions among low-income families: a rapid review of qualitative evidence. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12414-z>
- Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. C., Piwoz, E. G., Richter, L. M., & Victora, C. G. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices. *The Lancet*, 387(10017), 491-504. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01044-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2)
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2017). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549-557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.026>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2017). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Sumner, J. (2015). Reading the world: Food literacy and the potential for food system transformation. *Studies in the Education of Adults*, 47(2), 128-141.
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- Tariq, R. (2025). Perceptions about psychological impact of food. *Insights-Journal of Life and Social Sciences*, 3(3 (Social)), 50-59.
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365-71.
- UNICEF. (2024). *The state of food security and nutrition in the world 2024: Financing to end hunger, food insecurity and malnutrition in all its forms*. UNICEF.
- UNICEF (UNICEF). (2017). *Early moments matter for every child*. UNICEF.
- UNICEF (UNICEF). World Health Organization (WHO), & The World Bank. (2023). *Joint child malnutrition estimates (JME): Levels and trends*. UNICEF.
- Vepsäläinen, H., Skaffari, E., Wojtkowska, K., Barlińska, J., Kinnunen, S., Makkonen, R., Heikkilä, M., Lehtovirta, M., Ray, C., Suhonen, E., Nevalainen, J., Sajaniemi, N., & Erkkola, M. (2022). A mobile app to increase fruit and vegetable acceptance among Finnish and Polish preschoolers: Randomized trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(1), e30352. <https://doi.org/10.2196/30352>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.
- Wilkes, C., Bava, M., Graham, H. R., Duke, T., & ARI Review group. (2023). What are the risk factors for death among children with pneumonia in low-and middle-income countries? A systematic review. *Journal of Global Health*, 13, <https://doi.org/10.7189/jogh.13.05003>



World Health Organization. (2010). *Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children*. WHO Press.

Zakharova, I., Dmitrieva, Yu. A., Machneva, E. B., & Tsutsaeva, A. N. (2020). The development of food preferences: anatomical and genetic determinants, important factors of taste development in children. *Russian Journal of Woman and Child Health*, 3(2), 119-125.
<https://doi.org/10.32364/2618-8430-2020-3-2-119-125>.